

# Consulta preconcepcional

*Nuestro servicio de Matrona.*

Consulta muy recomendable para aquellas mujeres y sus parejas que **busquen embarazo en el próximo año**.

El embarazo, siempre que sea posible, es mejor planificarlo, para así poder tener en cuenta una serie de **recomendaciones** de forma preconcepcional, que ayudarán a **disminuir el riesgo** de complicaciones en las primeras semanas de gestación, periodo con mayor vulnerabilidad y clave en el desarrollo del futuro bebé.



## Contenidos.

### **ESTADO DE SALUD**

*Valoraremos tu estado de salud y antecedentes, para iniciar esa búsqueda en un estado de salud óptimo.*

### **HÁBITOS SALUDABLES**

*Hablaremos sobre la importancia de adoptar unos hábitos de vida saludables. Es un momento muy bueno por la alta motivación para aprovechar a cambiar estilos de vida. Hablaremos de tóxicos a evitar, prevención de citomegalovirus, práctica de ejercicio, alimentación equilibrada, índice de masa corporal, ganancia de peso...*

### **SEGURIDAD ALIMENTARIA**

*En cuanto a alimentación es clave conocer las recomendaciones de seguridad alimentaria para que tengas claros los alimentos seguros y cuales evitar para prevenir infecciones por toxoplasma o listeria. También hablaremos del consumo de cafeína, alcohol, infusiones...*

### **SUPLEMENTACIÓN FARMACOLÓGICA**

*Otro tema importante es la suplementación farmacológica, teniendo en cuenta tu situación actual y tus hábitos, valoraremos tus necesidades de yodo, vitamina D y ácido fólico activo (idealmente 3 meses antes), entre otros.*

### **ASPECTOS CLAVE**

*Si ya estás en proceso de búsqueda de embarazo hablaremos de aspectos claves a tener en cuenta: cómo y cuándo dejar anticonceptivos si estás usando, cuánto tiempo es lo normal de búsqueda, claves para que reconozcas tu ventana de fertilidad y la búsqueda sea activa...*