

Acerca de su embarazo

Cómo cuidarse y cuidar
a su bebé

Introducción

¡Felicitaciones por su embarazo!

Queremos hacer todo lo posible para que su experiencia de embarazo y parto sea positiva, saludable y memorable. Es probable que tenga muchas preguntas, especialmente si este es su primer embarazo. Este paquete está diseñado para brindarle información básica sobre los primeros meses de embarazo.

Utilice la información de este paquete como una guía, pero siempre recuerde que no hay dos embarazos iguales. Su proveedor de obstetricia es su mejor fuente de información de salud que es adecuada para usted y su bebé. Hable con su proveedor sobre cualquier tema que le preocupe y haga todas las preguntas que pueda tener.

La mayoría de los cambios que experimentará son normales y naturales, y este paquete le ayudará a aprender qué esperar. También le dará la información que necesita para decidir si algo no va bien para que pueda llamar a su proveedor si es necesario. Para su comodidad, aquí se incluye un resumen de los motivos por los que debe llamar a su proveedor. Se incluye más información en el paquete.

Esperamos que la información de este paquete le resulte útil. Les deseamos a usted y a su familia un embarazo feliz y saludable.

Mi proveedor: _____

Número de teléfono: _____

Cuándo llamar a su proveedor



Llame al médico, al personal de enfermería o a la partera si se presenta alguna de las siguientes situaciones. Por favor llame a cualquier hora. Siempre hay alguien disponible por teléfono.

- Náuseas severas y vómitos (no poder retener nada en su estómago durante un día entero)
- sangrado vaginal
- flujo vaginal que huele mal, pica o causa dolor
- dolor o ardor al orinar
- dolor en la parte inferior del abdomen
- dolor de cabeza severo que no se alivia con Tylenol (Acetaminofén)
- fiebre de más de 100 grados
- cree que ha estado expuesta a una enfermedad contagiosa
- si se cae o si ha estado en un accidente automovilístico
- sentimientos de extrema tristeza o desesperanza
- sensación de inseguridad

Mantenerse en forma

Su cuerpo pasará por muchos cambios a medida que su bebé crezca. A continuación, se incluyen algunas cosas que puede hacer para asegurarse de sentirse lo mejor posible y evitar algunas de las molestias que a veces ocurren.

Preste atención a la postura

A medida que aumenta el peso en la parte delantera de su cuerpo, será importante que preste atención a la postura. Esto ayudará a prevenir los dolores de espalda y la fatiga. Recuérdese con la mayor frecuencia posible que debe sentarse o pararse correctamente. No se siente desplomada con las piernas cruzadas. Siéntese en una silla firme como soporte. Cuando esté de pie, asegúrese de que su peso sea uniforme en ambos pies. Si necesita estar de pie por un período de tiempo, intente poner un pie sobre un taburete pequeño o coloque un pie ligeramente hacia adelante. Cambie de posición con frecuencia. Párese con los hombros hacia atrás, el pecho levantado, mentón un poco hacia abajo, las rodillas ligeramente flexionadas y los pies separados.

También puede usar una “inclinación pélvica” para ayudar al soporte de su espalda a medida que el bebé crece. Realizar una inclinación pélvica significa empujar la curva inferior de la columna hacia atrás, alejándola del abdomen en crecimiento. Para ver cómo se siente una buena inclinación pélvica, párese con la espalda contra una pared plana con las rodillas ligeramente flexionadas. Imagine que una cuerda tira de su ombligo hacia la pared. Al aplanar la parte baja de la espalda contra la pared, realiza una inclinación pélvica.

Algunas personas usan soportes especiales para el abdomen en crecimiento a medida que avanza el embarazo, como un “cabestrillo abdominal” o un “cinturón de maternidad”. Su proveedor de obstetricia puede brindarle más información sobre estos dispositivos.



Esté atenta a los cambios en el equilibrio

También es posible que los cambios de peso la hagan sentir incómoda o incluso torpe. Si es así, no está sola. Los accidentes como resbalones y caídas son comunes durante el embarazo. Esto se debe a que el nuevo peso en el vientre cambia el centro de gravedad de su cuerpo. Aunque naturalmente se realizarán ajustes a la forma en que se mueve para mantener el equilibrio, tenga en cuenta que su sentido del equilibrio está cambiando. Tenga cuidado al subir y bajar escaleras o caminar sobre superficies resbaladizas. Y asegúrese de usar solo calzado de tacón bajo. Si se cae, avísele a su proveedor de obstetricia.

Haga ejercicio con regularidad

Si ha estado haciendo ejercicio con regularidad durante mucho tiempo, por lo general, no es necesario que deje de hacerlo durante el embarazo. Hable con su proveedor de obstetricia sobre el tipo de ejercicio que puede hacer y sobre qué nivel de esfuerzo es adecuado para usted. No debe hacer ejercicio hasta el punto de agotarse.

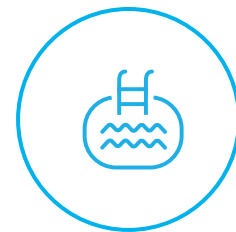
Si no ha estado activa antes del embarazo, ahora no es el momento de comenzar un programa de ejercicio vigoroso. Pero hay ejercicios fáciles y seguros que puede hacer para sentirse mejor, y mantener su salud y resistencia.

Por ejemplo, puede caminar y nadar durante todo el embarazo, incluso si no está acostumbrada a hacer ejercicio. Empiece despacio y mantenga un ritmo que le resulte cómodo.

(Si le preocupa el cloro en las piscinas, por favor sepa que no hay evidencia de que el cloro les cause algún daño a usted o a su bebé).

Mientras hace ejercicio, recuerde la importancia de las fases de “calentamiento” y “enfriamiento” de su sesión. Estas prácticas son una buena idea en cualquier momento porque ayudan a evitar cambios repentinos en su frecuencia cardíaca y la ayudan a evitar lesiones. Además, asegúrese de beber mucha agua durante y después de su sesión de entrenamiento.

Manténgase alejada de los saunas y jacuzzis en su gimnasio o en casa. No es seguro usarlos durante el embarazo. Las altas temperaturas no son buenas para usted ni para su bebé en desarrollo. Puede tomar un baño tibio en casa. Solo asegúrese de que el agua no esté muy caliente.



Fortalezca su piso pélvico

El piso pélvico hace referencia a los músculos de su área genital. Incluye los músculos que rodean la vagina, la uretra (abertura urinaria) y el ano (abertura intestinal). Hacer ejercicios, llamados ejercicios de Kegel, para fortalecer estos músculos ayuda a sostener el área bajo el peso de su bebé. Hacer ejercicios de Kegel puede ayudarla a mantener el control de su vejiga durante y después del embarazo y también puede ayudarla a prepararse para el trabajo de parto.

Para hacer ejercicios de Kegel, siga estos pasos:

- Primero, debe tomar conciencia de los músculos que necesita fortalecer. Para “encontrar” estos músculos, imagine que está intentando detener el flujo de orina o intentando evitar de expulsar gases. Los músculos que contraen para realizar estas acciones son los músculos del suelo pélvico.
- Ahora necesita practicar la contracción de estos músculos. Contraiga lentamente contando hasta 10, o 15 si puede. Luego, a medida que relaja la contracción, vuelva a contar lentamente hasta 10 o 15. Ese es un ejercicio.
- Repita el ejercicio 10 veces.
- Haga una serie de 10 ejercicios de Kegel varias veces al día. Intente hacer hasta 3 a 4 series de ejercicios de Kegel a diario.
- No se desanime si tiene problemas con escape de orina a medida que avanza su embarazo. Los ejercicios de Kegel pueden ayudar a disminuir, pero no a eliminar, el escape de orina durante el embarazo. Si el escape de orina es grave, informe a su proveedor.

Comer bien

Los buenos hábitos alimenticios durante el embarazo ayudarán a asegurarse de que tanto usted como su bebé estén lo más sanos posible. A continuación, se incluyen algunas preguntas frecuentes sobre la alimentación y el consumo de líquidos durante el embarazo. La tabla de las páginas 2 y 3 le indica qué alimentos necesita para una alimentación saludable y qué cantidad de cada alimento se recomienda a diario. Si tiene inquietudes o necesidades especiales con respecto a la nutrición, solicite una remisión a un nutricionista.

¿Cuánto peso debo aumentar?

Muchas personas aumentan entre 25 y 35 libras durante el embarazo, pero cada persona es diferente y un rango de aumento de peso puede ser normal. Si tenía bajo peso antes del embarazo, podrá aumentar más; si comenzó con sobrepeso, es posible que pueda ganar menos de forma segura. Consulte con su proveedor de obstetricia sobre la cantidad de aumento de peso que es adecuada para usted. En general, lo importante no es la cantidad de libras que aumente, sino si está comiendo bien y si su bebé está creciendo como debería.

Recuerde, no debe hacer dieta para adelgazar durante el embarazo. Si le preocupa estar aumentando demasiado de peso o no estar aumentando lo suficiente, hable con su proveedor de obstetricia. Su patrón de aumento de peso puede ser normal para usted. Deje que su proveedor la ayude a decidir qué hacer.

¿Qué precauciones debo tomar con respecto a alimentos o bebidas?

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

Siga las pautas que se mencionan a continuación con respecto a alimentos y líquidos. Consulte a su proveedor si tiene alguna pregunta.

- **No beba alcohol en absoluto.** No se sabe cuánto alcohol es seguro para el bebé en gestación. Por eso, le recomendamos que no beba. Si tiene problemas para dejar de beber, hable sobre este tema con su proveedor de obstetricia.
- **No coma carne, huevos, carne de ave o pescado crudos o poco cocidos.** Esto incluye **almejas, ostras o cualquier otro pescado o sushi crudos (el sushi cocido está permitido)**. Estos pueden contener bacterias u otros organismos que podrían ser dañinos para su bebé. Por favor lávese bien las manos y lave bien las superficies de cocina y los utensilios si han estado expuestos a carne, huevos, carne de ave o pescado crudos.
- **Lave todas las frutas y verduras** antes de comerlas, especialmente las frutas que se deben pelar o cortar, como el melón cantalupo y otros melones. Puede haber bacterias en la corteza exterior o en la cáscara.
- **No coma queso** elaborado con leche no pasteurizada. Tenga especial cuidado con los siguientes tipos; consulte la etiqueta para ver si se usó leche no pasteurizada: **brie; feta; camembert; queso de vena azul como el roquefort; queso de estilo mexicano como queso blanco, queso fresco, queso de hoja, queso de crema y asadero**. Los quesos semiblandos y duros, como mozzarella, parmesano, suizo y cheddar, están permitidos. Los quesos procesados y el queso cottage también son seguros.
- **No beba leche no pasteurizada o jugo de frutas**
- **Debe calentar hasta ver vapor caliente los perritos calientes, carnes procesadas y carnes frías/delicatessen** (como mortadela), ya que estos también pueden contener bacterias que pueden ser dañinas.
- **No coma carnes procesadas no cocidas (ahumados) o paté refrigerado o pastas de carnes (carnes para untar)**
- Para prevenir la listeriosis, **no coma comida de mar ahumada refrigerada** (generalmente etiquetados como “estilo nova”, “salmón ahumado”, “arenque ahumado”, “ahumado” o “curado”).
- **Por favor limite la cantidad de cafeína** en su dieta a 250 mg/día. La mayoría de las personas obtienen cafeína del café o de las bebidas cola. La cafeína también se encuentra en el chocolate, el té y algunos medicamentos de venta libre.

continúa en la página 4 >>

Eating Well During Pregnancy

Qué necesita	Dónde encontrarlo	Por qué lo necesita	Cuánto necesita
Proteína	Carne, pollo, pescado, hígado, huevos, soja, mantequilla de cacahuete, frijoles y chícharos secos, tofu	La proteína es el material de construcción para el cuerpo. Aporta energía y promueve un crecimiento y desarrollo saludables. <i>* Limite el consumo semanal de pescado de acuerdo con las pautas de la página 4.</i>	Necesita 2 o más porciones por día. Una porción es: • 2 a 3 onzas de carne o pescado* cocidos, o carne de ave. • 1 taza de frijoles o chícharos secos cocidos • 2 huevos • 1 taza de tofu • 4 cucharadas de mantequilla de cacahuete
Productos lácteos	Leche, suero de mantequilla, yogur, queso (ningún queso elaborado con leche no pasteurizada)	La leche es una excelente fuente de vitaminas, minerales y proteínas. También contiene calcio, que forma huesos y dientes sanos. Es importante para el desarrollo óseo del bebé.	Necesita 4 porciones al día. Una porción es: • 1 taza de leche o yogur • 1 ½ onzas de queso
Frutas y verduras	Fuentes de vitamina C: frutas cítricas (naranjas, toronjas), fresas, tomates, pimientos, melón cantalupo	La vitamina C es necesaria para desarrollar células corporales fuertes, sangre y encías y dientes sanos.	Necesita al menos 1 porción al día de una fruta o verdura con alto contenido de vitamina C.
	Verduras de hoja verde o de color naranja oscuro: espinaca, brócoli, zanahorias, batatas, lechuga oscura, col rizada, repollo, col berza, boniatos/camotes.	Estas verduras son una fuente importante de vitamina A. Esta es necesaria para el desarrollo saludable de los huesos, el cabello, la piel, las glándulas y la visión de su bebé.	Necesita al menos 1 porción al día de una verdura de hoja verde o de color naranja oscuro.
	Otras verduras y frutas: todas las demás verduras (cocidas o crudas) y todas las demás frutas (frescas, enlatadas o congeladas)	Estas también son buenas fuentes de vitamina A y otras vitaminas y minerales.	Necesita un total de al menos 5 porciones al día de todas las frutas y verduras. Una porción es: • 1 taza de verduras crudas • ½ taza de verduras cocidas • ¾ taza de jugo de frutas o verduras • ½ taza de fruta picada, cocida o enlatada • 1 fruta de tamaño mediano
Granos	Pan, cereales, galletas saladas, pasta, arroz, pan de maíz, panqueques, tortillas, germen de trigo, sémola de maíz	Los productos integrales, como el pan integral, el cereal de salvado y las galletas saladas integrales, contienen vitamina B. Ayudan a su bebé a crecer y ayudan a su cuerpo a utilizar bien la energía. Trate de no consumir granos altamente procesados, como pan blanco y panecillos blancos. Estos han perdido gran parte de su aporte nutricional.	Necesita de 6 a 9 porciones de granos al día. Una porción es: • 1 rebanada de pan • 1 taza de cereal listo para comer • ½ taza de cereal, arroz o pasta cocidos
Líquidos	Agua, leche, té de hierbas	Hay líquidos en cada célula de su cuerpo y también mucho líquido en su bebé en crecimiento. Debe asegurarse de beber lo suficiente durante su embarazo.	Necesita de 8 a 10 vasos al día, 8 onzas cada vaso.

Una nota especial sobre los suplementos vitamínicos, el hierro y el ácido fólico (folato)



Casi todos los proveedores de obstetricia recomiendan las vitaminas prenatales como una forma de asegurarse de obtener el apoyo nutricional que tanto usted como su bebé necesitan. Vienen en tabletas, tabletas masticables, líquidos o preparaciones tipo “gomitas”. A veces, las vitaminas prenatales pueden causar náuseas y es posible que deba dejar de tomarlas por un tiempo. Hable con su proveedor si esto le sucede.

Algunas personas prefieren no tomar vitaminas prenatales o descubren que ciertos tipos de vitaminas (como las que contienen hierro) causan efectos secundarios desagradables. La mayoría de las personas pueden ingerir casi todo lo que necesitan para un embarazo saludable si siguen una dieta saludable y bien equilibrada, como se describe en la tabla adjunta. Sin embargo, existen dos excepciones importantes.

Ácido fólico

Se ha descubierto que el ácido fólico, o folato, es importante para prevenir el desarrollo de un grupo de defectos de nacimiento llamados defectos del tubo neural. Ejemplos de defectos del tubo neural son la espina bífida y la anencefalia. Tanto usted como su bebé también necesitan ácido fólico para formar glóbulos rojos.

Mientras está embarazada, su necesidad de ácido fólico es de 800 microgramos (mcg) por día. Puede ser difícil ingerir tanto ácido fólico solo a través de la dieta. Esta es una razón importante por la que las vitaminas prenatales, que contienen el requerimiento completo de ácido fólico (o más), casi siempre se recomiendan durante el embarazo.

Ácido fólico

La mayoría de las vitaminas prenatales tienen 800 microgramos; algunas tienen 1 miligramo, que equivale a 1,000 microgramos.

(No necesita tomar 1,000 microgramos a menos que su proveedor se lo indique).

Hierro

Su necesidad de hierro comienza en el primer trimestre y continúa hasta el parto. El hierro es una parte importante de las células sanguíneas del cuerpo. Es necesario durante el embarazo para formar glóbulos rojos tanto en usted como en su bebé. Sin embargo, debido a la pérdida de hierro con los períodos menstruales, es posible que comience el embarazo con un nivel bajo de hierro. Esto puede provocar recuentos bajos de glóbulos rojos, lo que no es bueno para usted ni para su bebé.



Asegúrese de que los alimentos con alto contenido de hierro sean una parte habitual de su dieta. En algunos casos, su proveedor puede recomendarle que tome un suplemento de hierro o una vitamina prenatal que incluya una cierta cantidad de hierro. En la tabla de la derecha, se enumeran algunos alimentos ricos en hierro. Su proveedor de obstetricia revisará de forma periódica sus recuentos de glóbulos rojos para asegurarse de que esté recibiendo suficiente hierro.

Fuentes de hierro en los alimentos

- | | |
|---|---------------------------------|
| • carne de res, pollo, pavo | • col berza |
| • atún | • brócoli |
| • langostinos | • panes y cereales enriquecidos |
| • frijoles: frijoles negros, blancos, rojos, pintos y garbanzos | • yema de huevo |
| • tofu | • la melaza de caña |
| • albaricoques | • semillas de calabaza |
| • espinaca | • ciruelas pasas |
| • acelga | • col rizada |
| | • germen de trigo |
| | • granos integrales |

- Aunque el **pescado** es una excelente fuente de proteínas con bajo contenido de grasas, durante el embarazo debe **tener cuidado con los tipos y las cantidades de pescado** que consume debido a la contaminación por mercurio y bifenilo policlorado (PCB). Casi todos los pescados contienen alguna cantidad de mercurio. Los pescados más grandes y de vida prolongada tienen los niveles más altos y no se deben comer durante el embarazo. Estos incluyen **tiburón, pez espada, caballa gigante, pez azul y blanquillo. El tomalley de langosta**, la sustancia verde suave que se encuentra en la cola y la sección del cuerpo de una langosta, no debe ser consumido por nadie.
- Se pueden comer los siguientes pescados, pero **no coma más de 12 onzas en una semana: langostinos, atún claro enlatado, salmón, bagre, bacalao, abadejo y lenguado.**
- Limite el **atún albacora** a 6 onzas por semana.
- Para obtener **avisos de advertencia sobre peces de agua dulce, visite** mass.gov/dph/fishadvisories.
- El Departamento de Salud Pública (DPH) de Massachusetts publica precauciones y pautas adicionales sobre el consumo de **langosta, bivalvos (como mejillones, ostras, vieiras y almejas), lenguado, mariscos y otras especies** durante el embarazo. Existen restricciones para ciertas especies capturadas en ciertas áreas dentro de Massachusetts. Por favor Visite mass.gov/doc/a-guide-to-eating-fish-safely-in-massachusetts/download para obtener más información.
- Consulte a su médico si tiene preguntas sobre el consumo de pescado. Por favor tenga en cuenta que la **ingesta segura total de cualquier pescado debe limitarse a dos porciones por semana.**

Tengo muchas náuseas y vómitos. ¿Qué debo hacer?

Las náuseas y los vómitos son comunes al comienzo del embarazo. En la mayoría de los casos, esto se trata fácilmente con algunos cambios en la dieta y, en casos graves, el uso de medicamentos contra las náuseas (si los receta su proveedor). Las náuseas y los vómitos generalmente desaparecen después de aproximadamente 12 semanas. Es posible que comer carbohidratos secos, como tostadas, galletas saladas o arroz, la ayude a disminuir las náuseas. Puede probar usar una pulsera de acupresión (disponible en muchas farmacias), que está diseñada para tratar las náuseas y, a menudo, se usa para prevenir el mareo por movimiento. Algunos proveedores recomiendan el consumo de vitamina B-6 como tratamiento para las náuseas.

El jengibre en la dieta puede ayudar. Es posible que desee probar el ginger ale, los caramelos de jengibre o el té de jengibre. Mantener una pequeña cantidad de comida en el estómago en todo momento funciona bien para algunas personas. Intente comer algo cada vez que sienta hambre. Escuche a su cuerpo y no se preocupe demasiado por aumentar de peso. Ingerir meriendas pequeñas y saludables cada pocas horas durante todo el día puede ayudarla a evitar las náuseas. Trate de mantenerse alejada de los olores fuertes y los alimentos picantes, grasosos o ácidos.

En casos poco frecuentes, estas medidas no son eficaces, y las náuseas y los vómitos son intensos. Si no puede retener nada durante 24 horas, por favor llame a su proveedor de obstetricia. Podría deshidratarse, lo que no es bueno para usted ni para su bebé. Su proveedor puede recetarle medicamentos para ayudar a controlar los vómitos, y es posible que desee que visite el hospital para recibir líquidos por vía intravenosa (i.v.) para prevenir la deshidratación. Recuerde que las náuseas y los vómitos del embarazo casi siempre desaparecen después de los primeros meses. Manténgase en contacto con su proveedor de obstetricia para obtener consejos adicionales sobre cómo manejar este tema hasta que pase esta fase del embarazo.

¿Qué es WIC?

Si le resulta difícil comprar suficientes alimentos nutritivos con su presupuesto, es posible que el programa WIC pueda ayudarla. WIC significa “Mujeres, Infantes y niños” (Women, Infants, and Children). Es un programa financiado a nivel nacional que ayuda a garantizar que las mujeres embarazadas o en período de lactancia y sus hijos reciban la nutrición que necesitan. Existen pautas con respecto a los ingresos para la inscripción en WIC.

Si está interesada en este programa, su proveedor de obstetricia puede completar un formulario de remisión por usted. Llame al 1-800-WIC-1007 (1-800-942-1007) para averiguar dónde hay una oficina de WIC cerca suyo, o visite www.mass.gov/wic. Deberá programar una cita en la oficina de WIC para inscribirse en el programa.

Sensaciones y sentimientos durante el embarazo

Si bien pueden pasar muchas semanas antes de que aparezcan signos externos de embarazo, se están produciendo enormes cambios en su cuerpo. Puede sentir una amplia gama de reacciones físicas y emocionales. Incluso si ha estado embarazada antes, es muy posible que descubra que no hay dos embarazos iguales y que tiene un conjunto diferente de reacciones y sentimientos ante este embarazo en particular.

Estas son algunas de las cosas que ocurren comúnmente y algunas ideas sobre cómo manejar este tema para que se sienta lo mejor posible. Consulte a su proveedor de obstetricia sobre cualquier inquietud que pueda tener en relación con los cambios en su cuerpo, sus emociones y su vida durante este momento especial.



Sensación de cansancio

Es posible que se sienta más cansada de lo habitual durante las primeras semanas de embarazo. Esto es normal, ya que su cuerpo se adapta para satisfacer las necesidades de su bebé en crecimiento. Pruebe estos consejos para ayudar a equilibrar la necesidad de su cuerpo de descansar y hacer ejercicio.

- Intente planificar períodos de descanso adicionales si puede! En una forma importante, sentirse cansada es una señal de su cuerpo (¡y de su bebé!) de que es necesario descansar. Será importante que aprenda a escuchar estas señales y tome medidas si puede. Planifique siestas cortas para el almuerzo o después del trabajo. Acomódese en la cama temprano con un buen libro si su agenda lo permite.
- Puede notar que hacer ejercicio leve de forma regular le ayuda a sentirse menos cansada.
- Tome sus vitaminas prenatales y trate de comer una variedad de alimentos.

Náuseas, vómitos o acidez estomacal

Las hormonas del embarazo afectan la forma en que funciona su estómago. También afectan su sentido del olfato y apetito. En algunos casos, esto provoca náuseas. Es posible que los olores fuertes o los alimentos picantes le empeoren las náuseas.

Las hormonas también pueden afectar el ácido del estómago, lo que provoca los síntomas clásicos de acidez estomacal o indigestión.

- Aunque pueda parecer extraño, una de las mejores formas de combatir las náuseas durante el embarazo es mantener el estómago con algo de comida. Esto implica comer pequeñas cantidades de comida durante todo el día.
- Si las náuseas matutinas son un problema, mantenga algunos alimentos con alto contenido de carbohidratos, como galletas saladas o pan, junto a su cama y coma algo apenas se despierte. Tome antiácidos según sea necesario para la acidez estomacal. Estos son seguros durante el embarazo. Se ha demostrado que el jengibre ayuda a aliviar las náuseas. Pruebe tomar ginger ale o té de jengibre, o cocinar con jengibre.
- Llame a su proveedor de obstetricia si no puede retener nada durante 24 horas.

Antojos de alimentos, aversiones a alimentos y hambre

Es común experimentar antojos de alimentos durante el embarazo. En general, esto no supone ningún problema. Si le apetecen los dulces como el helado, está bien darse el gusto ocasionalmente. Pero trate de limitar la ingesta de alimentos con alto contenido de grasas y azúcares. Los antojos de alimentos más nutritivos casi siempre se pueden satisfacer sin preocupaciones.

También es posible que de repente no pueda soportar la idea de un alimento que alguna vez le encantó. Las aversiones a alimentos también son comunes ahora y no deberían preocuparla mientras continúe comiendo una amplia variedad de alimentos saludables. (Vea más consejos sobre una alimentación saludable en la sección “Comer bien” de este paquete).

A algunas mujeres les molestan menos las náuseas o los antojos, pero en cambio desarrollan un apetito inusualmente fuerte y desean comer hasta cada dos horas, a veces durante las veinticuatro horas del día. Una vez más, use el sentido común al escuchar las señales de su cuerpo. Si le sucede que necesita comer con frecuencia durante el día (o la noche), abastézcase de alimentos nutritivos y que la llenen. Por lo general, es mejor no ignorar el hambre intensa, ya que hacerlo puede provocar náuseas.

Hay una advertencia sobre los antojos. Algunas personas tienen un fuerte deseo de comer artículos no alimenticios durante el embarazo. Este fenómeno, llamado pica, puede hacer que alguien quiera comer cosas como tierra, hielo, escarcha del congelador, arcilla o pintura. No se sabe por qué sucede esto a veces. Hable con su proveedor si esto le sucede. Juntos pueden planificar formas de ayudarla a evitar comer sustancias que no son buenas para usted ni para su bebé.



Si le sucede que necesita comer con frecuencia durante el día o la noche, abastézcase de alimentos nutritivos y que la llenen.

Dolores de cabeza

Las hormonas del embarazo a veces pueden desencadenar dolores de cabeza. Esto puede ser especialmente cierto si era propensa a tener dolores de cabeza antes de quedar embarazada. Algunas personas tienen dolores de cabeza relacionados con cambios en la visión durante el embarazo. Es una buena idea hacerse examinar los ojos durante el embarazo. Si usa anteojos o lentes de contacto, su receta podría cambiar. Hágase controlar los ojos incluso si nunca ha usado anteojos..

- Si los dolores de cabeza son intensos, asegúrese de llamar a su proveedor de obstetricia.
- Pruebe tomar Acetaminofen (Tylenol) para el dolor de cabeza. (Nunca tome más de la dosis recomendada de cualquier producto que contenga Acetaminofen). No tome otros analgésicos, como aspirina, ibuprofeno (Motrin, Advil) o naproxeno (Aleve) a menos que lo apruebe su proveedor de obstetricia. Asegúrese de informar a su proveedor si otro médico o personal de enfermería le han pedido que tome aspirina u otro medicamento todos los días para prevenir la formación de coágulos de sangre.

Micción frecuente y pérdida de orina cuando se ríe o tose

Al principio del embarazo, las hormonas pueden hacer que orine con más frecuencia de lo habitual. También relajan los músculos del área genital, lo que puede provocar pérdidas de orina. Más adelante, el peso de su bebé ejerce presión sobre la vejiga, lo que también puede causar micción frecuente y pérdidas de orina.

- No se preocupe si va mucho al baño, a menos que sienta dolor o ardor cuando utiliza el baño. Si esto sucede, asegúrese de llamar y consultar; podría tener una infección.
- Si se levanta mucho por la noche para ir al baño, intente dejar de beber líquidos unas horas antes de acostarse.
- Si las pérdidas de orina son un problema, intente aprender los ejercicios de Kegel, que fortalecen los músculos del área genital. Estos se describen en la sección “Mantenerse en forma durante el embarazo” de este paquete.
- Vacíe la vejiga con frecuencia para evitar problemas.
- Algunas personas usan protectores diarios o toallitas sanitarias durante todo el embarazo para ayudar con las pérdidas de orina al reír o toser.
- La humedad de la pérdida de orina, combinada con un aumento del flujo vaginal durante el embarazo, a veces puede causar irritación en el área genital. Mantenga el área lo más seca posible. Si usa una toallita sanitaria, asegúrese de cambiarla con frecuencia. Permitir que el área se seque al aire también es útil. Puede hacer esto durante parte del día durmiendo sin ropa interior.
- Si la pérdida de orina se convierte en un problema grave o constante, ahora o en el futuro, por favor asegúrese de informar a su proveedor. Hay tratamientos disponibles que pueden ayudar.

Sensibilidad al tacto en los senos o pérdida de líquido de los senos

Las hormonas hacen que los senos se agranden durante el embarazo y, a veces, también pueden hacer que se escape líquido de los senos incluso antes del parto.

- Use un sostén de sujeción del tamaño adecuado. Asegúrese de que el sostén le calce bien.
- Puede subir dos o tres tallas durante el embarazo. Si le preocupa el costo de los sostenes, no compre demasiados en un mismo talle hasta que tenga una idea de cuánto crecerán sus senos.
- Es posible que los sostenes deportivos le resulten cómodos durante el embarazo. Brindan soporte al mismo tiempo que dejan espacio para que sus senos crezcan.
- Los aros pueden aumentar la incomodidad y apretar los senos a medida que crecen. Pero para algunas mujeres, el soporte adicional del aro puede ser importante. Deje que la comodidad sea su guía.

Flujo vaginal

Su cuerpo aumenta naturalmente las secreciones en su vagina durante el embarazo. Las secreciones ayudan a prevenir que las bacterias ingresen al útero.

Las secreciones deben ser de color blanco o amarillo muy pálido. No deben tener sangre, oler mal ni causar dolor o picazón.

- Recuerde, ahora es normal que haya más humedad en su área genital. Practique una buena higiene en forma habitual y use ropa interior con entrepierna de algodón para ayudar a sentirse fresca.
- No se realice duchas vaginales.
- Dormir sin ropa interior ayuda a promover la sequedad de su área genital.
- Informe a su proveedor si su flujo tiene sangre, huele mal o le causa picazón o dolor.

Gases y estreñimiento

Al principio del embarazo, los cambios hormonales afectan el estómago y los intestinos, lo que provoca más gases y, a veces, estreñimiento. Más adelante, la presión del bebé sobre sus intestinos puede interferir con los movimientos intestinales.

Todos los remedios habituales de dieta y ejercicio para estos problemas también ayudan durante el embarazo. Beba muchos líquidos, haga suficiente ejercicio y asegúrese de incluir fibra en su dieta.

- Si es necesario, puede tomar un ablandador de heces, como Colace (docusato de sodio) o un suplemento de fibra como Metamucil o FiberCon.
- Hable con su proveedor sobre si tomar un laxante es adecuado para usted.
- Los ejercicios de Kegel (descritos en la sección “Mantenerse en forma durante el embarazo” de este paquete) a veces pueden ayudar si tiene problemas con los gases.
- El calor suave en el abdomen puede ayudar con los gases.

Hemorroides

Las hormonas hacen que las paredes de los vasos sanguíneos del recto se relajen, lo que puede provocar hemorroides. Más adelante, la presión del bebé puede empeorar el problema. El estreñimiento también puede empeorar las hemorroides.

- Siga los consejos brindados anteriormente sobre cómo evitar el estreñimiento.
- Use almohadillas de hamamelis (Tucks), que puede comprar en la farmacia.
- También puede usar cremas para hemorroides, como Preparation H.

Cambios en las piernas

El peso de su bebé puede afectar los vasos sanguíneos de sus piernas. Para algunas mujeres, las várices se convierten en un problema durante el embarazo. Para otras, la hinchazón de los tobillos y los pies es un problema.

Para la hinchazón leve, el mejor tratamiento es elevar los pies y las piernas siempre que pueda. Intente no estar sentada o parada sin moverse durante largos períodos de tiempo y no cruce las piernas o los tobillos cuando esté sentada. Si viajará y necesita estar en un automóvil o avión durante un período prolongado, asegúrese de realizar una caminata corta al menos cada dos horas.

Para una hinchazón más grave o para tratar las venas hinchadas de las piernas (várices), recomendamos que pruebe las medias de compresión. Se trata de medias de soporte especialmente fabricadas que ayudan a mover el líquido y la sangre de las piernas y devolverlos a la circulación. Las medias vienen en varios pesos según la cantidad de soporte que brinden. Los pesos más ligeros se pueden comprar sin receta. Busque JOBST u otras variedades de medias de soporte en su farmacia local.

En casos más graves, su proveedor de obstetricia puede recetarle las medias más pesadas que brindan el máximo soporte. Asegúrese de hablar con su proveedor si la hinchazón de las piernas es un problema grave para usted.



Para la hinchazón leve, el mejor tratamiento es elevar los pies y las piernas siempre que pueda.

Cambios emocionales

Los cambios hormonales del embarazo probablemente tendrán algún efecto sobre cómo se siente. Además, el simple hecho de estar embarazada seguramente causará emociones fuertes, que varían según si el embarazo fue planificado, si tiene personas a su alrededor para brindarle apoyo y cuánto estrés tiene en su vida diaria.

Si bien los “cambios en el estado de ánimo” son normales hasta cierto punto, algunas personas son propensas a desarrollar problemas como depresión durante este tiempo. Esto es especialmente cierto para aquellas mujeres que han estado deprimidas o han tenido otros problemas de salud mental en el pasado. Aquellas que tienen parientes cercanos que han tenido problemas de salud mental también pueden tener un mayor riesgo de desarrollar estas afecciones.

- Asegúrese de hablar con su proveedor de obstetricia sobre cualquier sentimiento que le esté preocupando.
- Si estaba tomando antidepresivos antes de quedar embarazada, hable con su proveedor de obstetricia sobre los medicamentos que ha estado tomando. Trate de tener esta conversación lo antes posible durante el transcurso de su embarazo. En general, no es una buena idea dejar de tomar antidepresivos sin supervisión.
- Si ha visto a un terapeuta o consejero en el pasado, piense en programar una cita para hablar sobre cómo se siente a medida que se desarrolla su embarazo.

Cambios en las relaciones

El embarazo es un momento en el que las relaciones se modifican y cambian de nuevas formas. Algunas parejas se unen mientras se preparan para el nacimiento de su bebé: pasan más tiempo juntas, asisten a las citas, buscan artículos y ropa de bebé. Sin embargo, el embarazo también puede aumentar el estrés o la tensión en una relación. Estar embarazada puede conllevar una sensación de cansancio, lo que puede hacer que no pueda atender las obligaciones familiares o las necesidades de su pareja de la misma manera que lo ha hecho en el pasado. A veces, las parejas pueden sentirse resentidas, incluso celosas, por la atención centrada en el bebé y el futuro nacimiento. Si ha habido violencia o comportamiento controlador en la relación, esto puede empeorar durante el embarazo.

Siempre es importante que se asegure de sentirse a salvo en casa. Para obtener más información, o para hablar en más detalle sobre estos temas, llame al Centro para la Prevención y Recuperación de la Violencia de Beth Israel Deaconess Medical Center. El número de teléfono es 617-667-8141.

Preguntas que puede tener

Estas son algunas de las preguntas más frecuentes que surgen en la primera mitad del embarazo. Hable con su proveedor de obstetricia si tiene preguntas o inquietudes adicionales.

¿Cómo sé qué medicamentos es seguro tomar durante el embarazo?

Hay una cantidad de medicamentos que no son seguros durante el embarazo. Los medicamentos comunes que **no son seguros** incluyen ibuprofeno (Motrin, Advil, Nuprin), naproxeno (Aleve, Naprosyn) o cualquier medicamento (incluidos los medicamentos de venta libre) que contengan estas sustancias. También hay algunas vitaminas, hierbas medicinales y medicamentos naturales que no son seguros durante el embarazo. Hemos proporcionado una breve lista de medicamentos “seguros” (consulte el recuadro de esta página) que se pueden tomar. Asegúrese de consultar con su proveedor antes de tomar cualquier cosa que no esté en esta lista.

¿Puedo seguir teniendo relaciones sexuales?

Sí. En la mayoría de las circunstancias, no hay razón para dejar de tener relaciones sexuales. Sin embargo, si le preocupa tener relaciones sexuales durante el embarazo, hable con su proveedor de obstetricia. Si tiene sangrado vaginal después de tener relaciones sexuales (o en cualquier otro momento durante el embarazo), comuníquese con su proveedor.

Como siempre, debe utilizar prácticas de sexo “más seguro”. Si tiene relaciones sexuales con más de una persona, o si la persona con la que tiene relaciones sexuales consume drogas intravenosas o también podría tener relaciones sexuales con otra persona, siempre debe usar un condón u otra protección de barrera. Esto ayudará a prevenir enfermedades que podrían ser dañinas para usted y su bebé, como el VIH y otras enfermedades de transmisión sexual. Para obtener más información sobre las prácticas de sexo más seguro durante el embarazo, hable con su proveedor de atención médica.

¿Qué ocurre con los viajes?

Al comienzo de su embarazo, la mayoría de los viajes están permitidos. Trate de no estar sentada durante períodos prolongados. Estire las piernas realizando una caminata corta al menos cada dos horas y mantenga las piernas sin cruzar en el automóvil o avión. Más adelante en su embarazo (después de las 28 semanas), no debe viajar sin antes analizarlo con su proveedor de obstetricia.

Mi proveedor me recomendó una prueba de detección de VIH, el virus que causa el SIDA. ¿Por qué esto es importante?

Muchas personas están infectadas con el virus del VIH y no lo saben. Puede infectarse al tener relaciones sexuales con una persona infectada. También puede infectarse si comparte agujas o sangre con una persona infectada.

El virus del VIH se puede transmitir a un bebé durante el embarazo y el parto. Sin embargo, las investigaciones han demostrado que si una persona embarazada que tiene el virus del VIH toma ciertos medicamentos durante el embarazo, las probabilidades de transmitir la infección al bebé se reducen considerablemente. Es por eso que se recomienda la prueba del VIH para todas las embarazadas.

Medicamentos que son seguros durante el embarazo

No tome ningún medicamento que no figure en esta lista a menos que haya sido aprobado por su proveedor. En algunos casos, las marcas comunes se incluyen entre paréntesis. Se pueden usar versiones genéricas u otras marcas del mismo medicamento.

- **Acidez estomacal:** famotidina (Pepcid), Maalox, Mylanta, Tums, Roloids
- **Remedios para el dolor de cabeza y el dolor:** solo Acetaminofen (Tylenol). Pregúntele a su proveedor de obstetricia qué dosis debe tomar. Nunca tome más de la dosis recomendada.
- **Estreñimiento:** docusato de sodio (Colace), laxantes de fibra (Metamucil)
- **Vitaminas:** vitaminas prenatales. Tome solo la dosis recomendada. No tome vitaminas o suplementos adicionales a menos que lo recete su proveedor de obstetricia.
- **Resfriados:** puede usar cualquier marca de caramelos para la tos o aerosol nasal de solución salina. Ciertos remedios para la tos y el resfriado están permitidos; algunos deben evitarse, especialmente en el tercer trimestre. Por favor llame al consultorio de su proveedor para obtener orientación sobre un producto en particular. Si su proveedor afirma que un medicamento para el resfriado está permitido, tenga en cuenta que puede contener Acetaminofen (Tylenol). Consulte la etiqueta para averiguarlo. Si es así, asegúrese de no tomar acetaminofen adicional para el dolor mientras esté tomando el medicamento para el resfriado. Podría provocarle daño hepático.

¿Puedo ir al dentista?

Es seguro continuar con el cuidado dental habitual durante el embarazo. De hecho, existe una buena razón para asegurarse de realizar al menos una visita al dentista durante su embarazo. Las hormonas pueden hacer que se desarrolle una forma de placa más resistente en los dientes. Es posible que sea más propensa de lo habitual a tener caries y enfermedad periodontal.

Se puede recibir novocaína. Incluso las radiografías dentales están permitidas siempre que use un protector de plomo en el abdomen. Si le han recomendado que tome antibióticos antes de un trabajo dental, debe continuar con esta práctica, pero consulte con su proveedor de obstetricia para asegurarse de que el antibiótico sea seguro.

¿Qué ocurre con el tabaco, el alcohol u otras drogas?

Se deben dejar de consumir todas estas sustancias durante el embarazo. Se ha demostrado con claridad que el tabaco causa bebés con peso más bajo al nacer, y está asociado con un mayor riesgo de aborto espontáneo, complicaciones del embarazo y síndrome de muerte infantil súbita (SIDS).

El alcohol le puede causar problemas graves a su bebé, incluido el síndrome de alcoholismo fetal. Los bebés con este trastorno tienen discapacidades intelectuales, anomalías faciales, bajo peso al nacer y problemas del comportamiento. No se conoce un nivel “seguro” de consumo de alcohol durante el embarazo, por lo que es mejor evitar el alcohol por completo.

Las drogas recreativas, incluida la marihuana, son dañinas para usted y su bebé y no deben consumirse durante el embarazo. Los bebés que nacen de personas que han consumido drogas pueden tener problemas de salud graves, incluida la adicción a las drogas.

Si tiene alguna pregunta o necesita ayuda para dejar de consumir estas sustancias, asegúrese de hablar con su proveedor de obstetricia. Muchas personas enfrentan este desafío durante el embarazo, y sus proveedores pueden asesorarla sobre cómo obtener la ayuda que necesita.

¿Hay productos químicos u otros productos que deba evitar?

Evite el contacto con productos químicos agresivos como los insecticidas. Consulte a su médico si tiene preguntas específicas sobre el uso de otros productos químicos como pintura y diluyentes de pintura, tintes para el pelo o productos de limpieza.

Me preocupa enfermarme durante el embarazo. ¿Hay infecciones que sean peligrosas para mi bebé?

Como regla general, su bebé estará bien si usted tiene un resfriado, una gastroenteritis o la mayoría de las otras enfermedades menores que todos contraemos de vez en cuando. Sin embargo, hay algunas infecciones que podrían ser dañinas para usted o su bebé.

Enfermedades transmitidas por alimentos

Algunos alimentos comúnmente contienen bacterias u otros organismos que pueden ser dañinos para usted o su bebé. Es posible que algunos no la enfermen, pero podrían causar defectos de nacimiento u otros problemas en su bebé. Durante el embarazo, no deben consumirse carne, huevos, pescado, sushi o carne de ave crudos o poco cocidos. Se deben evitar algunos quesos blandos, como el queso brie o el queso feta, elaborados con leche no pasteurizada. Las pautas detalladas sobre los alimentos que se deben evitar se enumeran en la sección “Comer bien durante el embarazo” que forma parte de este paquete. Por favor **Asegúrese de leer esta información**. Consulte a su proveedor sobre cualquier pregunta que pueda tener.

Toxoplasmosis

La toxoplasmosis es una afección que puede contraer al comer carne cruda. El organismo que causa esta afección también se encuentra en la tierra y en las arenas sanitarias para gatos. Durante su embarazo:

- Use guantes al hacer jardinería o trabajar con tierra.
- Las arenas sanitarias para gatos sucias pueden ser dañinas si las toca y luego se toca la boca o la cara. Si tiene un gato en casa, pídale a otra persona que limpie la caja del gato por usted, si puede; y si necesita cambiar las piedras sanitarias para gatos, use guantes y una mascarilla, y luego lávese las manos. La toxoplasmosis se transmite a través de las heces del gato (defecación).

Infecciones virales

Como se señaló anteriormente, las enfermedades virales más comunes no dañarán a su bebé. Los virus que podrían ser peligrosos para usted o su bebé incluyen:

Varicela: Contraer varicela al principio del embarazo (antes de las 20 semanas) a veces puede causar defectos de nacimiento en el feto. Aquellas mujeres que contraen la enfermedad cerca del momento del parto corren el riesgo de transmitirla al recién nacido, lo que puede causar una enfermedad grave. Además, aquellas que contraen varicela durante el embarazo son más propensas a sufrir complicaciones graves a causa de la enfermedad, como neumonía. Si ya ha tenido varicela o si recibió la vacuna contra la varicela, es inmune a la enfermedad. Si es inmune, su bebé no corre riesgo si usted entra en contacto con alguien que tenga varicela.

Afortunadamente, la mayoría de las personas son inmunes a la varicela. Un análisis de sangre puede determinar si es inmune o no. Si no es inmune, debe tener especial cuidado de no entrar en contacto con ninguna persona que tenga varicela. Esto es cada vez más fácil de hacer, ya que la vacuna contra la varicela ahora se administra de forma establecida durante las vacunaciones infantiles. Sin embargo, todavía se producen brotes. Si no es inmune y accidentalmente se expone a la varicela durante el embarazo, informe a su proveedor de inmediato. Es posible que la traten con medicamentos que podrían disminuir la gravedad de la enfermedad. A veces, los niños que reciben la vacuna contra la varicela desarrollan un sarpullido o una llaga en el lugar de la vacuna. En casos poco frecuentes, esto puede hacer que el virus de la varicela se transmita a otra persona. Si no es inmune a la varicela y estará cerca de niños pequeños que tienen programado recibir una vacuna contra la varicela, hable sobre este tema con su médico.

Quinta enfermedad: La quinta enfermedad (eritema infeccioso) es una enfermedad común causada por un organismo llamado parvovirus B19. Muchas personas contraen la infección en la niñez. La infección puede causar una enfermedad leve, que incluye enrojecimiento de la cara, dolor de cabeza, dolor en las articulaciones y fiebre. Pero alrededor del 20% de las personas infectadas no presentan síntomas.

En la mayoría de los casos, si alguien se infecta con la quinta enfermedad durante el embarazo, esta no causará ningún problema. Sin embargo, pueden ocurrir problemas graves en el feto en un pequeño porcentaje de casos.

Las personas que tienen más probabilidades de entrar en contacto con la enfermedad son aquellas que trabajan con niños pequeños de forma regular (como maestros, proveedores de guarderías o personas con otros niños pequeños en casa). Afortunadamente, la mayoría de estas personas también serán inmunes a la enfermedad debido a esta exposición. De todos modos, mientras esté embarazada, debe tener cuidado de no exponerse a este virus. Como regla general durante el embarazo, las buenas prácticas de higiene pueden ayudar a prevenir infecciones. Limpiarse las manos con frecuencia, especialmente después de manipular pañuelos descartables o pañales sucios, y no compartir vasos o utensilios con alguien que tenga la quinta enfermedad o haya estado expuesto a esta puede ayudar a prevenir la infección con este virus.

Si sabe que ha estado expuesta, comuníquese con su proveedor de inmediato. Si el proveedor considera que usted se ha infectado, se monitoreará el feto.

Citomegalovirus (CMV): El CMV es otra infección viral que es común, especialmente en los niños. Por lo general, no causa síntomas, aunque puede presentarse una enfermedad. Si se infecta durante el embarazo, el virus puede transmitirse al feto. En un pequeño número de casos, esto puede causar problemas graves.

El momento más peligroso para la infección son las primeras 20 semanas de embarazo. Aquellas mujeres que trabajan con niños pequeños son especialmente propensas a contraer infecciones, pero es probable que muchas estuvieran expuestas antes de quedar embarazadas y serán inmunes. En algunos casos, se puede realizar una prueba de detección para determinar si una mujer embarazada es inmune al CMV o no.

Durante el embarazo, debe tener cuidado al manipular pañuelos descartables, pañales y saliva de niños pequeños. Lavarse las manos con frecuencia y no compartir alimentos ni utensilios puede ayudar a prevenir la propagación del CMV.

Limpiarse las manos

Practicar una buena higiene de manos es importante en cualquier momento, pero especialmente durante el embarazo. Limpiarse las manos es la mejor manera de prevenir la propagación de gérmenes. Siga estos pasos y pida a las demás personas de su hogar que hagan lo mismo.

Si usa agua y jabón:

1. Primero moje las manos.
2. Aplique jabón.
3. Cúbrase las manos con jabón; frote durante al menos 15 segundos.
4. Enjuague y seque completamente.
5. Use una toalla de papel para cerrar el grifo.

Si usa un limpiador de manos a base de alcohol sin agua:

1. Úselo solo si las manos no tienen suciedad visible.
2. Aplique el limpiador en la palma.
3. Frótelas en todas las superficies de las manos.
4. Continúe frotando hasta que las manos estén secas.

No se necesitan agua ni toallas de papel.

Rubéola: La rubéola, o sarampión alemán, puede causar defectos de nacimiento graves si se contrae durante el embarazo. Afortunadamente, la mayoría de las personas son inmunes debido a las vacunas infantiles o porque tuvieron la enfermedad en el pasado. Puede saber si es inmune mediante un análisis de sangre. Este es un análisis de sangre de rutina que se realiza como parte de su atención prenatal. Aquellas mujeres que no son inmunes deben evitar el contacto con cualquier persona que tenga esta enfermedad.

Dado que casi todos los niños ahora reciben vacunas contra la rubéola, los brotes son poco comunes. Pero ocurren pequeños brotes.

Nuevos virus: A veces, aparecen nuevos virus. Un ejemplo reciente es el virus que causa la COVID-19. Consulte a su proveedor de obstetricia si tiene alguna pregunta sobre la exposición a cualquier virus que no se describa en esta sección.

Infección del tracto urinario: Las infecciones del tracto urinario (UTI) ocurren cuando las bacterias ingresan a la vejiga u otra área del tracto urinario. Los síntomas incluyen ardor o dolor al orinar, tener que orinar mucho, un olor fuerte en la orina y, a veces, sangre en la orina. Si contrae una UTI durante el embarazo, debe recibir tratamiento. Si no se trata, la UTI puede progresar a una infección renal, lo cual es peligroso durante el embarazo.

Asegúrese de informar a su médico sobre cualquier problema que tenga para orinar. Para ayudar a prevenir las UTI, beba muchos líquidos y orine cada vez que sienta la necesidad. Cuando se limpie, use un movimiento de “adelante hacia atrás”. También es una buena idea orinar después de tener relaciones sexuales.

Al igual que con todos los demás aspectos de su atención, hable con su proveedor si tiene alguna inquietud sobre las infecciones o si cree que ha estado expuesta a una enfermedad infecciosa. En la mayoría de los casos, se le asegurará que no es probable que la enfermedad les cause daño a usted ni a su bebé.

¿Puedo recibir inmunizaciones o vacunas durante el embarazo?

Durante el embarazo, se recomiendan muchas inmunizaciones o vacunas para prevenir enfermedades, incluida la vacuna para prevenir la influenza. La vacuna contra la rubéola (sarampión alemán) y la vacuna contra la varicela no se administran durante el embarazo. (La de la rubéola a menudo se administra como una vacuna triple vírica, que combina la vacuna contra la rubéola con la vacuna contra el sarampión y las paperas). Hable con su proveedor de obstetricia sobre cualquier inmunización que necesite debido a viajes o atención de rutina, incluida la vacuna contra la COVID-19.

Cuando está embarazada, es más propensa a sufrir complicaciones por la gripe. Se recomiendan las vacunas contra la gripe para las mujeres embarazadas. Hable con su proveedor sobre cuándo debe recibir la vacuna antigripal. Se recomienda una vacuna Tdap de refuerzo contra el tétanos, la difteria y la tos ferina en el tercer trimestre para ayudar a proteger al bebé de la tos ferina.

¿Con qué frecuencia debo ver a mi proveedor de obstetricia?

La tabla a continuación describe el cronograma aproximado de visitas. En términos generales, asistirá a un chequeo médico una vez al mes durante 32 semanas y luego una vez cada dos semanas hasta que esté cerca del parto. En el último mes, asistirá a un chequeo médico aproximadamente una vez a la semana.

Es muy importante que asista a todas sus citas. Si no puede asistir a una cita, llámenos para programar otro horario.

Durante cada visita, le mediremos la presión sanguínea y la pesaremos. Hablaremos con usted sobre cómo se siente, escucharemos los latidos cardíacos del bebé y responderemos cualquier pregunta que pueda tener. No dude en traer a su pareja o cualquier otra persona de apoyo a sus citas prenatales.

Cronograma de visitas a su proveedor de obstetricia

Este es un cronograma “típico”. Su proveedor puede recomendarle un cronograma diferente.

Semanas de embarazo			
	Hasta 32 semanas	32 → 35	36 → Parto
Frecuencia de las citas	Cada 4 semanas	Cada 2 semanas	Una vez a la semana

VISITAS		SEMANAS				
Sus visitas se programarán cada 4 semanas hasta las 32 semanas,	1			8 a 12 semanas - Análisis de sangre prenatal: hemograma completo, hepatitis B, rubéola, reagina plasmática rápida (RPR), grupo sanguíneo, VIH, pruebas de detección de enfermedades hereditarias - Análisis de la orina, urocultivo - Examen de Papanicolaou/ Examen pélvico, gonorrea, clamidia		
	2					
	3					
	4					
	5			11 semanas y 2 días a 13 semanas y 6 días Prueba de detección genética del primer trimestre (si se desea): esta es una prueba de detección que se utiliza para determinar qué embarazos tienen una mayor probabilidad de verse afectados por tres de las anomalías cromosómicas más comunes. Esta prueba detecta el síndrome de Down, la trisomía 18 y la trisomía 13.		
	6					
	7					
	8					
	9			18 a 20 semanas Estudio fetal completo (ultrasonido)		
	10					
	11					
	12					
	luego cada 2 semanas hasta las 36 semanas,	13			24 a 28 semanas Examen de glucosa para la detección de diabetes gestacional	
		14				
		15				
		16				
		17			30 semanas en adelante Vacuna Tdap contra el tétanos, la difteria y la tos ferina	
		18				
		19				
		20				
		y luego semanalmente hasta el parto.	21			36 semanas Cultivo de estreptococos del grupo B
			22			
	23					
	24					
	25					
	26					
	27					
	28					
	29					
	30					
	31					
	32					
33						
34						
35						
36						
37						
38						
39						
40						

¡Tiene un correo nuevo!



Permítanos guiarla durante su embarazo y, posteriormente, con correos electrónicos semanales.

Inscríbase para recibir nuestro correo electrónico semanal **GRATUITO para futuros y nuevos padres.**

Regístrese en bidmc.org/obgyn

Apoyo, consejos y recomendaciones semanales de nuestra parte

Hallazgos de investigaciones que afectan el desarrollo de su hijo



Excelentes recursos para brindarle un mejor apoyo

Las etapas del desarrollo de su bebé, semana a semana

Clases de educación virtual sobre el parto



En BIDMC, alentamos a los padres a aprender sobre el embarazo, el parto y la crianza ofreciendo clases en vivo así como módulos de aprendizaje en línea que pueden ser tomados a su propio ritmo. Estos recursos virtuales están diseñados para ayudarle a obtener el conocimiento esencial necesario para brindarles apoyo a usted y a su familia a medida que atraviesa estos cambios. Estas clases están abiertas a todos los futuros padres, abuelos y familiares que quieran aprender más... incluso si el parto no tiene lugar aquí en BIDMC.

Actualmente ofrecemos los siguientes recursos virtuales:

- Clase sobre el parto: clases en vivo y módulos de aprendizaje en línea (disponibles en inglés y español)
- Clase sobre el recién nacido: clases en vivo y módulos de aprendizaje en línea (disponibles en inglés y español)
- Módulo de aprendizaje sobre la seguridad del Infante y del niño.
- Clase de lactancia materna: clases en vivo y módulos de aprendizaje en línea
- Clases de yoga prenatal restauradora
- Apoyo semanal por correo electrónico para el embarazo y la crianza
- Línea de atención con oportunidades de preguntas y respuestas.

Recomendamos tomar clases entre las semanas 28 y 34 del embarazo.
Se alienta a las personas de apoyo a participar.



Visite nuestro sitio web en bidmc.org/childbirth para obtener más información sobre nuestras clases e inscribirse en línea. Si tiene alguna pregunta sobre nuestras clases o la inscripción, por favor envíe un correo electrónico al Departamento de Educación sobre el parto a childbirtheeducation@bidmc.harvard.edu.

Programa The Parent Connection



Recibir a un bebé nuevo en el hogar puede ser una experiencia alegre, emocionante y a veces abrumadora, especialmente para los padres primerizos. Para brindarle apoyo en esta transición, BIDMC ofrece The Parent Connection.

Durante más de 20 años, este programa galardonado ha brindado apoyo a los padres en la transición del hospital al hogar y posteriormente.

The Parent Connection
Christine Sweeney, LICSW
617-667-BABY (2229)

Consulte nuestro blog,
Baby Know How, en:
bidmc.org/babyknowhow

Servicio de mentores

— Solo para padres primerizos cuyo parto ha tenido lugar en BIDMC

Apoyo semanal por teléfono y mensajes de texto. Los mentores le escuchan y guían hasta el cuarto trimestre, le ayudan a comprender qué es normal y qué no, y le brindan apoyo en este maravilloso cambio a la maternidad.

Grupos de padres

— abiertos a todos los nuevos padres con un bebé de 0 a 1 año

Una variedad de reuniones virtuales semanales, que incluyen embarazo, lactancia materna, nuevos padres, padres que trabajan y padres por segunda vez.



Donación de la sangre del cordón umbilical

Información para los pacientes

¿Su bebé es especial y podría ayudar a salvar una vida!

La sangre del cordón umbilical tiene un papel importante y emergente en el tratamiento de enfermedades mortales. La sangre que permanece en el cordón umbilical de su bebé después del parto contiene células valiosas que pueden usarse para ayudar a tratar esas enfermedades. Al donar la sangre del cordón umbilical de su bebé a un banco público de sangre de cordón umbilical, su bebé literalmente podría ayudar a salvar vidas. De hecho, más de 40,000 pacientes en todo el mundo han recibido trasplantes de la sangre del cordón umbilical porque padres han donado generosamente la sangre del cordón umbilical de su bebé a un banco público de sangre de cordón umbilical.



A través del programa Cord for Life de Lifeforce Cryobanks, el Departamento de Obstetricia y Ginecología de Beth Israel Deaconess Medical Center (BIDMC) se enorgullece de ofrecer a las familias la oportunidad de donar la sangre del cordón umbilical de su bebé a un banco público.

La donación es gratuita y sencilla. La recolección de la sangre es segura para usted y su bebé. La sangre se recolecta después del parto de su bebé y, típicamente, sería desechada con la placenta (alumbramiento) como desecho.

¿Quién puede donar?

Casi todo el mundo puede donar sangre del cordón umbilical, y se necesitan donaciones de todos los grupos étnicos.

Para donar al banco público, usted debe:

- Tener 18 años o más
- Estar embarazada de un solo bebé (ni embarazo gemelar ni embarazo múltiple)
- No tener historial de hepatitis B, C o VIH
- No tener historial de cáncer o trasplante de órganos
- No tener tatuajes o piercings sin esterilizar ni someterse a acupuntura en los 12 meses anteriores al parto
- Estos requisitos siguen los estándares nacionales. Existen otras condiciones médicas y de viajes que pueden excluir a alguien de donar a un banco público. Eso se determinará con la información que usted proporcione en su formulario de consentimiento.

¿Cómo dono?

La sangre de cordón umbilical se puede donar en cualquier momento de la semana: domingo por la tarde a viernes por la tarde. Los formularios de consentimiento están disponibles en nuestro sitio web, en el consultorio de su médico y en el piso de Trabajo de Parto en BIDMC.



Escanear
para ver el
formulario de
consentimiento

Lleve el formulario al consultorio de su médico para que su médico lo firme, y el consultorio enviará su consentimiento. Se revisarán todos los formularios para asegurarse de que no haya problemas de salud que podrían excluir a alguien de la donación. En el formulario de consentimiento se incluyen preguntas sobre su historial médico y de viajes para proteger a la persona que podría recibir la sangre de cordón umbilical de su bebé. Si se encuentra dentro de un mes de su fecha aproximada del parto, puede traer el formulario de consentimiento con usted cuando venga al hospital. Los formularios de consentimiento también están disponibles en el hospital y se pueden completar allí. Si necesita un formulario, dígame al médico o personal de enfermería que desea donar.

¿Cómo funciona?

Su trabajo de parto y el nacimiento de su bebé no se ven afectados por la donación de sangre del cordón umbilical. Después del nacimiento de su bebé, se corta el cordón umbilical, como es habitual, y mientras se espera el alumbramiento de la placenta, se recolecta con una aguja la sangre de cordón umbilical en una bolsa del banco de sangre. Luego, su médico o partera extrae la placenta. También se requiere una muestra de su sangre y se puede recolectar antes o después del parto. Después de la recolección, la unidad se pesa y, si se ha recolectado una cantidad suficiente de sangre, la unidad de sangre del cordón umbilical y las muestras de sangre se enviarán a las instalaciones del banco público Lifeforce Cryobanks para su procesamiento y almacenamiento en el banco público.

Para obtener más información sobre la donación de sangre del cordón umbilical, visite: bethematch.org

Si tiene preguntas adicionales, comuníquese con nosotros escribiendo a cordblood@bidmc.org

Opciones de programas de estacionamiento

El centro médico se complace en ofrecer múltiples opciones de programas de estacionamiento para aquellos pacientes/visitantes que realicen una visita prolongada que requiera estadía de un día o que visiten el centro médico con frecuencia durante varios días.

Visite nuestra Oficina de Servicios de Transporte Interurbano que se encuentra en el edificio Kirstein, 2.º piso o no dude en llamar a la oficina al 617-667-3035. El horario de atención es de lunes a viernes, de 7:30 a. m. a 4:30 p. m. Un miembro de nuestro personal con gusto le brindará asistencia. Las opciones de programas de estacionamiento son las siguientes:



Descuento de estacionamiento de un día

Los pacientes y familiares/visitantes son elegibles para una validación de estacionamiento con descuento cuando visitan el centro médico. Por favor visite cualquiera de los mostradores de información del centro médico en nuestros vestíbulos a la salida. Un miembro de nuestro personal con gusto validará su boleto de estacionamiento si ha estacionado durante dos horas o más.

Tarifas de estacionamiento con validación de descuento:

- 0 a 1/2 hora = \$5 (no se requiere validación)
- 1 a 2 horas = \$10 (no se requiere validación)
- 2 a 4 horas = \$12
- 4 a 6 horas = \$14
- 6 a 24 horas = \$18

Programa de cupones de calcomanías rosas

Se pueden comprar en talonarios de 10 o más en nuestra Oficina de Servicios de Transporte Interurbano de lunes a viernes, de 7:30 a. m. a 4:30 p. m. Las calcomanías rosas también se pueden comprar en la caja del estacionamiento en el vestíbulo de Feldberg y la caja de Pilgrim Garage (que se encuentra en 170 Pilgrim Road) junto con los pases de varios días. Cada talonario de 10 calcomanías cuesta \$20.

El uso de una calcomanía rosa proporciona:

- Hasta 3 horas de estacionamiento sin cargo adicional.
- Hasta 6 horas de estacionamiento por \$5 adicionales.
- Hasta 24 horas de estacionamiento por \$7.

Pase de estacionamiento de varios días

Los pacientes o familiares de pacientes que realizarán visitas frecuentes al hospital pueden comprar pases de estacionamiento de varios días con descuento. Los pases se pueden comprar en cualquier momento directamente en la caja del estacionamiento en el vestíbulo del Feldberg, Pilgrim Garage o de lunes a viernes, de 7:30 a. m. a 4:30 p. m. en nuestra Oficina de Servicios de Transporte Interurbano. El paciente/familiar/visitante solo necesita visitar la caja una vez para comprar un pase. Después de la compra, el pase permite la entrada/salida por la cantidad de días de estacionamiento comprados. Cada entrada/salida deben estar en secuencia después de la compra inicial.

- Las opciones de compra son 5 días de estacionamiento por \$35, 10 días de estacionamiento por \$54 o 14 días de estacionamiento por \$69.
- El paciente/familiar/visitante solo necesita visitar la caja una vez para comprar un pase. Después de la compra, el pase permite la entrada/salida por la cantidad de días de estacionamiento comprados.
- Cada día de estacionamiento permite entradas y salidas ilimitadas dentro de un día de estacionamiento de 24 horas.

Pautas para todos los programas ofrecidos

- Los programas son estrictamente para uso exclusivo de pacientes/familiares. El personal solicitará una verificación antes de completar la compra.
- Los pases no son reembolsables (pases completos o partes no utilizadas de un pase comprado).
- Los pases perdidos no son reemplazables ni reembolsables.

Departamento de Obstetricia y Ginecología

330 Brookline Avenue
Boston, MA 02215