Comenzando bien®

march of dimes®

el centro de enseñanza del embarazo®

nacersano.org

09-2457-09 6/15

Conociéndola

Conteste las siguientes preguntas para ayudar a que su líder de la sesión conozca a las mujeres en su grupo. **No escriba su nombre en esta página.**

1. ¿Cuántos años tiene?
- ❍ Menos de 18
- ❍ 18-25
- ❍ 25-35
- ❍ Más de 35

2. ¿Hace cuánto tiempo que vive en los Estados Unidos?
- ❍ Menos de 1 año
- ❍ 1 a 2 años
- ❍ Más de 5 años
- ❍ Toda su vida

3. ¿Qué idiomas habla?

_____

_____

4. ¿Ha estado embarazada antes?
- ❍ Sí ❍ No

5. ¿Tiene una pareja con la que ha vivido por más de 2 años?
- ❍ Sí ❍ No

6. ¿Dónde recibe normalmente los servicios de salud (no relacionados con el embarazo)?
- ❍ La oficina de profesional de la salud
- ❍ Una clínica
- ❍ La sala de emergencias
- ❍ No recibe servicios de salud regulares.

7. ¿Trabaja tiempo completo?
- ❍ Sí ❍ No

8. ¿Tiene seguro de salud?
- ❍ Sí ❍ No

9. ¿De dónde obtiene usted la mayor parte de la información sobre el embarazo?
- ❍ Amigos y familiares
- ❍ Su profesional de la salud
- ❍ Libros y revistas
- ❍ TV
- ❍ Internet

10. ¿Tiene alguna inquietud o preocupación sobre el embarazo?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

© 2015 March of Dimes Foundation

Cómo mantenerse saludable durante el embarazo

✓ **Vaya todas sus visitas de cuidado prenatal aunque se sienta bien.**

El cuidado prenatal es el cuidado médico que usted recibe durante el embarazo. En cada visita su profesional de la salud controla su salud y la de su bebé en crecimiento. Recibir cuidado prenatal temprano y regularmente la puede ayudar a tener un bebé a término completo. Término completo significa que su bebé nace entre las 39 semanas y 40 semanas, 6 días. Nacer a término completo le ofrece a su bebé el tiempo que necesita en el vientre para crecer y desarrollarse.

✓ **No fume y manténgase alejada del humo de segunda mano.** El humo de segunda mano es el humo de los cigarrillos, cigarros o pipas de otros fumadores.

✓ **No beba alcohol.** El alcohol incluye la cerveza, el vino, las bebidas a base de vino (*wine coolers)* y los licores fuertes.

✓ **No use drogas ilegales.** Las drogas ilegales, como la cocaína y heroína, no son permitidas usarlas o poseerlas por ley.

✓ **Dígale a su profesional de la salud sobre cualquier medicina que usted toma.** No use ninguna droga o medicina sin antes hablar con su profesional de la salud. Su profesional puede que le cambie algunas medicinas que toma a unas que sean más seguras durante el embarazo. Al tomar cualquier medicina:

- No tome más de lo que el profesional le receta.
- No la tome con alcohol u otras drogas.
- No use la medicina recetada de otra persona.

✓ **Tome una vitamina prenatal con 600 microgramos de ácido fólico todos los días.**

✓ **Coma alimentos sanos y haga algo activo todos los días.**

✓ **Reduzca el estrés.**

✓ **Protéjase de las infecciones.** Lávese las manos con frecuencia y mantégase alejada de las personas que están enfermas. Hágase un chequeo dental para evitar infecciones en las encías. Si usted tiene sexo, hágalo con sólo una persona que no tenga otras parejas sexuales. Use un condón o preservativo si no está segura de que su pareja tenga una enfermedad de transmisión sexual (ETS). Pídale a su pareja que se haga una prueba y reciba tratamiento para la ETS.

✓ **Manténgase alejada de los químicos dañinos en el trabajo y hogar, como los insecticidas y los limpiadores con olores fuertes.**

✓ **Pida ayuda si su pareja la abusa. El abuso no es aceptable.** Dígale a una amiga o a su profesional de la salud si necesita ayuda.

✓ **Use siempre el cinturón de seguridad en el auto.** Use la correa inferior y la correa del hombro. Asegúrese de que ambas estén bien ajustadas. Coloque la correa inferior debajo de su abdomen (no por encima) y sobre sus caderas. Coloque la correa del hombro entre sus senos y al lado de su abdomen. Jamás coloque la correa debajo del brazo. Mueva su asiento hacia atrás lo más que pueda.

mire & aprenda

Mire videos sobre cómo tener un embarazo sano en: **nacersano.org/videos**

Los productos de March of Dimes cumplen fines informativos solamente y no constituyen asesoramiento médico. Siempre busque asesoramiento médico de su proveedor de cuidado de salud. Nuestros productos reflejan las recomendaciones científicas actuales al momento de publicación. Visite nacersano.org para obtener información actualizada.

© 2015 March of Dimes Foundation

Malestares comunes del embarazo

La mayoría de estos malestares con efectos secundarios comunes del embarazo. Pero en algunos casos, pueden ser señales de problemas más serios. **Dígale a su profesional de la salud si usted tiene cualquiera de estos malestares.**

1. Dolor de espalda

Los dolores de espalda son comunes durante el embarazo, en especial en los últimos meses.

Lo que puede hacer
- Párese y siéntese en posición erguida.
- Evite hacer movimientos para torcerse.
- No levante cosas pesadas.
- Masaje prenatal para la espalda.
- Duerma en un colchón firme.
- Haga ejercicios para la espalda baja.
- Si su dolor de espalda es grave, pídale a su profesional que le recomiende un especialista de espalda.

2. Cambios en los senos

Puede notar los siguientes cambios:
- El cosquilleo, la hinchazón y sensibilidad son causados por la mayor cantidad de hormonas en su cuerpo.
- Sus senos aumentan de tamaño a medida que las glándulas mamarias crecen y se acumula grasa en sus senos. Para la sexta semana, es posible que los senos crezcan un tamaño entero o más.
- La picazón y estrías aparecen cuando sus senos crecen y su piel se estira.
- Para las 12 ó 14 semanas de embarazo, los senos pueden secretar calostro, el líquido que alimenta al bebé los primeros días, antes de que sus senos comiencen a producir leche. El calostro puede salir por sí solo, al masajear el seno o al tener relaciones sexuales.

Lo que puede hacer
- Use un sostén firme o de maternidad. Por lo general esos sostenes tienen varias filas de ganchos para ajustar el tamaño a medida que cambia el cuerpo. Use un sostén cuando duerma para ayudarla a sentirse más cómoda a la noche.
- Use almohadillas protectoras en el sostén si tiene secreción de calostro.
- Evite lavarse alrededor de los pezones con jabón. Puede resecar la piel.

3. Estreñimiento

El estreñimiento es un problema común durante el embarazo. Ocurre cuando se le hace difícil mover el vientre. Es causado por los cambios hormonales y la presión de su abdomen en crecimiento sobre sus intestinos.

Lo que puede hacer
- Beba de seis a ocho vasos de agua cada día.
- Coma cereales con alto contenido de fibra, panes y pastas de granos integrales, frutas y vegetales.
- Haga algo activo todos los días.
- Coma fruta seca todos los días, como ciruelas, pasas o dátiles.
- Pregunte a su profesional de la salud sobre medicinas que puede tomar.

mire & aprenda

Mire videos sobre cómo tener un embarazo sano en: **nacersano.org/videos**

Los productos de March of Dimes cumplen fines informativos solamente y no constituyen asesoramiento médico. Siempre busque asesoramiento médico de su proveedor de cuidado de salud. Nuestros productos reflejan las recomendaciones científicas actuales al momento de publicación. Visite nacersano.org para obtener información actualizada.

© 2015 March of Dimes Foundation

4. Acidez estomacal (agruras)

Es posible que tenga acidez estomacal por primera vez durante el embarazo, en especial en el segundo y tercer trimestre.

Lo que puede hacer

- Coma comidas y meriendas pequeñas con poco contenido de grasa.
- Coma lentamente.
- Beba líquidos entre comidas y no con las comidas.
- No coma alimentos picantes.
- Espere 1 ó 2 horas después de comer antes de acostarse, especialmente antes de irse a dormir.
- Use ropa suelta.
- Pregunte al profesional de la salud si puede tomar un antiácido.

5. Várices e hinchazón de las piernas

Las várices son venas agrandadas que se elevan encima de la superficie de la piel. La hinchazón de las piernas puede empeorar las venas varicosas.

Lo que puede hacer

- Descanse con sus piernas en alto.
- Use medias o calzas elásticas de refuerzo.
- Levántese y muévase con frecuencia.

6. Hemorroides

Las hemorroides son várices que se hinchan en o alrededor del ano que pueden causar dolor o sangrar. Muchas mujeres tienen hemorroides durante el embarazo.

Lo que puede hacer

- Dese un baño de asiento con agua tibia
- Use un rocío o crema de venta libre para alivial el dolor. Pregunte a su professional de la salud cuales puede usar.
- Coma alimentos con gran contenido de fibra como panes, cereales y pastas integrales; verduras como los chícharos (guisantes), zanahorias y maíz; y frutas como las manzanas, naranjas, fresas y pasas de ciruelas.
- Procure tomar mucha agua.
- No trate de hacer fuerza al mover el vientre.

7. Calambres en las piernas

Los calambres en las piernas pueden ser causados al tener poco calcio y potasio en el cuerpo.

Lo que puede hacer

- Beba leche, ingiera productos lácteos y coma alimentos con alto contenido de potasio, como las bananas.
- Para aliviar el dolor de un calambre, extienda su pierna y flexione el pie de manera que los dedos del pie se extiendan hacia su cuerpo.

8. Náuseas y vómitos del embarazo

Las náuseas (sentirse mal del estómago) y los vómitos del embarazo suelen suceder en los primeros meses del embarazo. Pueden durar todo el día y suceder en cualquier momento del día o de la noche.

Lo que puede hacer

- Coma cinco o seis comidas pequeñas por día y beba mucha agua.
- Coma alimentos fáciles de digerir, como cereal, arroz y bananas. No coma alimentos picantes o grasosos si le producen malestar de estómago.
- Coma meriendas sanas entre las comidas para evitar tener el estómago vacío.
- Coma algunas galletas antes de levantarse por la mañana para asentar el estómago. Téngalas cerca de su cama.
- Avísele a su profesional si esas sugerencias no le ayudan a aliviar las náuseas y los

© 2015 March of Dimes Foundation

vómitos del embarazo, si está perdiendo peso o no aguanta ninguna comida o bebida. Su profesional puede recetarle un medicamento para sentirse mejor y que sea seguro para usted y su bebé.

9. Ciática

La ciática es un dolor que se siente por toda la pierna que puede empeorar a medida que su bebé comienza a presionar los nervios ciáticos. Los nervios ciáticos van de la espina dorsal, a través de la pelvis y bajan por las piernas. La ciática usualmente empieza en las nalgas y se mueve hacia abajo por la parte de atrás del muslo. Algunas veces puede causar entumecimiento o debilidad de la pierna.

Lo que puede hacer
Recuéstese de costado sobre un colchón firme.

10. Dolores y malestares de estómago

Es normal tener dolores y malestares a medida que su barriga se estira para acomodar al bebé que está creciendo.

Lo que puede hacer
Llame al profesional de la salud, en especial si tiene dolor de estómago con otros síntomas como los vómitos.

11. Cansancio

Quizás necesite más descanso del que necesitaba antes de quedar embarazada.

Lo que puede hacer
- Descanse como lo necesite durante el día
- Acuéstese un poco más temprano cada noche.
- Pida a su pareja que la ayude con los quehaceres de la casa para darle tiempo de descansar.
- Si el cansancio es grave, avise a su profesional de la salud.

12. Pérdida de orina

La pérdida de orina se debe a que el peso del bebé está presionando sobre la vejiga.

Lo que puede hacer
- Use una toalla sanitaria o protector de ropa interior.
- Haga ejercicios pélvicos (conocidos también como “ejercicios Kegel”), que ayudan a fortalecer los músculos que controlan el flujo de orina. Para hacerlos, contraiga los músculos que usa para parar de orinar por 10 segundos y luego los relaja.

13. Flujo vaginal

Puede tener mayor flujo vaginal durante el embarazo. Debe ser transparente y similar a la mucosidad.

Lo que puede hacer
- Lávese con un jabón suave no irritante.
- No use duchas vaginales. Usar una ducha vaginal es usar agua u otros líquidos para limpiar la vagina.
- Avise al profesional de la salud si ve sangre o si el flujo es abundante, tiene un mal olor o le causa picazón o ardor. Estas pueden ser señales de una infección.

© 2015 March of Dimes Foundation

El cuidado prenatal

El cuidado prenatal es el cuidado médico que usted recibe cuando está embarazada. En cada visita el profesional de salud controla su salud y la del bebé.

Acuda a su primera visita prenatal tan pronto se entere de que está embarazada. Vaya a todas sus visitas de cuidado prenatal aunque se sienta bien.

Recibir cuidado prenatal temprano y regularmente puede ayudarle a tener un bebé a término completo. Término completo significa que su bebé nace entre las 39 semanas y las 40 semanas, 6 días. El nacimiento a término completo le ofrece a su bebé el tiempo que necesita para crecer y desarrollarse en el vientre.

¿Quién puede ofrecerle cuidado prenatal?

Usted puede atenderse con:

- Un obstetra
- Un doctor primario de familia
- Una partera certificada o enfermera partera certificada
- Una enfermera practicante de familia
- Una enfermera practicante para mujeres

¿Qué tan seguido debe ir a las visitas prenatales?

La mayoría de las mujeres embarazadas puede seguir el siguiente calendario de visitas:

- **Semanas 4 a 28 de embarazo**. Una visita cada 4 semanas (una vez por mes).
- **Semanas 28 a 36 de embarazo**. Una visita cada 2 semanas (dos veces por mes).
- **Semanas 36 a 41 de embarazo**. Una visita cada semana (una vez por semana).

Es posible que deba acudir a las visitas prenatales con más frecuencia si usted corre riesgo de tener problemas con su embarazo. Por ejemplo, puede que necesite más chequeos si usted:

- Es mayor de 35 años
- Ha tenido problemas en un embarazo anterior
- Tiene condiciones de salud como la diabetes o alta presión arterial

¿Qué sucede en su primera visita prenatal?

- Su profesional le pregunta sobre su salud y la de su familia:
  - **Su salud actual** incluye las condiciones de salud que usted tenga, como la diabetes y la alta presión arterial. También incluye cualquier medicina que usted toma, con o sin receta, suplementos y los productos herbales. Algunas pueden ser dañinas para su bebé si las toma durante el embarazo. Avísele a su profesional sobre cualquier medicina que esté tomando.
  - **Su historial médico familiar** se trata de las condiciones de salud y los tratamientos que usted, su pareja y todos los parientes de ambas familias han tenido. El nacimiento prematuro es una parte importante del historial médico familiar. Visite **nacersano.org/historialmedicofamiliar** para descargar un formulario de historial

mire & aprenda

Mire videos sobre cómo tener un embarazo sano en: **nacersano.org/videos**

Los productos de March of Dimes cumplen fines informativos solamente y no constituyen asesoramiento médico. Siempre busque asesoramiento médico de su proveedor de cuidado de salud. Nuestros productos reflejan las recomendaciones científicas actuales al momento de publicación. Visite nacersano.org para obtener información actualizada.

© 2015 March of Dimes Foundation

médico familiar. Llénelo y compártalo con su profesional.
  - **Su historial de embarazos** incluye sus embarazos anteriores o si ha tenido dificultad en quedar embarazada. Dígale a su profesional si ha tenido un nacimiento prematuro (antes de las 37 semanas de embarazo).
- Su profesional controla su peso y presión arterial.
- A usted le hacen un examen pélvico y un Papanicolau.
- A usted le hacen análisis de rutina de sangre y de orina. Le hacen una prueba para el VIH, a menos que usted diga que no.
- Su profesional le dice su fecha probable de parto. Le pueden hacer un ultrasonido para determinar la edad del bebé.
- Su profesional le receta vitaminas prenatales. Estas vitaminas son especiales para las mujeres embarazadas. Su vitamina prenatal debe tener 600 microgramos de ácido fólico.

¿Qué ocurre en las siguientes visitas prenatales?

- Su profesional la pesa, le mide la presión de la sangre y le tomará una muestra de orina en cada visita.
- Le examina el ritmo del corazón del bebé después de la semana 10 ó 12 más o menos. Usted también podrá escucharlo.
- Su profesional le mide el abdomen para ver cuánto va creciendo el bebé. Esto comienza alrededor de la semana 20 de embarazo.
- Su profesional le ofrece pruebas prenatales, incluyendo pruebas de detección para ciertas enfermedades genéticas y defectos de nacimiento.

© 2015 March of Dimes Foundation

Las pruebas prenatales

Las pruebas prenatales son pruebas que se le hacen a usted durante el embarazo. Le ayudan al profesional de la salud a saber cómo está usted y su bebé. Algunas de las pruebas, como la de la presión de la sangre y orina, se las hacen en casi todas las visitas. Las otras pruebas se hacen en ciertos momentos del embarazo o sólo si usted tiene ciertos problemas. Pregúntele al profesional de la salud cuáles son las mejores pruebas para usted.

Primer trimestre

Prueba ADN fetal libre de células (también llamada prueba prenatal de detección no invasiva). Analiza ADN del bebé que aparece en su sangre para ver si el bebé si corre riesgo de tener ciertas condiciones genéticas, como el síndrome de Down. A usted se le puede hacer esta prueba después de las 10 semanas de embarazo. Su profesional puede recomendarle la prueba si los resultados de un ultrasonido muestran que su bebé podría tener un defecto de nacimiento o si usted ha tenido un bebé con un defectos de nacimiento. La prueba no es recomendada para las mujeres sin riesgo de tener un bebé con defectos de nacimiento o si está embarazada con más de un bebé (mellizos, trillizos o más).

Muestra de la vellosidad coriónica (CVS). Analiza el tejido de la placenta para detectar defectos genéticos, como el síndrome de Down. La prueba se realiza entre las semanas 10 y 12 de embarazo. Su profesional le puede recomendar el CVS si:

- Usted es mayor de 35 años.
- Hay problemas genéticos en su familia.
- El resultado de su prueba en el primer trimestre muestra que su bebé tiene un riesgo más alto de tener defectos de nacimiento.

Prueba de portador de fibrosis quística (CF). La prueba detecta si usted podría tener el gen que causa CF. La fibrosis quística es una enfermedad que afecta la respiración y la digestión. Si usted y su pareja tienen el gen, se lo pueden pasar al bebé. Usted y su pareja se pueden hacer la prueba en cualquier momento del embarazo.

Ultrasonido temprano. Ayuda a su profesional a corroborar que usted está embarazada. También ayuda a determinar el tiempo de embarazo para que usted sepa la edad del bebé.

Prueba prenatal en el primer trimestre. Analiza su sangre para ver si su bebé podría correr riesgo de tener algunos defectos de nacimiento, como el síndrome de Down y defectos del corazón. Usted también recibe un ultrasonido como parte de esta prueba. Esta prueba se hace entre las semanas 11 y 13 de embarazo.

Segundo trimestre

Análisis de la sangre materna. Analiza su sangre para ver si su bebé podría correr riesgo de tener algunos defectos de

mire & aprenda

Mire videos sobre cómo tener un embarazo sano en: **nacersano.org/videos**

Los productos de March of Dimes cumplen fines informativos solamente y no constituyen asesoramiento médico. Siempre busque asesoramiento médico de su proveedor de cuidado de salud. Nuestros productos reflejan las recomendaciones científicas actuales al momento de publicación. Visite nacersano.org para obtener información actualizada.

© 2015 March of Dimes Foundation

nacimiento, como el síndrome de Down y los defectos del corazón. La prueba se hace entre las semanas 15 a 20 de embarazo.

Amniocentesis (amnio). Se analiza el líquido (llamado líquido amniótico) para detectar defectos genéticos, como el síndrome de Down. La prueba se hace entre las semanas 15 y 20 de embarazo. Su profesional le puede recomendar una amniocentesis por las mismas razones que las del CVS.

Ultrasonido. Ayuda a su profesional a cerciorarse de que su bebé está creciendo y para detectar defectos de nacimiento. Por lo general, la prueba se hace entre las semanas 18 a 20 de embarazo.

Prueba de glucosa. Detecta si usted podría tener diabetes gestacional. Este es un tipo de diabetes que algunas mujeres desarrollan durante el embarazo. La prueba se hace entre las semanas 24 y 28 de embarazo.

Tercer trimestre

Prueba de estreptococo Grupo B. El estreptococo Grupo B es una infección que se le puede pasar al bebé durante el nacimiento. Esta prueba analiza el líquido de su cuello uterino para ver si usted tiene el estreptococo Grupo B. El cuello uterino es la abertura del útero (matriz) en donde crece el bebé. La prueba se hace entre las semanas 35 y 37 de embarazo.

Asesoramiento genético

El asesoramiento genético la ayuda a entender sobre la genética, defectos de nacimiento y otros problemas médicos que se transmiten en las familias, y cómo pueden afectar su salud y la de su bebé. Un asesor en genética le pregunta acerca de usted, su pareja y sus familias para aprender acerca de las condiciones médicas que pueden transmitirse en sus familias. Estas condiciones genéticas pueden incluir defectos de nacimiento, como la fibrosis quística, los defectos cardíacos y la enfermedad de anemia falciforme.

Usted puede necesitar asesoramiento genético si:

- Usted es mayor de 35 años.
- Usted o el padre del bebé es portador de un trastorno genético. Usted o el padre del bebé han tenido un niño con una condición genética o un defecto de nacimiento.
- Hay condiciones genéticas que corren en su familia.
- Los resultados de una prueba prenatal indican que su bebé puede tener una condición genética.
- Usted y el padre del bebé están emparentados por sangre (son, por ejemplo, primos hermanos).
- Usted o el padre del bebé pertenecen a un grupo étnico con probabilidades más altas que otros de tener ciertas condiciones de salud. Por ejemplo, la enfermedad de anemia falciforme es más común en las personas afro-americanas que en las personas que no lo son.

© 2015 March of Dimes Foundation

Juego de roles — Hablando con su profesional de la salud

Una voluntaria juega el papel del profesional de la salud y la otra juega el papel de Carmen, una embarazada. Actúe la conversación que, en su opinión, el profesional de la salud tiene con Carmen.

Profesional de la salud

Usted es un proveedor de cuidado prenatal en una clínica y está siempre muy ocupada. Carmen viene para su primera visita de cuidado prenatal. Usted está terminando la consulta y le ha preguntado a Carmen si tiene alguna pregunta. Cuando usted está casi lista para salir del consultorio, nota que Carmen no se ha puesto de pie para marcharse. Usted le pregunta otra vez si tiene alguna pregunta. Ella comienza a contarle algo sobre una amiga que nunca fue a las citas prenatales. Usted siente que está perdiendo la paciencia.

Carmen

Usted está terminando su primera visita prenatal. Realmente le gustaría poder decirle a su profesional sobre el dolor que ha estado sintiendo, pero le da vergüenza. Usted no conoce muy bien a su profesional. En realidad, es la primera vez que la ve. Le gustaría preguntarle por qué tiene que volver todos los meses cuando usted se está sintiendo bien y, además, pierde dinero al faltar al trabajo. Usted le habla de una amiga que jamás fue a las visitas prenatales durante el embarazo.

© 2015 March of Dimes Foundation

Sugerencias para una cita exitosa

- Escriba todas sus preguntas antes de su cita.
- Al hacer su cita, pregunte si el profesional de la salud habla el mismo idioma que usted. Si no es así, pregunte si la pueden referir a un profesional que hable su idioma. O, el profesional puede que le ofrezca un intérprete para sus visitas.
- Pregunte sobre los costos y formas de pago. ¿Acepta su profesional su seguro médico? ¿Tiene que pagar un deducible? ¿Tiene que pagar por servicios en cada visita?
- Cuando visite a su profesional de la salud por primera vez, déjele saber como usted desea que la llamen (por su nombre o apellido).
- Pregúntele a su profesional si la verá durante el transcurso del embarazo, parto y nacimiento. O si verá a otros profesionales también.
- Informe a su profesional de la salud sobre cualquier problema que le impida acudir a las citas de cuidado prenatal. Por ejemplo, dígale si no puede tomar tiempo del trabajo, si no tiene transportación o cuidado de niños.
- Informe a su profesional de la salud su historia médica personal y la del padre del bebé. Esto incluye problemas con un embarazo u otras condiciones como la diabetes o problemas cardíacos.
- Hable con su profesional de la salud sobre cualquier medicina que usted toma, incluyendo las medicinas con o sin receta, los suplementos de vitaminas, hierbas o remedios caseros.
- Informe al profesional de la salud si su consejo no concuerda con sus creencias personales. Ver de trabajar juntos para encontrar la solución.

mire & aprenda

Mire videos sobre cómo tener un embarazo sano en: **nacersano.org/videos**

Los productos de March of Dimes cumplen fines informativos solamente y no constituyen asesoramiento médico. Siempre busque asesoramiento médico de su proveedor de cuidado de salud. Nuestros productos reflejan las recomendaciones científicas actuales al momento de publicación. Visite nacersano.org para obtener información actualizada.

© 2015 March of Dimes Foundation

Diabetes gestacional

La diabetes es una afección médica en la que su cuerpo tiene demasiada azúcar (llamada glucosa) en la sangre. Esto puede dañar los órganos del cuerpo, como los vasos sanguíneos, nervios, ojos y riñones.

La diabetes gestacional o del embarazo es un tipo de diabetes que puede presentarse durante el embarazo. Por lo general, desaparece después de que usted da a luz. Pero si la tiene, corre más riesgo de tenerla nuevamente en otro embarazo. También corre más riesgo de tener diabetes más adelante en la vida.

¿Qué problemas puede causar la diabetes gestacional para su bebé?

Si se deja sin tratar la diabetes, es más probable que su bebé:

- **Sea muy grande y deba nacer por cesárea.** Esta es una operación en la que su bebé nace mediante un corte que el médico le hace a usted en el abdomen y en el útero (matriz).
- **Tenga defectos de nacimiento**. Estos son problemas de salud que están presentes cuando el bebé nace. Esos defectos cambian la forma o la función de una o más partes del cuerpo. Pueden ocasionar problemas en la salud en general, en cómo se desarrolla el cuerpo o cómo funciona.
- **Tenga complicaciones de salud después del parto,** como problemas de hígado, para respirar y nivel bajo de azúcar en sangre.
- **Nazca sin vida**. Sucede cuando el bebé muere en la matriz después de las 20 semanas de embarazo, pero antes de nacer.

¿Quién corre más riesgo de tener diabetes gestacional?

Usted corre más riesgo que otras mujeres de tener diabetes gestacional si:

- Tiene más de 30 años.
- Tiene sobrepeso o aumentó mucho peso durante el embarazo.
- La diabetes es hereditaria en su familia.
- Tuvo diabetes gestacional en un embarazo anterior.
- Usted es asiática, negra, hispana, indígena americana o isleña del Pacífico.

¿Cómo sabe si tiene diabetes gestacional?

La prueba de glucosa que se le hace es una parte normal del cuidado prenatal. Esa prueba puede indicar si usted tiene diabetes gestacional. Se hace entre las semanas 24 y 28 de embarazo. Su profesional le puede hacer la prueba antes si cree que es probable que a usted se le presente la diabetes gestacional.

¿Cómo se trata la diabetes gestacional?

Es posible que comer alimentos sanos y mantenerse físicamente activa sean suficientes para controlar su diabetes gestacional. Quizás se le pida que se controle el nivel de azúcar en sangre varias veces durante el día. Puede hacerlo con un dispositivo especial de punción de dedo. Algunas mujeres con diabetes gestacional deben tratarse con un medicamento. Usted y su profesional de la salud pueden decidir cuál es el mejor tratamiento para usted.

mire & aprenda

Mire videos sobre cómo tener un embarazo sano en: **nacersano.org/videos**

Los productos de March of Dimes cumplen fines informativos solamente y no constituyen asesoramiento médico. Siempre busque asesoramiento médico de su proveedor de cuidado de salud. Nuestros productos reflejan las recomendaciones científicas actuales al momento de publicación. Visite nacersano.org para obtener información actualizada.

© 2015 March of Dimes Foundation

La preeclampsia

La preeclampsia es una condición que sucede después de las 20 semanas de embarazo o justo después del embarazo. Sucede cuando la mujer embarazada tienen alta presión arterial y señales de que algunos de los órganos, como los riñones y el hígado, no están funcionando bien.

Si usted tiene cualquiera de estas señales de preeclampsia, llame a su profesional de la salud:

- Hinchazón repentina de los dedos, las piernas, los dedos del pie y la cara (también se le llama edema)
- Dolores de cabeza fuertes
- Náusea y vómitos
- Vista borrosa o distorsionada y mareos
- Dolor abdominal agudo
- Aumento de peso excesivo y repentino

Usted podría tener un riesgo mayor de desarrollar preeclampsia si usted:

- Está embarazada por primera vez
- Es mayor de 35 años
- Está embarazada con más de un bebé (mellizos, trillizos, etc.)

Si usted tiene preeclampsia, es posible que la hospitalicen para que su profesional de la salud pueda controlarla bien. Puede que necesite un medicamento para ayudar a controlar la presión arterial. Si su preeclampsia es grave, es posible que el bebé tenga que nacer antes de tiempo.

mire & aprenda

Mire videos sobre cómo tener un embarazo sano en: **nacersano.org/videos**

Los productos de March of Dimes cumplen fines informativos solamente y no constituyen asesoramiento médico. Siempre busque asesoramiento médico de su proveedor de cuidado de salud. Nuestros productos reflejan las recomendaciones científicas actuales al momento de publicación. Visite nacersano.org para obtener información actualizada.

© 2015 March of Dimes Foundation

El parto prematuro

¿Qué es el parto prematuro?

El parto prematuro es el que comienza demasiado temprano; es decir, antes de las 37 semanas de embarazo. Eso es demasiado temprano para que el bebé nazca. Los bebés que nacen demasiado pronto tienen más probabilidades que los bebés nacidos más tarde de tener complicaciones de salud después de nacer, como problemas para respirar e infecciones perjudiciales. Algunos de esos problemas pueden durarles la vida entera.

¿Cuáles son las señales del parto prematuro?

- Contracciones que hacen que su barriga se endurezca mucho cada 10 minutos o con más frecuencia
- Cambio en el color del flujo vaginal o sangrado de su vagina.
- La sensación de que el bebé está empujando hacia abajo. A esto se le llama presión pélvica.
- Dolor débil en la parte baja de la espalda
- Cólicos como si tuviera la regla o el período.
- Dolor de barriga con o sin diarrea

¿Qué debe hacer si tiene una señal de advertencia?

- Llame al profesional de la salud o acuda inmediatamente al hospital.
- Deje de hacer lo que estaba haciendo. Descanse sobre el costado izquierdo por una hora.
- Tome dos o tres vasos de agua o jugo (no tome café ni refrescos).

Si las señales empeoran o no desaparecen después de una hora, llame al profesional de la salud nuevamente o acuda de inmediato al hospital. Si las señales mejoran, debe relajarse durante el resto del día.

¿Quién corre riesgo de tener un parto prematuro?

Cualquier mujer puede tener un parto prematuro. Pero les sucede con más frecuencia a algunas mujeres que otras. Hable con el profesional de la salud sobre los factores de riesgo del parto prematuro. Si tiene uno de esos factores, no significa que definitivamente tendrá un parto prematuro. Sólo significa que tiene más probabilidades de tener un parto prematuro que la mujer sin factores de riesgo.

Factores de riesgo para el parto prematuro:

Estos tres factores de riesgo aumentan más sus probabilidades de tener un parto prematuro y dar a luz temprano:

1. Ha tenido un bebé prematuro antes
2. Está embarazada con múltiples (mellizos, trillizos o más bebés)
3. Tiene problemas en el útero o cuello uterino o los ha tenido en el pasado

Factores de riesgo médicos para el parto prematuro:

- Recibir cuidado prenatal tarde o no recibirlo
- Sangrado vaginal durante el segundo o tercer trimestre
- Tener bajo peso o sobrepeso antes del embarazo, o no aumentar suficiente peso durante el embarazo

mire & aprenda

Mire videos sobre cómo tener un embarazo sano en: **nacersano.org/videos**

Los productos de March of Dimes cumplen fines informativos solamente y no constituyen asesoramiento médico. Siempre busque asesoramiento médico de su proveedor de cuidado de salud. Nuestros productos reflejan las recomendaciones científicas actuales al momento de publicación. Visite nacersano.org para obtener información actualizada.

© 2015 March of Dimes Foundation

Comer saludablemente

¿Cuánto peso debe aumentar durante el embarazo?

Hable con su profesional de la salud para averiguar cuánto peso debe aumentar durante el embarazo. En general:

- Si tenía un peso sano antes del embarazo, lo mejor es aumentar alrededor de 25 a 35 libras.
- Si tenía bajo peso antes del embarazo, lo mejor es aumentar alrededor de 28 a 40 libras.
- Si tenía sobrepeso antes del embarazo, debe aumentar alrededor de 15 a 25 libras.
- Si tenía obesidad antes del embarazo deben aumentar alrededor de 11 a 20 libras.
- Si tenía un peso sano antes del embarazo y está embarazada de mellizos, lo mejor es aumentar de 37 a 54 libras.

¿Qué alimentos y cuánto debe comer a diario?

Usted necesita aproximadamente 300 calorías extra por día para apoyar el crecimiento del bebé. A medida que progresa su embarazo, necesita comer más alimentos de ciertos grupos alimentarios. Siga esta guía:

Frutas

Coma 1½ a 2 tazas de fruta cada día en el primer trimestre y 2 tazas cada día en el segundo y tercer trimestres.

½ taza de frutas es igual a:

- ½ taza de jugo hecho con por ciento fruta
- ½ taza de fruta fresca, congelada o enlatada
- ½ fruta (naranja, manzana o banana pequeña)

Granos

Coma 6 onzas cada día en el primer trimestre, 7 onzas cada día en el segundo trimestre y 8 onzas cada día en el tercer trimestre.

1 onza de granos es igual a:

- 1 rebanada de pan
- 1 taza de cereal listo para comer
- ½ taza de arroz, pasta o cereal cocido
- 1 panqueque pequeño (4½ pulgadas de diámetro)
- 1 tortilla pequeña (6 pulgadas de diámetro)

Productos lácteos

Coma 3 tazas cada día a través de su embarazo.

1 taza de un producto lácteo es igual a:

- 1 taza de leche
- 1 taza de yogur
- 2 rebanadas pequeñas de queso ó ⅓ taza de queso rallado

mire & aprenda

Mire videos sobre cómo tener un embarazo sano en: **nacersano.org/videos**

Los productos de March of Dimes cumplen fines informativos solamente y no constituyen asesoramiento médico. Siempre busque asesoramiento médico de su proveedor de cuidado de salud. Nuestros productos reflejan las recomendaciones científicas actuales al momento de publicación. Visite nacersano.org para obtener información actualizada.

© 2015 March of Dimes Foundation

Proteína

Coma 5 onzas cada día en el primer trimestre, 6 onzas cada día en el segundo trimestre y 6½ onzas cada día en el tercer trimestre.

1 onza de proteína es iqual a:

- 1 cucharada de mantequilla de cacahuates (manís)
- ¼ taza de habichuelas/frijoles o tofú
- 1 onza de carne, ave o pescado bajos en grasa
- 1 huevo
- ½ onza de nueces (12 almendras, 24 pistachos)

Vegetales

Coma 2½ tazas de vegetales cada día en el primer trimestre y 3 tazas cada día en el segundo y tercer trimestres.

1 taza de vegetales es igual a:

- 1 taza de vegetales crudos o cocidos
- 1 taza de jugo de vegetales
- 2 tazas de vegetales crudos de hojas verde
- 1 papa horneada pequeña (2½ a 3 pulgadas de diámetro)

¿Puede comer pescado durante el embarazo?

Sí, siempre y cuando usted coma los tipos adecuados. La mayoría de los pescados son bajos en grasa, altos en proteína y en otros nutrientes que su cuerpo necesita.

Quizás haya escuchado sobre el mercurio en los pescados. El mercurio es un metal que puede ser dañino para su bebé. Los peces absorben el mercurio del agua en la que viven y al comer otros peces que tienen mercurio. Durante el embarazo, está bien comer pescados bajos en mercurio.

Coma de 8 a 12 onzas por semana de pescados bajos en mercurio, incluyendo:

- Camarones
- Salmón
- Pollock (bacalao)
- Bagre
- Atún "light" enlatado
- Atún albacora (blanco)--No coma más de 6 onzas de este tipo de atún en 1 semana

No coma pescados que contienen grandes cantidades de mercurio, incluyendo:

- Pez espada
- Tiburón
- Caballa (macarela)
- Blanquillo

Asegúrese de que cualquier pescado que coma esté bien cocido. No coma pescado crudo o no bien cocido, incluyendo el sushi.

© 2015 March of Dimes Foundation

Las vitaminas y otros nutrientes durante el embarazo

Comer alimentos sanos debe ofrecerle todos los nutrientes que necesita durante el embarazo. Pero a veces puede ser difícil obtener algunos de ellos, como el ácido fólico y el hierro, a través de los alimentos solamente. Todas las vitaminas y los minerales que su bebé necesita para desarrollarse. Tomar vitaminas prenatales y ciertos suplementos puede ayudarla a conseguir los nutrientes que usted y su bebé necesitan.

¿Qué es un suplemento, una multivitamina y las vitaminas prenatales?

Un suplemento es un producto que usted toma para compensar ciertos nutrientes que no recibe en forma suficiente de los alimentos. Por ejemplo, es posible que usted tome un suplemento para ingerir más hierro, calcio o vitamina D. Su profesional de la salud le puede recomendar que tome ciertos suplementos si es vegetariana, si tiene alergias a ciertos alimentos o si no puede comer ciertos alimentos.

Una vitamina prenatal es una multivitamina (una pastilla con muchos nutrientes) elaborada especialmente para embarazadas. Comparada con las multivitaminas normales, tiene más cantidad de algunos nutrientes que usted necesita durante el embarazo. Su profesional de la salud podrá recetarle una vitamina prenatal en su primera visita de cuidado prenatal. También puede comprarlas sin receta.

Hable con su profesional de la salud sobre todas las vitaminas y suplementos que toma. No tome vitaminas ni suplementos sin la aprobación de su profesional.

¿Qué nutrientes necesita durante el embarazo?

Esto es lo que debe saber sobre seis nutrientes importantes que pueden ayudarla a usted y a su bebé a mantenerse sanos:

1. Ácido fólico. El ácido fólico es una vitamina B que cada célula de su cuerpo necesita para crecer y desarrollarse. Si lo toma antes y durante el comienzo del embarazo, puede ayudar a prevenir defectos de nacimiento del cerebro y la médula espinal llamados defectos del tubo neural. **Durante el embarazo, tome todos los días una vitamina prenatal que tenga 600 microgramos de ácido fólico.** Si todavía no está embarazada, tome todos los días una multivitamina que tenga 400 microgramos de ácido fólico. La mayoría de las mujeres no necesitan más de 1,000 microgramos por día, por lo que hable con su profesional de la salud para asegurarse de que está tomando la cantidad adecuada.

   Buenas fuentes alimentarias:
   - Vegetales de hojas verdes, como la espinaca y el brócoli
   - Lentejas y frijoles (habichuelas)
   - Cereales, panes y pastas con ácido fólico añadido (busque las palabras "fortificado" o "enriquecido" en la etiqueta del paquete)
   - Jugo de naranja

mire & aprenda

Mire videos sobre cómo tener un embarazo sano en: **nacersano.org/videos**

Los productos de March of Dimes cumplen fines informativos solamente y no constituyen asesoramiento médico. Siempre busque asesoramiento médico de su proveedor de cuidado de salud. Nuestros productos reflejan las recomendaciones científicas actuales al momento de publicación. Visite nacersano.org para obtener información actualizada.

© 2015 March of Dimes Foundation

2. Hierro. El hierro ayuda a mantener la sangre sana. Usted necesita más hierro cuando está embarazada porque su cuerpo produce más sangre. **Durante el embarazo, usted necesita 27 miligramos de hierro todos los días.** La mayoría de las vitaminas prenatales tienen esta cantidad. También puede obtener hierro de los alimentos.
   Buenas fuentes alimentarias:
   - Carnes, aves y pescados bajos en grasa
   - Panes, cereales y pastas con hierro añadido (revise la etiqueta del producto)
   - Vegetales de hojas verde
   - Frijoles, nueces, pasas y frutas secas

3. Calcio. Usted necesita calcio durante el embarazo para ayudar a que los huesos, el corazón, los músculos y los nervios de su bebé se desarrollen. Si no ingiere suficiente calcio, el cuerpo se lo saca de sus huesos para dárselo a su bebé. **Durante el embarazo, usted necesita 1,000 miligramos de calcio todos los días.** Puede conseguir esta cantidad de su vitamina prenatal, y de los alimentos.
   Buenas fuentes alimentarias:
   - Leche, queso y yogur
   - Brócoli y col rizada
   - Jugo de naranja con calcio añadido (revise la etiqueta del producto)

4. Vitamina D. La vitamina D ayuda a su cuerpo a absorber calcio. Su bebé necesita vitamina D para ayudar al crecimiento de los huesos y dientes. **Durante el embarazo, usted necesita 600 UI (unidades internacionales) de vitamina D todos los días.** Usted puede obtener esta cantidad al tomar su vitamina prenatal y comiendo alimentos que tienen vitamina D.
   Buenas fuentes alimentarias:
   - Pescados con contenido graso, como el salmón
   - Leche y cereales con vitamina D añadida (revise la etiqueta del producto)

5. DHA (ácido docosahexaenoico). Es un tipo de grasa (llamada ácido graso omega 3) que ayuda con el crecimiento y el desarrollo. **Durante el embarazo, usted necesita 200 miligramos de DHA todos los días** para ayudar al cerebro y los ojos del bebé a desarrollarse. No todas las vitaminas prenatales contienen DHA. Pregúntele a su profesional de la salud si necesita tomar un suplemento de DHA. También puede comer alimentos con DHA.
   Buenas fuentes alimentarias:
   - Arenque, salmón, trucha, anchovy e halibut
   - Jugo de naranja, leche y huevos con DHA añadido (revise la etiqueta del producto)

6. Yodo. Es un mineral que su cuerpo necesita para elaborar las hormonas de la tiroides, las cuales ayudan a que su cuerpo almacene y use la energía obtenida de los alimentos. **Durante el embarazo, usted necesita 220 microgramos de yodo todos los días.** No todas las vitaminas prenatales contienen yodo, por lo que debe asegurarse de comer alimentos que lo contengan. Pregúntele a su profesional de la salud si necesita tomar un suplemento de yodo.
   Buenas fuentes alimentarias:
   - Pescado
   - Leche, queso y yogur
   - Panes y cereales enriquecidos o fortificados (revise la etiqueta del producto)

Hable con su profesional de la salud para asegurarse de que está recibiendo las cantidades correctas de esos nutrientes todos los días.

© 2015 March of Dimes Foundation

¡No coma eso!

¿Qué alimentos no se deben comer durante el embarazo?

- **Carne o pescado crudo** — Comer carnes o pescados crudos pueden enfermar a la mujer embarazada. Usted puede transmitir los gérmenes perjudiciales de la carne cruda a su bebé. No coma salchichas (hot dogs) crudos, fiambres no cocidos ni sushi.
- **Huevos crudos** — Asegúrese de que los huevos estén totalmente cocidos.
- **Productos lácteos y jugos no pasteurizados** — Si el alimento está pasteurizado, significa que se calentó para matar gérmenes dañinos. Busque las palabras "pasteurizado" en la etiqueta de leches, yogures, quesos (los quesos blandos como el brie, feta, Camembert, Roquefort, de vena azul, queso blanco, queso fresco y panela) y jugos.
- **Pescados con alto contenido de mercurio** — El mercurio es un metal que puede perjudicar a su bebé. Los peces absorben el mercurio del agua en la que viven y al comer otros peces que tienen mercurio. Algunos pescados, como el tiburón, pez espada, carita o caballa (macarela) y el blanquillo del Atlántico tienen mucho mercurio. No coma esos pescados durante el embarazo.

¿Qué alimentos usted debe limitar durante el embarazo?

- **Pescados con pequeñas cantidades de mercurio** — Usted puede comer una cantidad limitada de estos pescados durante el embarazo. Usted puede comer hasta 12 onzas por semana. En las 12 onzas puede incluir:
  - Camarones, salmón, bacalao, bagre y atún "light" enlatado
  - Atún albacora (blanco). No debe comer más de 6 onzas de este tipo de atún por semana.
- **Cosas que contienen cafeína** — La cafeína en una droga que se encuentra en el café, té, el chocolate, los refrescos, algunas bebidas para la energía y algunas medicinas. Consumir demasiada cafeína en el embarazo puede resultar en un nacimiento prematuro o aborto espontáneo. Durante el embarazo, limite la cantidad que usted consume a diario a 200 miligramos. Esto es aproximadamente la cantidad en una taza de café de 12 onzas.

¿Y si tiene antojos de sustancias no comestibles?

Si se le antojan sustancias no comestibles, hable con su profesional de la salud. Las sustancias no comestibles pueden ser peligrosas para la mujer y su bebé. No coma alimentos como:

- Hielo
- Arcilla
- Almidón
- Tierra
- Carbón
- Leche de magnesio
- Café molido o borra de café

mire & aprenda

Mire videos sobre cómo tener un embarazo sano en: **nacersano.org/videos**

Los productos de March of Dimes cumplen fines informativos solamente y no constituyen asesoramiento médico. Siempre busque asesoramiento médico de su proveedor de cuidado de salud. Nuestros productos reflejan las recomendaciones científicas actuales al momento de publicación. Visite nacersano.org para obtener información actualizada.

© 2015 March of Dimes Foundation

Cómo economizar las compras

Sugerencias al comprar alimentos

Las siguientes sugerencias la pueden ayudar a comprar alimentos sanos sin gastar demasiado:

- **Haga un presupuesto y menú para la semana.** Vea lo que ya tiene en casa y luego haga una lista de lo que necesita comprar. Lea los volantes de los supermercados para ver qué está en oferta y en su lista. Cuando esté en el supermercado, limítese a la lista.
- **Compre en supermercados grandes, en mercados de agricultores o en puestos de campo si puede.** Es posible que tengan mejores precios para los alimentos frescos que las pequeñas tiendas de comestibles de su vecindario.
- **Averigüe si su supermercado tiene una tarjeta de descuento.** Puede ayudarle a ahorrar dinero en alimentos y otros productos. La mayoría de las tarjetas de descuento son gratuitas, así que pida una para cada tienda de su área.
- **Compare precios entre las marcas de las tiendas y los nombres de marca.** Las marcas de las tiendas suelen costar menos.
- **Compre frutas y vegetales enteros.** Las que vienen ya lavadas y cortadas cuestan más. Si no puede conseguir fruta fresca, compre fruta enlatada y empacada en su propio jugo y que no tenga mucha sal o azúcar añadida.
- **Cocine más de lo que necesite y congele para otras comidas.** Congele los vegetales no usados y los condimentos como cebollas, pimientos, perejil y ajo.
- **De vez en cuando coma sin carne.** La carne es lo más caro de su lista del supermercado, así que coma algunas veces sin carne. Por ejemplo, pruebe arroz y frijoles o lasaña de vegetales.
- **Tenga a mano en casa los alimentos básicos.** Estos son alimentos que puede usar en casi cualquier comida. Por ejemplo, frijoles, arroz, pasta, vegetales congelados, salsa de espagueti y mantequilla de cacahuates.

Programas de asistencia alimentaria

Si usted necesita ayuda para pagar por los alimentos para usted y su familia, averigüe acerca de los programas de asistencia alimentaria en su zona.

- **WIC** — WIC (por sus siglas en inglés) es un programa especial de nutrición suplementaria para mujeres, bebés y niños. El programa trabaja a través de su gobierno estatal para ayudar a proveer alimentos para mujeres embarazadas, mujeres que estén lactando, mujeres que han tenido un bebé en los últimos 6 meses, y bebés y niños hasta los 5 años. Para más información o para encontrar información de contacto en su estado, visite **www.fns.usda.gov/wic.**
- **El Programa de SNAP** — SNAP (por sus siglas en inglés) es el nombre nuevo para el programa de cupones para alimentos. El programa ayuda a ciertas personas a pagar por alimentos. Para más información, visite **www.fns.usda.gov/snap.**

mire & aprenda

Mire videos sobre cómo tener un embarazo sano en: **nacersano.org/videos**

Los productos de March of Dimes cumplen fines informativos solamente y no constituyen asesoramiento médico. Siempre busque asesoramiento médico de su proveedor de cuidado de salud. Nuestros productos reflejan las recomendaciones científicas actuales al momento de publicación. Visite nacersano.org para obtener información actualizada.

© 2015 March of Dimes Foundation

Aliviar el estrés y mantenerse activa

- Aliviar el estrés: Lo que puede hacer
  Si tiene demasiado estrés y se siente que no puede lidiar, hable con su profesional de la salud de inmediato.
- Descubra qué le causa estrés y hable con su pareja, una amiga o su profesional de la salud sobre su problema. Reduzca las actividades que no necesita hacer.
- Mantenga su salud y buen estado físico. Coma alimentos sanos, duerma lo suficiente y haga algo activo a diario (con la aprobación de su profesional).
- Sepa que los malestares del embarazo no durarán para siempre. Pregunte a su profesional cómo manejar esos malestares.
- Forme una buena red de apoyo, incluyendo a su pareja, familia y amigos. Pida a su profesional recursos en la comunidad que puedan ayudarla. Pida ayuda a las personas de su confianza. Acepte la ayuda cuando se la ofrezcan.
- Pruebe actividades de relajación, como yoga prenatal o meditación.
- Tome una clase de preparación para el parto para que sepa qué esperar durante el embarazo y cuando su bebé llegue.
- Si trabaja, hable con su supervisor sobre el trabajar durante el embarazo. Juntos pueden planear para prepararse para el tiempo que necesite para las visitas de cuidado prenatal y luego que nazca su bebé.

El ejercicio: Lo que puede hacer

- Hable con el profesional de la salud antes de comenzar un programa de ejercicios. Si no ha hecho ejercicio antes, comience poco a poco.
- Haga algo activo todos los días. No tiene que ir a un gimnasio para mantenerse activa. Las actividades como caminar, pasar la aspiradora y trabajar en el jardín son buenas también.
- No haga actividades que incluyan saltar o poner demasiado estrés en las articulaciones, como los ejercicios aeróbicos de alto impacto o el trote, en especial en los últimos 3 meses de embarazo.
- No se acalore demasiado durante el ejercicio, en especial durante el primer trimestre de embarazo. Deje de hacer ejercicio si se siente cansada.
- Beba suficiente agua antes y durante el ejercicio la actividad física.
- Estírese antes y después del ejercicio para aumentar la resistencia y flexibilidad.
- No haga actividades sobre la espalda o boca arriba después del primer trimestre porque puede acortar el flujo de sangre al útero (matriz).
- No use saunas ni piscinas de hidromasaje (whirlpools), en especial durante el primer trimestre.

¿Pueden todas las mujeres embarazadas hacer ejercicio?

La mayoría sí, pero no todas. Pregúntele a su profesional de la salud si usted puede hacer algo activo si:

- Tene sobrepeso o bajo peso
- Tiene alta presión arterial
- Tiene diabetes

mire & aprenda

Mire videos sobre cómo tener un embarazo sano en: **nacersano.org/videos**

Los productos de March of Dimes cumplen fines informativos solamente y no constituyen asesoramiento médico. Siempre busque asesoramiento médico de su proveedor de cuidado de salud. Nuestros productos reflejan las recomendaciones científicas actuales al momento de publicación. Visite nacersano.org para obtener información actualizada.

© 2015 March of Dimes Foundation

- Está embarazada con mellizos, trillizos o más bebés
- Tiene anemia

No haga actividades físicas durante el embarazo si usted:

- Tiene problemas del corazón o de los pulmones.
- Tiene señales de parto prematuro. Este es el parto que comienza antes de las 37 semanas de embarazo.
- Tiene sangrado vaginal que no para, problemas con su cuello uterino o si rompe fuente. Su cuello uterino es la abertura del útero en la parte superior de la vagina.
- Tiene preeclampsia. Una condición que puede suceder después de las 20 semanas de embarazo o justo después del embarazo. Sucede cuando una mujer embarazada tiene alta presión arterial y señales de que algunos de sus órganos, como los riñones y el hígado, no están funcionando bien. Las señales de preeclampsia incluyen tener proteína en la orina, cambios en la visión y dolores de cabeza severos.
- Tiene placenta previa, que es la placenta en posición baja que cubre parte o toda la abertura del cuello uterino durante el tercer trimestre. La placenta crece en su útero y le provee al bebé nutrición y oxígeno a través del cordón umbilical.

© 2015 March of Dimes Foundation

Estudio de casos de control del estrés

Estudio de caso 1

Usted está embarazada y sabe que es importante hacer sus visitas de cuidado prenatal con regularidad. El consultorio del profesional de la salud sólo atiende de 8:00 a.m. a 5:00 p.m., que es el mismo horario de su trabajo. Puede tomarse tiempo libre durante el día de trabajo, pero no se le pagan las horas no trabajadas. Su jefe pregunta sobre las horas que se tomó. El le dice que está creando un problema para los otros empleados. ¿Qué puede hacer?

Estudio de caso 2

Usted está teniendo un mal día. No pudo dormir mucho anoche porque no podía encontrar una posición cómoda en la cama. No tiene tiempo durante el día de dormir una siesta. Se siente mal y le duele la cabeza. Usted no ha lavado la ropa, y la casa es un desastre. Ya es hora de preparar la cena, pero lo único que usted quiere es recostarse y dormir. Se siente abrumada. ¿Qué puede hacer?

Estudio de caso 3

Su pareja hace un esfuerzo por comprender lo que usted está pasando durante el embarazo. Él hace lo que puede, pero usted está cansada y malhumorada. Parece que nada de lo que él hace le cae bien. Él está preocupado por el dinero que necesitarán para mantener al bebé. También teme causar daño al bebé durante las relaciones sexuales, pero quiere estar cerca de usted. ¿Qué puede hacer?

Estudio de caso 4

Su pareja no muestra mucho apoyo. No entiende los cambios por los que usted pasa durante el embarazo. El se muestra impaciente cuando a usted la abruman las emociones. No ayuda con las tareas de la casa y la ignora cuando usted necesita apoyo. Además, pasa largos períodos de tiempo fuera de la casa. Dice que las cosas suceden por culpa de usted. Ayer la empujó. Más tarde, le dice que lo siente y promete nunca hacerlo otra vez. ¿Qué puede hacer?

Estudio de caso 5

Usted está pasando por muchos malestares del embarazo. Sus náuseas parecen durar el día entero. Está tratando de atender todas sus responsabilidades en el trabaj, pero es difícil hacerlo todo cuando no se siente bien. Vio una noticia sobre defectos congénitos y no puede dejar de sentirse preocupada de que su bebé quizás no nazca sano. Se siente abrumada. ¿Qué puede hacer?

© 2015 March of Dimes Foundation

Los medicamentos recetados y el embarazo

Algunos medicamentos recetados (drogas) son seguros de tomar durante el embarazo, pero no todos. El medicamento recetado es el que su profesional de la salud dice que usted puede tomar para tratar un problema de salud. Usted necesitará una receta (orden para el medicamento) de su profesional para conseguir medicamentos recetados.

Tomar algunos medicamentos recetados (como los opioides para aliviar el dolor) durante el embarazo puede hacer que su bebé se vuelva adicto al medicamento. Algunos pueden provocar que el bebé nazca demasiado temprano, demasiado pequeño o con defectos de nacimiento. Es por eso que es tan importante avisar a su profesional de la salud sobre cualquier medicamento que tome.

Durante el embarazo:

- Dígale a su profesional de la salud todos los medicamentos recetados que toma. Tal vez le indique dejar de tomar un medicamento o le cambie a otro que sea seguro para su bebé.
- No deje de tomar un medicamento recetado sin consultar primero con su profesional. No deje de tomar un medicamento repentinamente. Dejar lentamente puede ser mejor para su bebé.
- No use ningún medicamento recetado a menos que esté recetado por un profesional de la salud que sabe que usted está embarazada. Aunque utilice un medicamento recetado exactamente como le indicó el profesional, puede causarle problemas a su bebé. Si va a un profesional de la salud que le receta un medicamento para tratar un problema de salud (como problemas para dormir o dolor intenso), asegúrese de que sepa que usted está embarazada.

Cuando su profesional de la salud le da una receta para un medicamento, le indica exactamente cuánto tomar, con qué frecuencia y por cuánto tiempo. Cuando tome medicamentos:

- No tome más de lo que su profesional de la salud le dice que usted puede tomar.
- No los tome con alcohol ni con otras drogas.
- No tome el medicamento recetado de otra persona.

Estos medicamentos recetados pueden causar defectos de nacimiento si los toma durante el embarazo. El defecto de nacimiento es un problema de salud que está presente al nacer. Esos defectos cambian la forma o función de una o más partes del cuerpo. Pueden ocasionar problemas en la salud en general, en cómo se desarrolla el cuerpo o cómo funciona. Si está embarazada y está tomando algunas de estas drogas, avise de inmediato a su profesional de la salud:

- Inhibidores de la ECA (enalapril o captopril)
- Subproductos de testosterona y andrógenos
- Drogas para combatir el cáncer
- Drogas antagonistas del ácido fólico (metotrexato o aminopterina)
- Carbamazepina
- Litio

mire & aprenda

Mire videos sobre cómo tener un embarazo sano en: **nacersano.org/videos**

Los productos de March of Dimes cumplen fines informativos solamente y no constituyen asesoramiento médico. Siempre busque asesoramiento médico de su proveedor de cuidado de salud. Nuestros productos reflejan las recomendaciones científicas actuales al momento de publicación. Visite nacersano.org para obtener información actualizada.

© 2015 March of Dimes Foundation

- Opioides, incluyendo codeína, hidrocodona (Vicodin®), morfina (Kadian®, Avinza®) y oxicodona (Oxycontin®, Percocet®). La heroína, droga ilegal, también es un opioide.
- Fenitoína
- Retinoides, incluidos Accutane®, Amnesteem®, ClaravisTM y Sotret® (isotretinoína)
- Revlimid® (lenalidomida)
- Soriatane® (acitretina)
- Estreptomicina y kanamicina
- Tetraciclina
- Talidomida (Thalidomid®)
- Trimetadiona y parametadiona
- Ácido valproico
- Warfarina (Coumadin® y Jantoven®)

© 2015 March of Dimes Foundation

El fumar, el alcohol y las drogas durante el embarazo

Usted puede pasarle cosas a su bebé como el humo del cigarrillo, el alcohol y las drogas a través de la placenta durante el embarazo. Estas sustancias pueden perjudicar a su bebé y causar que nazca antes de tiempo, muy pequeño o con defectos de nacimiento. Algunas pueden causar un aborto espontáneo o el nacimiento sin vida. Algunas drogas pueden causar que su bebé nazca adicto.

- **No fume y manténgase alejada del humo de segunda mano**. El humo de segunda mano es el humo de los cigarrillos, cigarros o pipas de otros fumadores. Estar alrededor del humo de segunda mano durante el embarazo puede causar que su bebé crezca lentamente y que sea muy pequeño al nacer.
- **No beba alcohol**. El alcohol incluye cerveza, vino, bebidas a base de vino y licores fuertes. Entre los licores fuertes se encuentran la vodka, whisky, agua ardiente y tequila. No se ha comprobado que exista una cantidad segura de alcohol durante el embarazo.
- **No use drogas ilegales.** Las drogas ilegales son aquellas que está prohibidas por ley tener o usar. Entre las drogas ilegales se encuentran la cocaína y la marihuana.

Consejos para ayudarla a dejar el hábito

- Haga una lista de los motivos por los que desea dejar el hábito. ¡El mejor motivo es el deseo de tener un bebé sano!
- Fije una fecha para dejar el hábito. Márquela en el calendario.
- Dígale a sus amigos y familiares que va a dejar el hábito. Pídales apoyo. Pídales que no fumen, beban alcohol ni usen drogas cuando usted está presente.
- Deshágase de todos sus cigarrillos, alcohol y drogas. Sáquelos de su hogar y automóvil.
- Evite las situaciones o lugares, como fiestas y bares, donde la gente fuma o donde pueda haber drogas.
- Avísele a su profesional de la salud si necesita ayuda para dejar el hábito.
- Pregúntele a su líder de la sesión sobre los programas en su área que la pueden ayudar a dejar el hábito.

mire & aprenda

Mire videos sobre cómo tener un embarazo sano en: **nacersano.org/videos**

Los productos de March of Dimes cumplen fines informativos solamente y no constituyen asesoramiento médico. Siempre busque asesoramiento médico de su proveedor de cuidado de salud. Nuestros productos reflejan las recomendaciones científicas actuales al momento de publicación. Visite nacersano.org para obtener información actualizada.

© 2015 March of Dimes Foundation

Cambios saludables en los hábitos de vida

Paso 1: Alístese para hacer el cambio.

Descubra qué quiere cambiar y por qué desea hacerlo. Haga una lista de las ventajas y desventajas.

Ejemplo:
- Qué cambiar: Estar en contacto con el humo de segunda mano
- Razón para cambiar: Proteger la salud de mi bebé
- Ventajas del cambio: Es menos riesgoso para el bebé; más saludable para mí
- Desventajas del cambio: Presión de amigos para estar con ellos en situaciones sociales; deseo de no ofender a nadie

Paso 2: Descubra lo que le impide hacer el cambio.

Durante la semana antes de comenzar a hacer el cambio, tome notas cada vez que hace aquello que desea cambiar. Descubra si hay personas o lugares que le dificultan el cambio.

Ejemplo:
- Lunes: En las pausas del trabajo
- Martes: En las pausas del trabajo
- Miércoles: En las pausas del trabajo; en la casa de Sue después del trabajo
- Jueves: En el bar después del trabajo
- Viernes: Nada
- Sábado: En el partido de béisbol
- Domingo: Nada

Paso 3: Fíjese una meta.

Sea razonable y específica cuando fije su meta. Pida a su familia y amigos que la ayuden.

Ejemplo:
- Meta: Evitar el humo de segunda mano por el resto del embarazo
- Quién puede ayudar: Mis compañeros de trabajo, mis amigos, mi pareja

Paso 4: Póngase en acción.

Haga lo necesario para alcanzar su meta. Descubra cómo evitar situaciones que le hagan retomar viejos hábitos. Piense por adelantado cómo manejar la presión de los demás o el mal humor que le haga olvidar su meta.

Ejemplo:
- Evito las fiestas u horas de tragos en los bares ("happy hours") donde la gente fuma.
- En vez de ir con mi pareja a fiestas donde habrá gente fumando, podemos ir a cenar afuera.
- Cada vez que le pida a alguien que no fume cerca de mí, me felicitaré por cuidar a mi bebé.
- Me recordaré a mí misma todo lo que logro con mi nuevo comportamiento.

Paso 5: Continúe. No se detenga.

Mantenga su comportamiento nuevo. No se desanime si tiene un contratiempo. Recuerde por qué quiso hacer el cambio y piense en todos los beneficios que logrará.

Ejemplo:
Un error no va a deshacer todo lo bueno que hice al estar alejada del humo de segunda mano. Mi bebé es más sano por mi decisión de mantenerme alejada del humo de segunda mano.

mire & aprenda

Mire videos sobre cómo tener un embarazo sano en: **nacersano.org/videos**

Los productos de March of Dimes cumplen fines informativos solamente y no constituyen asesoramiento médico. Siempre busque asesoramiento médico de su proveedor de cuidado de salud. Nuestros productos reflejan las recomendaciones científicas actuales al momento de publicación. Visite nacersano.org para obtener información actualizada.

© 2015 March of Dimes Foundation

Virus e infecciones

Si usted piensa que tiene alguna de las siguientes infecciones, avísele a su profesional de la salud de inmediato:

- Intoxicación con alimentos
- Varicela, paperas y rubéola (también llamada sarampión alemán)
- Resfriados e influenza
- Citomegalovirus (también llamado CMV). Una infección común en niños pequeños.
- Encías infectadas (también llamadas enfermedad periodontal)
- Pertusis (también llamada tos ferina). Esta infección puede ser bien peligrosa para un bebé.
- Enfermedades de transmisión sexual (también llamadas ETS), como el herpes genital y el VIH
- Toxoplasmosis. Esta es una infección que puede contagiarse al comer carne no bien cocida o al tocar excrementos de un gato.

¿Cómo puede usted reducir el riesgo de adquirir una infección?

Para prevenir infecciones de alimentos:

- Cocine por completo la carne, las aves (pollo, pavo), el pescado, los mariscos y huevos. No los coma si no están bien cocidos o crudos. Caliente los fiambres y las salchichas antes de comerlas.
- Lave los alimentos antes de cocinarlos o comerlos.
- Lave todos los utensilios, platos y sus manos luego de tocar carne, pollo o pescado crudo.

Para prevenir las ETS:

- Hágase una prueba. Averigüe si tiene una ETS y reciba tratamiento de inmediato.
- No tenga relaciones sexuales. Esta es la mejor forma de prevenir que se contagie una ETS.
- Si tiene sexo, hágalo sólo con una persona que no tenga otras parejas sexuales. Usen un condón o preservativo si no está segura si su pareja tiene o no una ETS. Pídale a su pareja que se haga una prueba y sea tratado para las ETS.

Para prevenir otras infecciones:

- Vacúnese contra enfermedades como la influenza, varicela, sarampión, rubéola y pertusis. Hable con su profesional de la salud acerca de las vacunas.
- Lávese las manos con frecuencia. No comparta vasos, tenedores u otros utensilios con otras personas.
- Cepíllese sus dientes y use hilo dental todos los días. Reciba cuidado dental regularmente durante el embarazo. Asegúrese de que su dentista sepa que está embarazada antes de que le hagan rayos X.
- No cambie la arena sanitaria del gato. Pídale a otra persona que lo haga.
- No toque tierra que pueda tener excremento de gato. Use guantes cuando trabaje en el jardín.

mire & aprenda

Mire videos sobre cómo tener un embarazo sano en: **nacersano.org/videos**

Los productos de March of Dimes cumplen fines informativos solamente y no constituyen asesoramiento médico. Siempre busque asesoramiento médico de su proveedor de cuidado de salud. Nuestros productos reflejan las recomendaciones científicas actuales al momento de publicación. Visite nacersano.org para obtener información actualizada.

© 2015 March of Dimes Foundation

Sustancias químicas y seguridad en el trabajo

Sustancias químicas que se deben evitar durante el embarazo:

- Humo de cigarrillo, incluso el humo de segunda mano
- Pintura y disolventes de pintura
- Insecticidas y herbicidas
- Líquidos con olores fuertes, como la trementina
- Plásticos hechos de ftalatos o bisfenol A (también llamado BPA)

Lo que puede hacer para ayudar a protegerse a usted y a su bebé:

- No fume y pídale a otras personas a que no fumen a su alrededor.
- Lávese bien las manos antes de comer o beber. Lávese las manos después de usar el baño.
- Use guantes o una mascarilla. Use camisas de mangas largas, pantalones y botas si trabaja con pesticidas o herbicidas. Dúchese y lávese su cabello luego de usar químicos.
- Lave y guarde su ropa del trabajo por separado.
- Lea las instrucciones del producto para saber cómo almacenar y deshacerse del producto de forma segura. No use envases de químicos (como botellas) para almacenar otras cosas.
- No use plásticos con los números “3” o “7” escritos en ellos.

Otras sugerencias:

- Evite trabajar en exceso, levantar cosas pesadas, agacharse o estar parada por períodos largos de tiempo.
- Tome descansos cuando sea posible. Levántese, camine y estírese de vez en cuando. No permanezca sentada por mucho tiempo.
- Beba suficiente agua y vaya al baño cuando sea necesario.

mire & aprenda

Mire videos sobre cómo tener un embarazo sano en: **nacersano.org/videos**

Los productos de March of Dimes cumplen fines informativos solamente y no constituyen asesoramiento médico. Siempre busque asesoramiento médico de su proveedor de cuidado de salud. Nuestros productos reflejan las recomendaciones científicas actuales al momento de publicación. Visite nacersano.org para obtener información actualizada.

© 2015 March of Dimes Foundation

Cosas que necesita su bebé

Estas son algunas cosas que le convendrá alistar para el bebé antes del regreso al hogar.

Ropa para el bebé y otros artículos

- Cinco a siete camisetas
- Seis a ocho pijamas
- Cuatro a seis pares de calcetines (mediecitas) o escarpines
- Una o dos gorritas
- Cuatro a seis mantillas
- Diez paños para eructos

Artículos para la alimentación del bebé

- Biberones o bolsas para guardar la leche materna
- Biberones para alimentar al bebé con leche materna extraída
- Dos o tres baberos

Artículos para cambiar pañales y bañar al bebé

- Tres a cuatro docenas de pañales desechables para recién nacidos o de tres a cinco docenas de pañales de tela y cuatro cubre pañales
- Toallitas húmedas sanitarias o bolitas de algodón
- Pomada para la irritación producida por el uso del pañal (dermatitis del pañal)
- Protector impermeable para cambiar pañales
- Toallitas con alcohol para limpiar la herida del ombligo (cordón umbilical)
- Vaselina para aplicar en el pene del bebé si ha tenido una circuncisión
- Bolitas de algodón
- Jabón y champú para bebés
- Toallitas para lavar al bebé y toallas para secarlo
- Cortaúñas
- Bañera para bebés

Muebles, ropa de cama y equipos para el bebé

- Asiento de seguridad para el auto que mire hacia atrás y quepa bien en su auto, y que esté instalado correctamente. Para más información, visite: **safercar.gov**
- Cuna, cesta o moisés
- Colchón, protector del colchón y sábanas ajustadas
- Cochecito o carriola

mire & aprenda

Mire videos sobre cómo tener un embarazo sano en: **nacersano.org/videos**

Los productos de March of Dimes cumplen fines informativos solamente y no constituyen asesoramiento médico. Siempre busque asesoramiento médico de su proveedor de cuidado de salud. Nuestros productos reflejan las recomendaciones científicas actuales al momento de publicación. Visite nacersano.org para obtener información actualizada.

© 2015 March of Dimes Foundation

Lista de cosas para llevar al hospital

Le convendrá traer:

- ✓ Calcetines (medias) para mantener los pies calientes
- ✓ Bata y pantuflas
- ✓ Algunos camisones o pijamas, o camisetas y pantalones cómodos estilo sudadera
- ✓ Si va a dar pecho, lo mejor serán las camisetas grandes y los sostenes (brassier) especiales para amamantar.
- ✓ Varios pares de ropa interior (calzones, pantaletas)
- ✓ Toallitas para lavarse y toallas para secarse
- ✓ Artículos de tocador como jabón, champú, cepillo de dientes y pasta dentífrica
- ✓ Cepillo y artículos para arreglarse el cabello
- ✓ Ropa suelta o de maternidad para usar al regresar a su casa

Además de estas cosas para su bebé:

- ✓ Ropita para llevar al bebé a casa: una camisetita, gorrita y calcetines (mediecitas)
- ✓ Manta gruesa por si hace frío
- ✓ Asiento de seguridad que mire hacia atrás, que quepa bien en su auto y que esté correctamente instalado (si el bebé irá a casa en automóvil). Para más información, visite: **safercar.gov**

También le convendrá llevar:

- ✓ Lociones y equipos para masajes
- ✓ Protector para labios
- ✓ Música para relajarse
- ✓ Lista con los números de teléfono de las personas que desee llamar cuando el bebé nazca
- ✓ Monedas, tarjeta telefónica prepagada o tarjeta de llamadas
- ✓ Cosméticos
- ✓ Cámara o videocámara
- ✓ Libros o revistas
- ✓ Libros o folletos sobre la lactancia y el cuidado de recién nacidos
- ✓ Cargador para su teléfono celular

Los hospitales proporcionan camisones o batas para usar durante el parto y nacimiento. Quizás ofrezcan algunos de los artículos anteriores, así que conviene preguntar para ver qué necesita llevar consigo.

mire & aprenda

Mire videos sobre cómo tener un embarazo sano en: **nacersano.org/videos**

Los productos de March of Dimes cumplen fines informativos solamente y no constituyen asesoramiento médico. Siempre busque asesoramiento médico de su proveedor de cuidado de salud. Nuestros productos reflejan las recomendaciones científicas actuales al momento de publicación. Visite nacersano.org para obtener información actualizada.

© 2015 March of Dimes Foundation

Plan de parto

Comparta sus respuestas con su profesional de la salud, el personal del hospital o centro de maternidad y con su pareja u otras personas de apoyo. Vaya a **nacersano.org/plandeparto** para un plan de parto que puede llenar y guardar.

Nombre

_____

Fecha del nacimiento de su bebé

_____

1. Información de contacto de mi profesional de la salud:

Nombre _____

Teléfono _____

2. ¿Dónde planeo tener a mi bebé?

_____

_____

3. ¿Quién deseo que me acompañe durante el parto?

Nombre _____

Teléfono _____

Esta persona es:

❍ Mi pareja ❍ El padre del bebé
❍ Mi familia ❍ Mi amiga
❍ Clérigo ❍ Doula

4. ¿Quién más deseo que me acompañe durante el parto

Nombre _____

Teléfono _____

Esta persona es:

❍ Mi pareja ❍ El padre del bebé
❍ Mi familia ❍ Mi amiga
❍ Clérigo ❍ Doula

Nombre _____

Teléfono _____

Esta persona es:

❍ Mi pareja ❍ El padre del bebé
❍ Mi familia ❍ Mi amiga
❍ Clérigo ❍ Doula

Nombre _____

Teléfono _____

Esta persona es:

❍ Mi pareja ❍ El padre del bebé
❍ Mi familia ❍ Mi amiga
❍ Clérigo ❍ Doula

mire & aprenda

Mire videos sobre cómo tener un embarazo sano en: **nacersano.org/videos**

Los productos de March of Dimes cumplen fines informativos solamente y no constituyen asesoramiento médico. Siempre busque asesoramiento médico de su proveedor de cuidado de salud. Nuestros productos reflejan las recomendaciones científicas actuales al momento de publicación. Visite nacersano.org para obtener información actualizada.

© 2015 March of Dimes Foundation

5. ¿Qué clase de apoyo deseo durante el parto?

- ❍ Ayuda con la respiración
- ❍ Ayuda al manejar las contracciones
- ❍ Masaje
- ❍ Ayuda al moverme
- ❍ Otro

6. ¿Prefiero poder moverme durante el parto?

❍ Sí ❍ No

7. ¿En qué posición prefiero estar para el parto?

- ❍ Acostada
- ❍ Sentada
- ❍ De pie
- ❍ En movimiento
- ❍ Otro

8. ¿Qué medicamentos, si alguno, deseo para ayudarme a aliviar el dolor del parto?

_____

9. ¿Quién quiero que corte el cordón umbilical?

_____

10. Deseo guardar la sangre del cordón umbilical de mi bebé?

❍ Sí ❍ No

11. ¿Quiero que mi bebé se quede conmigo en todo momento después del nacimiento? O, ¿está bien si pasa tiempo en la guardería?

- ❍ Conmigo en todo momento
- ❍ Está bien en la guardería

12. ¿Deseo amamantar a mi bebé?

❍ Sí ❍ No

13. Si mi bebé es varón, ¿deseo que le hagan la circuncisión?

❍ Sí ❍ No

14. ¿Me gustaría que se observara alguna tradición especial en la sala de parto?

❍ Sí ❍ No

Describir _____

_____

15. Si surgiera algún problema conmigo o con el bebé, ¿quiero que se me informe primero, o quiero que se le informe primero a la persona que me acompaña?

- ❍ A mí.
- ❍ Persona de apoyo.

16. ¿Hay alguna otra cosa que el personal del hospital o del centro de partos debe saber sobre mí o sobre el nacimiento de mi bebé?

❍ Sí ❍ No

Describir _____

_____

17. Información de contacto del profesional de la salud de mi bebé

Nombre _____

Teléfono _____

© 2015 March of Dimes Foundation

El parto y nacimiento

¿Cuáles son las señales del parto?

- Puede tener contracciones fuertes y regulares. Una contracción es cuando los músculos del útero se endurecen como un puño y luego se relajan. Las contracciones ayudan a empujar al bebé para que nazca.
- Tiene contracciones aproximadamente cada 5 a 10 minutos.
- Las contracciones son tan fuertes que no puede caminar ni hablar cuando las siente.
- Se rompe la bolsa o fuente. El bebé ha estado creciendo en el líquido amniótico (bolsa o fuente) del útero. Cuando se rompe la bolsa, algunas mujeres sienten un gran chorro de agua. Otras sienten apenas un hilito de agua.

Si piensa que el parto ha comenzado, llame al profesional de la salud sin importar la hora del día o de la noche.

¿Cuáles son las tres maneras en que puede tener a su bebé?

1. **Parto vaginal** — Es la forma en que casi todos los bebés nacen. En el parto vaginal o normal, su útero se contrae para ayudar a empujar al bebé por la vagina.
2. **Parto por cesárea** — Para algunas mujeres y bebés, la cesárea es menos peligrosa que el parto vaginal. Usted y su profesional médico pueden planear tener una cesárea. O bien es posible que deba tener una cesárea de emergencia (no planeada) a causa de un problema. Durante la cesárea, el médico le hace un corte en el abdomen y el útero. Luego se saca al bebé por esa abertura.
3. **VBAC** — En inglés, significa "parto vaginal después de una cesárea". Algunas mujeres que han tenido una cesárea pueden tener un parto normal con el próximo bebé. Si usted tuvo una cesárea en el pasado y desea tener un parto vaginal, debe hablar con su profesional de la salud.

¿Cuáles son algunos motivos por los cuales pueda tener una cesárea?

Usted debe tener una cesárea sólo si existen razones médicas. Usted pueda necesitar una cesárea si:

- Ya ha tenido una cesárea u otras cirugías en el útero.
- El bebé es demasiado grande como para que pase sin riesgos por la vagina.
- El bebé tiene presentación de nalgas (nalgas o pies hacia abajo) o en posición transversal (hombro primero). La mejor posición para el bebé es cabeza para abajo.
- Hay problemas en la placenta (el órgano que nutre al bebé en la matriz). Los problemas de la placenta pueden causar sangrado peligroso durante el parto vaginal.
- El parto es demasiado lento o se detiene.
- Tiene prolapso del cordón umbilical (éste se cae en la vagina donde podría quedar aplastado o apretado durante el parto vaginal).

mire & aprenda

Mire videos sobre cómo tener un embarazo sano en: **nacersano.org/videos**

Los productos de March of Dimes cumplen fines informativos solamente y no constituyen asesoramiento médico. Siempre busque asesoramiento médico de su proveedor de cuidado de salud. Nuestros productos reflejan las recomendaciones científicas actuales al momento de publicación. Visite nacersano.org para obtener información actualizada.

© 2015 March of Dimes Foundation

- Tiene una infección como el VIH o herpes genital. Puede transmitir algunas infecciones a su bebé durante el parto vaginal.
- El bebé muestra señales de estrés durante el parto, como frecuencia cardíaca lenta.

¿Qué es inducir el parto?

Inducir el parto es cuando el profesional de la salud le da a usted un medicamento para que le comience el parto. Su parto debe ser inducido sólo si existen razones médicas. Su profesional puede inducir su parto si:

- Usted ha pasado la fecha del parto.
- El crecimiento o los movimientos del bebé han disminuido mucho.
- La placenta ha dejado de actuar correctamente.
- Los niveles de líquido amniótico son bajos.
- La bolsa de agua (fuente) se rompe antes de que comience el parto.
- El bebé está creciendo demasiado.
- Usted tiene diabetes y ha llegado a la fecha prevista de parto.
- Usted tiene preeclampsia grave u otra enfermedad que afecta su salud o la de su bebé.
- El bebé tiene la enfermedad Rh, que es causada por una incompatibilidad entre la sangre de la madre y la del bebé.

¿Cuáles son las tres etapas del parto?

1. **Parto temprano y activo** — Esta etapa comienza cuando usted tiene contracciones regulares que abren (dilatan) el cuello del útero. Esta etapa dura hasta que el cuello del útero se haya dilatado hasta 10 centímetros de diámetro. Esta etapa puede ocurrir durante varios días sin contracciones notables o puede suceder en sólo unas horas con contracciones bien claras. Es diferente para cada mujer.
2. **Pujos y nacimiento** — Esta etapa comienza cuando el cuello del útero se abre completamente y acaba con el nacimiento del bebé. Esta etapa dura normalmente de 1 a 2 horas, pero muchas mujeres tienen un parto más corto o más largo. Es diferente para cada mujer.
3. **Expulsión de la placenta** — Esta etapa comienza inmediatamente después del nacimiento del bebé y finaliza con la expulsión de la placenta. Por lo general dura entre 10 minutos y 1 hora.

¿Qué tipos de medicamentos pueden ayudar a aliviar el dolor del parto?

- **Epidural** — Es la forma más común y efectiva de aliviar el dolor del parto. Se le inserta a usted una aguja pequeña con un tubo en la parte baja de la espalda. El medicamento pasa por el tubo durante el parto. Le adormece la parte inferior del cuerpo para que no sienta el dolor de las contracciones. El medicamento no la hará dormir y estará despierta cuando nazca su bebé.
- **Bloqueo espinal** — Es una inyección que se aplica en la parte baja de la espalda y que adormece la parte inferior de su cuerpo. Sirve para el alivio del dolor rápido, pero sólo dura de 1 a 2 horas. Si usted necesita alivio del dolor rápido, se le puede aplicar un bloqueo espinal junto con la epidural.
- **Narcóticos** — El narcótico es un fármaco que cambia la forma en que la mujer siente el dolor. Se le puede aplicar por inyección o por vía intravenosa. Los narcóticos pueden no ser tan eficaces como la epidural. Además, pueden darle somnolencia o provocarle malestar estomacal. Se los usa con más frecuencia para asistir al comienzo del parto. Si se administran en las etapas posteriores del parto, pueden hacer que el bebé se mueva lentamente y tenga problemas para respirar.

© 2015 March of Dimes Foundation

¿Cuáles son las otras formas de ayudar a controlar el dolor del parto?

Quizás no desee usar medicamentos para aliviar el dolor del parto. A eso se le llama parto natural. Si usted desea tener un parto natural, los siguientes métodos pueden ayudarla a controlar el dolor del parto. También puede usar estos métodos junto a algún medicamento, si así lo desea:

- **Persona de apoyo** — Usted quizás desee tener a alguna persona especial que la acompañe y apoye durante el parto, como su pareja, el padre del bebé, un familiar o una amiga. Esa persona puede ayudarle a acordarse cómo respirar y relajarse, reconfortarla y animarla durante el parto.
- **Una doula** — Ella está capacitada especialmente para asistir en el parto, como si fuera un entrenador. Usted debe avisar al profesional de la salud si cree que le gustaría contratar a una doula
- **Hidroterapia** — Darse un baño de agua caliente puede ayudar a reducir el dolor del parto. Es posible que el hospital tenga bañeras especiales para embarazadas.
- **Cambio de posiciones** — Cambiar de posición cuando está sentada o acostada puede ayudarla a aliviar el dolor del parto. Quizás desee sentarse en una silla o en una pelota de parto (una gran pelota de hule). O puede probar acuclillarse o arrodillarse apoyándose en las manos y rodillas.
- **Respiración, visualización y relajación** — Usted puede aplicar las técnicas de respiración, visualización y relajación que aprendió en estas sesiones o en las clases de parto para ayudarle a controlar el dolor del parto.

© 2015 March of Dimes Foundation

Por qué son importantes las últimas semanas del embarazo

Si su embarazo es sano, lo mejor es que el embarazo dure al menos 39 semanas.

Muchas cosas importantes le ocurren a su bebé en las últimas semanas de embarazo:

- Los órganos importantes de su bebé, como el cerebro, los pulmones y el hígado, aún se están desarrollando y creciendo.

El cerebro de un bebé de 35 semanas sólo pesa dos tercios de la que pesará entre las 39 a 40 semanas.

35 semanas 39 a 40 semanas

© 2012 March of Dimes Foundation® La imagen tiene sólo fines ilustrativos

- Los ojos y oídos de su bebé también se están desarrollando. Los bebés que nacen antes de tiempo tienen más probabilidades de tener problemas de la vista y audición más tarde en la vida.
- Su bebé todavía está aprendiendo a chupar y tragar. Los bebés que nacen antes de tiempo a veces no pueden hacerlo.

Si su embarazo es sano, lo mejor es que el parto comience por su cuenta. Si usted escoge que le induzcan el parto si el embarazo es sano, hable con su profesional de la salud sobre esperar hasta que llegue a término completo a las 39 semanas. Dele a su bebé el tiempo que necesita para desarrollarse antes de nacer. Inducir el parto o tener una cesárea antes de las 39 semanas se deben hacer sólo por razones médicas.

Estas preguntas le pueden ser útiles a usted y a su profesional de la salud al hablar sobre el programar el nacimiento de su bebé:

- **Si su profesional de la salud le recomienda tener a su bebé antes de las 39 semanas**
  - ¿Tengo algún problema de salud o tiene mi bebé algún problema de salud que haga necesario tener a mi bebé temprano?
  - ¿Puedo esperar a tener a mi bebé hasta que esté más cerca de las 39 semanas?
- **Sobre inducir el parto**
  - ¿Por qué necesita inducir el parto?
  - ¿Cómo me lo inducirá?
  - ¿Aumentará la inducción del parto las probabilidades de que necesite una cesárea?
- **Sobre la cesárea**
  - ¿Por qué debo tener una cesárea?
  - ¿Qué problemas puede causarme a mí y a mi bebé la cesárea?
  - ¿Puedo tener un parto vaginal en embarazos futuros?

mire & aprenda

Mire videos sobre cómo tener un embarazo sano en: **nacersano.org/videos**

Los productos de March of Dimes cumplen fines informativos solamente y no constituyen asesoramiento médico. Siempre busque asesoramiento médico de su proveedor de cuidado de salud. Nuestros productos reflejan las recomendaciones científicas actuales al momento de publicación. Visite nacersano.org para obtener información actualizada.

© 2015 March of Dimes Foundation

La lactancia

¿Por qué es mejor la leche materna?

- Los bebés que toman leche materna tienen menos problemas de salud que los bebés que no son amamantados. La razón es que la leche materna tiene anticuerpos que ayudan a que su bebé no se enferme. Ayudan a proteger a su bebé de infecciones y alergias.
- La leche materna tiene nutrientes que ayudan a su bebé a crecer.
- La leche materna cambia a medida que crece su bebé para ofrecerle exactamente lo que necesita al desarrollarse.
- La leche materna es gratuita y siempre está lista cuando el bebé desea comer.
- La lactancia puede ayudarla a usted a recuperarse más rápido del embarazo y a perder el peso que aumentó durante el embarazo.
- La lactancia materna puede ayudarla a usted y a su bebé a establecer lazos afectivos y a conocerse.

¿Necesita usted seguir una dieta especial al amamantar?

No. Simplemente coma alimentos sanos, como panes y pastas de granos integrales, carnes bajas en grasa, productos lácteos bajos en grasa y frutas y vegetales. Usted podría necesitar alrededor de 500 caloría adicionales al día cuando amamanta para ayudarla a mantener su nivel de energía.

Continúe tomando su vitamina prenatal todos los días. O tome una multivitamina a diario. Le ofrecen los nutrientes que puede que obtenga lo suficiente de los alimentos.

Durante la lactancia, usted necesita 290 microgramos de yodo a diario. El yodo ayuda a que el cuerpo de su bebé elabore las hormonas de las tiroides que ayudan al desarrollo de los huesos y nervios. No todas las vitaminas prenatales contienen yodo, por lo que debe asegurarse de comer alimentos que lo contengan, como el pescado, productos lácteos, sal yodada o panes y cereales con yodo añadido (busque las palabras "fortificado" o "enriquecido" en la etiqueta del paquete). Pregúntele a su profesional si necesita tomar un suplemento de yodo.

¿Cómo sabe si está produciendo suficiente leche?

Su cuerpo produce tanta leche materna como su bebé necesita. Cuanto más pecho dé, más leche producirá. Al principio, el cuerpo puede producir distintas cantidades de leche en distintos momentos. Pero a medida que usted y su bebé se habitúan a la lactancia materna, el cuerpo aprenderá cuándo el bebé necesita más leche y hará lo suficiente. Es probable que su bebé esté tomando suficiente leche si:

- Está aumentando de peso
- Moja de seis a ocho pañales por día para cuando tiene de 5 a 7 días de edad

Si le preocupa que su bebé no esté recibiendo suficiente leche, hable con el profesional de la salud de su bebé o una consultora en lactancia. Una consultora en lactancia es una persona con conocimiento especial para ayudar a las mujeres a amamantar.

mire & aprenda

Mire videos sobre cómo cuidar a su bebé en: **nacersano.org/videos**

Los productos de March of Dimes cumplen fines informativos solamente y no constituyen asesoramiento médico. Siempre busque asesoramiento médico de su proveedor de cuidado de salud. Nuestros productos reflejan las recomendaciones científicas actuales al momento de publicación. Visite nacersano.org para obtener información actualizada.

© 2015 March of Dimes Foundation

¿Necesita su bebé vitamina D?

Sí. La vitamina D ayuda a que los huesos y dientes crezcan sanos. La leche materna no contiene toda la vitamina D que su bebé necesita. Dele gotas de vitamina D a su bebé desde los primeros días de vida. Pregúntele a su profesional qué tipo de gotas debe conseguir.

¿Puede almacenar la leche materna?

Sí. Usted puede mantener la leche materna extraída en un refrigerador o congelador. Escriba la fecha antes de almacenarla. Siga estas recomendaciones para el almacenamiento:

Lugar	Tiempo
Refrigerador (temperatura debe ser de 32 F a 39 F)	5 a 8 días
Congelador adentro de un refrigerador	2 semanas
Congelador con su propia puerta (no dentro de un refrigerador)	3 a 6 meses
Congelador individual	6 a 12 meses

Cómo descongelar y calentar la leche cuando esté lista para usarla:

1. Para descongelar la leche, ponga el envase o bolsa con leche en el refrigerador o en un envase con agua templada. Asegúrese de que estén bien sellados para que no le entre agua a la leche. Ponga la cantidad de leche descongelada que necesita para su bebé en un biberón para alimentarlo. Una vez descongelada la leche, debe usarla dentro de las 24 horas.
2. Para calentar la leche descongelada o refrigerada, ponga el envase o bolsa con leche bajo agua bien caliente del grifo o en un recipiente con agua caliente. **Nunca caliente la leche materna en el microondas**. La leche se puede calentar demasiado y quemarle la boca al bebé.
3. Agite el envase o bolsa. Ponga una o dos gotas de leche en la parte interna de su mano para probar la temperatura. Si está muy caliente, deje que se enfríe un poco. gotas de leche en la parte interna de su mano para probar la temperatura. Si está muy caliente, deje que se enfríe un poco.

¿Por cuánto tiempo debe amamantar?

Lo mejor es amamantar a su bebé por 1 año. Aunque empiece con los alimentos sólidos (usualmente después de los 6 meses), usted puede continuar con la lactancia. Su cuerpo producte leche materna mientras amamante a su bebé.

© 2015 March of Dimes Foundation

Cómo cambiar el pañal del bebé

Cambiarle el pañal a su bebé puede ser una actividad complicada del cuidado del recién nacido. Pero con la práctica, se convertirá en una profesional.

¿Qué necesita?

- Un pañal limpio
- Toallitas húmedas para bebés o una toalla suave
- Ungüento para irritación

¿Cómo se cambia el pañal del bebé?

1. Coloque a su bebé en el cambiador y desprenda el pañal.
2. Sostenga los tobillos de su bebé con una sola mano. Levántele las piernas y nalgas y saque el pañal sucio con la otra mano.
3. Si está muy sucio, use la parte delantera y limpia del pañal para limpiar las nalgas de adelante hacia atrás.
4. Use las toallitas húmedas o un paño suave humedecido sólo con agua para limpiar suavemente los genitales y las nalgas de su bebé. Tenga cuidado en particular con los pliegues y capas de la piel de su bebé. En caso de las niñas, siempre limpie de adelante hacia atrás para evitar infecciones.
5. Dé toquecitos suaves para secar. Aplique ungüento para irritación si el bebé tiene las nalgas irritadas. No use polvos de talco porque pueden irritarle los pulmones a su bebé.
6. Deslice un pañal limpio debajo de su bebé. Si usa un pañal desechable, fíjese que las presillas adhesivas para atar el pañal estén detrás del bebé.
7. Adhiera el pañal en ambos lados. En el caso del pañal desechable, presione las presillas adhesivas a la parte delantera del pañal.
8. Doble el pañal limpio por debajo del ombligo de su bebé hasta que se cicatrice. Fíjese que el pañal no se abulte demasiado entre las piernas.
9. Para evitar accidentes, asegúrese de que no haya aberturas en el pañal alrededor de la cadera.

¿Cómo debe cambiar el pañal de su bebé después de la circuncisión?

Los pasos anteriores se usan para todos los bebés. Pero si se le hizo una circuncisión a su bebé:

- Durante los primeros días, coloque un nuevo vendaje en el pene cada vez que cambie el pañal.
- Use vaselina en el pene o en la parte del pañal o vendaje que toca el pene. Esto ayuda a evitar que el pañal o el vendaje se pegue o frote contra el pene.

mire & aprenda

Mire videos sobre cómo cuidar a su bebé en: **nacersano.org/videos**

Los productos de March of Dimes cumplen fines informativos solamente y no constituyen asesoramiento médico. Siempre busque asesoramiento médico de su proveedor de cuidado de salud. Nuestros productos reflejan las recomendaciones científicas actuales al momento de publicación. Visite nacersano.org para obtener información actualizada.

© 2015 March of Dimes Foundation

Cómo bañar a su bebé

Usted puede bañar a su bebé cada 2 ó 3 días. Si lo baña con más frecuencia, se le puede resecar la piel.

Si debe salir del cuarto, llévese a su bebé con usted. Los bebés pueden ahogarse en poca agua. ¡JAMÁS deje a su bebé solo cerca del agua!

¿Cómo debe prepararse para el baño?

Reúna los artículos necesarios:

- Champú o jabón para bebé
- Toallitas
- Toallas
- Pañal y ropa limpia
- Una tina pequeña de plástico o el lavabo para baño de inmersión

¿Cómo dar a su bebé un baño de esponja?

El baño de esponja es el que se usa para lavar a su bebé con una toallita mojada sin ponerlo en el agua. De esta forma puede mantener el ombligo o el área de la circuncisión secas para que se cicatricen.

Haga lo siguiente:

1. Coloque a su bebé en una superficie plana, como un cambiador.
2. Desvístalo y envuélvalo en una toalla.
3. Moje una toallita con agua sola para limpiarle suavemente los ojos.
4. Use una toallita agua jabonosa para lavarle el resto del cuerpo. Lave un área por vez. Limpie entre los pliegues de la piel. Mantenga las partes que no está lavando envueltas en una toalla para que su bebé no se enfríe.
5. Lave la zona del pañal por último para evitar diseminar los gérmenes.
6. Enjuáguelo con agua sola y séquelo suavemente sin refregarlo.

¿Cómo debe cuidar el área del cordón umbilical?

Hasta que la parte restante del cordón umbilical se caiga sola:

- Doble el pañal debajo del área del cordón umbilical.
- Mantenga el área limpia y seca. Si se ensucia, límpiela con una toallita húmeda o con alcohol.
- Llame al profesional de la salud del bebé si ve señales de infección, como pus o enrojecimiento o si el bebé llora cuando le toca esa área.

¿Cómo debe cuidar el pene de su bebé después de una circuncisión?

Hasta que se cicatrice el pene del bebé:

- Durante el baño, lave el pene y el área del pañal con agua tibia y jabón.
- Durante los primeros días, coloque un nuevo vendaje en el pene cada vez que cambie el pañal.
- Use vaselina en el pene o en la parte del pañal o vendaje que toca el pene. Esto ayuda a evitar que el pañal o el vendaje se pegue o frote contra el pene.

mire & aprenda

Mire videos sobre cómo cuidar a su bebé en: **nacersano.org/videos**

Los productos de March of Dimes cumplen fines informativos solamente y no constituyen asesoramiento médico. Siempre busque asesoramiento médico de su proveedor de cuidado de salud. Nuestros productos reflejan las recomendaciones científicas actuales al momento de publicación. Visite nacersano.org para obtener información actualizada.

© 2015 March of Dimes Foundation

¿Cómo dar a su bebé un baño de inmersión?

Una vez que se cicatrice el ombligo o el pene de su bebé, puede darle un baño de inmersión en la tina. Hágalo de esta forma:

1. Llene una pequeña tina o el lavabo con 2 ó 3 pulgadas de agua tibia. Sumerja el codo para comprobar que el agua no esté demasiado caliente.
2. Sostenga la cabeza del bebé con una mano y use la otra para sostenerle el cuerpo mientras lo coloca en la tina con los pies primero.
3. Vierta agua tibia sobre el bebé para que no se enfríe.
4. Lávele suavemente la cara con agua sola.
5. Lávele el cuerpo con agua jabonosa.
6. Use champú de bebé para lavarle la cabeza. Tenga cuidado de que no le entre champú en los ojos.
7. Lávele el área del pañal por último.
8. Enjuáguelo con agua limpia y tibia.
9. Envuélvalo en una toalla y séquelo sin refregarlo.

© 2015 March of Dimes Foundation

Pruebas de detección para recién nacidos y las vacunaciones

Pruebas de detección para recién nacidos

Antes de que el bebé sea dado de alta del hospital, se le tomarán muestras de sangre del talón. Un laboratorio analizará la sangre para detectar problemas de salud. También se hará una prueba de la audición del bebé y una prueba del corazón llamada CCHD. Esas pruebas se conocen como pruebas de detección para los recién nacidos.

Las pruebas son seguras y sencillas. El profesional de salud punza el talón del bebé para extraer unas gotas de sangre. La sangre luego se analiza en un laboratorio. Para la prueba de la audición, el profesional coloca una bocina pequeña en el oído del bebé. La bocina transmite sonidos suaves. Para la prueba del corazón (llamada CCHD), se la coloca un sensor en un dedo o pie del bebé para chequear la cantidad de oxígeno en la sangre de su bebé.

Esas pruebas le dicen si el bebé tiene más tendencia que otros de padecer ciertos problemas de salud. Lo más probable es que los resultados de las pruebas de su bebé sean normales. Si los resultados de las pruebas no salen bien, quizás sólo signifique que debe someterse a más pruebas. Su profesional le dirá si el bebé necesita más pruebas o tratamiento.

Todos los bebés en Estados Unidos se someten a pruebas de detección para los recién nacidos. Pero cada estado exige pruebas diferentes. Pregunte al profesional de salud del bebé qué pruebas se le harán.

Vacunaciones

Nunca es divertido tener que recibir una inyección. Pero su bebé necesita algunas vacunas para ayudar a protegerlo de enfermedades graves como el sarampión, la varicela y la poliomielitis. Esas enfermedades pueden enfermar gravemente al bebé. Las inyecciones se llaman vacunaciones. Y el medicamento que está en las inyecciones se llama vacuna. Cuando se le dan esas inyecciones a su bebé, significa que no contraerá la enfermedad aunque juegue con, se siente cerca o coma con alguien que tiene la enfermedad.

Es posible que se le dé al bebé una vacuna contra la hepatitis B antes de dejar el hospital. Se le dará el resto de las inyecciones en los chequeos regulares. Se le seguirán dando vacunas hasta que cumpla los 18 años.

Visite **nacersano.org** para ver e imprimir un calendario de vacunas desde el nacimiento hasta los 6 años de edad.

mire & aprenda

Mire videos sobre cómo cuidar a su bebé en: **nacersano.org/videos**

Los productos de March of Dimes cumplen fines informativos solamente y no constituyen asesoramiento médico. Siempre busque asesoramiento médico de su proveedor de cuidado de salud. Nuestros productos reflejan las recomendaciones científicas actuales al momento de publicación. Visite nacersano.org para obtener información actualizada.

© 2015 March of Dimes Foundation

Los cambios físicos después del parto

Dolor en el perineo

El perineo es el área que está entre la vagina y el recto. Se estira durante el parto. Algunas veces incluso puede desgarrarse. Suele doler después del parto. Es posible que tenga más dolor si tuvo una episiotomía (el corte que se hace en la abertura de la vagina para ayudar al bebé a salir).

Lo que puede hacer:

- Haga ejercicios Kegel. Éstos fortalecen los músculos de la pelvis, que ayudan al perineo a sanarse. Para ello, apriete los músculos que usa para evitar orinar. Contraiga los músculos firmemente durante 10 segundos y luego descanse.
- Colóquese una compresa fría en el perineo. Envuelva hielo en una toalla. O bien puede comprar compresas frías para congelar en el congelador.
- Siéntese en una almohada.
- Dese un baño de asiento tibio.
- Límpiese de adelante hacia atrás después de ir al baño. Así podrá prevenir infecciones durante la cicatrización de la episiotomía.
- Pida ayuda a su profesional de la salud para aliviar el dolor.

Dolores posparto

Estos son cólicos que usted siente a medida que el útero se contrae y se relaja al ir achicándose a su tamaño normal. Enseguida después del parto, el útero es duro y redondo y pesa alrededor de 2½ libras. Para las 6 semanas después del nacimiento, pesará sólo 2 onzas. Los cólicos desaparecerán en unos días.

Lo que puede hacer:

Pregunte a su profesional de la salud si puede tomar un medicamento de venta libre para aliviar el dolor.

Después de la cesárea

La cesárea es una cirugía importante y puede tardar cierto tiempo en recuperarse. Quizás se sienta muy cansada en los primeros días o en las semanas después de la cesárea. Eso es porque perdió sangre durante la cirugía. Además, es posible que le duela la incisión (corte en la panza).

Lo que puede hacer:

- Pida a su profesional de la salud que le dé medicamentos para el dolor. Consulte con él antes de tomar medicamentos para el dolor sin receta.
- Pida ayuda a familiares y amigos con las tareas de la casa y para atender al bebé.

Flujo vaginal

Después del nacimiento del bebé, su cuerpo se deshace de la sangre y tejidos que estaban adentro del útero. A eso se le llama flujo vaginal o loquios. Durante los primeros días, es abundante, de color rojo brillante y puede tener algunos coágulos de sangre. Con el tiempo, el flujo disminuye y el color se aclara. Puede cambiar de rojo a rosado, marrón o amarillo. Es posible que tenga el flujo durante algunas semanas o incluso durante un mes o más.

Lo que puede hacer:

Use toallas sanitarias hasta que el flujo vaginal desaparezca.

mire & aprenda

Mire videos sobre su cuerpo después de tener a su bebé en: **nacersano.org/videos**

Los productos de March of Dimes cumplen fines informativos solamente y no constituyen asesoramiento médico. Siempre busque asesoramiento médico de su proveedor de cuidado de salud. Nuestros productos reflejan las recomendaciones científicas actuales al momento de publicación. Visite nacersano.org para obtener información actualizada.

© 2015 March of Dimes Foundation

Congestión de los senos

Sus senos se hinchan también al llenarse de leche. Quizás los sienta doloridos y sensibles. La mayoría de las veces la molestia desaparece cuando comienza a amamantar regularmente.

Lo que puede hacer:

- Trate de no saltar ni dejar pasar mucho tiempo entre una y otra toma de leche. No salte dar pecho por la noche.
- Sáquese una pequeña cantidad de leche con el sacaleches o a mano antes de dar pecho.
- Dese una ducha caliente o colóquese toallas calientes en los senos. Si la congestión le causa mucho dolor, colóquese compresas frías en los senos.
- Avísele a su profesional de la salud si los senos permanecen hinchados.

Dolor en los pezones

Si usted está amamantando, puede sentir dolor en los pezones durante los primeros días, en especial si los tiene a grietados.

Lo que puede hacer:

- Use una crema especial en los pezones.
- Deje secar los senos al aire libre.

Hinchazón

Muchas mujeres tienen hinchazón de las manos, pies y cara durante el embarazo. Esa hinchazón es producida por los líquidos extra del cuerpo que la ayudaron a prepararse para el parto. Después de dar a luz, es posible que lleve cierto tiempo para que la hinchazón desaparezca.

Lo que puede hacer:

- Acuéstese del lado izquierdo o ponga los pies en alto.
- Trate de no acalorarse y de usar ropa suelta.
- Beba suficiente agua.

Hemorroides

Las hemorroides son venas hinchadas y dolorosas que están adentro y alrededor del ano. Muchas mujeres tienen hemorroides durante el embarazo y quizás empeoren después del parto.

Lo que puede hacer:

- Dese un baño de asiento tibio.
- Use un rocío o crema de venta libre para aliviar el dolor. Pregunte a su profesional de la salud cuáles puede usar.
- Coma alimentos con gran contenido de fibra como panes, cereales y pastas integrales; verduras como los chícharos (guisantes), zanahorias y maíz; y frutas como las manzanas, naranjas, fresas y pasas de ciruelas.
- Procure tomar mucha agua.
- Trate de no hacer fuerza al mover el vientre.

Estreñimiento

Es posible que tenga gases dolorosos o problemas para mover el vientre después del parto.

Lo que puede hacer:

- Coma alimentos con gran contenido de fibra.
- Procure tomar mucha agua.
- Pregunte a su profesional de la salud si puede tomar medicamentos.

Problemas urinarios

Durante el embarazo, el bebé en crecimiento le presiona la vejiga y los músculos que la ayudan a orinar. Eso puede causar algunos problemas al tratar de orinar después del embarazo. Puede sentir dolor o ardor. O quizás trate de orinar sin poder hacerlo. A veces no podrá detener la orina y a eso se le llama incontinencia.

Lo que puede hacer para el dolor y ardor:

- Beba mucha agua.
- Deje correr el agua en el lavabo cuando vaya al baño.

© 2015 March of Dimes Foundation

- Dese un baño de asiento tibio.
- Si el dolor continúa, llame a su profesional.

Lo que puede hacer para la incontinencia:
Haga ejercicios Kegel para fortalecer los músculos de la pelvis.

Sudor

Es muy común que las nuevas mamás suden, en especial por la noche. El sudor es causado por todas las hormonas que están en el cuerpo después del embarazo.

Lo que puede hacer:

- Duerma sobre una toalla para mantener secas las sábanas y almohada.
- No se arrope con demasiadas mantas ni use pijamas abrigadas para dormir.

Sentir cansancio

Es posible que haya perdido sangre durante el parto. Esto produce cansancio. También es probable que su bebé no la deje dormir toda la noche.

Lo que puede hacer:

- Duerma cuando el bebé duerma, incluso cuando duerme siestas durante el día.
- Coma alimentos sanos, como frutas, verduras, panes y pastas interales, carnes magras y pollo. Limite los dulces y las comidas con mucha grasa.
- Pida a su pareja, familiares y amigos que la ayuden a cuidar al bebé y en la casa.

Regreso del período

Si no está amamantando a su bebé, es posible que el período regrese entre 6 y 8 semanas después de dar a luz. Si está dando pecho, posiblemente no tenga el período durante varios meses. Algunas mujeres no vuelven a tener el período hasta que dejen de dar pecho. Tenga cuidado — si tiene relaciones sexuales, usted puede quedar embarazada aunque el período no le haya regresado, esté o no amamantando.

Pérdida de peso

Ahora es un buen momento para llegar a un peso saludable, sin importar cuanto pesaba antes del embarazo. Si usted está en un peso saludable, se sentirá mejor y tendrá menos probabilidades de tener condiciones de salud como la diabetes y la alta presión arterial. Y, por si acaso quedara embarazada de nuevo, o si planea tener otro bebé en el futuro, lo mejor es estar en un peso saludable antes de su próximo embarazo.

Lo que puede hacer:

- Hable con su profesional de la salud acerca de su peso saludable. Si usted tenía sobrepeso antes del embarazo, es probable que quiera perder más peso de lo que aumentó durante el embarazo. Si tenía bajo peso antes del embarazo, puede que le convenga mantener algunas de las libritas que aumentó durante el embarazo.
- Coma alimentos sanos, como las frutas, los vegetales, las pastas y los panes integrales, y las carnes y aves bajas en grasa. Limite los dulces y los alimentos con mucha grasa.
- Beba mucha agua.
- Haga algo activo todos los días. El caminar y nadar son actividades excelentes para las nuevas mamás.
- Amamante a su bebé. La lactancia ayuda a quemar calorías. Esto puede ayudarle a perder el peso que aumentó durante el embarazo más rápido que si no estuviera amamantando.
- No se desanime si no pierde el peso tan rápido como quisiera. A su cuerpo (y su abdomen) le toma tiempo volver a lo normal.

Piel

Es posible que tenga estrías en la panza, muslos, senos y glúteos donde la piel se estiró durante el embarazo.

© 2015 March of Dimes Foundation

Lo que puede hacer:
Use cremas o lociones en la piel para ayudar a mantener su piel suave e hidratada.

Cabello

Después del nacimiento del bebé, puede perder volumen en el cabello. Incluso se le puede caer el cabello. La caída del cabello suele detenerse entre los 3 y 4 meses después del nacimiento del bebé.

Lo que puede hacer:

- Coma muchas frutas y verduras. Esos alimentos pueden proteger su cabello y ayudarlo a que crezca.
- Trate su cabello con cuidado. Trate de no usar peines de dientes finos ni se ate el pelo en colitas, trenzas ajustadas o ruleros apretados. Eso puede tirar y estresar su cabello.
- Si usa secador de cabello, póngalo en aire frío.

Quedar embarazada

Es posible que su cuerpo ovule (libere un óvulo) antes de que regrese el período. Eso significa que puede quedar embarazada.

Lo que puede hacer:
Si tiene relaciones sexuales, use anti-conceptivos para asegurarse de no quedar embarazada hasta que esté lista. Si está dando pecho, pregunte a su profesional de la salud qué anticonceptivo puede usar. No todos los anticonceptivos son seguros para las mujeres que amamantan a sus bebés.

© 2015 March of Dimes Foundation

El estrés, la tristeza y depresión posparto

¿Se siente estresada o abrumada?

Estas son algunas cosas que puede hacer si se siente abrumada:

- Dígale a su pareja como se siente. Deje que su pareja la ayude con el bebé.
- Pida a sus parientes y amigas que la ayuden con el cuidado del bebé y los quehaceres del hogar.
- Busque un grupo de apoyo para nuevas mamás. Pida recomendaciones al profesional de la salud que la atiende.
- Coma alimentos sanos y manténgase activa.
- No fume, no beba alcohol, no use drogas ilegales ni abuse de medicamentos recetados.

Tristeza de maternidad

La tristeza de maternidad es un sentimiento melancólico que algunas mujeres tienen entre los 3 y 5 días después del nacimiento del bebé. Usted puede sentirse de mal humor o llorar mucho. Si piensa que siente tristeza de maternidad:

- Hable con su pareja o con una buena amiga sobre sus sentimientos.
- Descanse lo más posible. Trate de dormir cuando el bebé duerme.
- Pida a su pareja, amigas y familiares que la ayuden a cuidar al bebé y a encargarse de la casa.
- Tómese tiempo para sí misma. Salga de la casa todos los días aunque sea solo por un rato corto.

Si los sentimientos de tristeza no desaparecen a los 10 días después del nacimiento del bebé, dígaselo a su profesional de la salud.

Depresión posparto

La depresión posparto un tipo de depresión que algunas mujeres tienen después que nace el bebé. Significa que usted tiene sentimientos fuertes de tristeza o de preocupación que duran mucho tiempo. Esos sentimientos pueden interferir con el cuidado del bebé. La depresión posparto puede suceder en cualquier momento en el primer año después del nacimiento del bebé. En general, comienza dentro de 1 a 3 semanas después que nace el bebé. Es una condición médica que necesita tratamiento para poder sentirse mejor.

Usted puede tener depresión posparto si tiene 5 ó más de las señales de depresión posparto que duran más de 2 semanas. Las señales son:

Cambios en sus sentimientos

- Sentirse deprimida o preocupada la mayor parte del día todos los días
- Tener más días pésimos que días bueno
- Sentir vergüenza, culpabilidad, que ha fallado, o se siente sin valor
- Sentir pánico o temor con frecuencia
- Tener cambios en el estado de ánimo

Cambios en su diario vivir

- Tener poco interés en las actividades o pasatiempos habituales
- Sentirse cansada todo el tiempo
- Cambios en lo mucho o poco que come

mire & aprenda

Mire videos sobre su cuerpo después de tener a su bebé en: **nacersano.org/videos**

Los productos de March of Dimes cumplen fines informativos solamente y no constituyen asesoramiento médico. Siempre busque asesoramiento médico de su proveedor de cuidado de salud. Nuestros productos reflejan las recomendaciones científicas actuales al momento de publicación. Visite nacersano.org para obtener información actualizada.

© 2015 March of Dimes Foundation

- Aumentar o perder de peso
- Tener dificultades para dormir o dormir demasiado
- Tener problemas para concentrarse o tomar decisiones

Cambios en lo que piensa de usted misma o de su bebé

- Tener dificultad al establecer lazos afectivos con su bebé
- Pensar en herirse o herir a su bebé

Si usted piensa que tiene depresión posparto, llame a su profesional de la salud de inmediato.

© 2015 March of Dimes Foundation

Evaluación

Responda francamente a las siguientes preguntas. Sus respuestas son confidenciales.

1. En general, ¿cómo calificaría estas sesiones?

- ❍ Excelente
- ❍ Buena
- ❍ Regular
- ❍ Mala

2. ¿La convencieron estas sesiones de hacer algo específico en beneficio de su salud o la salud de su bebé?

❍ Sí ❍ No Si respondió sí, ¿qué hará?

_____

_____

_____

3. La información de las sesiones fue:

- ❍ Fácil de entender
- ❍ Difícil de entender

4. La duración de las sesiones fue:

- ❍ Perfecta
- ❍ Demasiado corta
- ❍ Demasiado larga

5. La líder de las sesiones: (Marque todo lo que corresponda.)

- ❍ Era dinámica
- ❍ Era aburrida
- ❍ Me trató con respeto
- ❍ Me ayudó con mis problemas
- ❍ Otro:
- ❍ Era difícil de seguir
- ❍ Sabía bien los temas
- ❍ No sabía bien los temas
- ❍ Me alentó a hacer preguntas

_____

_____

© 2015 March of Dimes Foundation

6. ¿Qué fue lo que le gustó más de las sesiones?

_____

_____

7. ¿Qué fue lo que le gustó menos?

_____

_____

8. Qué pensó de las sesiones que usted asistió:

	Muy útil	Util	No fue útil	No asistí
Sesión 1. Usted y su embarazo	❍	❍	❍	❍
Sesión 2. El cuidado prenatal	❍	❍	❍	❍
Sesión 3. Una alimentación saludable durante el embarazo	❍	❍	❍	❍
Sesión 4. El estrés durante el embarazo	❍	❍	❍	❍
Sesión 5. Cosas que evitar en el embarazo	❍	❍	❍	❍
Sesión 6. El gran día: el parto y nacimiento	❍	❍	❍	❍
Sesión 7. El cuidado de su bebé	❍	❍	❍	❍
Sesión 8. Cuidados después del parto	❍	❍	❍	❍

9. ¿Hay algo que le gustaría cambiar de las sesiones?

❍ Sí ❍ No Si respondió sí, ¿qué cambiaría? _____

_____

¡Muchas gracias por sus comentarios!

© 2015 March of Dimes Foundation

Este certificado es presentado a

_____

por haber concluído con éxito *Comenzando bien®*

y prepararse para la vida con

su nuevo bebé.

_____ _____

Líder de las sesiones *Fecha*

march of dimes®

el centro de enseñanza del embarazo®