



# Guía para el bienestar perinatal

## Recomendaciones de rutina para tener un embarazo saludable



### Primera consulta prenatal

El profesional médico\* que la atiende evaluará su salud e historial médico familiar para planificar la atención médica adecuada para usted y su nuevo bebé. Por lo general, la primera consulta es la más larga, así que, esté preparada. Es posible que le pidan información en relación con lo siguiente:

- fecha de su último período menstrual para ayudar a determinar cuándo nacerá su bebé;
- padecimientos como diabetes, presión arterial alta o enfermedades de transmisión sexual;
- embarazos anteriores y cualquier complicación que haya tenido;
- admisiones previas al hospital;
- medicamentos que esté tomando y sobre cualquier alergia que tenga a medicamentos y comidas;
- historial de vacunación;
- consumo de alcohol, tabaco o alguna droga recreativa;
- dieta y hábitos alimentarios y cantidad de ejercicio que realiza;
- estrés en su vida;
- seguridad con sus arreglos de vida actuales;
- historial médico del padre del bebé y de la familia de la madre.

El profesional médico también la examinará, hará unas pruebas y le ofrecerá asesoramiento. También podría hacer lo siguiente:

- medir su estatura, peso y presión arterial;
- realizar un examen físico, incluido un examen pélvico;
- tomar una muestra de orina y sangre para análisis;
- recetarle vitaminas prenatales;
- administrar las vacunas recomendadas, incluidas la vacuna Tdap y la vacuna contra la influenza (gripe), entre otras;
- recomendar pruebas de detección para infecciones del virus de hepatitis (HBV, en inglés);
- ofrecerle información educativa de lo que debe esperar durante su embarazo.

### Antes del embarazo

Es importante hacer elecciones saludables. Mantenga un peso ideal y un estilo de vida saludable. Acuda al profesional médico para realizarse un chequeo antes de quedar embarazada

\* Un prestador de servicios médicos puede ser un médico (obstetra-ginecólogo), prestador de atención médica primaria, asistente médico, enfermero profesional u otro profesional médico.



Por lo general, durante las primeras 28 semanas de embarazo consultará al profesional médico cada cuatro semanas. Luego, cada dos semanas hasta la semana 36. Después cada semana hasta el nacimiento del bebé. Hable con el profesional médico y lleve una lista de preguntas a cada consulta.

### Últimas consultas prenatales

Por lo general, las consultas de seguimiento toman menos tiempo. En estas consultas el profesional médico también podría realizar lo siguiente:

- tomarle la presión arterial;
- revisar si sus manos, pies y cara están hinchados;
- escuchar los latidos del corazón del bebé (a partir de la novena semana);
- realizar un ultrasonido (por lo general, en las semanas 18 y 20);
- medir el tamaño de su útero;
- preguntar acerca de los movimientos del bebé.

### Después del parto

Debe programar una consulta con el obstetra u otro profesional médico dentro de las primeras tres semanas después de haber dado a luz. Debe acudir a una consulta integral no más tarde de doce semanas después de haber dado a luz. El profesional médico se encargará de lo siguiente:

- examinarla;
- podría ordenar pruebas adicionales, si es necesario;
- podría administrarle vacunas, según sea necesario;
- podría preguntarle acerca de la lactancia.

Después de dar a luz, también podrían preguntarle si se siente deprimida, si ha perdido interés en llevar a cabo actividades habituales, si tiene dificultad para cuidar de su bebé, concentrarse o tomar decisiones.

Dependiendo de su salud y la salud de su bebé que aún no ha nacido, el profesional médico podría requerir verla con más frecuencia y hacerle pruebas adicionales.

Las recomendaciones se basan en la información de The American College of Obstetricians and Gynecologists (Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos). Las recomendaciones no pretenden sustituir el asesoramiento médico o el juicio médico de un profesional médico. Consulte a su profesional médico para recibir asesoramiento personalizado sobre las recomendaciones incluidas.

Fuente: *Guidelines for Perinatal Care*, Séptima edición, *American Academy of Pediatrics* y *The American College of Obstetricians and Gynecologists*