

Conclusiones

Los cuidados previos al embarazo van dirigido a la mujer y valora su estado de salud antes de la gestación con el objetivo de reducir complicaciones en la madre y en el feto.

Es importante que la mujer acuda a un médico especialista que la orientara y le dará las recomendaciones personales que debe aplicar antes y durante el embarazo.



Nueva York N°. 38, Col. Napoles,
C.P. 03810, Mexico D.F.

Telf: 015556690211
buzon@femecog.org.mx

**Federación Mexicana de Colegios de
Obstetricia y Ginecología A.C.**

Ante cualquier duda acude a tu servicio de salud
más cercano o consulta a tu médico

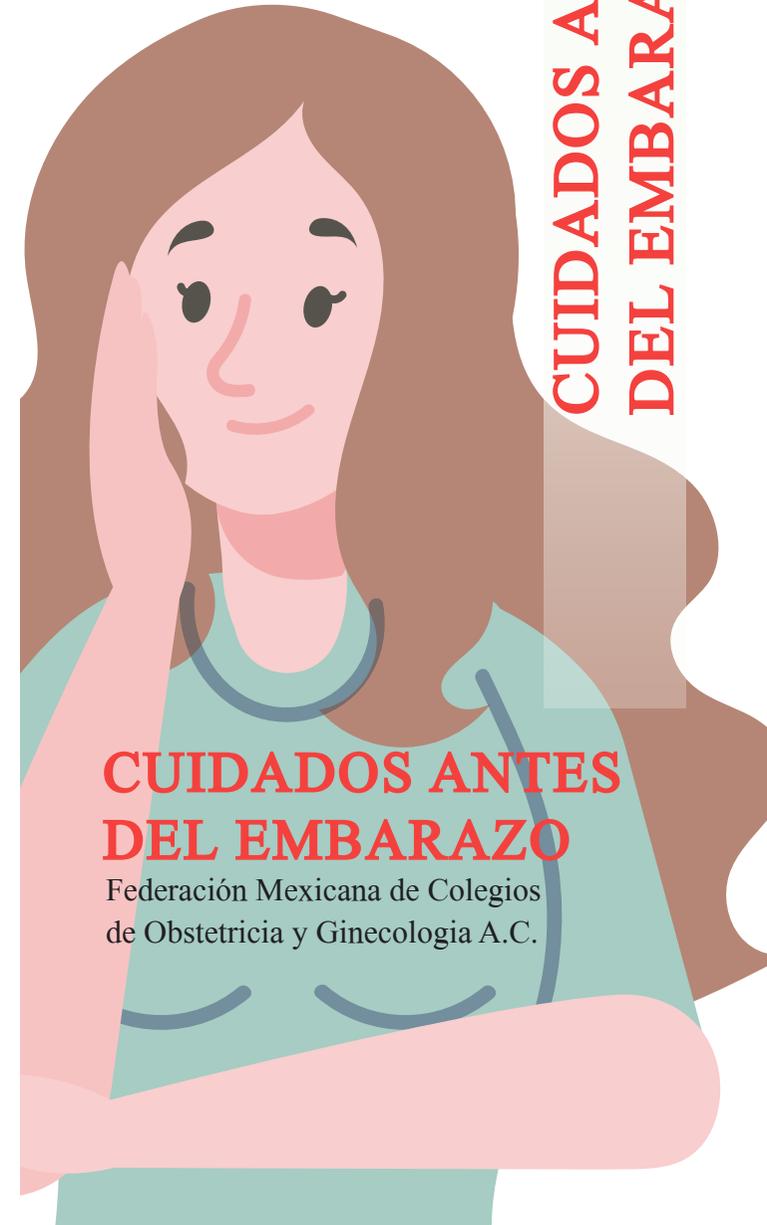
**Te invitamos a entrar a la página
www.femecog.org.mx
para mayor información**



**CUIDADOS ANTES
DEL EMBARAZO**

**CUIDADOS ANTES
DEL EMBARAZO**

Federación Mexicana de Colegios
de Obstetricia y Ginecología A.C.



Introducción

Los cuidados previos al embarazo son aquellos que toma una pareja como parte de la planeación del embarazo. Su objetivo es lograr un embarazo saludable manteniendo un mejor estado de salud en los futuros padres.



Recomendaciones importantes

Las medidas a tener en cuenta al planear un futuro embarazo son:

1) Tomar multivitamínicos y ácido fólico

Se recomienda tomar ácido fólico 3 meses antes del embarazo ya que disminuye un 70% el riesgo de presentar espina bífida y otras alteraciones en el bebé.

2) Evitar fumar

Al suspender el hábito de fumar antes y durante el embarazo, reduce la posibilidad del parto antes de tiempo, problemas de presión arterial alta en la madre o el bebé sufrir de bajo peso.



3) Estado emocional

Los estados de emocionales como la ansiedad, depresión y estrés son perjudiciales para la madre y el bebé durante el embarazo. Es recomendable su detección y tratamiento previo a la gestación.

4) Infecciones de Transmisión sexual

Es preciso que la madre se realice los estudios necesarios para identificar enfermedades como: virus de la inmunodeficiencia humana o VIH, sífilis, hepatitis B o C, gonorrea, clamidia, entre otras.

5) Evitar medicamentos que puedan dañar al feto.

Es importante acudir a un médico especialista que determine si los medicamentos que está tomando la madre pueden afectar al bebé o no.



6) Análisis sanguíneo

La realización de un estudio de sangre permite conocer el estado de salud de la madre previo al embarazo.

7) Vacunas

Las vacunas a tener en cuenta antes del embarazo son:

- * Tétanos y Difteria que se realiza cada 10 años.
- * Rubeola y paperas a través de una sola dosis. Es necesario esperar 30 días antes de quedar embarazada.
- * Hepatitis B
- * Influenza