

## Mi hija está embarazada. Cómo deben asesorar los abuelos pediatras a sus hijos cuando esperan un bebé

Mi hija está embarazada. Alguna de sus amigas también. Están en la edad.

Cuando estaba en la 12 semana le hicieron el triple screening y le dijeron que tenía un riesgo alto de tener un niño con [síndrome de Down](#). Había que hacer otra prueba más. Los resultados tardaron dos semanas y durante esta espera estuvieron muy preocupados. Al final se descartó.

A una de sus amigas, en la ecografía de las 20 semanas, le dijeron que un riñón del feto estaba dilatado y que había que vigilar. Se lo controlaron y al final quedó en nada. Pero lo pasaron mal.

A otra le dijeron que tuviera mucho cuidado con los lácteos no pasteurizados. Y estuvo todo el tiempo vigilando etiquetas.

Todo esto genera mucha preocupación en los futuros padres. En estos momentos la tranquilidad y el sosiego son muy importantes.

Yo les digo que el embarazo no es ninguna enfermedad. Que es un estado normal de la naturaleza. Hay que tener unos [cuidados básicos](#) y realizar [algunas pruebas](#) para tratar de que todo vaya bien. Y nada más. Creo que una buena información es muy importante. Hay que saber lo que nos quiere decir cada resultado y ajustarnos a los consejos que vienen de la ciencia.

### **¿Y cuáles son estas recomendaciones? ¿qué cuidados hay que tener?**

- La [alimentación debe ser variada](#) y equilibrada. Se puede comer de todo con 4-5 comidas al día. Mejor no picar entre horas. Tener cuidado con la sal, la grasa y el azúcar.

- Durante el embarazo se necesita más calcio. Se debe aumentar el consumo de leche y derivados q han de estar siempre pasteurizados. En España todos los productos lácteos comercializados están pasteurizados. También es bueno comer frutas y verduras por el aporte de [fibra](#), minerales y oligoelementos.

- La carne tiene muchas proteínas y hierro. No se debe comer carne cruda si los análisis dicen que hay riesgo de toxoplasmosis. Si la madre tiene las defensas contra la [toxoplasmosis](#) no hay problema.

- El pescado también es rico en proteínas y nutrientes. Pero se debe evitar el exceso de pescados de gran tamaño por su alto contenido en mercurio que puede perjudicar el desarrollo del feto.

- Nada de alcohol ni tabaco. Puede haber malformaciones en el niño.

- No te olvides del ejercicio físico. Que sea moderado como los paseos, la natación... Y no dejes de ir a los ejercicios específicos de la preparación al parto.

### **¿Y qué pasa con las vacunas? ¿hay que poner alguna durante el embarazo?**

Sí, hoy día se recomiendan dos vacunas:

- La [vacuna de la gripe](#) si el embarazo coincide con el período gripal. Porque durante el embarazo hay más riesgo de complicaciones. También se protege al niño en sus primeras semanas de vida cuando es más vulnerable.

- La [vacuna de la tosferina](#). Si el recién nacido la padece puede ser muy grave e incluso producir la muerte. Se administra en la semana 27-36 para que el bebé nazca protegido. A partir de los 2 meses ya se puede empezar el [calendario vacunal](#) que corresponda.

### **¿Qué controles hay que realizar a lo largo del embarazo?**

Cada vez se dispone de más pruebas para comprobar la salud de la madre y el feto. El objetivo es conocer lo antes posible si hay algún problema. Así se pueden tomar las decisiones más adecuadas. Vamos a ver aquí cuales:

#### **1-Pruebas para detectar alteraciones en los cromosomas:**

Se empieza con el **triple screening**. Nos dice la probabilidad de que el bebé nazca con malformaciones por un defecto en sus cromosomas. Si la probabilidad sale alta se realiza el **test genético no invasivo**. Se analizan las células fetales que hay en la sangre materna. Y si este test es positivo, hay que realizar una [amniocentesis](#). Consiste en la extracción de una pequeña cantidad de líquido amniótico a través de una punción de la pared abdominal y del útero. Tiene un mínimo riesgo de aborto pero los resultados son prácticamente seguros (99'9%).

#### **2-Las ecografías:**

La [ecografía](#) es una prueba que no hace daño. Nos dice muy bien cómo están todos los órganos del bebé y cómo está colocado.

Durante el embarazo se hacen tres ecografías: una en cada trimestre. Si hay algo anormal se hacen más controles y otras cosas que se necesiten.

Está muy de moda hacerse una ecografía 3D. Es muy tierno ver la cara de nuestro bebé y asegurar el sexo. Pero no sirve para el diagnóstico de ningún problema.

#### **3-Los análisis de sangre:**

En cada trimestre de embarazo hay que hacerse un análisis de sangre. Así se mira que no hay ninguna enfermedad.

- Se hace un análisis general para ver cómo está el azúcar, si hay anemia, infecciones, problemas de riñón o de hígado o alguna otra enfermedad.

- Es importante hacer el test de O'Sullivan a las 24-28 semanas. Sirve para diagnosticar una [diabetes gestacional](#). Si hay diabetes gestacional se debe hacer un control por el endocrino.

- Se hace el estudio de la [incompatibilidad por Rh](#): si la madre es Rh - y el hijo es + se tiene el riesgo de que ella fabrique anticuerpos que destruirán las células de la sangre del bebé con consecuencias muy graves. Para prevenir esta situación, se administra a todas las madres Rh negativas una dosis de gammaglobulina anti-Rh en la semana 28 y otra después del parto si se comprueba que el niño es +.

**En definitiva**, es importante que los abuelos pediatras asesoren a los futuros padres para que conozcan:

- Los cuidados y las atenciones que la futura madre necesita.

- El significado de todas las pruebas:

- Que los resultados de las pruebas nos dicen el riesgo de tener un problema. Luego muchas veces no se confirma.

- Que si se confirma el problema nos sirve para actuar de forma precoz y evitar malas consecuencias.

- Que los casos más graves son muy pocos. Cuando pasan, se toman las decisiones más apropiadas.

- Y que este programa de seguimiento es el responsable de la gran disminución de los problemas asociados al embarazo, al parto y al período neonatal. En las últimas décadas ha mejorado el pronóstico y la calidad de vida de todos los niños con [enfermedades congénitas](#).

---

**Fecha de publicación:** 6-02-2019

**Autor/es:**

- [Teresa Valls Durán](#). Pediatra. Actualmente jubilada
- [Angeles Pereiro Bangueses](#). Matrona. Centro de Salud Val Miñor. Ramallosa Nigrán. Pontevedra.

