

Start Smart

para tu bebé



Tu Guía del Embarazo



Folleto del Embarazo Start Smart

¡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.

Tanto las mamás primerizas como las que ya tienen hijos querrán leer este folleto. Aprende cómo dar a tu bebé un comienzo saludable en la vida cuidándote bien mientras estás embarazada. Ve como tu bebé crece cada mes. Encuentra consejos comprobados para manejar el malestar de las mañanas de otras

futuras mamás como tú. Lee sobre las pruebas necesarias y las veces que desearás ir al médico.

Algunas personas leen este folleto de principio a fin. Otras van a la sección que más les interesa. Da un vistazo a la sección “Qué contiene” para que te guíe a cada tema.

Además, asegúrate de compartir este folleto con tus amistades y familia según vas entrando a esta nueva y excitante travesía — el nacimiento de tu bebé.



Para obtener más información sobre el cuidado prenatal, visítanos en www.startsmartforyourbaby.com

Qué contiene:

Tu primera visita al Obstetra	2
La administradora de tu caso te puede ayudar a mantenerte saludable	3
Pruebas prenatales	4
Datos básicos del cuerpo — Tu sistema reproductivo.....	8
Un vistazo dentro de tu cuerpo	9
Observando el desarrollo de tu bebé cada mes	10
Cómo cambia tu cuerpo	12
Manteniendo seguro a tu bebé en desarrollo	14
Deja de fumar — ¡Es bueno para tu bebé!.....	15
Protege a tu bebé de otros peligros.....	15
Pasos a tomar para reducir el estrés	17
Manteniéndote físicamente activa	18
Buena alimentación para el bebé y para ti	19
Tomar vitaminas	23
Infórmate del ácido fólico.....	24
Sintiéndote bien durante el embarazo.....	26
Cuando algo va mal	30
Parto prematuro — Lo que debes saber	31
Si sangras al principio del embarazo	33
Cuando ocurre un aborto espontáneo	34
Infecciones de la vejiga y los riñones — Respuestas a tus preguntas	35
La diabetes durante el embarazo	37
PIH — Alta presión arterial durante el embarazo.....	38



El cuidado de tus emociones	40
Preparándote para el Gran Día	41
Clases para el parto y para ser padres.....	41
El cuidado de niños mayores	43
Selección del médico de tu bebé.....	43
Preparándote para el hospital	43
¡Ha llegado el Gran Día! — Parto y Nacimiento....	46
3 Etapas del parto.....	49
Parto inducido	49
Control del dolor durante el parto.....	50
Tener una Cesárea.....	52
Tu recuperación — La recuperación después del parto	53
Cuando la tristeza (<i>Baby Blues</i>) perdura — Depresión posparto	55
¿Leche materna o fórmula?	56
Las visitas del bebé al médico.....	60
¿Harás que tu bebé varón sea circuncidado?	60
Mantén seguro a tu bebé.....	60
Yendo del hospital al hogar	62
Ver a tu obstetra después del parto	63
Piensa en nombres para el bebé.....	67

Tu primera visita al Obstetra

"Hice una cita con el médico el día después de hacerme la prueba de embarazo en el hogar. En mi primera visita, mi médico realizó una prueba de ultrasonido para asegurar que mi bebé estaba saludable. Me enteré de la fecha en que debía nacer mi bebé. También inmediatamente comencé a tomar vitaminas especiales para ayudar a mi bebé a crecer bien".



Ve a tu médico tan pronto creas estar embarazada. Los estudios demuestran que recibir cuidados prenatales temprano en el embarazo te puede ayudar a que tu bebé sea más saludable. ¡Y tú sabes que deseas dar a tu bebé el mejor comienzo en la vida!

En tu primera cita prenatal:

Tu médico tomará tu historial de salud completo. Habla con tu familia y con el papá de tu bebé antes de ver al médico. Pregúntales sobre cualquier problema de salud que haya en la familia. Entonces, comparte con tu médico lo que hayas aprendido. Informa al médico de cualquier problema de salud que puedas tener. Anota cualquier medicamento que tomas.

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

Tu médico realizará pruebas de sangre para:

- Ver tu tipo de sangre y tu recuento sanguíneo.
- Comprobar si tu cuerpo está protegido contra algunas enfermedades como el sarampión alemán.
- Ver si hay enfermedades de transmisión sexual (conocidas en inglés comúnmente como "STD"), VIH y hepatitis.
- Ver si la orina contiene proteína, azúcar o infección.



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

¡Tu médico y tu equipo de salud están aquí para ayudarte!

Asegúrate de hacer todas las preguntas que desees. Tu médico desea saber qué piensas. Recuerda, ninguna pregunta es tonta.

La administradora de tu caso te puede ayudar a mantenerte saludable

P: ¿Cuántas veces necesito ver al médico mientras estoy embarazada?

R: En la mayoría de los casos, tus citas prenatales serán:

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

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

Consejo de Mercedes:
¡Guarda todo en un sólo lugar!

"Compra un cuaderno con bolsillos en la tienda de dólar y decóralo con toda clase de calcomanías. Entre una cita y otra, escribe cualquier pregunta que desees hacer a tu médico o a la enfermera. Guarda las tarjetas de tus citas y tus recetas en un lugar seguro hasta que las necesites".



"La administradora de mi caso es buenísima. Me ayudó a unirme a un grupo de mamás que van a tener gemelos. Es bueno saber que alguien se interesa tanto por mí y por mis bebés. El mes pasado encontró una agencia que me ayudará con las facturas de la calefacción mientras tengo que descansar en cama. Tener a la Sra. Barnes como mi administradora es como tener a alguien de mi lado que realmente se preocupa por mí".



Generalmente la administradora de caso es una enfermera o asistente social asignado a ciertos miembros de un plan médico. Esta persona no escribe recetas ni brinda personalmente la atención médica. Él o ella te puede ayudar a entender lo que está pasando a tu cuerpo durante tu embarazo, darte apoyo emocional, ayudarte a encontrar recursos, y trabajar para mantener a tu equipo médico informado de cualquier problema de salud.

Pruebas prenatales

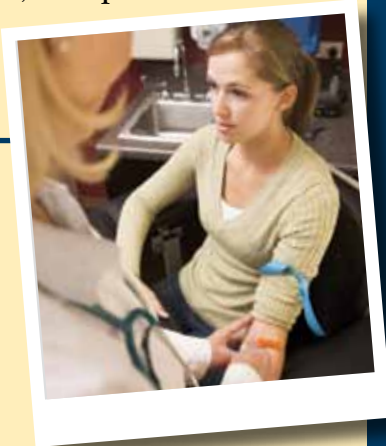
Tu administradora de caso:

- Puede instruirte y prepararte para tomar mejores decisiones sobre el cuidado de la salud tuya y de tu bebé.
- Trabaja con los demás miembros de tu equipo de apoyo y ayuda que todos laboren por la misma meta.
- Puede responder tus preguntas sobre medicamentos, tratamiento, o simples preguntas generales acerca de estar embarazada.
- Ayuda a conseguir recursos si necesitas ayuda con necesidades personales o del cuidado diario.
- Puede brindarte atención adicional para ayudarte a tener un bebé saludable.

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.

"No soy nada partidaria en cuanto a realizarme pruebas de laboratorio — podríamos decir que me porto como una bebé cuando me tienen que sacar sangre. Pero entonces la enfermera me explicó que estas pruebas pueden indicar si mi bebé está bien.

Algunas pruebas también indican si yo estoy saludable. Así que, me aseguro de obtener todas las pruebas necesarias. Estar embarazada es una gran responsabilidad y ahora tengo que pensar en alguien que no soy yo. Verdaderamente, más que nada — deseo que mi bebé tenga un buen comienzo en la vida".



Necesitarás obtener diferentes tipos de pruebas en diferentes momentos de tu embarazo. Se llaman pruebas prenatales. Algunas pruebas observan tu salud — otras observan la salud de tu bebé. Si adelantas demasiado en el embarazo, es posible que no puedas obtener las pruebas que necesitas. Asegúrate de ir a todas tus citas para que no te falte ninguna prueba.

En cada cita

Tu médico te pedirá una muestra de orina en cada visita. Vas a orinar en un vasito para que el médico pueda examinar tu orina. Esta prueba mostrará tus niveles de azúcar y proteínas e indicará si tienes una infección.

👉 Pruebas para detectar posibles defectos congénitos

Cuando vas al médico temprano en el embarazo, puedes realizarte un examen del primer trimestre conocido como examen preliminar. Este examen consiste en dos análisis de sangre y un examen de ultrasonido para medir la nuca de tu bebé. Generalmente se realiza entre la semana 11 y la 13 del embarazo. Es un estudio seguro y no invasivo para detectar cualquier trastorno cromosómico congénito.

Si pierdes la oportunidad de hacerte este examen, existe otro estudio para detectar trastornos de nacimiento: un examen de detección de marcadores múltiples. Consiste en un análisis de sangre que se realiza entre la semana 15 y la 20. Se usa para medir los niveles de tres, cuatro o cinco proteínas y hormonas. Se conoce con el nombre de examen triple, cuádruple o quíntuple. Permite detectar problemas de espina bífida o trastornos cromosómicos congénitos.

Ni el examen del primer trimestre ni el de detección de marcadores múltiples pueden indicar con certeza que haya un defecto congénito. Los exámenes te dan una idea de las posibilidades de tener ciertos defectos congénitos. Tus riesgos se basan en algunos factores que incluyen entre otros: tu edad, tu peso, tu raza, y tu salud.

Los exámenes no son correctos el 100% de las veces.

Si los resultados de tu examen son “normales”, la posibilidad de un defecto congénito es bastante baja. Aun así, el bebé podría tener un defecto congénito que no es detectado por la prueba.

Si los resultados de tu examen son “anormales”, no siempre significa que tu bebé tiene un defecto congénito. De hecho, la mayoría de las mujeres que reciben resultados anormales tienen bebés saludables. Algunas veces, los resultados no parecen ser normales a causa de una fecha de parto equivocada (las pruebas usan la edad del bebé como una medida). Si los resultados de tu



examen son anormales, tu médico podría repetirlo o realizar una prueba distinta, como un ultrasonido.

Habla con tu médico de cualquier preocupación que tengas sobre los resultados de tus exámenes.

👉 Acerca de la Amniocentesis

Si los resultados de la prueba para detectar defectos congénitos descrita anteriormente son “anormales”, tu médico seguramente sugerirá un segundo examen. Este examen se llama amniocentesis, o “amnio” para abreviar. Para esta prueba, el médico introduce una aguja larga y muy delgada en tu vientre. La mayoría de las mujeres informan que no duele. Algunas mujeres dicen que sienten un ligero tirón o pinchazo. Enseguida, el médico extrae una pequeña cantidad del agua del saco que envuelve al bebé. Este fluido es examinado para ver los cromosomas del bebé.

¿Por qué otra razón se hace una amniocentesis?

Algunas veces los médicos usan esta prueba para detectar enfermedades o infecciones raras en el bebé.

Algunas veces esta prueba puede indicar al final del embarazo si los pulmones del bebé son maduros.

Esta prueba puede detectar si tendrás niño o niña.

Acerca del Ultrasonido

Esta prueba usa ondas sonoras para ver al bebé dentro de tu vientre. Es común tener esta prueba cerca de las 18 a 20 semanas — o cerca de la mitad de tu embarazo. La persona que realiza la prueba colocará una crema gelatinosa clara en tu vientre. Entonces presionará suavemente un instrumento sobre tu vientre. La prueba no duele.



El ultrasonido permite observar de cerca todo lo que pasa en tu vientre.

El ultrasonido medirá:

- La placenta. Éste es el tejido que te conecta a ti con tu bebé por nacer en la matriz. Lleva alimento al bebé y elimina los desperdicios.
- La cantidad de fluido en el saco
- El tamaño del bebé, que ayuda a determinar tu fecha probable de parto.

El ultrasonido mostrará:

- Cuántos bebés esperas
- Cualquier defecto físico congénito de importancia

Más adelante en tu embarazo, esta prueba puede:

- Mostrar el crecimiento del bebé y su posición
- Ver el fluido alrededor del bebé
- Asegurar que el bebé se mueve y está saludable

Algunos posibles problemas del bebé pueden ser demasiado pequeños para ser detectados. Un ultrasonido no puede diagnosticar el síndrome de Down.

Acerca del Ultrasonido Vaginal

El técnico coloca un instrumento cubierto con crema gelatinosa clara en tu vagina.

Al principio o a mitad de tu embarazo, la prueba puede:

- Revelar la causa de cualquier episodio de sangrado o pérdida
- Indicar si el embarazo se desarrolla en la matriz
- Mostrar cuántos bebés esperas
- Medir el largo de tu cérvix
- Indicar si tienes riesgos de abortar espontáneamente al bebé

👉 Prueba de azúcar en la sangre (Diabetes)

"Mi hermana tuvo alta el azúcar en la sangre cuando estuvo embarazada con su hijo. Tener alta azúcar en la sangre puede causar problemas de salud para los bebés. Para reducir mi riesgo de tener diabetes cuando estuve embarazada, me aseguré de comer alimentos sanos. Me mantuve activa la mayoría de los días y fui a todas mis citas. No quería hacer daño a mi bebé".



El nombre médico para el azúcar alta en la sangre durante el embarazo es diabetes de la gestación. El azúcar en tu sangre debe examinarse entre las 24 y 28 semanas de tu embarazo. El médico ordenará un examen de tolerancia de glucosa.

Cómo se hace este examen

Tomarás un líquido azucarado. Luego, tendrás que dar una muestra de sangre una hora más tarde.

Si tu nivel de azúcar en sangre es alto, te realizarán otra prueba llamada la prueba de tolerancia de glucosa de tres horas.

👉 Acerca de la vacuna Tdap

Todas las embarazadas deben aplicarse la vacuna Tdap después del primer trimestre de embarazo. Esta vacuna te protegerá contra el tétanos, la difteria y la tos ferina. Aplicarte la vacuna Tdap es seguro para tu bebé.

Informa a tu médico si has tenido el azúcar alta o si tuviste diabetes en un embarazo anterior. Tu equipo de salud quizá te haga tomar antes la prueba de azúcar en la sangre.

Para reducir tu posibilidad de tener diabetes durante tu embarazo:

- Mantente activa.
- Mantén una dieta saludable.
- Aumenta la cantidad de peso que tu médico sugiere que aumentes.

👉 Acerca de "GBBS"

Después de 34 semanas, tu médico te realizará un estudio para descartar la presencia de la bacteria de estreptococo del grupo B. La muestra se toma de tu vagina y tu recto con un pequeño hisopo.

Tres de cada 10 mujeres tienen el estreptococo del grupo B. Si tú lo tienes, te administrarán antibióticos durante el parto. Esto evitará que tu bebé contraiga los gérmenes al pasar por la vagina.

👉 Acerca de las Vacunas contra la Influenza

Todas las embarazadas deben aplicarse la vacuna contra la influenza durante la temporada de mayor contagio. La temporada de influenza dura de noviembre a abril cada año.

Es una vacuna importante. Los efectos de la influenza en las embarazadas son mucho más severos que en el resto de la población. Además, tu vacuna protege a tu bebé contra la influenza hasta que se le aplique su propia vacuna. La aplicación de esta vacuna es segura para tu bebé.

Datos básicos del cuerpo — Tu sistema reproductivo

¡Llevar una nueva vida dentro de ti puede ser una experiencia poderosa! Es posible que escuches a tu médico mencionar términos relacionados con tu cuerpo. Leer esta sección te ayudará a conocer las partes del cuerpo que te permiten tener un bebé. Aprende lo que está pasando en tu cuerpo ahora y cuando estés en trabajo de parto.

El **cérvix** es la parte más baja de la matriz. Se abre, o dilata, durante el parto. Esto ocurre para que tu bebé pueda salir de tu matriz y pasar por tu canal de nacimiento.

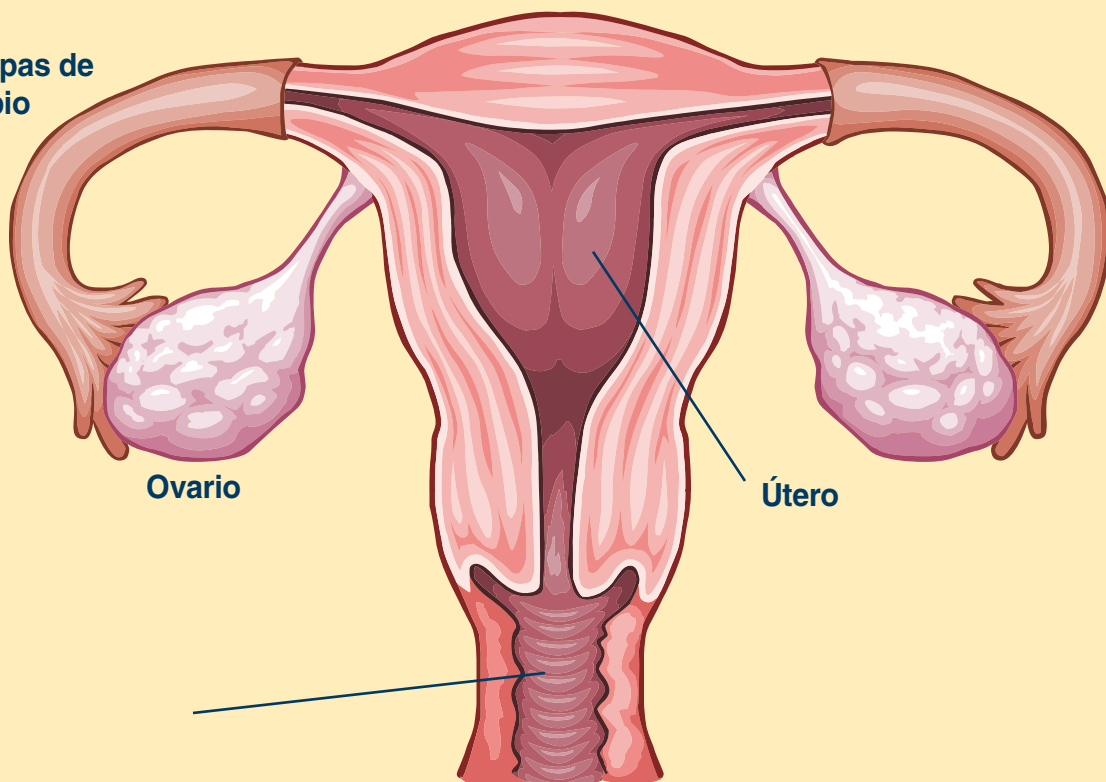
Tus **trompas de Falopio**, o las trompas, son dos tubos delgados que salen de cada lado de la matriz hasta cada ovario. El espermatozoide y el óvulo se unen aquí para iniciar el embarazo.

Tus **ovarios** son dos órganos o glándulas pequeñas en forma de almendras. Tus óvulos están almacenados y son liberados de aquí. Tienes un ovario a cada lado de tu matriz.

Tu **útero** generalmente es llamado tu matriz. Es un órgano muscular hueco, con forma de pera en el bajo abdomen. Pierde su forro interior cada mes durante tu menstruación. Tu bebé crecerá y se desarrollará aquí. Durante el trabajo de parto, tu útero se contraerá (lo sentirás tenso) y se relajará una y otra vez hasta que nazca tu bebé.

Tu **vagina** es donde entra tu pareja cuando tienen relaciones sexuales. Es el tubo, o canal de nacimiento, que va de la matriz al exterior del cuerpo.

Trompas de Falopio

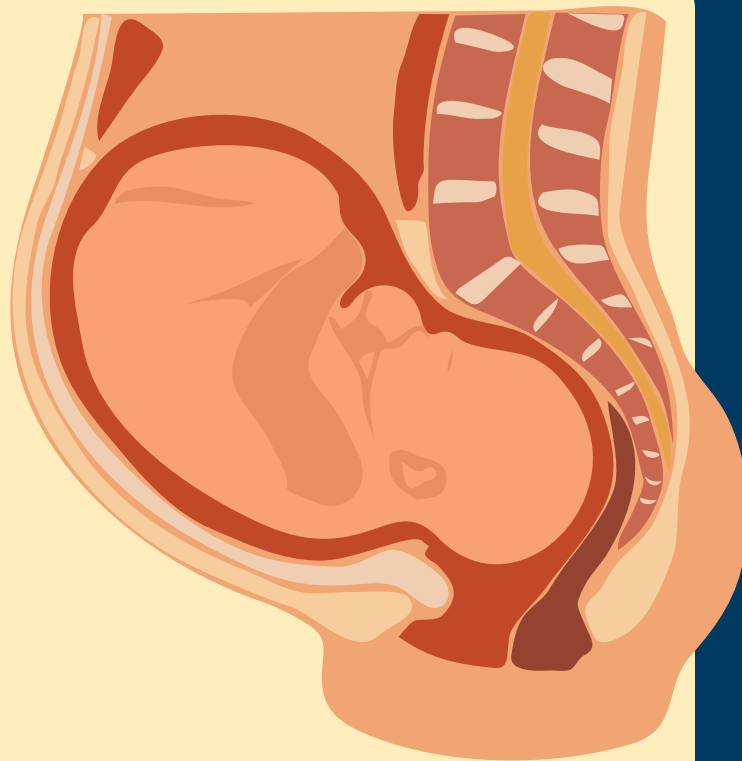
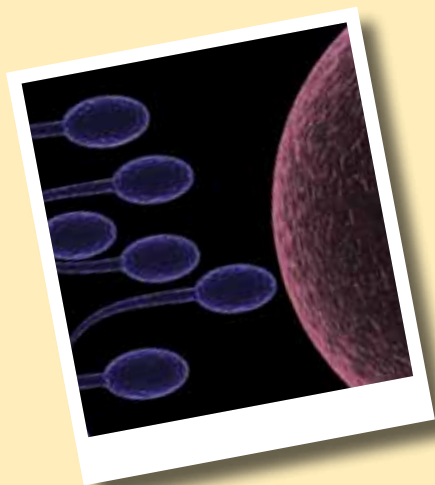


👶 Cómo Inicia la Vida

Para quedar embarazada, uno de tus óvulos debe unirse con uno de los espermatozoides de tu pareja y ser fertilizado. La unión del óvulo con el espermatozoide se llama fertilización, o concepción.

Así es cómo funciona:

- Cada mes, uno de tus ovarios libera un óvulo, y éste viaja a través de una de tus trompas de Falopio.
- Después de las relaciones sexuales, los espermatozoides de tu pareja viajan hacia arriba a través de tu vagina y la matriz hasta llegar dentro de la trompa de Falopio.
- Si uno de los espermatozoides se une a tu óvulo en las trompas, se fertiliza.
- El óvulo fertilizado comienza a dividirse mientras regresa a través de la trompa de Falopio a tu matriz.



👶 Un vistazo dentro de tu cuerpo

Esto es lo que verías si dieras un vistazo dentro de tu cuerpo embarazado. ¡Hay cosas increíbles ocurriendo dentro de ti!

- En tu útero, tu bebé flota dentro de un saco lleno de fluido llamado el **saco amniótico**.
- La **placenta** es un área con forma de pastel que permite al bebé obtener alimentos y oxígeno.
- El **cordón umbilical** conecta a tu bebé con la placenta. Este cordón que parece una soga, lleva oxígeno y nutrientes a tu bebé. También elimina los productos de desecho lejos de tu bebé.

Observando el desarrollo de tu bebé cada mes

Te preguntarás cómo crece y cambia tu bebé. Busca este folleto con frecuencia para que leas acerca de cómo se está desarrollando tu bebé.

Primer Trimestre — Meses del 1 al 3

Mes 1

- El óvulo y el espermatozoide se unen.
- Este pequeño óvulo fertilizado se divide muchas veces, formando una bola de células.
- Estas células forman capas de células que luego se convierten en el cuerpo de tu bebé.
- Al final del primer mes, tu bebé es cerca del tamaño de un guisante.

Mes 2

- A las cinco semanas, el cerebro, espina dorsal (sistema nervioso central) y todos los demás sistemas del cuerpo comienzan a desarrollarse. El corazón comienza a latir.
- La cara, orejas, ojos y boca de tu bebé se están formando.
- Para el final del segundo mes, tu bebé mide casi una pulgada de largo y pesa menos de una onza.

Mes 3

- Los huesos del bebé comienzan a endurecer.
- Tu bebé se mueve bastante, pero no lo puedes sentir aún.

Para el final del tercer mes:

- Se han formado las orejas y los órganos sexuales.
- Tu bebé puede tragar.
- Tu bebé puede mover los ojos.
- Tu bebé es cerca del tamaño de una nuez.



Segundo Trimestre — Meses 4 al 6

Mes 4

Para el final del cuarto mes:

- Tu bebé está completamente formado.
- Tu bebé puede escuchar tu voz y otros sonidos alrededor de ti. ¡Intenta cantarle a tu bebé!
- Tu bebé mide unas seis pulgadas de largo. Él o ella es del tamaño de la palma de tu mano. ¡Imagínate eso!

Mes 5

- Los músculos de tu bebé se han hecho más fuertes. Él o ella comienza a moverse y a patear mucho.
- Las cejas, pestañas y dientes de tu bebé comienzan a formarse.
- Para el final del quinto mes, tu bebé pesa cerca de una libra y mide unas diez pulgadas de largo.

Mes 6

- El cerebro de tu bebé crece rápidamente.
- Se están formando el cabello y las uñas de los pies.

Para el final del sexto mes:

- Tu bebé mide unas 10 pulgadas de largo y pesa un poco menos de dos libras.
- Si bien tu bebé ya está formado, sus pulmones no están funcionando plenamente. Si nace en esta etapa, tu bebé requeriría atención médica muy especial para sobrevivir fuera de tu matriz.

👶 Tercer Trimestre — del mes 7 al 9

Mes 7

- Los ojos de tu bebé comienzan a abrir y cerrar.
- Aumenta la grasa del cuerpo y el peso.
- Tu bebé debe estar moviéndose mucho más ahora.

Para el final del séptimo mes:

- Tu bebé mide unas 11 pulgadas de largo y pesa cerca de 3½ libras.
- Se han desarrollado todos sus huesos, pero aún son suaves.
- Todos los sentidos de tu bebé se han desarrollado totalmente.

Mes 8

- Tu bebé está creciendo y preparándose para vivir fuera de tu matriz.
- Tu bebé duerme la mayoría del tiempo, pero está muy activo cuando está despierto.
- Para el final del octavo mes, tu bebé mide unas 13 pulgadas de largo y pesa entre 5 y 6 libras.

Mes 9

- Tu bebé se está haciendo más activo. Puedes sentir sus pequeños pies o sus manos empujar contra tu vientre.
- Tu bebé continúa preparándose para nacer.
- Para el final del noveno mes, tu bebé mide de 19 a 21 pulgadas de largo y pesa entre 7 a 8 libras.



Cómo cambia tu cuerpo

Primer trimestre

Tu cuerpo pasará por muchos cambios durante los primeros tres meses del embarazo.

Marca las cosas que hayas notado.

Cómo me siento:

- ☐ Me siento más cansada.
- ☐ Me siento sentimental.

Cambios en mi cuerpo:

- ☐ Mis senos están dolorosos y más llenos.
- ☐ Mi vientre está un poquito más grande.
- ☐ A veces me siento enferma del estómago y puedo vomitar. (Esto también se conoce como malestar de las mañanas.)
- ☐ Tengo que usar el baño con más frecuencia.
- ☐ Poco a poco comienzo a aumentar de peso.

Es posible que también:

- Tengas dolores de espalda
- Te sientas mareada
- Tengas acidez (agruras)
- Tengas dificultad para evacuar

Segundo Trimestre

Muchas futuras mamás dicen que se sienten mejor que nunca en su segundo trimestre. Tu cuerpo está más acostumbrado ahora a estar embarazada. Aún así, tendrás más cambios.

Marca las cosas que hayas notado.

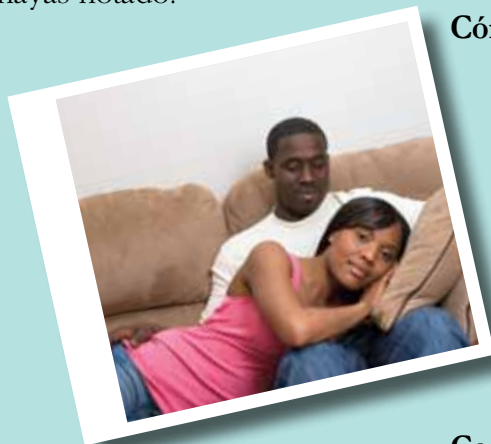


Cómo me siento:

- ☐ El malestar de las mañanas ha desaparecido o ha mejorado.
- ☐ Tengo más energía.
- ☐ A veces me siento con falta de aliento. (Tus pulmones pueden sentirse incómodos con el crecimiento de tu matriz.)
- ☐ Tengo más acidez y dificultades para evacuar.

Cambios en mi cuerpo:

- ☐ Estoy aumentando de peso con mayor rapidez (puedes aumentar hasta 4 libras por mes). ¡Este aumento de peso es normal y bueno para tu bebé en desarrollo!
- ☐ Mi vientre está haciéndose más grande, y mis caderas más anchas.
- ☐ Entre la semana 18 y la 22, comienzo a sentir los movimientos de mi bebé. (Esto se describe con frecuencia como una sensación de mariposeo).
- ☐ Mis senos están creciendo más según crecen las glándulas de la leche dentro de ellos.
- ☐ Mi piel está cambiando de color. Noto que mi cutis, mis pezones y mi abdomen están más oscuros.
- ☐ Algunas veces tengo tensiones musculares (contracciones) en el bajo vientre que no me duelen.
- ☐ Siento cuando mi bebé tiene hipo. (Esto pasa con frecuencia al final de este trimestre.)



Es posible que también:

- Te sientas mareada
- Tengas pesadillas
- Tengas calambres en las piernas
- Tengas la nariz congestionada o sangrado nasal
- Ronques

Tercer trimestre

Te encuentras en “el tramo final” del embarazo, ¡y tu cuerpo se prepara para dar a luz!

Marca las cosas que hayas notado.

Cómo me siento:

- ☐ ¡Me estoy entusiasmando!
- ☐ ¡Me estoy poniendo nerviosa!
- ☐ ¡Deseo que por fin llegue el día del parto!

Cambios en mi cuerpo:

- ☐ Tengo más acidez.
- ☐ Tengo más problemas para evacuar.
- ☐ Mi vientre y mis senos se están poniendo mucho más grandes.
- ☐ Paso más trabajo para caminar y para levantarme del sofá o de una butaca.
- ☐ Se me hace más difícil dormir.
- ☐ Siento que mi matriz se aprieta (tengo contracciones) de vez en cuando.
- ☐ Algunas veces me falta el aliento.

Es posible que también tengas:

- Dolor en la pelvis y las caderas
- Hemorroides



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.

¿Sabías que?

Tomar alcohol o usar drogas de la calle puede causar que tu bebé nazca muy enfermo o muy pequeño. Hasta pueden causar defectos congénitos.

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. Y tu bebé puede convertirse en un adicto a la droga que usas. Esto significa que tu bebé tiene que sufrir dejar la adicción después de nacer.

Hasta un poquito de una droga puede hacer daño. La cocaína puede causar que la placenta se separe de tu matriz. Esto se llama abrupto. Es muy doloroso y peligroso. Y puede llevarte a la muerte a ti y a tu bebé.

Algunos medicamentos pueden hacer daño a tu bebé.

Para mantener seguro a tu bebé, habla con tu médico antes de tomar alguno:

- Medicamentos sin recetas
- Medicamentos recetados
- Medicamentos herbales
- Medicamentos destinados a otras personas
- Medicamentos con hormonas

Deja de fumar — Es bueno para tu bebé!

"Fue muy difícil dejar de fumar cuando estaba embarazada. El papá de mi bebé y todas mis amistades aún fumaban. Mi enfermera me dijo que fumar podía aumentar el riesgo de que mi bebé naciera muy temprano y muy pequeño. ¡Así que dejé de fumar! Ella dijo que aún estar cerca de personas que fuman puede causar estos problemas.

Al principio, mis amistades se quejaban cuando yo me salía de la habitación cuando ellos encendían cigarrillos. Luego se dieron cuenta que yo hablaba en serio. No iba a poner a mi bebé en riesgo — ¡de ningún modo!"



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 de que el bebé nazca antes de tiempo
- Hacer que tu bebé esté molesto y llore más
- Hacer que sea más difícil para tu hijo o hija hacer buen trabajo escolar
- Hacer que tu niño/a tenga más infecciones del oído y gripe

Fumar cigarrillos mientras estás embarazada puede hacer daño a los pulmones y vías respiratorias de tu bebé. Este daño puede causar problemas de respiración y asma. También puede aumentar el riesgo del síndrome de muerte súbita infantil, conocida como “SIDS”, del inglés *Sudden Infant Death Syndrome*. Esto es cuando un bebé saludable fallece súbitamente y sin que haya explicación alguna. También se conoce como muerte de cuna.

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.
- Tienes menos arrugas y dientes más limpios.
- Te queda más dinero para gastar en ti y en tu bebé.

Ayuda para dejar de fumar

Dejar de fumar no es fácil, pero una vez lo hayas logrado, tú y tu bebé se sentirán mejor. Es el mejor regalo que le puedes dar a tu bebé.

Si deseas dejar de fumar por la salud tuya y de tu bebé, toma ese primer paso importante y pide a tu médico que te ayude. Tu plan médico te puede brindar algunos consejos también.

Para obtener ayuda gratuita, visita smokefree.gov, o llama a 1-800-QUIT-NOW. **Si no puedes dejar, al menos reduce el consumo.** Fumar menos también es mejor para tu bebé.

Protege a tu bebé de otros peligros



“Escuchas tanto que esto es malo para ti o que aquello es malo para el bebé. Y te puede hacer sentir algo preocupada todo el tiempo. Creo que lo mejor es conocer lo que debemos evitar. Y entonces hacerlo. Pienso que dejar algo por un poco de tiempo puede hacer una gran diferencia en la salud de mi bebé. ¿Por qué arriesgarlo?”

Fumar y tomar alcohol no son los únicos riesgos para tu bebé en crecimiento. Hay muchos otros peligros de los cuales debes estar vigilante. Toma un par de minutos para leer la lista en la página 16 para conocer formas de proteger a tu bebé.

Sé inteligente en cuanto a lo que haces:

- Mantente fuera de tinas calientes, cuartos de vapor y saunas. El calor de éstos puede dañar el cerebro y la espina dorsal de tu bebé.
- No realices trabajo físico fuerte. Evita levantar objetos pesados o halar cargas pesadas, subir escaleras y estar de pie por largos períodos de tiempo. Estas actividades pueden aumentar el riesgo de:
 - Parto antes de término
 - Hinchazón en las piernas
 - Dolor en la espalda baja, las manos o las muñecas
 - Caerte y lastimarte

Sé inteligente en cuanto a lo que tocas:

- ¿Tienes gatos o hay gatos a tu alrededor? Lávate las manos bien después de tocar a un gato. No cambies la caja de desechos del gato a menos que uses guantes. Además, usa guantes si trabajas afuera con tierra o arena donde pueda haber heces fecales de gatos callejeros. ¿Por qué? Tocar heces fecales de gatos durante el embarazo puede causar una infección grave llamada toxoplasmosis.

También puedes obtener esta infección al tocar carne cruda. Así que, debes asegurarte de lavar bien tus manos con agua y jabón después de tocar la carne. La toxoplasmosis aumenta el riesgo de tener un aborto espontáneo. También puede causar el nacimiento de un bebé fallecido o de un bebé con defectos congénitos.



- No toques lagartijas, serpientes ni tortugas. Estos reptiles pueden propagar un germen llamado salmonela. Esto puede hacerte sentir muy enferma y causar problemas de salud muy malos para el bebé. Si tocas estos reptiles, asegúrate de lavarte las manos muy bien con agua tibia y jabón antes de tocar alimentos o a otra persona.

Sé inteligente en cuanto al trabajo:

- Trabajar largas horas o estar de pie por largo tiempo puede poner mucho estrés en el embarazo. No es raro limitar las actividades del trabajo en algún momento en la mayoría de los embarazos.
- Si tu médico dice que tienes un mayor riesgo para un parto antes de tiempo podrías necesitar dejar de trabajar por algunas semanas o más.
- Una vez hayas dicho a tu empleador que estás embarazada trata de hablar con éste sobre sus expectativas y las tuyas.



Sé inteligente en cuanto a lo que entra a tu cuerpo:

- Evita respirar gas de monóxido de carbono. Asegúrate que cualquier estufa de gas o de carbón esté en un espacio bien ventilado. Asegúrate que tu estufa de gas o de leña tenga ventilación al exterior. No enciendas el motor de un automóvil dentro del garaje aún cuando la puerta esté abierta.

- Consulta a tu médico antes de tomar medicamentos herbales. Los efectos de esos medicamentos en una mujer embarazada aún son desconocidos.
- Solamente debes obtener los Rayos X que sean necesarios. Los Rayos X pueden detener el crecimiento de tu bebé y causar otros problemas. Puedes tener algunos Rayos X, pero tu médico necesita tener conocimiento si lo haces. Los Rayos X no son lo mismo que un ultrasonido. Los estudios demuestran que los ultrasonidos son seguros para las mujeres embarazadas.
- Limita el consumo de cafeína. No tomes más de 12 onzas de café por día.
- Evita trabajar o estar cerca de sustancias químicas dañinas. Te pueden causar un aborto o que el bebé nazca demasiado temprano (nacimiento prematuro). También pueden causar defectos congénitos o problemas de aprendizaje luego en la vida.

Las sustancias químicas dañinas incluyen:

- Insecticidas — especialmente los que contienen una sustancia química llamada DEET
- Los vapores de la pintura, los líquidos limpiadores y las sustancias químicas del trabajo
- Plomo, el cual puede encontrarse en la pintura vieja

¿Usas sustancias químicas o Rayos X en tu trabajo? Informa a tu empleador que estás embarazada. Pide una tarea diferente hasta que nazca tu bebé. Si trabajas con sustancias químicas asegúrate de hablar con tu empleador. Pídele material informativo acerca de los químicos con que trabajas para mostrárselo a tu médico.

"Mi mamá y yo discutíamos todos los días. Llegó a ser tan incómodo que me encerraba en mi habitación y no volvía a salir ni siquiera para la cena. Sabía que la tensión era algo malo para mí y para mi bebé. Le pregunté a mi tía si podía vivir con ella por un tiempo. Sigo viendo a mi mamá, pero es mejor que vivamos separadas".

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. El estrés reduce tanto tu sistema inmunológico como el de tu bebé. El estrés no es bueno para nadie.

¿Cómo puedes aliviar el estrés?

A continuación se presentan algunas formas de combatir el estrés:

- Mantente activa y come bien. Ve a las páginas 18 y 19 para obtener consejos.
- Haz algo que disfrutes todos los días. Mira una película, sal a caminar, conversa con un amigo – ¡lo que prefieras!
- 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.
- ¿Preocupada sobre el embarazo en sí? Asiste a todas tus citas con el médico. De este modo puedes hacer preguntas y obtener las respuestas que necesitas.
- 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).

Hay esperanza. ¡Hay ayuda! Habla con tu médico o con alguien de tu confianza hoy mismo.

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.

¿Las mejores noticias? El ejercicio regular mientras estás embarazada es muy bueno para tu salud y la salud de tu bebé.

Recuerda, habla siempre con tu médico antes de iniciar un programa de ejercicio.

Considera qué te gustaría hacer para mantenerte activa:

- ☐ Camina por el vecindario o en un centro comercial bajo techo con tus amigos y familiares. Pregunta a tu plan médico por un nuevo programa gratuito llamado *Smart Steps for Your Baby*®.
- ☐ Encuentra un programa de televisión que muestre ejercicios para mujeres embarazadas o ejercicios de “bajo impacto”. O marcha en el mismo lugar mientras ves tu programa de televisión favorito.
- ☐ Consigue un DVD o videograbación de ejercicios en la biblioteca local para hacerlos en el hogar. Pide programas de estiramiento, yoga, y ejercicios de bajo impacto para mujeres embarazadas.
- ☐ Ve a nadar. Llama a tu YMCA local y al Departamento de Parques y Recreos para ver si tienen un programa cerca de ti.

Prueba estos consejos para hacer ejercicio

Lo que se debe hacer para hacer ejercicio:

- Habla con tu médico antes de iniciar cualquier programa de ejercicio. Si hacías ejercicio antes de quedar embarazada, debes poder seguirlo durante el embarazo. 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. Es fácil que tú y tu bebé se calienten demasiado y se enfermen.
- No levantes objetos pesados.
- No juegues deportes como fútbol soccer, baloncesto ni softball. Existe la posibilidad de ser lastimada por una pelota u otro jugador.
- No hagas actividades en las que te puedas caer. Evita los ejercicios como el patinaje (*skating*), *rollerblading*, patinetas (*skateboarding*), ciclismo y correr a caballo.

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



Buena alimentación para el bebé y para ti

Al igual que mantenerte activa, comer bien es muy importante para ti y para tu bebé.

Consejo de Marisol para el desayuno

"Antes de quedar embarazada, no desayunaba. Ahora que tengo un bebé en desarrollo, sé que lo primero que tengo que hacer es llevar algo a mi estómago. La mayoría de las mañanas como avena y yogurt. Algunas veces como huevos hervidos, si los cocino la noche anterior".



Consejo de Lorena para el almuerzo

"Mi almuerzo antes de quedar embarazada? Comida rápida como una hamburguesa o pescado y papas fritas. O una rebanada de pizza del lugar cerca de mi trabajo. O algunas veces sólo una barra de dulce si estaba ocupada. Ahora empaco un emparedado de mantequilla de maní y jalea en pan integral junto con algunos trozos de zanahorias para el almuerzo".



Consejo de Magdalena para unas meriendas saludables

"Deseo estar saludable, y deseo un bebé saludable. Por eso tengo queso deshebrado (*string cheese*), galletas integrales y fruta cerca de mí. Hasta corto algunos vegetales e ingredientes de ensaladas y los mantengo en el refrigerador. Ahora cuando me siento hambrienta entre comidas, busco algo que es bueno para mí".



Consejo de Cristina — Haz comidas más pequeñas y cómelas con mayor frecuencia

"Yo como muchas comidas más pequeñas ahora en vez de comer tres comidas grandes. Esto me ayuda con el malestar de las mañanas. Además, me ayuda a evitar llegar a estar tan hambrienta que como cualquier cosa".

Prueba estos alimentos saludables

¿Buscas una merienda saludable o comidas pequeñas que comer cuando estás embarazada?
¡Prueba estas óptimas selecciones!



Marca los alimentos que probarás:

- ☐ Granos integrales, como pan de grano integral, pasta de trigo integral, avena y cereal de grano entero (6 onzas cada día)
- ☐ Vegetales (2 tazas cada día)
- ☐ Frutas (de 1 a 2 tazas cada día)
- ☐ Alimentos ricos en proteínas como carnes sin grasa, pollo, pescado, tofu, huevos y frijoles (2 a 3 porciones cada día)
- ☐ Grasas saludables como aceite de oliva, aceite de canola, nueces y aguacates (de 2 a 3 porciones cada día)
- ☐ Alimentos ricos en calcio como yogurt bajo en grasa, leche descremada y quesos duros de bajo contenido en grasa (de 2 a 3 tazas cada día)

¿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*.

Prueba estos consejos para hacer selecciones de comida razonables:

- Escoge frutas frescas o enlatadas para las meriendas. ¿Se te antoja algo dulce? Prueba frutas secas, como pasas, en vez de dulces.
- Come vegetales frescos o congelados en vez de enlatados. Trata de ingerir menos sal.
- Come menos grasa. Quita la piel del pollo y remueve la grasa de la carne antes de comer. No comas mucha mantequilla, margarina, ni tampoco comidas fritas.
- Mantente lejos de la comida rápida.
- Evita o limita los alimentos y bebidas con poco valor nutritivo.

¿Buscas una comida rápida? ¿Qué tal éstas?

- Pollo (sin la piel) con arroz natural y frijoles tiernos (ejotes)
- Huevos duros o revueltos con una tostada de pan de trigo
- Hamburguesa magra con una ensalada pequeña
- Macarrones con queso y brócoli

¿Estás de humor para una merienda saludable?
¡Éstos alimentos son buenos para ti!

Prueba estas meriendas:

- Salsa de manzana salpicada con canela
- Un pedazo de fruta
- Fruta fresca o enlatada con requesón
- Cereal con leche
- Taza de sopa de tomates con galletas
- Trocitos de vegetales y queso en rebanadas
- Un vaso de leche y galletas “*graham*”
- Atún blanco de bajas calorías con un poquito de mayonesa sin grasa
- Mantequilla de maní con pan, galletas o una manzana
- Yogurt salpicado con cereal

¿Cuál es el mejor consejo cuando sientas deseos de merendar?

Guarda tu apetito para algo saludable.

- En vez de comer pan blanco prueba comer pan integral.
- En vez de “*chips*” prueba los “*pretzels*”.
- En vez de un dulce, busca algo dulce como salsa de manzana salpicada con canela.
- En vez de galletas, bizcochos, donas y pastelería alta en grasa, prueba las barras de higos o las galletas “*graham*”.
- En vez de sodas o bebidas en polvo con sabores, prueba jugo mezclado con agua de soda — ¡Burbujeante y delicioso!

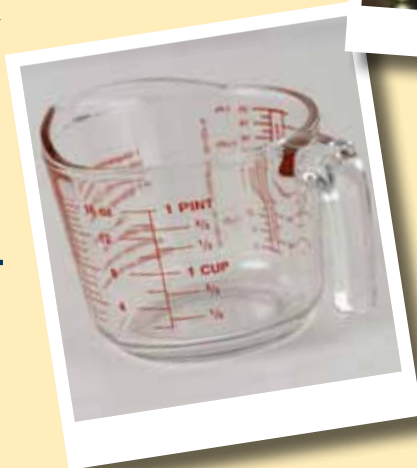
Consejo de Norma para encontrar el tamaño de una porción

“Compré una taza de medir en la tienda de dólar. ¡Es una forma fácil de mantener constancia del tamaño de las porciones!”

El calcio es bueno para tus huesos y los de tu bebé.

Puedes obtener calcio de los siguientes alimentos:

- Almendras
- Frijoles (frijoles negros, frijoles blancos)
- Bok choy (un tipo de repollo chino)
- Brócoli
- Requesón con calcio adicional (calcio fortificado)
- Verduras (nabos, mostaza, coles)
- Col rizada
- Jugo de naranja con calcio adicional
- Leche
- Melaza
- Semillas de ajonjolí
- Leche de soya con calcio adicional
- Espinaca
- Yogurt



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 tenga un alto contenido de mercurio (salmón, tilapia, camarones, y abadejo).

Alimentos peligrosos

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

No comas nada de lo siguiente:

- Carne cruda o que no se ha cocinado lo suficiente, pollo, pavo y sushi (pescado crudo).
- Pescado con alto contenido de mercurio (tiburón, pez espada, caballa real (king mackerel), o colirrubio o colirrojo).
- Pescado de mar refrigerado y ahumado como salmón, pez blanco o bacalao. Sólo puedes consumirlos si fueron cocinados o calentados previamente.
- 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

Veamos cómo dos amigas embarazadas, Sandra y Cecilia, hablan sobre las vitaminas.

Sandra:

Nunca antes tomé vitaminas, pero ahora mi médico dice que necesito tomarlas mientras estoy embarazada. ¿Qué te dice tu médico?

Cecilia:

Mi médico dice lo mismo. Y esas píldoras de vitaminas son bastante grandes. Aún así — deseo hacer todo lo correcto para este bebé.

Sandra:

Yo también.

Cecilia:

Me las voy a tomar cada mañana. Mi enfermera dijo que me dejara a mí misma una nota en el refrigerador para que no se me olviden. Ella me dijo que comiera desayuno primero. Entonces, que tomara un sorbo de agua, pusiera la vitamina en mi boca, y la tragara echando la cabeza hacia atrás un poquito. Me tomo el vaso completo de agua. Funciona.

Sandra:

Si tú puedes hacerlo, yo también puedo.

Cecilia:

Mira, el hierro adicional en estas vitaminas ayudará a darnos más energía y a mantener el conteo de la sangre alto. También son buenas para nuestros bebés.



Las vitaminas son una buena idea para la mayoría de las personas. Pero son muy importantes cuando estás embarazada.

Vitaminas prenatales:

- Ayudan a estar segura 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.

Si tienes malestar en las mañanas, puedes probar las vitaminas masticables. ¿La desventaja? Que estas vitaminas no contienen todos los nutrientes que necesitas. Si no ingieres carne de res, de cerdo, pollo, pavo o pescado, habla con tu médico. Las personas vegetarianas pueden necesitar Vitamina B-12 adicional.

¿Necesitas calcio? Tomar Tums® según se indica en la etiqueta es una gran fuente de calcio. Se puede comprar sin receta. Esto significa que no necesitas una receta de un médico, y es posible que tu plan médico las cubra.

👉 Infórmate del ácido fólico

P: “Escucho hablar del ácido fólico todo el tiempo. ¿Por qué es tan importante para mi bebé?”

R: El ácido fólico es una vitamina B natural. Hace más que ninguna otra parte de tu vitamina prenatal para ayudarte a tener un bebé saludable.



El ácido fólico ayuda a prevenir los defectos en el cerebro y la espina dorsal de tu bebé. Debido a que el cerebro y la espina dorsal de tu bebé se forman temprano, debes tomar ácido fólico tan pronto sepas que estás embarazada.

Nuevos estudios muestran que el ácido fólico también previene que los bebés nazcan antes de tiempo. Mujeres que trataban de quedar embarazadas tomaron ácido fólico por un año antes de quedar embarazadas. ¿Los resultados? Las madres tenían menos posibilidades de que su bebé naciera antes de tiempo.

¿Cuánto ácido fólico necesitas?

Si estás tratando de quedar embarazada, debes tomar 400 mcg (microgramos) de ácido fólico cada día. De hecho, las mujeres que pueden quedar embarazadas deben tomar una vitamina con ácido fólico cada día.

Todas las vitaminas prenatales tienen al menos 800 mcg de ácido fólico. Procura tomar vitaminas que tengan DHA. Puede ayudar a tu bebé.

Asegúrate de obtener suficiente ácido fólico

Todas las vitaminas prenatales contienen suficiente ácido fólico para una embarazada. Si tomas una vitamina prenatal cada día, no necesitarás otro suplemento de ácido fólico.

El ácido fólico se puede agregar a alimentos como el pan y la pasta. Muchos cereales para el desayuno contienen todo el ácido fólico que necesitas en sólo una porción. Lee la etiqueta para informarte.

Algunos alimentos son una buena fuente natural de ácido fólico. Éstos incluyen el brócoli, las bananas y las nueces.



Sintiéndote bien durante el embarazo

Esta sección explica 7 de los efectos secundarios más comunes del estar embarazada. Lee consejos comprobados para ayudar a que te sientas mejor mientras estás embarazada. Habla con tu médico para que te dé otras ideas sobre cómo lidiar con todo.

En esta sección, aprenderás consejos para lidiar con:

- El malestar de las mañanas
- Acidez (agruras)
- Estreñimiento
- Tobillos hinchados
- Dolor de espalda
- Calambres en las piernas
- Cansancio

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:

Varía de mujer a mujer. También varía con cada embarazo. 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. Algunas mujeres sienten malestar de las mañanas esporádicamente durante todo el embarazo.



Qué ayuda:

Algunos alimentos pueden ayudar a reducir el malestar de las mañanas.

- Come galletas solas en las mañanas.
- Ingiera alimentos simples como galletas saladas, caldo, o gelatina si te sientes mal del estómago.
- Prueba alimentos con jengibre. Algunas mujeres encuentran que tomar cápsulas de jengibre o jengibre cristalizado funciona. También podrías probar chupar un dulce de jengibre.
- 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.

Cuando los olores te causan el malestar de las mañanas:

- Corta y huele un limón fresco.
- Pide a otros que saquen la basura o que cocinen si los olores te molestan.
- Pide a otros que echen gasolina en tu auto si el olor fuerte de la misma te da náuseas.



Otros hábitos saludables para reducir el malestar de las mañanas:

- Levántate de la cama lentamente en la mañana.
- Evita que te dé calor.
- Descansa suficiente cada noche.
- No te acuestes a dormir una siesta después de una comida.

Toma tus vitaminas:

Come más granos integrales, nueces, semillas y frijoles. Esto aumenta el nivel de la Vitamina B-6 en tu cuerpo.

Consulta a tu médico sobre la posibilidad de tomar un suplemento de Vitamina B-6.

Pregunta a tu médico sobre una vitamina que sea más baja en hierro para los primeros tres meses.

Si has probado estos consejos y aún tienes problemas con el malestar de las mañanas, pregunta a tu médico por un medicamento. Hay algunos medicamentos seguros que puedes tomar por boca.

Llama a tu médico si:

- Vomitas sangre.
- No puedes mantener los alimentos en el estómago por un día completo.
- Pierdes más de cinco libras.
- Te sientes mareada o que vas a desmayar porque no puedes mantener los fluidos en tu estómago.

Acidez (agruras)

Muchas mujeres dicen que tienen acidez durante el embarazo. ¿Por qué?

1. Tus hormonas cambian la forma en que funciona tu sistema digestivo. Los alimentos se mueven con más lentitud a través de tu sistema.
2. El área entre el esófago (el canal de alimentación) y el estómago se relaja. Los ácidos del estómago pueden moverse al canal de alimentación.
3. Tu matriz en crecimiento también empuja al estómago un poco.

Qué ayuda:

- Consulta a tu médico sobre antiácidos seguros.
- Come cinco o seis comidas pequeñas en el transcurso del día en vez de dos o tres comidas grandes.
- Espera una hora o dos para acostarte después de comer.
- Cuando te acuestes, levanta la cabeza y la espalda con almohadas. Esto coloca la parte superior de tu cuerpo más alta que el resto del cuerpo.

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.

Estreñimiento

¿Tienes problemas para defecar (usar el baño)? Esto se llama estreñimiento. También puede causar dolorosas hemorroides. Las hemorroides son venas hinchadas alrededor del ano y en la parte inferior del recto. Causan picor, dolor y sangrados en algunos momentos.

Qué ayuda:

- Toma cerca de medio galón de agua cada día, o sea, 8 vasos de 8 onzas. Consulta a tu médico primero si tienes problemas de salud o con los riñones.
- Come una dieta alta en fibra. Obtén tu fibra de alimentos como granos integrales, salvado, frutas frescas o secas, como las ciruelas.



Tobillos hinchados

Es posible que en los últimos meses, sientas las manos, los pies y los tobillos hinchados. Esto ocurre por el aumento de los niveles hormonales durante el embarazo, no por un 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.

- Usa ropa y calzado cómodos.
- Mantente activa. Mover los músculos ayudará a que los fluidos no se te acumulen en los tobillos.



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:

- Consigue un cinturón para sostener el vientre (*belly belt*) en alguna tienda de artículos de maternidad. El apoyo de este cinturón ayuda a sostener la espalda y al vientre que crece.
- Párate derecha y empuja los hombros hacia atrás. La buena postura ayuda con los dolores de la espalda baja.
- Mantén tu espalda derecha de arriba a abajo cuando levantes alguna cosa del suelo. Usa las piernas.
- Usa tacones bajos con buen apoyo para los pies.

Realiza ejercicios simples para mantener una espalda fuerte.

- Haz inclinaciones de la pelvis. Párate con la espalda pegada a una pared y hala los músculos del vientre hacia arriba y hacia adentro. Ahora, contrae las nalgas. Presiona tu espalda baja a la pared detrás de ti.

- Pregunta a tu médico por ejercicios que ayuden a fortalecer los músculos del estómago.
- Estira la espalda con yoga u otros ejercicios.

Calambres en las piernas

Durante el embarazo, puedes sentir dolorosos calambres en las piernas. En muchos casos, son causados ya sea por la falta o el exceso de calcio.

Qué ayuda:

- Consume más calcio.
- ¡Muévete! Trata de no estar sentada en una misma posición por mucho tiempo.
- Estira cada pierna y los músculos de la pantorrilla de 20 a 30 segundos antes de ir a la cama.
- Da masaje al músculo cuando tengas un calambre.
- Mantente activa durante el día. Trata de ir a caminar todos los días.
- Toma de 6 a 8 vasos de agua al día. Consulta a tu médico primero si tienes problemas de salud o con los riñones.
- Toma tus vitaminas.

Cansancio

La mayoría de las mujeres se sienten cansadas en los primeros tres 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. Ve a la cama más temprano de lo acostumbrado antes de esperar un bebé.
- Mantén una dieta saludable.
- Toma tus vitaminas prenatales.
- Pide a tu familia o amistades que te ayuden con el trabajo de la casa o con las tareas que te agotan ahora.
- Mantente activa. Aunque no lo creas, hacer ejercicio durante el embarazo puede darte más energía.



Cuando las relaciones sexuales no son seguras

La mayoría de las mujeres pueden tener relaciones sexuales durante el embarazo. No obstante, para algunas mujeres las relaciones sexuales pueden no ser seguras. ¿Te ha dicho el médico que tu embarazo es de “alto riesgo”? Lee para que sepas cuándo debes evitar las relaciones sexuales.

Embarazos de alto riesgo

Tu médico puede aconsejar que evites las relaciones sexuales si tienes:

- Sangrado vaginal que no se puede explicar
- La posibilidad de tener un parto prematuro
- Una placenta baja (placenta previa)
- Problemas actuales o pasados con partos prematuros

Prácticas sexuales que debes evitar

Por tu salud y la de tu bebé no debes:

- Tener relaciones sexuales con alguien que tenga una enfermedad de transmisión sexual (*STD*). *STD* es la abreviatura de “*sexually transmitted disease*”.
- No tengas relaciones sexuales si no conoces la historia sexual de tu pareja.

Habla con tu pareja

Asegúrate de hablar con tu pareja. Aunque éste es un momento de gran entusiasmo en la vida de ambos, también puede causar estrés a la pareja. Así que sigan hablando y compartiendo tanto como puedan para apoyarse uno al otro.

Cuando algo va mal — Problemas de salud durante el embarazo

Algunas veces, hay problemas con un embarazo. Es importante conocerlos para poder prevenirlos o darles tratamiento.



Parto prematuro — Lo que debes saber

"Mi vecina tuvo un parto antes de tiempo. Su niño fue un bebé prematuro — de sólo 3 libras y media. Pablito nació demasiado temprano y era demasiado pequeño. Tenía los pulmones malos y tuvo que quedarse en el hospital por un par de meses. Hubo momentos que no sabíamos si sobreviviría. Ahora está con un monitor de apnea que necesitará hasta que tenga 5 ó 6 meses de edad".



El parto antes de tiempo también se llama parto prematuro. Un bebé que nace entre la semana 20 y la 37 es un bebé prematuro. 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 son tan frecuentes como 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

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

Lo que tu médico podría decir

Si llamas acerca de parto prematuro, es posible que el médico te pida que vayas a su consultorio o al hospital para hacerte una prueba.



O, el médico puede pedirte que sigas estos pasos:

- Que dejes de hacer lo que hacías y que te acuestes en tu lado izquierdo.
- Que tomes de 2 a 3 vasos de agua o jugo. Que tomes el tiempo de tus contracciones. Esto es, espera a que pase la contracción. Entonces mira al reloj para ver cuando comienza la próxima. Escribe el tiempo que dura cada contracción.
- Observa tus síntomas durante una hora. Si continúan o empeoran durante ese tiempo, vuelve a llamar a tu médico, o ve al hospital. Si tu médico piensa que estás en trabajo de parto, entonces él o ella decidirá como te tratará.

¿Quién tiene parto prematuro?

Cualquier mujer puede tener un parto prematuro. Pero algunos factores pueden aumentar la posibilidad de dar a luz demasiado pronto.

Tienes mayores posibilidades de tener un parto prematuro si...

Tienes ciertos problemas físicos:

- Tu matriz no tiene una forma normal.
- Tu cérvix es demasiado débil o demasiado corto, generalmente a raíz de cirugías anteriores en tu cérvix.
- Hay problemas con tu placenta.
- Tu saco de agua se rompe muy temprano (ruptura prematura de las membranas).

Tienes ciertos problemas de salud:

- Tienes una de las enfermedades de transmisión sexual (conocidas comúnmente como “STD”).
- Tienes enfermedades como diabetes, alta presión arterial, o asma sin recibir buen tratamiento.
- Tienes una infección de la vejiga que no ha recibido tratamiento.
- Tenías bajo peso antes de iniciar el embarazo.

Tienes un estilo de vida riesgoso:

- Fumas, tomas alcohol, o usas drogas durante el embarazo.
- Estás bajo mucho estrés.
- Obtuviste cuidado prenatal tarde o no has tenido cuidado prenatal.
- Trabajas largas horas de pie.
- Recibes abuso físico, sexual, o emocional.

También tienes mayor tendencia a tener un bebé que nace antes de tiempo si:

- Has tenido un bebé prematuro anteriormente.
- Distes a luz a otro bebé menos de 9 meses antes del inicio de este embarazo.
- Estás embarazada con más de un bebé (gemelos, trillizos, o más).
- Estás embarazada con un bebé que tendrá un defecto congénito.
- Eres americana de ascendencia africana o eres hispana.

¿Cómo puedo evitar tener un bebé prematuro?

Si ya has tenido un bebé prematuro en un embarazo anterior, comunícaselo a tu médico. Existe una medicina llamada 17P que puede evitar que tengas otro bebé prematuro. 17P es una inyección de hormona. Puedes comenzar a las 16 semanas y se aplica todas las semanas hasta la 38.

Si un ultrasonido muestra que tienes un cérvix corto, puedes usar progesterona para retrasar el parto.

Si tendrás un parto programado (ya sea por decisión del médico o tuya) nunca programes el parto más de una semana antes de tu fecha probable de parto. Los bebés que nacen antes de las 39 semanas pueden tener más problemas.

Si sangras al principio del embarazo

Llama a tu médico enseguida si notas que sangras de la vagina. El sangrado es común en la primera etapa del embarazo. Pero es importante determinar la causa del sangrado para descartar que sea algo serio.

Si estás embarazada y sangras de la vagina, llama al médico inmediatamente.

Lo que hará tu médico

El médico te hará algunas pruebas de sangre y un examen de ultrasonido. El ultrasonido puede ayudar a tu médico a descubrir la causa del sangrado.

Por qué ocurre el sangrado

El sangrado ligero a principios del embarazo puede ser causado por las relaciones sexuales. Sigue las instrucciones de tu médico si el sangrado fue ocasionado por las relaciones sexuales.

Puede ocurrir sangrado más severo si:

- Tienes un aborto espontáneo — la pérdida de un embarazo antes de las 20 semanas de gestación. Lee la siguiente sección para que aprendas más sobre el aborto espontáneo.
- Si tienes un embarazo ectópico. Eso significa que el embarazo está ocurriendo en una de las trompas en vez de dentro de la matriz. Si tu médico confirma que esto es cierto, te dará tratamiento con cirugía o con medicamentos. Lamentablemente, el bebé no sobrevivirá.



Cuando ocurre un aborto espontáneo

Un aborto espontáneo quiere decir la pérdida de un embarazo antes de la 20^{ma} semana. Ocurre con más frecuencia durante las primeras 12 semanas del embarazo.

¿Por qué ocurren los abortos?

La mayoría se produce a causa de un problema con los genes o cromosomas del bebé. Algunos ocurren como consecuencia de problemas hormonales de la madre. En algunos casos, nunca se conoce la causa.

Tu estado de ánimo después de un aborto

La mayoría de las madres sienten una profunda tristeza después de un aborto. Un aborto interrumpe tu embarazo y todos los sueños que tenías para este bebé. ¿Te sientes deprimida? Habla con tu médico o enfermera. Pregunta si hay un programa en tu hospital o clínica local que te ayude a sobreponerte a tus sentimientos de pérdida.

Quedar embarazada después de un aborto

Las posibilidades de que todo irá bien la próxima vez que quedes embarazada son muy buenas. Si vuelves a quedar embarazada, es importante consultar al médico.

"Mi esposo y yo estamos más tranquilos ahora que estoy en mi 26^{ta} semana de embarazo. Hace dos años, perdí un bebé a las 9 semanas de embarazo. No se sabe por qué, pero el bebé no se implantó ni creció como debía. Ahora pensamos que todo irá bien".



Infecciones de la vejiga y los riñones — Respuestas a tus preguntas

P: ¿Qué es un “UTI”?

R: Es posible que escuches a tu médico o a tu enfermera hablar sobre “UTI”. Ese término viene del inglés “*urinary tract infections*” (infecciones de las vías urinarias). O, simplemente dicho, una infección de la vejiga, los riñones o la uretra (el tubo que lleva la orina de la vejiga al exterior de tu cuerpo).

P: ¿Por qué tengo infecciones de la vejiga ahora que estoy embarazada? ¡Nunca las tuve antes!

R: Cuando no estás embarazada, tu cuerpo trabaja con rapidez para deshacerse de los gérmenes (bacterias) que se introducen en tus vías urinarias. Sin embargo, cuando estás embarazada tu cuerpo no realiza esto tan bien. Si los gérmenes se quedan, causarán infección.

P: ¿Por qué el médico me pide una muestra de orina cada vez que tengo una cita?

R: Es posible que tengas una infección de la vejiga sin que lo sepas. Ésta es una razón por la cual tu obstetra examina tu orina en tus citas.

P: Tuve una infección en la vejiga y no me dolió. ¿Por qué tanto apuro?

R: Al principio, una infección en la vejiga puede parecer inofensiva. Pero si no recibe tratamiento, puede crear grandes problemas. La infección puede subir adentro de un riñón. Las infecciones de los riñones causan un dolor terrible, fiebre y escalofríos. Generalmente necesitan tratamiento con antibióticos intravenosos administrados en el hospital.



P: ¿Pueden las infecciones en la vejiga causar que el bebé nazca temprano?

R: Sí. Una infección de la vejiga que no recibe tratamiento puede causar parto y nacimiento prematuros. Si la infección en la vejiga se riega dentro del agua que rodea al bebé, el saco del agua puede romperse por el daño causado por la infección. Los bebés prematuros están en riesgo de problemas de salud (consulta la página 31).

Las buenas noticias son que puedes obtener tratamiento para las infecciones de la vejiga. Presta atención a lo que te dice tu cuerpo y escucha a tus médicos y enfermeras.

Señales de una infección de la vejiga

Si tienes infección en la vejiga, es posible que:

- Orines más veces de lo usual
- Sientas dolor en la parte baja de tu vientre

Podrías sentir:

- Sensación que tienes que orinar, pero no sale mucha orina (“urgencia”)
- Enferma del estómago
- Presión detrás del hueso púbico
- Sensación de ardor o picor al orinar
- Ganas de orinar cada 5 o 10 minutos

La orina puede:

- Estar nublada
- Verse rojiza o sanguinolenta

Si notas alguna de estas señales, llama a tu médico. Ten en mente que puedes tener todas, algunas, o ninguna de estas señales, y tener una infección de la vejiga. Solamente se puede detectar con seguridad con una prueba de orina. Ésa es una buena razón para asistir a todas las citas con el médico.

Señales de una infección de los riñones

Una infección en el riñón es algo serio. Llama al médico inmediatamente si:

- Has tenido dolores de espalda en el centro o lado de la espalda
- Te sientes enferma del estómago
- Tienes escalofríos o fiebre
- Tienes sangre en la orina

Prevención de una infección en la vejiga

¡Mantén tu vejiga saludable!

Prueba estos consejos:

- Toma de 6 a 8 vasos de agua cada día.
- Orina enseguida después de tener relaciones sexuales.
- ¡Conoce las señales de la infección de la vejiga!
- Asegúrate que examinen tu orina en las citas con tu médico.

Si adquieres una infección, toma toda tu medicina hasta que se agote.

La diabetes durante el embarazo

La diabetes es una enfermedad causada por azúcar alta en la sangre. Si tienes el azúcar en la sangre alta durante el embarazo, se dice que tienes diabetes de la gestación.

Por qué es importante el tratamiento

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

Peligros de la diabetes

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
- Que el bebé nazca muerto (stillborn)

Señales de la diabetes

Informa inmediatamente a tu médico si tienes algunas de estas señales:

- Tienes sed todo el tiempo
- Tienes que ir al baño con mucha frecuencia (orina frecuente)
- Tienes mucha hambre todo el tiempo
- Pierdes peso aún cuando estás comiendo
- Visión borrosa

Exámenes para la diabetes

Tu azúcar debe ser examinada entre las semanas 24 y 28. Se llama prueba de tolerancia de glucosa. Si los resultados de esta prueba son anormales, seguramente necesitarás una segunda prueba llamada la Prueba de 3 horas.

¿Quién adquiere diabetes de la gestación?

Cualquier embarazada puede desarrollar este problema de salud. Pero eres más propensa a tener el azúcar alta en sangre si:

- Eres hispana, indígena americana, asiática, o americana de ascendencia africana
- Eres mayor de 25 años
- Tienes sobrepeso (IMC de 30 o mayor).

Pero eres más propensa a tener el azúcar alta en sangre si:

- Tienes padres, hermanos, hermanas o hijos con diabetes.
- Tuviste diabetes en un embarazo anterior.
- Distes a luz un bebé de más de 9 libras.
- Perdiste un embarazo después de la semana 20.

Tratamiento para la diabetes de la gestación

Si tienes diabetes de la gestación, necesitarás cuidarte aún mejor. Toma los pasos siguientes:

- Aliméntate bien. Consulta a un nutricionista.
- Mantente activa cada día. Consulta el programa de caminar *Smart Steps for Your Baby*.
- Asiste a todas tus citas con el médico.

Si estos pasos no dan resultado, posiblemente debas tomar medicina para controlar tu nivel de azúcar en sangre.



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 alta presión arterial que puede ocurrir durante de tu embarazo. Otros nombres para *PIH* son toxemia o preeclampsia.

Si tienes *PIH*:

- Tu presión arterial sube por lo menos a 140/90. La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias.
- Tu cuerpo retiene líquidos. Esto causa hinchazón. Esta hinchazón se llama edema.
- Hay proteína en la orina.

Por qué es importante el tratamiento

Si tienes *PIH*, debes obtener tratamiento enseguida. La alta presión sanguínea puede causar graves problemas de salud a ti y a tu bebé.

Señales de *PIH*

Vigila estas señales que significan que estás desarrollando *PIH*:

- Tus manos, tus pies y tu cara están hinchados.
- Aumentas mucho peso en sólo 2 ó 3 días.
- 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.
- Te sientes enferma del estómago.

Si notas alguna de estas señales, llama a tu médico.

Tratamiento del *PIH*

El tratamiento para el *PIH* es el reposo, ya sea en tu casa o en el hospital. Si el reposo no da resultado, deberán provocarte el parto.



Si tienes **PIH**:

- Sigue las instrucciones de tu médico cuidadosamente.
- Asiste a todas tus citas con el médico.
- Ve al hospital si tienes un dolor de cabeza que no desaparece o si ves puntos oscuros o luces brillantes.

¿Quiénes tienen mayor riesgo de sufrir **PIH**?

Cualquier embarazada puede sufrir **PIH**. Tienes más probabilidades de desarrollar **PIH** si:

- Es tu primer embarazo.
- Eres menor de 20 años o mayor de 35 años.
- Estás embarazada con dos bebés o más

También tienes más probabilidad de desarrollar **PIH** si:

- Tu mamá o tu hermana tuvieron **PIH**
- Tenías alta presión arterial antes de quedar embarazada
- Tuviste alta presión arterial en un embarazo anterior

PIH es más común al final del embarazo. Pero, en algunos casos severos ocurre tan temprano como las semanas 25 a 28.



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 evitar estar mucho tiempo 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.
- Aumentar un peso saludable. Cuando vas a tener más de un bebé no es saludable tener bajo peso. Pregunta al médico cuánto peso debes aumentar de forma saludable.



Las embarazadas de dos o más bebés tienen mayor posibilidad de:

- Desarrollar diabetes de la gestación (nivel alto de azúcar en la sangre). Consulta la página 37 para obtener más información.
- Tener alta presión arterial. Consulta la página 39 para conocer los pasos que debes seguir.
- Tener un parto prematuro y dar a luz muy temprano. Consulta la página 31 para conocer las señales.

Busca información en el Internet acerca de tener nacimiento de bebés múltiples. Pide a tu educadora de parto consejos para mantenerte en forma y evitar los dolores de espalda cuando se va a tener más de un bebé. Asegúrate de trabajar con el dietista en tu plan para mantener un peso saludable.

El cuidado de tus emociones

"Llegué al punto que tenía tanto estrés que no podía dormir en la noche. Me acostaba y sólo me preocupaba por el dinero. Me preocupaba sobre cómo iba a terminar la escuela, mantenerme en el trabajo y criar a mi bebé. Cuando rompí en llanto en el desayuno una mañana, mi tía dijo que ya era tiempo de hablar con mi médico. Todo ese estrés nos estaba enfermando a mí y a mi bebé".



Puede que te sientas de forma diferente en diferentes ocasiones durante tu embarazo. ¿Te das cuenta que a veces te sientes feliz y al momento estás a punto de llorar? ¿Te sientes tensa sin motivo alguno? Tu cuerpo tiene muchas hormonas que pueden causar una amplia variedad de sentimientos. Estos altibajos ocurren a muchas mujeres. Es normal sentirse algo emocional durante el embarazo.

Sin embargo, si te das cuenta que estás muy triste o ansiosa, habla con tu médico o con alguna amistad de tu confianza. Sentirte así puede ser dañino para ti y para el bebé.

Preparándote para el Gran Día

Tu bebé llegará pronto. Hay mucho qué hacer para estar listos, desde cuidarte a ti misma, hasta obtener los suministros para el 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 a ser nuevos padres. Tu pareja debe ser la persona que tú deseas que te acompañe en la sala de parto cuando tengas tu bebé. Esta persona a veces es llamada entrenador del parto.

¿Por qué asistir a clases para el parto?

Las clases para el parto les enseñan a ti y a tu pareja lo que pueden esperar durante el parto. Se te dará un recorrido del hospital. Además, puedes hacer amistad con otros futuros padres.



Lee lo que les gustó a estas personas de la clase para el parto:

Daniela:

"Aprendí cómo relajarme durante el parto".

Ramón:

"Aprendes qué tienes que hacer para ser un buen entrenador del parto. Teníamos la técnica de respiración bajo control".

Carmen

"Mi esposo y yo conocimos otras parejas de nuestra edad. Nos quedamos hablando después de la clase cada semana. Es divertido".

Ana:

"Mi mamá fue mi entrenadora. Hubo muchas mujeres allí con su mamá, una hermana o la tía. Aprendí tanto de lo que podía esperar en el parto".

¿Por qué asistir a clases para ser padres?

Las clases para ser padres te ayudan a cuidar y a relacionarte con tu nuevo bebé. Tendrás consejos sobre cuándo ver al doctor. Aprenderás cómo hacer de tu hogar un lugar seguro. Y lo mejor de todo, conocerás a otros padres que esperan el nacimiento de sus bebés.

Lee lo que les gustó a estas personas de la clase para ser padres:

Ernestina:

"Soy una mamá primeriza, y quería aprender todo lo posible".

Gloria:

"Aunque tengo hermanos menores, aún quería aprender sobre el cuidado de los bebés".

Alberto:

"Ahora tengo claro cómo debo dar un baño a mi bebé. Éste es mi bebé y quiero ser un buen papá".

Jaime:

"Mi prometida quiso que yo la acompañara, y así lo hice. Soy el menor en mi familia, y realmente nunca antes estuve alrededor de pequeños recién nacidos. Ir a las clases juntos nos ha unido más. Ahora siento que sé lo que hago".

¿Deseas conseguir una clase para el parto o clase para ser padres cerca de ti? Pregunta a tu médico, llama al departamento de salud, o visita el hospital donde vas a tener a tu bebé.

Aprende tanto como puedas sobre estar embarazada, el parto y ser padres. Leer este folleto es un primer paso excelente.



A continuación se presentan algunas formas de aprender más:

- Busca libros de la biblioteca o tómalos prestados de alguna amiga.
- Mira los sitios Web. Visita www.startsmartforyourbaby.com
- Habla con otras mamás y papás que han pasado por la experiencia.
- Lleva una lista de preguntas a tu médico y escribe las respuestas. ¡Tu médico y las enfermeras están aquí para servirte!

👶 El cuidado de niños mayores

Si tienes otros hijos:

- Planifica quién va a cuidarlos mientras das a luz y durante tu recuperación.
- Habla con ellos acerca de lo que esperas de ellos cuando llegue el nuevo bebé.

👶 La selección del médico de tu bebé

Es tiempo de escoger un pediatra o un médico de familia. Un pediatra es un médico que da tratamiento a bebés y a niños. Un médico de familia cuida pacientes de todas las edades. Llama a tu plan médico o habla con tu obstetra para que te den nombres, si necesitas ayuda.

Consejo de Nora:

"Escoger el médico de tu bebé es muy importante. Es mejor conseguir un médico que te guste y en quien confíes antes de que nazca el bebé. De este modo tienes tiempo de conocer y seleccionar a un médico que se ajuste a tus necesidades. Tú y tu bebé verán al doctor para las citas de bebé sano y cuando esté enfermo".



👶 Preparándote para el hospital

Es una buena idea empacar tu maleta y la del bebé varias semanas antes de la fecha del parto. Usa esta lista mientras empacas.

Para mí:

- ☐ Ropa interior adicional
- ☐ Cepillo para el cabello
- ☐ Tarjeta del seguro
- ☐ Ropa cómoda para regresar al hogar
- ☐ Camisa de dormir
- ☐ Bata
- ☐ Pantuflas o calcetines
- ☐ Cepillo y pasta dental



Para mi bebé:

- ☐ Frazada de bebé
- ☐ Pañitos húmedos "Baby wipes"
- ☐ Piyamitas de una pieza o camisetas
- ☐ Una vestimenta para las fotos
- ☐ Asiento de seguridad para el automóvil. (No podrás llevar tu bebé a la casa si no lo tienes.)

¡Pide a tus amistades y familiares que traigan una cámara para capturar el primer día del bebé!

Preparándote para el bebé

Trata de conseguir los suministros para el bebé antes de tiempo. Usa esta lista para ayudarte a conseguir las cosas que necesitas. Pregunta a tus amistades y familiares si puedes tomar prestadas algunas cosas.

Para vestir:

- ☐ Botines o calcetines
- ☐ Gorros
- ☐ Piyamitas de una pieza
- ☐ Abrigos (suéteres)
- ☐ Trajecitos de una pieza que cubren los pies
- ☐ Ropa de dormir – piyamitas de una pieza o camisitas de dormir



Para el baño del bebé:

- ☐ Bañerita de bebé
- ☐ Loción de bebé para usar después del baño
- ☐ Champú para bebés
- ☐ Toallitas de bañar al bebé
- ☐ Toallas para el baño con cubre cabeza
- ☐ Jabón líquido para bebés



Para dormir:

- ☐ Moisés o cuna portátil
- ☐ Cuna y colchón de la cuna
- ☐ Sábanas para la cuna que ajusten bien
- ☐ Cubre colchón con acojinado “Quilted”
- ☐ Frazadas pequeñas y ligeras
- ☐ Paños impermeables

No arropes a tu bebé recién nacido con una frazada o cobijas pesadas. Usa una piyamita hecha de tela de frazada o una frisita liviana.

Para comer:

- ☐ Baberos
- ☐ Biberones con mamilas para usar con fórmula o leche materna
- ☐ Cepillos para lavar biberones y mamilas
- ☐ Pañitos para eructar o pañales de tela

Si vas a darle el pecho:

- ☐ Bomba para el pecho para extraer la leche. Algunas veces puedes tomar prestada o alquilar una del hospital.
- ☐ Crema de lanolina para aliviar los pezones adoloridos
- ☐ Pañitos protectores para la copa del sostén

Para cambiar al bebé:

- ☐ Pañales
- ☐ Cubeta para pañales de tela
- ☐ Pañitos húmedos (*wet wipes*)
- ☐ Crema para prevenir la irritación del pañal
- ☐ Paño y mesa para cambiar al bebé
- ☐ Bolsa para pañales y paño donde cambiar al bebé que va dentro de la bolsa de pañales

Para la lavandería:

- ☐ Jabón sin fragancia de lavar ropa y suavizador. Estos tienen menos posibilidad de molestar la piel de tu bebé.

Para la salud:

- ☐ Humidificador de agua fría para ayudar a la respiración del bebé cuando el aire está seco
- ☐ Gotero para medicamentos o cucharita de medir medicamentos
- ☐ Bomba de succión nasal
- ☐ Termómetro



Para viajar:

- ☐ Frazadas para arropar al bebé cuando sale afuera
- ☐ Cargador frontal o lateral para cargar al bebé los primeros seis meses
- ☐ Asiento de bebé para el automóvil
- ☐ Coche de pasear al bebé (carriolita)

Otros artículos útiles:

- ☐ Corralito para jugar
- ☐ Mecedora
- ☐ Juguetes seguros
- ☐ Un columpio seguro (evita el tipo que cuelga del marco de una puerta).
- ☐ Chupetes, si decide usarlos

Recuerda — aunque es agradable tener todos estos artículos, el amor es el regalo más grande que puedes ofrecer a tu bebé. ¡Tú eres lo que el bebé más necesita!



Consejos para economizar

Vestir a tu bebé no tiene que costar una fortuna. Lee lo que estos padres han hecho para que la ropa de bebé fuera más razonable.

Elisa:

"Mi prima me dio un bolso grande lleno de ropa y artículos de bebé que fueron de su hijo. Lavé todo antes de la llegada del bebé".

Carlos:

"Mi novia y yo fuimos a las ventas de garajes, y encontramos cosas formidables. Conseguimos una bañera y muchísima ropa".

Beatriz:

"Compré estos cajones de plástico en la tienda de dólar. Fueron buenísimos para guardar la ropa del bebé y los artículos de baño".

Justina:

"Fuimos a la tienda de cosas usadas y encontramos muchas cosas buenas para nuestro bebé. Todas las cosas estaban en buenas condiciones y a precios bajos".

Ha Llegado el Gran Día! — Parto y Nacimiento

Cómo saber si estás en trabajo de parto

Han pasado nueve largos meses, y ansiosamente esperas la llegada de tu bebé. Así que, ¿cómo sabrás que finalmente estás en trabajo de parto? Aprende las señales del parto y la diferencia entre el parto verdadero y el falso al leer esta sección.

Señales del parto falso

Antes de que se presente el parto verdadero, puedes sentir que la matriz se contrae. Puedes tener una sensación similar a los calambres menstruales. Tienes contracciones Braxton-Hicks. También se les conoce como contracciones de práctica o dolores de parto falso.

Tus contracciones son probablemente de práctica si:

- No tienen un ritmo regular.
- El intervalo entre una y otra es mayor a 10 minutos.
- No son dolorosas
- Desaparecen después de caminar un poco
- Desaparecen después de tomar dos vasos de agua.

Las contracciones de práctica están bien si te encuentras en el último mes de embarazo. Pero si no estás en el último mes, puedes tener un parto prematuro y tu bebé puede nacer antes de tiempo. Consulta la página 31 para obtener más información sobre el parto prematuro.

Si tienes contracciones regulares más de un mes antes de la fecha de parto, llama al médico enseguida.

Señales del parto verdadero

Aunque las señales de parto verdadero varían de una mujer a otra, éstas son algunas comunes. Dedica algunos minutos para leer esta lista.



Descenso (Alivio)

Éste es el proceso mediante el cual tu bebé “desciende” o se acomoda en tu pelvis. El descenso puede ocurrir de 2 a 4 semanas antes del parto en las mamás primerizas. O puede ocurrir apenas unas horas antes de iniciar el parto si has tenido un bebé anteriormente.

Muestra de sangrado

Es posible que notes una mancha de color ligeramente castaño, rosado o rojo en tu ropa interior o el papel sanitario. Esto muestra que has perdido el tapón mucoso del cérvix según éste se adelgaza y abre. Esta muestra de sangrado aislado no significa que estés en trabajo de parto.

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 gotereo. Si piensas que rompiste fuente no te coloques un tampón, no te metas a la bañera ni tengas relaciones sexuales. Llama a tu 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 significar que ha iniciado el parto verdadero.

Dolor en la espalda baja

¿Sientes dolor en la parte inferior de la espalda? Fíjate si tu matriz se contrae al mismo tiempo. Si es así, es posible que tus contracciones sean verdaderas.

Si tienes una de estas señales por más de 3 semanas antes de tu fecha de parto, llama a tu médico inmediatamente. Podrías estar en parto prematuro (consulta la página 31).



👉 Estás verdaderamente de parto!

"Lo admito, al principio estaba un poco asustada sobre el parto. Pero las clases para el parto realmente me ayudaron. Sé qué puedo esperar y cómo relajarme. Sé que hay medicamentos si los necesito. Verdaderamente, al estar preparada me siento que estoy lista".

¡Por fin ha llegado el gran día! Estás de parto verdadero y necesitas ir al hospital para tener a tu bebé. ¿Qué puedes esperar?

Del mismo modo que te has cuidado durante el embarazo, tienes que cuidarte ahora. Sigue estos pasos para darte la mejor oportunidad de tener una experiencia relajada y memorable:

Paso 1

Intenta descansar. Bebe líquido, pero evita ingerir alimentos sólidos.

Paso 2

Habla con las personas que deseas que te acompañen en el parto. Diles que estás en trabajo de parto. Siempre es agradable tener apoyo familiar.

Paso 3

Invita a las personas a visitarte después de dar a luz a tu bebé.

En el hospital

Una vez llegues al hospital, lo más seguro es que:

- Llenes algunos papeles
- Vayas a la unidad de parto y nacimientos
- Te cambien a la bata del hospital
- Seas examinada por una enfermera o el médico para ver cuánto se ha dilatado tu cérvix
- Vayas a tu habitación si estás en trabajo de parto activo
- Conozcas a la enfermera que te va a cuidar
- Te conecten a un monitor. Éste medirá tus contracciones y observará los latidos de tu bebé.



👶 3 Etapas del parto

Un parto vaginal normal tiene 3 etapas: dolores de parto, expulsión y nacimiento, y expulsión de la placenta.

Etapas 1 — Dolores de parto

¡Los dolores de parto son trabajo muy arduo! Generalmente ésta es la parte más larga del nacimiento.

Al principio, tus contracciones se sentirán como calambres fuertes — parecidos a cuando tienes la menstruación.

Según el parto continúa:

- Tu cérvix se abre lentamente.
- Tus contracciones se hacen más fuertes, duran más y son cada vez más cercanas unas de otras.

La etapa 1 termina cuando tu cérvix se ha dilatado completamente.

Etapas 2 — Expulsión y nacimiento

Esta etapa generalmente dura de 2 a 3 horas más.

Ahora que tu cérvix se ha dilatado completamente, puedes estar lista para empezar a empujar. Es posible que te sientas mejor porque ahora puedes hacer algo y ¡ayudar activamente!

Tus contracciones mueven a tu bebé hacia abajo por el canal de nacimiento a la apertura de tu vagina. Cuando empujas, ayudas a tu bebé a salir.

La etapa 2 termina con el nacimiento de tu preciado bebé. ¡Ésa es la parte del alumbramiento!

No te sorprendas si la cabeza de tu bebé está hinchada o tiene forma de cono por haberse apretado al pasar por el canal de nacimiento. Pronto volverá a su forma normal.



Etapas 3 — Expulsión de la placenta

Esta etapa usualmente dura 30 minutos o menos. Inicia inmediatamente después del nacimiento de tu bebé. Termina cuando la placenta sale de tu vagina.

Acerca de la sangre en el cordón umbilical

Después de que nace tu bebé, queda algo de sangre en el cordón umbilical. Esta sangre puede usarse para tratar enfermedades. Puedes donarla a un banco público de sangre del cordón umbilical. Es un procedimiento gratuito. O puedes pagar para conservarla en un banco privado para uso familiar. Consulta a tu médico sobre las opciones de donación de la sangre del cordón umbilical.



👶 Parto inducido o provocado

Es posible que el médico desee iniciar tu parto o acelerarlo. 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.

Hay distintas formas de inducción. Tu médico puede tomar una o todas estas medidas:

- Te pueden aplicar por vía intravenosa un medicamento llamado pitosina. Esto ayudará a tu matriz a contraerse.
- Te pueden aplicar un medicamento en la vagina que suaviza el cérvix.
- Pueden romper el “saco de agua” para ayudar a iniciar el parto.

La mayoría de los casos de inducción progresan bien y el bebé es expulsado por la vagina. Nunca programes una inducción antes de las 39 semanas. Habla con tu médico sobre las ventajas y desventajas.

Cuando el bebé se atora

En algunas ocasiones, el bebé se atora en el canal de nacimiento. Éstas son algunas formas de ayudar a sacar el bebé.

Parto con fórceps

Los fórceps son herramientas similares a las tenazas. En un parto con fórceps, el médico usa los fórceps para sujetar la cabeza del bebé a ambos lados. Luego, el médico usa los fórceps para guiar al bebé suavemente por el conducto vaginal.

Extracción por fuerza de vacío

Un aspirador de parto es una pequeña copa de succión. En una extracción por fuerza de vacío, el médico coloca el aspirador en la cabeza del bebé. Este instrumento ayuda a guiar la cabeza del bebé hacia abajo y hacia afuera. Aún tienes que ayudar empujando.

Después de un parto con fórceps o con fuerza de vacío, puedes notar hematomas o pequeños cortes en la cabeza de tu bebé. Éstos sanarán en pocos días.

Episiotomía

Una episiotomía es un corte hecho al lado de la vagina. Puede ayudar a tu bebé a salir. Tu médico coserá el corte después del nacimiento del bebé.

Control del dolor durante el parto

Sí, ¡el parto puede ser doloroso! Pero hay muchas cosas que puedes hacer para lidiar con el color. Lee lo que ha funcionado para estas mamás.

Mercedes:

"El masaje verdaderamente funcionó para mí. Mi esposo sobó mi espalda fuertemente — ¡mientras más fuerte, mejor!"

Maribella:

"Escuché música en los auriculares. ¡Verdaderamente distrajo a mi mente del dolor!"

Melisa:

"Moverme de un lado a otro me ayudó a mí. Debí haber caminado por los pasillos cien veces. Aún cuando no podía salir de la cama, seguí cambiando de posición".

Marisela:

"Mi mamá me acompañó todo el tiempo. Su amor y su apoyo fueron todo para mí. ¡Me hicieron sentir fuerte!"



No hay una manera “correcta” de lidiar con el dolor. ¡Simplemente haz lo que funcione para ti! Y recuerda — el dolor tiene una función importante: ¡traer al mundo a tu bebé!

👉 Medicamentos contra el dolor

Hay varios medicamentos para controlar el dolor durante el parto. Ésos son algunos de ellos.

Analgésicos

Éstos son medicamentos para el dolor que alivian las contracciones leves. En la mayoría de los casos, reducen el dolor durante una hora. Se pueden administrar más de una vez. Te los aplican por vía intravenosa. En la mayoría de los casos, reducen el dolor durante una hora. Se pueden administrar más de una vez.



Anestesia epidural

Cuando están plenamente en la parte fuerte del parto, algunas mujeres optan por una epidural para lidiar con el dolor. La epidural adormece en tu cuerpo los nervios que quedan del ombligo hacia abajo. Y permite que te centres en el trabajo fuerte del nacimiento de tu bebé. Es un método seguro y eficaz. En la mayoría de los casos, alivia completamente el dolor.

¿Deseas saber más? Tendrás oportunidades de hablar con enfermeras, médicos y tu educadora de parto sobre este método con anticipación. La decisión de tener una epidural es una que debes tomar con tu médico y enfermeras.

¿Qué tienes que hacer?

Para obtener una epidural, debes:

- Sentarte en el lado de la cama
- Encorvar y empujar hacia afuera la parte baja de la espalda

¿Qué hace el anestesiólogo?

- Encuentra la parte ósea de la espina dorsal baja e inyecta una medicina que adormece el área.
- Introduce una aguja en el espacio exterior de tu canal espinal. Este espacio se llama espacio epidural.
- Desliza un pequeño tubo plástico por la aguja.
- Te administra medicina a través del tubo cada vez que la necesitas.

Antes de tomar cualquier medicamento para el dolor discute las ventajas y desventajas con tu médico.

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.

Puede hacerse una cesárea, si:

- Tú o tu bebé tienen un problema de salud
- El parto dura demasiado, y tú o tu bebé comienzan a tener problemas
- Tu médico considera que tu bebé es muy grande para pasar con seguridad a través de tu canal de nacimiento
- Tu bebé está de nalgas, con los pies y las nalgas en dirección del canal de parto
- Has tenido cesáreas anteriormente. (El nacimiento vaginal después de una cesárea es posible. Se llama *VBAC*.) No programes una cesárea (subsecuente) antes de las 39 semanas.

¿Qué pasa en una cesárea?

Esto es lo que puedes esperar si obtienes una cesárea.

Antes de la cesárea

Durante una cesárea, puedes permanecer despierta. Vas a la sala de operaciones y te administran anestesia epidural o espinal para lidiar con el dolor (consulta la página 51). Si te aplicaron anestesia epidural durante el trabajo de parto, se usará para controlar el dolor. Te cubren las piernas con una sábana.



Durante la cesárea

Tu médico:

- Corta tu vientre para llegar a la matriz
- Realiza un pequeño corte en la matriz
- Saca a tu bebé
- Cierra las capas con puntos de sutura

Después de la cesárea

Tu enfermera:

- Te da líquidos por vía intravenosa
- Te da pedacitos de hielo para chupar
- Te da medicamento para el dolor según sea necesario



Tu recuperación — La recuperación después del parto

“¡Tener un bebé fue mucho trabajo! Mi bebé permaneció en la habitación conmigo la mayoría del tiempo y fue muy bonito empezar a conocerlo. Cuando yo necesitaba dormir, Eduardito iba al cunero (nursery). Nos vamos a la casa mañana. Estoy contenta que mi esposo tiene libre los próximos días y que mi hermana se está quedando en casa. Eso verdaderamente me va a ayudar”.

Recuperación del parto vaginal

Toma tiempo recuperarse de dar a luz a un bebé. Esto es lo que puedes esperar.

En el hospital, puede:

- Que te quedes unos 2 días
- Que te midan los signos vitales con frecuencia (los signos vitales incluyen los latidos por minuto, las respiraciones por minuto, la temperatura y la presión arterial)
- Que te ayuden con el control del dolor
- Que te ayuden a cuidar a tu bebé
- Que te den masajes en la matriz para ayudar a su contracción y a evitar el sangrado excesivo

En el hogar, puedes:

- Sentir cansancio
- Tener calambres durante 7 días o más según tu matriz se encoge a su tamaño normal
- Tener sangrado y flujo de la vagina por algunas semanas
- Tener pechos hinchados y adoloridos según se llenan de leche
- Tener dolor en el trasero, hemorroides dolorosas, y problemas al orinar o al evacuar

- Sentirte temperamental, triste o melancólica por algunas semanas (consulta la página 55)

Después de un parto vaginal

No uses duchas vaginales, tampones, ni tengas relaciones sexuales; no hagas ejercicio ni conduzcas hasta que el médico te diga que puedes hacerlo.

La recuperación de una cesárea

La recuperación de una cesárea es un poco más larga que la de un parto vaginal. ¡Trata de ser paciente! Esto es lo que puedes esperar.

En el hospital, puede:

- Que te quedes de 3 a 4 días
- Que te apliquen medicamento para el dolor por vía intravenosa o la epidural al principio
- Que te provean medicamento por boca después
- Comenzar a salir de la cama, moverte, e ir al baño con ayuda cerca de un día después de la cesárea (esto acelera la recuperación).
- Que te examinen la herida para estar seguros que sana correctamente

En el hogar, puedes:

- Sentir cansancio
- Tener calambres durante 7 días o más según tu matriz se encoge a su tamaño normal
- Sentir dolor, escozor y adormecimiento en el área de la cicatriz
- Tener pechos hinchados y adoloridos según se llenan de leche
- Sentirte temperamental, triste o melancólica por algunas semanas (consulta la página 55)
- Tener sangrado y flujo durante algunas semanas

Después de la cesárea:

- Sostén tu vientre cuando estornudes o tosas.
- Usa almohadas para tener apoyo adicional al alimentar a tu bebé.
- Trata de no subir o bajar muchas escaleras.
- Pregunta a tu médico cuándo puedes bañarte en la ducha.
- No levantes nada que sea más pesado que tu bebé.
- No hagas muchas tareas del hogar. Pide a otras personas que te ayuden.
- No pases todo el tiempo en la cama o el sofá. Moverte un poco te ayudará a sanar más rápido.



Formas de sentirte mejor

¡Puedes sentirte mejor! Prueba estas cosas para lidiar con problemas comunes.

Senos adoloridos (si no estás lactando al bebé)

- Usa un sostén ajustado que apoye bien los senos.
- Usa compresas frías de 1 a 5 días o hasta que la leche deje de salir.

Dolor en el trasero

Marca las cosas que probarás:

- ☐ Usa una compresa fría.
- ☐ Toma un baño de asiento (*sitz bath*). Esto significa sentarte en una bañerita plástica, pequeña y llana con agua tibia.
- ☐ Usa bolitas o pañitos de algodón mojados en agua hamamelis (*witch hazel*). Puedes comprar el agua hamamelis en la farmacia.
- ☐ Lava tu trasero varias veces al día con una botella de rociar o “peri-bottle” (de lavar el área del perineo) que te provean en el hospital.
- ☐ Alivia las hemorroides con ungüentos o cremas vendidos sin receta.
- ☐ Toma medicina para el dolor según sea necesario, con la aprobación de tu médico.

Sentir mucho cansancio

Marca las cosas que probarás:

- ☐ Descansar tanto como puedas.
- ☐ Centrarte en las cosas que tienes que hacer, y dejar que lo demás espere.
- ☐ Tratar de tomar una siesta, comer, dormir y bañarte cuando tu bebé duerme.
- ☐ Comer una dieta saludable y tomar muchos líquidos.
- ☐ Seguir tomando tus vitaminas.
- ☐ Limitar las visitas.
- ☐ Pedir a tus familiares y amistades que te ayuden.



Ellos pueden:

- Traer una comida
- Lavar una tanda de ropa
- Lavar los platos
- Limpiar la cocina
- Cuidar al bebé

Si te sientes demasiado cansada, puedes pedir a un pariente o amigo que se quede por la noche. Pueden levantarse y darle al bebé un biberón sea de fórmula o de leche materna. De ese modo, ¡puedes descansar y recuperar el sueño perdido!

Llama a tu médico si:

- Tienes fiebre
- Notas enrojecimiento, una apertura, mal olor o fluido proveniente de la herida de la cesárea.
- Tienes mucho sangrado vaginal
- Tienes otras preocupaciones



Depresión después del parto “Baby Blues”

La mayoría de las recién paridas tienen una sensación de tristeza después del parto. Estos son algunos consejos para que te sientas mejor:

- Debes descansar tanto como puedas
- Aceptar ayuda de familiares y amigos
- Hablar con otras mamás recién paridas

Recordar que la depresión después del parto es muy común y le puede pasar a cualquiera. Que no has hecho nada malo. Que seguramente comenzarás a sentirte bien dentro de poco.

👂 Cuando la tristeza (*Baby Blues*) perdura — Depresión posparto

Algunas veces una mujer se puede sentir muy deprimida después de dar a luz. Este problema de salud se llama depresión después del parto.

Señales de la depresión después del parto

Si tienes depresión después del parto, puedes:

- Sentirte muy triste, desanimada o deprimida
- Tener problemas para dormir (aún cuando el bebé duerme o hay otras personas cuidándolo)
- Perder interés en cosas que disfrutabas anteriormente
- Sentirte culpable
- Falta de energías
- Tener problemas para concentrarte en algo
- Cambiar tus hábitos de alimentación
- Dejar de cuidarte a ti misma o de cuidar a tu bebé
- Piensas en hacerte daño o hacer daño a otros

Si tienes alguna de estas señales, llama a tu médico. No dejes estos sentimientos permanecer por mucho tiempo.

Obtener ayuda

Debes saber que no estás sola — otras mujeres también se sienten deprimidas después de tener a su bebé. Algunas mujeres sienten que hablar con un consejero puede ayudarlas. Otras usan medicamentos por un corto tiempo para ayudar a que pase la depresión.

Puedes sentir que esa triste sensación no va a terminar nunca. Es bueno saber que este tipo de depresión puede ser tratada con muy buenos resultados. ¡Hay ayuda!

¿Leche materna o fórmula?

Una de las opciones importantes que tendrás es darle a tu bebé leche materna o darle fórmula. Es bueno obtener todos los datos para decidir. Esta opción es muy personal y debe ser una que funcione bien para ti y para tu bebé. Lee esta sección para conocer más sobre ambas opciones.

Respuestas a tus preguntas

P: ¿Que tal si no deseo o no puedo lactar al bebé?

R: Antes que nada, no debes sentirte culpable. Toma la decisión mejor para ti en este momento de tu vida. La decisión es tuya.

P: ¿Pueden todas las mujeres lactar al bebé?

R: Casi todas las mujeres pueden lactar al bebé. El tamaño de tus senos no importa. Consulta a tu médico primero si tienes VIH o si has abusado de drogas o de alcohol. ¿Tomas medicamentos recetados? Lee la etiqueta y consulta a tu médico antes de lactar al bebé. Informa a tu médico si has tenido cirugía de los senos porque a veces puede disminuir la cantidad de leche materna que produces.

P: Tengo Hepatitis. ¿Puedo lactar al bebé?

R: Las mamás con Hepatitis B o Hepatitis C pueden hacerlo. Asegúrate de consultar a tu médico primero.



P: Soy vegetariana. ¿Puedo lactar al bebé?

R: Habla con tu médico o enfermera. Es posible que necesites tomar vitaminas adicionales.

P: ¿Cómo puedo informarme más sobre lactar al bebé?

R: Consulta a tu médico, enfermera o educador del parto antes de que nazca tu bebé. Haz preguntas después del nacimiento de tu bebé. El personal del hospital puede ayudarte con la lactancia del bebé. Algunas mamás a veces hablan con una consultora de lactación. Esta persona está calificada para ayudar a las mamás a lactar al bebé.

¿Porqué lactar al bebé?

"Mis dos primas están lactando a sus bebés, y dicen que es mucho más fácil que mezclar la fórmula y lavar biberones. Mi médico me dijo que lactar al bebé le ayudará a contagiarse menos con catarros e infecciones de los oídos. Eso me parece bien, por eso voy a lactar a mi nuevo 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. Los estudios demuestran que la leche materna puede proteger a tu bebé de tener alergias, diabetes, enfermedades del corazón y cáncer más adelante en su vida.

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? Marca todas las razones por las cuales te gustaría lactar a tu bebé:

- ☐ Para querer y sentirme más cerca de mi bebé.
- ☐ Para ayudar a mi bebé a tener un menor riesgo de contraer gripes, infecciones del oído, influenza estomacal, y que respire con dificultad.
- ☐ Para ayudar a mi bebé a tener un menor riesgo de ser obeso o tener sobrepeso en el futuro.
- ☐ Para ayudar a mi bebé a tener una menor oportunidad de tener alergias, problemas de azúcar en la sangre, enfermedades del corazón y cáncer más adelante en la vida.
- ☐ 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. La leche materna siempre está lista cuando mi bebé la necesita.
- ☐ Para ayudar a mi matriz a regresar a su tamaño normal como estaba antes de estirarse con el embarazo. (Tu cuerpo libera una hormona cuando tu bebé amamanta que contrae tu útero.)

Anota tu razón aquí: _____



Si lactas a tu bebé

En el hospital

Si es posible, lacta a tu bebé por primera vez dentro de una o dos horas después del parto. La mayoría de los recién nacidos están bien despiertos en ese momento. 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.

Haz muchas preguntas. Consulta a tu enfermera o consultora de lactación, quien te puede observar para asegurar que todo va bien. Algunas mujeres dejan de lactar debido a dolor o malestar que casi siempre puede ser fácilmente tratado con medidas simples.

Al principio, sólo producirás un poco de leche llamada calostro. Puede parecer que no sea suficiente para el bebé, pero el calostro contiene muchas calorías y nutrientes, y generalmente es todo lo que tu bebé necesitará.

El personal del hospital pesará a tu bebé y observará el número de pañales mojados o sucios. Esto te permite saber si el bebé está bien. Es normal que los bebés bajen un poco de peso durante la primera semana de vida. Ellos se reponen de eso y deben haber regresado a su peso de nacimiento o más para la segunda semana de vida.

Lactar al bebé funciona mejor cuando has descansado bien. Limita las visitas para que puedas dormir.

En el hogar

¿Con qué frecuencia debo lactar?

Debes lactar a tu bebé en cualquier momento que tu bebé parezca estar hambriento. No tienes que esperar a que llore. En las primeras semanas los bebés generalmente necesitan ser amamantados de 8 a 12 veces cada día. Si tu bebé tiene mucho sueño, tal vez debes despertarlo por lo menos cada 4 horas para amamantarlo.

Para mostrar que están listos para ser amamantados, los bebés pueden:

- Despertarse y alborotarse
- Mover la cabecita buscando tu seno (en inglés se conoce como “rooting”)
- Chuparse las manitas o chupar resonando los labios

¿Cuánto tiempo debo lactar?

Cada madre decidirá cuánto tiempo lactar. La Academia Americana de Pediatras (conocida como “AAP” del inglés “*American Academy of Pediatrics*”) sugiere:

- Las mamás que no tienen problemas de salud deben dar a sus bebés solamente leche materna durante los primeros seis meses de vida.
- Las mamás deben tratar de lactar los primeros 12 meses de vida porque es bueno para ambos, la madre y el bebé.

Cómo cuidar los senos adoloridos

Algunas mujeres tienen dolor en los pezones solamente durante el primer minuto más o menos de estar lactando. Esto es normal y debe mejorar por su cuenta dentro de la primera semana.

Si tus senos siguen adoloridos, prueba los siguientes consejos:

- Asegúrate de que tu bebé se está conectando bien y que tiene suficiente tejido del pecho dentro de su boca. También, si el bebé no está formando un sello alrededor del pecho, tus pezones pueden lastimarse y agrietarse.
- Coloca compresas frías o un paquete de guisantes congelados en los senos entre una lactancia y otra si se sienten demasiado llenos de leche.

- Toma un medicamento suave para el dolor, como acetaminofén (Tylenol®). Este medicamento puede ser cubierto por tu plan médico si obtienes una receta de tu médico.
- Aplica una crema con lanolina después de amamantar al bebé. Esto puede evitar que tus pezones se lastimen y agrieten. Solamente usa las cremas o medicamentos que te indique tu médico.
- Usa un sostén que te dé buen soporte. Asegúrate de que no te quede muy apretado.
- Trata de relajarte lo mejor posible cuando amamantes al bebé para que la leche salga fácilmente. Respira profundo varias veces y deja caer los hombros.
- Deja que tu bebé chupe mientras esté succionando fuerte. Pero si el bebé comienza a quedarse dormido o a morder ligeramente (*nibble*), deja de amamantarlo. Pon tu dedo en la boca de tu bebé a lo largo de tu pezón para que el bebé se suelte. No hales al bebé para separarlo del pecho.
- Enjuágate los pezones con agua después de amamantar al bebé. No uses jabón. Quédate sin sostén o déjate el sostén abierto hasta que los pezones se sequen con el aire un momento.



Cómo evitar que tus pechos se hinchen demasiado

Consejo de Blanca

"Me pongo un emperdible grande en el tirante del sostén después de amamantar al bebé. Cuando regreso a amamantar la próxima vez, comienzo en el lado que no tiene el emperdible. Esto me indica cuál de mis pechos estará más lleno. También, me llevo un pañito húmedo y suavemente acaricio el pie descalzo de mi bebé. Esto la despierta si se me comienza a dormir cuando está amamantando. Esto también me ayuda a mí a sacar toda la leche antes de que ella termine de lactar".

Prueba estos otros consejos:

- Alimenta a tu bebé cuando tenga hambre. Esto se llama alimentación por demanda.
- Asegúrate de que tu bebé tome de ambos pechos cada vez que se alimente.
- Libera o exprime un poquito de leche si tu pecho se siente demasiado lleno para que el bebé pueda conectarse a tu seno. Suavemente aprieta la aureola – la parte oscura que rodea el pezón.
- Toma una ducha caliente o colócate un paño térmico antes de lactar para ayudar a liberar la leche.

Busca ayuda para lactar al bebé

Éstas son algunas formas de ayudar con la lactancia del bebé.

- Llama al médico de tu bebé.
- Llama a una consultora de lactancia.
- Llama a WIC. Esa es la abreviatura en inglés del Programa de Mujeres, Bebés y Niños, es decir, *Women, Infants and Children Program*. Llama a tu departamento de salud local y pide que te comuniquen con la oficina de WIC. O pide a tu obstetra o enfermera el número de WIC.

La lactancia después de una cesárea

"Deseaba lactar a mi bebé después de mi cesárea. Mi enfermera me ayudó a encontrar una forma de colocar a mi bebé para que no descansara en mis suturas. ¡Funcionó!"



Si vas a lactar después de una cesárea, es posible que te sientas lastimada donde tuviste la cirugía. Obtén la ayuda que necesitas mientras estás en el hospital. Pide a tu enfermera que te ayude indicándote las mejores formas de sostener y apoyar a tu bebé. Pide algún medicamento para el dolor que sea seguro mientras estás lactando. Con un poco de práctica, pronto podrás lactar a tu bebé después de tu cesárea.

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.

En el hospital

Tu médico y el personal del hospital te pueden ayudar a escoger una fórmula que sea adecuada para tu bebé.

👶 Las visitas del bebé al médico

Antes que tu bebé abandone el hospital, será examinado por un médico. Debes escoger a este médico antes de que nazca tu bebé (consulta la página 43).

Es posible que tu bebé vuelva a visitar al médico varios días después de abandonar el hospital. Esta visita mostrará si el bebé se está alimentando bien. El médico también verá que el bebé no esté sufriendo de ictericia, color amarillento en la piel.

Tu bebé probablemente regrese nuevamente a ver al médico dentro de 2 a 4 semanas. El médico te dará la lista de las citas médicas del bebé para el primer año.



👶 ¿Harás que tu bebé varón sea circuncidado?

Los varones nacen con una prolongación de la piel del pene (prepucio) que cubre la punta del pene (glande). Cuando se hace la circuncisión de un bebé, se remueve esa piel – dejando al descubierto la punta del pene. Esto se hace en el hospital, antes de llevar a tu bebé varoncito a tu hogar.

Antes de decidir si debes hacer la circuncisión a tu bebé, habla con el médico del bebé sobre las ventajas y desventajas.

👶 Mantén seguro a tu bebé

Tu bebé necesita que lo protejas. Así es cómo puedes mantener seguro a tu bebé.

Sigue estas reglas de seguridad:

- Nunca dejes a tu bebé en un sitio alto a menos que haya un adulto presente ahí mismo. Aún los recién nacidos se pueden mover de momento y caerse de la cama o de la mesa de cambiar pañales. Se pueden caer de los asientos para bebés cuando no están debidamente amarrados.
- Escoge mascotas que sean seguras alrededor de bebés. Si ya tienes una mascota, obsérvalos siempre cuando el bebé y la mascota estén juntos.

Da a tu bebé un sitio seguro donde dormir

Prepara el cuarto de tu bebé antes de dar a luz. **Toma los pasos siguientes:**

- Compra o toma prestado un colchón firme y una cuna, cuna portátil o moisés que siga estas reglas de seguridad.
- Asegúrate que las sábanas se ajusten bien.
- Nunca coloques a tu bebé en sofás, camas de agua, pieles de ovejas ni otras superficies suaves. Pueden causar que tu bebé deje de respirar.
- No uses colchones suaves, almohadas, protectores para cunas (*bumper pads*), ni juguetes de peluche en el área donde el bebé irá a dormir.
- Usa una frazada liviana y ajústala insertándola a los lados de la cuna.



- Programa la temperatura de la habitación para que el bebé no tenga ni frío ni calor. Un adulto con ropa liviana se debe sentir cómodo en la habitación.
- Asegúrate que tu hogar tenga detectores de humo y de monóxido de carbono. Colócalos en cada nivel de la casa y cerca de los dormitorios.



Coloca a tu bebé en una posición segura para dormir

Tu bebé estará mas seguro si sigues estas reglas:

- Coloca a tu bebé sobre su espalda para dormir o tomar siestas y en la noche, a menos que el médico te indique que no lo hagas.
- Coloca a tu bebé en la posición de “pies a cabeza” de la cuna. Coloca los pies de tu bebé hacia los pies de la cuna. Si usas una frazada liviana, métela de manera ajustada alrededor del colchón. La frazada no debe quedar más alta que el pecho de tu bebé.
- El bebé puede ser colocado sobre la barriga cuando está despierto. Con frecuencia este tiempo de descansar acostado en la barriga, se llama en inglés *“tummy time”*.

Mantén al bebé alejado del humo de cigarrillos y cigarros

El humo es muy peligroso para los bebés (consulta la página 14):

- No fumes cerca de tu bebé ni del área donde el bebé duerme.
- No permitas que otras personas fumen cerca de tu bebé ni del área donde el bebé duerme.

Uso del asiento de seguridad del auto

No puedes dejar el hospital si no tienes un asiento de seguridad. Puedes comprar o alquilar uno. O llamar a tu departamento de salud para ver si puedes obtener uno a bajo costo o gratis.

Una vez tengas tu asiento de seguridad, colócalo correctamente en el auto. Esto es cierto, no importa si el auto es tuyo o pertenece a otra persona.

¿No estás segura de colocarlo bien? Llama a tu departamento de salud para obtener ayuda.



Tus primeras semanas en casa

"Cuando estaba internada, las enfermeras me traían la comida, limpiaban mi habitación y me ayudaban a cuidar a mi bebé. Siempre estaban allí para aclarar todas mis dudas, por ejemplo sobre la lactancia. Cuando volví a mi casa con mi bebé, sentí que no podría hacerlo sola. Me sentía muy deprimida. Casi no me levantaba de la cama ni podía cuidar a mi bebé. Así que llamé a mi hermana y vino enseguida. Tenerla en casa durante una semana me permitió descansar lo necesario".

Al regresar a casa después del hospital, es posible que no sepas cómo cuidar bien a tu bebé. Con el tiempo, aprenderás que tu bebé sobrevivirá a pesar de tus dudas. Irás ganando confianza y seguridad a medida que te adaptes a tu bebé.

La mayoría de las madres primerizas sienten que no están haciendo un buen trabajo. Cuidar a un recién nacido exige más tiempo y energía de lo que imaginabas. Te pasarás el día cuidando a tu bebé. No tendrás tiempo de hacer mucho más.

Depresión después del parto "Baby Blues"

Tus niveles hormonales aumentaron mucho durante el embarazo. Después del parto, disminuyen abruptamente. La falta de hormonas, junto a la falta de sueño, puede hacerte sentir triste y abrumada por la situación.

La mayoría de las recién paridas tienen días de depresión, conocidos también como baby blues. Es normal sentirse así. Con el tiempo, comienzan a sentirse mejor (consulta la página 55).

Depresión después del parto

Si te sientes extremadamente desanimada, llama a tu médico. Puedes tener depresión después del parto (consulta la página 55).

Cómo manejar el llanto

Es normal que los recién nacidos lloren de 1 a 5 horas por día. Algunas veces es bien difícil tranquilizar a un bebé. Pide a otras personas que lo mezan, lo abracen y conforten mientras tú tomas un receso. La buena noticia es que el llanto generalmente disminuye después de las primeras semanas del nacimiento.

Nunca sacudas a tu bebé

Recuerda — nunca está bien sacudir a un bebé. Aun una sola sacudida puede causar daño cerebral o la muerte. Si sientes que estás perdiendo la paciencia, pon lentamente al bebé en su cuna. Llama a familiares o amigos y diles que necesitas un receso. Sal a caminar, lee una revista o mira un programa de televisión hasta que te sientas lista.



Prueba estos consejos de otras mamás

Lee cómo otras mamás superaron las primeras semanas en casa.

Consejo de Sandra — Toma una siesta mientras el bebé duerme

"No consigo dormir bien

en las noches en estos días. Así que tomo siestas siempre que puedo. ¡Es bueno que Betito toma muchas siestas también!"

Consejo de Laura — Pide a otras personas que te ayuden a alimentar a tu bebé

"Los recién nacidos

necesitan alimentarse cada 2 horas aproximadamente. Tengo la suerte de que el papá y la abuela de Celia me ayudan mucho. Extraigo la leche materna con la bomba, y uno de ellos me ayuda a alimentar al bebé. Esto me permite hacer otras cosas o simplemente dormir un poco".

Consejo de Ana — Haz una lista de tareas

"Mantengo una lista actualizada

de las tareas con las que necesito ayuda, como lavar la ropa, lavar la vajilla o ir de compras. De ese modo, cuando mis familiares o amigos me preguntan en qué pueden ayudarme, los pongo a trabajar de inmediato. Sé que ayudarme los hace sentir bien y a mí me sirve mucho tener un par de manos extra".

Consejo de María — No te preocupes por cosas sin importancia

"Antes de tener a mi bebé,

era una completa maniática de la limpieza y el orden. Solía pasar dos horas arreglándome todas las mañanas y otras dos horas limpiando la casa. Hoy, con algo de suerte logro cepillarme los dientes antes del mediodía. Pero, ¿saben qué? Esas cosas que antes me parecían tan importantes, ya no me interesan".

Consejo de Marla — dedica tiempo a tus otros hijos

"Mi niña que ya camina,

Lupita, no estaba feliz de ver al nuevo bebé. Mi esposo le compró a Lupita su propia muñeca, un bebé. Cuando cambio los pañales a mi hijo, Lupita se los cambia a su muñeca. Ambos tratamos de pasar tiempo a solas con ella, para que no se sienta rezagada".

Prueba estos consejos de otras mamás

Consejo de Rosa — Haz que tu pareja participe

"Al principio, mi bebé y yo, estábamos como en una burbuja. Me tomó tiempo darme cuenta de que mi novio, David, se sentía excluido. Ahora la carga en sus brazos, la mece, le canta y le cambia los pañales. De hecho, ¡lo único que no hace es amamantarla! Estoy muy feliz, porque quiero que se sienta unido a nuestra hija".

Consejo de Juana — Reúnete con otras mamás

"Me uní a un grupo de mamás primerizas en mi iglesia. Fue un gran alivio conocer a otras personas que saben lo difícil que es. Además, nos divertimos mucho juntas. Mi hija ya tiene 2 años y ¡aún seguimos reuniéndonos!"

Consejo de Mónica — Recuerda que las cosas van a mejorar

"Cuando nació mi bebé, me sentí algo perturbada por lo difícil que parecía todo. Pero después de las primeras semanas, las cosas mejoraron. Juani lloraba menos, yo lo cuidaba más tranquila y mi cuerpo estaba volviendo a la normalidad. Ahora sé que todas esas dificultades valieron la pena. Ser mamá es lo mejor que me ha pasado en la vida".

Marca las tareas con las que pueden ayudarte durante tus primeras semanas en casa.

- ☐ Comprar alimentos
- ☐ Cocinar
- ☐ Lavar la vajilla
- ☐ Lavar la ropa
- ☐ Cuidar a mis hijos mayores
- ☐ Llevarme a pasear
- ☐ Alimentar al bebé
- ☐ Cortar el césped
- ☐ Quitar la nieve

Escribe los nombres de los amigos y los familiares que te ofrezcan su ayuda.

Ver a tu obstetra después del parto

Tendrás que ver a tu médico para una visita de seguimiento de 4 a 6 semanas después de dar a luz. Escribe esa fecha en el calendario para recordarte de esta cita tan importante.

Tu médico te examinará para ver cómo progresas después de haber tenido un bebé. Asegúrate de conseguir respuesta a todas tus preguntas. Y siente la libertad de compartir cualquier problema o preocupación con tu médico. También te harán un examen de azúcar en la sangre si tuviste diabetes durante el embarazo. Si no tuviste una prueba de Papanicolau durante el embarazo, asegúrate que el médico la haga ahora.

Métodos de control de la natalidad

Se aconseja esperar de 9 a 18 meses antes de volver a quedar embarazada. Lee esta sección para conocer las formas seguras de control de la natalidad que funcionan. Reúnete con tu médico para discutir los tipos de control de natalidad que mejor se ajustan a ti y a tu estilo de vida. Han habido muchos cambios en el control de la natalidad en los últimos años. ¡Obtén la información correcta aquí!

Condomes

Los condones funcionan bien para detener el contagio de enfermedades de transmisión sexual, como el VIH. Así que si has estado con otras personas o si piensas que tu pareja ha estado con otras personas, dile a tu pareja que use un condón cada vez que tengan relaciones sexuales.

Los condones no funcionan tan bien como otras formas de control de la natalidad para evitar que quedes embarazada. **El condón debe ser usado junto con otra forma de control de la natalidad.**

Pastillas anticonceptivas

"Tenía miedo de tomar pastillas anticonceptivas al principio porque contienen hormonas. Mi enfermera me explicó que la cantidad de hormonas es realmente muy pequeña. ¡Es menor que cuando tienes la menstruación! Estas hormonas envían una señal a tu cuerpo que le dice que no necesitas ovular. Cuando tomas pastillas anticonceptivas de la forma correcta, esto evita que quedes embarazada".

La píldora también se llama anticonceptivo oral porque se toma por boca. La píldora se ha estado usando por mucho tiempo. Las píldoras de hoy son más seguras que las usadas años atrás. Funcionan para ayudarte a evitar el embarazo cuando las tomas de forma correcta.



Para mejores resultados

Haz un hábito de tomar la píldora todos los días a la misma hora. Tómala antes de cepillarte los dientes cada mañana. O tómala antes de acostarte cada noche. Esto se convertirá en un hábito cada día.

Noticias que debes conocer acerca de la píldora

Éstos son algunos datos claves sobre la píldora.

Efectos secundarios tempranos

Durante el primer mes de tomar la píldora:

- Tus senos se pueden sentir delicados.
- Te puedes sentir enferma del estómago.
- Puedes tener unas gotas de sangrado de vez en cuando.

Para el momento que inicias el segundo paquete, estos síntomas deben haber desaparecido.

Otros efectos secundarios

Puedes tener dolor de cabeza cuando usas la píldora. Habla con tu médico sobre probar otro tipo de píldora o un tipo distinto de control de natalidad.

Puedes tener menstruaciones más ligeras con el uso de la píldora. De hecho, algunas mujeres dicen que nunca tienen menstruaciones mientras usan la píldora anticonceptiva. Llama a tu médico si tienes alguna señal de estar embarazada, como senos adoloridos o mal de estómago. Si piensas que puedes estar embarazada, llama al médico o realízate un examen de embarazo en tu casa.

Hay algunas píldoras anticonceptivas que te producen menstruaciones cada tres meses. Consulta a tu médico sobre este tipo.

Faltan píldoras

¿Qué debes hacer si se te olvida tomarte tu píldora?

- Si se te olvida tomarte la píldora, tómala dos al día siguiente.
- Si se te olvidan más de dos en un mes, usa un condón para mayor seguridad. O no tengas relaciones sexuales ese mes para estar segura de no quedar embarazada.

Si tomas antibióticos, usa condones. Algunas veces estos medicamentos hacen que la píldora no trabaje tan bien. Habla con tu médico para obtener respuesta a tus preguntas.



El dispositivo intrauterino (IUD)

"No estábamos listos para tener un segundo bebé por lo menos en tres años. Así que mi esposo y yo hablamos con el médico sobre todas nuestras opciones. El IUD es una opción segura. Escogimos un método que pensamos nos sería fácil seguir".

"IUD" es la abreviatura de "intrauterine device". Es un pequeño dispositivo con forma de "T" que el médico introduce y coloca en tu matriz.

Es una forma muy segura de control de la natalidad. El *IUD* es una buena opción si no piensas tener otro hijo nuevamente por varios años. Cuando estás lista para quedar embarazada nuevamente, lo remueven.

Cómo funciona

El *IUD* de cobre funciona:

- Dañando al espermatozoide para que no pueda fertilizar al óvulo.

El Mirena® funciona:

- Haciendo que la mucosidad del cérvix sea muy densa para que el espermatozoide pueda pasar.

Noticias que debes conocer acerca del *IUD*

Éstos son algunos datos claves sobre el *IUD*.

Cada *IUD* tiene un pequeño cordón conectado. Ese cordón descansa en tu vagina. No interrumpe las relaciones sexuales. El cordón está ahí para que tú y tu médico sepan que el *IUD* está bien colocado.

En el pasado hubo dispositivos de *IUD* que causaron infecciones pélvicas. Éste ya no es el caso. La posibilidad de tener un problema pélvico con el uso de *IUD* no es mayor que con las demás formas de control de la natalidad.

Llama a tu médico enseguida si tienes un sangrado vaginal abundante o dolor pélvico fuerte mientras el *IUD* está colocado. Llama a tu médico si tienes fiebre o dolor de estómago con estos síntomas.

Hay dos tipos de *IUD*

ParaGard® es un dispositivo plástico con un recubrimiento de alambre de cobre. Se puede usar por 12 años. Al principio, mientras lo usas, tus menstruaciones pueden ser más abundantes.

Mirena® contiene hormonas. Se puede usar por 5 años. Tus menstruaciones pueden ser más ligeras y fáciles. Es posible que desaparezcan.

Aro vaginal (NuvaRing®)

"Al principio, este método me parecía algo raro. Pero mi enfermera me dijo que a muchas mujeres les gusta y que no tienen problemas al usar el aro. Es realmente fácil de introducir y sacar de la vagina por mí misma. Me coloco uno nuevo cada 3 semanas".



Este aro plástico y flexible se coloca en tu vagina. Contiene una pequeña cantidad de ambas hormonas, estrógeno y progesterona. El aro se queda colocado de 3 a 4 semanas y luego es removido. Lo colocas y lo remueves tú misma..

Noticias que debes conocer acerca el aro vaginal

Éstos son algunos datos claves sobre el aro vaginal:

- Algunas mujeres encuentran que sus menstruaciones se vuelven muy ligeras o desaparecen.
- No sentirás el aro al tener relaciones sexuales.
- NuvaRing no te causa aumento de peso.
- NuvaRing actúa igual que las píldoras anticonceptivas.



Depo-Provera® — Un anticonceptivo que obtienes por medio de una inyección

"No soy amiga de las inyecciones. Pero entonces — ¿puedo recibir una pequeña inyección sólo cuatro veces al año y no quedar embarazada? Yo puedo hacer eso. No estoy lista para tener un bebé tan pronto".

Puedes recibir una inyección de la hormona progesterona una vez cada 3 meses. Esta hormona le dice a tu cuerpo que no ovules. La inyección más común de este tipo se llama Depo-Provera®.

Noticias que debes conocer acerca de Depo-Provera

Éstos son algunos datos claves sobre Depo-Provera.

- Puedes sangrar intermitentemente durante las primeras 1 ó 2 inyecciones. La mayoría de las mujeres dejan de sangrar después de la segunda inyección.
- Algunas mujeres aumentan de 5 a 6 libras cada año que usan este método. Mantenerse activa y comer correctamente puede evitar ese aumento de peso.
- No tendrás la menstruación entre 3 y 6 meses después de haber dejado de tomarla.
- Éste es un buen método para considerar enseguida después de haber tenido a tu bebé. Te protege de quedar embarazada por tres meses con sólo una inyección.

Debes asegurarte de presentarte en el consultorio de tu médico para recibir tus inyecciones. Los consultorios de los médicos son muy buenos actualmente en dejar a los pacientes entrar y salir enseguida cuando reciben su inyección de Depo-Provera.

IMPLANON™ — Control de la natalidad colocado bajo la piel en la parte superior de tu brazo

"Escogí un método de control de la natalidad que se coloca bajo la piel en la parte superior de mi brazo. No me dolió y sólo tomó pocos minutos. Mi médico dice que es muy fácil removerlo cuando llegue el momento. Ahora no tengo que preocuparme por el control de la natalidad por tres años".



IMPLANON es una pequeña varita que contiene medicamento. Colocar Implanon

en la parte superior de tu brazo no duele, aunque puedes tener la sensación de un tirón ligero. Tu médico debe estar certificado por los fabricantes de Implanon para proveértelo.

IMPLANON funciona 3 años. Después de 3 años, se retira fácilmente. Si lo deseas, te puedes colocar uno nuevo en el otro brazo.

Noticias que debes conocer acerca de IMPLANON

Éstos son algunos datos claves sobre IMPLANON:

- Puedes sangrar intermitentemente por un tiempo.
- Puedes dejar de tener menstruación.
- Volverás a tu ciclo regular pronto después de que se haya removido IMPLANON.
- Algunas mujeres contraen dolores de cabeza o acné.
- Algunas mujeres aumentan de peso.

La selección de un método de control de la natalidad

Éstas son algunas preguntas que debes hacerte a ti misma:

¿Cuánto tiempo deseo que dure el control de la natalidad?

¿Deseo que mis menstruaciones sean más fáciles?

¿Necesito protegerme y proteger a mi pareja de enfermedades de transmisión sexual, como el VIH?

¿Qué efectos secundarios me preocupan?

Consulta a tu médico sobre la mejor opción para ti.

Recuerda: ninguna forma de control de la natalidad es perfecta. Siempre hay una pequeña posibilidad de quedar embarazada mientras usas control de la natalidad. Pero el uso de control de la natalidad hace más posible decidir cuándo deseas volver a ser mamá.

Después de seguir un método por un tiempo, es posible que descubras que no es el que prefieres. Consulta a tu médico e infórmale qué no está funcionando antes de dejar de usar tu método anticonceptivo. De ese modo pueden trabajar juntos para conseguir un nuevo método anticonceptivo que sea el correcto para ti. Y también estás protegida si deseas tener relaciones sexuales y no estás lista para un bebé en estos momentos.

¿Estás segura que ya has terminado de tener hijos?

Algunas mujeres optan por atarse las trompas para no volver a quedar embarazadas nunca más. O sus parejas obtienen una vasectomía. Es una cirugía que corta los dos tubos que llevan a los espermatozoides fuera de los testículos. Esto hace que el hombre no pueda embarazar a una mujer.

Por último, ¡felicidades! Hay alguien nuevo en este mundo que cree que eres verdaderamente especial.



Piensa en nombres para el bebé

Hay muchos libros y sitios web dedicados a nombres de bebés. Discute tus ideas con familiares y amigos.
¡Diviértanse! Escribe tu lista de nombres aquí.

Nombres favoritos para niños:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Nombres favoritos para niñas:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



🐣 Felicidades por leer este folleto.

Has aprendido muchísimo sobre lo que puedes hacer para tener un embarazo saludable. Buena suerte con tu embarazo y por traer

una nueva vida a este mundo. ¡Convertirte en madre es una travesía grandiosa!



Start Smart de Centene para el Equipo de Médicos de tu bebé

Mary Mason, M.D., MBA, es Vicepresidente Principal y Oficial Médico Jefe de Centene Corporation. La Dra. Mason dirige el Start Smart de Centene para el equipo médico de tu bebé. Antes de venir a Centene, la Dra. Mason sirvió como Directora Médica y Directora Asociada Médica para dos organizaciones líderes en el manejo del cuidado de la salud. Ella ha practicado la medicina interna desde 1999.

Amy Poole-Yaeger, M.D., es Vicepresidenta de Asuntos Médicos para Centene Corporation, centrándose en pediatría y en admisiones a NICU. Antes de unirse a Centene, la Dra. Poole-Yaeger sirvió como Directora Médica Asociada para una organización líder en el manejo del cuidado de la salud. Ha trabajado como hospitalista en pediatría desde 1997 y actualmente es miembro de la Academia Americana de Pediatría.

Brad Lucas, M.D., MBA, es Vicepresidente de Asuntos Médicos para Centene Corporation, centrándose en obstetricia. Antes de unirse a Centene, el Dr. Lucas practicó obstetricia en el Hospital Universitario de Cleveland, Ohio. Ha trabajado como obstetra/ginecólogo desde 1995 y está certificado por la Junta Americana de Obstetricia y Ginecología.

Jacob Klein, M.D., es Consultor de Obstetricia y Ginecología para Centene Corporation. Es profesor de Obstetricia y Ginecología Clínica en la Facultad de Medicina de la Universidad de Washington. Ejerce como obstetra y ginecólogo desde 1974.

Plain Language Approach (acceso mediante lenguaje simple)

Este folleto fue editado por una experta de la lectura en materia de salud que escribió esta guía en lenguaje sencillo para que la gente pueda leer y desee leer esta importante información.

Hace que aprender acerca de una nueva maternidad sea una travesía interesante

“Si buscas un libro con consejos e información de salud sobre lo que puedes esperar como nueva mamá, el Folleto del Embarazo Start Smart es el que debes conseguir. Los mini-testimonios, preguntas y respuestas y las listas hacen que leer acerca de la maternidad sea una interesante travesía. Como una organización que ayuda a la mujeres y a las familias a alcanzar su más alto potencial de salud, nos complace que las madres que esperan bebés que de otro modo no recibirían información sobre la salud, ahora tengan este recurso”.

— *Tommi Thompson,*
Wisconsin Women's Health Foundation

El Folleto del Embarazo Start Smart está lleno de información importante y práctica - todos los temas, desde el cuidado prenatal hasta la depresión después del parto. ¡Es un recurso excelente para mujeres embarazadas!

— *George Macones,*
Presidente de Obstetricia/Ginecología
en la Escuela de Medicina
de Washington University

La información que contiene este Folleto del Embarazo es sólo con el propósito de informar, y de ningún modo debe sustituir el consejo, cuidado, diagnóstico y tratamiento médico profesional. *Siempre* consulta con tu médico para obtener un diagnóstico y respuestas a tus preguntas personales. Ni Centene Corporation, sus subsidiarias, afiliadas, ni ningún individuo que haya participado en el desarrollo de este folleto es responsable, directa o indirectamente, de ninguna forma de daños que resulten del uso (o mal uso) de la información que contiene o sugiere la información médica provista.



Comienza tu embarazo bien con la

Guía del Embarazo

Start Smart

March of Dimes sabe que las selecciones saludables ayudan a las mamás a tener embarazos y bebés saludables. La Guía de embarazo Start Smart es una excelente referencia para las mujeres. La Guía tiene toda la información necesaria y es fácil de leer. Sin duda será de gran ayuda para las embarazadas o las mujeres que estén pensando en tener un bebé.

— Janis Biermann, MS, Vicepresidenta Principal,
Promoción de la Educación y la Salud,
March of Dimes

La organización *March of Dimes* ayuda a las mamás y a las familias
a tener embarazos de término completo y bebés saludables.

Si estás embarazada, pensando quedar embarazada, o si apenas has
tenido a tu bebé, es posible que tengas preguntas.

Aquí te indicamos cómo podemos ayudar:

Visita: marchofdimes.com/pnhec/pnhec.asp o visita nacersano.org



La National Urban League hace tiempo que aboga por opciones asequibles y de calidad en el cuidado de la salud. Mantener a las embarazadas y a los bebés en buen estado de salud es una alta prioridad para lograr comunidades más sanas y generar para cada niño las mismas condiciones desde el inicio de su vida. La Guía del embarazo Start Smart es un recurso vital que ofrece a las mujeres toda la información que necesitan para atravesar el momento más importante de sus vidas.

—Marc Morial, Presidente y Director Ejecutivo,
National Urban League



National
Urban League

Empowering Communities.
Changing Lives.