

Cartilla de Salud de la Embarazada

Consejería de Salud y Bienestar Social



Cartilla de Salud de la Embarazada

Consejería de Salud y Bienestar Social



EDITA

Consejería de Salud y Bienestar Social

TEXTOS

Servicio de Promoción de la Salud
Dirección General de Salud Pública

COLABORACIONES

- Secciones de Promoción de la Salud de las Delegaciones Provinciales de Sanidad.
- Servicios de Ginecología del Hospital "Virgen de la Salud" (Toledo) y Hospital General de Albacete.

Año 2010

ARTE

Diseño y realización: AGSM

DEPÓSITO LEGAL

AB-245-2008

ÍNDICE

Presentación	5
--------------	---

EMBARAZO

Algunos consejos interesantes	6
Datos de la embarazada	11
Antecedentes de interés	12
Antecedentes ginecológicos	13
Controles	14

PARTO

Datos del parto	20
-----------------	----

PUERPERIO

Puerperio inmediato	22
Visita puerperal domiciliaria	23
Consejos para después del parto	24

NOTAS



Presentación

Este documento contiene la información más relevante que tanto la madre gestante como el personal sanitario que la atiende deben conocer. Es, por tanto, de gran importancia para la embarazada y para la salud de sus futuros hijos y deberá presentarse cada vez que se acuda a cualquier servicio sanitario.

También se incluye información de utilidad para la gestante sobre autocuidados durante el embarazo y postparto.

Este documento no debe contener ninguna información en contra del deseo de la interesada.

○ ALGUNOS CONSEJOS INTERESANTES

- **EL EMBARAZO** es un proceso fisiológico y normal en la vida de la mujer. La embarazada **NO ES** una ENFERMA.
- **LA EMBARAZADA** no debe “comer por dos”, pero sí realizar una alimentación variada y equilibrada.
- **EVITAR** tanto el sobrepeso como la extrema delgadez.
- **TIPO DE ROPAS:** se usarán vestidos sueltos, zapatos cómodos (tacón máximo, 2 cm.). No utilizar medias cortas que compriman la circulación. Usar sujetador maternal.
- **HIGIENE PERSONAL:** es aconsejable la ducha diaria y, sobre todo, una escrupulosa higiene buco-dental.
- **RELACIONES SEXUALES:** Se pueden mantener con normalidad, salvo contraindicación médica.
- **MEDICAMENTOS:** nunca se tomarán sin control médico.
- **TABACO Y ALCOHOL:** se evitará su consumo, pues son tóxicos que afectan al feto.
- **EJERCICIO FÍSICO:** son aconsejables los paseos diarios al aire libre y otras actividades como la natación o tablas de ejercicios, siempre que no exista contraindicación médica.



- **VIAJES:** pueden realizarse, pero siempre en medios de transporte cómodos con paradas frecuentes y utilizando el cinturón de seguridad para embarazadas.
- Es normal notar **MÁS NECESIDAD DE DORMIR.**
- Es importante que la pareja hable de las **SENSACIONES NUEVAS** que conlleva el embarazo.
- En general, la mujer embarazada se encuentra más sensible y emotiva, experimenta un cambio en su autoimagen que ha de vivir en un sentido positivo.



○ CUÁNDO DEBE ACUDIR A LA CONSULTA

Si la gestación evoluciona normalmente, son suficientes entre 6 y 8 visitas de control, aunque en ocasiones puede ser necesaria alguna más.

La primera consulta del embarazo es la más importante de todas. En ella se cumplimenta la historia clínica y se solicita una serie de pruebas complementarias dirigidas a conocer su estado de salud y el de su bebé, como análisis de sangre, de orina, citología vaginal (si no se ha hecho ninguna anteriormente) y ecografías.

Según el resultado de estas pruebas, y si existen factores de riesgo, puede ser recomendable realizar una amniocentesis.



Además de los controles periódicos recomendados, debe poner en conocimiento de su médico o matrona cualquier anomalía, especialmente:

- Vómitos intensos y persistentes.
- Diarrea.
- Dolor al orinar.
- Dolor de cabeza no habitual.
- Hinchazón en partes del cuerpo distintas a los pies y tobillos, o en estas zonas si no desaparecen con el reposo nocturno.
- Cualquier otro síntoma o molestia que genere dudas.

¿PARA QUÉ SIRVEN LAS ECOGRAFÍAS?

En una gestación normal se aconseja la realización de tres ecografías. Esta prueba sirve para confirmar la buena evolución del embarazo, establecer la localización de la placenta, calcular con exactitud la edad gestacional, evidenciar embarazos múltiples, descartar anomalías fetales, así como comprobar el crecimiento adecuado del feto y su colocación.

○ CUÁNDO DEBE ACUDIR AL HOSPITAL O A LA CLÍNICA

Deberá acudir inmediatamente al hospital o a la clínica si observa:

- Hemorragia por los genitales.
- Pérdida de líquido por los genitales.
- Dolor abdominal intenso o contracciones uterinas dolorosas que no ceden con reposo en posición lateral.
- Fiebre elevada (superior a 38° C).
- Dolor de cabeza muy intenso.
- Ausencia de movimientos fetales durante más de 12 horas.
- Cualquier otro síntoma o molestia de aparición súbita que genere dudas.



○ CUÁNDO DEBE SOSPECHAR QUE COMIENZA EL PARTO

Deberá acudir a la clínica o al hospital por posible inicio del parto, si presenta:

- Contracciones uterinas rítmicas, intensas y con una frecuencia de (al menos) dos en 10 minutos durante media hora que no ceden con reposo lateral.
- Pérdida de líquido por vagina (rotura de la bolsa).
- Pérdida hemorrágica por vagina.
- Expulsión de tapón mucoso: por sí solo, no es necesario acudir a urgencias.



○ TODOS ESTOS MOTIVOS DE CONSULTA SE PUEDEN DESARROLLAR EN LOS CURSOS DE EDUCACIÓN MATERNAL DEL CENTRO DE SALUD.

DATOS DE LA EMBARAZADA

NOMBRE:

APELLIDOS:

EDAD: TELEF.:

NACIONALIDAD:

IDIOMA: Español Otros:

DOMICILIO:

LOCALIDAD:

PROVINCIA:

ZONA DE SALUD:

Nº TIS:

DATOS PERSONAL SANITARIO

NOMBRE DEL MÉDICO/A:

.....

NOMBRE DEL MATRÓN/A O ENFERMERO/A:

.....

TELÉFONO PARA CITAS:

.....

TELÉFONO PARA URGENCIAS:

.....

ANTECEDENTES DE INTERÉS

FAMILIARES:

.....

.....

.....

.....

PERSONALES:

.....

.....

.....

.....

INMUNIZACIÓN: Rubéola	SI	<input type="checkbox"/>	NO	<input type="checkbox"/>
Tétanos	SI	<input type="checkbox"/>	NO	<input type="checkbox"/>
Hepatitis B	SI	<input type="checkbox"/>	NO	<input type="checkbox"/>

MEDICAMENTOS DE CONSUMO HABITUAL:

.....

.....

ALERGIAS / INTOLERANCIAS:

TABACO: SI NO Núm. cig./día:ALCOHOL: SI NO

OTRAS DROGAS:

.....

ANTECEDENTES GINECOLÓGICOS

FÓRMULA MENSTRUAL:

ANTICONCEPCIÓN PREVIA:

ULTIMA CITOLOGÍA:

EMBARAZOS ANTERIORES

	<i>Año</i>	<i>Evolución embarazo</i>	<i>Tipo de Parto/Aborto</i>	<i>Peso</i>	<i>Sexo</i>
1º					
2º					
3º					
4º					
5º					
6º					
7º					

OTROS DATOS GINECO-OBSTÉTRICOS DE INTERÉS:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CONTROLES

EXPLORACIÓN INICIAL

Talla.....

Peso habitual

.....

.....

.....

.....

.....

.....

EXPLORACIÓN MAMARIA

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CONTROLES

CONSULTA PRECONCEPCIONAL

SI NO

Acido fólico. Fecha inicio.....

(finalización en 12 semanas)

Yoduro potásico. Fecha inicio

OTROS CONTROLES

Amniocentesis NO

SI

Fecha

Motivo

Resultado

Curso de educación maternal NO

SI

CONTROLES

CONTROLES																
GRUPO	RH	ACS		RUBÉOLA		TOXOPLASMOSIS			VIH	VDRL-RPR	HEPATITIS		FECHA ÚLTIMA REGLA		FECHA PROBABLE PARTO ECOGRÁFICA	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	IRREGULARES	ANTI-D	IgG	IgM	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	B	C	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
FECHA	SEM. DE GESTAC.	TENSIÓN ARTERIAL	PESO	ALTURA ÚTERO	AUSCULT. FETAL / MOV. FETALES	ANALÍTICA			ECOGRAFÍA / ESTÁTICA FETAL		MEDICACIÓN / CUIDADOS		OBSERVACIONES			
1ª VISITA —/—/—																
2ª VISITA —/—/—																
3ª VISITA —/—/—																
4ª VISITA —/—/—																
5ª VISITA —/—/—																
6ª VISITA —/—/—																
7ª VISITA —/—/—																
8ª VISITA —/—/—																
9ª VISITA —/—/—																
10ª VISITA —/—/—																

DATOS DEL PARTO

CENTRO: PÚBLICO PRIVADO
DOMICILIARIO

FECHA: ____/____/____ HORA:

AL CABO DE SEMANAS DE GESTACIÓN.

PRESENTACIÓN: CEFÁLICA PODÁLICA
TRANSVERSA

PARTO: FISIOLÓGICO INDUCIDO
ESTIMULADO ANALGÉSICO

NACIMIENTO:

ESPONTÁNEA: SI NO

FÓRCEPS: SI NO

VENTOSA: SI NO

CESÁREA: SI NO

ALUMBRAMIENTO: ESPONTÁNEO EXT. MANUAL

ANALGESIA: NO PRECISÓ GENERAL
OTROS EPIDURAL RAQUIANESTESIA

EPISIOTOMÍA: SI NO

DATOS DEL PARTO

INCIDENCIAS:

.....

.....

.....

.....

OBSERVACIONES:

.....

.....

.....

.....

RECIÉN NACIDO

Sexo Peso Apgar 1' ó 5' pH Au

Sexo Peso Apgar 1' ó 5' pH Au

Sexo Peso Apgar 1' ó 5' pH Au

PUERPERIO INMEDIATO (HOSPITAL)

FECHA: ___/___/___

FIEBRE: SI NO TENSIÓN ARTERIAL:

EPISIOTOMÍA:

INVOLUCIÓN UTERINA:

ESTADO DE LAS MAMAS:

.....

LACTANCIA: MATERNA ARTIFICIAL MIXTA

RECOMENDACIONES EN EL MOMENTO DEL ALTA:

.....

.....

.....

.....

.....

ALTA HOSPITALARIA (FECHA): ___/___/___

VISITA PUERPERAL DOMICILIARIA

FECHA: ____/____/____

DÍAS DE EVOLUCIÓN:

FIEBRE: SI NO TENSIÓN ARTERIAL:

PERINÉ:

ABDOMEN:

LOQUIOS:

INVOLUCIÓN UTERINA:

MAMAS:

LACTANCIA: MATERNA ARTIFICIAL MIXTA

CAUSA DE ABANDONO DE LA LACTANCIA MATERNA:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Consejos para después del parto

○ ¿QUÉ ES EL PUERPERIO?

Se llama puerperio al tiempo que va desde el fin del parto hasta que pasan cuarenta días. También lo habrás oído llamar «cuarentena».

○ ¿QUÉ SON LOS ENTUERTOS?

Son los dolores o molestias que se originan después del parto, cuando el útero o matriz empieza a reducir su tamaño hasta alcanzar las dimensiones normales.

Estas molestias son más frecuentes y dolorosas a partir del segundo parto.

○ ¿QUÉ SON LOS LOQUIOS?

Después del parto se presenta una hemorragia o sangrado debido a la expulsión de los restos de la pared del útero y a las secreciones que se producen al cicatrizar la herida dejada por la placenta, que irán cambiando su color y cantidad hasta pasado aproximadamente un mes y medio.

Si el sangrado que acompaña a los loquios vuelve a aumentar o adquiere mal olor, es necesario que consultes con el médico o la matrona, pues esto puede ser un síntoma de infección.

EL CUIDADO DE LAS MAMAS

Las mamas deberán ser objeto de especiales cuidados para prevenir la aparición de grietas en el pezón y evitar inflamaciones e infecciones (mastitis), que pueden ocasionar dificultades durante la lactancia. Generalmente, la aparición de grietas es debida a una mala postura del bebé cuando se pone al pecho, que tira del pezón al succionar y lo daña. Si tienes dudas o dificultades, consulta con la matrona, enfermera o pediatra.

A menos que los profesionales sanitarios te lo indiquen, los pezones no requieren una limpieza especial. No es necesario lavarlos antes y después de cada toma, es suficiente con la ducha diaria, aunque es muy importante lavarse las manos antes de dar el pecho.

Una vez terminada la toma, deja secar al aire el pezón y no lo cubras con gasa. Para evitar mancharte la ropa



con la subida de la leche, puedes utilizar los discos empapadores de celulosa que existen en el mercado.

Las cremas y pomadas para grietas no son necesarias. Sólo se utilizarán cuando lo recomiende el profesional sanitario.



La ropa interior más aconsejable son los sujetadores de algodón especiales para lactancia (tiran-tes más anchos, copa separable) que te aportarán un mayor confort y facilidad para dar el pecho.

HIGIENE

Después del parto, sobre todo si ha sido normal, no hay razón que te impida la ducha diaria. También puedes lavarte la cabeza.

Dúchate diariamente. El agua y el jabón te ayudarán a prevenir las infecciones.

¿CUÁNDO CONTINUAR LAS RELACIONES SEXUALES?

Después del parto puedes volver a realizar el coito cuando dejes de sentir molestias. Durante los primeros días tras el parto no se aconseja practicar el coito, ya que podrían producirse hemorragias o infecciones. Ten en cuenta que existen muchas formas de mantener relaciones sexuales, no limitándose exclusivamente al coito.



¿QUÉ MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS SE PUEDEN USAR?

Es importante que consultes este tema con un profesional sanitario.

En general, para esta etapa se recomiendan los métodos anticonceptivos de «barrera»: preservativos, diafragma, óvulos, espermicidas.

- Recuerda que la lactancia materna no es un método anticonceptivo eficaz. Aunque estés dando el pecho a tu hijo, puedes volver a quedarte embarazada de nuevo.

Cartilla de Salud de la Embarazada

Consejería de Salud y Bienestar Social



Castilla-La Mancha