

CÓMO TENER UN
EMBARAZO
CUIDADO Y SALUDABLE



SANATORIO
MAUTONE



Para tener un embarazo saludable es fundamental realizar un control médico en el momento que detectas el embarazo, logrando así un óptimo control de la salud maternal y el crecimiento del bebé.

CONSULTA PREVIA A LA GESTACIÓN:

Lo deseable es planear un embarazo y **PREVIAMENTE ACUDAN A UNA CONSULTA** donde se realizaran exámenes médicos generales para identificar mujeres que necesiten cuidados adicionales.

PRIMERA CONSULTA:

- El primer control de **EMBARAZO** debería ser en la **PRIMERA FALTA MENSTRUAL** y antes de las 12 semanas de amenorrea.
- **SE TE CONSULTARÁ POR ANTECEDENTES FAMILIARES** del padre o tuyos y se te realizará un examen físico incluyendo el **EXAMEN GINECÓLOGICO**.
- **SE TE MEDIRÁ LA TALLA, EL PESO, PRESIÓN ARTERIAL** y se te consultará si recibes medicación.
- **TE SOLICITARÁN ANÁLISIS DE SANGRE Y ORINA** para evaluar tu estado de salud.
- **SE TE DESIGNARÁ LA PRIMERA ECOGRAFÍA** y se realizará el seguimiento, donde se detallara toda la evolución del embarazo registrando los controles médicos.

SEGUIMIENTO DEL EMBARAZO:

El seguimiento del embarazo es el plan de cuidados y controles médicos habituales para la mujer embarazada. **ES IMPORTANTE SEGUIR EL EMBARAZO POR PARTE DEL EQUIPO MÉDICO PORQUE FAVORECE LA PREVENCIÓN, DETECCIÓN TEMPRANA** y gestionar tratamientos posibles a patologías que puedan surgir.

FRECUENCIA DE CONTROLES:

EMBARAZO DE BAJO RIESGO:

- * *MENSUALMENTE HASTA LA SEMANA 32*
- * *QUINCENALMENTE DE LA SEMANA 33 A LAS 36*
- * *SEMANALMENTE DE LA SEMANA 36 HASTA EL PARTO.*

EMBARAZO DE ALTO RIESGO:

Los controles serán mas frecuentes dependiendo de cada caso, los motivos podrían ser:

- * **Diabetes gestacional**
- * **Hipertensión arterial entre otro.**

FECHA PROBABLE DE PARTO:

Una vez realizados los estudios enviados en la primera consulta se podrá calcular la fecha estimada de parto. Resultara mas fácil calcularlo si eres una persona regular en tus ciclos menstruales

CUIDA TU CUERPO:

- Es muy importante alimentarse correctamente durante el embarazo con una dieta variada, completa y saludable.
- Evitar cigarrillo y otros tóxicos.
- También debes consultar que tipo de actividad física debes realizar y cuales evitar.

POR MÁS INFORMACIÓN:

4222 5353 int.: 4
aps@semm-mautone.com.uy

¡Gracias por confiar en Nosotros!

SANATORIO
MAUTONE

