

EL POSTPARTO O PUERPERIO: Es una etapa llena de profundos cambios para la mujer tanto a nivel físico como psicológico, y pueden llegar a ser muy graves si se presentan en las primeras 24 horas. Algunas de las complicaciones más frecuentes son:

- Infecciones (con fiebre de más de 37.5 °C).
- Hemorragias: atonía uterina, un posible desgarro, restos de placenta que quedaron dentro del útero.
- Incontinencia urinaria.
- Depresión postparto.

EMBARAZO DE ALTO RIESGO: Es el que implican un riesgo grave para la salud de la madre y del bebé.



PRINCIPALES RIESGOS DE COMPLICACIONES EN EL EMBARAZO:

- Madre con edad menor a 20 años o mayor a 35 años.
- Madre con más de dos abortos espontáneos previos.
- Bebés con malformaciones.
- Bebés prematuros o con sobrecrecimiento durante la gestación.
- Sobrepeso y obesidad materna.
- Diabetes.
- Embarazo múltiple.
- Crisis convulsivas.
- Enfermedades crónicas.
- Uso de medicamentos.
- Consumo de tabaco, alcohol o drogas.

TAMIZ PRENATAL

Debe realizarse estrictamente a partir de la semana 15 y hasta la 18 durante la gestación, permite identificar posibles malformaciones en el feto, así como complicaciones en la madre, tales como: preeclampsia y eclampsia.

TAMIZ NEONATAL

Permite detectar, diagnosticar e iniciar tratamiento oportuno ante la presencia de padecimientos metabólicos en el recién nacido, la prueba se realiza idealmente entre el tercer y el quinto día del nacimiento del bebé.



LA SALUD MATERNA Y PERINATAL



¿CÓMO PUEDO TENER UN EMBARAZO SALUDABLE?

La Secretaría de Marina a través de la Dirección General Adjunta de Sanidad Naval, ha tomado acciones al respecto de los principales problemas de salud en las mujeres embarazadas, y ha implementado programas para disminuir el riesgo de complicaciones en la madre y el recién nacido.



¿CÓMO PUEDO TENER UN EMBARAZO SALUDABLE?

- Acuda a su Establecimiento de Sanidad Naval más cercano para el control prenatal integral.
- Consuma ácido fólico y complejo B.
- Evite situaciones de estrés.
- Lleve una alimentación sana.
- Realice actividad física moderada. (Pregunte a su médico sobre las actividades recomendadas durante el embarazo).
- Procure tener un buen descanso.

CAMBIOS DURANTE EL EMBARAZO:

- El aumento de peso es mayor, por el crecimiento y desarrollo del bebé, esto ocasiona que en ciertas posiciones se presente un poco de dificultad para respirar y agitación.
- Al final del embarazo se incrementan las ganas de orinar por la presión que ejerce el bebé.
- Comienzan contracciones sin dolor.
- La altura del abdomen disminuye, se percibe presión en la parte baja de la pelvis y el bebé empieza a acomodarse para nacer.
- Es normal un aumento de peso en promedio de 10 a 12 kilos en todo el embarazo. Aproximadamente de 1 a 1.2 kg por mes.
- Los senos aumentan de tamaño en forma gradual, están más sensibles e incluso llegan a doler.
- En algunas mujeres aparece una línea oscura en la línea media del abdomen (línea morena).
- Inicia la percepción de los movimientos del bebé que se irán incrementando conforme avanza el embarazo, algunas mujeres sienten incomodidad con los movimientos.

DATOS DE ALARMA EN EL EMBARAZO:

- Edema (hinchazón) de cara, manos y piernas. ¡NO ES NORMAL!
- Presión arterial alta.
- Calambre.
- Cefalea.



EFFECTOS DEL SOBREPESO EN EL EMBARAZO

El sobrepeso y obesidad antes y durante el embarazo, incrementan el riesgo de desarrollar diabetes gestacional y/o presión arterial alta.

EFFECTOS DE LA DIABETES EN LA MADRE Y EL BEBÉ EN GESTACIÓN

La diabetes previa al embarazo incrementa:

- El riesgo de abortos.
- Malformaciones congénitas.
- Restricción en el crecimiento intrauterino.
- El riesgo de macrosomía (bebé muy grande en tamaño y peso al nacer).
- Nacimiento prematuro.
- Preeclampsia - eclampsia (presión alta durante el embarazo).
- Trauma obstétrico: complicaciones en el parto o cesárea, lo que incrementa el riesgo de complicaciones e incluso la muerte de la madre y/o el feto.