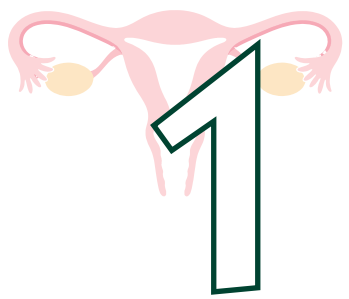


# ¿Se puede prevenir la prematuridad?

Aunque en la mayoría de ocasiones se desconoce la causa última del parto prematuro, existen una serie de recomendaciones que pueden ayudar a disminuir el riesgo de presentar un parto prematuro en una nueva gestación.



**EVALUACIÓN INICIAL EN LAS UNIDADES ESPECIALIZADAS DE PREMATURIDAD.** Cualquier gestant con antecedente de pérdida gestacional más allá de las 17 semanas de gestación, o antecedente de parto prematuro o rotura prematura de membranas antes de las 34 semanas, deberá ser derivada a Unidad de Prematuridad específicas.

**PERIODO DE AL MENOS 12 MESES ENTRE EL PARTO Y NUEVA GESTACIÓN.** Cuando existan antecedentes de prematuridad, ya que se debe a que el riesgo del parto prwmaturo se duplica si el perioo entre el primer parto y la nueva gestación es inferior a 6 meses.



**NO FUMAR NI CONSUMIR TÓXICOS ANTES Y DURANTE LA GESTACIÓN.** Abandonar el tabaco durante la gestación reduce el riesgo de parto prematuro hasta en un 20%.

**CORREGIR DÉFICIT NUTRICIONAL Y ANEMIA.** Es muy importante mantener unos niveles correctos de hierro ya que la anemia en el 1° o 2° trimestre puede incrementar el riesgo de parto prematuro. Se aconseja un suplemento con hierro solo en caso de anemia.



**SUPLEMENTOS DE ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3.** Es saludable seguir una dieta baja en grasas y rica en ácidos grasos omega-3. Si existen antecedentes de parto prematuro se recomienda la administración de suplementos.

**PROBIÓTICOS.** El consumo de lácteos ricos en probióticos puede reducir el riesgo de parto prematuro por su acción sobre la flora vaginal y la prevención de la vaginosis bacteriana.

