

Amenaza de parto pretérmino



Parte de Bupa

- Se aconseja guardar reposo hasta que su obstetra le indique. Debe mantener reposo relativo evitando la realización de ejercicio, relaciones sexuales, viajes y permanecer de pie durante largo tiempo.
- Aumente el aporte de líquidos, incluyendo agua, zumos, leche, caldos, sopas, ...
- La dieta debe ser variada y rica en fibra, con el objetivo de reducir el estreñimiento.
- Está contraindicado el consumo de bebidas alcohólicas, tabaco y otras drogas.
- No se recomienda la toma de bebidas o alimentos estimulantes.
- Se recomienda ducha diaria, en lugar de baño.
- Debe tomar exclusivamente la medicación que le hayan prescrito.
- Acuda a las revisiones indicadas por su obstetra o médico de familia, siempre con la documentación sobre la gestación.
- Es importante conocer que en el tercer trimestre de la gestación, es habitual presentar periodos de contracciones, al final del día y tras realizar actividad física. Si notara contracciones, debe guardar reposo preferentemente sobre el lado izquierdo, durante 30-40 minutos. Si pasado este tiempo no nota el cese de las contracciones, o aparecen nuevos síntomas, dolor, sangrado vaginal, sensación de salida de líquido por vagina o se vuelven rítmicas, es aconsejable el traslado a un centro sanitario para su valoración por el obstetra.