

BIENVENIDOS a iDona



iDona es un centro médico en Barcelona especializado en Medicina Maternofetal y Ginecología, capaz de ofrecer una atención sanitaria del más alto nivel asistencial. **Centrado en la atención integral a la mujer.**

Los profesionales de iDona tienen una amplia experiencia en el seguimiento del embarazo y la asistencia al parto, tanto de embarazos de bajo riesgo como de embarazos de alto riesgo.

SEGUIMIENTO DEL EMBARAZO:

La primera visita, aconsejamos hacerla alrededor de la **semana 6-7** donde se deberá poder visualizar por ecografía el saco gestacional, la vesícula vitelina y el latido del corazón del embrión.

En el control de tu embarazo (hablando de embarazo normal) las visitas se harán normalmente cada 4 semanas, hasta el final del embarazo donde pasarán a ser cada 1 o 2 semanas.

Tu médico es quien llevará todo el control de tu embarazo.

En todas las visitas se comprobará el bienestar fetal, y las ecografías más importantes del embarazo las hará un ecografista especializado en diagnóstico prenatal.

La siguiente visita recomendada es alrededor de la **semana 9-10**, tu embrión habrá triplicado su tamaño, y se observará que ha completado la formación básica de manos y pies. Va formando sus estructuras. En esta visita, tu médico te dará dos peticiones de analítica.

- Analítica 1º trimestre:

Se aconseja que vayas al laboratorio Echevarne (excepto Asisa) de la c / Provenza con las dos peticiones.

Es importante entregar las dos peticiones para evitar duplicar los pinchazos, y que en una sola extracción de sangre se puedan tramitar.

Esta analítica es la prueba de cribado de aneuploidías que consiste en calcular el riesgo de síndrome de Down a partir de la edad materna, los datos de la analítica y la ecografía. Se hace mediante un análisis de sangre materna a la semana 10 y la translucencia nuchal fetal en la ecografía de las 11-13 semanas.

En la semana 12 se realiza la ecografía en IDONA, donde el ecografista os dará el informe que deberá enviar al laboratorio (donde ya habréis hecho la analítica) para hacer el cálculo del riesgo.

- Ecografía de las 12 semanas, screening aneuploidías:

Tiene un papel fundamental en el diagnóstico prenatal, y es el mejor método para datar la gestación.

Entre dos o siete días después, aproximadamente, tendrás una nueva cita con tu médico donde deberás llevar el resultado.

Si el riesgo es superior a 1/250 se recomendará realizar pruebas complementarias.

Cuando estéis de **16 semanas**, haréis una de las visitas de seguimiento. El aspecto del feto es más parecido al de un bebé. El feto va adquiriendo un mayor control sobre sus músculos y aumentando su capacidad de responder a estímulos. Se intentará ver el sexo, siempre que se quiera saber.

Realizaremos el siguiente control con el especialista en diagnóstico prenatal:

- Ecografía de las 20 semanas, segundo trimestre:

Si tu mutua es: ASC, Agrupación Mutua, Caser, DKV, DKV Muface, Allianz, Clinicum, HNA, AME o Cosalud, necesitarás autorización de la mutua para esta ecografía.

Es la ecografía más importante del embarazo, sirve para valorar la estructura del feto y sus medidas, descartar malformaciones, confirmó el sexo, etc. Se te dará el informe al momento y el mismo día o durante esa semana verás a tu médico.

- Analítica 2º trimestre:

Te pedirá la segunda analítica del embarazo que deberás hacer entre la **semana 24 y la 28**.

Tendrás otra visita alrededor de la semana 28. Se hará un cálculo aproximado del peso de tu feto por saber a qué semana hacer la ecografía de tercer trimestre. Entrás en la recta final:

- Ecografía de las 32-35 semanas, tercer trimestre:

En esta ecografía se vuelven a valorar las estructuras fetales y los tamaños del feto. Se hace un cálculo aproximado de su peso, que nos dará el percentil de crecimiento.

- Analítica 3º trimestre:

Tendrás visita con tu médico. Te pedirá la última analítica.

- Cultivo SGB:

Alrededor de la **semana 35 a 37**, se revisará el resultado de la última analítica y se hará el cultivo del estreptococo agalactiae, para saber si a la hora del parto se debe poner la medicación correspondiente.

A partir de este momento, las visitas pasan a ser más frecuentes y habitualmente irán acompañadas de un registro cardiotocográfico fetal.

*** Rogamos llevar siempre los resultados a la visita aunque lo hayan enviado por Mail.**

- Eco 3D - 4D:

En nuestro centro podrás hacer la ecografía 3D-4D. La ecografía 4D consiste en una ecografía en 3 dimensiones a la que se le añade el movimiento, una secuencia de imágenes nítidas que permite ver el feto en directo como en un vídeo. Esta técnica permite a las mujeres embarazadas obtener más información de su bebé. Los beneficios de esta ecografía 4D son los de crear un buen vínculo para los padres, es una ecografía lúdica más que informativa. Se puede realizar en cualquier momento de la gestación, pero se recomienda hacer entre la semana 26 a la 28, no más allá de la 30, por las proporciones de líquido amniótico y el tamaño del bebé.

Test prenatal no invasivo - DNA fetal libre en sangre materna

Este estudio es un nuevo test de cribado, no invasivo, para estimar el riesgo de alteraciones cromosómicas fetales, que se realiza a través de una muestra de sangre materna donde se analiza la ADN fetal libre que circula por la sangre materna. Puede detectar los casos con alteraciones cromosómicas. Con esta prueba puedes obtener

resultados sobre el riesgo de que el feto tenga una de las alteraciones cromosómicas más frecuentes:

- Síndromes de Down (trisomía 21)
- Síndrome de Edwards (trisomía 18)
- Síndrome de Patau (trisomía 13)

En el caso de que saliera patológico deberá realizar una prueba invasiva.

Vacunas recomendadas durante el embarazo:

-Vacunas tosferina:

A partir de la semana 27 hasta la 36 se te recomendará la administración de la vacuna de la tosferina. Se te entregará un informe para que vayas a tu CAP de referencia. Esta vacuna protege al bebé de la tosferina, enfermedad grave respiratoria, que se puede prevenir con el paso de anticuerpos de la madre al feto, durante el embarazo y la lactancia.

- Gammaglobulina anti-D:

Si tu grupo sanguíneo es Rh negativo, se recomienda la administración de inmunoglobulina anti-D entre las 28 y 31 semanas de embarazo. Es efectiva para detener la formación de anticuerpos anti-D. También se ha de administrar después de realizar cualquier prueba invasiva (biopsia de corion o amniocentesis) o si existe un sangrado importante.

-Vacunas gripe (durante calendario vacunal)

Si en tu embarazo está en marcha la campaña de vacunación de la gripe, es aconsejable que te la pongas. (Se puede poner el mismo día que la de la tos ferina y la inmunoglobulina, si por fechas es adecuado).

ASISTENCIA AL PARTO:

Tu médico es quien asistirá a tu parte. Si no le fuera posible asistir, irá siempre uno de los médicos de nuestro equipo.

Nuestro equipo atiende los partos en el Hospital de Barcelona, Teknon, Corachan, Cima y Clínica Diagonal, en función de tu mutua.

-Hospital de Barcelona: ASC.

-Teknon: Adeslas, Alianza, Allianz, DKV, DKV Muface, Agrupación Mutua, Mutua General Cataluña, Cigna, Caser, Mapfre, Asisa, Clinicum, AME, Asefa, HNA, HNA SC, Antares, Cosalud.

-Corachan: Adeslas, Alianza, Allianz, DKV, Agrupación Mutua, Mutua General Cataluña, Cigna, Caser, Mapfre, Asisa, Asisa Muface, Clinicum, AME, Asefa, HNA, HNA SC, Antares, Cosalud.

-CIMA: Sanitas

-Clínica Diagonal: Medifiatc.

En el Hospital de Barcelona, Teknon y Clínica Diagonal tenemos nuestro propio equipo de comadronas. Se le facilitará su teléfono hacia la semana 35. En la Clínica Corachan y Hospital CIMA os atenderá la comadrona de guardia.

Clases preparto y rehabilitación del suelo pélvico

Es recomendable que empieces las clases de preparación al parto al volante de la semana 28 - 30.

Te enseñarán:

- Ejercicios para aliviar las molestias del embarazo
- Ejercicios de respiración
- Ejercicios de relajación
- Pujos
- Ejercicios preparación al parto y suelo pélvico
- Masaje perineal
- Embarazo
- Proceso del parto y Puerperio
- Lactancia
- Cuidados del Recién Nacido
- Cuidados para el parto y rehabilitación del suelo pélvico
- Trámites administrativos

Dependiendo de su mutua los centros recomendados son:

<u>MUTUAS</u>	<u>Clases preparto</u>	<u>Rehab. suelo pélvico</u>
ADESLAS	Llevadonas, BCX, Fisiogestión	Fisiogestión
SANITAS	Llevadonas, BCX	no cubre, precio especial Centro Milenium Iradier
CIGNA	Llevadonas, BCX, Fisiogestión	RAP Barcelona, Llevadonas, Fisiogestión
FIATC	Matterhorn, Centro Marcela Mas	Matterhorn, Centro Marcela Mas
ASISA	Llevadonas	Centre Marcela Mas
CASER	Llevadonas, BCX, Fisiogestión	Matterhorn
ASC	BCX, Fisiogestión	Fisiogestión
AGRUPACIO MUTUA	Llevadonas, Fisiogestión	RAP Barcelona, Fisiogestión
DKV-ALLIANZ	Llevadonas, BCX, Fisiogestión	RAP Barcelona, Llevadonas, BCX, Fisiogestión
DKV MUFACE	Llevadonas, BCX, Fisiogestión	RAP Barcelona, Llevadonas, BCX, Fisiogestión
ALIANÇA	Llevadonas, Fisiogestión	Fisiogestión
MGC	Llevadonas, Fisiogestión	RAP Barcelona, Llevadonas, Fisiogestión
MAPFRE	Centro Marcela Mas, C Ignasi Gómez	Centro Mapfre
HNA, ANTARES	Llevadonas, Fisiogestión	RAP Barcelona, Llevadonas, Fisiogestión
CLINCUM	C Clinicum	C Clinicum
COSALUD	Llevadonas	no cubre
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/Provenza 214, 932 093 019
- **Centro Mapfre** c/ Muntaner 40-12, 936 344 141
- **Fisiogestión** 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 Passeo de Gràcia 121, 932 070 547 preguntar por Eugenia

Medidas higiénico-dietéticas durante el embarazo:

Toxoplasmosis

La toxoplasmosis es una infección ocasionada por un parásito microscópico llamado "Toxoplasma Gondii". La infección es generalmente una enfermedad leve pero durante el embarazo puede convertirse en un problema para el feto.

Alrededor del 50 por ciento de las infecciones de toxoplasmosis se producen por comer carne infectada cruda o poco cocinada. Sin embargo, también puedes contraer el parásito de otras formas, por ejemplo:

- Comiendo frutas o vegetales frescos contaminados.
- Bebiendo agua contaminada.
- Tocando tierra contaminada, arena de la caja de un gato o carne que esté infectada y luego te tocas la boca, la nariz o los ojos.

La toxoplasmosis no se puede transmitir de persona a persona, excepto en el caso de la transmisión de madre a hijo durante el embarazo o a través de una transfusión de sangre infectada o de un trasplante de un órgano de una persona infectada.

Recomendaciones dietéticas si el toxoplasma es negativo:

- Cocinar los alimentos crudos de origen animal (carne) a temperaturas elevadas (> 50°C) y evitar beber leche sin tratamiento térmico.
- Lavar cuidadosamente los alimentos que se consumen crudos (verduras, hortalizas, frutas).
- Lavarse las manos después de manipular alimentos crudos y lavar los utensilios de cocina después de manipular alimentos crudos y antes de utilizarlos con alimentos ya cocinados.
- No mezclar en la nevera los alimentos crudos y los alimentos cocinados o listos para consumir.
- Limpiar a menudo la nevera.
- Una vez abiertos, no conservar demasiado tiempo los productos de charcutería que requieran conservación en nevera (jamón dulce, fiambre de pavo, lengua de cerdo, gelatina).
- Los restos alimenticios y los platos precocinados deben ser recalentados cuidadosamente (> 50°C) antes de su consumo.

Listeria

La "Listeria Monocytogenes" es un tipo de bacterias que se encuentran en el agua y el suelo. Las verduras pueden contaminarse de la tierra y los animales también pueden ser portadores. La listeria se ha encontrado en las carnes crudas, las verduras crudas, la leche no pasteurizada, los alimentos hechos con leche no pasteurizada, y los alimentos procesados. La listeria se destruye por la pasteurización y la cocción. Existe la posibilidad de que la contaminación se produce en los alimentos listos para el consumo, como los hot dog y las carnes frías, porque la contaminación puede ocurrir después de la cocción y antes de su envasado.

O'Sullivan

El test de O'Sullivan es una prueba que se realiza entre la semana 24 y 28 de gestación a todas las embarazadas, generalmente aprovechando el análisis de sangre del segundo trimestre. Este test determina la cantidad de glucosa en sangre venosa una hora después de haber tomado 50 gramos de glucosa por vía oral. Se trata de una prueba que se puede realizar en cualquier momento del día y no es necesario estar en ayunas.

Tendrás que permanecer 1h en el laboratorio.

Esta prueba no da un diagnóstico exacto, se realiza para identificar las mujeres en riesgo de tener diabetes gestacional. Si sale alterada deberás realizar el Test de tolerancia oral a la glucosa.

Test de tolerancia oral a la glucosa

El objetivo de estos test es hacer el diagnóstico definitivo de la diabetes gestacional. Consiste en la extracción de sangre antes y después de la administración de la glucosa vía oral (100 gr) para determinar los cambios en la glucemia. Tendrás que hacer una dieta durante 3 días rica en hidratos de carbono (que te facilitaremos en el centro), que ir en ayunas de 8 a 12 h el 4 día, que es cuando irás en el laboratorio. Tendrás que permanecer 3 h en el laboratorio.

Cosas necesarias durante la estancia en la clínica:

Para el BEBÉ:

Tres o cuatro camisetas de batista o algodón, o body.

Tres o cuatro jerseys de hilo o lana fina.

Tres o cuatro monos o polainas.

Dos arrullos, toallas y una gorra.

Neceser para la higiene personal del bebé.

Colonia, cepillo suave, peine, toallitas húmedas, chupete.

Para la MADRE:

Tres o cuatro camiones anchos.

Dos sujetadores maternos.

Bata y zapatillas.

Neceser para la higiene personal.

Bragas de papel talla grande.

DOCUMENTACIÓN:

Última analítica con pruebas de coagulación.

Resultado de cultivo vaginal y rectal.

Libro de familia y DNI.

Deporte en el embarazo

Se aconseja hacer deporte durante todo el embarazo si tu médico no dice lo contrario.

- Caminar

- Natación para embarazadas
- Yoga para embarazadas
- Streching (técnica de estiramientos que proporciona elasticidad a los músculos y movilidad en las articulaciones).

Sexo durante el embarazo

Puedes tener relaciones sexuales durante el embarazo, siempre que tu médico no diga lo contrario. Quizás deberás experimentar un poco con diferentes posiciones para encontrar la más adecuada en función de las semanas de embarazo. Encontrar una posición cómoda se hace más difícil a medida que tu vientre crece.

Preservación de células madre de cordón umbilical

Queremos informarte sobre la posibilidad de guardar las células madre del cordón umbilical de tu bebé. La sangre del cordón es una fuente de células madre jóvenes que han contribuido a crear todos los órganos y tejidos del bebé. Estas células se llaman mesenquimales y son las encargadas de la fabricación del tejido estructural y cognitivo del organismo. Debido a su capacidad para multiplicarse y diferenciarse en tejidos, están siendo evaluadas en muchos ensayos clínicos en todo el mundo para aplicaciones como lesiones deportivas, artrosis, lesiones medulares o el Parkinson hasta la distrofia muscular o el cáncer de pulmón. Se pueden conservar en el momento del nacimiento y obtenerlas no supone ningún riesgo. En el momento del nacimiento existe la posibilidad de extraer dos tipos de células del cordón umbilical sin molestia para ti o el bebé: de la sangre y el tejido.

Las células madre se utilizan para tratar enfermedades. Son 100% compatibles con el bebé y existe un elevado grado de compatibilidad genética con otros miembros de la familia (hermanos).

Para saber con qué laboratorios trabajamos, consulte en recepción.

Horario de atención y teléfono de contacto:

Nuestro horario es de lunes a viernes de 09.00 a 14.00 y 15.00 a 21.00 horas.
Para contactar con nosotros lo puede hacer en el teléfono 934 157 872 o en el mail info@idona.cat.

Un gran
equip mèdic
al teu servei

