

Seguimiento del embarazo normal

Un embarazo normal es aquel que tiene una duración media de 40 semanas pudiéndose producir el parto entre la semana 37-42. Transcurre sin que haya ninguna enfermedad previa o se adquiriera a lo largo de la gestación así como la ausencia de factores de riesgo añadidos de índole física, psicológica o social.

Cabe destacar que el embarazo que por el motivo que fuere no cumpliera estos requisitos puede precisar de medidas y controles adicionales. En el presente artículo nos vamos a centrar en el seguimiento de un embarazo normal.

¿Necesito hacerme alguna prueba o estudio antes de quedarme embarazada?

Sí. Lo ideal sería realizarte durante el año previo al embarazo una serie de pruebas para estar en un estado óptimo de salud. Lo básico sería:

- Realizarte una analítica completa (incluido enfermedades infecciosas). Revisar el [calendario vacunal](#) y administrarte las vacunas que te falten.
- Citología ginecológica.
- Iniciar la suplementación con ácido fólico (al menos 1 mes antes de quedarte embarazada y hasta la semana 12 en una cantidad de 400 mcg)
- Iniciar hábitos de vida saludables (dejar de consumir tóxicos como el tabaco, alcohol.... [dieta equilibrada](#) , ejercicio y [descansar bien...](#))

Si no se consigue embarazo tras 1 año de relaciones sexuales sin protección, se consultará con el especialista para identificar el motivo (salvo que existan circunstancias especiales que impliquen iniciarlo antes tales como edad superior a los 35 años, abortos de repetición...).

Hemos conseguido el embarazo... ¿Qué debemos hacer?

A. En el PRIMER TRIMESTRE:

Lo ideal es que contactes con tu matrona/ginecólogo antes de la décima semana de gestación. En la primera visita se realiza:

- Apertura de **Cartilla de Embarazo** y exploración general (peso, talla, tensión arterial,...).
- Analítica completa si no se ha realizado visita preconcepcional.

- [Ecografía](#) alrededor de la semana 12. En ésta lo que se busca es el número de embriones, su forma, su latido. Se ve si el tamaño del feto corresponde con las semanas de gestación (sino se modifica la fecha de última regla). Se mide la translucencia nucal (acúmulo de líquido en la nuca que se utiliza para valorar riesgo de algunas cromosomopatías como el [síndrome de Down](#)) y valoran el estado de útero y ovarios.

- Estudio del riesgo de cromosomopatías: el examen básico por excelencia es el **cribado bioquímico del primer trimestre** donde se obtienen cifras de riesgo para enfermedades como la trisomía 21,18 y 13. Estos resultados se corresponden del análisis de varias variables (ecografía, hormonas del embarazo y datos de la madre). Actualmente existe otra prueba llamada **Test prenatal no invasivo** en la que también se analiza riesgo de cromosomopatías a través de la obtención de ADN fetal de la sangre materna. La eficacia es más elevada que el cribado bioquímico y se está comenzando a implantar en hospitales públicos.

Recomendaciones preventivas en este trimestre:

- Evitar la automedicación
- Alimentación variada y equilibrada, realizar ejercicio así como evitar el alcohol, tabaco y drogas
- Iniciar /continuar con [ácido fólico durante el primer trimestre](#). Tomar sal yodada (solo hacen falta suplementos de yodo si hay algún factor de riesgo).
- Revisión buco-dental

Normalmente las visitas por matrona/ginecólogo son cada 4-6 semanas.

B. En el SEGUNDO TRIMESTRE:

- Ecografía alrededor de la semana 20. Se busca principalmente que no hayan malformaciones fetales, aunque también se le mide y se observa su bienestar.
- Otros estudios: analítica donde cabe destacar el **test de O´Sullivan** que es la prueba cribado de [diabetes gestacional](#). En aquellas mujeres con grupo sanguíneo Rh negativo se solicita el **test de Coombs**. Si el resultado sigue siendo negativo (significa que no ha habido contacto de sangre materna y fetal) se administra la **gamma Anti- D**.
- Es frecuente la [anemia](#). así que se reforzará una alimentación rica en hierro y en algunos casos la suplementación del mismo.
- Generalmente a partir de las 28 semanas se inician las clases de **Educación Maternal**.
- En las visitas se seguirá haciendo una exploración general donde se incorporarán la medida del fondo uterino así como la auscultación de la frecuencia cardíaca fetal.

Las visitas siguen siendo cada 4- 6 semanas.

C. En el TERCER TRIMESTRE:

- Ecografía alrededor de la semana 32 .En ésta se evalúa el bienestar del bebé, su crecimiento y como está colocado respecto a la pelvis (cabeza, nalgas,...).
- [Vacunación frente a la tosferina](#): con el fin de proteger a los recién nacidos frente a esta enfermedad (su primera dosis en a los 2 meses del nacimiento). Se recomienda entre la semana 27-36 de gestación.
- **Detección del Estreptococo agalactiae del grupo B** entre la semana 35-37 cogiendo una muestra de la

entrada de la vagina y recto para detectar si está presente esta bacteria. Si fuera así, el día del parto se administrará antibióticos para evitar la colonización del bebé ya que esta bacteria podría ser nociva para él o ella.

- Dependiendo del protocolo de tu hospital, iniciarás entre la semanas 36-40 un seguimiento más exhaustivo para valorar tanto tu bienestar como el de tu bebé (monitor y ecografía).
- De la semana 37-40 las visitas se hacen cada 1-2 semanas y tras las semanas 40 de 1 a 3 veces a la semana.

*** Debido a la situación de pandemia se recomienda vacunar contra el COVID-19 a las embarazadas, periodo de lactancia o que estén intentando quedarse embarazadas o buscar en un futuro. Las vacunas ARNm son seguras y efectivas recomendándose la vacunación en cualquier etapa de la gestación así como recibir las dosis de refuerzo.**

Estas recomendaciones no sustituyen en ningún caso el criterio de tu matrona/ginecólogo según tu situación personal.

Revisado por [Grupo PrevInfad](#) (Prevención en la infancia y adolescencia) de la AEPap

Fecha de publicación: 20-10-2015

Última fecha de actualización: 13-06-2022

Autor/es:

- [Gema Núñez Celda](#). Matrona. Hospital Universitari y Politècnic La Fe. Valencia
- [Inmaculada Coltell Boan-Montenegro](#). Matrona. Centro de Salud "Miguel Servet". Valencia
- [Estela Monasor Pérez](#). Matrona. Centro de Salud "Trinitat". Valencia

