

ASISTENCIA Y CUIDADOS EN EL EMBARAZO

MARIA ISABEL URBINA PEREZ

4 "B"

- Recibir buen cuidado antes, durante y después de su embarazo ya que es muy importante, puede ayudar a su bebé a crecer y desarrollarse, y a mantenerlos a ambos saludables.
- Es la mejor manera de asegurar que su pequeño tenga un buen inicio para una vida saludable.

CUIDADO PRENATAL

- Un buen cuidado prenatal incluye una buena alimentación y buenos hábitos de salud antes y durante el embarazo.

- **Tomar ácido fólico:** Si está contemplando quedar embarazada, o si ya lo está, debe tomar un suplemento con al menos 400 microgramos (0.4 mg) de ácido fólico todos los días.
- **Asistir a consultas y exámenes prenatales:** Usted visitará muchas veces a su proveedor durante el embarazo para recibir cuidado prenatal.



- El control prenatal debe estar dirigido a la detección y control de factores de riesgo obstétrico, a la prevención, detección y tratamiento de la anemia, preeclampsia, infecciones cervicovaginales e infecciones urinarias, las complicaciones hemorrágicas del embarazo, retraso del crecimiento intrauterino y otras patologías intercurrentes con el embarazo.

- La unidad de salud debe promover que la embarazada de bajo riesgo reciba como mínimo cinco consultas prenatales, iniciando preferentemente en las primeras 12 semanas de gestación y atendiendo al siguiente calendario:

- 1ra. consulta: en el transcurso de las primeras 12 semanas
- 2a. consulta: entre la 22 - 24 semanas
- 3a. consulta: entre la 27 - 29 semanas
- 4a. consulta: entre la 33 - 35 semanas
- 5a. consulta: entre la 38 - 40 semanas

PROLONGACION EN EL EMBARAZO



- Después de las 40 semanas requiere efectuar consultas semanales adicionales con objeto de vigilar que el embarazo no se prolongue más allá de la semana 42, para la prevención del bajo peso al nacimiento.

LA ASISTENCIA EN EL EMBARAZO

- Si está en buen estado de salud la embarazada y no tiene factores de riesgo, lo más probable que tenga consultas con el profesional de la salud: cada 4 semanas, hasta la semana 28 semanas del **embarazo** a continuación, las consultas serán cada 2 semanas hasta la semana 36, después, todas las semanas, hasta el momento del parto.

