## CUIDADO PRENATAL: LO QUE DEBES SABER

Ayelén Cáceres

El cuidado prenatal es uno de los momentos más importantes, ya que, todo lo que la madre viva, consuma, entre otras cosas, apoyará o perjudicará el desarrollo saludable de ese bebé en camino.

Según El Ministerio de Salud Pública, la búsqueda del embarazo es un buen momento para coordinar una consulta preconcepcional con un médico o ginecólogo de confianza para resolver dudas, tomar precauciones y realizar exámenes físicos que se relacionen con la anemia, diabetes y otras enfermedades que permitan riesgos.

Cuando el embarazo está confirmado es importante planificar los cuidados y controles médicos. Desde la semana 1 hasta la 32, los controles se realizan una vez al mes, luego se realizan cada 15 días y desde ahí hasta el parto, una vez por semana. Estas consultas son importantes ya que se puede detectar alguna patología y que eso afecte tanto la salud de la madre como la del bebé. Con esto, se reciben asesoramientos por parte de doctores especializados.

Esta etapa tiene momentos de mucha felicidad pero, también, de preocupación. Puede haber muchas dudas y está bien que sea así, pero algunas son innecesarias. Se escucha seguido la frase "No te pongas así, el estar triste dañará al bebé" y la verdad es que no es así, la madre, como cualquier otra persona, está preparada para llevar situaciones cotidianas de la vida como, la muerte de alguien cercano, quedarse sin trabajo, entre otros, pero no significa que estar de ese modo por dicha en situación un tiempo corto, tenga daños irreversibles al desarrollo del bebé.

Este momento, es una gran oportunidad para mejorar la alimentación, ya que cuidará la salud de la madre, la del bebé y tendrá un gran impacto en la lactancia. Por eso, en cuanto se confirma que una mujer está embarazada, es importante agendar una cita con un Licenciado en Nutrición, para que pueda asesorar en la alimentación, sobre todo en futuras madres que no puedan consumir lácteos o sean vegetarianas/veganas. También podemos escuchar mucha gente que diga: "Estas embarazada, tienes que comer doble, por vos y el bebé", ¿esto es real?, la respuesta es no. Su alimentación no difiere mucho con la de cualquier persona. Lo que si es importante es asegurar que los nutrientes claves estén en cantidades adecuadas.

Es primordial coordinar una consulta con un odontólogo y así mantener una salud bucal adecuada. Los cambios hormonales que ocurren en el cuerpo de la mujer mientras está en el embarazo afectan cierta parte de la boca, por ejemplo, se pueden inflamar las encías, entre otras cosas. Para prevenir otras situaciones similares hay que: tener un cepillado constante y cuidadoso.

Cuando se acerca el parto es normal que aparezcan algunos miedos o preocupaciones, ya que, muchas veces lo desconocido asusta. Por eso es necesario asistir a instancias donde brinden información de ello, pero, ¿qué debemos esperar sobre estas instancias?, en ellas, se busca acercar para tener un mayor conocimiento que habitualmente las mujeres no tenemos, todos estos temas serán abordados de forma teórica y práctica, pero, depende de lo que tu cuerpo necesita en estas diferentes etapas del embarazo, estos temas serán: la posiciones para nacer, la

| respiración, las diferentes posturas y trabajo físico que te va a ayudar para el después del nacimiento del bebé. <sup>1</sup>                                  |
|---|
|   |
|   |
|   |
|   |
|   |
|   |
|   |
|   |
|   |
|   |
|   |
|   |
|   |
|   |
|   |
|   |
|   |
|   |
|   |
|   |
|   |
|   |
|   |
|   |
|   |
|   |
|   |
|   |
|   |
| Estudiante de Licenciatura en Educación Inicial. Primer año.  |
|   |
| <sup>1</sup> "Ministerio de Salud Pública. (2023). <i>Bebé en camino</i> . Gobierno de Uruguay".  |
| "Ministerio de Desarrollo Social. (2014). <i>Guías de salud sexual y reproductiva: Manual para la atención a la mujer en el proceso</i> . Gobierno de Uruguay". |