



# PLAN DE CUIDADO EN CASA DE LA PACIENTE GESTANTE



## 1. Acuda a todos los controles programados por su proveedor de salud.

En promedio deben ser de 8 a 10 durante todo el embarazo, mensualmente hasta la semana 36 y luego cada 15 días hasta la semana 40. Si presenta factores de riesgo (hipertensión, diabetes, embarazo múltiple, entre otros), la frecuencia puede variar según indicación médica.

## 2. Realícese todos los exámenes indicados por su médico en el tiempo recomendado (*Ruta Materno Perinatal*).

Entre los más importantes se encuentran: **Hemograma, VIH, sífilis, urocultivo y ecografía obstétrica**.

Estos permiten la **detección temprana** de complicaciones del embarazo.

## 3. Se recomienda mantener una alimentación variada y saludable.

Es mejor consumir alimentos nutritivos como carne con poca grasa, frutas, verduras, pan integral y lácteos bajos en grasa. También es importante evitar el exceso de dulces y grasas para prevenir el aumento de peso y la diabetes durante el embarazo. **Consuma los nutrientes esenciales (calcio, hierro y ácido fólico)** según indicación médica.

Evite **automedicarse** y no ingiera suplementos sin supervisión profesional.



## 5. Consuma abundantes líquidos, especialmente agua, para prevenir deshidratación y estreñimiento.



## 4. Cumpla con las citas de vacunación.

El esquema recomendado para gestantes incluye:

- Toxido tetánico diftérico del adulto (Td), según antecedente vacunal.
- Influenza estacional: Dosis única a partir de la semana 14.
- Tétanos, difteria y tos ferina acelular (Tdap): Dosis única en cada embarazo, entre la semana 26 y antes de la 36.

## 6. Realice actividad física de manera regular, siempre bajo autorización médica. El ejercicio ayuda a controlar el peso, disminuir molestias (**dolor de espalda, hinchazón, estreñimiento**), mejorar el ánimo, dormir mejor, prepararse para el parto y favorecer la recuperación posparto.



## 9. Durante el embarazo evite:

- **Consumo de bebidas alcohólicas:** Estas pueden causar problemas en el desarrollo del bebé y es una de las razones más frecuentes de anomalías físicas y mentales. Incluso pequeñas cantidades pueden resultar dañinas para el feto en crecimiento.
- **Consumo de drogas:** Ya que incrementan riesgos como parto prematuro, retraso del crecimiento y adicciones neonatales.
- **Cigarrillo:** Las mujeres embarazadas que fuman transmiten nicotina y monóxido de carbono al bebé. Esto aumenta varios riesgos para el feto, como parto prematuro, bajo peso al nacer, síndrome de muerte súbita del lactante, asma y otros problemas respiratorios en el bebé.
- **Exceso de cafeína:** El consumo excesivo de cafeína se ha relacionado con un mayor riesgo de aborto. Por eso, lo más recomendable es limitarla o, si es posible, evitarla por completo durante el embarazo.
- **Alimentos crudos como quesos, pescados, huevos y carnes:** Ya que pueden contener microbios que causan infecciones peligrosas para el embarazo.
- **Si hay gatos en casa, es mejor no limpiar su bandeja de arena.** Los gérmenes que pueden estar en el excremento del gato pueden causar una infección que afecta al embarazo. Esta infección puede provocar problemas como parto prematuro, poco crecimiento del bebé y daños en los ojos o en el cerebro del feto. Muchas veces la mujer embarazada no presenta síntomas, pero aun así puede transmitir la infección al bebé en desarrollo.



## 8. Para mayor comodidad al dormir, utilice cojines entre las piernas, detrás de la espalda y debajo del vientre.



**10. Si ha sido o es víctima de violencia psicológica, física o sexual, informe a su profesional de salud. También puede comunicarse a la línea nacional 155 o a los servicios de atención locales.**

**11. Si presenta síntomas emocionales como llanto frecuente, sensación de desesperanza, dificultad para vincularse con el bebé, insomnio, irritabilidad o alteraciones del ánimo, comuníquelo a su médico tratante. Podría tratarse de depresión perinatal o posparto y requiere atención oportuna en salud mental.**



**12. Participe en el curso de preparación para la maternidad y paternidad, dirigido a la mujer, su pareja, familia o persona de apoyo, con el fin de fortalecer capacidades de cuidado durante la gestación, parto y puerperio.**

## Es necesario consultar a urgencias si experimenta algunos de los siguientes síntomas de alarma:

### Posibles signos de preeclampsia:

- Dolor de cabeza frecuente.
- Cambios en la vista, como ver borroso o ver luces y sombras.
- Dolor fuerte en la parte alta del abdomen.
- Vómitos que no se detienen.
- Hinchazón en la cara, manos o pies, especialmente al despertar.

### Posibles signos de aborto, parto prematuro o complicaciones hemorrágicas:

- Sangrado vaginal en cualquier momento del embarazo.

### Posibles signos de parto prematuro:

- Dolor en la parte baja del abdomen que va y viene, y que puede sentirse también en la espalda o en la parte delantera de los muslos.
- Cambios en la textura o cantidad del flujo vaginal.
- Salida de un líquido transparente por la vagina.
- Presencia de pequeñas manchas de sangre o sangrado vaginal.
- Sensación de que el bebé está más abajo de lo normal.

### Posibles signos de anemia:

- Sensación de debilidad o cansancio con facilidad.
- Mareo o sensación de que todo da vueltas.

### Posibles signos de infección urinaria:

- Sensación de ardor al orinar, necesidad urgente o muy frecuente de ir al baño y presencia de sangre en la orina.

### Posibles signos de infección posparto:

- Presencia de fiebre, escalofríos o sensación general de malestar.
- Dolor en la zona donde se realizó la cirugía.
- Flujo vaginal con olor desagradable.