

TU EMBARAZO

CRECE SANO. MANTENTE SANO.



<http://www.startsmartforyourbaby.com>

© 2013 Start Smart para tu bebé. Todos los derechos reservados.

¡FELICIDADES! ¡Vas a tener un bebé! Tener un bebé es un privilegio especial. Es el comienzo de una de las uniones más fuertes — la unión entre los padres y un hijo. Para obtener más información sobre el cuidado prenatal visítanos en <http://www.startsmartforyourbaby.com>.

TU PRIMERA VISITA AL OBSTETRA

Ve a tu médico tan pronto creas estar embarazada. Los estudios demuestran que recibir cuidados prenatales temprano en el embarazo te puede

EN TU PRIMERA CITA PRENATAL:

Informa al médico de cualquier problema de salud que puedas tener. Anota cualquier medicamento que tomas.

- Tu médico te hará un examen físico general.
- Es posible que escuches los latidos del corazón de tu bebé.
- Tu médico te hará un ultrasonido.
- Tu médico te realizará un análisis de sangre.

Las pruebas de sangre son muy importantes para ayudar a tu médico a conocer tu salud. Toda paciente embarazada se debe hacer estas pruebas.

Asegúrate de hacer todas las preguntas que desees.

EN LA MAYORÍA DE LOS CASOS, TUS CITAS

- Cada 4 semanas durante las primeras 29 semanas de tu embarazo.
- Cada 2 o 3 semanas entre las semanas 30 y 36 del embarazo.
- Después de la semana 36, todas las semanas hasta el día del parto.

Debes asistir a todas tus citas prenatales, aún cuando te sientas bien. Tu salud y la salud de tu bebé dependen de eso.

LA ADMINISTRADORA DE TU CASO TE PUEDE AYUDAR A MANTENERTE SALUDABLE

Generalmente la administradora de caso es una enfermera o asistente social asignado a ciertos miembros de un plan médico. Él o ella te puede ayudar a entender lo que le está pasando a tu cuerpo durante tu embarazo, darte apoyo emocional, ayudarte a encontrar recursos, y trabajar para mantener a tu equipo medico informado de cualquier problema de salud..

Si deseas hablar con un administrador de casos, puedes comunicarte con el departamento de administración de casos a través de los servicios al cliente de tu plan médico.

¿QUIERES SABER MÁS SOBRE EL PROGRAMA WIC?

WIC son las iniciales en inglés de Women, Infants, and Children (Mujeres, Bebés y Niños). Las mujeres embarazadas que califican para el programa pueden obtener gratuitamente alimentos saludables como cereal, jugo, leche, huevos, frijoles, guisantes, mantequilla de maní, zanahorias y atún. Después que nazca tu bebé, también puedes obtener su fórmula en WIC. Habla con tu médico o con tu departamento de salud local para aprender más sobre WIC.

MANTENIENDO SEGURO A TU BEBÉ EN DESARROLLO

Según crece tu preciado bebé dentro de tu cuerpo, desearás alejarte de todo lo que pueda hacer daño a tu bebé.

EL LICOR HACE DAÑO.

No tomes vino, cerveza, alcohol, ni licor cuando estés embarazada. Tomar alcohol puede causar a los bebés graves defectos mentales y físicos para toda la vida.

LAS DROGAS DE LA CALLE SON MORTALES.

Usar drogas puede causarte problemas de salud mientras estás embarazada. Hasta un poquito de una droga puede hacer daño.

DEJA DE FUMAR — ¡ES BUENO PARA TU BEBÉ!

Dejar los cigarrillos es una de las mejores cosas que puedes hacer para tu bebé. Fumar puede causar problemas de salud importantes a tu bebé por nacer. ¿Pero sabías que estar cerca de alguien que fuma (humo de terceras personas) mientras estás embarazada también puede causar daño a tu bebé? Asegúrate que nadie fume cerca de ti ni en tu hogar..

FUMAR O ESTAR CERCA DEL HUMO DE TERCERAS PERSONAS MIENTRAS ESTÁS EMBARAZADA, PUEDE:

- Disminuir el crecimiento y desarrollo de tu bebé.
- Reducir la cantidad de oxígeno que llega al bebé.
- Aumentar el riesgo que el bebé nazca antes de tiempo.
- Hacer que tu bebé esté molesto y lllore más.
- Hacer que tu niño/a tenga más infecciones del oído y gripe.

DEJA DE FUMAR— ¡ES BUENO PARA TI!

SI RENUNCIAS A LOS CIGARRILLOS, TE SENTIRÁS MÁS SALUDABLE TAMBIÉN. VERÁS RÁPIDAMENTE QUE TÚ:

- Tienes más energía.
- Respiras con más facilidad.
- Disfrutas más del olor y sabor de la comida.
- Produces más leche materna..

AYUDA PARA DEJAR DE FUMAR

Si deseas dejar de fumar por tu salud y la de tu bebé, pídele ayuda a tu médico y a tu plan médico.

Para obtener ayuda gratuita, visita <http://www.smokefree.gov>, o llama a 1-800-QUIT-NOW. Si no puedes dejar de fumar, al menos reduce el consumo de tabaco.

PROTEGE A TU BEBÉ DE OTROS PELIGROS

SÉ INTELIGENTE EN CUANTO A LO QUE HACES:

- No realices trabajo físico fuerte. Evita levantar objetos pesados o halar cargas pesadas, subir escaleras y estar de pie por largos períodos de tiempo.

SÉ INTELIGENTE EN CUANTO A LO QUE ENTRA A TU CUERPO:

- Consulta a tu médico antes de tomar medicamentos herbales.
- Evita trabajar o estar cerca de sustancias químicas dañinas. Pueden causar defectos congénitos o problemas de aprendizaje más adelante.
- Limita tu consumo de cafeína. Es prudente consumir 12 onzas de café por día.

TOMA MEDIDAS PARA REDUCIR EL ESTRÉS

Nuevos estudios muestran que un alto nivel de estrés aumenta la posibilidad de que tu bebé nazca muy temprano o muy pequeño. Otros estudios muestran que las mamás embarazadas que sufren de estrés y preocupación tienen mayor riesgo de tener un bebé con asma y alergias.

¿CÓMO PUEDES ALIVIAR EL ESTRÉS?

- Mantente activa y come bien.
- Haz algo que disfrutes todos los días. Mira una película, sal a caminar o habla con una amiga.
- Si sientes que comienzas a sentirte estresada, haz algo que te relaje. Respira lentamente, estírate, levanta los pies y cierra los ojos.
- ¿Hay mucha tensión en tu casa? Habla con alguien de tu confianza. Trata de quedarte con amistades o un pariente si la tensión es demasiada.
- Si estás en una relación abusiva, habla con tu médico. Llama a esta línea gratuita de auxilio al 1-800-799-7233. Ésa es la línea telefónica “*Hotline*” de *National Domestic Violence* (Violencia Doméstica Nacional).

MANTENIÉNDOTE FÍSICAMENTE ACTIVA

Mantenerte activa durante el embarazo puede hacer el parto y el nacimiento más fácil. Y puede ayudarte a mantener un peso saludable. El ejercicio regular mientras estás embarazada es muy bueno para tu salud y la salud de tu bebé.

LO QUE SE DEBE HACER PARA HACER EJERCICIO:

- Habla con tu médico antes de iniciar cualquier programa de ejercicio. Según vas adelantando en el embarazo, es posible que tengas que ir reduciéndolo.
- Trata de hacer ejercicio 2 ó 3 veces a la semana, durante 20 a 30 minutos cada vez.
- Toma bastante agua antes, durante y después de hacer ejercicio.

LO QUE NO SE DEBE HACER PARA HACER EJERCICIO:

- No hagas ejercicio en el exterior en días muy calurosos.
- No levantes objetos pesados.

Escucha a tu cuerpo. déjate inmediatamente si comienzas a sentirte muy cansada, falta de aliento o mareada.

BUENA ALIMENTACIÓN PARA EL BEBÉ Y PARA TI

CÓMO INCORPORAR ALIMENTOS SALUDABLES EN TU DIETA:

- Escoge frutas frescas o enlatadas para las meriendas.
- Come vegetales frescos o congelados en vez de enlatados. Trata de ingerir menos sal.
- Come menos grasa. No comas mucha mantequilla, margarina, ni tampoco comidas fritas.
- Mantente lejos de la comida rápida.
- Evita o elimina los alimentos y bebidas con poco valor nutritivo.

ALIMENTOS RIESGOSOS

Algunos alimentos pueden ser un riesgo para tu bebé. Debes limitar la cantidad que ingieres de ellos.

DEBES TENER CANTIDADES LIMITADAS DE:

- Hígado.
- Pescado que no contenga mucho mercurio (por ejemplo, el salmón, la tilapia, los camarones y la merluza). No comas más de dos latas de atún blanco o albacora de 6 onzas, o más de un filete de atún de más de 6 onzas por semana..

ALIMENTOS PELIGROSOS

Hay otros alimentos que pueden ser peligrosos para tu bebé porque contienen gérmenes dañinos. No los debes ingerir en absoluto.

NO COMAS NADA DE LO SIGUIENTE:

- Carne cruda o que no se ha cocinado lo suficiente, pollo, pavo y sushi (pescado crudo).
- El pescado que contiene altos niveles de mercurio (tiburón, pez espada, caballa real (king mackerel), blanquillo, también conocido como colirrubio o colirrojo).
- Mariscos ahumados refrigerados, como el salmón, el pez blanco o el bacalao. Estos alimentos se pueden ingerir si se cocinan o se calientan.
- Paté refrigerado o pastas de carne sazonada (meat spreads).

NO TOMES NADA DE LO SIGUIENTE:

- Leche cruda (sin pasteurizar) ni alimentos derivados de la misma.
- Jugos de fruta o vegetales sin pasteurizar. Éstos pueden decir “acabados de exprimir” en la etiqueta.

La cerveza, el vino y otras bebidas alcohólicas pueden causar a los bebés graves defectos mentales y físicos para toda la vida. No los tomes mientras estás embarazada.

TOMAR VITAMINAS

VITAMINAS PRENATALES:

- Ayudan a estar segura de que tienes todos los ingredientes que tu cuerpo necesita durante tu embarazo.
- Incluyen ácido fólico para ayudar a que el cerebro y la espina dorsal del bebé se formen bien.
- Generalmente contienen calcio adicional y hierro que tu cuerpo necesita.

SINTIÉNDOTE BIEN DURANTE EL EMBARAZO

EL MALESTAR DE LAS MAÑANAS

Las mujeres con malestar de las mañanas dicen que se sienten enfermas del estómago. Algunas vomitan o devuelven. El malestar de las mañanas puede ocurrir a cualquier hora del día — no sólo en la mañana.

CUÁNTO DURA:

El malestar de las mañanas generalmente comienza durante el primer mes. En la mayoría de los casos desaparece al final de la 16ta. semana. Casi siempre termina para la semana 20.

QUÉ AYUDA:

- Come galletas solas en las mañanas.
- Ingiere alimentos simples como galletas saladas, caldo o gelatina si te sientes mal del estómago.
- Algunas bebidas sin cafeína como el ginger ale, té de jengibre y el té de menta ayudan a aliviar el estómago enfermo.

ALÉJATE DE:

- Los alimentos condimentados y fritos
- Comidas grasosas.

Come 5 ó 6 comidas pequeñas al día para que tu estómago no se sienta vacío.

ACIDEZ (AGRURAS)

Muchas mujeres padecen acidez cuando están embarazadas.

- Tus hormonas cambian la forma en que funciona tu sistema digestivo. Los alimentos se mueven con más lentitud a través de tu sistema.
- Tu matriz en crecimiento también empuja al estómago un poco.

QUÉ AYUDA:

- Consulta a tu médico sobre antiácidos seguros.
- Ingiera entre cinco y seis comidas pequeñas durante el día.
- Espera una hora o dos para acostarte después de comer.
- Cuando te acuestes, levanta la cabeza y la espalda con almohadas.

PARA EVITAR LA ACIDEZ (AGRURAS):

- Aléjate de las comidas altas en grasa y del chocolate.
- Aléjate de las comidas picantes si te molestan.
- Aléjate de la cafeína en el té, el café y las colas.

TOBILLOS HINCHADOS

Es posible que se te hinchen los tobillos, pies y las manos en los últimos meses del embarazo. Esto se debe a los altos niveles hormonales durante el embarazo y no al exceso de sal en tu dieta.

QUÉ AYUDA:

- Toma por lo menos de 6 a 8 vasos de agua cada día.
- Come menos comidas saladas y no agregues sal a tu comida.
- Levanta los pies y descansa tantas veces como puedas. Haz esto varias veces cada día.

DOLOR DE ESPALDA

Es posible que notes que te tienes que inclinar hacia atrás para mantener tu balance según crece tu vientre. Esto causa una curvatura en tu espalda baja. El estrés adicional en los músculos también conduce a los dolores de espalda.

QUÉ AYUDA:

- Párate derecha y empuja los hombros hacia atrás.
- Mantén tu espalda derecha de arriba a abajo cuando levantes alguna cosa del suelo.
- Usa tacones bajos con buen apoyo para los pies.

CANSANCIO

La mayoría de las mujeres se sienten cansadas en los primeros meses. También puedes sentirte cansada en uno o dos de los últimos meses. ¡Atiende a tu cuerpo y obtén más descanso!

QUÉ AYUDA:

- Toma una siesta o descansa en distintos períodos durante cada día.
- Duerme lo suficiente.
- Come una dieta saludable.
- Toma tus vitaminas prenatales.
- Pide a tu familia o amigos que te ayuden con el trabajo de la casa o las tareas que tengas.

PARTO PREMATURO — LO QUE DEBES SABER

El parto antes de tiempo también se llama parto prematuro. Un bebé que nace entre las 20 y 37 semanas se llama un bebé prematuro (“preemie”). La mayoría de los embarazos son de tiempo completo y duran entre 37 y 42 semanas.

¡CONOCE LAS SEÑALES DEL PARTO PREMATURO!

Es importante conocer las señales del parto prematuro. Si tienes una de estas señales por más de 3 semanas antes de tu fecha de parto, es posible que estés en parto prematuro:

- Contracciones que tienen una frecuencia de seis veces en una hora.
- Calambres que se sienten como si tuvieras menstruación.
- Una sensación de presión en la pelvis o abdomen bajo.
- Sangrado proveniente de la vagina, o un flujo sanguinolento mientras tienes los calambres.

Si piensas que estás en parto prematuro, llama a tu médico o vete al hospital de inmediato..

¿CÓMO PUEDO EVITAR UN NACIMIENTO PREMATURO DE MI BEBÉ?

Si ya has tenido un bebé prematuro durante un embarazo anterior, habla con tu médico. Hay un medicamento llamado 17P que puede evitar que tengas otro bebé prematuro (“preemie”). 17P es una inyección de hormonas que se aplica todas las semanas desde la semana 16 hasta la semana 38 del embarazo.

Si vas a inducir el trabajo de parto (ya sea por elección propia o del médico), no elijas realizarlo más de una semana antes de la fecha prevista. Los bebés que nacen antes de la semana 39 del embarazo pueden tener problemas.

LA DIABETES DURANTE EL EMBARAZO

La diabetes es una enfermedad causada por azúcar alta en la sangre. Si tu nivel de azúcar en sangre es alto durante el embarazo, es posible que tu médico te indique que padeces diabetes de la gestación .

DURANTE EL PRIMER TRIMESTRE, LA DIABETES PUEDE AUMENTAR LA POSIBILIDAD DE:

- Defectos congénitos
- Aborto espontáneo

DURANTE EL SEGUNDO Y TERCER TRIMESTRE, LA DIABETES PUEDE AUMENTAR EL RIESGO QUE:

- Tu bebé sea demasiado grande, lo cual puede hacer que el parto y nacimiento sean difíciles.
- Tu bebé tenga un nivel de azúcar bajo después de nacer.

El azúcar alta en la sangre puede causar graves problemas de salud a ti y a tu bebé. Necesitas obtener tratamiento enseguida.

PIH — ALTA PRESIÓN ARTERIAL DURANTE EL EMBARAZO

PIH son las siglas de “*pregnancy-induced hypertension*” (es decir, hipertensión inducida por el embarazo).

Este problema de salud es un tipo de presión arterial alta que puede ocurrir durante el embarazo. Otros nombres para PIH son toxemia o preeclampsia.

SI TIENES PIH:

- Tu presión arterial sube por lo menos a 140/90.
- Tu cuerpo retiene líquidos y esto genera hinchazones.
- Hay proteína en la orina.

VIGILA ESTAS SEÑALES QUE SIGNIFICAN QUE ESTÁS DESARROLLANDO PIH:

- Tus manos, tus pies y tu cara están hinchados.
- Tu visión cambia. Por ejemplo, puedes ver puntos oscuros o luces brillantes.
- Tienes dolor en la parte derecha superior del vientre.
- Tienes fuertes dolores de cabeza.

Si notas alguna de estas señales, llama a tu médico. La alta presión sanguínea puede causar graves problemas de salud a ti y a tu bebé.

VAS A TENER MÚLTIPLES

¿TENDRÁS GEMELOS O TRILLIZOS? SI LLEVAS MÁS DE UN BEBÉ EN EL VIENTRE, ESTO PUEDE SIGNIFICAR QUE NECESITARÁS:

- Obtener más descanso y no estar tanto de pie después de la semana 34.
- Pedir ayuda adicional con las tareas del hogar si lo necesitas.
- Ver a tu médico con más frecuencia si vas a tener más de un bebé.

CLASES PARA EL PARTO Y PARA SER PADRES

Tomar clases para el parto y para ser padres puede ayudar a que tú y tu pareja se preparen para el parto, el nacimiento y para ser nuevos padres.

¿POR QUÉ ASISTIR A CLASES PARA EL PARTO?

Las clases para el parto te enseñan a ti y a tu pareja lo que puede pasar durante el parto. También se te dará un recorrido por el hospital.

¿POR QUÉ ASISTIR A CLASES PARA SER PADRES?

Las clases para ser padres te ayudan a aprender a cuidar a tu nuevo bebé. Tendrás consejos sobre cuándo ver al doctor.

LA SELECCIÓN DEL MÉDICO DE TU BEBÉ

Es importante elegir un pediatra o médico de familia. Llama a tu plan médico o habla con tu obstetra para que te den nombres, si necesitas ayuda.

CÓMO SABER SI ESTÁS EN TRABAJO DE PARTO

Han pasado nueve largos meses, y ansiosamente esperas la llegada de tu bebé. Aprende las señales del parto y la diferencia entre el parto verdadero y el falso.

SEÑALES DEL PARTO FALSO

Antes de que se presente el parto verdadero, es posible que sientas que se te contrae el útero. Es posible que estos síntomas se asemejen a un dolor menstrual. Esto se llama contracción *Braxton Hicks*, pero también se conoce como contracción de práctica o dolores del parto falso.

TUS CONTRACCIONES SON PROBABLEMENTE DE PRÁCTICA SI:

- No tienen un patrón regular.
- Se producen cada diez minutos o más.
- No son dolorosas.
- Desaparecen después de caminar un poco.
- Desaparecen después de beber dos vasos de agua.

Las contracciones de práctica están bien si te encuentras en el último mes de embarazo.

Si tienes contracciones normales más de un mes antes de la fecha de parto, llama al médico enseguida. Podrías estar en parto prematuro..

SEÑALES DEL PARTO VERDADERO

RUPTURA DE MEMBRANAS (ROMPER FUENTE)

Esto significa que el saco de agua que rodea al bebé se ha roto. Puedes sentir el líquido fluir de tu vagina. Algunas mujeres sienten un caudal de líquido. Otras sienten un goteo. Si piensas que rompiste fuente no te coloques un tampón, no te metas a la bañera ni tengas relaciones sexuales. Llama al médico.

CONTRACCIONES VERDADERAS

A diferencia de las contracciones de práctica que tuviste anteriormente en el embarazo, las contracciones verdaderas se vuelven más Fuertes y más frecuentes. Puedes sentir que la matriz completa se contrae. Algunas mujeres dicen que sienten como si un cinturón alrededor de ellas las apretara cada vez más fuerte.

¿Están las contracciones ocurriendo con menos de 10 minutos de separación? ¿Te dejan sin respiración? Esto puede signifi car que se ha iniciado el parto verdadero.

DOLOR EN LA ESPALDA BAJA

¿Tienes dolores en la espalda baja? Verifica si, al mismo tiempo, tu matriz se está contrayendo. Si así fuera, es posible que sean contracciones verdaderas.

Si tienes una de estas señales más de 3 semanas antes de tu fecha de parto, llama a tu médico inmediatamente. Podrías estar en parto prematuro.

PARTO INDUCIDO O PROVOCADO

Es posible que tu médico desee iniciar el trabajo de parto. Esto se llama inducción.

ÉSTAS SON ALGUNAS RAZONES POR LAS CUALES TE PUEDEN INDUCIR EL PARTO:

- Estás atrasada de tu fecha de parto por una semana o más.
- Tienes una presión arterial muy alta.
- Tienes problemas de salud, como diabetes.
- Hay problemas con la salud de tu bebé.

No te realices una inducción electiva (planificada) del trabajo de parto antes de la semana 39 del embarazo. Habla con tu médico sobre las ventajas y desventajas.

CONTROL DEL DOLOR DURANTE EL PARTO

Hay varios medicamentos para controlar el dolor durante el parto.

ANALGÉSICOS

Éstos son medicamentos para el dolor que alivian las contracciones leves. Te los aplican por vía intravenosa..

ANESTESIA EPIDURAL

Cuando están plenamente en la parte fuerte del parto, algunas mujeres optan por una epidural para lidiar con el dolor. Es un método seguro y eficaz.

TENER UNA CESÁREA

La mayoría de los bebés nace a través del canal de nacimiento, o vagina, de su mamá. Pero 1 de cada 3 bebés en los Estados Unidos nace por cesárea.

¿CUÁNDO SE HACE UNA CESÁREA?

Algunas veces hay problemas antes o durante el embarazo que hacen que el parto vaginal sea demasiado riesgoso. Si esto ocurre, se realiza una cesárea.

Te pueden informar con anterioridad que tendrás una cesárea. O puede ser algo de emergencia.

No programes una cesárea (repetida) antes de la semana 39 del embarazo.

¿LECHE MATERNA O FÓRMULA?

Una de las opciones importantes que tendrás es darle a tu bebé leche materna o darle fórmula.

¿PORQUÉ LACTAR AL BEBÉ?

ES BUENO PARA EL BEBÉ

La leche materna es el alimento perfecto para los bebés. Está compuesta de la mezcla exacta de nutrientes y proteínas que pueden ayudar a evitar que tu bebé se enferme.

ES BUENO PARA TI

Lactar al bebé también ayuda a proteger tu salud. Las mamás que lactan a sus bebés tienen una menor probabilidad de contraer cáncer en el futuro.

¿PUEDE LA LACTANCIA MATERNA SER UNA BUENA OPCIÓN PARA TI? RAZONES PARA LACTAR A TU BEBÉ:

- Para crear un lazo y sentirme más cerca de mi bebé.
- Para ahorrar dinero. No tendré que comprar fórmula ni biberones.
- Para ahorrar tiempo. No tendré que lavar biberones ni ir a la tienda a comprar fórmula.

SI LACTAS A TU BEBÉ

Si es posible, lacta a tu bebé por primera vez una o dos horas después del parto. Usa una bomba de extraer leche materna si tu bebé no estará contigo durante algunas de las primeras horas. Esto ayudará a que comience tu leche.

Consulta a tu enfermera o consultora de lactación, quien te puede observar para asegurar que todo va bien.

SI USAS FÓRMULA

Si no puedes o si optas por no lactar a tu bebé, debes darle fórmula. La mayoría de las fórmulas son muy buenas y satisfacen las necesidades de nutrición de tu bebé. Tu médico y el personal del hospital te pueden ayudar a escoger una fórmula que sea adecuada para tu bebé.

Buena suerte con tu embarazo y por traer una nueva vida a este mundo. ¡Convertirte en madre es una travesía grandiosa!