

DetECCIÓN TEMPRANA ALTERACIONES DEL EMBARAZO

Es un programa de atención y acompañamiento integral a la gestante y a su grupo familiar; razón por la cual es fundamental que ante la sospecha de embarazo, solicitar la cita médica para confirmación del mismo y en caso de embarazo confirmado, solicitar el ingreso al Programa de Atención Integral a la Gestante. Los beneficios de este programa son:

- Evaluación del estado de salud y factores de riesgo y definición del plan de controles prenatales.
- Información y educación sobre condiciones particulares y sobre signos de alarma.
- Examen físico completo por sistemas.
- Consulta de nutrición y obstetricia.
- Asesoría para la toma de la prueba de VIH.
- Valoración de talla, peso, tensión arterial y altura uterina.
- Vacunación y remisión a odontología.
- Remisión para exámenes de laboratorio que sean necesarios de acuerdo a valoración, criterio médico y coberturas del Plan Obligatorio de Salud.
- Toma de serología.
- Remisión a curso psicoprofiláctico (curso de preparación para la maternidad y paternidad responsable).
- Atención del parto y consulta de control post parto.
- Remisión para consulta de planificación familiar.

PREGUNTAS FRECUENTES DURANTE EL EMBARAZO

¿Tener una vida sexual activa ó relaciones sexuales durante el embarazo, causa algún daño a mi bebe?

No, no existe ningún riesgo a no ser que haya alguna contraindicación específica por razones médicas como antecedentes de amenaza de aborto o parto prematuro.

¿Puedo teñirme el cabello durante el embarazo?

Lo recomendado es hacerlo en el segundo trimestre debido a que en el primer trimestre se forman los órganos vitales del bebe usando productos naturales, evitando el uso de tintes que contengan acetato de plomo. Sin embargo respecto a éste tema existen diversas opiniones y no hay estudios que confirmen con exactitud lo perjudicial de teñirse el cabello.

¿Es normal que no sienta nauseas durante el embarazo?

Aunque las nauseas se consideran a uno de los primeros y más frecuentes síntomas del embarazo, el no presentarlas no indica que el embarazo no se esté desarrollando con normalidad, la ausencia de estas solo evitara molestias durante la gestación.

Es importante recordar que en cada mujer la aparición y desarrollo del embarazo puede darse de forma diferente. La presencia de náuseas se considera normal en el primer trimestre a partir de aquí su presencia es indicador de alguna alteración y se debe consultar al médico.

¿Se puede consumir alcohol en el embarazo?

El alcohol y la gestación no son buenos aliados. El consumo de alcohol durante el embarazo está asociado con el síndrome fetal por alcohol, el bajo peso y otras consecuencias; las comunidades científicas recomiendan evitar por completo el alcohol durante el embarazo, aunque se desconozcan las cantidades mínimas que generan efectos nocivos.

¿Puedo seguir consumiendo café en el embarazo?

El consumo de café durante el embarazo ha sido bastante discutido desde hace tiempo, sin embargo las comunidades científicas recomiendan evitar grandes consumos de café en aquellas mujeres que quieren embarazarse o que ya lo están, no se ha establecido la cantidad de cafeína que sería segura durante el embarazo, por lo que muchas mujeres optan por eliminar el consumo, sin embargo estudios demuestran que la ingesta de una taza de café al día no se asocia con problemas para la gestación o el bebé.

¿Si paso por un detector de metales, puede causarse algún daño al bebé?

Estos equipos utilizados para la detección de metales no emiten ningún tipo de radiación peligrosa para la madre ni para el bebé, pero si tiene alguna inquietud o situación particular sobre el tema, consúltelo con su médico.

¿Si fumo durante el embarazo, hay alguna consecuencia para el bebé o para mí?

El cigarrillo está asociado a problemas tanto para el bebé como para el desarrollo normal del embarazo. En el bebé se retarda el crecimiento, se duplica la posibilidad del bajo peso al nacer y parto prematuro, hay mayor riesgo de sufrir problemas graves de salud durante los primeros meses de vida, incapacidades permanentes (como parálisis cerebral, retraso mental y problemas de aprendizaje) e incluso la muerte, por lo tanto se recomienda evitar fumar durante la gestación.

¿Puedo viajar en avión durante mi embarazo?

El viajar en avión en cabinas presurizadas no está contraindicado en los dos primeros trimestres del embarazo, algunas aerolíneas limitan los viajes en el último trimestre, más que todo por no contar con personal médico que pueda atender un parto de urgencia.

¿Puedo usar cinturón de seguridad durante el embarazo?

Se recomienda usarlo siempre de manera correcta: La correa de abajo debe sujetar por debajo el abdomen y las caderas, nunca cruzar el cinturón por encima de la barriga, en caso de accidente, el golpe seco puede hacer que la placenta se separe del útero y la correa de arriba de forma que sujete el hombro y la cintura.

¿Debo evitar el uso del horno microondas si estoy embarazada?

Estudios han demostrado que las ondas emitidas por estos equipos no generan daños en el bebé ni en el proceso del embarazo, sin embargo si tiene alguna inquietud particular; al utilizarlo ubíquese unos pasos atrás para alejarse de las ondas emitidas o consúltelo con su médico.

¿La altura de mi vientre puede determinar el sexo de mi bebé?

Esta afirmación no tiene ningún soporte científico, la forma del abdomen puede ser diferente de una mujer a otra y por razones diversas, no asociadas al sexo del bebé.

¿Qué beneficios trae hablarle a mi bebé durante la gestación?

El hablarle al bebé durante el proceso de gestación es una experiencia enriquecedora para todos, especialmente a partir de la semana 20, en la que el bebé puede oír mejor y aunque no entienda las palabras, el hacerlo permite fortalecer los lazos entre el bebé y sus padres.