

***Preparación para el
nacimiento
Primer trimestre***



Servicio Médico Integral

Importancia del curso

La educación para la salud es clave una mejor calidad de vida y la preparación en la etapa prenatal contribuye:

- A la preparación física y psicológica de la mujer
- Permite afrontar el embarazo y los cambios que se van a ir presentando, el parto y su recuperación
- Que la vivencia de todo el proceso sea armoniosa tanto para la madre como su pareja y/o acompañante
- Es una etapa de especial sensibilidad donde la embarazada recibe información calificada y en el momento oportuno, lo cual **genera autonomía y responsabilidad** a la hora de tomar decisiones
- Es uno de los componentes mas importantes para un parto humanizado siendo este su derecho y nuestro objetivo
- Tienen derecho a recibir el mas alto nivel de cuidados en salud, el derecho a una atención digna y respetuosa en el embarazo y en el parto sin violencia ni discriminación
- Fomentamos y apoyamos la presencia de la pareja y/o acompañante
- Contamos con un equipo multidisciplinario

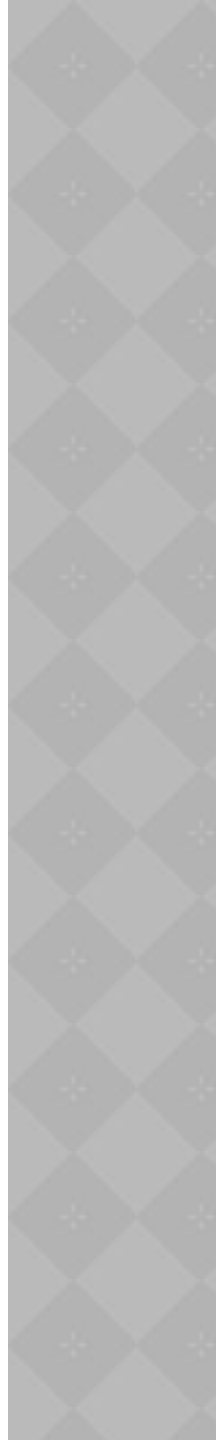
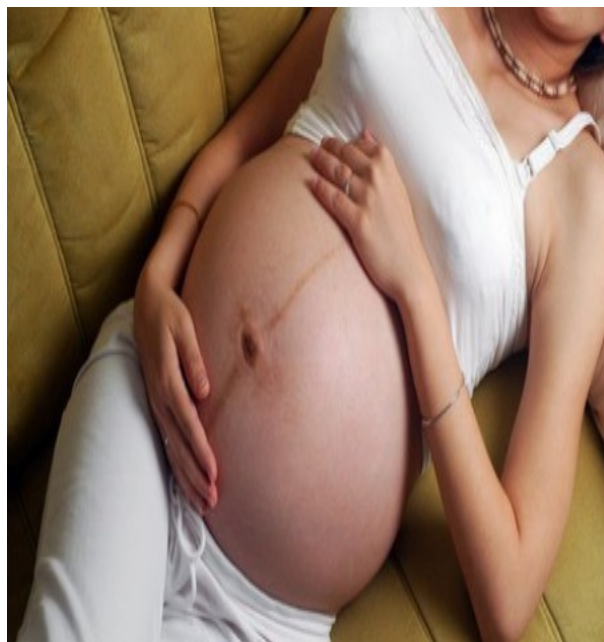


Cambios físicos durante el primer trimestre

Piel

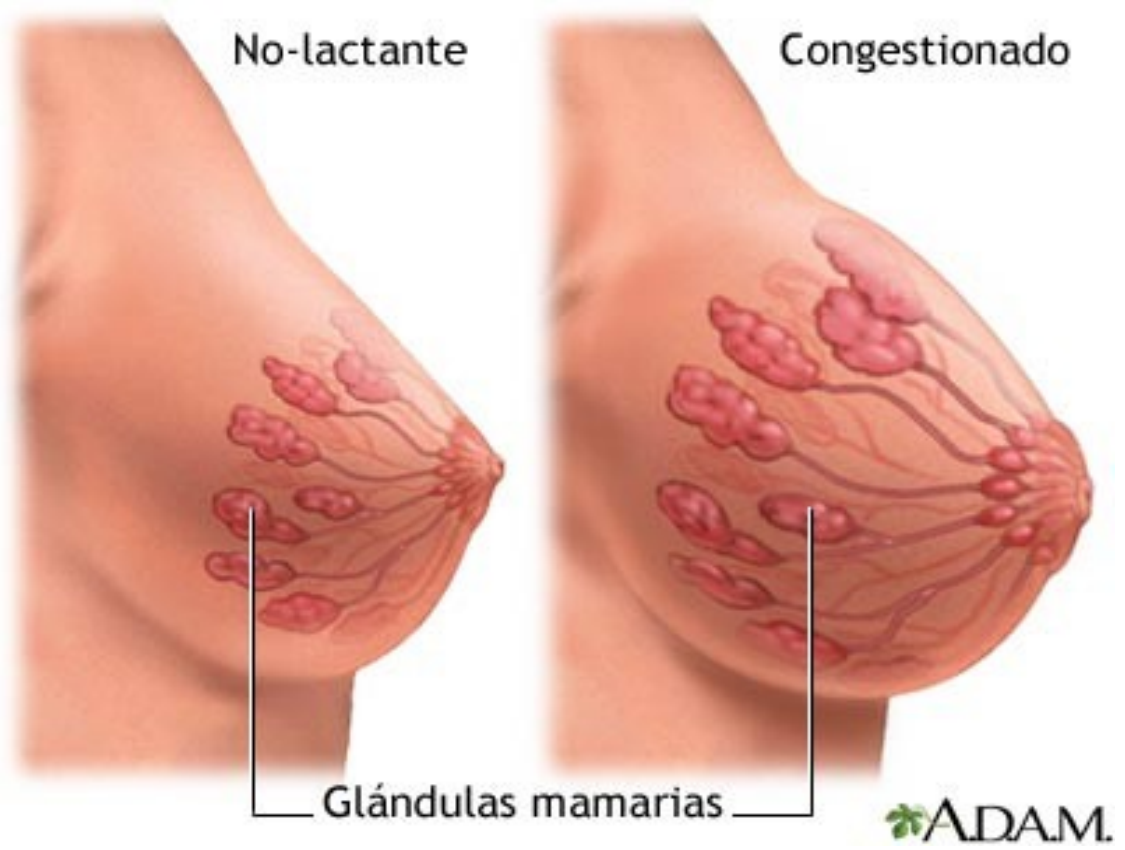
- Aparecen manchas color café por acción hormonal, tanto en rostro como busto por lo que recomendamos uso de protección solar UV
- Aumenta la pigmentación como en la línea del ombligo "línea media alba"
- Pueden aparecer estrías y aumento de vello corporal





Mamas

- Aumentan su tamaño,
- Hipersensibilidad (recomendamos uso de ropa interior de algodón)
- Red venosa
- Puede aparecer una secreción : **calostro**
- Auto examen de mamas (la asesora su obstetra en los primeros controles)
- Aumenta el tamaño y la pigmentación del pezón y la areola (15semanas)
- Son zonas muy sensibles que no requieren preparación alguna
- Existen distintos tipos de pezones y todos permiten amamantar



Pezone



Cambios en las mamas



Boca

- Aumento de la salivación, sangrado de encías; cambios del pH, preexistencia de caries

Es importante la interconsulta con odontología

Aparato Digestivo

- Aparecen frecuentemente náuseas y vómitos por acción de las hormonas que fijan el embarazo
- Acidez
- Reflujo
- Aumento de peso
- Hemorroides y constipación

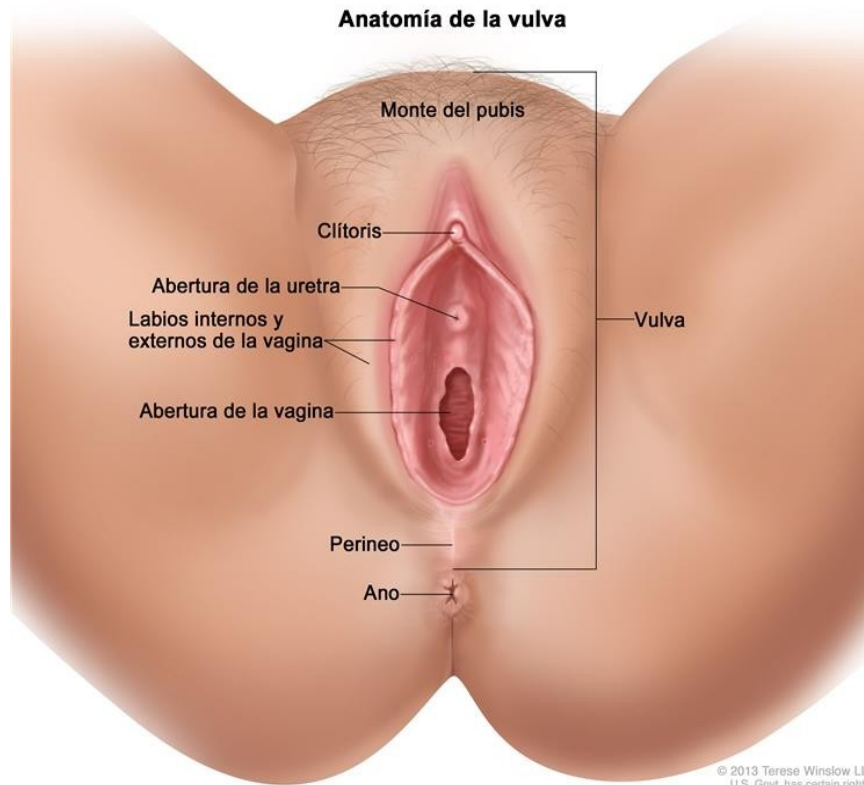
Es importante la interconsulta de la embarazada con nutricionista



Servicio Médico Integral

Genitales externos

- Aumento de la secreción vaginal
- Recomendamos higiene diaria con jabón neutro, ropa interior cómoda y de algodón
- No se recomienda el uso de protectores diarios



Genitales Internos

- Útero, aumenta de tamaño a expensas de sus propias fibras musculares
- Cambia de posición pelviana a abdominal
- Contracciones percibidas tipo cólico menstrual leves



Cuello del útero

- Cambia sus características
- Se forma el *tapón mucoso*
- Recomendamos realizarse PAP o verificar su vigencia (no tiene contraindicaciones durante el embarazo)

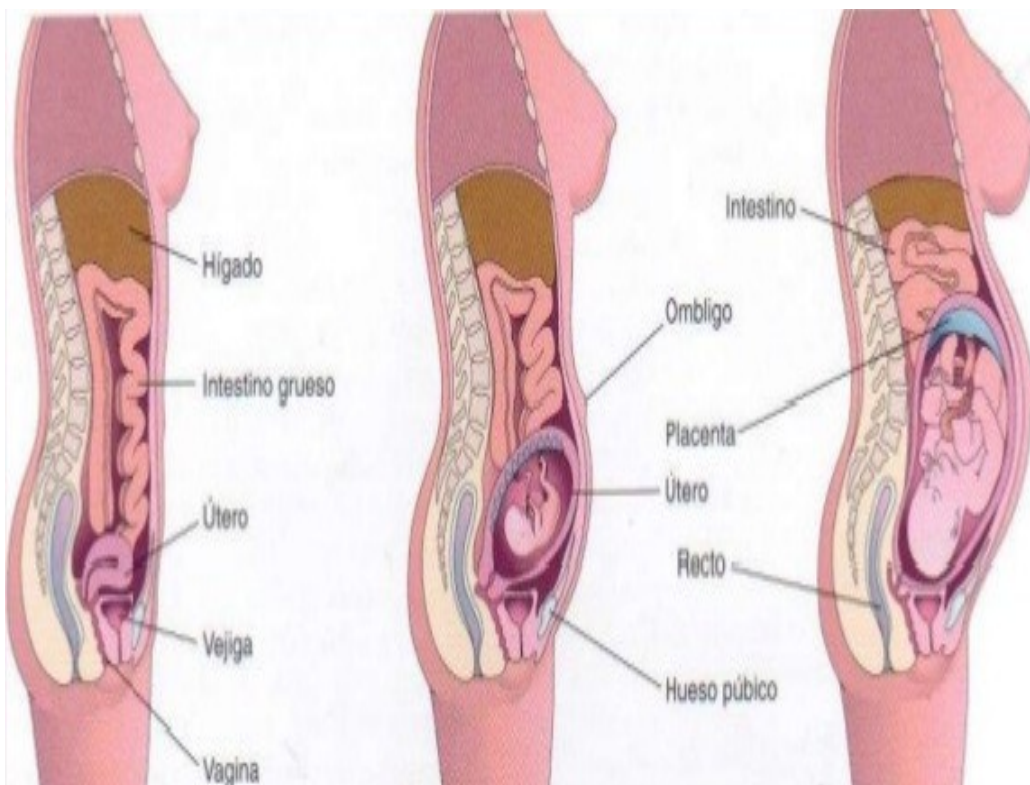


Vejiga

- Aumenta la frecuencia de micción
- Incontinencia a medida que aumenta el embarazo
- se aconseja adoptar hábitos preventivos, vaciar vejiga seguido, ejercicios de *KEGEL*

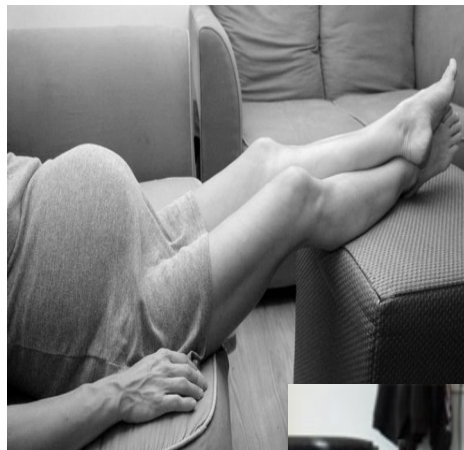
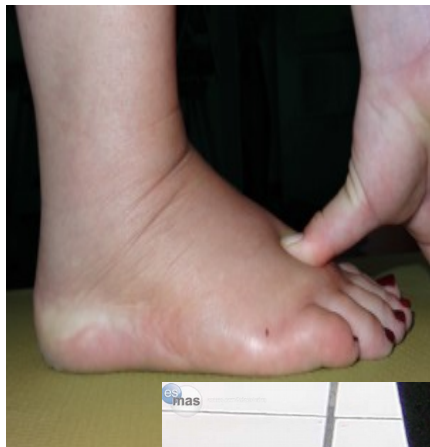
Columna

- Cambia la postura
- Aparece o no dolor (consultar)
- Adoptar calzado cómodo y alternar horas de pie y sentada



Miembros inferiores

- Edemas suelen ser frecuentes
- Calambres
- Varices



**CONSULTE
SIEMPRE**



Servicio Médico Integral

Cambios extra físicos

- **Cambios de humor:** esto se debe a los cambios hormonales necesarios para que el cuerpo pueda mantener el embarazo
- **Sentimiento contradictorio respecto a la maternidad:** los estados de inseguridad y ansiedad se alternan con estados de euforia
- **Vulnerabilidad y/u omnipotencia**
- Insomnio o mucho sueño
- Viajes (hasta cuando, cómo)



Sexualidad

- Comunicación
- Riesgos
- Diferencias por trimestre
- Posiciones



- **Tabaco:** aumenta el riesgo de complicaciones en el embarazo (abortos, alteraciones en la placenta, parto prematuro, restricción del crecimiento del bebé)
- **Alcohol:** incluso una sola bebida alcohólica al día se asocia con bajo peso al nacer o que desarrolle problemas de aprendizaje, concentración, lenguaje e hiperactividad (se ve en la infancia)
- **Consumo de cafeína:** ciertos estudios han encontrado un vínculo entre el consumo de grandes cantidades de cafeína y problemas en el embarazo. Incluye bebidas cola, café, mate y té. Recomendamos reducir su consumo sobretodo en lactancia, genera irritabilidad en el RN



Motivos de consulta

Primer trimestre

- ✓ Pérdida de sangre
- ✓ Pérdida de liquido
- ✓ Síntomas urinarios (dolor ,ardor, tenesmo, etc.)
- ✓ Cefaleas, acufenos, fosfenos
- ✓ Caídas
- ✓ Fiebre (38°C)
- ✓ Contracciones uterinas dolorosas



Motivos de consulta

Segundo Trimestre

- ✓ Disminución o ausencia de movimientos fetales. Comienzan a percibirse entre las 18 a 22 semanas de gestación y luego se irán percibiendo diariamente de manera paulatina, *no se dejan de mover*



PROHIBICIÓN DE DESPEDIR A UNA TRABAJADORA EN ESTADO DE GRAVIDEZ:

Las trabajadoras gozan de estabilidad en sus puestos de trabajo dentro de los nueve meses del embarazo y en un tiempo posterior al mismo, nuestra jurisprudencia es unánime en que el periodo de estabilidad post parto es de 180 días. La consecuencia prevista en caso de que no se cumpla con la obligación de mantener el puesto de trabajo y reintegrar al final del periodo de ausencia consiste en el pago de una indemnización equivalente a seis meses de sueldo.

LACTANCIA:

Si la trabajadora amamanta a su hijo, está autorizada a interrumpir su trabajo para ese fin durante dos periodos de media hora, que serán contados como trabajo efectivo. En el caso de jornadas de 4 hs., corresponderá sólo media hora de lactancia.

LEY N° 17.386

En Uruguay las mujeres tienen legalmente derecho a estar acompañadas en el momento del trabajo de parto y parto por una persona de su confianza. Las mujeres pueden elegir libremente estar acompañadas por una persona de su confianza, o por una persona capacitada para apoyarla emocionalmente.

EJERCICIOS



- Si realiza actividad física le recomendamos adecuar la intensidad y exigencia de la misma según su trimestre
- Si no realiza actividad física ninguna y quiere iniciarla, consulte previamente a su ginecólogo/a tratante
- Recomendamos yoga, natación, caminatas de 20-30 minutos diarios, hidrogimnasia, pilates y esferodinamia
- Ejercicios de bajo impacto y dictados para embarazadas



¿Preguntas o dudas?



¡¡GRACIAS!!



Servicio Médico Integral