

## *¡Felicitaciones por su embarazo!*

Queremos hacer todo lo posible para que su experiencia del embarazo y del parto sea positiva, saludable y memorable. Probablemente tengas muchas preguntas, sobre todo si es su primer embarazo. Este paquete está diseñado para darle información básica sobre los primeros meses del embarazo. Recibirá información adicional sobre los últimos meses del embarazo cuando el embarazo esté más avanzado. Utilice la información de este paquete como guía, pero recuerde siempre que no hay dos personas iguales ni dos embarazos iguales. Su obstetra es la mejor fuente de información sobre la salud que es adecuada para usted y su bebé. Hable con su proveedor sobre todo aquello que la preocupe y haga todas las preguntas que pueda tener. La mayoría de los cambios que experimentará son normales y naturales, y este paquete le ayudará a saber qué puede esperar. También le dará la información que necesita para decidir si algo no va bien, de modo que pueda llamar a su proveedor si es necesario. Para su comodidad, aquí encontrará un resumen de las cosas por las que debe llamar a su proveedor. En el paquete se incluye más información sobre cada una de estas cosas. Esperamos que la información de este paquete le resulte útil. Les deseamos a usted y a su familia un embarazo feliz y saludable.



## CUÁNDO LLAMAR A SU PROVEEDOR

Llame a su proveedor si tiene alguno de los siguientes síntomas. Llame en cualquier momento. Siempre hay alguien disponible por teléfono.

náuseas y vómitos intensos (no poder retener nada en el estómago durante un día entero)

sangrado vaginal

disminución de los movimientos fetales

pérdida de líquido

secreción vaginal que huele mal, pica o causa dolor

dolor o ardor al orinar

dolor en el bajo vientre

dolor de cabeza intenso que no se alivia con Tylenol (acetaminofeno)

fiebre de más de 100 grados

cree que ha estado expuesta a una enfermedad contagiosa

depresión o trastorno emocional graves

alguien de su vida que le hace sentir insegura

*Aunque pueden pasar muchas semanas antes de que aparezcan los signos externos del embarazo, se están produciendo enormes cambios en su cuerpo.*

Puede sentir una amplia gama de reacciones físicas y emocionales. Incluso si ya ha estado embarazada antes, es posible que descubra que no hay dos embarazos iguales y que tiene un conjunto diferente de reacciones y sentimientos ante este embarazo en particular. A continuación se describen algunas de las cosas que suelen ocurrir, y algunas ideas sobre cómo manejarlas para que se sienta lo mejor posible. Consulte a su obstetra sobre cualquier inquietud que pueda tener relacionada con los cambios en su cuerpo, sus emociones y su vida durante esta época tan especial.

### SENSACIÓN DE CANSANCIO

Muchas embarazadas se sienten más cansadas de lo habitual en las primeras semanas del embarazo. Esto es normal, ya que el cuerpo se adapta para satisfacer las necesidades de su bebé en crecimiento. Pruebe estos consejos para equilibrar la necesidad de descanso y ejercicio de su cuerpo.

Si es posible, intente planificar períodos de descanso adicionales. En un sentido importante, estar cansada es una señal de su cuerpo (y del de su bebé) de que necesita descansar. Será importante que aprenda a escuchar estas señales y, si es posible, a actuar en consecuencia.

Planifique siestas energizantes al mediodía o después del trabajo. Acuéstese temprano con un buen libro si su agenda se lo permite. Muchas personas descubren que hacer ejercicio suave de forma regular les ayuda a sentirse menos cansadas.

Tome sus vitaminas prenatales y siga una dieta equilibrada. Una buena alimentación le ayudará a tener la energía suficiente para usted y su bebé.

### NÁUSEAS, VÓMITOS O ARDOR DE ESTÓMAGO

Las hormonas del embarazo afectan el funcionamiento del estómago. También afectan el sentido del olfato y el apetito. En algunos casos, esto provoca náuseas. En algunas personas, los olores fuertes o los alimentos picantes empeoran las náuseas. Las hormonas también pueden afectar al ácido del estómago, provocando los clásicos síntomas de acidez o indigestión.

Aunque pueda sonar extraño, una de las mejores formas de combatir las náuseas en el embarazo es tener comida en el estómago. Esto significa comer pequeñas cantidades de comida a lo largo del día.

Coma en cuanto sienta hambre.

Si las náuseas matutinas son un problema, guarde alimentos ricos en carbohidratos, como galletas saladas o pan, junto a la cama y coma algo en cuanto se despierte.

Tome antiácidos según sea necesario para la acidez estomacal. Son seguros durante el embarazo.

Se ha demostrado que el jengibre ayuda a aliviar las náuseas. Pruebe tomar *ginger ale*, té de jengibre o cocine con jengibre.

Llame a su obstetra si no puede retener nada durante en el estómago por 24 horas.

## ANTOJOS DE COMIDAS, AVERSIÓN A LAS COMIDAS Y HAMBRE

Muchas personas tienen antojos de comidas durante el embarazo. En general, esto no plantea ningún problema. Si le apetecen los dulces, como el helado, está bien darse un gusto de vez en cuando. Intente limitar el consumo de alimentos ricos en grasas y azúcares. Los antojos de alimentos más nutritivos pueden satisfacerse casi siempre sin problemas.

También es posible que de repente no pueda soportar la idea de un alimento que antes adoraba. Las aversiones alimentarias también son habituales y no deben preocuparle mientras siga comiendo una amplia variedad de alimentos saludables. (Consulte más consejos sobre la alimentación sana en la sección La buena alimentación de este paquete).

A algunas personas les molestan menos las náuseas o los antojos, pero en cambio, desarrollan un infrecuente gran apetito, y quieren comer hasta cada dos horas, a veces las veinticuatro horas del día. Una vez más, utilice el sentido común para escuchar las señales de su cuerpo. Si necesita comer con frecuencia a lo largo del día (o de la noche), haga un acopio de alimentos nutritivos y que produzcan saciedad. Por lo general, es mejor no ignorar el hambre intensa, ya que hacerlo puede provocar náuseas.

Hay que tener cuidado con los antojos. Aunque pueda sonar extraño, algunas mujeres embarazadas sienten un fuerte deseo de comer productos no alimentarios durante el embarazo.

Este fenómeno, llamado pica, puede hacer que una persona quiera comer cosas como tierra, hielo, escarcha del congelador, arcilla o pintura. No se sabe por qué esto ocurre a veces. Por favor, hable con su proveedor si esto le ocurre. Juntos pueden planificar cómo evitar el consumo de sustancias que no son buenas para usted ni para su bebé.

## DOLORES DE CABEZA

Las hormonas del embarazo pueden desencadenar dolores de cabeza en algunas personas. Esto puede ser especialmente cierto si usted era propensa a los dolores de cabeza antes de quedar embarazada. Algunas personas tienen dolores de cabeza relacionados con los cambios de la visión durante el embarazo. Es una buena idea hacerse una revisión ocular durante el embarazo. Si usa anteojos o lentes de contacto, es posible que cambie su graduación. Hágase una revisión ocular aunque nunca haya usado gafas. Si los dolores de cabeza son intensos, asegúrese de llamar a su obstetra.

Pruebe tomar acetaminofeno (Tylenol) para el dolor de cabeza. Nunca tome más de la dosis recomendada de cualquier producto que contenga acetaminofeno. No tome otros analgésicos, como aspirina, ibuprofeno (Motrin, Advil) o naproxeno (Aleve), a menos que lo apruebe su obstetra. Asegúrese de informarle a su proveedor si otro médico o enfermero le ha pedido que tome aspirina u otro medicamento todos los días para prevenir los coágulos de sangre.

## GASES Y ESTREÑIMIENTO

Al principio del embarazo, los cambios hormonales afectan al estómago y los intestinos, provocando más gases y, en algunos casos, estreñimiento. Más adelante, la presión del bebé sobre los intestinos puede interferir en el movimiento intestinal. Todos los remedios habituales de dieta y ejercicio para estos problemas también sirven cuando se está embarazada. Beba mucho líquido, haga suficiente ejercicio y asegúrese de incluir fibra en su dieta.

Si es necesario, puede tomar un ablandador de heces, como Colace (docusato sódico) o un suplemento de fibra como Metamucil o Fibercon. Hable con su médico sobre si es adecuado para usted tomar un laxante.

Los ejercicios de Kegel (descritos en la sección "Mantenerse en forma durante el embarazo" de este paquete) a veces pueden ayudar si tiene problemas con los gases. El calor suave en el abdomen también puede ayudar.

## MICCIÓN FRECUENTE, PÉRDIDAS DE ORINA AL REÍR O TOSER

Al principio del embarazo, las hormonas pueden hacer que orine con más frecuencia que la habitual. También relajan los músculos de la zona genital, lo que puede provocar pérdidas de orina.

Más adelante, el peso del bebé ejerce presión sobre la vejiga, lo que también puede provocar una mayor frecuencia urinaria y pérdidas de orina.

No se preocupe por ir muchas veces al baño, a menos que sienta dolor o ardor al ir al baño. Si esto ocurre, pida consejo: podría tener una infección.

Si se levanta mucho por la noche para ir al baño, intente dejar de beber líquidos unas horas antes de acostarse.

Si las pérdidas de orina son un problema, intente aprender los ejercicios de Kegel, que fortalecen los músculos de la zona genital. Se describen en la sección "Mantenerse en forma durante el embarazo" de este paquete.

Vacíe la vejiga con frecuencia para evitar problemas.

Algunas personas utilizan protectores de ropa interior o compresas durante todo el embarazo para evitar las pérdidas cuando se ríen o tosen.

La humedad de las pérdidas de orina, combinada con un aumento del flujo vaginal durante el embarazo, hace que algunas personas desarrollen irritación en la zona genital. Mantenga la zona lo más seca posible. Si usa compresas, asegúrese de cambiárselas con frecuencia. También es útil permitir que la zona se seque al aire. Puede hacerlo durante parte del día durmiendo sin ropa interior.

Si las pérdidas de orina se convierten en un problema grave o continuo, ahora o en el futuro, asegúrese de comunicárselo a su médico. Existen tratamientos que pueden ayudar.

## SENSIBILIDAD EN LOS SENOS O PÉRDIDA DE LÍQUIDO DE LOS SENOS.

Las hormonas hacen que los senos aumenten de tamaño durante el embarazo y, en ocasiones, también pueden provocar la salida de líquido de los senos incluso antes del parto.

Utilice un brasier de la talla adecuada. Asegúrese de que el brasier le quede bien.

Es posible que aumente dos o tres tallas de brasier durante el embarazo. Si le preocupa el costo de los brasieres, no compre demasiados de una misma talla hasta que se haga una idea del tamaño que alcanzarán sus senos.

A muchas personas les resultan cómodos los brasieres deportivos durante el embarazo. Proporcionan sujeción y a la vez dejan espacio para que crezcan los senos.

Los aros pueden aumentar la incomodidad y constreñir los senos a medida que crecen; sin embargo, para algunas personas, la sujeción añadida de los aros puede ser importante. Déjese guiar por la comodidad.

## FLUJO VAGINAL

Durante el embarazo, el cuerpo aumenta de forma natural las secreciones vaginales. Las secreciones ayudan a evitar que las bacterias entren en el útero. Las secreciones deben ser blancas o de color amarillo muy pálido.

No deben tener sangre, oler mal ni causar dolor o comezón.

Recuerde que ahora es normal que haya más humedad en la zona genital. Practique una rutina de buena higiene y use ropa interior de algodón para sentirse fresca.

No realice duchas vaginales.

Dormir sin ropa interior favorece el secado de la zona genital.

Informe a su médico si el flujo es sanguinolento, huele mal o le produce comezón o dolor.

## HEMORROIDES

Las hormonas hacen que las paredes de los vasos sanguíneos del recto se relajen, lo que puede provocar hemorroides. Más tarde, la presión del bebé puede intensificar el problema. El estreñimiento también puede empeorar las hemorroides. Siga los consejos anteriores para evitar El estreñimiento.

Utilice compresas de hamamelis (Tucks), que puede comprar en la farmacia.

Las cremas para las hemorroides, como el Preparado H, también son adecuadas.

## CAMBIOS EN LAS PIERNAS

El peso del bebé puede afectar a los vasos sanguíneos de las piernas. Para algunas personas, las varices se convierten en un problema durante el embarazo. Para otras, la hinchazón de los tobillos y los pies es un problema.

Para la hinchazón leve, el mejor tratamiento es elevar los pies y las piernas siempre que pueda. Procure no permanecer sentada o de pie sin moverse durante largos períodos de tiempo, y no cruce las piernas ni los tobillos cuando esté sentada. Si viaja y tiene que estar en el coche o en el avión durante mucho tiempo, asegúrese de caminar un poco cada dos horas como mínimo.

En caso de una hinchazón más grave, o para tratar las venas hinchadas de las piernas (várices), puede probar usar medias de compresión. Son medias de sujeción especiales que ayudan a quitar el líquido y la sangre de las piernas y a que regresen a la circulación. Las medias vienen con distintos pesos según el grado de sostén que brindan. Los pesos más livianos pueden comprarse sin receta. Busque JOBST u otras variedades de medias de sujeción en su farmacia local. En los casos más graves, su obstetra puede recetarle medias más gruesas que le proporcionen la máxima sujeción. Asegúrese de hablar con su médico si la hinchazón de las piernas es un problema grave para usted.

## CAMBIOS EMOCIONALES

La mayoría de las personas es consciente de cómo las hormonas pueden afectar al estado de ánimo y las emociones. Los cambios hormonales del embarazo probablemente tendrán algún efecto sobre cómo se siente. Además, el mero hecho de estar embarazada provoca emociones fuertes, que varían en función de si el embarazo fue planificado, de si tiene personas a su alrededor que le proporcionen apoyo y de cuánto estrés sienta en su vida diaria.

Aunque los cambios de humor son normales hasta cierto punto, algunas personas son propensas a desarrollar problemas como depresión durante este período. Esto es especialmente cierto para quienes hayan estado deprimidos o hayan tenido otros problemas de salud mental anteriormente. Las personas con parientes cercanos que hayan tenido problemas de salud mental pueden tener un mayor riesgo de desarrollar también estas enfermedades.

Asegúrese de hablar con su obstetra sobre cualquier sentimiento que te preocupe.

---

Si estaba tomando antidepresivos antes de quedar embarazada, hable con su obstetra sobre los medicamentos que haya estado tomando. Intente tener esta conversación lo antes posible durante el embarazo. En general, no es buena idea dejar de tomar los antidepresivos sin supervisión.

---

Si ha acudido a un terapeuta o consejero con anterioridad, puede pedir una cita para hablar de cómo se siente a medida que avanza el embarazo.

---

## CAMBIOS EN LAS RELACIONES

El embarazo es una época en la que las relaciones cambian y se transforman de nuevas maneras. Algunas parejas se unen para preparar el nacimiento de su bebé: pasan más tiempo juntos, acuden a las consultas, buscan ropa y equipamiento para el bebé. El embarazo también puede aumentar el estrés o la tensión en una relación. La persona embarazada puede estar muy cansada y ser incapaz de atender otras obligaciones familiares. Es posible que no esté disponible de la misma manera durante el embarazo. El otro miembro de la pareja puede sentirse resentido, incluso celoso, por la atención que se presta al bebé y al parto que se aproxima. Si ha habido violencia o un comportamiento controlador en la relación, esto puede empeorar durante el embarazo.

Ahora más que nunca, es importante que se sienta segura en su casa. Para más información, o para hablar con alguien más sobre estos temas, llame a la Línea Nacional contra la Violencia Doméstica al 1-800-799-7233. También puede llamar a los Servicios para Mujeres del condado de Clackamas al 1-888-654-2288. Ambos servicios están disponibles 24 horas al día, 7 días a la semana, en varios idiomas.



*Los hábitos alimentarios durante el embarazo contribuirán a que tanto usted como su bebé estén lo más saludables posible.*

A continuación hay algunas preguntas frecuentes sobre la alimentación y la bebida durante el embarazo. La tabla de las páginas 8 y 9 le indica qué alimentos necesita para una alimentación saludable y qué cantidad de cada alimento se recomienda al día. Si tiene inquietudes o necesidades especiales en materia de nutrición, pida que le refieran a un dietista.

### ¿CUÁNTO PESO DEBO AUMENTAR?

Cada embarazo y cada persona son diferentes. Consulte con su médico acerca de la cantidad de aumento de peso que es adecuada para usted. En general, lo importante no es la cantidad de libras que aumente, sino si está comiendo bien y si su bebé está creciendo como debería.

Recuerde que no debe hacer dieta para adelgazar durante el embarazo.

Si le preocupa estar aumentando demasiado de peso o no aumentar lo suficiente, hable con su proveedor. Su patrón de aumento de peso puede ser normal para usted. Deje que su proveedor le ayude a decidir qué hacer.

## ¿QUÉ PRECAUCIONES DEBO TOMAR EN RELACIÓN CON LOS ALIMENTOS O LAS BEBIDAS?

Hay algunas precauciones que debe tomar con respecto a lo que come y bebe. Algunos alimentos pueden contener bacterias u otros organismos que podrían ser perjudiciales para usted o su bebé. Otros alimentos o bebidas contienen materiales tóxicos que podrían tener efectos nocivos en el crecimiento y desarrollo de su bebé.

**Siga las pautas que se indican a continuación en relación con la comida y los líquidos. Pregunte a su médico si tiene alguna duda.**

No beba alcohol en absoluto. No se sabe qué cantidad de alcohol es segura para el feto. Le recomendamos que no beba. Si tiene problemas para no beber, coméntelo con su obstetra.

No coma carne de res, huevos, aves o pescado crudos o poco cocinados. No coma almejas, ostras o cualquier otro pescado crudo y/o *sushi* sin cocinar. Pueden contener bacterias u otros organismos perjudiciales para el bebé. Lávese bien las manos, las superficies de cocinar y los utensilios si han estado expuestos a carne de res, huevos, aves o pescado crudos.

Lave todas las frutas y verduras antes de comerlas. Lave la cáscara de todas las frutas y verduras, incluso de las bananas o los melones, aunque vaya a pelarlos antes de comerlos.

No consuma queso elaborado con leche no pasteurizada. Tenga especial cuidado con los siguientes tipos de queso y verifique en la etiqueta si se ha utilizado leche cruda o no pasteurizada: brie, Camembert, queso de pasta azul como el Roquefort, queso de estilo mexicano como el queso blanco, queso fresco, queso de hoja, queso de crema y asadero. Puede comer los quesos semiblandos y duros, como la *mozzarella*, el parmesano, el suizo y el cheddar. Los quesos fundidos y los quesos *cottage* también son seguros.

No beba leche ni zumos de fruta sin pasteurizar.

Debe calentar todos los perritos calientes, fiambres o embutidos (como la mortadela) hasta que estén humeantes, ya que también pueden contener bacterias que pueden ser perjudiciales.

No consuma patés o pastas de carne de res sin cocinar, procesar (ahumados) o refrigerar.

No consuma mariscos ahumados refrigerados (la mayoría de las veces etiquetados como “nova-style” (estilo Nueva Escocia), “lox”, “kippered”, “smoked” (ahumado) o “jerky” (salado).

Por favor, limite la cantidad de cafeína en su dieta a 250 mg/día. La mayoría de la gente obtiene la cafeína del café o de las bebidas de cola. La cafeína también se encuentra en el chocolate, el té y algunos medicamentos sin receta.

Aunque el pescado es una excelente fuente de proteínas bajas en grasa, las embarazadas deben tener cuidado con el tipo y la cantidad de pescado que consumen debido a la contaminación por mercurio y bifenilos policlorados (PCB). Casi todos los pescados contienen alguna cantidad de mercurio. Los peces más grandes y longevos tienen los niveles más altos y no deben consumirse durante el embarazo. Entre ellos: tiburón, pez espada, caballa real, pescado azul, filete de atún y blanquillo. Nadie debe comer el tubo digestivo de la langosta (*tomalley*), que es la sustancia verde blanda que se encuentra en la cola y la sección del cuerpo de la langosta.

Puede consumir atún en conserva, pero limite su consumo a dos raciones al mes.

Las mujeres embarazadas no deben comer pescado de agua dulce.

La Autoridad Sanitaria de Oregón publica precauciones y pautas adicionales para las embarazadas sobre el consumo de langosta, bivalvos (como mejillones, ostras, vieiras y almejas), lenguado, mariscos y otras especies. Para más información, llame al 1-855-503-SAFE. 1-855-503-7233.

Consulte a su médico si tiene dudas sobre el consumo de pescado. Tenga en cuenta que la ingesta total de cualquier pescado seguro debe limitarse a dos raciones a la semana.

## TENGO MUCHAS NÁUSEAS Y VÓMITOS. ¿QUÉ DEBO HACER?

Muchas personas tienen náuseas y vómitos al principio del embarazo. En la mayoría de los casos, esto se controla fácilmente con algunos cambios en la dieta y, en los casos graves, con el uso de medicamentos contra las náuseas (si se los receta su proveedor). Las náuseas y los vómitos suelen desaparecer al cabo de unas 12 semanas.

Muchas personas a veces descubren que comer carbohidratos secos, como tostadas, galletas o arroz, ayuda a disminuir las náuseas. Puede probar una pulsera de acupresión (disponible en muchas farmacias), diseñada para tratar las náuseas y que suele utilizarse para prevenir los mareos por movimiento. Algunos proveedores recomiendan el consumo de vitamina B-6 como tratamiento para las náuseas.

El jengibre en la dieta puede ayudar. Puede probar *ginger ale*, caramelos duros de jengibre o té de jengibre. Algunas personas tienen buenos resultados si tienen una pequeña cantidad de comida en el estómago en todo momento. Intente comer algo cada vez que sienta hambre. **Escuche a su cuerpo y no se preocupe demasiado por el aumento de peso**

### ¿QUÉ ES WIC?

Si su presupuesto le dificulta comprar suficientes alimentos nutritivos, el programa WIC puede ayudarle. WIC es la sigla de "Women, Infants, and Children" (mujeres, bebés y niños). Se trata de un programa con financiación a escala nacional que ayuda a garantizar que las madres embarazadas o que están amamantando y sus hijos reciban la nutrición que necesitan. Existen pautas de ingresos para la inscripción en el programa WIC.

Si come pequeños tentempiés cada pocas horas a lo largo del día, es posible que pueda evitar las náuseas. Intente mantenerse alejada de los olores fuertes y los alimentos picantes, grasosos o ácidos. En raras ocasiones, estas medidas no son eficaces y las náuseas y los vómitos son graves. Si no puede retener nada durante 24 horas, llame a su obstetra. Podría deshidratarse, lo que no es bueno ni para usted ni para su bebé. Es posible que su proveedor le recete medicamentos para controlar los vómitos y que desee que acuda al hospital para que le administren líquidos por vía intravenosa (IV) a fin de evitar la deshidratación.

Recuerde que las náuseas y los vómitos del embarazo casi siempre remiten después de los primeros meses. Manténgase en contacto con su obstetra para que le dé más consejos sobre cómo sobrellevar este asunto hasta que pase esta fase del embarazo.

Si tiene interés en este programa, envíe un mensaje de texto a CCWIC al 61222 o un correo electrónico a [WIC@clackamas.us](mailto:WIC@clackamas.us) con su nombre e información de contacto, y nos comunicaremos con usted para indicarle los pasos a seguir. Para saber dónde hay una oficina de WIC cerca de usted, visite [clackamas.us/publichealth/wic](http://clackamas.us/publichealth/wic).

## NOTA ESPECIAL SOBRE LOS SUPLEMENTOS VITAMÍNICOS, EL HIERRO Y EL ÁCIDO FÓLICO (FOLATO)

Casi todos los obstetras recomiendan vitaminas prenatales para asegurarse de que usted y su bebé reciban el apoyo nutricional que necesitan. Se presentan en comprimidos, comprimidos masticables, líquidos o preparados de "gomitas". Algunas personas prefieren no tomar vitaminas prenatales o consideran que determinados tipos de vitaminas (como las que contienen hierro) provocan efectos secundarios desagradables.

La mayoría de las personas pueden ingerir casi todo lo que necesitan durante el embarazo, tal como se describe en el cuadro adjunto. Hay dos excepciones importantes.

### ÁCIDO FÓLICO

Se ha descubierto que el ácido fólico, o folato, es importante para prevenir el desarrollo de un grupo de defectos congénitos denominados defectos del tubo neural, como la espina bífida y la anencefalia. El ácido fólico también es necesario tanto para usted como para su bebé para formar glóbulos rojos.

Durante el embarazo, las necesidades de ácido fólico son de al menos 800 microgramos (mcg) al día. Puede ser difícil ingerir esta cantidad de ácido fólico solo a través de la dieta. Esta es una razón importante por la cual se recomiendan casi siempre durante el embarazo las vitaminas prenatales, que cumplen con los requerimientos de ácido fólico (o los superan).

#### Datos sobre el ácido fólico

Usted necesita al menos 800 microgramos al día.

La mayoría de las vitaminas prenatales contienen 800 microgramos; algunas contienen 1 miligramo, es decir, 1,000 microgramos. No es necesario que tome 1,000 microgramos a menos que se lo indique su médico.

### HIERRO

La necesidad de hierro comienza en el primer trimestre y continúa hasta el parto. El hierro es un componente importante de las células sanguíneas del cuerpo. Es necesario durante el embarazo para formar glóbulos rojos tanto en usted como en su bebé. Muchas mujeres comienzan el embarazo con un bajo nivel de hierro. Esto puede provocar un recuento bajo de glóbulos rojos, lo que no es bueno ni para usted ni para su bebé.

Es posible que su médico le recomiende que tome un suplemento de hierro o una vitamina prenatal que incluya una cierta cantidad de hierro. Si no toma suplementos de hierro, asegúrese de que los alimentos ricos en hierro formen parte de su dieta habitual. En el cuadro de la derecha figuran algunos alimentos ricos en hierro. Su obstetra controlará de modo rutinario su recuento de glóbulos rojos para asegurarse de que usted esté recibiendo suficiente hierro.

#### Fuentes alimentarias de hierro

carne de res, pollo, pavo	brócoli
atún	panes y cereales enriquecidos
camarones	yema de huevo
frijoles: negros, blancos, rojos, pintos y garbanzos	melaza negra
tofu	semillas de calabaza
chabacanos	ciruelas pasas
espinaca	col rizada ( <i>kale</i> )
acelga	germen de trigo
col berza	cereales integrales

# La buena alimentación durante el embarazo



## PROTEÍNAS

### Dónde encontrarlas

Carne de res, pollo, pescado, hígado, huevos, soja, mantequilla de cacahuete, frijoles secos, chícharos, tofu

---

### Por qué las necesita

Las proteínas son el material de construcción del organismo. Aportan energía y favorecen un crecimiento y un desarrollo sanos.

---

### Cuánta cantidad necesita

2 O MÁS RACIONES AL DÍA

Una ración es:

**2-3 onzas** de carne de res, pescado o aves cocidos  
(limite el pescado a 2 raciones por semana)

**1 taza** de frijoles o chícharos secos cocidos

**2** huevos

**1 taza** de tofu

**4 cucharadas** de mantequilla de cacahuete



## GRANOS

### Dónde encontrarlos

Pan, cereales, galletas, pastas, arroz, pan de maíz, panqueques, tortillas, germen de trigo, sémola de maíz

---

### Por qué los necesita

Los productos de granos integrales, como el pan integral, los cereales de salvado y las galletas integrales contienen vitaminas del grupo B. Ayudan a que su bebé crezca y a que su cuerpo utilice bien la energía. Intente no comer cereales muy procesados, como el pan blanco y los panecillos blancos. Estos alimentos han perdido gran parte de su nutrición.

---

### Cuánta cantidad necesita

DE 6 A 9 RACIONES AL DÍA

Una ración es:

**1 rebanada** de pan

**1 taza** de cereales listos para consumir

**1/2 taza** de cereales, arroz o pasta cocidos

---

## LÍQUIDOS



### Dónde encontrarlos

Agua, leche, infusiones

### Por qué los necesita

Hay líquidos en cada célula de su cuerpo, y también muchos líquidos en el bebé en crecimiento. Debe asegurarse de beber una cantidad suficiente de líquidos durante el embarazo.

### Cuánta cantidad necesita

8-10 VASOS AL DÍA

8 onzas cada vaso



## PRODUCTOS LÁCTEOS

### Dónde encontrarlos

Leche, suero de leche, yogur, queso (no queso elaborado con leche no pasteurizada)

### Por qué los necesita

La leche es una excelente fuente de vitaminas, minerales y proteínas. También contiene calcio, que fortalece los huesos y los dientes. Es importante para el desarrollo óseo del bebé.

### Cuánta cantidad necesita

4 RACIONES AL DÍA

Una ración es:

1 taza de leche o yogur

1 1/2 onzas de queso

## FUENTES DE VITAMINA C

### Dónde encontrarlas

Cítricos (naranjas, toronjas), fresas, tomates, pimientos, melón cantalupo



### Por qué las necesita

La vitamina C es necesaria para fortalecer las células del cuerpo, la sangre y la salud de las encías y los dientes.

AL MENOS 1 RACIÓN AL DÍA

de una fruta o verdura rica en vitamina C



## VERDURAS DE HOJA VERDE O

### NARANJA OSCURO

### Dónde encontrarlas

Espinacas, brócoli, zanahorias, boniatos, lechuga oscura, col rizada, col, berza, boniatos

### Por qué las necesita

Estas verduras son una fuente importante de vitamina A, que es necesaria para el desarrollo sano de los huesos, el cabello, la piel, las glándulas y la vista del bebé.

### Cuánta cantidad necesita

AL MENOS 1 RACIÓN AL DÍA

de una verdura de hoja verde o naranja oscuro.



## OTRAS VERDURAS Y FRUTAS

### Dónde encontrarlas

Todas las demás verduras (cocidas o crudas) y todas las demás frutas (frescas, enlatadas o congeladas).

### Por qué las necesita

También son buenas fuentes de vitamina A y otras vitaminas y minerales.

### Cuánta cantidad necesita

AL MENOS 5 RACIONES AL DÍA

Una ración es:

1 taza de verduras crudas

1/2 taza de verduras cocidas

3/4 de taza de jugo de fruta o verdura

1/2 taza de fruta picada cocida o en conserva

1 pieza mediana de fruta



Aquí encontrará algunas de las preguntas más frecuentes que se hacen las mujeres en la primera mitad del embarazo.

Hable con su obstetra sobre cualquier duda o preocupación adicional.

## ¿CÓMO PUEDO SABER QUÉ MEDICAMENTOS SON SEGUROS DURANTE EL EMBARAZO?

Podemos darle una breve lista de medicamentos "seguros" (consulte el cuadro de la derecha), pero consulte siempre con su obstetra antes de tomar cualquier medicamento, incluidos los de venta sin receta, los medicamentos a base de hierbas o "naturales", las vitaminas, los suplementos y cualquier receta.

Algunas vitaminas, hierbas y medicamentos naturales no son seguros durante el embarazo. Asegúrese de consultar a su médico antes de tomar estas sustancias.

## ¿PUEDO SEGUIR TENIENDO RELACIONES SEXUALES?

Sí. En la mayoría de las circunstancias, no hay motivo para dejar de tener relaciones sexuales. Si tiene inquietudes acerca de las relaciones sexuales durante el embarazo, hable con su obstetra. Si tiene una hemorragia vaginal después de mantener relaciones sexuales (o en cualquier otro momento durante el embarazo), comuníquese con su médico.

Como siempre, debe utilizar prácticas de "sexo seguro". Si mantiene relaciones sexuales con más de una persona, o si la persona con la que mantiene relaciones sexuales consume drogas por vía intravenosa o también es posible que mantenga relaciones sexuales con otras personas, debe utilizar siempre un preservativo. Esto ayudará a prevenir infecciones que podrían ser perjudiciales para usted y su bebé, como el VIH y otras enfermedades de transmisión sexual. Para obtener más información sobre las prácticas sexuales seguras durante el embarazo, hable con su proveedor de atención de salud.

## ¿QUÉ HACER CON LOS VIAJES?

Al principio del embarazo, la mayoría de los viajes están bien. Procure no permanecer sentada durante mucho tiempo. Estire las piernas dando un breve paseo al menos cada dos horas, y mantenga las piernas sin cruzar en el coche o el avión. Más avanzado el embarazo (después de la semana 28), no debe viajar sin consultarlo antes con su obstetra.

### Zika

Evite viajar a zonas afectadas por el virus del Zika. Si es necesario viajar, utilice repelente de insectos, lleve manga larga y pantalones, y permanezca en lugares con aire acondicionado o ventanas/puertas con mosquiteros. Consulte a su médico antes de viajar a zonas afectadas por el virus del Zika.

## MEDICAMENTOS SEGUROS DURANTE EL EMBARAZO

Por favor, no tome ningún medicamento que no esté en esta lista a menos que haya sido aprobado por su proveedor. En algunos casos, se indican entre paréntesis las marcas comunes. Está bien utilizar versiones genéricas u otras marcas del mismo medicamento.

Consulte la lista de control incluida en su paquete para obtener información más detallada.

### Acidez estomacal

Pepcid, Maalox, Mylanta, Tums, Roloids

### Remedios para el dolor de cabeza

Solo acetaminofeno (Tylenol). Pregunte a su obstetra qué dosis debe tomar. Nunca tome más de la dosis recomendada.

### Estreñimiento

Colace, Metamucil

### Vitaminas

Vitaminas prenatales. Por favor, tome solo la dosis recomendada. No tome vitaminas o suplementos adicionales a menos que se los recete su obstetra.

### Resfríos

Puede utilizar cualquier marca de pastillas para la tos o spray nasal salino. Algunos remedios para la tos y el resfrío son adecuados; otros deben evitarse, sobre todo en el tercer trimestre. Llame al consultorio de su médico para que le aconseje sobre un producto concreto. Si su médico le dice que un medicamento para el resfrío está bien, tenga en cuenta que puede contener acetaminofeno (Tylenol). Lea la etiqueta para comprobarlo. Si es así, asegúrese de no tomar acetaminofeno adicional para el dolor mientras esté tomando el medicamento para el resfriado. Pueden producirse lesiones hepáticas.



## LIMPIEZA DE MANOS

Practicar una buena higiene de manos es importante en cualquier momento, pero especialmente cuando se está embarazada. La limpieza de manos es la mejor forma de prevenir la propagación de gérmenes. Siga estos pasos y pida a los demás miembros de su hogar que hagan lo mismo.

Si se utiliza agua y jabón:

1. Humedezca primero las manos.
2. Aplique jabón.
3. Cubra las manos con jabón; frote durante al menos 15 segundos.
4. Enjuague y seque bien.
5. Utilice una toalla de papel para cerrar el grifo.

Si se utiliza un limpiador de manos sin agua a base de alcohol:

1. Utilícelo solo si las manos están libres de suciedad visible.
2. Bombee el limpiador en la palma de la mano.
3. Frote todas las superficies de las manos.
4. Continúe frotando hasta que las manos estén secas.  
No se necesitan agua ni toallas de papel.

## MI PROVEEDOR ME HA RECOMENDADO UNA PRUEBA DEL VIH, EL VIRUS QUE CAUSA EL SIDA. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Muchas personas están infectadas por el virus VIH y no lo saben. Se puede contraer el virus manteniendo relaciones sexuales con una persona seropositiva. También se puede contraer el VIH por compartir agujas o sangre con una persona seropositiva.

El virus del VIH puede transmitirse al bebé durante el embarazo y el parto; sin embargo, las investigaciones han demostrado que si una persona portadora del virus del VIH toma determinados medicamentos durante el embarazo, la probabilidad de transmitir el virus al bebé disminuye considerablemente. Por eso se recomienda ahora la prueba del VIH a las embarazadas.

## ¿PUEDO IR AL DENTISTA?

Es seguro continuar con los cuidados dentales rutinarios durante el embarazo. De hecho, hay una buena razón para asegurarse de realizar al menos una visita al dentista durante el embarazo. Las hormonas pueden hacer que se desarrolle una forma de placa más resistente en los dientes. Es posible que sea más propensa de lo habitual a sufrir caries y enfermedades de las encías.

Está bien que le pongan novacaína si la necesita para un empaste o por otro motivo. Incluso las radiografías dentales son aceptables durante el embarazo, siempre que lleve un protector de plomo en el abdomen. Si le han aconsejado tomar antibióticos antes de alguna intervención dental, debe continuar con esta práctica también durante el embarazo.

## ¿QUÉ OCURRE CON EL TABACO, EL ALCOHOL U OTRAS DROGAS?

Todas estas cosas deben suspenderse durante el embarazo. Se ha demostrado claramente que fumar provoca que los bebés nazcan con un peso inferior al normal y se asocia a un mayor riesgo de aborto espontáneo, complicaciones del embarazo y síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).

El alcohol puede causar graves problemas al bebé, como el síndrome alcohólico fetal. Los bebés con este trastorno presentan discapacidad intelectual, anomalías faciales, bajo peso al nacer y problemas del comportamiento. No se conoce ningún nivel "seguro" de consumo de alcohol durante el embarazo, por lo que es mejor evitarlo por completo.

El consumo de cannabis (también conocido como marihuana) durante el embarazo se ha asociado a un mayor riesgo de problemas de salud mental en la infancia, como el autismo y el TDAH. Por favor, absténgase de consumir cannabis durante el embarazo.

Las drogas recreativas son perjudiciales tanto para usted como para su bebé y no deben consumirse durante el embarazo. Los bebés de madres que han consumido drogas pueden tener graves problemas de salud, incluida la drogadicción.

Si tiene alguna duda o necesita ayuda para dejar de consumir estas sustancias, no dude en hablar con su obstetra. Muchas personas se enfrentan a este reto durante el embarazo, y sus proveedores pueden brindar consejo para obtener la ayuda que necesitan.

## ¿DEBO EVITAR ALGUNA SUSTANCIA QUÍMICA U OTROS PRODUCTOS?

Evite el contacto con productos químicos agresivos, como insecticidas. Pregunte a su médico si tiene dudas específicas sobre el uso de otras sustancias químicas como pinturas y disolventes, tintes para el pelo o productos de limpieza.

## ME PREOCUPA ENFERMAR DURANTE EL EMBARAZO. ¿EXISTEN INFECCIONES PELIGROSAS PARA MI BEBÉ?

Por regla general, su bebé estará bien si usted se resfría, tiene gastroenteritis o la mayoría de las enfermedades leves que todos contraemos de vez en cuando. Sin embargo, hay algunas infecciones que pueden ser perjudiciales para usted o su bebé.

### Enfermedades transmitidas por los alimentos

Algunos alimentos suelen contener bacterias u otros organismos que pueden ser perjudiciales para usted o su bebé. Algunos pueden no enfermarla, pero podrían causar defectos congénitos u otros problemas al bebé. La carne de res, los huevos, el pescado, el *sushi* o las aves de corral crudos o poco cocinados no deben consumirse durante el embarazo. También deben evitarse algunos quesos blandos, como el brie o el feta, elaborados con leche no pasteurizada. En la sección "La buena alimentación durante el embarazo", que forma parte de este paquete, se ofrecen pautas detalladas sobre los alimentos que se deben evitar. Asegúrese de leer esta información. Pregunte a su proveedor cualquier duda que tenga.

## Toxoplasmosis

La toxoplasmosis es una enfermedad que se puede contraer por comer carnes crudas. El organismo que causa esta enfermedad también se encuentra en el suelo y en la arena para gatos. Durante el embarazo: Utilice guantes cuando trabaje en el jardín o con la tierra. **No cambie la arena para gatos.** Si tiene un gato en su casa, pídale a otra persona que limpie la caja. La toxoplasmosis se transmite a través de las heces (deposiciones) del gato.

## Infecciones virales

Como ya se ha dicho, la mayoría de las enfermedades virales comunes no dañan al bebé. Entre los virus que pueden ser peligrosos para usted o su bebé se incluyen:

### Varicela

Contraer la varicela al principio del embarazo (antes de las 20 semanas) a veces puede causar defectos congénitos en el feto. Quienes contraen la enfermedad cerca del momento del parto corren el riesgo de transmitirla al recién nacido, lo que puede causar una enfermedad grave. Además, las embarazadas que contraen la varicela son más propensas a sufrir complicaciones graves derivadas de la enfermedad, como la neumonía.

Si usted ya ha tenido la varicela, o si ha recibido la vacuna contra la varicela, es inmune a la enfermedad. Si usted es inmune, su bebé no corre ningún riesgo si entra en contacto con alguien que tenga varicela.

Afortunadamente, la mayoría de las mujeres (entre el 85 y el 95%) son inmunes a la varicela. Un análisis de sangre puede determinar si usted es inmune o no. Si no es inmune, debe tener especial cuidado para evitar el contacto con cualquier persona que tenga varicela. Esto es cada vez más fácil de hacer, ya que la vacuna contra la varicela se administra ahora de forma rutinaria durante las vacunaciones infantiles. Sin embargo, siguen produciéndose brotes. Si usted no es inmune y se expone accidentalmente a la varicela durante el embarazo, informe a su proveedor de inmediato. Es posible que le traten con medicamentos que podrían disminuir la gravedad de la enfermedad. A veces, los niños que reciben la vacuna contra la varicela desarrollan una erupción o una llaga en el lugar de vacunación. En raras ocasiones, esto puede hacer que el virus de la varicela se transmita a otra persona. Si usted no es inmune a la varicela y va a estar cerca de niños pequeños a los que está previsto vacunar contra la varicela, converse con su médico al respecto.

## Quinta enfermedad

La quinta enfermedad (eritema infeccioso) es una enfermedad común causada por un organismo denominado parovirus B19. Muchas personas contraen esta infección en la infancia. La infección puede causar una enfermedad leve, que incluye enrojecimiento de la cara, dolor de cabeza, dolor en las articulaciones y fiebre. Alrededor del 20% de las personas infectadas no presentan síntomas. En la mayoría de los casos, si una persona embarazada se infecta con la quinta enfermedad, no le causará ningún problema; sin embargo, en un pequeño porcentaje de casos pueden producirse problemas graves en el feto. Quienes tienen más probabilidades de entrar en contacto con la enfermedad son las personas que trabajan con niños pequeños de forma habitual, como maestros, cuidadores de guarderías o personas con otros niños pequeños en casa.

Afortunadamente, la mayoría de estas personas también son inmunes a la enfermedad debido a esta exposición. Aun así, las mujeres embarazadas deben evitar exponerse a este virus. Como norma general en el embarazo, las buenas prácticas de higiene pueden ayudar a prevenir infecciones. Limpiarse las manos con frecuencia, sobre todo después de manipular pañuelos o pañales sucios, y no compartir vasos o utensilios con alguien que tenga o haya estado expuesto a la quinta enfermedad, puede ayudar a prevenir la infección por este virus. Las personas que sepan que han estado expuestas deben ponerse en contacto con su proveedor de inmediato. Si el profesional considera que la persona está infectada, se vigilará al feto.

---

## Citomegalovirus (CMV)

El CMV es otra infección viral frecuente, sobre todo en niños. No suele causar síntomas, aunque puede provocar enfermedad. Las mujeres embarazadas infectadas pueden transmitir el virus al feto. En un pequeño número de casos, esto puede causar graves problemas.

El momento más peligroso para la infección son las primeras 20 semanas de embarazo. Las personas que trabajan con niños pequeños son especialmente propensas a la infección, pero muchas probablemente estuvieron expuestas antes de quedar embarazadas y serán inmunes. En algunos casos, se puede realizar una prueba de detección para determinar si una persona embarazada es inmune o no al CMV. Las embarazadas deben tener cuidado al manipular pañuelos, pañales y la saliva de los niños pequeños. Lavarse las manos con frecuencia y no compartir alimentos o utensilios puede ser útil para prevenir la propagación del CMV.

## Rubéola

La rubéola puede causar defectos congénitos graves si se contrae durante el embarazo. Afortunadamente, la mayoría de las personas son inmunes gracias a las vacunas de la infancia o por haber padecido la enfermedad anteriormente. Puede saber si es inmune por medio de un análisis de sangre. Se trata de un análisis de sangre rutinario que se realiza como parte de la atención prenatal. Las personas que no son inmunes deben evitar el contacto con cualquier persona que padezca esta enfermedad. Dado que actualmente casi todos los niños reciben vacunas contra la rubéola, los brotes son infrecuentes. Sin embargo, sigue habiendo una pequeña cantidad de brotes.

---

## Infecciones del tracto urinario

Las infecciones del tracto urinario (ITU) se producen cuando las bacterias penetran en la vejiga o en otra zona del tracto urinario. Los síntomas incluyen ardor o dolor al orinar, necesidad de orinar mucho, fuerte olor de la orina y, en ocasiones, sangre en la orina. Las mujeres embarazadas con una ITU deben recibir tratamiento. Si no se trata, una ITU puede evolucionar y convertirse en una infección renal, que es peligrosa durante el embarazo.

No olvide informar a su médico acerca de cualquier problema para orinar. Para ayudar a prevenir las ITU, beba mucho líquido y orine siempre que sienta la necesidad. Cuando se limpie, hágalo de delante hacia atrás. También es conveniente orinar después de mantener relaciones sexuales.

---

Al igual que con todos los demás aspectos de su atención, hable con su proveedor si tiene alguna duda sobre las infecciones, o si cree que ha estado expuesta a una enfermedad infecciosa. En la mayoría de los casos, le brindarán tranquilidad diciéndole que no es probable que la enfermedad los perjudique a usted o a su bebé.

---

## ¿PUEDO RECIBIR INMUNIZACIONES O VACUNAS DURANTE EL EMBARAZO?

Muchas de las inmunizaciones o vacunas que se administran para prevenir enfermedades son adecuadas durante el embarazo; sin embargo, algunas no son seguras. La vacuna contra la rubéola y la vacuna contra la varicela no se administran durante el embarazo. La rubéola suele administrarse como vacuna triple viral, que combina la rubéola con el sarampión y las paperas. Hable con su obstetra sobre las vacunas que es posible que deba recibir debido a viajes o a la atención de rutina.

Las mujeres embarazadas son más propensas a sufrir complicaciones derivadas de la gripe. Se recomienda que todas las embarazadas se vacunen contra la gripe. Hable con su proveedor sobre cuándo debe vacunarse contra la gripe. Se recomienda un refuerzo de la vacuna contra el tétanos, la difteria y la tos ferina (DTPa) en el tercer trimestre para ayudar a proteger al bebé de la tos ferina (tos convulsa).

La vacuna contra la COVID-19 también se recomienda durante el embarazo para proteger tanto a la madre como al bebé. Además, la vacuna contra el VSR, recientemente aprobada, puede ayudar a proteger a los recién nacidos contra el virus respiratorio sincitial. Consulte a su proveedor de atención médica sobre el calendario y las opciones para estas vacunas.

## ¿CON QUÉ FRECUENCIA DEBO VISITAR A MI OBSTETRA?

El cuadro de esta página resume el calendario aproximado de visitas. En general, acudirá a revisión una vez al mes durante 32 semanas, y después una vez cada dos semanas hasta que se acerque el parto. En el último mes, irá a una revisión una vez a la semana.

Es muy importante que acuda a todas sus citas. Si no puede acudir a una cita, llámenos para fijar otro horario.

Durante cada visita, le mediremos la presión arterial, le controlaremos el peso y le pediremos que deje una muestra de orina. Hablaremos con usted sobre cómo se siente, escucharemos los latidos del corazón del bebé y responderemos a cualquier pregunta que pueda tener. No dude en traer a su pareja o a cualquier otra persona de apoyo a sus citas prenatales.



### CALENDARIO DE VISITAS AL OBSTETRA

Este es un calendario "típico". Es posible que su médico le recomiende un calendario diferente.

#### Semanas de embarazo Frecuencia de las citas

Hasta las 32 semanas	Cada 4 semanas
32 - 36 semanas	Cada 2 semanas
36 semanas hasta el parto	Una vez a la semana



# Su cuerpo experimentará muchos cambios a medida que el bebé crezca.

A continuación se describen algunas cosas que usted puede hacer para sentirse lo mejor posible y evitar algunas de las molestias que a veces aparecen.

### PRESTAR ATENCIÓN A LA POSTURA

A medida que aumente el peso en la parte delantera del cuerpo, será importante prestar atención a la postura. Esto ayudará a prevenir los dolores de espalda y la fatiga. Recuérdese con la mayor frecuencia posible que debe sentarse o levantarse correctamente. No se siente con las piernas cruzadas. Siéntese en una silla firme para tener apoyo. Cuando esté de pie, asegúrese de que el peso esté repartido de modo uniforme en ambos pies. Si tiene que permanecer de pie durante un tiempo, intente poner un pie sobre un banquito pequeño o adelante ligeramente un pie. Cambie de posición a menudo. Mantenga la posición de pie con los hombros hacia atrás, el pecho levantado, la barbilla metida hacia adentro, las rodillas ligeramente flexionadas y los pies separados.

También puede utilizar la "inclinación pélvica" para dar

apoyo a la espalda a medida que crece el bebé. Hacer una inclinación pélvica significa empujar la curva inferior de la columna hacia atrás, alejándola del abdomen en crecimiento. Para ver cómo se siente una buena inclinación pélvica, colóquese de pie con la espalda apoyada en una pared plana y las rodillas ligeramente flexionadas. Imagine que hay una cuerda tirando desde el ombligo hacia la pared. Al aplanar la parte inferior de la espalda contra la pared, está realizando una inclinación pélvica.

A medida que avanza el embarazo, algunas personas utilizan soportes especiales para el abdomen en crecimiento, como un "cabestrillo abdominal" o una "cuna de embarazo". Su obstetra puede darle más información sobre estos dispositivos.

### SER CONSCIENTE DE LOS CAMBIOS EN EL EQUILIBRIO

También es posible que los cambios de peso le hagan sentirse incómoda o incluso torpe. Si es así, no está sola. Los accidentes como resbalones y caídas son frecuentes durante el embarazo. Esto se debe a que el nuevo peso en el vientre cambia el centro de gravedad

del cuerpo. Aunque usted hará ajustes en su forma de moverse para mantener el equilibrio, tenga conciencia de que su sentido del equilibrio está cambiando. Tenga cuidado al subir y bajar escaleras o al caminar sobre superficies resbaladizas. Y asegúrese de llevar solo zapatos de tacón bajo.

## HAGA EJERCICIO REGULARMENTE

Si ha hecho ejercicio regularmente durante mucho tiempo, no suele ser necesario dejarlo durante el embarazo. Hable con su obstetra sobre el tipo de ejercicio que puede hacer y sobre qué nivel de esfuerzo es adecuado para usted. No debe hacer ejercicio hasta el punto de agotarse.

Si no estado sido activa antes del embarazo, ahora no es el momento de empezar un programa de ejercicio vigoroso, sin embargo, hay ejercicios seguros y fáciles que puede hacer para que le ayuden a sentirte mejor y a mantener la salud y resistencia.

Por ejemplo, se puede caminar y nadar durante la mayor parte del embarazo, aunque no esté acostumbrada a hacer ejercicio. Empiece despacio y ejercite a un ritmo que le resulte cómodo. (A algunas personas les preocupa la exposición al cloro de las

piscinas. No hay pruebas de que el cloro cause algún daño a usted o al bebé).

Cuando haga ejercicio, recuerde la importancia de las fases de "calentamiento" y "enfriamiento" de la sesión. Estas prácticas ayudan a evitar los cambios bruscos en la frecuencia cardíaca y a evitar lesiones. Además, asegúrese de beber mucha agua durante y después de la sesión de entrenamiento.

Por favor, manténgase alejada de los saunas y jacuzzis del club de salud o de su casa. Su uso no es seguro durante el embarazo. Las altas temperaturas no son buenas ni para usted ni para el bebé en desarrollo. Está bien darse un baño caliente en casa. Asegúrese de que el agua no esté muy caliente.

## FORTALECIMIENTO EL SUELO PÉLVICO

El suelo pélvico hace referencia a los músculos de la zona genital. Incluye los músculos que rodean la vagina, la uretra (orificio urinario) y el ano (orificio intestinal). Hay ejercicios, llamados ejercicios de Kegel, para fortalecer estos músculos que sostienen la zona que está bajo el peso del bebé. Hacer ejercicios de Kegel puede ayudarle a mantener el control de la vejiga durante y después del embarazo, así como a prepararla para el parto. Para hacer los ejercicios de Kegel, siga estos pasos:

En primer lugar, debe ser consciente de los músculos que necesita fortalecer. Para "encontrar" estos músculos, imagínese que intenta detener el flujo de orina, o que trata de impedir que se le escapen los gases. Los músculos que contrae para realizar estas acciones son los músculos del suelo pélvico.

---

Ahora tiene que practicar la contracción de estos músculos. Contraiga lentamente mientras cuenta hasta 10 o 15, si puede. A continuación, cuando suelte la contracción, vuelva a contar lentamente hasta 10 o 15. Eso es un ejercicio.

---

Repita el ejercicio 10 veces.

---

Haga una serie de 10 ejercicios de Kegel varias veces al día. Intente realizar de 3 a 4 series de ejercicios Kegel al día.

---

No se desanime si tiene problemas de pérdidas de orina a medida que avanza el embarazo. Los ejercicios de Kegel pueden ayudar a disminuir, pero no a eliminar, las pérdidas de orina durante el embarazo. Si las pérdidas de orina son graves, comuníquese a su proveedor.

---

*Aunque los signos externos pueden tardar en manifestarse, cada semana se producen cambios significativos en su organismo. Al conocer esto, podrá apreciar el increíble progreso del embarazo.*

En el embarazo, nos referimos al tiempo en semanas, no en meses. El embarazo promedio dura unas 40 semanas desde la fecha de la última menstruación (FUM). Etiquetamos cada semana una vez completada; por ejemplo, estará de "24 semanas" cuando termine la semana 24. Este enfoque proporciona un calendario más preciso para el seguimiento de los hitos del embarazo y el desarrollo.

SEMANA 1 -	comienza el primer día de la última menstruación
SEMANA 2 -	encuentro del espermatozoide con el óvulo
SEMANAS 4-5 -	ausencia de la menstruación; tal vez el comienzo de algunas náuseas y cambios en los senos
SEMANA 5 -	posibilidad de ver un punto negro (el saco gestacional) en la ecografía
SEMANA 6 -	se puede ver un saco vitelino en el saco gestacional
SEMANAS 6-7 -	se puede ver algo de movimiento cardíaco (corazón latiendo) en la ecografía
SEMANAS 8-9 -	se pueden distinguir las yemas de los brazos y las piernas en el embrión
SEMANA 12 -	normalmente se puede oír el latido del corazón con una máquina Doppler
<hr/>	
SEMANAS 14-16-	las náuseas y la fatiga empiezan a mejorar
SEMANAS 16-18-	la primera vez que las madres experimentadas sienten los movimientos de su bebé.
SEMANAS 18-20 -	la primera vez que las madres primerizas sienten los movimientos de su bebé.
SEMANA 24-	el comienzo del período de "prematuridad" de 10 semanas
SEMANA 34-	todavía es demasiado pronto para nacer, pero el bebé está madurando rápidamente
SEMANA 38-	el comienzo del "término"
SEMANA 40-	la edad gestacional media de un bebé humano al nacer
SEMANA 41-	a principios de esta semana, usted lleva una semana "de retraso"

# Plan de parto y posparto

Bienvenida a nuestra sección del Plan de parto y posparto. Aquí encontrará respuestas a preguntas frecuentes sobre lo que puede esperar durante el período del parto y del posparto. Desde la creación de un plan de parto hasta la comprensión de los cuidados posparto, esta sección está diseñada para ayudarle a atravesar esta importante etapa con confianza y facilidad.

### ADEMÁS DE SU "PARTO ESPECIAL", ¿TIENE ALGUNA OTRA PETICIÓN?

Tenga en cuenta las clases de preparación para el parto, ¿quiere una doula? Si es así, aquí tiene algunos recursos locales:

- Servicios de Doula Heartstrings: 503-740-6791
- Doulas Latinas: 503-841-3167

¿Piensa ponerse la epidural o prefiere un parto sin medicación? ¿Ha pensado alguna vez en un parto en el agua? ¿Tiene alguna petición especial para su placenta? Asegúrese de que estos deseos se conozcan cuando se reúna con los expertos en partos.

¿Quién será su persona de apoyo durante el trabajo de parto y el parto?

Si tiene niños en casa, ¿tiene a alguien de guardia disponible para cuidarlos cuando comience el parto?

---

### ¿AMAMANTARÁ A SU BEBÉ?

Si está pensando en amamantar a su bebe, considere la posibilidad de leer sobre cómo hacerlo. A veces no resulta tan natural como uno cree. Un sitio web de referencia es [www.kellymom.com](http://www.kellymom.com). Un libro útil es "¡So That's What They are For! The Definitive Breastfeeding Guide", de Janet Tamaro.

---

### UNA VEZ QUE NACE EL BEBÉ, SE LE OFRECEN MEDICAMENTOS, VACUNAS Y PROCEDIMIENTOS, ENTRE OTROS:

- Pomada oftálmica de eritromicina (para prevenir la transmisión de la clamidia).
- Vitamina K (para ayudar a la coagulación de la sangre del bebé. Tardan unos días en poder coagular rápidamente la sangre y la vitamina K evita hemorragias graves en los primeros días).
- La vacuna contra la hepatitis B y tal vez la vacuna contra el VRS (según la temporada).
- El primer "examen de detección metabólico del recién nacido" se realiza en el hospital. Se trata de una prueba de detección de errores innatos del metabolismo (problemas congénitos que a veces no se detectan hasta que han afectado al crecimiento y desarrollo del bebé). El segundo examen de detección (para volver a comprobarlo) se realiza dos semanas después, durante la visita pediátrica de las dos semanas del bebé).
- Examen de detección de cardiopatías congénitas críticas: Se trata de una prueba indolora que se realiza cuando el bebé tiene unas 24 horas. Comprueba el nivel de oxígeno del bebé para asegurarse de que su corazón esté bien y se realiza en el hospital.
- Examen auditivo del recién nacido: Se trata de otra prueba indolora que permite asegurarse de que el bebé puede oír. Si no puede oír su voz, no puede aprender a hablar.
- Circuncisión: Si tiene un hijo varón, ¿piensa circuncidarlo? Puede hacerse en el hospital y lo antes posible. Los médicos de Orchid no practican circuncisiones.

## PLAN DE PARTO Y POSPARTO

### ¿CUÁNTO TIEMPO SE TOMARÁ DE LICENCIA POR MATERNIDAD?

Asegúrese de que su proveedor cumpla la documentación de la Ley de Licencia Familiar y Médica (Family and Medical Leave Act, FMLA) o la Ley de Licencia Familiar de Oregón (Oregon Family Leave Act, OFLA). Los proveedores de Orchid Health solicitan cinco días hábiles para realizar cualquier trámite.

---

### PEDIATRA DEL BEBÉ

¡Esperamos que siga con nosotros en Orchid! Si tiene otros planes, tenga en cuenta la posibilidad de pedir una cita con el pediatra antes de que nazca el bebé para hablar sobre su filosofía y conocer el consultorio pediátrico.

### ¿TIENE YA UNA SILLITA PARA EL COCHE?

Si necesita ayuda, considere la posibilidad de acudir al cuerpo de bomberos local. A veces pueden proporcionar sillas de coche de bajo costo o gratuitas para bebés. En el hospital no le permitirán que se vaya con su bebé si no tiene la sillita.





## Información de contacto

Clínica Orchid Health Wade Creek (503) 630-8550

---

Enfermera de guardia fuera de horario (503) 630-8550

---

### Horario de atención

Lunes 8:30-12:00 13:00-19:00

Martes 8:30-12:00 13:00-19:00

Miércoles 8:30-12:00 13:00-17:00

Jueves 8:30-12:00 13:00-17:00

Viernes 8:30-12:00 13:00-17:00

---

[orchidhealth.org/estacada.html](http://orchidhealth.org/estacada.html)

Material adaptado de Beth Israel  
Deaconess Medical Center y  
Fenway Health.



Beth Israel Deaconess  
Medical Center

FENWAY HEALTH



**orchid health**  
*wade creek clinic*