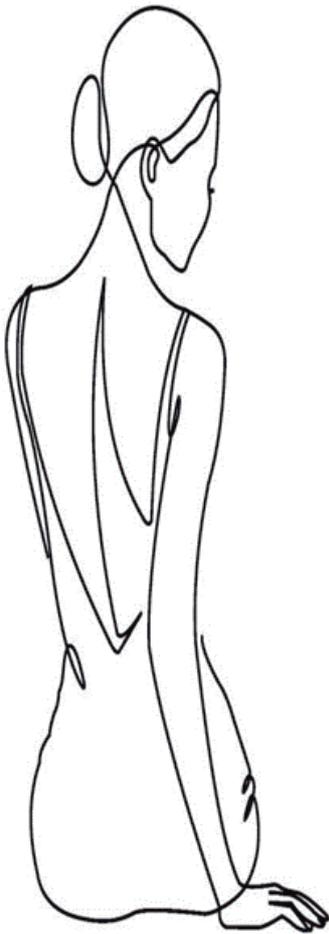


WACHAY WASI

LA CASA DEL PARTO AL NACIMIENTO



ASESORAMIENTO PREEMBARAZO EMBARAZO



ÍNDICE INTERACTIVO DE CONTENIDOS 1

Haz clic sobre cualquier apartado y te llevará a él. Después podrás volver haciendo clic sobre este icono →



UNA EXPERIENCIA PROPICIA ANTES DE TU EMBARAZO

¿CUÁNTO TIEMPO ANTES SE DEBERÍA REALIZAR LA ATENCIÓN PREEMBARAZO?

1. TENER UN HIJO LA DECISIÓN QUE LO CAMBIA TODO

2. GESTACIÓN MES A MES

Primer trimestre (0 - 12 semanas).

Segundo Trimestre (13 a 25 semanas).

Tercer Trimestre (de las 26 a las 40 semanas).

Pruebas de control en la madre.

Pruebas de Control en él bebe.

TRASTORNOS MAS HABITUALES DURANTE LA GESTACIÓN

1. Síntomas y Trastornos Físicos.

1.1. Afecciones digestivas.

1.2. Afecciones Circulatorias.

1.3. Afecciones de los huesos, músculos, ligamentos y articulaciones.

1.4. Afecciones Dermatológicas.

1.5. Afecciones del aparato reproductor.

1.6. Afecciones del sistema urinario.

1.7. Afecciones Hormonales y/o metabólicas.



ÍNDICE INTERACTIVO DE CONTENIDOS 2

Haz clic sobre cualquier apartado y te llevará a él. Después podrás volver haciendo clic sobre este icono →



2. Síntomas y trastornos psicológicos.

2.1. Alteraciones Emocionales.

2.2. Cambios en la relación.

2.3. Relación con los Hermanos.

3. Cuando Acudir al ginecólogo y la Matrona.

EMBARAZO SALUDABLE

HIGIENE Y CUIDADO PERSONAL

POSTURAS Y SUS CUIDADOS

SEXUALIDAD Y EMBARAZO

ACTIVIDAD LABORAL, VIDA SOCIAL Y OCIO

PSICOPROFILAXIS PARA UN PARTO SIN TEMORES

LISTADO DE LAS COSAS PARA LLEVAR AL HOSPITAL

MITOS Y CREENCIAS

DIEZ CONSEJOS PARA UN EMBARAZO SALUDABLE

POST PARTO ETAPA DE ADAPCIÓN Y MUCHOS CAMBIOS

RECUPERACIÓN DE LAS RELACIONES SEXUALES



UNA EXPERIENCIA PROPICIA ANTES DE TU EMBARAZO

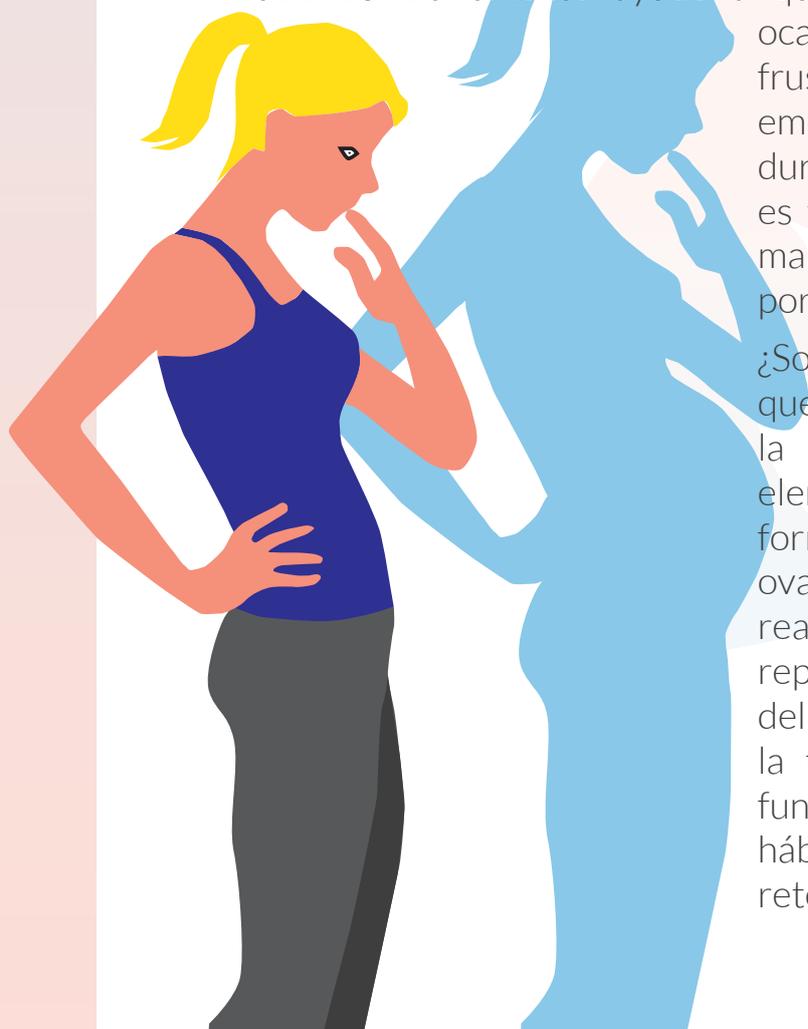
Me quiero quedar Embarazada

La calidad de Vida y la salud de las personas están en gran medida influenciadas por sus conductas y comportamientos en la esfera sexual y reproductiva, por lo tanto, la atención integral de la salud sexual y reproductiva constituyen un elemento clave para mejorar la calidad de vida, el bienestar de la mujer y su pareja, en gran medida su entorno familiar y social, siendo esto fundamental para alcanzar los mejores resultados perinatales. En este contexto se jerarquiza la etapa reproductiva de la vida de la mujer.

Se suele pensar que el cuerpo de la mujer esta “programado” para que sistemáticamente, la ovulación se produzca alternando un mes a otro, no necesariamente tiene que ser así, ¿sabías que lo más común es que las mujeres tiendan a ovular con mayor frecuencia de un lado que de otro? Aunque depende de muchos factores.

¿Es necesario mantener relaciones todos los días? A diferencia de lo que se dice habitualmente, e incluso se recomienda, no existe evidencia de que mantener relaciones diariamente ayude a quedar embarazada, al contrario, puede ocasionar cansancio, agotamiento y frustración especialmente cuando el embarazo no llega. Mantener relaciones durante los días fértiles o cerca a esos días, es todo lo necesario para concebir, incluso mantener relaciones tres veces a la semana por ejemplo puede ser de mucha ayuda

¿Solo con la ovulación es suficiente para quedar embarazada? Aunque la ovulación es la parte fundamental, existen otros elementos importantes que influyen de forma decisiva en este proceso, como es el ovario, las trompas de Falopio y el útero, en realidad la calidad de los órganos reproductores, así como también la fertilidad del hombre y la calidad de espermatozoides para que la fecundación se produzca, para ello es fundamental el estilo de Vida, cambiar los hábitos del estilo de vida en la mayoría es un reto.





La elección del mejor momento para iniciar un embarazo depende del bienestar de la mujer, saber qué condiciones de salud y factores de riesgo pueden afectar, muchas veces después de plantear surgen ciertas dudas, como “no estoy lista para tener hijos”, “esperare hasta estar casada” ...en WachayWasi encontraras el asesoramiento que buscas.

Tanto las mujeres como los hombres deberían prepararse para un embarazo antes de comenzar a ser sexualmente activos, al menos tres meses antes; por lo que se debería tener una alimentación adecuada, controlar el peso, realizar ejercicios, dejar de fumar y tomar alcohol, evitar el contacto con sustancias o materiales tóxicos, reducir los cafés y las bebidas excitantes, prevenir las enfermedades de transmisión sexual, si hubiera alguna afección medica tenerlo bajo control..

El apoyo mutuo entre la pareja es fundamental, tomar decisiones juntos es importante, la pareja en si debiese de hablar sobre los antecedentes ya que es importante conocer la historia familiar de salud con la que se cuenta. no es tan difícil preparar el organismo para la gestación, aunque es un reto importante, la parte más dura de los consejos de Preembarazo es la importancia de tener hábitos de vida saludable, Lo primero que debes hacer es averiguar qué pasos debes seguir para lograr un embarazo sano, de esta manera tendremos mejores resultados, y visitar al médico para la diversidad de consultas.

Cuando se quiere tener un bebe, existen dos elementos importantes pareja y momentos adecuados, lo que significa que para conseguir embarazo después de todos los pasos y detalles, es importante tener en cuenta cuando se produce la ovulación, aunque el deseo y el intento también son piezas fundamentales.





El apoyo mutuo entre la pareja es fundamental, tomar decisiones juntos es importante, la pareja en si debiese de hablar sobre los antecedentes ya que es importante conocer la historia familiar de salud con la que se cuenta. no es tan difícil preparar el organismo para la gestación, aunque es un reto importante, la parte más dura de los consejos de Preembarazo es la importancia de tener hábitos de vida saludable, Lo primero que debes hacer es averiguar qué pasos debes seguir para lograr un embarazo sano, de esta manera tendremos mejores resultados, y visitar al médico para la diversidad de consultas.

Cuando se quiere tener un bebe, existen dos elementos importantes pareja y momentos adecuados, lo que significa que para conseguir embarazo después de todos los pasos y detalles, es importante tener en cuenta cuando se produce la ovulación, aunque el deseo y el intento también son piezas fundamentales.

La ovulación consiste en que el ovocito es expulsado por uno de los ovarios hacia las trompas de Falopio (donde finalmente podría encontrarse con el espermatozoide y, si sale todo bien, ser fecundado) ocurre 14 días después de iniciado el ciclo menstrual, aunque no siempre las mujeres tienen el ciclo menstrual regular, por lo que esto es relativo. A partir del momento que la mujer ovula pueden ocurrir dos cosas: que el ovulo sea fecundado y después de 6 a 12 días acabe implantándose en el útero, dando comienzo a la gestación; o que el ovulo no sea fecundado por lo que el revestimiento uterino se desprenderá dando lugar entre el 11 a 16 días después la llegada de la menstruación. Se suele pensar en la menstruación como un método anticonceptivo natural, sin embargo, sí que es posible, la capacidad de quedarse embarazada no tiene relación con el periodo, sino con el momento en que se ovule, lo cual no está directamente asociado con la menstruación.

¿Qué es la consulta preembarazo o preconcepcional y porque es importante?





La atención preconcepcional se define como un conjunto de intervenciones para identificar condiciones biológicas, físicas y mentales; y hábitos del comportamiento o sociales que pueden convertirse en riesgos para la salud de la mujer y para los resultados del embarazo. La detección de mujeres con riesgo reproductivo y el cuidado preconcepcional son aspectos importantes para tener en cuenta durante el preembarazo. Este periodo que precede a la concepción tiene especial relevancia.

Los cuidados preembarazo son vitales para la buena salud de la madre y el niño y no es tan difícil preparar el organismo para la gestación, solo hay que convertir el consejo preconcepcional en rutina.

El asesoramiento preconcepcional o preembarazo tiene la finalidad:

- ▶ Brindar información sobre salud reproductiva de manera clara, para que puedan tomar decisiones adecuadas.
- ▶ Informar acerca de los cuidados que requiere y ayudar a reconocer su propio estado de salud previo al embarazo.
- ▶ Proporcionar consejería para asumir la responsabilidad de llevar el proyecto de la familia esperada, la decisión final será de la pareja adecuadamente informada.
- ▶ Respetar la diversidad de experiencias y tener en cuenta los aspectos físicos, psicológicos, familiares y socioeconómicos.
- ▶ Informar acerca de los cuidados que requieren tanto el embarazo como su etapa previa
- ▶ Informar y orientar sobre una alimentación equilibrada.

Antes de quedarse embarazada, hay que realizar una evaluación del estado de salud de la mujer y los posibles factores de riesgo que pueden afectar a la gestación. ginecólogo y Matrona abordaran con la futura madre la necesidad de seguir un estilo de vida saludable que comprenda una alimentación sana y equilibrada, la practica de ejercicios y el tomar conciencia del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.





¿CUÁNTO TIEMPO ANTES SE DEBERÍA REALIZAR LA ATENCIÓN



El proceso de consulta y seguimiento en condiciones normales se debería realizar al menos 1 año antes de quedar embarazada. En la primera consulta preconcepcional te harán una historia clínica completa y el ginecólogo te indicara las pautas necesarias y se realizara la identificación y gestión de factores de riesgo.

RECUERDA: Una consulta antes de un embarazo puede cambiar muchas cosas.

Las Familias saludables generan sociedades saludables.



- ▶ **40 SEMANAS DE TRANQUILIDAD**
- ▶ **EL EMBARAZO, LA AVENTURA DE TU VIDA**
- ▶ **CLAVES DE UN EMBARAZO SALUDABLE**
- ▶ **PSICOPROFILAXIS PARA EL PARTO CON MENOS TEMORES**

El **embarazo** es una de las etapas más intensas de la vida de una mujer.

Una "**revolución**" que terminará en una nueva vida.



1. TENER UN HIJO LA DECISION QUE LO CAMBIA TODO

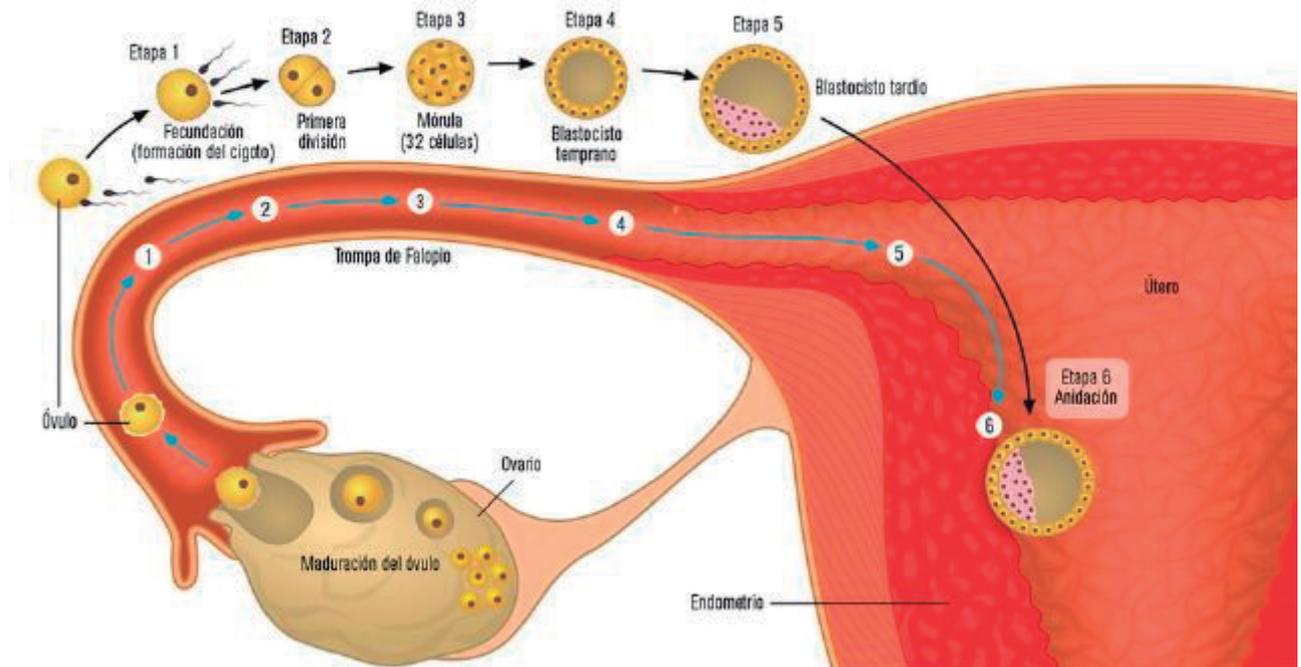


La sola decisión de tener un hijo entraña diversidad de cambios tanto físicos y de ilusiones, tras la concepción el cuerpo y la mente de la mujer comienza a transformarse con el fin de albergar una nueva vida. Los miedos, dudas y emociones comienzan a aflorar en la pareja sobre todo cuando empiezan la maternidad y paternidad por primera vez, aunque los temores son propios y a pesar de tener experiencia también siguen surgiendo, por ello conviene estar preparados y conocer con detalle lo que sucederá en los siguientes nueve meses.

2. GESTACION MES A MES

Con la concepción se inicia un proceso que llevara 280 días o lo mismo 10 meses lunares o lo que es lo mismo 40 semanas (9 meses de calendario) durante este periodo el embrión luego feto va creciendo y formándose día tras día.

En cada trimestre el feto y la madre vivirán los siguientes cambios.



Primer trimestre (0 - 12 semanas)

Cambios en la Madre

El primer cambio importante es la falta de menstruación, aunque puede producirse un ligero sangrado debido a la implantación del embrión las primeras semanas, los pechos también presentan modificaciones crecen y se vuelven más sensibles, los pezones se tornan más prominentes y las areolas se agrandan y se hacen más oscuras, se hacen más visibles unas pequeñas protuberancias blanquecinas alrededor del pezón llamados tubérculos de Montgomery, que más adelante segregará un líquido que protegerá. La secreción vaginal se vuelve más abundante, se suele formar una línea oscura que une el pubis y el ombligo llamado línea alba.

El útero empieza a aumentar su tamaño y sus paredes se fortalecen, el volumen de sangre aumenta con la finalidad de nutrir adecuadamente al embrión. También aumenta el ritmo respiratorio y el metabolismo se vuelve más rápido, aumenta el apetito, se empieza a ganar peso, aunque también es posible que algunas mujeres adelgacen un poco, el sentido del olfato se agudiza, pueden producirse cambios de humor e irritabilidad, así como una mezcla de emociones como dudas, alegría, ansiedad y muchas veces sensaciones inexplicables, en algunos casos aparecen inflamación de encías, sensación de náuseas, vómitos, malestar, cansancio, estreñimiento, necesidad de orinar con más frecuencia.



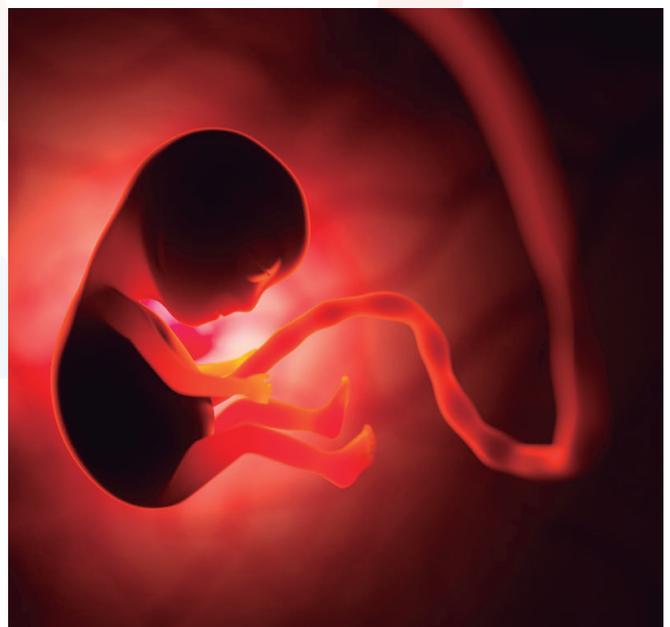
Muchos de estos cambios están producidos por el aumento de algunas hormonas necesarias para preparar el cuerpo para el embarazo o la lactancia como los estrógenos y la progesterona.



5 o 6 días después de la fecundación se implanta en la mucosa del útero entonces comienza a dividirse sucesivamente en células hasta alcanzar un diámetro de 1 milímetro, a continuación, empieza a desarrollar la futura placenta y empieza a formarse los diversos tejidos y órganos del bebe.

El corazón en concreto empieza a latir al vigesimotercer día desde la concepción. A la cuarta semana el embrión alcanza ya los 5 milímetros y pesa menos de un gramo y se asemeja a un minúsculo renacuajo.

A las 12 semanas, el feto ya cuenta con el sistema nervioso y gran parte de los músculos y los órganos vitales y tiene forma claramente humana.





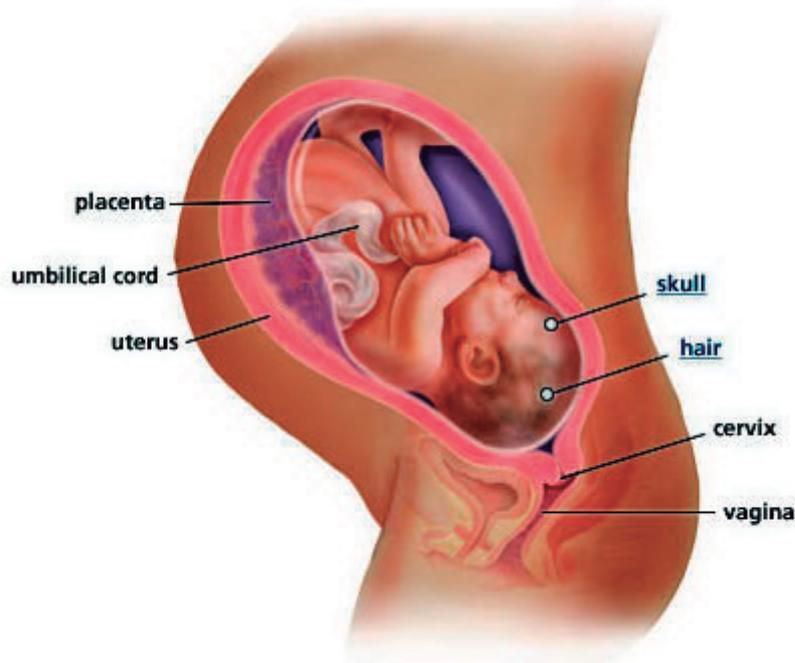
Segundo Trimestre (13 a 25 semanas)

Hay mayor volumen en el útero, el peso de la madre sigue aumentando a un ritmo aproximado de 1 kg por mes.

Los malestares del primer trimestre desaparecen, de hecho, la mujer siente plena energía, disminuye la necesidad de orinar con frecuencia, pero pueden aparecer algunos calambres, mareos, hinchazón de las extremidades inferiores, hemorroides, varices entre otros síntomas.

El sistema inmunológico de la madre se vuelve menos sensible para evitar cualquier rechazo inmunológico a su hijo, el ritmo intestinal se ralentiza, lo que puede producir digestiones pesadas, flatulencias, y estreñimiento, los riñones y el corazón trabajan con más intensidad, las encías se vuelven más sensibles y pueden sangrar.

A partir de las 22 semanas ya se puede sentir los movimientos, también depende si es el primer bebe o el segundo. Hacia la semana 25, él bebe ya percibe luces y sonidos, gracias al desarrollo de sus músculos, se mueve mucho más.



Tercer Trimestre (de las 26 a las 40 semanas)

Durante estas semanas el tamaño del útero y abdomen aumentan, la mujer nota diversas molestias en las actividades básicas como es comer, dormir, caminar, respirar, inclinarse, incorporarse, el cansancio puede regresar por tanto la necesidad de dormir. Las piernas, los pies, los tobillos pueden permanecer hinchados, los pezones pueden segregar calostro, presión o dolor en la parte suprapúbica por la presión de la cabeza, la futura madre puede empezar a sentir impaciencia por conocer a su bebe, el tercer trimestre se hace como largo y pesado.



A las 28 semanas los pulmones del bebe han desarrollado las vías y sus movimientos respiratorios cada vez más ordenados.

A las 35 semanas el desarrollo de los órganos vitales del bebe se completa, a partir de entonces los principales cambios será talla y peso, además de colocarse para el momento del parto, tienen menos espacio para moverse.



Durante estas 40 semanas necesitas un seguimiento de tu embarazo.

En esta aventura de criar a un nuevo ser, es conveniente realizar la visita prenatal, la futura madre deberá someterse a revisiones que permitan controlar su salud y el del bebe. Por lo tanto, durante esta primera visita ginecológica se realizará un historial completo de la pareja, así mismo realizará una exploración ginecológica y mamaria, control de peso, educación para la salud relativas al ejercicio físico, la dieta y la gestión del estrés durante el embarazo de ambos padres, se recomendará tomar los suplementos a la vez que se recomendará una visita prenatal al dentista, esta consulta garantiza una mejor salud bucal.

Las revisiones médicas son periódicas, estas suelen alternarse entre el ginecólogo y la matrona de esta manera se permite controlar la salud de la madre y el del bebe.



La primera visita suele realizarse entre la séptima y decima semana de gestación, en ella la madre recibe toda la información necesaria y se realiza todas las pruebas, analíticas y ecografía necesarias, así como el control peso y presión arterial, puede preguntar todas las dudas relacionadas con el embarazo.

Según el trimestre se repetirá diversas pruebas, pruebas de diagnóstico prenatal y una serie de ecografías que permitirán controlar el desarrollo y el estado de salud del feto a lo largo de estas 40 semanas.

Pruebas de control en la madre.



- ▶ Test de O 'Sullivan, se realiza entre las 24 y 28 semanas o antes si existe factores de riesgo para detectar una diabetes gestacional.
- ▶ Cultivo vaginal, muestra vaginal y rectal para descartar que haya infección y prevenir mediante la administración de antibiótico durante el parto, es importante saberlo y tener presente para comunicar al momento del ingreso en el hospital .



Las Vacunas



Como medida preventiva, durante el embarazo están recomendadas las vacunas, aunque se deben administrar después del primer trimestre:

- ▶ Gripe.
- ▶ Tos ferina.
- ▶ Las vacunas de la COVID pueden administrarse antes, durante y después de la gestación si están indicadas. La vacunación durante el embarazo y la lactancia materna debe llevarse a cabo con vacunas de ARNm (Comirnaty de Pfizer y la vacuna de Moderna), pues son las que reúnen más experiencia y han demostrado ser eficaces y seguras.

Pruebas de Control en él bebe.

- ▶ Ecografías

Ecografía fetal permitirá controlar el correcto desarrollo y estado de salud del feto a lo largo de la gestación, se recomienda realizar una cada trimestre en la semana 12, 20 y 32-34.

La primera servirá para determinar la fecha concreta del inicio del embarazo, la existencia de uno o dos embriones y su correcta implantación, también para identificar posibles malformaciones.



La segunda, controla la correcta formación de la estructura básica de los órganos del feto, se considera la más importante para asegurar su correcto desarrollo y no haya problemas, también se observa las características de la placenta, el cordón umbilical y el líquido amniótico, también se identifica el sexo del bebe.

La tercera ecografía, comprobara la cantidad de líquido amniótico, también el crecimiento y el desarrollo del feto.

Medición del pliegue nucal, El triple screening, biopsia corial, amniocentesis, test de detección prenatal de anomalías genéticas, Doppler, amnioscopia.



Monitorización Fetal, supervisa el ritmo cardiaco del feto mediante una sonda de ultrasonido.





TRASTORNOS MAS HABITUALES DURANTE LA GESTACIÓN



1. Síntomas y Trastornos Físicos

1.1 Afecciones digestivas

. Náuseas y vómitos. Pueden aparecer durante el 1er trimestre por los cambios hormonales, especialmente de la gonadotropina coriónica, puede aparecer durante cualquier momento del día, es mejor evitar los alimentos fritos, ricos en grasa, al igual que el tabaco y el alcohol, y beber líquidos en ayunas, en cambio podría ayudarte comer más alimentos fríos o cocinados, si con estas medidas no cede será necesario que el ginecólogo prescriba algún medicamento para las nauseas

. Ardor o acidez estomacal. También conocido como pirosis, más común durante el tercer trimestre del embarazo, habitualmente después de comer debido a las digestiones lentas, para evitar este problema se debe comer en cantidades pequeñas y masticando bien, además no consumir bebidas con gas, alimentos picantes, ácidos o muy especiados, verduras y hortalizas crudas y grasas cocidas, puede ayudar adoptar una postura un poco incorporada.

. Estreñimiento. Otro trastorno común durante el embarazo, ya que durante la gestación el aparato digestivo ralentiza su ritmo debido a la mayor concentración de progesterona que relaja la fibra muscular, para prevenir o evitar se recomienda una dieta rica en fibra, verduras y cereales y harinas integrales, líquidos abundantes y ejercicios.



1.2. Afecciones Circulatorias

. Varices, piernas cansadas e hinchazón. Durante el embarazo la mujer experimenta una dilatación venosa debido a los mecanismos hormonales que se ponen en marcha para aumentar el riego sanguíneo al embrión o feto, además de la presión que ejerce el feto. Para prevenir resulta beneficioso realizar ejercicios físicos de manera regular, llevar medias de compresión terapéuticas, dormir con las piernas elevadas, evitar prendas ceñidas y zapatos de tacón.



. Hemorroides. Pueden aparecer como consecuencia del estreñimiento, son más frecuentes al final del embarazo, pueden ser no molestas, pero también dolorosas y llegar a sangrar, las medidas preventivas son las mismas que para el estreñimiento y las pomadas pueden aliviar las molestias.

. Gingivitis. El aumento de la circulación sanguínea incrementa la sensibilidad de las encías, por esto se recomienda la visita al odontólogo y a la vez el cuidado de la boca empleando un cepillo dental de cerdas suaves después de cada comida.

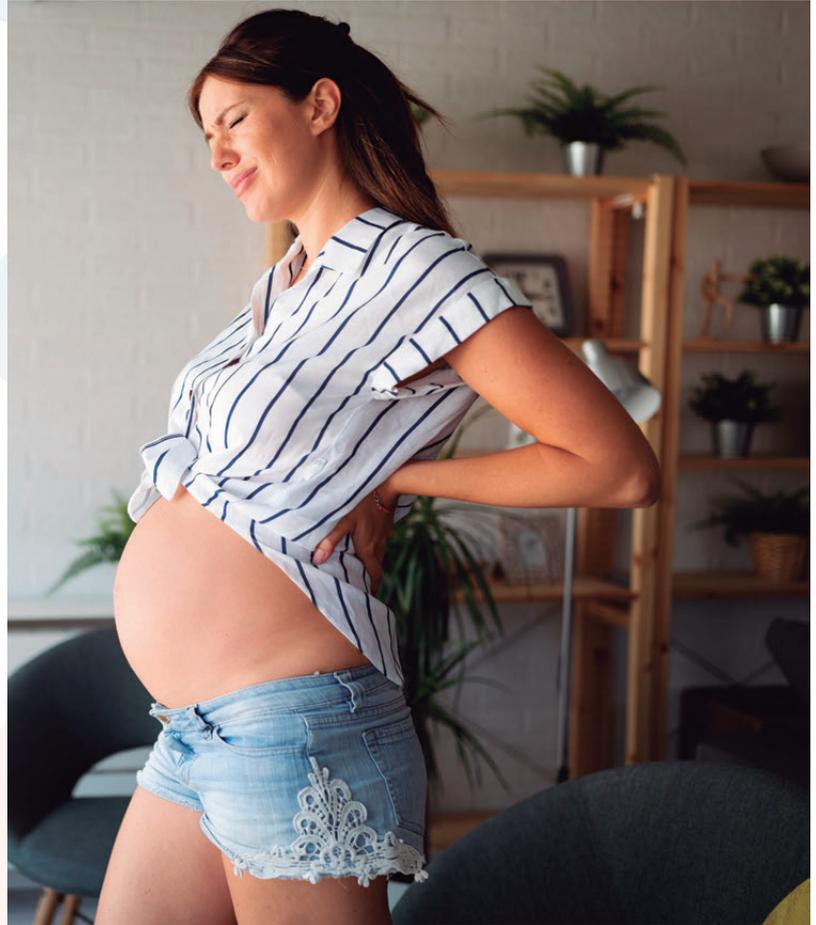
. Palpitaciones y taquicardias. Otro efecto del aumento de la circulación y el volumen sanguíneo se trata de síntoma habitual durante el embarazo, si se produce con mayor frecuencia lo suyo es visitar al médico.

1.3. Afecciones de los huesos, músculos, ligamentos y articulaciones

. Síndrome del túnel carpiano. Durante el tercer trimestre puede aparecer hormigueo y dolor en los dedos de la mano sobre todo por la noche, esto es posible que sea por la retención de líquidos típico del embarazo.



Dolor de Espalda. Suele estar provocado por dos factores, el aumento de tamaño y el peso del útero, es una molestia bastante frecuente durante el embarazo, el dolor puede aliviarse con el uso de la faja adecuada para embarazadas, o analgésicos suaves, en casos agudos puede ser necesario tratamiento osteopático especializado para embarazadas.



. Dolor pélvico. Durante el último trimestre puede aparecer dolor en la zona del pubis ocasionado por el incremento de elasticidad de los ligamentos

ocasionado por el elevado nivel de hormonas y por la presión ejercida por la cabeza del bebé al ir encajándose en la pelvis, en este caso también el osteópata puede ayudar.

1.4. Afecciones Dermatológicas.

. Estrías. Se trata de una rotura del tejido de las fibras elásticas de la epidermis, aparece sobre todo en la parte inferior del abdomen, alrededor del ombligo, en las caderas, mamas, muslos, pero también influyen factores hormonales y genéticos, Suele aparecer en el tercer trimestre. No existe tratamiento eficaz, pero se puede adoptar medidas preventivas, hidratación, emolientes antiestrías puede reducir su aparición.

. Manchas en la piel. Aproximadamente a partir del cuarto mes, es normal que las mujeres padezcan alteraciones de la melanina que den lugar a las manchas llamadas cloasmas, para prevenir es conveniente utilizar protectores solares, suelen desaparecer a partir de los seis meses después del parto.

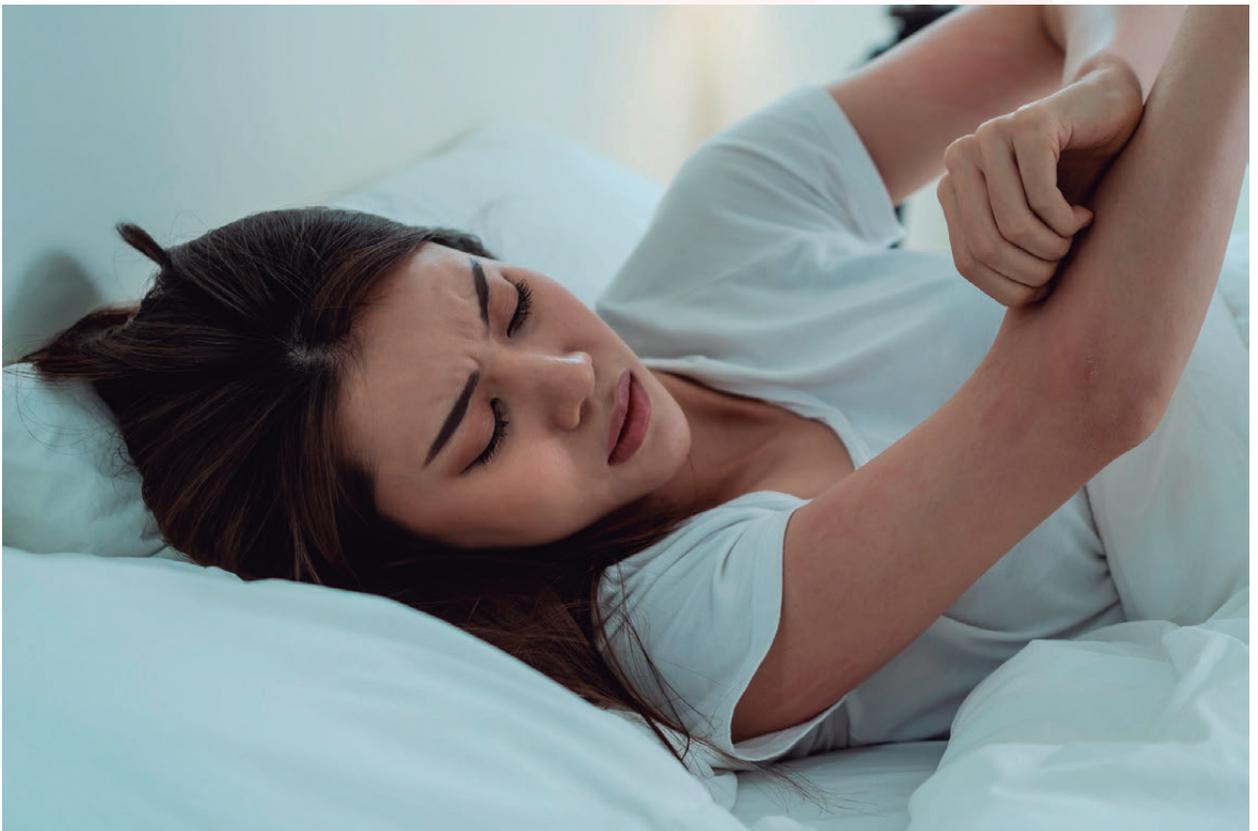


. Acné. Los cambios hormonales a inicios del embarazo pueden desencadenar un exceso de secreción y retención de sebo en los poros de la piel, provocando brotes de acné, habitualmente aparecen en la cara, pecho y espalda. El mejor tratamiento es mantener la piel limpia e hidratada con sustancias específicas para piel grasa o sensible, mantener una alimentación equilibrada, evitar maquillajes que contenga mucho aceite, también el café, en caso no mejore con estas medidas consultar al medico.

. Picores en la piel. Están asociados habitualmente a la sequedad de la piel que produce la gestación, pero también pueden ser causa de una dermatitis o psoriasis, es fundamental no rascarse, pueden ser útiles el baño de avena y algunas veces antihistamínicos prescritos, si estos picores afectan otras partes del cuerpo y son más intensos durante la noche sería aconsejable consultar al médico.

. Erupción polimorfa del embarazo. Se trata de un trastorno de la piel, como un picor intenso acompañado de lesiones como pápulas y placas rojizas, suele aparecer en el abdomen y extenderse a nalgas, muslos, brazos e inclusive cara, puede ocurrir en el tercer trimestre del embarazo, durar unas semanas y luego desaparecer tras el parto

Todas estas molestias suelen desaparecer a partir de los 6 meses después del parto.





1.5. Afecciones del aparato reproductor

. Sensibilidad en los pechos. Al inicio del embarazo y durante los primeros tres meses muchas mujeres sufren un aumento de la sensibilidad en las mamas y algunas veces punzadas y dolor en los pezones, esto se debe al desarrollo de la mama debido al embarazo.

Hay mujeres a partir del tercer trimestre ya comienzan a producir “un líquido amarillento llamado Calostro”, este fenómeno es normal y no hay porque alarmarse, el mayor inconveniente es que puede manchar la ropa esto muchas veces genera incomodidad, existen discos protectores para esto.



. Dolor abdominal. Son comunes los pinchazos y tirones en el abdomen o las ingles, incluso pueden resultar muy dolorosos y estar relacionados con trastornos digestivos, estiramiento de los ligamentos producto del crecimiento abdominal por el embarazo, desde el primer trimestre hasta aproximadamente el quinto mes, si no es algunas veces un poco más puede producir estas molestias. El reposo la gran mayoría de veces alivia estas molestias, aunque si es necesario es mejor visitar al ginecólogo.

. Sangrado Vaginal. Si aparece sangrado a lo largo del embarazo, es importante contactar con su ginecólogo, pero también es importante saber que cuando se aproxima el parto o después de una exploración vaginal puedes presentar pequeños manchados que son normales.

. Perdidas Vaginales. Otro de los síntomas habituales es tener secreciones vaginales abundantes y espesas, esto se produce por los cambios hormonales. Normalmente se trata de un flujo blanquecino, pero sin olor, algunas veces es molesto porque moja la braguita y te sientes húmeda. En caso de que este flujo estuviera acompañado de escozor, picor, mal olor e irritación sería necesario acudir a tu ginecólogo y utilizar prendas de algodón.



1.6. Afecciones del sistema urinario

. Infecciones Urinarias. El riesgo de sufrir estas molestias aumenta durante el embarazo, ya que el mayor nivel de progesterona impide que la vejiga se vacíe por completo. Puede pasar en cualquier momento del embarazo, son producidas principalmente por bacterias, los síntomas más comunes son el aumento de la frecuencia de las micciones, escozor o ardor al orinar, dolor en el bajo vientre como si fuese dolor de regla, en ocasiones escalofríos o fiebre, en caso apareciera estos síntomas debe controlarse inmediatamente y acudir a su ginecólogo para un tratamiento adecuado.

. Perdidas de orina y aumento de micciones de orina. Durante los primeros meses de embarazo es habitual que sienta ganas de orinar con más frecuencia ya que según va creciendo el útero ejerce presión sobre la vejiga, esto puede suceder durante el día y la noche.

La mujer embarazada puede sufrir pérdidas de orina al toser o realizara esfuerzos, por lo que se recomienda hacer para fortalecer el suelo pélvico, la estructura de los músculos y ligamentos que sirve de sostén. Estos ejercicios de fortalecimiento también se recomiendan para después del parto.





1.7. Afecciones Hormonales y/o metabólicas

. Cansancio. Es normal que durante el primer trimestre la mujer embarazada se encuentre cansada, con muchas ganas de dormir, estas sensaciones van desapareciendo a partir del cuarto mes, aunque este mismo cansancio puede empezar otra vez en el último trimestre, en ocasiones puede ayudar las pequeñas siestas.

. Migrañas y Dolores de cabeza. En mujeres que sufren migrañas en ocasiones puede experimentar cambios, así como los dolores de cabeza, en estas situaciones es mejor consultar al médico previamente, por estos motivos es conveniente adoptar medidas preventivas como evitar el hambre, realizar al menos 5 comidas al día y mantenerse hidratado, limitar algunos alimentos como el chocolate, queso y reducir el estrés, las luces intensas y el ruido, tal vez de esta forma mejore las molestias.

En caso apareciera visión borrosa, o visión de lucécitas o moscas volantes a partir de las 20 semanas en este caso es mejor acudir al ginecólogo.

. Insemino. Suele aparecer en el tercer trimestre, las dificultades para conciliar el sueño pueden producirse por diferentes causas: dolores o calambres nocturnos, no poder encontrar una postura cómoda, el crecimiento del útero, los movimientos del bebé, las preocupaciones por la cercanía del parto y las necesidades de miccionar con frecuencia. Se puede practicar algunos hábitos para ayudar mitigar el insomnio es cenar ligero, evitar comidas y bebidas estimulantes como el café, té, se recomienda infusiones o realizar ejercicios de relajación.





Nosotros te enseñamos a poder realizar estos ejercicios.

. Dificultad para respirar o Disnea fisiológica. La sensación de falta de aire es un síntoma muy frecuente en las embarazadas entre un 60% a 70% de embarazadas experimentan esta sensación, es normal durante el embarazo se relaciona con la presión que ejerce el útero sobre el diafragma y la actividad más intensa del corazón, se sugiere realizar ejercicio físico de manera regular, así como practicar ejercicios de respiración puede ayudar a controlar estos síntomas.

. Incremento de peso. El crecimiento del útero involucra muchos complementos el desarrollo del bebé, la placenta, el líquido amniótico y extracelular, el mayor volumen de sangre; el tamaño de las mamas, así como el aumento de los depósitos de grasa, producen el incremento de peso a lo largo de los nueve meses. Esta ganancia no se produce de forma uniforme, en general el mayor aumento se produce entre la semana 20 y 24 del embarazo, se recomienda un incremento entre 9 kilos a 12 kilos.

Durante el control y seguimiento del embarazo se constata la evolución del peso en cada consulta, nosotros contamos con la consulta de matrona para todo este proceso.

. Alteraciones olfato y gusto. Los cambios hormonales producen también alteraciones en la saliva, producir más saliva o que perciba de manera distinta los sabores de algunos olores, el olfato se halla más sensible con lo que pueda tenerse una percepción exagerada produciendo las famosas náuseas.





2. Síntomas y trastornos psicológicos

2.1. Alteraciones Emocionales.

Los miedos las inquietudes, la salud del bebe, el momento del parto, el post parto, los primeros cuidados del bebe, la lactancia, son las principales preocupaciones que ocasionan las alteraciones emocionales.

Las transformaciones fisiológicas del embarazo suelen venir acompañadas de diversos cambios en el estado de animo de la mujer, todo el embarazo, parto y post parto son vivencias, cada etapa tiene su momento, es normal que la mujer sufra cambios de humor y se sienta a menudo irritada, estos miedos algunas veces pueden generar ansiedad y en ocasiones un estado de animo depresivo, los cambios en el cuerpo durante el embarazo y tras el parto pueden intensificar la tristeza y generar un bajo estado de ánimo.

Todos estos factores también dependen de la personalidad de la mujer y de las circunstancias de su embarazo y de su entorno.

El apoyo de la pareja, la familia y las amistades resulta especialmente importante para hacer frente y superar esta situación

Por esto y para esto contamos con la consulta gestáltica – Humanista.

2.2. Cambios en la relación.



Los sentimientos encontrados y las preocupaciones tanto de la mujer y del hombre pueden afectar a la relación de pareja. El hombre puede en ocasiones



sentirse excluido del vínculo que se crea entre la madre y el bebé, es importante la participación y acompañamiento del hombre durante el proceso de embarazo, parto, post parto y siempre en la medida de lo posible.

Las nuevas circunstancias requieren de ambos un esfuerzo de adaptación, asimilación y comprensión hacia las vivencias y sentimientos de cada uno, la complicidad y confianza será la clave para constituir la oportunidad para que la relación de pareja se consolide y se haga más fuerte.

2.3. Relación con los Hermanos.

Es posible que los hermanos mayores del bebé que está por llegar modifiquen su comportamiento, es importante que se sientan implicados durante la espera, el padre, la madre y el resto de los familiares deben ser comprensivos y pacientes, responder a todas sus preguntas y hablarles claro, el proceso de adaptación es para toda la familia.

3. Cuando Acudir al ginecólogo y la Matrona.

La naturaleza de la mujer está preparada y adaptada para el desarrollo y parto del bebé, pero durante este proceso es conveniente reconocer los síntomas de alarma, detectando estas señales a tiempo se podrá contar con un rápido diagnóstico y un tratamiento adecuado.

Algunos de los signos son:

- Vómitos y náuseas intensos
- Diarreas persistentes
- Dolor o escozor al orinar y orinar poquito a poquito
- hinchazón repentina de manos, pies y cara, o de tobillos que no desaparezca con el reposo
- Sangrado vaginal más que una regla o pérdida de líquido
- Fiebre superior a 38°C
- Dolor de cabeza intenso y persistente
- Dolor abdominal fuerte y continuo
- Contracciones dolorosas y/o frecuentes
- Mareos o trastornos de visión como destellos, manchas o mosquitos volando
- Aumento excesivo de peso
- Ausencia de movimientos fetales a partir del quinto mes



La gestación puede conllevar muchas afecciones, entre ellas las mas importantes son las infecciones y las intoxicaciones alimentarias.

1.. Infecciones por virus o bacteria.

- Citomegalovirus. Dado que el citomegalovirus es un virus común en las personas sanas y no presenta síntomas en la mayoría de los casos o con síntomas leves similares al catarro, por lo que no suele diagnosticarse. Sin embargo, las mujeres embarazadas deben tomar medidas para reducir el riesgo de exposición ya que pueden transmitirle el virus al feto, quien si puede sufrir graves perjuicios en su salud como: parto prematuro, bajo peso al nacer, etc.

Este virus se contagia por el contacto con la saliva, la orina y el semen, es conveniente

Lavarse las manos después de: cambiar pañales, dar de comer a niños pequeños, no compartir la comida con niños pequeños, limpiar los juguetes.

- Varicela. No reviste gravedad, pero es una enfermedad muy contagios, común en la infancia y poco frecuente en la adultez, si la madre se contagia antes del parto hay que tomar precauciones para que el recién nacido no se infecte

- Rubeola. Otra enfermedad más habitual de la infancia, pero en mujeres embarazadas puede tener graves repercusiones si se contrae durante los tres primeros meses, la prevención de estas infecciones es importante, por ello al inicio de la gestación se realiza una analítica para conocer el estado inmunitario de la madre, en caso de no haber tenido o pasado estas infecciones extremar las medidas de prevención.





2. Intoxicaciones e infecciones de Origen Alimentario.

El embarazo tiene sus cuidados y la mujer embarazada tiene que ser especialmente prudente con algunos alimentos, que pueden derivar en intoxicaciones o infecciones con consecuencias para el bebé. Existen ciertos alimentos que si se ingieren sin las debidas precauciones pueden ser fuente de infección, por esa razón es importante conocer los posibles riesgos para evitarlos.

- Listeriosis. Se halla en alimentos listos para consumir de origen vegetal, animal, lácteos no pasteurizados, pates, embutidos, salmón ahumado. Aunque es general es poco frecuente, pero es importante tener cuidado. Consumir las verduras y frutas bien lavadas, cocinando o congelando los embutidos, y consumiendo los lácteos bien pasteurizados.
- Toxoplasmosis. Es una enfermedad común y frecuente en el mundo, habitualmente es asintomático o los síntomas son leves, si se produce durante el embarazo puede causar aborto y malformaciones en el feto, por esta razón debe evitar vías de contacto y evitar la ingesta de carne cruda.
- Salmonelosis. Se halla en huevos crudos, carne cruda poco cocinada, leche no pasteurizada, puede producir malestar, pero en raros casos aumenta el riesgo de aborto o parto prematuro.
- Anisakis. Es recomendable congelar al menos durante cuatro días y cocinarlos al menos durante dos minutos. Si bien estos parásitos no atraviesan la barrera placentaria los síntomas de la madre pueden alterar el curso del embarazo.

EMBARAZO SALUDABLE **Nutrición en el embarazo**

La futura madre es importante que cuide su alimentación evitar ciertos alimentos de riesgo, como cualquier otra persona que desee cuidarse, la mujer embarazada debe seguir una dieta variada y equilibrada que incluya todos los nutrientes básicos para su salud y la de bebé ya que aumentara su vitalidad, mitigando los trastornos y molestias típicas del embarazo -el estreñimiento, flatulencias, caries, tensión arterial elevada, y aportara al feto nutrientes necesarios para su correcto desarrollo.

No existe una dieta específica para el embarazo.

Conocer que alimentos consumir durante el embarazo y la forma correcta de prepararlos resulta imprescindible para evitar riesgos. Recuerda los cuatro pasos: Separar- enfriar-lavar y cocinar la futura madre debe tomar de forma variada y con moderación, "sin comer por dos".



La dieta mediterránea que comprende todos los alimentos necesarios durante la gestación.

El agua es fundamental, una correcta hidratación es siempre importante y podemos complementarla con infusiones, leche, caldos, y zumos naturales, pero este hábito cobra especial relevancia durante el embarazo.

Conocer que alimentos consumir:

INTRODUCIR EL CUADRO DE CINFA Y SEGO



HIGIENE Y CUIDADO PERSONAL

Durante el embarazo es importante mantener y extremar los cuidados de higiene.

Por las alteraciones hormonales y el aumento de peso la embarazada suele sudar más de lo habitual por lo que resulta conveniente ducharse o bañarse a diario, se debe alternar el agua fría y caliente lo cual también favorece a la circulación y alivia la sensación de piernas cansadas. También es importante prestar atención a la higiene bucodental, cepillando cuidadosamente los dientes y encías después de cada comida.

También es importante utilizar ropa cómoda y holgada, no apretada, zapatos con tacones anchos no muy altos, las medias y calcetines que producen compresión pueden favorecer el desarrollo de las varices.



POSTURAS Y SUS CUIDADOS

Durante el embarazo la postura de la mujer puede verse notablemente modificados y con el fin de evitar Dolores de espalda, de cintura, es conveniente prestar atención a la forma de caminar, de sentarse, de dormir o de cargar peso.



Es recomendable realizar ejercicios de manera moderada durante el embarazo, para fortalecer la musculatura, la circulación, la digestión y de esta manera evitar el incremento de peso.





La embarazada puede sufrir dificultades para conciliar el sueño por este motivo debe seguir una higiene del sueño, establecer un horario adecuado, dormir al menos ocho o más horas al día, es mejor irse a la cama cuando tenga sueño, en ocasiones puede necesitar pequeñas siestas. La mejor postura es dormir acostada sobre el lado izquierdo con una pierna doblada y ligeramente elevada.



El alcohol atraviesa la barrera placentaria llegando directamente al feto, esto puede provocar distintas malformaciones y dificultades emocionales y de aprendizaje. El tabaco expone al feto muchas sustancias tóxicas y reducen el aporte de oxígeno y nutrientes por lo que provoca bajo peso al nacer, malformaciones: cabeza pequeña, mentón hundido, ojos demasiado separados, labio leporino, y nariz plana, una vez nazca dificultades en el aprendizaje. Al igual que los medicamentos, las soluciones a base de plantas medicinales no siempre son seguras durante el embarazo, por lo que es importante primero consultar al médico.



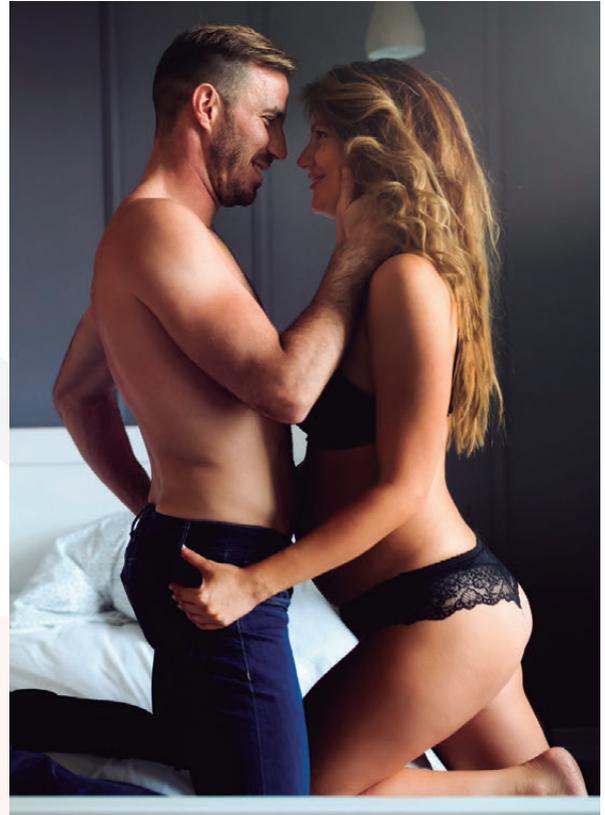


SEXUALIDAD Y EMBARAZO

Hay un porcentaje alto en que las mujeres embarazadas consideran que el embarazo la perjudica en la actividad sexual por números motivos, malestar de la mujer, altibajos emocionales, cambios hormonales. Sin embargo, aunque el deseo sexual puede variar a lo largo del embarazo se puede seguir teniendo relaciones durante toda la gestación, sin que ello suponga un riesgo para el feto, a menos que exista amenaza de aborto, amenaza de parto prematuro, placenta previa en estos casos se tiene que evitar.

En este caso se puede pedir consejo a la matrona o al ginecólogo.

Cuando el vientre ya a crecido y se va notando, el coito en la postura clasica puede resultar incomodo, por lo que recomiendan adoptar posturas que resulten mas comodoss.



ACTIVIDAD LABORAL, VIDA SOCIAL Y OCIO



Existen profesiones que por sus riesgos requieren que las mujeres embarazadas se acojan a la prestación de riesgo laboral

Es importante divertirse y quedar con amigos, la vida social aporta distracciones y momentos agradables.

La conducción en trayectos largos mas de tres horas no se recomienda, durante el embarazo se sugiere utilizar transporte publico.

Si bien la mujer embarazada puede disfrutando de actividades y viajes, debe extremar precaución en cuanto a la foto protección, los mosquitos y los medios de transporte, evitar en lo posible países con enfermedades endémicas.



PSICOPROFILAXIS PARA UN PARTO SIN TEMORES

Se recomienda a lo largo del tercer trimestre, las sesiones de esta preparación para el gran momento constituyen un espacio de encuentro para poder aclarar las distintas dudas que surgen a lo largo del embarazo.

Las sesiones tienen una duración de 1 hora, en ella impartimos relajación, intentaremos combatir esos miedos, apoyamos todas las sensaciones, realizamos la estimulación intrauterina y resolvemos el plan de parto.



Yoga para embarazadas. Durante el embarazo normal, la actividad física es una de las recomendaciones más extendidas por parte de los expertos, si no existen motivos que lo contraindiquen realizar ejercicio de forma regular aporta todo tipo de beneficios y ayuda a prepararnos para el parto y el postparto de manera adecuada.

La práctica del yoga durante el embarazo ayuda a ser más consciente de los cambios que nuestro cuerpo va experimentando. Practicar yoga durante el embarazo nos ayuda a comprenderlos y vivirlos con tranquilidad, liberarnos de la tensión física, pero también a liberar las intensas emociones de esta etapa vital y a preparar nuestro cuerpo y nuestra mente para vivir el embarazo y el parto de forma positiva y feliz. La mayoría de los expertos recomiendan no comenzar la práctica de yoga hasta pasada la semana 12 de gestación, siendo posible de esta manera realizar la actividad hasta las últimas semanas de embarazo. Las “asanas” o posturas de yoga nos ayudan a mejorar la flexibilidad, la coordinación o el equilibrio, alivian las molestias de nuestra espalda y de nuestra pelvis y mejoran la circulación.



- ▶ **PROCESO DE PARTO WACHAY WASI**
- ▶ **PARTO HUMANIZADO**
- ▶ **PARTO PERSONALIZADO**
- ▶ **AROMATERAPIA**
- ▶ **MUSICOTERAPIA**

Hemos creado un entorno cálido natural, mucho más familiar para la evolución normal del parto, respetando la toma de decisiones de la pareja, garantizando la seguridad de la madre y el bebé.

El proceso de parto se puede dar de forma natural o medicalizado, el proceso natural consiste en dejar hacer a la naturaleza, permitiendo que sea la mujer la que conduce el proceso de trabajo de parto de forma más cómoda y natural, así como adoptar la postura más cómoda para la expulsión del bebé.

Parto medicalizado por motivos o razones médicas del embarazo puede programarse una inducción, el objetivo es conducir sin que ello signifique un aumento de riesgos al binomio madre – hijo siempre con la vigilancia y asistencia de su ginecólogo y la matrona, en definitiva “humanizar el acto humano de dar luz, en la intimidad y lo más natural “sin renunciar a la positiva aportación de la ciencia.

Se considera que la atención al parto debe basarse en la humanización, control fetal y alivio del dolor, el proceso de trabajo de parto se define por la presencia de contracciones uterinas que actúan en el borramiento y dilatación del cuello uterino de esta manera se estaría dando inicio al trabajo de parto para luego pasar por las diferentes fases del parto, este proceso puede iniciar entre las 37 y 41 semanas de gestación.

Fases del parto:

- Fase de dilatación. Periodo que comprende desde el inicio de las contracciones rítmicas e intensas, puede durar entre 6 y 10 horas, la dilatación debe llegar a 10cm para que luego descienda el bebé para salir.
- Fase de Expulsivo. Desde los 10 cm de dilatación hasta la expulsión del bebé, en esta fase el bebé tiene que acomodarse y descender por el canal del parto hasta que aparezca la cabeza en el periné, aquí se realiza los pujos, puede durar de 1 a 4 horas.



Durante esta fase ofrecemos espejo

- Fase de alumbramiento, Desde la expulsión del feto hasta la expulsión de la placenta, no debería durar más de 30 minutos

Realizamos piel con piel, pinzamiento tardío de cordón, y como algo emocionante y extraordinario que la pareja corte el cordón umbilical.



Para todo este proceso ofrecemos Aromaterapia y musicoterapia.

La aromaterapia en el proceso del parto favorece el bienestar físico y emocional de la mujer. La aromaterapia es una práctica complementaria a los tratamientos médicos y solo se aplica con el consentimiento previo de los progenitores y en los casos en que el parto no presenta ninguna complicación.





LISTADO DE LAS COSAS PARA LLEVAR AL HOSPITAL

Para la Mama

- Una bata de maternidad.
- 2 o 3 camisones abiertos para la lactancia en caso le vayas a dar el pecho.
- Sujetador de Lactancia.
- Sujetador apretado para la que no quiere dar el pecho.
- Bragas desechables de preferencia de malla que son más cómodas.
- Zapatillas.
- Útiles de aseo como desodorante, cremas, pasta dental y útiles de peluquería .
- Unas chanclas de ducha.
- Ropa para volver a casa.

Para él Bebé

- Bodi unos 6 aproximadamente .
- Pijamas unos 6 aproximadamente o ropa de dos piezas chaqueta y pantalón.
- Gorros.
- Manoplas.
- Pañales.
- Manta o arrullo o toquilla.
- Crema para el culito.
- Crema hidratante.
- Útiles de Baño de preferencia para pieles sensibles.





MITOS Y CREENCIAS

- Embarazada debo comer por dos. No
- El sexo puede provocar un aborto. Solo si hay contraindicaciones sino la pareja puede practicar tranquilamente.
- Mujer embarazada no puede vacunarse. Depende de qué.
- El tinte de pelo puede ser malo para el bebe. Los tintes no son tóxicos
- No puedes ir a la piscina o SPA durante el embarazo. el riesgo de infecciones vaginales esta protegido por el tapón mucoso.
- Si estoy embarazada no puedo seguir con mi gato. Las heces del gato pueden contener el parasito causante de la toxoplasmosis, es importante conocer si la mujer está o no inmunizada, la embarazada no debe limpiar las jaulas ni madrigueras de una mascota, no tocar sus excrementos. De hacerlo tiene que ser con guantes y extremando precauciones.
- Si no satisfaces el antojo él bebe tendrá una mancha, no es así.
- Se puede saber el sexo del bebe por la forma del abdomen, la forma de la cadera, las náuseas. Completamente falso
- Las embarazadas con ardor en el estomago tienen bebe con mucho pelo. No existe evidencia.

DIEZ CONSEJOS PARA UN EMBARAZO SALUDABLE

1. Seguimiento del embarazo, con confianza y seguridad con tu ginecólogo y tu matrona.
2. Come con mas Frecuencia, pero no más en cantidad.
3. Sigue una dieta equilibrada y variada, cuidado con los alimentos “prohibido”.
4. Hidratación para la piel.
5. NO cigarro ni alcohol.
6. Realiza ejercicio físico y moderado, cuida tu postura y descansa.
7. No automedicación, ni pasar mal momento.
8. Disfruta de tu ocio.
9. Recuerda que el tener un hijo es cosa de dos.
10. Expresa tus emociones.



POST PARTO



- ▶ **40 DIAS DE ADAPTACION**
- ▶ **APRENDIZAJE**
- ▶ **Y AMOR**

Por naturaleza, todos estamos interesados en nosotros mismos. Si utilizamos ese interés para ir al fondo de nosotros mismos, encontraremos el lugar donde reside nuestro ser auténtico, y entonces se nos revelará el secreto de la felicidad.

POST PARTO ETAPA DE ADAPCION Y MUCHOS CAMBIOS

Se inicia inmediatamente después del parto y finaliza cuando la mujer ha recuperado su estado anterior al embarazo. 6-8 semanas o 40 días, durante este tiempo hay modificaciones como:

1. Cambios en el aparato Reproductor. Se produce la involución uterina, disminución de tamaño y de volumen esta involución se produce mediante contracciones uterinas que duran dos o tres días, pueden ser molestas, la expulsión de los loquios que es sangre y los residuos del útero que se eliminan después del parto.

Los loquios tienen una evolución progresiva: al principio:

Rojos o sanguinolentos similar a regla y según va pasando los días Serosos: Rosados y Blanquecinos: Pálidos y blancos. Al cabo de tres semanas disminuye la cantidad de loquios.

IMPORTANTE VALORAR EL COLOR Y EL OLOR.

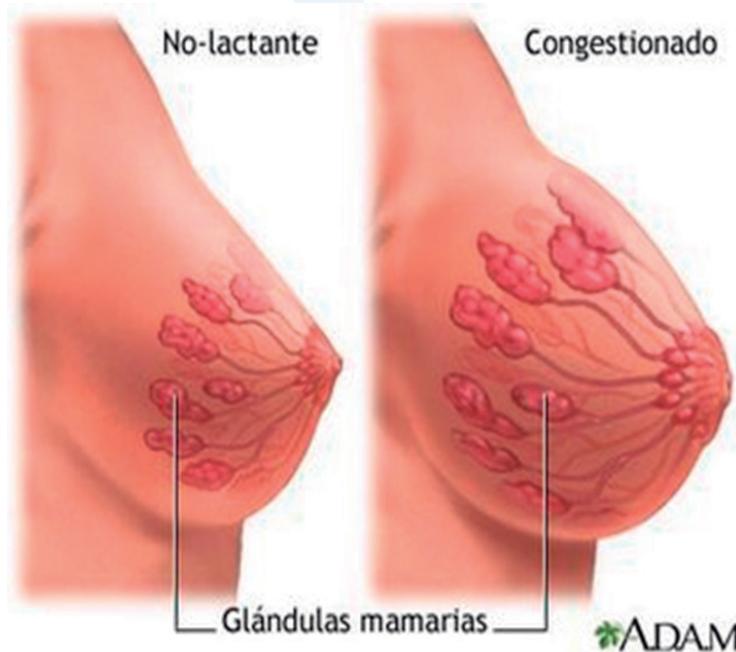
La aparición de la regla es muy variable dependiendo de si practica Lactancia Materna y de la fisiología de la mujer.

2. Cambios en las mamas. En las mamas se aprecia dureza, firmeza, hinchazón, cosquilleo con o sin dolor.



AREOLAS: Blandas, Presencia de tubérculos de Montgomery elevaciones de glándulas sebáceas.

PEZONES: Prominentes, erectos, secreción de CALOSTRO, color amarillento.



Contamos con la ASESORIA DE LACTANCIA con matronas IBCLC expertas de lactancia.

3. Cambios físicos. Debido a los cambios hormonales después del parto se producen los siguientes cambios psicológicos: -Altibajos emocionales Llanto y tristeza (nuevas responsabilidades, falta de descanso).

-Imposibilidad de compaginar el bebé con la casa, las compras Son NORMALES se denomina tristeza posparto se pueden repetir varias veces al día y durante algunos días tras el parto.

4. Dieta y alimentación. Continúa con las 5 comidas al día, abunda líquidos, añade fibra a tu dieta para evitar los estreñimientos y las hemorroides.



Sueño y descanso, aprovecha los momentos de sueño de tu bebé para que puedas descansar, utiliza técnicas de relajación.



Los ejercicios y el paseo son importante.

Es importante mantener la Herida limpia y seca, Hábitos de higiene habitual, Lavado en dirección de vagina a ano, Secar a toques, Cambio de compresa frecuente. Compresas de algodón. No braguitas sintéticas ni pantalones ajustados.

- La **episiotomía** cicatriza en 7-10 días, los puntos no hay que retirarlos se reabsorben solos.
- **Cesárea:** si es con grapas o hilos acudir para retirar en 10 días, si son puntos se reabsorben solos.
- Secar bien tras la ducha.
- Practicar los Ejercicios de Kegel.
- **Varices:**
- No estar mucho tiempo de pie, Caminar, Piernas levantadas, Medias de compresión.

A partir de los 7 a 10 días visita a tu matrona, contamos con el servicio mi primer momento, realizamos seguimiento y orientación en la adaptación a la nueva etapa, orientación en la atención al recién nacido.

Signos de alarma a tener en cuenta, si presenta cualquier signo acudir a urgencias:

- ▶ Fiebre $\geq 38^{\circ}$ durante más de 24h.
- ▶ Coágulos grandes e incremento del sangrado.
- ▶ Dolor en la zona baja del vientre.
- ▶ Loquios fétidos.
- ▶ Dolor, tensión y enrojecimiento en la zona de los puntos.
- ▶ Molestias al orinar con ardor, quemazón...
- ▶ Enrojecimiento, dolor y calor en los pechos.
- ▶ Dolor en el pecho con sensación de falta de aire.
- ▶ Dolor en pantorrillas o muslos con enrojecimiento y calor.
- ▶ Depresión profunda pasadas 2 semanas.



WACHAY WASI

LA CASA DEL PARTO AL NACIMIENTO



Recomendamos valorar el suelo pélvico a partir de las 8 semanas tras el parto, contamos con la **unidad de Suelo pélvico**.

RECUPERACIÓN DE LAS RELACIONES SEXUALES



Cuando se desee, cuando este preparada.



WACHAY WASI

LA CASA DEL PARTO AL NACIMIENTO





**LAS 40 SEMANAS DE
TRANQUILIDAD
40 SEMANAS Y 40 DIAS
SIEMPRE ACOMPAÑANDOTE**

WACHAY WASI

LA CASA DEL PARTO AL NACIMIENTO



MARICELA ENRIQUEZ ARROYO