

Cuidados en el

Embarazo y Puerperio



Cuidados en el

Embarazo y Puerperio



Autores: Servicio de Ginecología del HVS
Matronas de Atención Primaria de Toledo
Dirección de Enfermería de la Gerencia de Atención Primaria de Toledo

Edición y Coordinación: Dirección de Enfermería de Atención Primaria
Gerencia de Atención Primaria de Toledo

Edita: Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha
Servicio de Salud de Castilla-La Mancha
Gerencia Atención Primaria

Diseño y maquetación: RAIL Comunicación

Impresión: RAIL Comunicación

Depósito legal: TO-564-2009

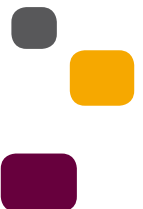
Nota: Este manual forma parte del protocolo actualizado de asistencia al embarazo de bajo riesgo en el Área de Salud de Toledo.

Introducción

La consulta prenatal tiene por finalidad cuidar del estado de salud de la madre y de su hijo. Es conveniente que en cuanto sospeche que está embarazada acuda a la consulta de su médico. Más adelante debe asistir a las consultas programadas de forma periódica, aunque usted se encuentre bien. De esta forma es posible conocer si su embarazo evoluciona con normalidad, valorar si existe algún factor de riesgo, programar los análisis y exploraciones, recibir a su debido tiempo las recomendaciones oportunas y, en algunos casos, informar sobre la posibilidad de realizar el diagnóstico prenatal de determinadas anomalías fetales.

Índice

Introducción	5
Cuidados durante el embarazo	7
• Cambios esperados en su organismo	8
• Alimentación	10
• Alcohol, tabaco y drogas	11
• Medicamentos y radiaciones.....	11
• Trabajo	12
• Higiene, vestido y calzado	12
• Ejercicio	13
• Viajes.....	14
• Relaciones sexuales.....	15
• Recomendaciones para evitar la infección por toxoplasmosis	16
• Cuando debe acudir a la consulta	18
• Como aliviar las molestias más frecuentes del embarazo	19
• Cuando debe sospechar que comienza el parto	22
Cuidados durante el puerperio	25
• Puerperio	26
• Ejercicios de suelo pélvico	26







Embarazo





CAMBIOS ESPERADOS EN SU ORGANISMO

Aunque el embarazo es una etapa normal de su vida, puede apreciar que ocurren cambios en su organismo, cuyo significado y repercusión son:

- ❖ Puede sentirse más sensible y emotiva, y en ocasiones cansada y fatigada.
- ❖ Observará una mayor pigmentación de la piel y, a veces, la aparición de estrías.
- ❖ Las mamas aumentan de tamaño, el pezón es más sensible y puede aparecer leche antes de terminar el embarazo. No es aconsejable la manipulación del pezón.
- ❖ Las náuseas y vómitos, sobre todo por las mañanas, son frecuentes durante los tres primeros meses del embarazo, así como el ardor de estómago en la segunda mitad del embarazo. Consulte a su médico en todos los casos.
- ❖ El estreñimiento y las hemorroides son frecuentes. Procure tomar una dieta rica en fibra, zumos y líquidos. No tome laxantes sin consultar con su médico.
- ❖ Las varices son frecuentes sobre todo al final de la gestación. Evite las ropas ajustadas. No permanezca parada de pie durante períodos prolongados. Descanse con las piernas elevadas. Es aconsejable utilizar medias elásticas hasta la cintura. La hinchazón de pies y tobillos a lo largo del día no es un signo preocupante.



- ❖ Los dolores de espalda aparecen principalmente al final del embarazo, cuando la mujer gestante modifica su postura corporal por el crecimiento del feto. Procure utilizar asientos con respaldo recto, evitar cargas pesadas y utilizar un colchón duro para su descanso.
- ❖ Durante el embarazo aumenta la necesidad y frecuencia de orinar, lo que puede obligarla a levantarse por la noche.





ALIMENTACIÓN

Durante el embarazo la alimentación debe ser completa y variada para conservar su salud y la de su hijo ya que los alimentos que ingiere son la fuente principal de nutrientes para su bebé.

iLa embarazada no debe comer por dos! A lo largo del embarazo su peso debe aumentar entre 9 y 13 Kg. Es recomendable que:

- ❖ los alimentos, como la carne o el pescado, sean cocinados a la plancha, al horno, hervidos o al vapor, sobre todo si existe un aumento de peso excesivo.
- ❖umente de forma moderada el consumo de frutas, verduras, pan, con preferencia integral, arroz, pasta y legumbres.
- ❖ tome entre medio y un litro de leche al día, preferiblemente desnatada, o su equivalente en yogur o queso.

Los alimentos ricos en hierro tales como las carnes rojas magras, vísceras, almejas, mejillones, sardinas, legumbres, cereales, vegetales de hoja ancha... Debe consumirlos preferiblemente con alimentos ricos en vitamina C como la naranja , limón, pimiento etc, así ayudara a absorber mejor el hierro

- ❖ reduzca el consumo de los alimentos con excesiva cantidad de grasa de origen animal, como tocino, mantequilla, embutidos, etc.
- ❖ evite la ingesta de pescados con alto contenido en mercurio como pueden ser el pez espada, la caballa o el tiburón ya que pueden contener niveles elevados pudiendo afectar al feto.
- ❖ reduzca el consumo de los alimentos con mucho azúcar como pasteles, dulces (sobre todo bollería industrial), caramelos, chocolate, etc.



ALCOHOL, TABACO Y DROGAS

Durante el embarazo debe evitar las bebidas alcohólicas y el consumo de otras drogas por ser perjudiciales para usted y, especialmente, para su hijo.

No fume durante el embarazo, por lo que si es fumadora es aconsejable que deje de fumar. Evite los espacios con humo ya que aunque usted no fume el respirar de este ambiente puede resultar igualmente nocivo para su hijo.

No abuse de bebidas que contengan excitantes como la cafeína.



MEDICAMENTOS Y RADIACIONES

Debe evitar tomar cualquier tipo de medicamento durante el embarazo, salvo que haya sido aconsejado por su médico/matrona. La exposición a radiaciones (rayos X) puede ser peligrosa para su hijo, por lo que solamente deberán realizarse las radiografías estrictamente necesarias y/o autorizadas por su médico.



TRABAJO

Durante el embarazo puede desarrollar su trabajo habitual, siempre que no cause fatiga física o psíquica excesiva. A partir de este momento debe reducir la actividad física, siendo recomendable el descanso laboral en las últimas semanas de gestación. No es aconsejable que en su trabajo maneje productos tóxicos o esté expuesta a radiaciones.



HIGIENE, VESTIDO Y CALZADO

Durante el embarazo es aconsejable que cumpla las siguientes recomendaciones:

- ❖ Cuide su higiene personal. Es recomendable la ducha diaria (mejor que baño), ya que durante la gestación aumenta la sudoración y el flujo vaginal. Para evitar caídas en el baño, usar alfombrilla. Usar jabones neutros y crema hidratante.
- ❖ Extreme la limpieza de la boca. Es aconsejable que se limpie los dientes después de cada comida. Se le recomienda visitar a su odontólogo para realizar una revisión y limpieza bucal.
- ❖ Utilice vestidos cómodos y holgados. El calzado debe ser confortable; evite tanto los zapatos con tacón alto como los excesivamente planos. La ropa interior, preferiblemente de algodón. Evitar los calcetines o medias que compriman.
- ❖ Depilación: cuchillas, cremas o maquina eléctrica.
- ❖ Se pueden usar tintes que no lleven amoníaco, preferiblemente vegetales.





EJERCICIO

Realizar ejercicio durante el embarazo puede ayudarla a prepararse para el trabajo de parto (El inicio o continuación de ejercicio moderado durante el embarazo no está asociado con resultados adversos). Hacer ejercicio después del parto puede ayudarla a volver a estar en forma.

¡NO debe realizar ejercicio para perder peso mientras está embarazada!

Durante el embarazo la mujer sana tiene una tolerancia menor al esfuerzo físico. Es conveniente realizar un ejercicio moderado. Son aconsejables:

- ❖ **Caminar.** Andar rápido da un entrenamiento del cuerpo total y es tranquilo para las articulaciones y músculos
- ❖ **Natación.** Es genial para su cuerpo porque trabaja muchos músculos. El agua soporta su peso por lo que usted evita lesiones y tensiones de los músculos.
- ❖ **Ciclismo.** Proporciona un entrenamiento aeróbico bueno. Sin embargo, el abdomen en crecimiento puede afectar al equilibrio y puede hacerla más propensa a las caídas.
- ❖ Los **ejercicios aeróbicos de bajo impacto** y en el agua son también buenos ejercicios.
- ❖ No se recomienda la práctica de deportes violentos, de competición ni el buceo.





VIAJES

Los viajes en general no están contraindicados. El momento ideal para viajar es a mitad del embarazo (14-28 semanas) que es el periodo donde más frecuentemente las mujeres están asintomáticas.

Si viaja en **coche** debe seguir las mismas medidas de seguridad que si no está embarazada. Se usará el cinturón de seguridad (el de regazo y el de hombro), siempre por debajo del abdomen. Se mantendrá el asiento tan lejos del tablero como se pueda. Se aconseja parar cada 2 horas para poder orinar y caminar un poco.

No se preocupe de que un mal camino pueda desencadenar contracciones.

Viajar en **avión** casi siempre es seguro durante el embarazo. La mayoría de las aerolíneas permite a las embarazadas volar hasta aproximadamente un mes antes de su fecha probable de parto.

No se preocupe por el detector de metales del aeropuerto, no le hará daño ni a usted ni al bebé.

Se aconseja que lleve medias de compresión y se levante periódicamente del asiento si es posible, dando pequeños paseos por el pasillo.

Se puede viajar en **barco** pero teniendo en cuenta que puede causarle mareo; si usted nunca ha estado en un barco antes, el embarazo puede no ser el mejor momento para iniciarse.



Viajes al extranjero

No es aconsejable realizar viajes a lugares con escasos servicios sanitarios. La página de internet de los Centros para la Prevención y el Control de las Enfermedades (CDC) www.cdc.gov presenta recomendaciones de seguridad y reglas actualizadas de vacunación para varios países (en inglés).

En caso de viajar a regiones donde la malaria es frecuente, se puede realizar un tratamiento preventivo de malaria con cloroquina (su uso parece seguro durante el embarazo) e incluso el uso de mefloquina parece seguro si se va a viajar a países endémicos de malaria que sean resistentes a la cloroquina.

Informe a su médico si debe hacer un viaje a estos países y le aconsejara las medidas que debe tomar.

Se aconseja llevar SIEMPRE consigo la historia clínica porque nunca se sabe en qué momento puede aparecer una urgencia durante el embarazo.



RELACIONES SEXUALES

Si su embarazo cursa con normalidad no es necesario modificar o interrumpir sus hábitos sexuales, siempre y cuando no resulten molestas para usted, buscando siempre las posiciones más cómodas.

Debe evitar las relaciones sexuales cuando existe hemorragia genital, amenaza de parto prematuro o rotura de la bolsa de las aguas.





PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES INFECCIOSAS TRANSMISIBLES AL FETO

Existen algunas infecciones que cuando afectan a la madre durante el embarazo pueden ser peligrosas para el feto. Es recomendable que utilice algunas medidas para evitar los mecanismos posibles de contagio:

- ❖ Deberá evitar el contacto con enfermos infecciosos de cualquier tipo y no exponerse al riesgo de contraer una enfermedad de transmisión sexual, aconsejándose, en estos casos, la utilización del preservativo.
- ❖ Deberá realizar las acciones básicas que evitarán el contagio para toxoplasmosis durante el embarazo.





Recomendaciones para evitar la INFECCIÓN POR TOXOPLAMOSIS

Gatos

- ❖ Evitar contacto con gatos y con materiales contaminados con sus heces. Si no es posible, usar guantes.

Carne

- ❖ No ingerir carne cruda o poco cocinada (la desecación, la congelación por debajo de -20°C y las altas temperaturas ($>60^{\circ}\text{C}$) destruyen los quistes).
- ❖ Utilizar guantes al manipular carne cruda o lavarse las manos después de hacerlo
- ❖ Evitar durante la manipulación de la carne cruda el contacto de las manos con la mucosa bucal o los ojos
- ❖ Mantener limpios los utensilios utilizados para preparar la carne

Vegetales

- ❖ Usar guantes siempre que haya contacto con la tierra (huerto, jardín...)
- ❖ Lavar muy bien las frutas y verduras que se consuman crudas
- ❖ Utilizar guantes para manipular frutas y verduras o lavarse las manos después de hacerlo
- ❖ Evitar durante la manipulación de frutas y verduras el contacto de las manos con la mucosa bucal o los ojos

NOTA: Siguiendo estas medidas (además de evitar el uso de leche sin pasteurizar, quesos blandos y patés), también se previene el contagio por *Listeria monocytogenes*!



CUANDO DEBE ACUDIR A LA CONSULTA

Además de las consultas periódicas recomendadas debe poner en conocimiento de su médico cualquier anomalía, especialmente:

- ❖ Vómitos intensos y persistentes.
- ❖ Diarrea.
- ❖ Dolor al orinar.
- ❖ Dolor de cabeza no habitual.
- ❖ Hinchazón en una región diferente a los pies y tobillos por la tarde, o en estos lugares si no desaparece con el reposo nocturno.



¿Cómo aliviar las molestias más

**frecuentes
del embarazo?**



COMO ALIVIAR LAS MOLESTIAS MÁS FRECUENTES DEL EMBARAZO	
<p>Náuseas y vómitos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Al despertar tomar galletas • Comer poco y a menudo (5-6 veces/día). • Mejor alimentos fríos. • Medicación específica prescrita por su medico • Procurarse relajación. 	<p>“Ardor” de estómago</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evitar: café, té, bebidas con gas o ácidas. • Reposar incorporada después de cada comida semisentada. • Antiácidos si precisa prescrito por su medico.
<p>Estreñimiento y “gases”</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dieta rica en fibra y líquidos. • Ejercicio moderado. • Laxantes suaves, prescritos por su medico 	<p>Hemorroides</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dieta rica en fibra y evitar picantes. • Cremas antiinflamatorias prescrito por su medico • Frío local.
<p>Urgencia para orinar y/o pérdidas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beber menos antes de dormir • Ejercicios musculares del suelo pélvico 	<p>Inflamación y sangrado encías</p> <ul style="list-style-type: none"> • Buena higiene dental (colutorio y cepillo suave) • Dieta rica en frutas y hortalizas
<p>Salivación excesiva</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tomar caramelos, masticar piña o chicles para favorecer que se trague 	<p>Congestión nasal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lavados nasales con agua de mar
<p>Dolores cabeza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Procurar descanso con poca estimulación de luz y ruidos. • Paracetamol y frío local en la frente 	<p>Mareos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evitar periodos prolongados de ayuno y beber abundantes líquidos. • Evitar la temperatura ambiental elevada y cambios bruscos de posición. • Reposar de lado si aparece mareo al tumbarse boca arriba.
<p>Calambres</p> <ul style="list-style-type: none"> • Movilizar las piernas con regularidad. • Hiperextensión del pie o compresión en pantorrilla 	<p>Varices y edemas</p> <ul style="list-style-type: none"> • No estar mucho tiempo de pie ni sentada. • Piernas en alto y ejercicios. • Medias de compresión
<p>Picor en piel sin erupción</p> <ul style="list-style-type: none"> • Usar gel con avena e hidratar la piel. • Posibilidad usar cremas antiestrías. 	<p>Manchas en la piel</p> <p>Prevención: Crema de protección solar.</p>



COMO ALIVIAR LAS MOLESTIAS MÁS FRECUENTES DEL EMBARAZO	
<p>Estrías</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prevención: hidratación. Cremas especiales. • Controlar la ganancia de peso. 	<p>Aumento de flujo vaginal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Buena higiene y evitar la humedad • Ropa interior que transpire (algodón) • Evitar el uso continuo de salva-slip
<p>Molestias en las mamas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizar un sujetador adecuado. • Ejercicios músculos pectorales. • Paracetamol si precisa. 	<p>Secreción de leche</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizar un sujetador adecuado. • Usar discos protectores absorbentes. • No estimular la mama
<p>Fatiga y sueño excesivo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Disminución actividad física. • Reposo después de las comidas. 	<p>Cambios emocionales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comunicar a la pareja. Procurar relajación y buen descanso.
<p>Dolor abdominal "menstrual"</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reposo. • Analgésicos suaves (paracetamol). 	<p>Dolor espalda</p> <ul style="list-style-type: none"> • Usar zapato con tacón medio. • Reposo en cama dura, calor local, paracetamol. • Masajes y ejercicios de estiramiento.
<p>Síndrome del túnel del carpo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elevación de las manos • Uso de analgésicos suaves 	

TODOS LOS MEDICAMENTOS DEBERÁN SER RECETADOS POR UN MÉDICO

MOTIVOS DE CONSULTA URGENTE	
<ul style="list-style-type: none"> • Sangrado vaginal. • Dolor de cabeza intenso y/o continuo. • Fiebre elevada • Dolor abdominal intenso • Dolor en el pecho • Vómitos muy persistentes. • Orina con sangre o volumen escaso. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pérdida de líquido por la vagina (¿rotura bolsa aguas?). • Repentina hinchazón de cara y manos. • Contracciones uterinas intensas • Movimientos del bebé muy escasos o inexistentes.




CUANDO DEBE SOSPECHAR QUE COMIENZA EL PARTO

- ❖ Contracciones uterinas rítmicas, progresivamente más intensas y con una frecuencia de al menos 2 en 10 minutos durante 30 minutos.
- ❖ Pérdida de líquido por la vagina (sospecha de rotura de la bolsa de las aguas).
- ❖ Pérdida de sangre por la vagina.



Ante cualquier duda que surja acerca del embarazo acude a los profesionales sanitarios: **matrona, enfermera, médico de familia o ginecólogo.**







Puerperio





PUERPERIO

Durante el puerperio, los primeros 40 días después del parto, se debe evitar el coito. Finalizado este período deberá ponerse en contacto con su médico o centro de salud con el fin de recibir los cuidados pertinentes e información adecuada sobre planificación familiar si así lo desea.



EJERCICIOS DE SUELO PÉLVICO

Consisten en contraer y relajar los músculos del suelo pélvico, con diferentes ritmos o pautas y en diferentes posturas.

¿Qué músculos he de contraer?

Haz la siguiente prueba, intentando no contraer ningún otro músculo (del glúteo o nalgas, de los muslos, abdominales o del vientre) y respirando normalmente (sin aguantar la respiración mientras contraes):

1. Imagínate que se te van a escapar gases. Aprieta el músculo alrededor del ano (esfínter anal) con todas tus fuerzas subiéndolo hacia adentro. Relaja.

2. Imagínate que vas a tener una pérdida menstrual y no llevas compresa. Aprieta la vagina para retener el flujo. Relaja.
3. Imagínate que estás orinando. Aprieta fuere como si quisieras parar el flujo de la orina (esfínter uretral). Relaja.
4. Ahora cierra, aprieta y sube con fuerza los tres a la vez. Estarás contrayendo los músculos del suelo pélvico.

Postura inicial

Se pueden realizar en cualquier postura:

1. De pie, separando ligeramente las piernas, apoyada o no en una pared, o ligeramente reclinada con las manos apoyadas en una mesa.
2. Tumbada boca arriba con las rodillas dobladas y las piernas ligeramente separadas
3. Sentada
4. De rodillas como si se gateara
5. Otras

Para facilitar el aprendizaje se puede probar inicialmente con la siguiente: sentada bien atrás en una silla, con los pies y piernas cómodamente apoyados, las piernas ligeramente separadas, inclinarse hacia delante apoyando los codos o antebrazos sobre los muslos. Con esta postura se pretende evitar que se tense o contraigan los músculos del glúteo o los abdominales mientras se están ejercitando los del suelo pélvico. Cuando estés segura de que estás contrayendo los músculos apropiados puedes realizar los ejercicios en cualquier otra posición.

Pautas y ritmos

Existen numerosas pautas posibles para la realización de los ejercicios. Una, para comenzar puede ser la siguiente:

1. Contracciones lentas: lentamente contrae subiendo hacia adentro los músculos del suelo pélvico tan fuerte como puedas. Aguanta la tensión durante 5 segundos y relaja 10 segundos. Repite este ejercicio 5 veces. Estas contracciones lentas también se pueden hacer escalonadas, con ligeras pausas como si fueras subiendo pisos en un ascensor al contraer y bajando de la misma manera la relajas.
2. Contracciones rápidas: contrae y sube los músculos rápido y con fuerza y relájalos inmediatamente. Repite 5 veces.

Haz estos 2 ejercicios (5 lentos y 5 rápidos) al menos 10 veces al día.

A medida que se vayan fortaleciendo los músculos, podrás aguantar más de 5 segundos y podrás hacer más de 5 contracciones cada vez sin agotar el músculo.

Algunos trucos y consejos

Adquiere el hábito de realizar los ejercicios con regularidad, asociándolos a alguna actividad cotidiana que realices con frecuencia, nadie notará que estás haciendo ejercicios del suelo pélvico.

Si eres constante y regular en la práctica diaria de estos ejercicios podrás empezar a notar mejoría en unas 5 ó 6 semanas, y con gran dedicación diaria, tus músculos del suelo pélvico adquirirán el tono ideal en tan sólo 4 ó 6 meses.

Estos ejercicios son beneficiosos tanto durante el puerperio como durante el embarazo.

**¡Ante cualquier duda que surja, acude a los profesionales sanitarios:
M. FAMILIA, MATRONA, TOCÓLOGO!**



Cuidados en el
Embarazo
y Puerperio

