



Cuidados prenatales

Por: Anapaula Santa Cruz Grijalva

Edufuturo

Introducción

El embarazo es una época de grandes cambios: el bebé crece dentro del vientre de la madre, el peso de la mamá aumenta, ocurren cambios fisiológicos, metabólicos e incluso morfológicos, se interrumpe la menstruación, el tamaño de los senos aumenta. Estos cambios ocurren para adaptar el cuerpo de la madre al nuevo ser que crece dentro de ella.

Estos cambios se refieren al metabolismo de la madre y a los cambios que sufre su cuerpo y las funciones en él.

No solo el cuerpo cambia, los hábitos de la futura madre, también deben cambiar, debe alimentarse de una forma saludable y cubrir las necesidades propias y las del bebé. A esta serie de cambios en la forma de vida, se le conoce como cuidados prenatales y postnatales.



Cuidados prenatales

Estos cuidados, actúan como una medicina preventiva, tal y como su nombre lo indica, son la serie de cuidados que se deben observar, antes de que aparezcan enfermedades o complicaciones de salud. Su propósito es diagnosticar a tiempo si el feto tiene algún problema, medir los parámetros fisiológicos de la madre e incluso diagnosticar si la madre corre algún riesgo al estar embarazada.

Los cuidados prenatales incluyen las siguientes actividades:

1. Visitar periódicamente al ginecólogo, o acudir al centro de salud más cercano, donde medirán el peso, la presión arterial y el ritmo cardíaco, de la madre y del bebé.
2. Al inicio del embarazo y a lo largo del mismo, hacer exámenes de sangre y ultrasonidos, para monitorear el crecimiento del bebé y salud de la madre.
3. No consumir alcohol, tabaco y otras drogas dañinas.
4. Comer alimentos saludables, abundancia de frutas y verduras.
5. Informarse sobre los síntomas que anuncian el parto y técnicas de respiración, que facilitan la labor de alumbramiento.

Por ejemplo:
temperatura,
frecuencia
cardíaca,
presión arterial
y retención de
líquidos.

6. Preparar sus pezones para el periodo de lactancia. Hidratarlos y formar el pezón.

ETAPA DE EMBARAZO	VISITAS PRENATALES
Semana 4-28	Una visita cada mes
Semana 28-36	Dos visitas cada mes
Semana 36 al día del parto	Ir a visita todas las semanas

Tabla 1. Programa de visitas antes del parto



Alimentación prenatal

Cada persona es diferente y depende de su condición física al inicio del embarazo, el tipo de alimentación que va a necesitar. La constitución física, peso durante el embarazo y nivel de nutrición, van a determinar la alimentación más adecuada durante esta etapa. Conviene consultar al médico sobre la conveniencia de tomar vitaminas prenatales.

Hablando acerca de los nutrientes esenciales durante el embarazo podemos mencionar las proteínas, el ácido fólico, vitaminas, calcio y micronutrientes.

El cuerpo de una mujer embarazada requiere de todos los alimentos que le ayuden a mantener saludable su propio cuerpo y el cuerpo del bebé, en sus distintas etapas de desarrollo. Debe comer, por ejemplo, pastas y cereales, frutas, verduras, lácteos y carnes.

No es aconsejable, que la futura madre consuma ciertos productos, con el fin de evitar infecciones causadas por bacterias que pueden ser mortales para el bebé. Entre estos alimentos se puede mencionar:

Vitamina necesaria para la formación de proteínas y hemoglobina.

Sustancias que el organismo necesita en pequeñas cantidades, pero sin ellas moriría.

- Productos no pasteurizados (leche cruda, algunos tipos de queso).
- Huevos crudos (peligro de contagiarse de salmonella).
- Carnes poco cocidas/crudas (sushi, paté, mariscos crudos, pollo o carne crudos o semi-cocidos).

Cuidados postnatales

Cuando la madre ya ha dado a luz y tiene a su bebé en los brazos, debe observar una serie de cuidados postnatales. Debe tener especial cuidado en prevenir infecciones, hemorragias después del parto, asfixia del bebé. Estos cuidados tienen como fin la prevención de hemorragias postparto, asfixia del recién nacido e infecciones en madre e hijo. A continuación, se enlistan los cuidados postnatales que debe tener la madre:

- Bañarse a diario, limpiando el área genital y los senos.
- Ingerir suficientes proteínas y vitaminas, la alimentación debe ser variada y consumir mucha agua.

- Consultar al médico sobre el tema de los medicamentos, ya que los componentes químicos de los mismos, pueden pasar a la leche y por medio de esta, al bebé.
- Lavar y secar los senos antes y después de dar de mamar, para evitar lesiones durante la lactancia.
- Primer control médico: realizarse 10 días después del parto.

Compuesto orgánico que se encuentra en la planta del tabaco.

En el sistema nervioso del bebé.

- Evitar el consumo de drogas, alcohol y tabaco. La nicotina inhibe la producción de leche y el alcohol y otras drogas producen alteraciones neurológicas en el recién nacido.



Alimentación postparto

La leche de la madre carece de hierro, por ello, conviene consumir suplementos y alimentos ricos en este mineral. También deben consumirse alimentos ricos en calcio, magnesio, zinc, yodo y fósforo.

El consumo no balanceado de proteínas, carbohidratos y grasa, pueden afectar el peso de la madre y provocar problemas de salud.

La madre que está criando bebé, debe consumir lisina, que es un aminoácido y además ácidos grasos esenciales para ayudar al desarrollo del bebé, La lisina puede ser fácilmente adquirida consumiendo carne de cerdo magra (es decir baja en grasa), en cereales y leguminosas.

Aminoácido que estimula la hormona de crecimiento.

Plantas cuyo fruto son las legumbres:, frijol, lenteja, garbanzo, habas, maní.

Glosario

Feto. Embrión de los mamíferos desde que se implanta en el útero hasta su nacimiento.

Fisiológico. Se refiere a las funciones de los seres orgánicos.

Metabólico. Conjunto de reacciones químicas que efectúan constantemente las células de los seres vivos con el fin de sintetizar sustancias complejas a partir de otras más simples, o degradar aquellas para obtener estas.

Morfológico. Se refiere a la forma.

Parámetro. Dato o factor que se toma como necesario para analizar o valorar una situación.

Periódicas. Que se repite con frecuencia a intervalos determinados.

CUIDADOS PRENATALES



Por: Ana Paula Santa Cruz Grijalva

Palabras: **1,000**

Imágenes: Shutterstock

Fuente: nacersano.org, wikipedia.com, bebes.sutterhealth.org,
obsgineusmp.blogspot.com, unenutricion.blogspot.com