

El Embarazo



Plena inclusión Canarias es una Asociación de entidades en favor de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo, sin ánimo de lucro, fundada en 1983. Está conformada por entidades dedicadas a proveer de servicios y apoyos a las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo y a sus familias.

Como movimiento asociativo, Plena inclusión Canarias, tiene como misión *“contribuir, desde su compromiso ético, con apoyos y oportunidades, a que cada persona con discapacidad intelectual o del desarrollo y su familia puedan desarrollar su proyecto de calidad de vida, así como a promover su inclusión como ciudadana de pleno derecho en una sociedad justa y solidaria”*.

Esta guía ha sido elaborada por la comisión de madres con discapacidad intelectual y/o del desarrollo y por el Área de Familias de Plena inclusión Canarias.

La coordinación técnica de textos y contenidos la han hecho desde Plena inclusión Canarias Miriam Oliva y Fayna Martín.

Esta guía ha sido supervisada por: María Elisabeth Guerra Hernández. Diplomada Universitaria en Enfermería. Enfermera Puericultora. Diplomada en Enfermería Obstétrico Ginecológica (Matrona). Coordinadora del Área de Formación de Matronas del HUMIC (Materno Infantil).

Esta guía forma parte de una colección que pretende aportar información importante de manera sencilla a madres y padres con discapacidad intelectual o del desarrollo sobre aspectos relacionados con la crianza.

La información de estas guías se ha extraído de:

Asociación Española de Pediatría AEPED

Asociación Española de Ginecología y Obstetricia SEGO

Asociación Española de Intervención en la Primera infancia AEIPI

Y de profesionales especializados en enfermería, medicina, psicología, pedagogía y sueño infantil.

Queremos dar las gracias a las profesionales que han colaborado con nosotras de manera desinteresada en la revisión de estas Guías:

Margarita Cañadas
María Elisabeth Guerra
Cristina Luján
Svetlana Pavlovic
Mónica Quesada

A las madres con discapacidad que compartieron sus experiencias y que nos motivaron a la realización de las mismas.

Y por último, al equipo del Servicio Más Fácil de Plena inclusión Canarias por asegurar su fácil comprensión.

El Embarazo

Índice

¿Cómo sé que estoy embarazada?	5
Consultas durante el embarazo	6
En las citas con la matrona	7
En las clases de preparación al parto	8
Señales de alerta durante el embarazo	9
Mis cuidados durante el embarazo	10
Ejercicio durante el embarazo	11

¿Cómo sé si estoy embarazada?

Para quedarse embarazada tienen que ocurrir varias cosas:

- Tener relaciones sexuales con penetración y sin protección.
- Que estés en tus días fértiles del mes.

Por lo que, si has tenido relaciones sexuales sin utilizar protección, y no te ha venido la menstruación en la fecha prevista, es probable que estés embarazada.

Las mujeres menstrúan cada 21 o 28 días, contando desde el primer día de menstruación.

Te recomendamos ir a tu centro de salud y solicitar a tu médico o matrona que te haga una prueba de embarazo.

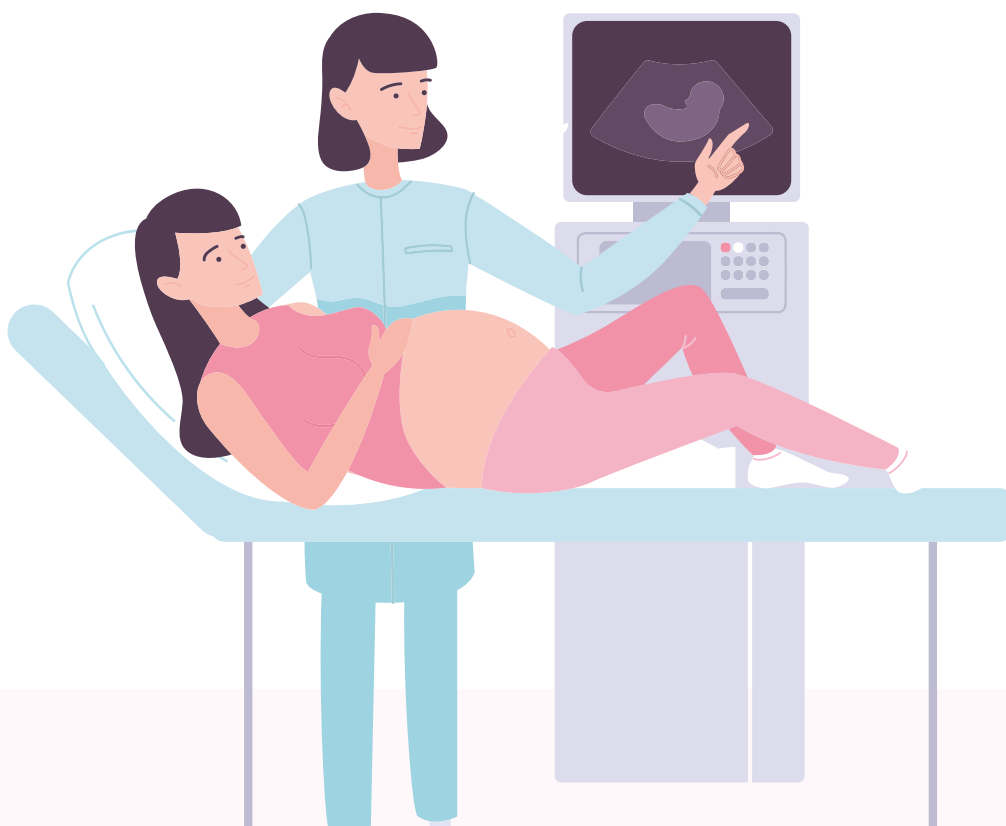


Consultas durante el embarazo

- Durante el embarazo, tendrás citas con la **matrona**.
- La matrona es una enfermera.
- Está especializada en mujeres, desde la adolescencia hasta la menopausia, en embarazo, en parto y postparto.
- Tendrás que ir a hacerte las **ecografías**.
- La ecografía es una prueba médica con la que podrás ver al bebé.
- No es dolorosa.
- En las primeras ecografías, te meterán un objeto por la vagina.
- Cuando el bebé sea más grande, te pasarán un objeto por la barriga.
- Tienes que acudir a todas las citas y revisiones.

Las citas con la matrona

- Nos preguntará qué tal nos sentimos:
 - Si tienes náuseas.
 - Si se te han hinchado los pies.
 - Si estás durmiendo bien.
- Te tomará la tensión.
- Te pesará.
- Te explicara cómo cuidarte durante el embarazo:
 - Alimentación.
 - Deporte.
 - Descanso.
- Puedes preguntar todas tus dudas a la matrona.
La matrona te informará de las clases de preparación al parto.



En las clases de preparación al parto

- La clase la da una **matrona**
- En estas clases aprenderás muchas cosas:
 - Saber cuándo estás de parto.
 - Cómo va a ser el parto.
 - Cómo respirar y cómo relajarte en el parto.
 - Cómo cuidarte en el postparto.
 - Cómo cuidar al bebé en sus primeros días.



Señales de alerta en el embarazo

- Si te pasa algunas de estas cosas debes ir urgencias ginecológicas, en el hospital.
 - Si te sale un líquido por la vagina que no es orina.
 - Si sangras por la vagina.
 - Si dejas de notar las patadas del bebé.
 - Si te das un golpe.
 - Si tienes un accidente.
 - Si tienes fuertes dolores en la barriga.
 - Si tienes fiebre por encima de 38 grados.

Cuidados durante el embarazo

El embarazo es muy importante de cómo te cuides tú depende la salud de tu bebé.

- Tienes que ir a las citas médicas.
- Toma todos los días el ácido fólico y lo que te diga tu matrona.
- Haz todos los días ejercicio tranquilo y suave.
- Cuida lo que comes.
- No bebas alcohol.
- Evita el tabaco:
 - No fumes.
 - No respires el humo del tabaco de otras personas.
- Evita las peleas y lo que te ponga nerviosa.
- Descansa.

Ejercicio durante el embarazo

- Durante el embarazo, se recomienda hacer ejercicio. Debe ser un ejercicio suave o moderado.
- Si tu embarazo es de riesgo, tu ginecólogo te dirá qué debes hacer.
 - Caminar.
 - Montar en bici, los primeros meses.
 - Actividades de agua.
- No son recomendables en el último mes tras la expulsión del tapón mucoso:
 - Yoga.
 - Pilates.
 - Estiramientos.
- Si notas mareos, malestar, sangrado, dolor... debes parar el ejercicio e ir al médico.



Otras guías para madres con discapacidad intelectual o del desarrollo



El Parto



¿Cuándo debo llevar a mi hijo al pediatra?



La Alimentación



El Sueño



El Juego



Señales de Alerta



Desarrollo Motor



Desarrollo del Lenguaje