

# 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 orinar.
- 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, abundan 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.

Lembrede 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.