

¿VA A SER MADRE?

Guía del embarazo y el parto



Seguimiento y preparativos

Enhorabuena, está embarazada	3
Seguimiento del embarazo	4
Preparativos durante el embarazo	10

Prevención

Embarazo y salud	12
Molestias del embarazo	14
El embarazo, día a día	18

Emociones

Vida afectiva y emociones	22
---------------------------------	----

Preparación

Preparar la llegada de su hijo	24
--------------------------------------	----

Parto

Parto	28
Puerperio	31

Aspectos administrativos y económicos

Trámites administrativos	33
Aspectos económicos	34
Enlaces útiles	36

Enhorabuena, **está embarazada**

El embarazo es una aventura maravillosa en la vida de una mujer, además de una experiencia para compartir con su pareja y su entorno, pero estos nueve meses también entrañan cambios radicales.

Queremos agradecerle que haya escogido la Maternidad HUG para dar a luz. Nuestro equipo médico-sanitario se encargará del seguimiento del embarazo y le ayudará a prepararse para el parto y para la maternidad. Ponemos a su disposición todos los medios necesarios para reducir el estrés durante este periodo y facilitar la vuelta a casa.



Seguimiento del embarazo

+ ¿SABÍA QUE...?

Puede acceder a su expediente en cualquier momento registrándose en el sitio web www.mondossiermedical.ch

Embarazo normal

En el caso de un embarazo «normal», es decir, sin factores de riesgo, pueden hacerse cargo de su control tanto médicos como matronas. Sin embargo, la aparición de complicaciones durante este periodo requiere un control específico y la intervención de un médico.

Si va a recurrir a su ginecólogo para el seguimiento, pero tiene previsto dar a luz en la Maternidad, deberá acudir a la primera consulta hacia la semana 36. Es recomendable que pida cita con antelación y que nos facilite una copia de su historial médico durante el embarazo.

Teléfono de citas:  022 372 44 00




Embarazo de riesgo


Cuando un embarazo presenta riesgo de complicaciones es necesario un seguimiento específico. El control quedará en manos de un equipo especializado compuesto de médicos y matronas en función de los factores de riesgo.

La Maternidad dispone de consultas ambulatorias adaptadas a cada situación concreta (obesidad, diabetes, hipertensión, embarazo múltiple, enfermedades contagiosas, prematuridad, etc.).

Unidad de Obstetricia de Alto Riesgo

 022 372 44 00

Más información sobre las consultas de especialidades:

 www.hug-ge.ch/obstetrique/notre-expertise

Calendario de visitas

El seguimiento de un embarazo normal consiste en siete consultas prenatales con un mínimo de dos ecografías (en las semanas 12 y 20).

Puede acudir a la primera visita, en la que le atenderán un médico y una matrona, hacia la semana 9. Después, tendrá consultas todos los meses, aunque si se trata de un embarazo de riesgo puede que sea necesario aumentar la periodicidad de las visitas y los controles.

Más información sobre el seguimiento y las consultas:

 www.hug-ge.ch/obstetrique/suivi-votre-grossesse



¿SABÍA QUE...?

La Maternidad HUG es el centro de referencia de Ginebra para embarazos de riesgo. Nos derivan los casos más complejos debido a nuestro amplio abanico de competencias profesionales y a la disponibilidad de equipos de alta tecnología. Un tercio de los alrededor de 4000 embarazos que HUG atiende anualmente son de alto riesgo.



« En mi primer embarazo, mi marido y yo queríamos que fuera niño. Cuando me hicieron la ecografía y la ginecóloga nos anunció que efectivamente era un niño, rompimos a llorar. Mantengo una relación muy difícil con mi madre y si me hubieran dicho que era niña, creo que habría tenido que ir al psicólogo. Volví a quedarme embarazada, mi marido quería tener otro chico, pero yo empecé a pensar que también sería genial tener una niña. Y nació Olivia...»

Élise, madre de dos hijos

Controles

Para descartar posibles complicaciones, se hacen distintos tipos de pruebas como análisis clínicos, control del peso, de la tensión arterial y de la altura uterina, análisis de sangre y de orina o auscultación del latido fetal.

La ecografía permite determinar el curso del embarazo y diagnosticar anomalías del feto (por ejemplo, malformaciones y problemas de crecimiento). Hacia el final del embarazo también se puede usar para calcular la altura y el peso del bebé.

La altura uterina sirve para evaluar el crecimiento del feto, el desarrollo del útero y la cantidad de líquido amniótico. Se mide con un metro de costura.

Cribado prenatal de la trisomía 21

La prueba del cribado del primer trimestre no es obligatoria, pero se les ofrece a todas las embarazadas. Su finalidad es calcular el riesgo de que el feto tenga una anomalía genética como la trisomía 21 (o síndrome de Down). Este valor estadístico de probabilidad resulta de la ponderación de tres parámetros: la edad de la madre, la presencia de determinados marcadores en su sangre y la translucencia nucal, que se obtiene midiendo el grosor de la nuca del feto mediante una ecografía (entre la semana 11 y la 14). En función del nivel de riesgo, se proponen otras pruebas diagnósticas (por norma general, cuando el riesgo es superior a 1 sobre 1000).

+ INFO

Entre el 97 % y el 98 % de los neonatos goza de buena salud, no lo olvide.


Cribado no invasivo (Genatest®)

Esta prueba se plantea en la semana 11 para el cribado de la trisomía 21 del feto (así como de la 18 y la 13) , si el cribado prenatal arroja un resultado superior a 1 entre 1000. Se realiza a partir de una muestra de sangre y consiste en analizar el material genético del feto que la placenta libera en el torrente sanguíneo de la madre. No supone ningún riesgo para el bebé. Si se obtiene un resultado anómalo y hay indicios de trisomía, se confirma el diagnóstico con una prueba invasiva (cordocentesis o amniocentesis).

En el caso de las embarazadas cuyo feto presente un riesgo entre moderado y alto de trisomía tras el cribado del primer trimestre, el seguro de enfermedad reembolsa el coste de esta prueba. Aunque cualquier embarazada puede hacérsela, solo se le reembolsará si el riesgo es superior a 1 entre 1000.



+ CONVIENE SABER

¿Está triste, deprimida o preocupada? Complete este cuestionario que permite evaluar el riesgo de depresión perinatal:  www.hug-ge.ch/depression-perinatale/comment-depister-depression-perinatale-quizz-epds

Entrevista prenatal


A partir del 4.º mes, la Maternidad ofrece a todas las embarazadas una entrevista con una matrona. Esta cita prenatal no es una consulta médica ni un curso de preparación al parto, sino un momento de diálogo para abordar cuestiones relacionadas con el embarazo y la maternidad. Además, permite detectar posibles dificultades personales (sobre todo, riesgo de depresión) y pretende potenciar el vínculo entre madre e hijo.


Información y citas

 022 372 44 00

 www.hug-ge.ch/depression-perinatale/entretien-prenatal

También puede concertar esta entrevista a través del centro de planificación familiar:

 022 372 55 00

 www.hug-ge.ch/sante-sexuelle-planning-familial

Médico encargado del seguimiento

Si dispone de un seguro privado o semiprivado, podrá elegir a cualquiera de nuestros obstetras como responsable del seguimiento. Este se encargará de supervisar el embarazo, el parto y el puerperio, tanto si se trata de un embarazo normal como en casos de riesgo.

Encontrará más información sobre estas prestaciones específicas en un folleto dedicado a los pacientes con seguro privado o semiprivado.

Contacto:

 022 372 20 22

Acompañamiento integral

La Maternidad ofrece un servicio de acompañamiento integral a las futuras madres que no presenten ningún riesgo obstétrico. El objetivo es crear vínculos de confianza con el personal sanitario. Desde la primera consulta y hasta su vuelta a casa, contará con el apoyo de un grupo de matronas, y además se le asignará una matrona de referencia. De ese modo, el embarazo evolucionará en un entorno familiar, propicio para reducir las dudas y temores que suscita el parto.

Las matronas que forman parte del equipo de acompañamiento están disponibles las 24 horas del día.

Contacto del servicio de acompañamiento integral:

📞 079 553 50 86

Global.accompagnement@hcuge.ch

Plan de parto

La Maternidad le da la posibilidad de formular por escrito sus deseos y expectativas para el nacimiento de su hijo. El día D, todo estará listo para respetar sus decisiones. No obstante, en ciertos casos es preciso modificar el plan de parto por motivos de seguridad para la madre o el niño. El equipo de matronas está a su disposición para mantener una entrevista individual en cualquier momento del embarazo.

Citas para el plan de parto:

📞 022 372 44 00



Preparativos

Está embarazada. Ahora debe encargarse de una serie de gestiones relacionadas con su estado y con el nacimiento de su hijo.

Informe a su empresa

Informe a su empresa de que está embarazada para que los responsables puedan adaptar su horario (trabajo nocturno) o su puesto de trabajo en caso de que haya algún riesgo para su salud o para el feto.

No olvide pedirle a su matrona o a su médico el formulario de la OProMA, con el que su empresa podrá evaluar su actividad profesional.

Si tiene cualquier duda referida al trabajo durante el embarazo, consulte el apartado «Enlaces útiles» (página 36).

Póngase en contacto con una matrona

A partir del sexto mes de embarazo, es recomendable que elija a la matrona que le visitará a domicilio tras el parto y que comunique sus datos a los profesionales de la consulta prenatal HUG.

Para encontrar una matrona:

➤ www.sagesfemmesgeneve.ch

Póngase en contacto con un pediatra

El sexto mes también es un buen momento para ponerse en contacto con el pediatra que atenderá a su hijo. Cuando nazca, deberá concertar una cita lo antes posible, siempre antes de que cumpla el primer mes.

Para encontrar un pediatra:

➤ www.amge.ch

Asegure a su hijo

Los padres disponen de un plazo de tres meses tras el nacimiento para inscribir a su hijo en el seguro de enfermedad básico. La afiliación tendrá efectos retroactivos desde el día del nacimiento. No obstante, si lo desea también puede iniciar los trámites con una compañía de seguros durante el embarazo.

Encuentre una solución para el cuidado de su hijo

¿Piensa reincorporarse al trabajo tras el permiso por maternidad y necesita una solución para el cuidado de su hijo? Tanto las plazas de guarderías como las madres de día están muy solicitadas. Por lo tanto, le recomendamos que comience las gestiones lo antes posible. Para inscribirse, acuda a los servicios municipales de su lugar de residencia o, si vive en Ginebra, a la Oficina de Información de la Pequeña Infancia (BIPE).

BIPE Ciudad de Ginebra:

➤ www.ville-geneve.ch/plan-ville/institutions-petite-enfance/bureau-information-petite-enfance/

Para encontrar una madre de día:

➤ www.accueilfamilial-geneve.ch/d1/



Su salud

Mantener un estilo de vida saludable es importante tanto para usted como para el bebé. Estas son algunas precauciones esenciales.

Alcohol

El consumo de alcohol, incluso si es esporádico o moderado, implica riesgos significativos para el feto. Durante el embarazo y la lactancia se recomienda no probar el alcohol.

Tabaco

El tabaco es perjudicial para usted y para el feto. Dejar de fumar resulta beneficioso en cualquier momento del embarazo y reduce el riesgo de complicaciones para el feto y el recién nacido.

Drogas

El consumo de drogas puede tener graves repercusiones en el desarrollo del feto y requerir un control específico

Medicamentos

Durante el embarazo y la lactancia solo debe tomar medicamentos recetados por un médico o recomendados por una matrona o un farmacéutico. Esta recomendación también es aplicable a los tratamientos alternativos (homeopatía, fitoterapia, etc.).



ATENCIÓN

No tome ningún medicamento sin prescripción médica, ni siquiera aquellos que ya le hubieran recetado en alguna ocasión antes del embarazo o que se puedan comprar sin receta.



INFO

Las personas de su entorno (como el padre, hermanos, abuelos, amigos o cuidadores) que mantengan un contacto estrecho con usted y con el recién nacido deberán vacunarse contra la gripe y la tosferina.

Vacunación y embarazo

Siempre es mejor prevenir que curar. La vacunación permite evitar determinadas enfermedades infecciosas, como la gripe o la tosferina, que son especialmente peligrosas durante el embarazo. Puede vacunarse contra estas dos enfermedades estando ya embarazada y también después del parto. Las vacunas son útiles para evitar complicaciones maternas y fetales y para que su hijo goce de buena salud durante las primeras semanas tras el nacimiento.

Vacunas recomendadas

Es recomendable que se vacune contra la tosferina durante el embarazo para proteger a su hijo durante sus primeros meses de vida, hasta que sea posible vacunarlos. La vacuna de la gripe se pone desde principios de otoño a finales de invierno para evitar el contagio de la madre, el feto y el recién nacido. Si no está inmunizada contra la varicela, el sarampión o la rubeola, podrá vacunarse después del parto para prevenir complicaciones si vuelve a quedarse embarazada. La vacuna contra la hepatitis B puede ser recomendable en determinados casos.

Si tiene cualquier pregunta sobre las vacunas, no dude en plantearse a los profesionales sanitarios durante las consultas prenatales.



INFO

Tabaco, alcohol o drogas: si tiene problemas de consumo o busca ayuda para dejarlo:

- ▶ pida ayuda a alguien de su entorno
- ▶ hable con su médico o su matrona
- ▶ póngase en contacto con un servicio especializado HUG para seguir un tratamiento específico.

Molestias del embarazo

El embarazo supone diversos cambios físicos acompañados de una serie de molestias, la mayoría de las cuales desaparece tras el parto. Para estar en forma, manténgase activa durante el día y, si su estado se lo permite, practique alguna actividad física (suave) con regularidad. Coma de forma equilibrada y adopte unos buenos hábitos de sueño por su salud y la de su hijo.

Estos son algunos consejos para aliviar las incomodidades del embarazo. Si las molestias persisten a pesar de estas recomendaciones, hable con su médico o su matrona.

Náuseas y vómitos

- ▶ En caso de náuseas matinales, tome el desayuno en la cama.
- ▶ Fraccione las comidas (5-6 comidas al día).
- ▶ Evite los alimentos difíciles de digerir.
- ▶ Mantenga una postura erguida mientras come.

Ardor de estómago

- ▶ Fraccione las comidas.
- ▶ Limite los platos grasos, ácidos y especiados y las bebidas con gas. Modere el consumo de café, té negro, productos mentolados (infusiones, caramelos) y chocolate.
- ▶ Evite acostarse justo después de comer.
- ▶ Duerma en una posición ligeramente elevada.

Estreñimiento

- ▶ Beba mucha agua (entre 1,5 y 2 l diarios).
- ▶ Aumente el aporte de fibra (verdura, fruta, pan integral, legumbres y cereales integrales).
- ▶ Escuche a su cuerpo y tómese el tiempo necesario para ir al baño.

Hemorroides

Si padece este problema, intente evitar el estreñimiento (punto anterior) y consulte con su médico para que le prescriba un tratamiento.

Retención de agua (edema) y piernas hinchadas

- ▶ Controle el aumento de peso.
- ▶ Ponga las piernas en alto cuando esté en reposo y haga ejercicios de basculación pélvica.
- ▶ Pase un chorro de agua fría desde los pies a los muslos o meta los pies en agua fría.
- ▶ Use medias de descanso.
- ▶ Dése masajes.

En ocasiones, durante el tercer trimestre de embarazo aparecen hormigueos o picores en las manos. Consulte con su médico. También debe acudir a su médico si los síntomas se agravan o si constata pérdida de sensibilidad.

Contracciones

Debido al endurecimiento del vientre, sentirá dolores similares a los menstruales o a calambres. Se pueden producir contracciones del útero en cualquier momento del embarazo, aunque en este caso serán ocasionales y poco o nada dolorosas, a diferencia de las que suelen notarse cuando la gestación llega a término.



ATENCIÓN

Si, antes de la semana 37, las contracciones aumentan en intensidad y frecuencia y tiene antecedentes de parto prematuro, póngase en contacto con su matrona o su médico.

Desvanecimientos leves

Cuando está tumbada, el peso del cuerpo puede comprimir la vena cava (que está en el abdomen) y provocar un desvanecimiento leve. Si eso sucede, cambie inmediatamente de postura y póngase sobre el lado izquierdo para restablecer el flujo sanguíneo hasta que esté totalmente recuperada.

Dolores en los ligamentos

Durante el embarazo, el cuerpo se adapta para dar cabida al feto y permitir su nacimiento. Los ligamentos se relajan debido a la acción de la progesterona, lo que puede provocar pérdida de equilibrio —su centro de gravedad ha cambiado— y dolores en la zona del pubis, en la parte trasera de la pelvis y a ambos lados de la columna. Estos dolores son molestos, pero no peligrosos.

Evite los esfuerzos que puedan agravar el dolor y muévase con suavidad. Los masajes, la relajación y los ejercicios específicos que le enseñarán durante el curso de preparación al parto le ayudarán a aliviar los síntomas.

Dolores musculares y lumbares

Debido a las modificaciones posturales que implica el embarazo, algunos músculos tienen que trabajar más y otros, menos. Por eso son frecuentes las tensiones musculares y el dolor puede llegar hasta las piernas.

Permanezca activa y opte por actividades físicas suaves. La aplicación de calor (apósitos o baños calientes), los masajes y la fisioterapia pueden ser de utilidad.

Atención: si pierde sensibilidad y fuerza en las piernas o tiene dificultades para moverse debe consultar con su médico



INFO

Si tiene algún tipo de dolor, (por ejemplo, musculares o de cabeza), hable con su médico o su matrona. Ellos decidirán cuál es el tratamiento más adecuado ya que algunos analgésicos están contraindicados durante el embarazo.



INFO

Para disfrutar de un buen embarazo y no perder la forma física, duerma bien, muévase y descansa a lo largo del día siempre que lo necesite. En caso de fatiga, sobre todo si ya tiene hijos, pida ayuda a sus allegados.

Problemas para dormir

Cuando se acerque la fecha del parto, coma ligero y evite los excitantes. Antes de acostarse, reserve un momento de tranquilidad y establezca una rutina que favorezca el sueño. Póngase un cojín bajo el vientre o en la espalda para estar más cómoda cuando se acueste.

¿Cuándo acudir a urgencias?

Si nota alguno de estos síntomas, acuda inmediatamente a su médico, su ginecólogo o, en caso necesario, al servicio de urgencias de ginecología y obstetricia:

- ▶ sangrado
- ▶ dolor o quemazón al orinar
- ▶ reducción drástica del movimiento del feto
- ▶ dolor de cabeza, problemas de visión, percepción de puntos brillantes o pérdida de peso notable y repentina
- ▶ caída o accidente
- ▶ fiebre (más de 38 °C) o estado gripal
- ▶ contracciones uterinas dolorosas o periódicas antes de la semana 37 o
- ▶ rotura de aguas (líquido amniótico).

Urgencias obstétricas

Están disponibles para cualquier embarazada que necesite una consulta urgente (por los motivos indicados en el punto anterior). La primera en atender a la embarazada es una matrona, que evalúa el problema y solicita la intervención de un médico en caso necesario.

Las urgencias de ginecología y obstetricia HUG están abiertas las 24 horas del día, los siete días de la semana.

El embarazo, día a día

El embarazo no es una enfermedad. Sin embargo, es necesario adoptar ciertas precauciones para que se desarrolle de la mejor forma posible.

Actividad física

Es recomendable que siga practicando ejercicio físico de forma regular. Decántese por actividades suaves (como nadar o andar) y evite las que impliquen riesgo de caídas, así como los deportes violentos. Pida consejo a su médico o su matrona.

Una alimentación sana

Durante el embarazo, las necesidades energéticas aumentan ligeramente. Sin embargo, no se trata de comer por dos, sino dos veces mejor, por su salud y la de su hijo. Hay que aumentar los aportes vitamínicos y de sales minerales.

Normalmente, estas necesidades quedan cubiertas con una alimentación variada y equilibrada:

- ▶ Tome una buena cantidad de frutas y verduras (como mínimo, cinco raciones al día).
- ▶ Decántese por los alimentos ricos en hierro: carne, huevos, elaboraciones con cereales integrales, legumbres (garbanzos, lentejas y alubias), frutos secos y determinadas verduras (espinacas y brócoli).
- ▶ Consuma alimentos ricos en yodo (pescado, huevos, queso, frutos secos o elaboraciones con sal yodada) y en ácidos grasos omega 3 (pescado azul, nueces o aceite de colza), que favorecen el desarrollo del feto.
- ▶ Beba lo suficiente (entre 1,5 y 2 litros diarios) y preferiblemente agua o bebidas poco o nada azucaradas.
- ▶ Modere el consumo de bebidas con cafeína (café, té, refrescos, etc.).

! ▶ ATENCIÓN

No es recomendable tomar complementos alimenticios de forma sistemática: consúltelo con su médico o su matrona. Existen productos específicos para embarazadas.



CONVIENE SABER

La guía *J'ai envie de comprendre ma grossesse*, de Elodie Lavigne y Olivier Irion (Editorial Planète Santé, 2016), ofrece información sobre los cambios físicos y psicológicos que se producen durante los nueve meses de embarazo.

Si tiene sobrepeso, durante el embarazo deberá controlar este aspecto con especial atención. Pida cita para la consulta de Control del Peso de la Maternidad para que le hagan un seguimiento personalizado multidisciplinar (☎ 022 372 97 16).

Prevención de riesgos alimentarios

Adopte las precauciones necesarias para evitar intoxicaciones alimentarias, que pueden tener graves consecuencias para el feto (como la toxoplasmosis y la listeriosis).

Cuando coma fuera de casa, asegúrese de que las frutas y verduras crudas que vaya a tomar están perfectamente lavadas. En caso de duda, no las pruebe. Limite todo lo posible los alimentos precocinados y no los caliente nunca más de una vez.

Alimentos que debe evitar

- ▶ Leche cruda o no pasteurizada y productos elaborados con ella.
- ▶ Quesos de pasta blanda no pasteurizados, queso feta y quesos azules (como el gorgonzola).
- ▶ Huevos crudos y productos elaborados con ellos (como el tiramisú o la mayonesa casera).
- ▶ Carne y pescado crudos o poco hechos (por ejemplo, carpaccio o tartar).
- ▶ Verduras que no estén perfectamente limpias.
- ▶ Carne de caza.
- ▶ Bebidas energéticas.
- ▶ Bebidas que contengan quinina (tónica, bitter sin alcohol).
- ▶ Alcohol.

Protégase la piel

Durante el embarazo, la piel es más sensible al sol. Aplíquese un protector solar de factor alto, sobre todo en la cara, para evitar la aparición de manchas cutáneas o la denominada «máscara gestacional». Use gafas de sol, cúbrase la cabeza e intente mantenerse a la sombra.

Cuidado dental

Cepílese los dientes cuidadosamente y recuerde que las encías están más sensibles y pueden sangrar. Si tiene molestias, no dude en consultar a su dentista ya que durante el embarazo se pueden realizar tratamientos dentales.

Desplazamientos diarios

Andar es bueno para su salud y para el feto. Si monta en bici o en moto, es recomendable que se ponga casco. En coche, debe llevar el cinturón de seguridad siempre puesto, teniendo cuidado para que la sección abdominal quede por debajo de la barriga.

¿Quiere irse de viaje?

- ▶ Pida asesoramiento a su ginecólogo o a su matrona.
- ▶ Prepare un botiquín de viaje con medicamentos que pueda tomar durante el embarazo.
- ▶ Infórmese de las condiciones sanitarias y las opciones de acceso a atención médica en su lugar de destino.
- ▶ Cerciórese de que su seguro cubre problemas gestacionales en el extranjero.
- ▶ No viaje sola.

Viajar embarazada

Estar embarazada no es un impedimento para viajar si se toman las precauciones adecuadas. Antes de planificar el viaje, consulte con su ginecólogo o su matrona para descartar cualquier tipo de contraindicación e informarse sobre las medidas preventivas (como llevar medias de descanso o hidratarse bien). A partir del séptimo mes, puede que no sea recomendable hacer viajes largos. Además, el peso del bebé puede restarle movilidad.

Destinos exóticos

El embarazo no es el mejor momento para dar la vuelta al mundo o visitar destinos exóticos. Recuerde que en algunos países extranjeros las condiciones de salud y seguridad no son siempre las adecuadas. Por otra parte, ciertas vacunas y tratamientos obligatorios para viajar están desaconsejados, cuando no contraindicados, durante la gestación.

Viajar en avión

Algunas compañías aéreas exigen un certificado médico en el que conste la fase del embarazo y la ausencia de contraindicaciones para viajar en avión. Para prevenir el riesgo de trombosis (coágulo sanguíneo), hidrátese bien, levántese de forma regular y, en caso necesario, lleve medias de descanso. Si es un vuelo de más de dos horas, escoja un asiento de pasillo para poder andar libremente durante el trayecto.

Algunas autoridades de fronteras rechazan incluso el acceso a bordo de embarazadas en los últimos meses. Infórmese antes de reservar los billetes.



ATENCIÓN

Evite la alta montaña (más de 2000-2500 metros sobre el nivel del mar) y los cambios de altitud extremos, sobre todo si hay algún factor de riesgo (como asma, insuficiencia cardíaca o hipertensión arterial).

Vida afectiva y emociones

Una nueva vida

Tener un hijo es un paso muy importante en la vida que entraña cambios radicales para la madre, el padre y la pareja. Un nacimiento puede suscitar expectativas y sentimientos contradictorios, desde alegría a tristeza o miedo. A la responsabilidad de tener que cuidar de un ser totalmente dependiente, se añade un alto nivel de fatiga debido al embarazo, el parto y las noches sin dormir. Es necesario un tiempo de adaptación para conciliar las necesidades y las expectativas de toda la familia.

La depresión perinatal

Este estado, que padecen alrededor del 13 % de las madres, puede aparecer durante el embarazo o en el año siguiente al parto. La detección de la depresión perinatal es importante para prevenir consecuencias para la gestación, el vínculo madre-hijo y la pareja.

Para obtener más información, consulte la página web:

➔ www.hug-ge.ch/depression-perinatale

Permanecer unidos

La llegada de un hijo enriquece la pareja, pero también puede suponer un riesgo. Cada vez se producen más separaciones tras un nacimiento. Por eso es indispensable mantener una buena comunicación, conocer las necesidades y los límites de cada uno, apoyarse, hacer gala de flexibilidad y creatividad y mantener la vida sexual. Si tiene dudas o necesita ayuda, póngase en contacto con un profesional.

Si va a llevar su embarazo sola, le recomendamos que se apoye en una persona de confianza de su entorno.

Tener confianza

Hoy en día, debido a la amplia variedad de cursos y artículos disponible sobre paternidad, maternidad y crianza, parece que es más fácil prepararse para el nacimiento de un hijo. Pero, ¿es posible estar preparado? Un bebé trae consigo tal cantidad de sorpresas que es conveniente asumir la imposibilidad de saberlo todo. Un

+ CONVIENE SABER

La Maternidad dispone de una unidad perinatal para pacientes en riesgo debido a su contexto psicosocial o emocional. El seguimiento de estos embarazos requiere un acompañamiento personalizado y multidisciplinar para preparar mejor la llegada del bebé.

niño no necesita una familia perfecta, sino una «suficientemente buena», capaz de adaptarse y de entender sus particularidades e imperfecciones.

Consultas para parejas y familias:

☎ 022 372 33 01

Ser padre

Tener un hijo es sin duda una experiencia más abstracta para el hombre, ya que no lo ha llevado dentro. Pero él también experimenta todo tipo de emociones y se hace preguntas sobre su nuevo rol.

Los futuros padres soportan siempre una gran tensión. Se espera de ellos que participen en el embarazo y el parto de su pareja. Y es cierto que su presencia durante las visitas médicas es un gran apoyo para la madre y favorece el vínculo con el bebé. Sin embargo, no todos los hombres se sienten cómodos. Por eso es esencial que la pareja aborde este tema y se respeten todas las opiniones.

Amor y sexualidad

Durante el embarazo, el deseo sexual varía en función de la mujer, la fase de gestación y las molestias que padezca (cansancio, náuseas, aumento de peso). No solo cambia el cuerpo, también la percepción corporal. Algunas mujeres se muestran físicamente distantes de su pareja, lo que puede resultar desestabilizador. Todas esas transformaciones, que también se producen en el plano emocional, pueden aumentar la sensibilidad e influir en la libido. En este contexto, la comunicación es esencial.

Relaciones sexuales sin riesgo

Algunos hombres temen hacer daño a su pareja o al bebé. No obstante, las relaciones sexuales no suponen un riesgo durante el embarazo, a no ser que haya alguna contraindicación médica. Ni el orgasmo ni la penetración provocan abortos o partos prematuros.

Al final del embarazo, el feto ocupa más espacio, lo que puede requerir más adaptaciones y hace que algunas parejas se decanten por las caricias.



INFO

No existe ninguna norma sobre la frecuencia y el número de relaciones sexuales durante el embarazo. Escuche a su cuerpo y dialogue con su pareja.

Preparar la llegada de su hijo

Curso de preparación al parto

La Maternidad ofrece una amplia gama de cursos de preparación al parto y a la crianza (entre ellos, uno sobre el parto en el agua). Son el momento ideal para recibir información objetiva y de calidad sobre las distintas etapas del embarazo, el parto y los días siguientes al nacimiento, y también para hablar con profesionales.

Animamos a hacerlos en pareja, aunque algunas sesiones son únicamente para las futuras madres. Para aprovecharlos al máximo, le recomendamos que empiece con estos cursos a partir del cuarto mes.

En esta página encontrará vídeos explicativos y el formulario de inscripción:

➤ www.hug-ge.ch/pan



INFO

El seguro de enfermedad básico cubre los gastos de los cursos de preparación al parto hasta un límite de 150 francos.



« Creo que no habría podido parir sin el curso de preparación. Lo que más miedo me daba era el dolor. Por suerte, aprendí técnicas de respiración y sabía en qué postura colocarme para estar mejor. Mi pareja iba recordándome los consejos de la matrona; tuvo un papel muy importante durante el parto. La matrona nos dijo después que formábamos un magnífico equipo»

Valentine

Efectos personales para la Maternidad

Al cumplir el séptimo mes, prepare sus efectos personales y los del bebé para estar preparada cuando llegue el momento de salir para la Maternidad. ¿Qué debe guardar en la maleta? Aquí tiene algunas sugerencias.

Para usted:

- ▶ pijama y bata;
- ▶ bragas de malla desechables;
- ▶ compresas;
- ▶ ropa cómoda;
- ▶ calcetines y zapatillas;
- ▶ si va a dar el pecho, sujetadores de lactancia (una talla más que al final del embarazo) y ropa que se abra por delante;
- ▶ ropa para cuando salga del hospital (las prendas premamá son las más adecuadas);
- ▶ neceser;
- ▶ producto hidratante para los labios; y
- ▶ un pulverizador de agua para refrescarse.

Para su hijo:

- ▶ ropa fácil de poner (bodis, chaquetas, pijamas, gorro, patucos o calcetines).

+ INFO

Por su seguridad, desde que salga de la Maternidad el niño debe viajar siempre en una silla para coche adaptada a su edad, a contramarcha.

Visita a la Maternidad

Pronto dará a luz en HUG. Haga esta visita virtual por la Maternidad para conocer las instalaciones, desde las consultas y paritorios (entre ellos, los «naturales») a las habitaciones, los equipos o la sala de cunas.

➤ http://hug.plus/maternite_visite

¿Lactancia materna o biberón?

La Organización Mundial de la Salud recomienda la lactancia exclusiva durante los seis primeros meses de vida. Entre los seis meses y los dos años, o hasta la edad que usted decida, la lactancia se complementa con alimentos sólidos. HUG fomenta la lactancia materna para reforzar el vínculo entre la madre y el niño y prevenir enfermedades.

Sin embargo, dar el pecho es una elección personal e íntima con la que debe sentirse cómoda. Alimentar a su hijo, sea del modo que sea, es una forma de estar en contacto con él. ¿Tiene dudas o preguntas? No dude en recurrir a un profesional. La Maternidad dispone de un servicio especializado en lactancia.

Consultas sobre lactancia materna: ☎ 022 372 44 00

Preparación para la lactancia

El cuerpo se prepara para la lactancia desde el principio del embarazo: aumenta el volumen de los senos, las areolas se oscurecen y los pezones se endurecen. La lactancia suele suscitar multitud de dudas e inquietudes, por lo que contar con información objetiva es esencial para decidir al respecto. Le recomendamos que asista a los cursos de preparación al parto. El apoyo de su pareja también es importante.



¿SABÍA QUE...?

La leche materna cubre todas las necesidades del bebé en función de su edad. Aunque no sea muy prolongada, la lactancia tiene efectos beneficiosos para su hijo.

Preparar la habitación del bebé

Poco a poco, empezará a sentir el deseo de crear un espacio o una habitación para su hijo. En un primer momento, el bebé solo necesita una cuna o una cama con barreras en la que pueda descansar de forma segura y un lugar reservado para el cambio de pañales y el aseo (como un cambiador). Si está pensando en pintar su habitación, utilice pinturas de baja toxicidad y ventile con frecuencia.

Organizar los primeros días

Para reducir el estrés de la vuelta a casa, anticipé y compre todo lo necesario para el bebé. Si tiene más hijos, organice su cuidado para el momento en que tenga que ir a la Maternidad. Pida a su pareja o a alguien de su entorno que le ayude después del parto con tareas como la compra, la comida o la colada. Toda ayuda es valiosa, no la rechace.



Parto

En la Maternidad, tendrá a su disposición en todo momento al equipo sanitario (matronas, ginecólogos obstetras, anestesistas, pediatras y auxiliares de enfermería).

¿Cuándo salir para la Maternidad?

Estos son los indicios que anuncian la proximidad del parto y la conveniencia de acudir a la Maternidad:

- ▶ las contracciones son cada vez más frecuentes y regulares;
- ▶ las contracciones son cada vez más dolorosas;
- ▶ ha roto aguas.

Admisión

Un equipo de admisión, situado en la entrada principal, facilita el registro de lunes a viernes de 7:30 a 17:00. Fuera de este horario, puede dirigirse a la recepción hasta las 20:00. Si ya ha comenzado el trabajo del parto, la admisión se efectúa a través del servicio de Urgencias Ginecológicas y Obstétricas (abiertas las 24 horas).

Una matrona la acompañará desde el momento de su llegada y durante todo el parto. Se encargará de vigilar las contracciones uterinas y el bienestar del bebé mediante el registro de su ritmo cardíaco.

Teléfono móvil

Para no molestar a otros pacientes ni dificultar la atención, es conveniente que apague el teléfono móvil en el paritorio, la sala de cuidados intensivos y las habitaciones. Aunque su uso está permitido, debe ser discreto.



INFO

Aunque las habitaciones disponen de armarios con llave, no es recomendable llevar sumas importantes ni objetos de valor. HUG declina cualquier responsabilidad en caso de pérdida o robo.

Salas de parto

La Maternidad dispone de doce paritorios, dos de ellos «naturales». Todas disponen de cama, ducha privada, armario con llave y un cambiador para los primeros cuidados del bebé.

Los paritorios «naturales» ofrecen, además de la cama estándar, una cama más grande que le permitirá parir de otra forma (sin anestesia) y moverse como quiera. También puede servir como cama de descanso tras el nacimiento. Además, disponemos de una bañera en la que podrá relajarse durante la primera parte del trabajo del parto, o fase de dilatación, aunque no se utiliza para el parto completo.

Durante el parto solo podrá acompañarla una persona de su elección (como su pareja o un familiar). En el momento de la admisión, se le entregará una identificación para que pueda entrar y salir libremente.

Dolor durante el parto

El dolor del parto es uno de los mayores temores de las embarazadas que están a punto de llegar a término. No se preocupe, además de ofrecerle apoyo y atención, la Maternidad dispone de diversos medios para ayudarle durante todas las fases del parto: masajes, baño durante el trabajo inicial, libertad de movimientos, uso de óxido nitroso (o «gas de la risa»), etc. Además, la mayoría de las mujeres opta por el método más eficaz, la anestesia epidural.

Epidural

La epidural reduce el dolor del parto. Esta anestesia que actúa localmente se puede dosificar a lo largo del proceso. Además de ser una técnica segura y bien controlada, permite conservar la sensación de las contracciones, el reflejo de empujar y, en algunos casos, la capacidad para moverse. No es peligrosa para el bebé y las complicaciones son muy infrecuentes. En caso de contraindicación, le ofreceremos otras alternativas.

Usted es quien decide si desea ponerse la epidural (raquianestesia o epidural simple), aunque en ocasiones prevalecen los criterios médicos.

+ INFO

El equipo de anestelistas está disponible las 24 horas. Más del 80 % de las mujeres que acuden a la Maternidad eligen esta opción.

Más información:

El servicio de Anestesiología organiza un curso sobre la epidural al que se puede asistir antes de la semana 38. Información e inscripción en la página web:

➤ www.hug-ge.ch/information-sur-peridurale-7eme-mois-grossesse

➤ www.hug-ge.ch/anesthesiologie/peridurale

Complicaciones durante el parto

La mayoría de los partos transcurren sin problemas. No obstante, en algunos casos es necesario recurrir a un parto instrumental (fórceps o ventosas) o a una cesárea de urgencia para permitir el nacimiento del niño o evitar el sufrimiento materno o fetal. También puede suceder que haya que programar una cesárea debido al estado de la madre o del feto.

A pesar de tratar un notable porcentaje de embarazos de riesgo, la tasa de cesáreas de la Maternidad está por debajo de la media suiza. En 2015 se situó en el 28 %, frente al 33 % de la media nacional. Las mujeres que van a someterse a una cesárea programada pueden asistir al curso «Otras formas de parto»:

➤ www.hug-ge.ch/pan



Puerperio

Tras el nacimiento, estará dos horas en el paritorio para que el personal sanitario pueda prestarle la atención necesaria y controlar su estado de salud y el de su hijo. Si lo desea, también podrá amamantar al bebé por primera vez.

Método «piel con piel»

El método «piel con piel» facilita la adaptación de su hijo a su nuevo entorno y le permite crear un vínculo con usted. Al estar desnudo sobre su pecho, experimenta una sensación cálida y reconfortante que calma sus lloros. Su hijo reconoce los latidos de su corazón, su voz y su olor. En caso de cesárea, el método «piel con piel» se realiza con el padre.

De este modo se favorece también la lactancia, ya que lactante busca instintivamente el pecho de su madre. Le recomendamos que continúe con esta práctica en casa.

Presencia del bebé en la habitación

A veces, la madre y el recién nacido tienen que estar separados momentáneamente por motivos de seguridad o salud. Sin embargo, la Maternidad permite que su hijo se quede con usted si tiene que permanecer hospitalizada. Esta proximidad favorece la creación de un vínculo precoz. Nuestro equipo se ocupa de su cuidado y de atender al niño.

BBvision

El sistema BBvision le permite ver a su hijo en todo momento cuando no está con usted, por ejemplo, si está en la Unidad de Neonatos. Su uso es sencillo y rápido: gracias a la aplicación para móvil Scopia (descarga gratuita), podrá ver al recién nacido incluso aunque esté fuera del hospital, lo que resulta especialmente útil para el padre.

La Unidad de Neonatos

Algunos bebés necesitan una mayor vigilancia y cuidados específicos tras el nacimiento. La Unidad de Neonatos HUG dispone de

+ INFORMACIÓN

Para favorecer la proximidad, la Maternidad pone habitaciones con cocina a disposición de las madres a las que ya se ha dado el alta si sus hijos permanecen hospitalizados en la Unidad de Neonatos. Su coste es de 30 francos diarios.

17 cunas y de un equipo de auxiliares, enfermeros y médicos especializados en neonatología y cuidados intensivos que se ocupan de su hijo las 24 horas del día. En caso necesario, colaboran con otros especialistas para garantizar una atención de máxima calidad para el niño, además de apoyo para la madre.

Visita virtual:

➤ http://hug.plus/neonatologie_visite

Donación de sangre feto-placentaria

La sangre que contienen el cordón umbilical y la placenta se denomina sangre feto-placentaria. Es una fuente excepcional de células para trasplantes y tratamientos a niños que tienen leucemia u otras enfermedades hematológicas graves. Si autoriza la donación, la sangre feto-placentaria se congela en el banco de donaciones HUG y, en caso necesario, se dona de forma anónima a un niño enfermo, en Ginebra, en Suiza o en otras partes del mundo.

Más información:

📞 079 553 23 68

➤ www.hug-ge.ch/sites/interhug/files/documents/don_cordon.pdf

La vuelta a casa

Si no ha habido complicaciones durante el parto, la estancia en el hospital suele ser de dos o tres días. También puede optar por un alta rápida en 48 horas si cuenta con la ayuda a domicilio de una matrona. La duración media del ingreso en caso de cesárea es de entre cuatro y cinco días.

El alta lo deciden conjuntamente la matrona o el ginecólogo y el pediatra, y se fija siempre para antes de las 11 de la mañana. Avise a su pareja o un familiar para que vayan a buscarla. El personal sanitario que la está atendiendo se pone en contacto con la matrona que usted haya elegido, quizá la misma que la atendió durante el embarazo, y le proporcionan toda la información necesaria para su vuelta a casa.

Trámites administrativos



INFO

Si no tiene permiso de residencia ni seguro de enfermedad, póngase en contacto con los servicios sociales de la Maternidad.

Inscripción en el Registro Civil

Es obligatorio inscribir todos los nacimientos en el Registro Civil de la ciudad de Ginebra. Para facilitar los trámites, en la Maternidad hay una oficina del registro.

Oficina de Registro de Nacimientos HUG:

 022 372 63 92

La Maternidad también puede ocuparse de las gestiones si le facilita todos los documentos necesarios. En su primera visita, le entregarán un sobre con información práctica.

Reconocimiento de la paternidad

Si los padres están casados, la filiación entre el padre y el niño se establece automáticamente. Si no es así, el padre puede reconocer a su hijo mediante una declaración presentada en el Registro Civil de la localidad de origen o residencia del padre o de la madre o del lugar de nacimiento del niño. También se puede hacer esta declaración durante el embarazo.



Aspectos económicos

Pago de los costes relacionados con el embarazo

Las embarazadas están exentas de la participación en los costes (franquicia y copago) derivados de las prestaciones específicas relacionados con la maternidad. Estos servicios incluyen los controles durante el embarazo, el parto, el asesoramiento en materia de lactancia y cuidados al recién nacido y la estancia del niño y de la madre en el hospital.

Además, están exentos de pago los tratamientos médicos que hubiera que realizar debido a complicaciones en el embarazo o a enfermedades no relacionadas con la gestación desde la semana 13 y hasta ocho semanas después del parto.

Seguimiento en el domicilio tras el nacimiento

Después del nacimiento, una matrona se encargará del seguimiento a domicilio. Durante los 56 días posteriores al parto, se programan 10 visitas, que pueden ampliarse hasta 16 en ciertos casos (primer hijo, cesárea, parto múltiple, recién nacido con problemas médicos). A partir del 56.º día pueden concertarse visitas adicionales por prescripción médica. Durante el periodo de lactancia, dispondrá además de un máximo de tres consultas específicas sobre este tema. El seguro básico le reembolsará el coste de estas prestaciones sin franquicias ni participación en los gastos.



¿SABÍA QUE...?

Si el recién nacido está enfermo, los gastos del tratamiento corren a cargo del seguro de enfermedad del niño o del seguro de invalidez, que asume los costes derivados de determinadas afecciones presentes en el momento del nacimiento (como prematuridad o enfermedades congénitas).

Permiso por maternidad

Si ejerce una actividad a título lucrativo, tiene derecho a un permiso por maternidad. El subsidio que recibirá a modo de compensación por la pérdida de ingresos es del 80 % de sus ingresos medios antes del parto, con un límite de 196 francos diarios. El derecho al cobro del subsidio comienza el día de nacimiento del niño y finaliza 14 semanas después. Información detallada sobre las condiciones de concesión del subsidio de maternidad:

Subsidio de maternidad (AVS):

➔ www.ahv-iv.ch/p/6.02.f

Oficina Cantonal de la Seguridad Social (Ginebra):

➔ www.ocas.ch/particuliers/allocations-pour-perde-de-gain-de-maternite-et-dadoption/allocations-pour-perde-de-gain-apg

📞 022 327 27 27

Subvención por nacimiento

A cada niño se le concede una subvención de 2000 francos por nacimiento siempre y cuando el embarazo haya durado como mínimo 23 semanas.

Consulte las condiciones exactas:

➔ www.ocas.ch/particuliers/allocations-familiales/salaries

Ayudas familiares

El nacimiento de un hijo da derecho a la percepción de ayudas familiares mensuales que están reguladas por leyes cantonales y en el caso de Ginebra ascienden a 300 francos. Para informarse, acuda a su empresa o a la Oficina Cantonal de la Seguridad Social.



INFO

No dude en ponerse en contacto con los servicios sociales de su zona de residencia o de la Maternidad si tiene dificultades financieras debido al nacimiento de su hijo.

Enlaces útiles

Conductas adictivas

Servicio de Adicciones

➤ www.hug-ge.ch/addictologie

Unidad de Dependencias

➤ www.hug-ge.ch/medecine-premier-recours/unite-dependances

Tabaquismo

➤ www.hug-ge.ch/direction-soins/tabacologie

Fundación Addiction Suisse

Folleto «L'alcool durant la grossesse»

➤ www.addictionsuisse.ch

Lactancia

Fundación Suiza para el Fomento de la Lactancia

➤ www.allaiter.ch

Asociación Suiza de Asesores para la Lactancia

➤ www.allaitement.ch

Asociación La Leche League

➤ www.lllfrance.org

Alimentación

Oficina Federal de Seguridad Alimentaria y Veterinaria (OSAV)

Folleto: «S'alimenter durant la grossesse et la période d'allaitement»

➤ www.blv.admin.ch

Pareja y familia

Oficina Protestante de Consultas Conyugales y Familiares

➤ www.opccf.ch

Registro Civil

Oficina del Registro Civil

Rue de la Mairie 37, 1211 Genève 6

📞 022 418 66 31

(registro de nacimiento)

📞 022 418 66 32

(reconocimiento de paternidad)

Trabajo

Secretaría de Estado de Economía (SECO)

Folleto «Maternité - Protection des travailleuses»

➤ www.seco.admin.ch

Vacunación

Oficina Federal de Salud Pública (OFSP)

Folleto «Vaccinations recommandées avant, pendant, et après une grossesse» disponible para descarga en

➤ www.bag.admin.ch

InfoVac

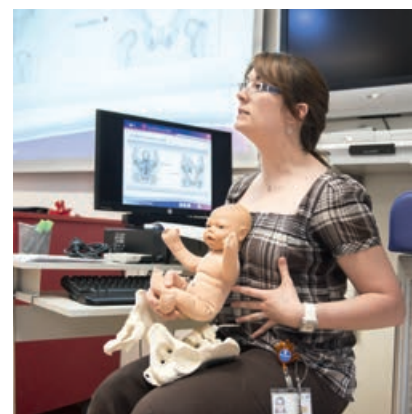
Sitio web de información sobre vacunas en Suiza

➤ www.infovac.ch

Este folleto, basado en la experiencia de los pacientes, ha sido elaborado por un grupo de trabajo multidisciplinar en colaboración con el GIPP (Grupo de Información a Pacientes y Familiares).

Curso de preparación al parto

Preparación al parto



+ INFO

¿Va a dar a luz en HUG? Con esta visita virtual por la Maternidad podrá conocer los paritorios, las habitaciones, los equipos y el resto de las instalaciones.
➔ http://hug.plus/maternite_visite

Embarazo activo



+ INFO

La Maternidad ofrece una amplia gama de cursos de preparación al parto y a la crianza. En esta página encontrará vídeos explicativos y el formulario de inscripción:
➔ www.hug-ge.ch/pan

Vuelta a casa



CALENDARIO DEL EMBARAZO

DGO • Vous attendez un bébé • Août 2017



Desarrollo del feto a lo largo del embarazo

Formación de los miembros y primeros movimientos. El embrión se convierte en feto: mide unos 3 cm y pesa alrededor de 9 g.

Formación de los rasgos del rostro, nariz y orejas. Inicio de los movimientos fetales. El feto mide entre 6 y 7 cm y pesa unos 90 g. Puede chuparse el dedo a partir de las 14 semanas.

El feto mide alrededor de 13/14 cm y pesa unos 200 g. Los movimientos fetales apenas se perciben en el primer embarazo. Pueden ser más notorios en el segundo.

Mide de 20 a 22 cm y pesa entre 450 y 550 g. Los movimientos son cada vez más perceptibles para la madre. Mueve los dedos y la boca. Reacciona a los estímulos táctiles y oye algunos sonidos exteriores.

Mide entre 28 y 35 cm y pesa de 700 a 800 g. El feto está cubierto de una sustancia grasa denominada vérnix que protege su piel. Hacia la semana 26/28, reacciona a los ruidos fuertes y percibe el sabor de los alimentos que toma la madre.

El feto pesa entre 1500 y 1800 g y mide unos 37 cm. Abre los ojos y distingue sombras

El feto pesa entre 2800 y 3100 g y mide de 40 a 45 cm. Desarrolla el olfato gracias a la alimentación de la madre y es capaz de diferenciar varios olores.

El feto pesa entre 3500 y 3700 g y mide de 48 a 52 cm. Abre los ojos y reacciona a la luz.

Consultas

1.ª consulta
Análisis clínicos
Inicio del embarazo
Cribado prenatal secuencial

Ecografía
Datación
Cribado prenatal (adicional)

2.ª consulta
Análisis clínicos
Vacunas recomendadas
Entrevista prenatal
Preparación al parto

Ecografía morfológica

3.ª consulta
Análisis clínicos
Vacunas recomendadas
Preparación al parto

4.ª consulta
Análisis clínicos
Vacunas recomendadas

5.ª consulta
Análisis clínicos
Vacunas recomendadas

6.ª consulta
Análisis clínicos
Vacunas recomendadas

7.ª consulta
Análisis clínicos
Vacunas recomendadas

Últimas reglas

1.ª-8.ª semana de amenorrea

Más de 9 SA

12-14 SA

15-18 SA

20-21 SA

24-26 SA

30-32 SA

34-36 SA

37-39 SA

40-41 SA

2 meses

3 meses

4 meses

5 meses

6 meses

7 meses

8 meses

9 meses

SA: semana de amenorrea

Notas

Notas

Notas

Notas

Notas

Notas

Notas

Notas

Notas

De 22 a 26 SA
Prematuro extremo

De 27 a 31 SA
Muy prematuro

De 32 a 34 SA
Prematuro moderado

De 35 a 37 SA
Prematuro tardío

> 37 SA
A término