

## BENVINGUTS a iDona



iDona és un centre mèdic a Barcelona especialitzat en Medicina Maternofetal i Ginecologia, capaç d'oferir una atenció sanitària del més alt nivell assistencial.

**Centrat en l'atenció integral a la dona.**

Els professionals d'Idona tenen una àmplia experiència en el seguiment de l'embaràs i l'assistència al part, tant d'embarassos de baix risc com d'embarassos d'alt risc.

### SEGUIMENT DE L'EMBARÀS:

La primera visita, aconsellem fer-la al voltant de la **setmana 6-7** on s'haurà de poder visualitzar per ecografia el sac gestacional, la vesícula vitel·lina i el batec del cor de l'embrió.

En el control del teu embaràs (parlant d'embaràs normal) les visites es faran normalment cada 4 setmanes, fins al final de l'embaràs on passaran a ser cada 1 o 2 setmanes.

El teu metge és qui portarà tot el control del teu embaràs.

En totes les visites es comprovarà el benestar fetal, i les ecografies més importants de l'embaràs les farà un ecografista especialitzat en diagnòstic prenatal.

La següent visita recomanada és al voltant de la **setmana 9-10**, el teu embrió haurà triplicat la seva mida, i s'observarà que ha completat la formació bàsica de mans i peus. Va formant les seves estructures. En aquesta visita, el teu metge et donarà dues peticions d'anàlisi.

- **Analítica 1r trimestre:**

S'aconsella que vagis al laboratori Echevarne (excepte Asisa) del c/ Provença amb les dues peticions.

És important entregar les dues peticions per evitar duplicar les punxades, i que en una sola extracció de sang es puguin tramitar.

Aquesta anal·lítica és la prova de cribatge d'aneuploïdies que consisteix en calcular el risc de síndrome de Down a partir de l'edat materna, dades anal·lítiques i l'ecografia. Es fa mitjançant un anàlisi de sang materna a la setmana 10 i la translucència nucal fetal en l'ecografia de les 11-13 setmanes.

A la setmana 12 es realitza l'ecografia a IDONA, on l'ecografista us donarà l' informe que haureu d'enviar al laboratori (on ja haureu fet l'anal·lítica) per fer el càlcul del risc.

- **Ecografia de les 12 setmanes, screening aneuploïdies:**

Té un paper cabdal en el diagnòstic prenatal, i és el millor mètode per datar la gestació.

Entre dos o set dies després, aproximadament, tindràs una nova cita amb el teu metge on hauràs de portar el resultat.

Si el risc és superior a 1/250 es recomanarà realitzar proves complementàries.

Quan esteu de **16 setmanes**, fareu una de les visites de seguiment. L'aspecte del fetus ja és més semblant al d'un bebè. El fetus va adquirint un major control sobre els seus músculs i va augmentant la seva capacitat de respondre a estímuls. S'intentarà veure el sexe, sempre que es vulgui saber.

Realitzarem el següent control amb l'especialista en diagnòstic prenatal:

- **Ecografia de les 20 setmanes, segon trimestre:**

**Si la teva mútua es:** ASC, Agrupació Mutua, Caser, DKV, DKV Muface, Allianz, Clinicum, HNA, AME o Cosalud, necessitaràs autorització de la mútua per aquesta ecografia.

És l'ecografia més important de l'embaràs, serveix per valorar l'estructura del fetus i les seves mides, descartar malformacions, confirmar el sexe, etc. Se't donarà l'informe al moment i el mateix dia o durant aquella setmana veuràs al teu metge.

- **Analítica 2n trimestre:**

Et demanarà la segona analítica de l'embaràs que hauràs de fer entre la **setmana 24 i la 28**.

Tindràs una altra visita al voltant de la **setmana 28**. Es farà un càlcul aproximat del pes del teu fetus per saber a quina setmana fer la eco de tercer trimestre. Entres a la recta final:

- **Ecografia de les 32-35 setmanes**, tercer trimestre:

En aquesta ecografia es tornen a valorar les estructures fetals i les mides del fetus. Es fa un càlcul aproximat del seu pes, que ens donarà el percentil de creixement.

- **Analítica 3r trimestre:**

Tindràs visita amb el teu metge. Et demanarà l'última analítica.

- **Cultiu SGB:**

Al voltant de la **setmana 35 - 37**, es revisarà el resultat de la darrera analítica i es farà el cultiu de l'estreptococ agalactiae, per saber si a l'hora del part s'ha de posar la medicació corresponent.

A partir d'aquest moment, les visites passen a ser més freqüents i habitualment aniran acompanyades d'un registre cardiotocogràfic fetal.

**\*Preguem porteu sempre els resultats a la visita tot i que ho hagueu enviat per Mail.**

- **Eco 3D – 4D:**

Al nostre centre podràs fer l'ecografia 3D-4D. L'ecografia 4D consisteix en una ecografia en 3 dimensions a la qual se li afegeix el moviment, una seqüència d'imatges nítides que permet veure el fetus en directe com en un vídeo. Aquesta tècnica permet a les dones embarassades obtenir més informació del seu nadó. Els beneficis d'aquesta ecografia 4D són els de crear un bon vincle per als pares, és una ecografia lúdica més que informativa. Es pot realitzar en qualsevol moment de la gestació, però es recomana fer entre la setmana 26 a la 28, no més enllà de la 30, per les proporcions de líquid amniòtic i la mida del nadó.

**Test prenatal no invasiu - DNA fetal lliure en sang materna**

Aquest estudi és un nou test de cribatge, no invasiu, per estimar el risc d'alteracions cromosòmiques fetals, que es realitza a través d'una mostra de sang materna on s'analitza l'ADN fetal lliure que circula per la sang materna. Pot detectar els casos amb alteracions cromosòmiques.

Amb aquesta prova pots obtenir resultats sobre el risc de que el fetus tingui una de les alteracions cromosòmiques més freqüents:

- Síndromes de Down (trisomia 21)
- Síndrome d' Edwards (trisomia 18)
- Síndrome de Patau (trisomia 13)

En el cas de que sortís patològic s'haurà de realitzar una prova invasiva.

### **Vacunes recomanades durant l'embaràs:**

#### **-Vacuna tosferina:**

A partir de la setmana 27 fins a la 36 se't recomanarà l'administració de la vacuna de la tosferina. Se t'entregarà un informe per que vagis al teu CAP de referència. Aquesta vacuna protegeix al nadó de la tosferina, malaltia greu respiratòria, que es pot prevenir amb el pas d'anticossos de la mare al fetus, durant l'embaràs i l'al·letament.

#### **- Gammaglobulina anti-D:**

Si el teu grup sanguini es Rh negatiu, es recomana l'administració d'immunoglobulina anti-D entre les 28 i 31 setmanes d'embaràs. És efectiva per aturar la formació d'anticossos anti-D. També s'ha d'administrar després de realitzar qualsevol prova invasiva (biòpsia de còrion o amniocentesis) o si existeix un sagnat important.

#### **-Vacuna grip (durant calendari vacunal)**

Si en el teu embaràs està en marxa la campanya de vacunació de la grip, és aconsellable que te la posis. (Es pot posar el mateix dia que la de la tos ferina i la immunoglobulina, si per dates és adient).

### **ASISTENCIA AL PART:**

El teu metge és qui assistirà al teu part. Si no li fos possible assistir, anirà sempre un dels metges del nostre equip.

El nostre equip atèn els parts a l'Hospital de Barcelona, Teknon, Corachan, Cima i Clínica Diagonal, en funció de la teva mútua.

**-Hospital de Barcelona:** ASC.

**-Teknon:** Adeslas, Aliança, Allianz, DKV, DKV Muface, Agrupació Mutua, Mutua General Catalunya, Cigna, Caser, Mapfre, Asisa, Clinicum, AME, Asefa, HNA , HNA SC, Antares, Cosalud.

**-Corachan:** Adeslas, Aliança, Allianz, DKV, Agrupació Mutua, Mutua General Catalunya, Cigna, Caser, Mapfre, Asisa, Asisa Muface, Clinicum, AME, Asefa, HNA , HNA SC, Antares, Cosalud.

**-Cima:** Sanitas

**-Clínica Diagonal:** Medifiatc.

A l'Hospital de Barcelona, Teknon i Clínica Diagonal tenim el nostre propi equip de llevadores. Se us facilitarà el seu telèfon cap a la setmana 35. A la Clínica Corachan i Hospital CIMA us atindrà la llevadora de guàrdia.

### **Clases preparat i rehabilitació del sòl pelvià**

És recomanable que comencis les classes de preparació al part al voltant de la setmana 28 – 30.

T'ensenyaran:

- Exercicis per alleujar les molèsties de l'embaràs
- Exercicis de respiració
- Exercicis de relaxació
- Pujos
- Exercicis preparació al part i sòl pelvià
- Massatge perineal
- Embaràs
- Procés del Part i Puerperi
- Lactància
- Cures del Nounat
- Cures per al part i rehabilitació del sòl pelvià
- Tràmits administratius

Depenen la teva mútua els centres recomanats son:

<b>MUTUAS</b>	<b>Classes preparat</b>	<b>Rehab. Sol pelvià</b>
ADESLAS	Llevadonas, BCX, Fisiogestió	Fisiogestió
SANITAS	Llevadonas, BCX	no cobre, precio especial Centro Milenium Iradier
CIGNA	Llevadonas, BCX, Fisiogestió	RAP Barcelona, Llevadonas, Fisiogestió
FIATC	Matterhorn, Centro Marcela Mas	Matterhorn, Centro Marcela Mas
ASISA	Llevadonas	Centre Marcela Mas
CASER	Llevadonas, BCX, Fisiogestió	Matterhorn
ASC	BCX, Fisiogestió	Fisiogestió
AGRUPACIO MUTUA	Llevadonas, Fisiogestió	RAP Barcelona, Fisiogestió
DKV-ALLIANZ	Llevadonas, BCX, Fisiogestió	RAP Barcelona, Llevadonas, BCX, Fisiogestió
DKV MUFACE	Llevadonas, BCX, Fisiogestió	RAP Barcelona, Llevadonas, BCX, Fisiogestió
ALIANÇA	Llevadonas, Fisiogestió	Fisiogestió
MGC	Llevadonas, Fisiogestió	RAP Barcelona, Llevadonas, Fisiogestió
MAPFRE	Centro Marcela Mas, C Ignasi Gómez	Centro Mapfre
HNA, ANTARES	Llevadonas, Fisiogestió	RAP Barcelona, Llevadonas, Fisiogestió
CLINCUM	C Clinicum	C Clinicum
COSALUD	Llevadonas	no cobre
ASEFA	Llevadonas	RAP Barcelona
AME	BCX	BCX

- **Llevadonas** c/ Independència 371, 934 507 931
- **Clínica Ignasi Gómez** c/ Ter 20, 932 314 578
- **RAP Barcelona** Av. Diagonal 363, 934 582 341
- **BCX** c/Provença 214, 932 093 019
- **Centro Mapfre** c/ Muntaner 40-12, 936 344 141
- **Fisiogestió** c/ Roger de Llúria 33, 933 016 866
- **Centro Marcela Mas** c/Avenir 41, 932 094 948
- **Matterhorn** c/Lepant 303, 933 476 529 – 933 476 529
- **Centro Milenim Iradier** c/ Iradiner 3, 932 554 600
- **Centre Clinicum** Passeig de Gràcia 121, 932 070 547 preguntar Eugenia

### **Mesures higiènic-dietètiques durant l'embaràs:**

## **Toxoplasmosi**

La toxoplasmosi és una infecció ocasionada per un paràsit microscòpic anomenat "*Toxoplasma Gondii*". La infecció és generalment una malaltia lleu però durant l'embaràs pot esdevenir un problema pel fetus.

Al voltant del 50 per cent de les infeccions de toxoplasmosi es produeixen per menjar carn infectada crua o poc cuinada. No obstant això, també pots contraure el paràsit d'altres formes, com per exemple:

- Menjant fruites o vegetals frescos contaminats.
- Bevent aigua contaminada.
- Tocant terra contaminada, sorra de la caixa d'un gat o carn que estigui infectada i després et toques la boca, el nas o els ulls.

La toxoplasmosi no es pot transmetre de persona a persona, excepte en el cas de la transmissió de mare a fill durant l'embaràs o a través d'una transfusió de sang infectada o d'un trasplantament d'un òrgan d'una persona infectada.

### **Recomanacions dietètiques si el toxoplasma és negatiu:**

- Cuinar els aliments crus d'origen animal (carn) a temperatures elevades (> 50°C) i evitar beure llet sense tractament tèrmic.
- Rentar acuradament els aliments que es consumeixen crus (verdures, hortalisses, fruites).
- Rentar-se les mans després de manipular aliments crus i rentar els estris de cuina després de manipular aliments crus i abans d'utilitzar-los amb aliments ja cuinats.
- No barrejar a la nevera els aliments crus i els aliments cuinats o llestos per consumir.
- Netejar sovint la nevera.
- Un cop oberts, no conservar massa temps els productes de xarcuteria que requereixin conservació en nevera (pernil dolç, embotit de gall dindi, llengua de porc, gelatina).
- Les restes alimentàries i els plats precuinats han de ser reescalfats acuradament (> 50°C) abans del seu consum.

## **Listèria**

La "*Listèria Monocytogenes*" és un tipus de bacteris que es troben a l'aigua i el sòl. Les verdures poden contaminar-se de la terra i els animals també poden ser portadors. La listèria s'ha trobat en les carns crues, les verdures crues, la llet no pasteuritzada, els aliments fets amb llet no pasteuritzada, i els aliments processats. La listèria es destrueix per la pasteurització i la cocció. Hi ha la possibilitat que la contaminació es produeix en els aliments llestos per al consum, com els hot dog i les carns fredes, perquè la contaminació pot ocórrer després de la cocció i abans del seu envasat.

## **O'sullivan**

El test d'O'Sullivan és una prova que es realitza entre de la setmana 24 i 28 de gestació a totes les embarassades, generalment aprofitant l'anàlisi de sang del segon trimestre. Aquest test determina la quantitat de glucosa en sang venosa una hora després d'haver pres 50 grams de glucosa per via oral. Es tracta d'una prova que es pot realitzar en qualsevol moment del dia i no cal estar en dejú.

Hauràs de romandre 1h al laboratori.

Aquesta prova no dona un diagnòstic exacte, es realitza per identificar les dones en risc de tenir diabetis gestacional. Si surt alterada hauràs de realitzar el Test de tolerància oral a la glucosa.

### **Test de tolerància oral a la glucosa**

L'objectiu d'aquets test és fer el diagnòstic definitiu de la diabetis gestacional.

Consisteix en l'extracció de sang abans i després de l'administració de la glucosa via oral (100 gr) per determinar els canvis en la glicèmia. Hauràs de fer una dieta durant 3 dies rica en hidrats de carboni (que et facilitarem al centre), hauràs d'anar en dejú de 8 a 12 h el 4 dia, que és quan aniràs al laboratori.

Hauràs de romandre 3 h al laboratori.

### **Coses necessàries durant l'estada a la clínica:**

Per al NADÓ

Tres o quatre samarretes de batista o cotó, o body.

Tres o quatre jerséis de fil o llana fina.

Tres o quatre granotes o polaines.

Dos amanyacs, tovalloles i una gorra.

Necesser per a la higiene personal del nadó.

Colònia, raspall suau, pinta, tovalloletes humides, xumet.

Per a la MARE

Tres o quatre camises de dormir amples.

Dos sostenidors maternals.

Bata i sabatilles.

Necesser per a la higiene personal.

Calces de paper talla gran.

DOCUMENTACIÓ

Darrera analítica amb proves de coagulació.

Resultat de cultiu vaginal i rectal.

Llibre de família i DNI.

### **Esport en l'embaràs**

S'aconsella fer esport durant tot l'embaràs si el teu metge no diu el contrari.

- Caminar
- Natació per embarassades
- Yoga per embarassades
- Streching (tècnica d'estiraments que proporciona elasticitat als músculs i mobilitat a les articulacions).



### **Sexe durant l'embaràs**

Pots tenir relacions sexuals durant l'embaràs, sempre que el teu metge no digui el contrari.

Potser hauràs de experimentar una mica amb diferents posicions per trobar la més adequada en funció de les setmanes d'embaràs. Trobar una posició còmoda es fa més difícil a mesura que el teu ventre creix.

### **Preservació de cèl·lules mare de cordó umbilical**

Volem informar-te sobre la possibilitat de guardar les cèl·lules mare del cordó umbilical del teu nadó.

La sang del cordó és una font de cèl·lules mare joves que han contribuït a crear tots els òrgans i teixits del nadó. Aquestes cèl·lules es diuen mesenquimales i són les encarregades de la fabricació del teixit estructural i cognitiu de l'organisme. Degut a la seva capacitat per multiplicar-se i diferenciar-se en teixits, estan sent avaluades en molts assaigs clínics arreu del món per aplicacions com lesions esportives, artrosi, lesions medul·lars o el Parkinson fins a la distròfia muscular o el càncer de pulmó. Es poden conservar en el moment del naixement i obtenir-les no suposa cap risc. En el moment del naixement existeix la possibilitat d'extreure dos tipus de cèl·lules del cordó umbilical sense molèstia per tú o el nadó: de la sang i el teixit.

Les cèl·lules mare s'utilitzen per tractar malalties. Son 100 % compatibles amb el nadó i existeix un elevat grau de compatibilitat genètica amb altres membres de la família (germans).

Per saber amb quins laboratoris treballem, consulti a recepció.

### **Horari d'atenció i telèfon de contacte:**

El nostre horari és de dilluns a divendres de 09.00 a 14.00 h i 15.00 a 21.00 hores.

Per contactar amb nosaltres ho pot fer al telèfon 934 157 872 o al mail [info@idona.cat](mailto:info@idona.cat).

