Revisión de saúde e diagnóstico prenatal

10 de Outubro de 2022

Tempo estimado de lectura: 4 min

TEST DE EMBARAZO POSITIVO?

NORABOA!



A xestación é un proceso natural e constitúe unha etapa especial na vida dunha muller. As mulleres embarazadas adoitan vivir o embarazo de maneira positiva e levan ben os cambios que se producen no seu corpo. É importante que a parella e o contorno reforcen este sentimento positivo para unha vivencia da maternidade con normalidade.

Para adaptarse a esta nova situación, **o organismo vai sufrir algunhas transformacións**:

- O aumento do volume e sensibilidade das mamas.
- O aumento do volume abdominal e a modificación da postura da columna vertebral.
- Os cambios na pel como aumento da pigmentación, cloasma (manchas na cara), estrías (moi habitual no terceiro trimestre), picor localizado ou xeneralizado, etc.
- O aumento da necesidade de ouriñar.
- É tamén habitual notar máis sono, cansazo, cambios no hábito de durmir, ardores de estómago etc.

Tamén se experimentan cambios emocionais: pode ter sentimentos ambivalentes, percepción de angustia, medo, sensación de inseguridade e preocupación polo benestar do bebé. Ademais do apoio emocional da parella e/ou do contorno, ás veces pode ser preciso o consello profesional.

Controis que cómpre realizar durante o embarazo

Durante o embarazo ofértanse unha serie de controis para comprobar que todo transcorre dentro da normalidade, para prever riscos ou detectar precozmente posibles anomalías, co fin de actuar o antes posible. Os coidados que se proporcionan durante o embarazo pretenden favorecer a saúde da nai e a do seu futuro fillo ou filla.

É importante acudir aos controis prenatais aínda que te atopes ben, xa que, ademais de aspectos relacionados coa saúde, ofrécese información sobre temas de interese como as pautas dietéticas, a práctica recomendada de exercicio, os coidados do bebé, o puerperio, etc.

Polo xeral, se todo evoluciona con normalidade, abondan entre 6 e 8 controis prenatais na maioría dos embarazos. Cada consulta ou control prenatal realízase nun momento concreto e cunha finalidade determinada. Faise un seguimento da evolución do embarazo, ofértanse análises (para detectar anemia, diabetes, infección de urina), estudo da protección fronte enfermidades infecciosas (rubéola, hepatite B ou o VIH), e probas complementarias como as ecografías. Nalgúns casos, se os/as profesionais o consideran necesario, poden solicitar outras probas.

Lembrade que todas as mulleres embarazadas deben facer unha consulta odontolóxica no primeiro trimestre do embarazo.

Os cursos de educación maternal

Pregúntalle ao teu equipo de obstetricia sobre os cursos de educación maternal pre e posnatal. Neles podes consultar todas as dúbidas relativas á evolución do embarazo, coidados, o parto e puerperio, lactación e coidados do bebé, etc. Tamén che ensinarán técnicas de respiración, de relaxación, a importancia da comunicación prenatal, o desenvolvemento sensomotriz do bebé nos distintos momentos evolutivos, a favorecer a comunicación co feto a través do tacto, etc.

Lembra que:

- No **libro de saúde da embarazada** rexístranse os datos sanitarios de interese para a túa saúde e do teu futuro fillo ou filla. Garda todos os documentos relacionados coa saúde do embarazo xunto con este libro. Consérvao con coidado e lévalo sempre nos desprazamentos.
- A **Sociedade Galega de Obstetricia e Xinecoloxía** pon a túa disposición unha ferramenta interactiva para coñecer a data probable de parto e as datas claves da xestación, incluíndo citas de obstetricia e revisións pendentes, para que o teu embarazo sexa organizado e tranquilo.