Revisión de salud y diagnóstico prenatal

10 de Octubre de 2022

Tempo estimado de lectura: 4 min

¿TEST DE EMBARAZO POSITIVO?

¡ENHORABUENA!



La gestación es un proceso natural y constituye una etapa especial en la vida de una mujer. Las mujeres embarazadas suelen vivir el embarazo de manera positiva y llevan bien los cambios que se producen en su cuerpo. Es importante que la pareja y el contorno refuercen este sentimiento positivo para una vivencia de la maternidad con normalidad.

Para adaptarse a esta nueva situación, **el organismo va a sufrir algunas transformaciones**:

- El aumento del volumen y sensibilidad de las mamas.
- El aumento del volumen abdominal y la modificación de la postura de la columna vertebral.
- Los cambios en la piel como aumento de la pigmentación, cloasma (manchas en la cara), estrías (muy habitual en el tercer trimestre), picor localizado o generalizado, etc.
- El aumento de la necesidad de orinar.
- Es también habitual notar más sueño, cansancio, cambios en el hábito de dormir, ardores de estómago etc.

También se experimentan cambios emocionales: puede tener sentimientos ambivalentes, percepción de angustia, miedo, sensación de inseguridad y preocupación por el bienestar del bebé. Además del apoyo emocional de la pareja y/o del contorno, a veces puede ser preciso el consejo profesional.

Controles que hace falta realizar durante lo embarazo

Durante el embarazo se ofertan una serie de controles para comprobar que todo transcurre dentro de la normalidad, para prever riesgos o detectar precozmente posibles anomalías, con el fin de actuar lo antes posible. Los cuidados que se proporcionan durante el embarazo pretenden favorecer la salud de la madre y la de su futuro hijo o hija.

Es importante acudir a los controles prenatales aunque te encuentres bien, ya que, además de aspectos relacionados con la salud, se ofrece información sobre temas de interés como las pautas dietéticas, la práctica recomendada de ejercicio, los cuidados del bebé, el puerperio, etc.

Por lo general, si todo evoluciona con normalidad, son suficiente entre 6 y 8 controles prenatales en la mayoría de los embarazos. Cada consulta o control prenatal se realiza en un momento concreto y con una finalidad determinada. Se hace un seguimiento de la evolución del embarazo, se ofertan análisis (para detectar anemia, diabetes, infección de orina), estudio de la protección frente enfermedades infecciosas (rubéola, hepatitis B o el VIH), y pruebas complementarias como las ecografías. En algunos casos, si los/las profesionales lo consideran necesario, pueden solicitar otras pruebas.

Recordad que todas las mujeres embarazadas deben hacer una consulta odontológica en el primer trimestre del embarazo.

Los cursos de educación maternal

Pregúntale a tu equipo de obstetricia sobre los cursos de educación maternal pre y posnatal. En ellos puedes consultar todas las dudas relativas a la evolución del embarazo, cuidados, el parto y puerperio, lactancia y cuidados del bebé, etc. También te enseñarán técnicas de respiración, de relajación, la importancia de la comunicación prenatal, el desarrollo sensomotriz del bebé en los distintos momentos evolutivos, a favorecer la comunicación con el feto a través del tacto, etc.

Recuerda que:

- En el **libro de salud de la embarazada** se registran los datos sanitarios de interés para tu salud y de tu futuro hijo o hija. Guarda todos los documentos relacionados con la salud del embarazo junto con este libro. Consérvalo con cuidado y llévalo siempre en los desplazamientos.
- La Sociedad **Gallega de Obstetricia y Ginecología** ponen tu disposición una herramienta interactiva para conocer la fecha probable de parto y las fechas claves de la gestación, incluyendo citas de obstetricia y revisiones pendientes, para que tu embarazo sea organizado y tranquilo.