



1a VISITA
Confirmar que estàs embarassada, valorar factors de risc, informació sobre la vida que has de seguir, complements vitamínics, participació familiar i tots els dubtes

ECOGRAFIA DEL PRIMER TRIMESTRE

ECOGRAFIA DEL SEGON TRIMESTRE

DISSENY DEL PART
entre les setmanes 28 i 30:
PART NATURAL
PERSONALITZAT
CESAREA

VACUNACIONS
entre les setmanes 26 i 37:
GRIP
TOS FERINA
GGAnti D

ECOGRAFIA DEL TERCER TRIMESTRE

EL DIA DEL PART
Contraccions rítmiques i pèrdua de líquid vulvar. El part estarà assistit per la comadrona i el teu metge.

PROVA DEL TALÓ
Determina enfermetats metabòliques congènites



Visita pre-embaràs | Visites mensuals fins a la setmana 32 | Visites quinzenals | Revisió post-part

Voleu tenir un fill?
Voleu prevenir problemes i quedar-te embarassada amb més garanties?

Exploració amb controls de pes i tensió arterial. Control de proves analítiques, ecografia i ecocardiografia fetal.

Exploració amb controls de pes i tensió arterial. Test de Sullivan. Ecografia de 2n trimestre en alta definició.

Exploració amb controls de pes i tensió. Proves analítiques, ecografia 32 a 36 setmanes, cardiocografia fetal setmanal i ecocardiograma fetal.

La visita de la quarantena es fa entre els 25 i 40 dies després del naixement del nadó. En ella el metge comprova que tot hagi tornat a la normalitat.

Aquesta visita té una finalitat preventiva. La poden fer:
- aquelles que tinguin antecedents de malalties hereditàries.
- les que tinguin alguna malaltia crònica.
- les que hagin tingut complicacions en embarassos anteriors.
- les que tinguin problemes reproductius.
- les que vulguin descartar malalties genètiques.
- les que prefereixin planificar un embaràs amb més seguretat.

S'ha de demanar una visita immediata si tingués algun dels següents símptomes:
- vòmits molt freqüents.
- pèrdues de sang per vagina.
- pèrdues de líquid per vagina.
- molèsties en orinar.
- coïssor vaginal.
- contraccions intermitents i freqüents

(més de 4 en una hora).
- enduriment continu i dolorós de tot l'abdomen.
- tenir la sensació que el nadó ha deixat de moure.
- febre, desmaís, mals de cap intensos.
- dificultat per respirar, picors per tot el cos
- aparició d'una granellada a la cara, abdomen o extremitats.

Classes de preparació del part:
en elles un equip format per les llevadores, un fisioterapeuta i un pediatre us informaran per aconseguir que arribis al part ben informada i havent après tècniques de respiració i relaxació adequades per a una millor adaptació del teu organisme per al naixement del nadó.

La lactància: materna, artificial i mixta.
Es recomana sempre la lactància materna, tot i que poden haver contraindicacions o simplement que la mare no ho vol fer. En la lactància mixta, el pediatre aconsella a la dona les pautes a seguir per aquest tipus de lactància.

Quina vida puc fer durant l'embaràs?
Mesures higièniques, les normals; la roba pot ser la de sempre però que no comprimeixi; alimentació normal evitant menjar forts o molt condimentats i els aliments que poden ser al·lèrgics; evitar el tabac i l'alcohol; begudes estimulants amb moderació; les relacions sexuals poden mantenir-se amb moderació; l'esport és important, adaptant-se a l'època de gestació.

La tornada a casa
Convé tenir tot preparat per a quan torneu amb el nadó. La mare haurà de tenir una adaptació progressiva en les feines habituals. La higiene ha de ser acurada, rentant-la vulva després de cada vegada que facis pipí.
Si dones de mamar, a la nurserí t'aconsellaran el tipus d'alimentació convenient. És important que adaptis les teves hores de son amb les del vostre fill, aprofitant que ell dorm perquè tu també descansis.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----