Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

# Atención prenatal

Lo que se busca con la **atención prenatal** es lograr que nazca un bebé sano, con el mínimo riesgo para la madre. Esto se consigue con tres sencillos pasos:

1.- Conocer si hay factores de riesgo.

2.- Asesorar bien a los futuros padres.

3.- Tratar los problemas que puedan aparecer durante el embarazo.

Las complicaciones del embarazo y el parto siguen siendo la principal causa de muerte en mujeres a nivel mundial. Por lo que una buena atención en esta etapa tan frágil de la mujer es algo **esencial.**

Lo ideal sería hacer una **primera visita antes de la concepción,** para conocer bien el estado de salud de la madre y los riesgos concretos de ese embarazo. Hoy día, son más frecuentes los embarazos con mayor edad, embarazos de gemelos, etc.

Esta visita debe servir también para fomentar hábitos de vida saludables e ir mostrando a los futuros padres el cambio que supone la llegada de un recién nacido a sus vidas. De este modo, podrían evitarse muchos problemas de salud mental que surgen tras el parto y que no son fáciles de abordar.

Hay que recordar que ***un embarazo no es una enfermedad*** y que la mujer debe seguir siendo autónoma y poder decidir sobre los problemas que afectan a su propia salud.

Los sanitarios deben acompañar en esta etapa, informar de forma veraz y apoyar a la embarazada en ese tránsito. Así tendrán una experiencia maternal grata y placentera.

**¿Qué pasa si mi embarazo es de alto riesgo?**

Lo normal es que tenga que acudir con más frecuencia a visitar al médico o a la matrona.

En estos casos, cobra más importancia un buen control de los niveles de azúcar en sangre, de la tensión arterial, vigilar que el bebé se desarrolla bien, con analíticas y ecografías más seguidas y una larga lista de distintas pruebas médicas.

Con frecuencia, esto supone un factor de estrés más para los padres, que debe ser bien manejado. Hoy día, al disponer de mucha tecnología sanitaria, tanta información puede angustiar más a las familias.

En este punto es crucial la experiencia y el buen hacer de los profesionales.

**¿Cuándo hay que hacer la primera visita?**

Si no se pudo antes de quedar embarazada, lo ideal es hacer la primera visita antes de la 10 ª semana. Así nos podrán informar del tiempo de gestación de forma más exacta y medir por vez primera al feto.

El médico o la matrona harán las exploraciones y análisis que crean útiles para conocer nuestro estado de salud. También verán si hemos tenido infecciones que puedan dañar a nuestro bebé en el embarazo.

Lo más común es que sea la matrona y el médico de familia los que nos informen sobre los tóxicos a evitar, qué suplementos tomar o si hay que cambiar algún fármaco que tomemos de modo habitual. Darán respuesta a nuestras dudas en caso de viajes, actividades deportivas, alimentación, sueño, etc.

En muchos centros de salud hay grupos de embarazo y crianza que sirven para conocer a otras mujeres en nuestra misma situación o incluso al futuro pediatra de nuestro hijo o a otros profesionales.

En caso necesario, se puede contar con el apoyo de servicios psicológicos o sociales.

En esta primera visita deben ponerse en marcha todos los recursos precisos para que la mujer se sienta acompañada.

**¿Cuántas visitas debo hacer en los siguientes trimestres de embarazo?**

Las visitas dependen de cada mujer. Lo que aconseja la OMS es una visita en el primer trimestre, dos visitas en el segundo trimestre y cinco en el tercero.

No obstante, la frecuencia de visitas varía mucho según cada país o región. Lo normal en Europa son entre 6 y 10 visitas.

Además de ver si estamos bien, lo habitual es que nos realicen controles de peso, tomas de tensión arterial, análisis de orina y sangre. El fin de estos análisis es detectar posibles infecciones. También se hacen curvas de azúcar para descartar diabetes gestacional y ecografías para ver que nuestro bebé crece bien.

Hay pruebas genéticas para descartar problemas en el feto, que son muy útiles hoy en día, para ayudar a las familias a tomar decisiones.

La última ecografía previa al parto nos informará de la posición del bebé y si es adecuado o no un parto vaginal. Controlar el latido fetal nos dará, al final del embarazo y durante el parto, información muy valiosa sobre si está bien.

**¿Por qué causas debo consultar?**

Debo consultar siempre que tenga alguna preocupación relevante, pero sobre todo si presento:

- Sangrado vaginal.
- Salida de líquido por vagina.
- El feto se mueve menos. Hay que tener en cuenta que esto varía según el día y que al final del embarazo se

puede mover menos por tener menos espacio.

- Dolor en el abdomen.
- Inicio de parto (contracciones).
- Síntomas que puedan indicar tensión arterial alta: fuerte dolor de cabeza, cambios visuales, dolor en abdomen, nauseas en exceso, etc.

---

**Fecha de publicación:** 3-01-2024

**Autor/es:**

- Catalina Gema Marín Barba . Pediatra. Centro de Salud ‘Alpes’. Madrid.
- Laura Prieto Martínez. MIR Medicina Familiar y Comunitaria.. Hospital Ramón y Cajal. Madrid.

---