



E. O. Ospedali Galliera - Genova

(L.833/1978, art. 41; D.lgs n.517/1993 art. 4 c. 12)

Ospedale di rilievo nazionale e di alta specializzazione
(D.P.C.M. 14 luglio 1995)

Dipartimento area materno infantile
S.C. Ginecologia e ostetricia

NACE UN HIJO AL GALLIERA

(CONSEJOS ACERCA DEL ASISTENCIA EN EMBARAZO)

El embarazo no es una enfermedad, el control médico es finalizado a la tutela de la salud de la mujer, al control de la evolución del embarazo, y del bienestar del feto en útero. Los controles periódicos, clínicos, instrumentales y de laboratorio que son enumerados en estas notas constituyen la base de la vigilancia médica del embarazo.

VISITAS OBSTÉTRICAS: - preconcezionale (cuando es posible) y sin embargo apenas efectuada la diagnosis de embarazo; despues:

- aproximadamente una vez al mes para efectuar a lo ambulatoria del hospital: Centro reserva-prenotación, taquilla en el pasillo ex San Filippo, o llamando por teléfono al CUP LIGURIA: 010/5383400

EXÁMENES DE LA SANGRE: - prescritos en su momento según un programa presente sobre la carpeta

N B: algunos exámenes incluso son aconsejados no estando entre aquellos gratuitos. Usted es libre de efectuarlos o no asumiendo de ello la responsabilidad. **Se aconseja ejecutarlos en el Laboratorio Análisis Hospital Galliera.**

EXAMEN ORINAS: aproximadamente una vez al mes (salvo diferente prescripción del Médico).

ECOGRAFÍAS: tres controles:

lo primero dentro del el 1ºtrimestre
el segundo a las 19º - 21º semana (morfológica)
el tercero acerca de la 32º semana

Para efectuarle al hospital es útil reservar al principio todos los controles, dando las listas de espera, llamando por teléfono al Servicio de ecografía a obstétrico ginecológicos 010/5634702

DIAGNÓSTICO PRENATAL: son exámenes útiles para diagnosticar eventuales anomalías del feto **(de realizarse voluntariamente)**

Están disponibles cerca de nuestro Hospital los siguientes exámenes:

PRUEBA DE SCREENING POR ELLA SÍNDROMA DE DOWN Y A. LAS TRES ANOMALÍAS CROMOSÓMICAS Y POR LOS DEFECTOS DEL TUBO NEURAL (TRES PRUEBAS): consiste en un análisis de la sangre, ecografía y consultoría genética; de realizarse a partir de la 15º semana que permite un selección de los embarazos a mayor riesgo por las patologías cromosómicas y algunas malformaciones. Es dirigido en particular a mujeres en embarazo a cada edad, especialmente antes de los 35 años.

Para reservar: Servicio ecografico obstétrico ginecológico Tel.: 010 5634730 giovedì-venerdì 10-13

AMNIOCENTESIS y COBRO DE LOS VILLI CORIALI: consisten en el cobro bajo control ecográfico de líquido amniótico o de villi coriali (fragmentos de placenta) y permiten el diagnóstico de anomalías cromosómicas (ej. S. de Down) defectos del tubo neural (ej. desdoblamiento de la columna) algunas otras raras anomalías sobre base genética; diagnóstico de sexo del feto, útil por las enfermedades recesivas atadas a los cromosomas sexuales. Este examen es ejecutado, a cargo del SSN, a partir de los 35 años de edad materna o en caso de prueba de screening positivo o en casos particulares documentados por consultoría genética..

Por citas dirigirse al Centro de Genética Hospital Galliera Tel. 010/5634373

Fuera de los casos mencionados puede ser ejecutado privadamente.

Para informaciones más detalladas acerca del Diagnóstico Prenatal están disponibles adecuadas fichas informativas, en todo caso es posible dirigirse al Servicio de Ecografía y a Diagnóstico Prenatal (departamento de Obstetricia) o al Centro de Genética

PERFILARA INFECCIÓN PERINATAL DE GBS (estreptococo de grupo B)

Se trata de una infección relativamente frecuente en las vías genitales de las mujeres cerca del término de embarazo, con riesgo de transmisión al recién nacido. La prevención de la infección neonatal se basa en el trato antibiótico durante el dolor de parto en los casos con examen cultural positivo y en todos los casos "a riesgo", especie parto prematuro. A este objetivo es propuesto un screening a través de parche vaginal y rectal alrededor de la 37ª semana.

Los taponos son practicados cerca de la consulta de Ginecología, entrada CUP, cada mañana sin citas entre las 8.00, con solicitud regional. Se aconseja hacerlo en el ambulatorio de la semana 37 como esta escrito en la específica hoja informativa

CURSOS DE PREPARACIÓN PARA EL PARTO Y SOSTÉN DESPUÉS DEL PARTO (RECORRIDO NACIMIENTO)

Es un servicio que acompaña a la mujer y a la pareja durante el embarazo y en los primeros meses de vida del niño. Aconsejado por un mejor conocimiento del embarazo, del parto y de las primeras fases de la vida del recién nacido.

El recorrido que aconsejamos prevé una primera fase cerca de los Consultores Familiares, una segunda en Hospital y una tercera "después nacimiento" de nuevo en Consultorio. Es posible seguir todo el recorrido propuesto o sólo una parte de ello. Cerca de los Consultores familiares del USL 3, zona centro, son desarrollados encuentros de preparación al nacimiento para las mujeres en embarazo y cursos "de pareja", del 4º -5º mes. Después del nacimiento está disponible, si se desea, un sostén a casa que habla del mamar y en las curas desde los primeros días de vida y, en consultorio, momentos comunes para compartir con otras mamás las primeras experiencias como padres.

En Hospital el curso es conducido por las Obstetricas, los encuentros se tienen en el tercer trimestre de embarazo. El principio es previsto cada primera semana del mes, es agradecida una reserva telefónica. El entero ciclo de encuentros dura de unas cinco semanas y está sometido a ticket.

Por informaciones y reserva dirigirse:

➤ **Consultores familiares:**

viale Brigate Liguria 14/via Gestro 19 tel. 010 3445717

via Lagaccio9 - tel. 010 3445972 / 57

via Rivoli 4 canc. - tel. 010 3446853 / 51

➤ **Departamento de Obstetricia sala 44, 3º piso, tel. 010 563 4711**

ASISTENCIA AL PARTO

En el hospital Galliera la asistencia del parto y al parto fisiológico es tarea de la obstetrica que tiene que consultar al Médico por cada dudas diagnósticas o por la manifestación de un patología. El Médico está en todo caso presente al momento del parto. Es posible compartir la experiencia con una persona a misma elección, preferiblemente el esposo/compañero, que podrá estar presente durante todo el parto. El Médico curante puede estar presente al parto.

La asistencia al trabajo del parto y al parto fisiológico son desarrollados, garantizando una asistencia que incluso favorezca el pleno respeto de la naturaleza del nacimiento en la máxima seguridad, según un Protocolo que ha sido discutido y aprobado de los Médicos y de las Obstetricas de la División y que es puesto al día periódicamente averiguando los resultados del trabajo desarrollado y siguiendo las indicaciones de la literatura médica.

El Protocolo es disponible cerca de la División de Obstetricia y es ilustrado durante los cursos de preparación al parto.

ANALGESIA EN DOLORES DEL PARTO

La analgesia epidural está disponible en cada momento, si solicitada y si no existen contraindicaciones averiguadas por el médico. Son disponibles folletos explicativos y es aconsejable efectuar una visita preventiva del anestesista alrededor de la 37° semana por medio de cita telefónica: Tel: 010-5634138

ASISTENCIA A EL RECIÉN NACIDO

ES asegurada la presencia del neonatólogo a todos los partos por un primera valuación y por las maniobras de reanimación primarias, si son necesarias. Los resultados de cada examen y valuación neonatal serán comunicados a los padres. Con el neonatólogo se hará un programa de alimentación personalizado que dà **prioridad a el mamar maternal**. Los recién nacidos son controlados diariamente y subordinados a los screening de ley. La salida del hospital será concordada con las mamás, en caso de dimisión precoz del Nido la observación clínica y los eventuales exámenes podrán ser completados cerca de la consulta de neonatología donde es prevista una visita de control por todos los recién nacidos.

Además el Neuropsiquiatra infantil efectuará una visita a todos los recién nacidos para valorar las características del desarrollo psicomotor del niño en la óptica de un programa de prevención global. El programa también prevee la posibilidad de efectuar, a discreción de la familia, ulteriores visitas de control para seguir el desarrollo psicomotor del niño en el tiempo y sugerir comportamientos adecuados.

AMBULATORIO DE LAS 37°SETTIMANA

Es una ocasión de contacto con el departamento de maternidad, en particular con las obstetricas, en el que son concentrados los exámenes que consideramos útil tener a disposición antes de la hospitalización por eventuales urgencias y por la analgesia epidural; además se escribe el historial clínico (cartella clinica) y para profundizar el recíproco conocimiento antes del momento de hospitalizarse. ***Para prenotaciones llamar por teléfono la Jefa-obstetrica o a una de las obstetricas, por la mañana, al N°Tel. 010-563 4711.***

HOSPITALIZACION

AL momento de la hospitalización, sea ello por dolores de parto que por complicaciones durante el embarazo, presentarse directamente al Departamento de Obstetricia (PAD. A al 3° piso), entrada de la Urgencia-Pronto Soccorso. El servicio de guardia es activo durante las 24 horas. No es necesaria ninguna hoja de hospitalización. Llevar solo la carpeta del embarazo y todos los resultados de los

exámenes ejecutados durante el embarazo mismo. Si hay dudas es mejor llamar por teléfono al N° 010 -563 4944

QUE COSA LLEVAR AL HOSPITAL

Es aconsejable preparar el bolso con lo necesario de llevar al hospital alguna semana antes del término previsto.

Para la mamá:

- Carpeta con todos los exámenes y documento sanitario o documento de identidad
- 2 o 3 camisones cómodos.
- Eslip muy cómodos (por ejemplo a red)
- Sostèn-sujetador cómodo (1 talla en más)
- Bata y zapatillas.
- Monedas o tarjeta telefónica, móvil.
- Musicasete o C D con la música preferida durante el trabajo del parto.
- Todo el necesario por la higiene personal

Para el recién nacido:

- Ropa por vestir al momento de la salida del hospital (durante la estancia en hospital serán provistos por el hospital mismo)
- chupete con custodia

Horarios de visita: Laborables: 18,30-20

Festivo: 10-12; 18,30-20

Los papás pueden visitar todos los días

En los horarios de visita también pueden acceder al departamento los niños acompañados.

ALGUNOS CONSEJOS ÚTILES POR EL EMBARAZO

N.B: estos consejos quieren sólo ser un modelo; sugerencias y prescripciones personalizadas serán indicadas por el médico o por la obstetrica en caso de necesidad.

Alimentación

Una alimentación sana y equilibrada es útil a todos, no sólo a la mujeres embarazadas y no es verdadero que ésta necesite de más vitaminas de antes, a excepción del ácido fólico en fase preconcepcional e inicial de embarazo. Hace falta desmentir definitivamente el dicho que se tiene que comer por dos en el embarazo. Si la alimentación es variada será más agradable y equilibrada. El equilibrio concierne sobre todo la aportación de grasas y azúcares que generalmente son asumidos en exceso: es importante comer por lo tanto frutas y hortalizas frescas (bien lavada) y cocinada que traen vitaminas y fibras (utiles para estreñimiento) , bienvenida la carne (cocinada),con proteínas y hierro; bienvenida también la leche y los derivados , ricos de proteínas, calcio y grasas. Moderación en el empleo de condimentos de origen animal, manteca y mantequilla.

Peso

El aumento de peso mediano en embarazo es de 10-12 Kg. Este no significa que un aumento inferior sea un problema pero si es muy superior es tarea del médico valorar la causa: si es la mamá que ha comido demasiado.... entonces serán Kilos de que hará fatiga a librarse. A veces pero al excesivo aumento, especie si repentino puede ser señal de patología, por lo tanto sería bueno señalarlo al médico curante.

Alcohol y café.

Un vaso de vino a las comidas y un café hacen parte de las alegrías de la vida y no existen razones para negarsela.

Un moderado consumo de bebidas alcohólicas y café, si se ha acostumbrado, no es contraindicado por lo tanto. Sin embargo es dañino el abuso, no olvides que el alcoholismo es una patología que puede dar graves problemas a los bebès.

Fumar

El humo es relacionado a un retardado acrecentamiento intrauterino del feto y a parto prematuro, sumándose los dos efectos la nocividad es evidente. El embarazo puede ser una buena ocasión para "**quitarse el vicio**". En éste usted serán ayudada si también quién está cerca lo hará. Porque también el humo pasivo es nocivo.

Higiene oral

La cura de los dientes no difiere del comportamiento habitual que se tiene fuera del embarazo, más bien viene particularmente aconsejada. No hay contraindicaciones a las curas odontológicas, de ello a la ejecución de la anestesia local, pero sería bueno señalarle al dentista el estado de embarazo.

Vestimenta

Aconsejamos el empleo de vestidos cómodos. Es bueno utilizar un sostèn. Lavar el seno con agua y jabón neutral. En caso de tendencia a grietas, es posible la aplicación de crema u aceite emoliente. Se pueden utilizar vainas elásticas si se quiere. El empleo de medias elásticas puede ser necesario en específicas situaciones (varices).

Estética

Nada contraindica el permanente y tintes por pelo "natural", mejor en cambio evitar los tintes a base de ácidos.

No excedas con el uso a lámparas bronceadoras y con la exposición al sol.

Ejercicio físico

No es necesario poner límites a la actividad física, siempre que no haya manifestaciones espontáneas de cansancio. La actividad física en gimnasio o palestra no es contraindicada, no conviene sin embargo seguir programas de aumento de la masa muscular. Particularmente útil la actividad física en agua, sea en el ámbito de cursos específicos que hecha libremente, en el último trimestre no conviene esforzarse en la natación prolongada, mejor movimiento en agua.

Descanso y sueño

Para reducir el cansancio tener durante el día momentos de descanso de 10-15 minutos evitando estar sentada o de pie por largo tiempo. Si posible, ejecutar la mayor parte de los trabajos estando sentada sobre de una silla que sustente la espalda. Favorecer la circulación manteniendo las piernas levantadas usando una almohada o un apoyapiés. Especialmente en el tercer trimestre apoyarse sobre la cadera izquierda durante los momentos de descanso. La posición lateral izquierda aleja el útero de las grandes venas, vena hueca, favoreciendo la vuelta venosa de los artos inferiores al corazón.

Actividad sexual

No es contraindicada a menos que no hay tendencia al aborto o al parto pretermine. También en las últimas semanas de embarazo las relaciones sexuales no son contraindicadas.

Viajes

Ninguna contraindicación a los viajes, con que se eviten situaciones incómodas. Por las largas distancias el medio de transporte aconsejado es el avión, informarse si la compañía aérea solicita particulares certificaciones. No se aconseja el empleo habitual de medio de transporte a dos ruedas.

Trabajo

Las mujeres casi siempre tienen un trabajo, a menudo dos, a veces tres. Hay trabajo en casa, el trabajo extradoméstico o seglar y por quién ya tiene, la cura de los hijos. El trabajo seglar generalmente es suspendido dos meses antes del parto y tres después. O un mes antes y cuatro después si se prefiere y no hay problemas. En algunas situaciones particulares de trabajos particularmente pesados o potencialmente peligrosos es posible solicitar el desplazamiento de departamento o recurrir a la maternidad anticipada. Son previstos permisos pagados por las visitas y los exámenes de control.

El trabajo en casa queda lo que es pero, quizás se puede organizar mejor con breves momentos de descanso, y puede ser la ocasión para que ayude el marido, si no lo hace ya.

¡Los niños, si ya tienes, solicitan tiempo, empeño y paciencia, es inútil decirlo! Por este motivo a menudo en los embarazos siguientes a el primero se siente mucho más cansancio. Generalmente eso lleva a anular completamente el tiempo y las atenciones por si misma. No se avergüences de esta sensación y de pedir ayuda a quién puede darlo para dedicar un poco de tiempo para relajarse y repartir más cargadas de energía. Esta es una sugerencia de quien ya ha pasado por esta experiencia.

PEQUEÑOS DISTURBIOS COTIDIANOS QUE SE PRESENTAN EN EL EMBARAZO Y POSIBLES SOLUCIONES

Cansancio

Común sobre todo durante los primeros y los últimos meses del embarazo. *Provechosos breves períodos de descanso durante el día.*

Dolor de espalda

Debido al aflojamiento de los ligamentos que sustentan la espina dorsal a causa de las hormonas secreciones de la placenta y a la actitud de "lordosis" (barriga hacia adelante) asumido por la columna vertebral. *Es provechoso descanso frecuente y actividad física específica (stretching- natación).*

Náusea y vómito

Para aliviar estos fenómenos comer comidas secas, comer poco y frecuentes, en general hacerse guiar del instinto.

En casos graves dirigirse al médico por oportunas curas.

Aumento de la salivación y alteraciones del gusto

Sólo en los casos de salivación particularmente abundante y molesta puede ser indicada una terapia.

Estreñimiento

Es frecuente, especie al principio del embarazo. *Es provechoso comer comidas variadas, especialmente ricas en fibras, también beber cantidades suficientes de agua facilita la función intestinal. Es también útil hacer un poco de movimiento todos los días. Evitar asumir laxante sin la prescripción del Médico.*

Varices y almorranas-hemorroide

Es útil usar medias elásticas preventivas y descansar con los miembros inferiores ligeramente levantados. *Es provechoso evitar y combatir la estípsis. Si la molestia es particularmente importante señalarlo al Médico que proveerá terapias adecuadas.*

Necesidad de orinar frecuentemente

Es fisiológica: relacionada sea al aumento del flujo hemático vesical, sea a la reducción de la capacidad de la vejiga.

Avisar el Médico si además es presente escozor.

Edema (se hincha tobillos y piernas)

Es un problema frecuente especie en el tercer trimestre debido al peso del útero grávido, a veces de la cabeza del niño mismo, que comprimiendo las grandes venas dentro de la presa ralentan la circulación de la sangre que vuelve hacia el corazón de las partes más bajas del cuerpo. *Es útil que los zapatos sean cómodas, si es posible evitar quedar a largo de pie o se sentadas firmes, especies si está caliente, eventualmente utilizar medias" relajantes" prever momentos de descanso tumbados con los pies levantados. Puede ser además relacionado a una alteración de las proteínas de la sangre, si no se reduce nunca y si también se presenta en la cara, a las manos y se acompaña a un rápido crecimiento del peso es necesario medir bien la presión y en todo caso: avisar el Médico.*

Aumento de la secreción vaginal

Un discreto aumento de pérdidas blanquecinas es frecuente y no indica patología; si se acompaña a escozor o picazón es patológico, probable vaginitis. *Advertir al Médico.*

Calambres a las piernas o a las manos

Son frecuentes, no patológicos. *A menudo es suficiente un masaje local o la asunción de sales minerales por cuya prescripción consultar al Médico.*

Sangrientamiento encia-boca

Frecuente en embarazo, fundamental una esmerada higiene oral. *Si es particularmente abundante y persistente consultar el Medico dentista.*