

Un control idóneo del embarazo y un parto apacible es, sin duda el mejor regalo que puede hacerse usted a sí misma y a su próximo hijo.

En esta cartilla encontrará los consejos básicos que debe conocer toda embarazada sobre el transcurso de su gestación, parto y postparto. Debe servirle para comprender que el embarazo no tiene por qué ser un problema.

Igualmente representa un resumen de su historia clínica y del curso de su actual gestación, siendo el primer documento sanitario del recién nacido.



Actualmente son conocidos y descritos los cambios funcionales y anatómicos inducidos por la gestación; el cuerpo de la mujer está perfectamente preparado para asumirlos.

Puede sentirse más sensible y emotiva, y en ocasiones cansada y fatigada.

Observará mayor pigmentación de la piel y, a veces, la aparición de estrías.

Algunas mujeres tienen náuseas o vómitos en las primeras semanas. En general ocurre al levantarse.

Los pechos aumentan su volumen y consistencia, y los pezones se oscurecen.

Se orina con mayor frecuencia y en ocasiones aumenta el flujo vaginal.

Es bastante común tener problemas de estreñimiento desde el comienzo, en ocasiones unido a hemorroides.

Pueden aparecer síntomas músculo-articulares como calambres y lumbalgias.

MANIFESTACIONES  
INDUCIDAS  
POR EL  
EMBARAZO



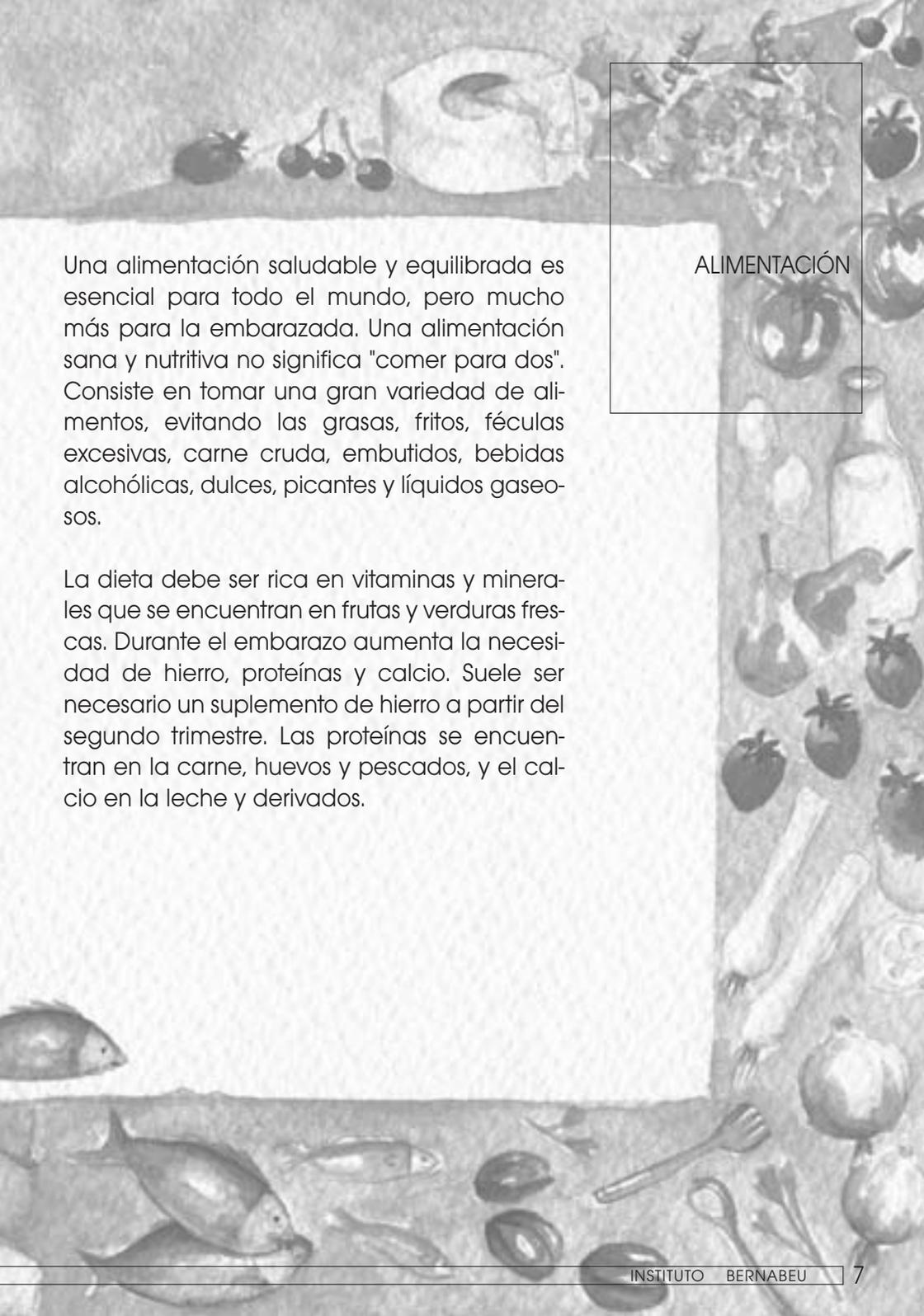
## CUIDADOS GENERALES

Es muy importante por la salud de su futuro hijo y de la suya propia que se cuide y sea atendida durante todo el embarazo. Lo recomendable es hacer un mínimo de seis visitas a lo largo de los nueve meses de gestación.

La higiene diaria es fundamental, no tenga miedo de bañarse, incluso en la playa. Si tuviera la piel reseca puede usar cualquier crema hidratante. Como prevención en la aparición de estrías, es conveniente la utilización diaria de cremas específicas.

Use ropa holgada y transpirable. El calzado de tacón alto perjudica su espalda. No utilice medias y calcetines que produzcan compresión local de la pierna

La higiene dentaria es muy importante. Intensifique el cuidado de sus dientes y encías mediante un correcto cepillado. Si lo necesitase puede y debe acudir al dentista, incluso en los primeros meses.



Una alimentación saludable y equilibrada es esencial para todo el mundo, pero mucho más para la embarazada. Una alimentación sana y nutritiva no significa "comer para dos". Consiste en tomar una gran variedad de alimentos, evitando las grasas, fritos, féculas excesivas, carne cruda, embutidos, bebidas alcohólicas, dulces, picantes y líquidos gaseosos.

La dieta debe ser rica en vitaminas y minerales que se encuentran en frutas y verduras frescas. Durante el embarazo aumenta la necesidad de hierro, proteínas y calcio. Suele ser necesario un suplemento de hierro a partir del segundo trimestre. Las proteínas se encuentran en la carne, huevos y pescados, y el calcio en la leche y derivados.

## ALIMENTACIÓN

A black and white illustration of a pregnant woman with long hair, sitting in a wicker chair. She is looking towards the right with a thoughtful expression. Her legs are extended, and she is wearing a light-colored top and dark pants. The background is a simple, textured wall.

## ACTIVIDAD Y REPOSO

Puede mantener su actividad laboral habitual salvo que surja alguna complicación; en todo caso deberá evitar los ejercicios violentos y no levantar pesos.

Respecto a la actividad deportiva, debe evitar los deportes de competición intensos, violentos e incómodos. En cambio, son aconsejables los paseos diarios de aproximadamente una hora y media y la natación.

En general, la embarazada debe aumentar las horas de descanso. Si es posible debe dormir de nueve a diez horas diarias.

Los viajes en general no están contraindicados. No es aconsejable realizar viajes a lugares con escasos servicios sanitarios. Hacia el final de la gestación se deberán evitar viajes largos. No están contraindicados los viajes en avión.

¡No se automedique!

No debe tomar medicamentos sin control médico, pues muchos de ellos pueden ser perjudiciales para su futuro hijo, especialmente durante los primeros meses.

De los medicamentos que tome, aunque sean para tratar síntomas menores, convendrá reducirlos al mínimo.

Si sigue tratamientos prolongados probablemente se le tendrá que modificar la dosis.

Hay fármacos necesarios, cuyo riesgo es mucho menor que el de la enfermedad a tratar. Cada enfermedad tiene su tratamiento de elección en el embarazo.

La exposición a radiaciones (rayos x) puede ser peligrosa para su hijo, por lo que solamente deberán realizarse las radiografías estrictamente necesarias.

MEDICACIONES  
Y RADIACIONES

TÁBACO,  
ALCOHOL  
Y OTRAS DROGAS

Si es fumadora este es un buen momento para dejar de fumar definitivamente. Si le es imposible por lo menos debe reducir el consumo de cigarrillos a un número por día inferior a cinco.

Se ha comprobado que el alcohol puede dañar a su futuro hijo de forma grave. Procure beber lo mínimo, o mejor nada, durante el embarazo.

Si consume drogas, informe a su médico, pues es muy importante para la salud de su hijo sobre todo en el momento del parto.

Con una activa educación sanitaria y un correcto control obstétrico, se consigue que las mujeres participen activamente en su maternidad y colaboren adecuadamente con el equipo asistencial.

El presente entrenamiento está compuesto por una serie de ejercicios destinados a favorecer la circulación de los miembros inferiores, conseguir una correcta estática corporal, adecuar la respiración a las necesidades del parto y una buena relajación.

ENTRENAMIENTO  
PSICO-FÍSICO EN  
EL EMBARAZO

EJERCICIO DE FLEXIBILIDAD ARTICULAR

Hacer movimientos de vaivén, intentando que las rodillas se acerquen al suelo. Respiración libre. Repetir 20 veces.



EJERCICIO PECTORAL

Con los hombros y codos a la misma altura, dirigir un movimiento firme de muñecas a codos. Respiración libre. Repetir 20 veces.



### EJERCICIO DE FLEXIBILIDAD VERTEBRAL

Al espirar (soplar) bajamos la cabeza a la vez que contraemos vientre, nalgas y genitales, haciendo que la espalda quede curvada. Al inspirar elevamos la cabeza a la vez que relajamos las zonas contraídas. Repetir 10 veces.



### EJERCICIO DE FLEXIBILIDAD VERTEBRAL

Al espirar contraemos el vientre, nalgas y genitales, haciendo que toda la columna contacte con el suelo. Inspirar relajando las zonas contraídas. Repetir 10 veces.



### EJERCICIO CIRCULATORIO

Con las piernas algo elevadas, descansando sobre una/dos almohadas.

- Flexión y extensión de los dedos del pie.
- Flexión y extensión del pie (movimientos del tobillo).
- Realizar círculos con los pies hacia ambos lados.

Respiración libre. Repetir 15 veces.



### EJERCICIO ABDOMINAL

Inspirar hinchando el vientre. Espirar contraendo el vientre, a la vez que se llevan las piernas juntas y flexionadas hacia el lado derecho. Inspirar volviendo a la posición inicial. Repetir hacia el lado izquierdo. (5 veces)



## EJERCICIO CIRCULATORIO

Flexionar la pierna derecha sobre el vientre, manteniendo el pie en punta. Elevar la pierna verticalmente con el pie plano.



Flexionar nuevamente la pierna y descansar apoyando el pie en el suelo. Respiración libre. Repetir el ejercicio 5 veces con cada pierna.

## ENTRENAMIENTO RESPIRATORIO

Los ejercicios respiratorios pueden realizarse sentada, estirada, boca arriba o de lado.

- Respiración abdominal. Inspirar-espigar elevando y descendiendo el vientre.
- Respiración torácica. Inspirar-espigar movilizandando el tórax y manteniendo el vientre en reposo.



## RESPIRACIONES DURANTE EL PARTO

Las respiraciones a utilizar durante las contracciones de parto, se basan en respiraciones abdominales y torácicas de **ESPIRACIÓN PROLONGADA Y LENTA E INSPIRACIONES CORTAS**

La utilización de respiraciones **SUPERFICIALES RÁPIDAS** vendrá dada por las sensaciones personalizadas de la contracción y solo se utilizarán en caso de necesidad.

## ENTRENAMIENTO RESPIRATORIO

Finalizados los ejercicios, realizar 10 minutos de relajación, adoptando la posición más cómoda.





381

gemeinsamer Tarif der im Verkehrs-  
sammenwirkenden Verkehrsunter-  
nehmen nach den geltenden Befrei-

280604  
rtent  
r ticket

Berl  
81T  
VBB  
921  
tsd  
VBB

Regelt  
Lages

Bitte  
Please

Las relaciones sexuales en la vida de una pareja no son un fenómeno estático, van cambiando a lo largo de su existencia. El embarazo es una etapa en la que se presentan cambios físicos y psíquicos que repercuten en la relación de pareja, expresando nuevas formas de vivir su sexualidad.

Las relaciones sexuales, en el transcurso de un embarazo normal, no tienen por qué suprimirse; únicamente en ciertas situaciones será necesario modificar alguna actividad sexual concreta. Sólo en muy pocos casos, y siempre por recomendación del médico, conviene evitar el coito, especialmente en casos de hemorragia o amenaza de parto prematuro.



RELACIONES  
SEXUALES

## EL PARTO

El parto es una experiencia única que, si se vive bien, se recordará con agrado. Las sesiones de preparación le serán de gran ayuda, pues al estar preparada para ese momento y conocer cómo se produce, tendrá menos miedo y sabrá cómo actuar.

¿CUÁNDO ACUDIR? Los síntomas que indican el comienzo del parto pueden resumirse en dos: la rotura de membranas y la aparición de contracciones.

En el caso de que rompa la bolsa de las aguas debe ingresar en el Hospital lo antes posible.

Respecto a las contracciones lo que marca el inicio del parto, es la frecuencia e intensidad de éstas. Si es el primer embarazo acudirá al Hospital cuando aparezcan tres contracciones en diez minutos y con una duración de treinta segundos. Si en cambio, no es el primer parto, acudirá cuando aparezca una contracción de treinta segundos de duración cada cinco minutos.

Mediante una buena recuperación post-parto se logrará una correcta estática corporal y una mejor forma física. Los ejercicios de recuperación pueden emplazarse a realizar, salvo contradicción médica, a las veinticuatro horas del parto. Es necesario practicar diez minutos de relajación una vez finalizado el entrenamiento diario.

Los ejercicios a realizar en los días siguientes al parto serán:

#### PRIMER DÍA (a las 24 horas)

Ejercicios circulatorios, con las piernas algo elevadas, descansando sobre una/dos almohadas.

- Flexión y extensión de los dedos del pie.
- Flexión y extensión del pie (movimiento del tobillo)
- Realizar círculos con los pies hacia ambos lados.

Ejercicios respiratorios, en la cama con la cabeza algo elevada, rodillas semiflexionadas sobre una almohada.

- Respiración abdominal manteniendo el vientre contraído 10 segundos durante la espiración.
- Respiración torácica.

## EJERCICIOS POST-PARTO



## SEGUNDO DÍA (añadir a los anteriores ejercicios)

Decúbito supino (boca arriba) rodillas flexionadas, intercalar almohada.

Apretar fuertemente las rodillas contra la almohada contando hasta «5».

Descansar. (Repetir 10 veces).



## TERCER DÍA (añadir)

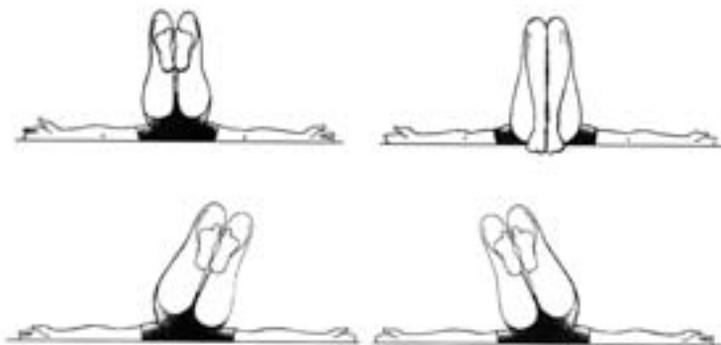
Decúbito supino (boca arriba) rodillas flexionadas, pies planos. Inspirar elevando

la cabeza y hombros a la vez que abarcamos una pierna flexionada llevándola

hacia el abdomen. Descansar. (Repetir 10 veces con cada pierna).



## CUARTO DÍA (añadir a los anteriores ejercicios)



Decúbito supino, rodillas flexionadas sobre el abdomen. Brazos en cruz. Inspirar en la posición inicial. Espirar, llevando las piernas juntas y flexionadas hacia los lados, manteniendo la espalda adosada al suelo. (Repetir 10 veces).



Decúbito supino, rodillas flexionadas, manos en la nuca.

Inspirar en la posición inicial. Espirar acercando la rodilla derecha con el codo izquierdo. Inspirar en posición inicial. Espirar acercando rodilla izquierda y codo derecho. (Repetir 10 veces).

Realizar diariamente todos los ejercicios, aumentando progresivamente las repeticiones. Terminar siempre el entrenamiento diario con relajación.

LACTANCIA  
Y  
PUERPERIO

La leche materna es la mejor alimentación para su hijo pues está preparada para cubrir las necesidades del mismo y fomentará la relación madre-hijo de vital importancia en los primeros meses de vida.

Después del parto puede reiniciar las relaciones sexuales cuando deje de tener molestias.

Debe saber que, aunque esté dando el pecho, puede volver a quedar embarazada. Los embarazos muy seguidos no son recomendables. Debe tener previsto antes del parto el método anticonceptivo que seguirá posteriormente, la revisión postparto es un buen momento para comentarlo.

NOMBRE: [REDACTED]  
[REDACTED]

EDAD: [REDACTED] PARIDAD: [REDACTED]

ANTECEDENTES FAMILIARES: [REDACTED]  
[REDACTED]  
[REDACTED]  
[REDACTED]

ANTECEDENTES PERSONALES: [REDACTED]  
[REDACTED]  
[REDACTED]  
[REDACTED]

ANTECEDENTES OBSTETRICO-GINECOLÓGICOS: [REDACTED]  
[REDACTED]  
[REDACTED]  
[REDACTED]

FECHA ÚLTIMA REGLA: [REDACTED]

FECHA PROBABLE DE PARTO: [REDACTED]

FECHA PROBABLE DE PARTO CORREGIDA: [REDACTED]

GRUPO Y RH:

PADRE:

### ANALÍTICAS

Rubeola	HIV	HBs Ag	RPR	Otros
<input type="text"/>				

FECHA	Hb.	Hto.	Pla.	Coombs.	G.	Test O'S	Orina	Otros
<input type="text"/>								
<input type="text"/>								
<input type="text"/>								
<input type="text"/>								

### ESTUDIO GENÉTICO

TRIPLE TEST:

AMNIOCENTESIS:

### CURSO CLÍNICO

### ECOGRAFÍAS

FECHA	SEMANA	PESO	T.A.	INCIDENCIAS	TRATAMIENTOS	EMBRIÓN/FETO	LATIDO	DBP	LF.	CA	L.A.	PLACENTA	OBSERVACIONES
<input type="text"/>													
<input type="text"/>													
<input type="text"/>													
<input type="text"/>													
<input type="text"/>													
<input type="text"/>													
<input type="text"/>													
<input type="text"/>													
<input type="text"/>													



## RECIÉN NACIDO

Sexo:  Peso:

Índice de Apgar 1':  5':

Reanimación:

Expulsión de meconio:

Emisión de orina:

Longitud:

Perímetro cefálico:

Perímetro torácico:

Grupo y Rh:  Coombs:

Exploración:

Toma de muestras:

Tratamiento:

## PUERPERIO

Lactancia:

[Redacted text area for Lactancia]

Fecha alta hospitalaria:

[Redacted text area for Fecha alta hospitalaria]

Incidencias:

[Redacted text area for Incidencias]

Recomendaciones al alta:

[Redacted text area for Recomendaciones al alta]

CURSO DE  
PREPARACIÓN  
AL PARTO

Los cursos de preparación al parto, han llegado a formar parte habitual de la actual asistencia a la embarazada.

Van dirigidos a conocer mejor todo el proceso del embarazo, parto y postparto y a preparar física y psicológicamente a la mujer ante la nueva situación.

Constan de ejercicios de gimnasia prenatal, respiratoria y charlas coloquio apoyadas en material audiovisual.

En nuestro Instituto son impartidos por una Doctora especialista Centro, con la colaboración del equipo de matronas, con una periodicidad semanal y a partir de la semana 28-30 de embarazo.

Para más información:

Atención al paciente del Instituto  
Bernabeu Teléfono: 96 515 40 00





