

Cuidados durante el embarazo y el parto

Es muy importante que cuando estamos embarazadas, presentemos o no señales de peligro, acudamos a TODOS nuestros controles en el centro de salud y sigamos las indicaciones que allí nos den.

Aunque nos sintamos bien y no tengamos ninguna molestia, en el centro de salud nos van a dar vitaminas y otros complementos que van a ayudar al mejor desarrollo del embarazo y del futuro bebé.

■ A tener en cuenta antes del embarazo.

El mejor momento para salir embarazadas es después de los 18 años y antes de los cumplir los 35 años. Es en ese momento cuando nuestro cuerpo está mejor preparado para tener un buen embarazo. Pero, tengamos la edad que tengamos, el primer embarazo siempre va a requerir más seguimiento ya que vamos a experimentar muchas nuevas sensaciones y nuestro cuerpo va a necesitar más ayuda.

Con cada embarazo nuestro cuerpo se va cansando un poquito, por eso si ya tenemos tres hijos/as o más, los siguientes embarazos tienen cada vez más riesgo ya que nuestro cuerpo está más y más desgastado. Por este desgaste de nuestro cuerpo también es preferible que esperemos como mínimo dos años entre cada embarazo, para darle tiempo a nuestro cuerpo para que se recupere. Un factor a tener en cuenta también es si hemos tenido una cesárea en algún embarazo anterior ya que si es así nuestro cuerpo necesita más cuidado durante un nuevo embarazo.

Asimismo si tenemos otros problemas de salud, como diabetes, problemas de corazón, de la presión o anemia, es recomendable que consultemos en el centro de salud antes de quedar embarazadas para saber qué medidas debemos tomar.

Es muy importante también tener en cuenta que muchas mujeres sufrimos violencia dentro o fuera de nuestros hogares, hay ocasiones incluso en las que esta violencia se puede agravar durante nuestro embarazo, por eso, en el centro de salud deben estar más pendientes de nuestro cuidado.

■ A tener en cuenta durante el embarazo

Estar embarazada no es estar enferma. Podemos sentir ciertos malestares pero no es normal si sangramos o expulsamos algún líquido diferente de la vagina. Tampoco es normal

si tenemos fiebre o calentura, o si tenemos fuertes dolores de cabeza, hinchados los pies, la cara o las manos, o si nos zumban los oídos. Si tenemos cualquiera de estos síntomas, debemos acudir a un centro de salud porque quiere decir que algo malo está pasando en nuestro cuerpo y con nuestro embarazo.

Lo normal en un embarazo es que a partir del 4º o 5º mes empecemos a sentir los movimientos del futuro bebé, si esto no se produce o si empieza a moverse pero un día ya deja de hacerlo también es importante que acudamos al centro de salud porque algo malo puede estar pasando.

■ A tener en cuenta durante el parto

Pese a todo lo complicado que puede ser el parto no es normal, por ejemplo, si empezamos a sentir un fuerte dolor de cabeza. También hay que controlar mucho el sangrado durante el parto ya que un sangrado abundante, o si la placenta tarda más de 30 minutos en salir, puede ser muy peligroso e incluso llevarnos a la muerte.

Tampoco es normal si después del parto tenemos fiebre o calentura y menos todavía si tenemos ataques o convulsiones.

Si por cualquier razón no hemos podido ir a tener al hospital o a la clínica materna tenemos que controlar el tiempo que dura el trabajo de parto ya que si se prolonga mucho (más de 8 horas) tenemos que ver cómo salimos de la comunidad ya que, si esto se produce, estamos en grave riesgo. Incluso si podemos salir antes sería mejor ya que podemos tardar mucho en llegar al hospital.

■ A tener en cuenta después del parto.

Después del parto podemos sentirnos cansadas, eso es normal, pero si el sangrado se prolonga y de forma abundante, o tenemos un flujo con mal olor o nos da calentura, es señal de que algo no está sanando bien y debemos acudir al centro de salud.

Por esto es importante que, aunque ya hayamos salido del parto, acudamos a revisiones en el centro de salud, la primera de ellas, a los 4 o 5 días después del parto, llevando a nuestro recién nacido.

Los centros de salud cuentan con personal que nos cuida y se preocupa por nuestra salud. No dejemos de acudir a él, especialmente cuando estamos embarazadas, durante el parto y después de él.



AC SUR
LAS SEGOVIAS

