



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.



4. Cumpla con las citas de vacunación.

El esquema recomendado para gestantes incluye:

- **Toxoide 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.



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



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**.



7. Duerma suficiente durante el embarazo, se sentirá más cansada de lo habitual y a medida que vaya creciendo el bebé, le costará cada vez más encontrar una postura cómoda para dormir, **procure dormir** sobre el costado izquierdo, pues una de las grandes venas pasa por la parte derecha del abdomen, estirarse sobre el costado izquierdo impide que el peso del útero la presione y optimiza el flujo sanguíneo hacia la placenta y, por tanto, la cantidad de oxígeno que le llega al bebé.



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



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.



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.