

¿Qué es el cuidado prenatal?

El cuidado prenatal es el cuidado médico recomendado para las mujeres antes y durante el embarazo. El objetivo del cuidado prenatal es controlar el progreso del embarazo y la salud del bebé no nacido, a fin de determinar de manera temprana toda complicación potencial del embarazo y para prevenirla de ser posible.

¿Por qué es importante el cuidado prenatal?

Un estudio reciente que utilizó datos de la Encuesta Nacional de Altas Hospitalarias determinó que al menos un tercio (31%) de todos los embarazos tenía algún tipo de complicación o afección médica preexistente. Obtener un buen cuidado prenatal es importante para que toda complicación en el embarazo sea descubierta y tratada de manera temprana. Las consecuencias potenciales (para su propia salud y para la salud de su bebé no nacido) de no recibir cuidados prenatales podrían ser graves e incluso resultar en la muerte. Estadísticamente, los bebés de madres que no reciben un buen cuidado prenatal son cinco veces más propensos a morir que aquellos nacidos de madres que recibieron cuidado prenatal adecuado.¹

La importancia del ácido fólico

Tener un bebé sano significa que usted está sana también. Consuma una variedad de alimentos saludables ricos en vitaminas y minerales, especialmente los que contienen folato, la forma natural del ácido fólico. El ácido fólico es una vitamina B9 que es esencial en la prevención de defectos de nacimiento graves de la médula espinal y el cerebro. Todas las mujeres en edad fértil deben tomar una multivitamina de buena calidad que contenga al menos 400 mcg de ácido fólico, ya sea que estén o no embarazadas. Una vez que queda embarazada, necesita aumentar la cantidad a 600 mcg de ácido fólico por día, pero la mayoría de las vitaminas prenatales ya contienen la cantidad correcta de ácido fólico. Las fuentes naturales de folato se encuentran en cereales de desayuno fortificados, granos secos, vegetales de hoja verde y jugo de naranja.

¿Con qué frecuencia debo ver a mi médico?

El profesional de la salud que la atiende le dará un cronograma de todas las visitas que debe tener, y a menos que su bebé tenga necesidades especiales que ameritan cuidado para mayor riesgo, la mayoría de los médicos seguirán una rutina fija de visitas. Generalmente estas visitas son:

- alrededor de una vez por mes entre la semana 4 hasta la 28
- dos veces por mes entre la semana 28 y la 36
- semanalmente entre la semana 36 y el parto

¿Qué debo esperar durante mis visitas prenatales?

Su primera visita será más larga y abarcará más temas que otras visitas. Se le harán preguntas sobre su salud pasada y presente. Esto se llama "historia clínica".

Si bien en la vida no se puede garantizar nada, cuidar bien de usted misma y recibir un buen cuidado prenatal es una manera de cuidar a su bebé no nacido. Las visitas prenatales regulares ayudan a asegurar que su embarazo se desarrolle bien y que su bebé crezca y esté sano.

Visita del primer mes	Visita del segundo mes	Visita del tercer mes
<p>En su primera visita, tendrá:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Confirmación del embarazo ya sea por una prueba de sangre o de orina • Su historia clínica • Un examen físico general • Pruebas de sangre • Exámenes y posibles cultivos para detectar infecciones vaginales • Una prueba de Papanicolau • Urinálisis para detectar infecciones, azúcar y proteína • Control de peso y presión arterial • Asesoramiento • La oportunidad de hacer preguntas 	<p>Durante esta visita puede tener:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un examen del tamaño y altura del útero • Una prueba de sangre para detectar anemia • Urinálisis para detectar infecciones, azúcar y proteína • Control de peso y presión arterial • Asesoramiento nutricional • La oportunidad de hacer preguntas 	<p>Durante esta visita puede tener:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un examen del tamaño y altura del útero • Una prueba de sangre para detectar anemia • Urinálisis para detectar infecciones, azúcar y proteína • Control de peso y presión arterial • La oportunidad de escuchar los latidos del corazón de su bebé por primera vez • Hablar de pruebas adicionales de ser necesarias • Un examen para la hinchazón de manos y piernas o la retención de líquidos • La oportunidad de hacer preguntas
Visita del cuarto mes	Visita del quinto mes	Visita del sexto mes
<p>Durante esta visita puede tener:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un examen del tamaño y altura del útero • Un examen de venas varicosas y sarpullido • La oportunidad de escuchar los latidos del corazón de su bebé • La oportunidad de ver a su bebé por primera vez por ultrasonido • Un prueba de detección triple de posibles defectos genéticos prenatales • Urinálisis para detectar infecciones, azúcar y proteína • Control de peso y presión arterial 	<p>Durante esta visita puede tener:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un examen del tamaño y la altura del útero • Un examen abdominal • Un examen de sus pechos • Un examen de venas varicosas inflamadas y sarpullido • Urinálisis para detectar infecciones, azúcar y proteína • Control de peso y presión arterial • Evaluación de cómo se mueve su bebé y cómo se siente eso • Una oportunidad de escuchar los latidos del corazón de su bebé • Una oportunidad de ver el ultrasonido • Una oportunidad de hacer preguntas 	<p>Durante esta visita puede tener:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un examen del tamaño y la altura del útero • Urinálisis para detectar infecciones, azúcar y proteína • Control de peso y presión arterial • Una prueba de tolerancia a la glucosa • Un cultivo vaginal para detectar estreptococo grupo B • Una oportunidad de escuchar los latidos del corazón de su bebé • Una oportunidad de ver el ultrasonido • Una oportunidad de hacer preguntas
Visita del séptimo mes	Visita del octavo mes	Visita del noveno mes
<p>Durante el séptimo y el octavo mes, sus visitas prenatales pueden aumentar a dos veces por mes. Durante estas visitas puede tener:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un examen del tamaño y la altura del útero • Un examen de venas varicosas inflamadas y sarpullido • Urinálisis para detectar infecciones, azúcar y proteína • Control de peso y presión arterial • Una prueba de sangre para detectar anemia • Asesoramiento nutricional • Una oportunidad de escuchar los latidos del corazón de su bebé • Una oportunidad de ver el ultrasonido • Una oportunidad de hacer preguntas 	<p>Durante esta visita puede tener:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un examen del tamaño y la altura del útero • Un examen de venas varicosas inflamadas y sarpullido • Urinálisis para detectar infecciones, azúcar y proteína • Control de peso y presión arterial • Una prueba de sangre para detectar anemia • Asesoramiento nutricional • Una oportunidad de escuchar los latidos del corazón de su bebé • Una oportunidad de ver el ultrasonido • Una oportunidad de hacer preguntas 	<p>Durante la visita de este mes puede tener:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un examen del tamaño y la altura del útero • Un examen para determinar la posición del bebé • Un examen interno para controlar si el cérvix está dilatado • Urinálisis para detectar infecciones, azúcar y proteína • Control de peso y presión arterial • Una oportunidad de escuchar los latidos del corazón de su bebé • Una oportunidad de ver el ultrasonido • Asesoramiento sobre el trabajo del parto • La oportunidad de hablar sobre el plan de parto • Una oportunidad de hacer preguntas