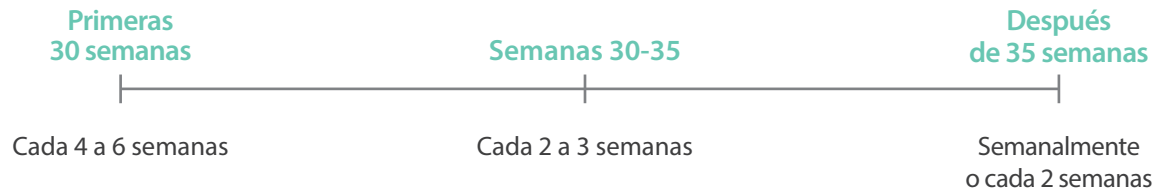


El cuidado de su salud durante el embarazo

Trabajar con su profesional de la salud es la clave para tener un buen embarazo y un bebé saludable.

¿Con qué frecuencia debe ver a su médico o matrona?



Tendrá que ir más a menudo si usted:

- tiene sobrepeso o pesa menos de lo recomendable
- tuvo problemas con un embarazo anterior
- tiene diabetes o presión arterial alta
- tiene más de 40 años
- espera más de un bebé
- ha tenido una cesárea u otra cirugía uterina
- bebe alcohol, fuma o usa drogas
- está deprimida o tiene otros problemas incluyendo la violencia en el hogar



¿SABÍA USTED?

Puede visitar a su médico sola o puede acompañarla alguien. Haga lo que le haga sentirse más cómoda.



ATENCIÓN

El Ministerio de Salud de Canadá (Health Canada) advierte que la violeta de genciana (también conocida como cristal violeta) puede aumentar el riesgo de cáncer. Si está embarazada, no la use para tratar ninguna condición.



APOYO

Qué puede hacer

Lea la lista de emergencias médicas (vea [Factores de riesgo del embarazo](#)) y asegúrese de que su pareja visite a su profesional de la salud si es necesario.

¿Qué sucede durante una visita a su profesional de la salud?

Cada vez que visite a su profesional de la salud, es probable que:

- revise su presión arterial
- escuche el ritmo cardíaco de su bebé
- le mida el vientre para comprobar el crecimiento del bebé

Las visitas al principio del embarazo suelen ser las más largas. Su profesional de la salud tomará una historia clínica y le hará un chequeo completo, que puede incluir lo siguiente:

- una prueba de embarazo
- preguntas sobre su estilo de vida incluyendo la dieta, el ejercicio, si fuma, bebe o usa drogas
- información sobre los suplementos prenatales
- un examen abdominal
- un examen pélvico con una prueba de Papanicolau o un hisopado vaginal
- su altura y peso
- análisis de sangre para detectar si existen infecciones de transmisión sexual, confirmar su grupo sanguíneo y comprobar los niveles de hierro
- pruebas de detección genética
- un análisis de orina

En las visitas posteriores durante su embarazo, su profesional de la salud puede sugerirle pruebas para identificar cualquier problema que le afecte a usted o a su bebé que pudiera necesitar tratamiento. Estas pruebas incluyen:

- una ecografía (a las 20 semanas) para comprobar la ubicación de su placenta y el desarrollo de su bebé
- un análisis de glucosa (24 a 26 semanas) para comprobar si hay diabetes gestacional
- un hisopado (35 a 37 semanas) para detectar el estreptococo del grupo B
- pruebas de detección genética

Su profesional de la salud también le preguntará sobre su bienestar emocional y, si tiene sangre tipo Rh negativo, le aplicará una inyección de inmunoglobulina anti-Rh a las 24 a 28 semanas.



INTÉNTELO

Anote algunos datos básicos y llévelos a su primera cita:

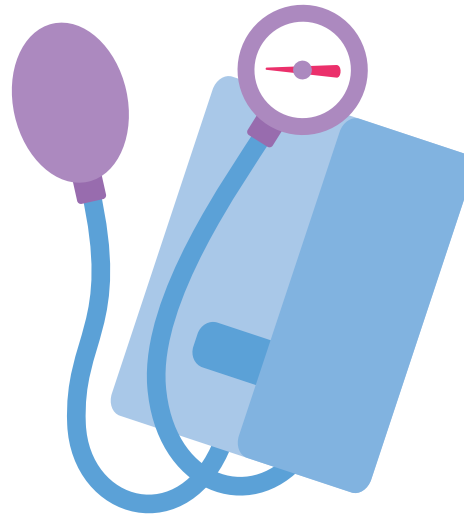
- las fechas de su último período y la prueba de Papanicolaou más reciente
- su grupo sanguíneo y el del padre
- los medicamentos (incluyendo los herbales) que toma
- enfermedades que ha tenido y cualquier otra que haya habido en su familia
- embarazos previos
- planes y preguntas sobre la alimentación de su bebé
- cualquier otra pregunta

¿Qué es el examen genético prenatal?

Son análisis de sangre opcionales que pueden indicar la posibilidad de que su bebé tenga condiciones como el Síndrome de Down o espina bífida. Este examen no es perfecto y no proporciona un diagnóstico. Si el resultado es positivo, puede hacerse análisis más específicos. Para más información consulte la sección **Factores de riesgo durante embarazo**.

¿Qué son el Pasaporte del embarazo y el Pasaporte indígena del embarazo?

Son folletos gratuitos que puede usar para hacer un seguimiento del cuidado de su embarazo. El Pasaporte indígena del embarazo también incluye creencias y valores tradicionales. Ambos están disponibles en línea en perinatalservicesbc.ca o a través de su profesional de la salud.



Las vacunas que necesitará

La vacuna antigripal

La gripe (influenza) es más grave durante el embarazo. Vacúnese contra la gripe: la vacuna es segura, gratuita y se puede administrar en cualquier momento del embarazo. Y si tiene síntomas de gripe (fiebre, tos, dolor de cabeza, malestar y fatiga), póngase en contacto con su médico o con HealthLink BC al 8-1-1 o en healthlinkbc.ca.



¿SABÍA USTED?

Al vacunarse contra la gripe y animar a la familia y los amigos que ve regularmente a vacunarse también estará ayudando a proteger a su bebé hasta que tenga la edad suficiente para vacunarse.

La vacuna contra la tos ferina

La tos ferina es una infección grave de las vías respiratorias que puede causar neumonía, convulsiones, daño cerebral e incluso la muerte. Es especialmente peligrosa para los bebés, pero no se puede vacunar a los bebés hasta los dos meses de edad. Al vacunarse durante el embarazo, ayudará a proteger a su recién nacido. En la actualidad, la vacuna contra la tos ferina no se proporciona gratuitamente a las mujeres embarazadas en la Colombia Británica. Consulte a su profesional de la salud.

Visite el sitio immunizebc.ca/pregnancy para obtener más información y hable con una enfermera de salud pública sobre otras vacunas para las que podría calificar.