



Kaiser Permanente

# healthy beginnings

(Embarazo saludable)

BOLETÍN PRENATAL



## ► ¡FELICITACIONES POR SU EMBARAZO!

Su salud y seguridad durante el embarazo y el parto son importantes para nosotros; por eso creamos *Healthy Beginnings* solo para usted. Este boletín le dará información sobre lo siguiente:

- Sus citas prenatales.
- El crecimiento del bebé.
- Exámenes y pruebas que le pueden hacer como parte de su atención prenatal.
- Cómo mantenerse sana durante el embarazo.
- Cambios en su cuerpo.
- Cómo puede participar su pareja.
- Cómo prepararse para su nuevo bebé.

Además de la información que recibe en estos boletines, puede ingresar en [kp.org/espanol](http://kp.org/espanol) en cualquier momento y enviarle un correo electrónico a su médico sobre cuestiones médicas que no sean urgentes, así como para obtener la mayoría de los resultados de laboratorio. Esperamos mantenerla informada y responder sus preguntas.

### ► SU PRÓXIMA CITA

Fecha: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

Día: \_\_\_\_\_

Médico: \_\_\_\_\_

Notas: \_\_\_\_\_

Llegue puntualmente a su cita. Si necesita cancelar la cita, llame por lo menos con 24 horas de anticipación.

## ► Su bebé: desde la concepción hasta la semana 12



Reimpreso con permiso de Healthwise, Incorporated.

Su bebé comenzó a crecer a partir de un huevo fertilizado del tamaño del punto al final de esta oración. A las 4 semanas, el embrión tiene el tamaño de un grano de arroz; el corazón, el cerebro y los pulmones se están formando. Cuando llega la semana 8, el feto comienza a verse como un humano: ya se han desarrollado los brazos, las piernas, los músculos y la piel; los ojos, las orejas y la cara se están formando, y el cerebro, el estómago, el hígado y los otros órganos están creciendo. Como el cerebro se desarrolla más rápido que otros órganos, la cabeza es grande en comparación con el resto del cuerpo.

El primer trimestre (primeros 3 meses) de embarazo finaliza en la semana 12. El feto tiene unas 3 pulgadas de largo, y los sistemas circulatorio y urinario ya están funcionando. Los órganos reproductivos ya están desarrollados, pero en una ecografía todavía no se puede ver si es niño o niña. El bebé ya se mueve, aunque usted todavía no puede sentirlo. Todas las partes y órganos del bebé se desarrollan durante el primer trimestre. Esta es la época más importante en la que debe tomar

### Contenido

El rincón de la pareja . . . . .	2
Cómo mantenerse sana durante el embarazo y después . . . . .	2
Qué debe evitar cuando está embarazada . . . . .	2
Cambios emocionales durante el embarazo . . . . .	3
Qué hacer con las náuseas matutinas . . . . .	3
Las relaciones sexuales durante el embarazo . . . . .	3
Nutrición y embarazo . . . . .	4
Guía diaria de alimentos . . . . .	4
¿Cuánto debe aumentar de peso? . . . . .	5
Alimentos que debe evitar durante el embarazo . . . . .	5
Pregúntele a su médico sobre las vitaminas prenatales. . . . .	6
Medicamentos y remedios naturales. . . . .	6
¿Por qué es tan importante tomar líquidos durante el embarazo? . . . . .	6
Pruebas prenatales: qué debe saber . . . . .	7
Diccionario del embarazo de la A a la Z . . . . .	8
Su equipo médico . . . . .	8
Aborto espontáneo . . . . .	8
Otros recursos . . . . .	8

ácido fólico y evitar sustancias tales como el tabaco, el alcohol y los medicamentos o drogas que pueden causarle daño al bebé.

### LA FECHA PREVISTA DE PARTO

La fecha prevista de parto o fecha calculada de parto (FPP) se calcula unas 40 semanas después del comienzo de su última menstruación. Sin embargo, se considera que el bebé está a término entre las semanas 37 y 42. Una ecografía temprana confirmará la fecha prevista de parto.

## ► Su próxima cita prenatal y sus próximas pruebas

Kaiser Permanente le brinda atención de alta calidad y centrada en la familia para ayudarle a que tenga el embarazo y el parto más saludable posible. Si bien el embarazo y el parto son eventos naturales, es importante que acuda a todas las citas prenatales para asegurarse de que su embarazo está progresando bien. Ayúdenos a cuidarla, vaya a todas sus consultas médicas y visitas educativas grupales.

Las visitas programadas con regularidad incluyen entre 8 y 10 consultas médicas. Estas consultas están programadas para coincidir con los momentos importantes del embarazo. Le dan al médico una manera de mantenerse al día con su embarazo y todos los cambios por los que está pasando. **Son una buena oportunidad para que haga sus preguntas y hable sobre los temas que le preocupan. En estas visitas, su médico hará lo siguiente:**

- Verificará su presión arterial y peso.
- Revisará su análisis de orina.
- Determinará el crecimiento de su bebé midiendo el tamaño de su abdomen.
- Escuchará los latidos del corazón del bebé.
- Pedirá otras pruebas, si se necesitan.

Para confirmar su embarazo, la primera visita médica individual se programa por lo general entre las semanas 8 y 12. Verá a un médico que revisará su cuestionario de antecedentes de salud y le hará un examen físico completo, incluido un examen pélvico y una prueba de Papanicolaou. Revisaremos con usted su expediente prenatal, incluido su historial médico, el examen físico y los resultados de las pruebas de laboratorio.

## ► RINCÓN DE LA PAREJA

A medida que el cuerpo de su pareja cambie durante los próximos 9 meses y ambos se preparen para la llegada del nuevo bebé, su vida estará cambiando también.

- Es posible que tenga sentimientos encontrados sobre estos cambios. A veces se sentirá alegre; otras veces tal vez le preocupen todos los cambios y se pregunte si todo está bien.
- Algunas veces hará trabajo de más en la casa y, otras, la casa estará más desordenada. Durante los primeros 3 a 4 meses, es posible que su pareja se sienta muy cansada y con náuseas.
- Si se siente excluido y se pregunta cómo puede participar, intente darle a su pareja más atención y cuidados especiales.

## ► Cómo mantenerse sana durante el embarazo y después

Ahora es el momento de aprender las formas de estar lo más sana posible durante su embarazo. Para cuidarse bien, debe descansar mucho, comer alimentos nutritivos y hacer actividad física. Esta es una buena oportunidad para aprender a aceptar el apoyo y el amor de su familia y amigos. Algunas mujeres dicen que el embarazo las motiva a tomar decisiones más sanas. Esperamos que usted también sienta lo mismo. La información de estos boletines puede ayudar.

### ACTIVIDAD FÍSICA

Si hace actividad física casi todos los días, ¡felicidades! De no ser así, este es el momento ideal para comenzar. Se sentirá mejor, tendrá más energía, dormirá mejor y tendrá menos estreñimiento y retención de líquidos. En general, puede seguir haciendo ejercicio moderado durante todo el embarazo. Empiece despacio y aumente gradualmente. Si todavía no ha comenzado a hacer actividad física, puede comenzar con caminatas diarias de 5 minutos. Vaya aumentando el tiempo hasta que haga por lo menos 150 minutos de ejercicio por semana o 30 minutos casi todos los días. Use ropa cómoda y calzado deportivo. Beba de 8 a 10 vasos de agua al día. Beba más agua antes, durante y después de hacer ejercicio. Consulte a su médico sobre qué ejercicios son seguros.

### USO DEL CINTURÓN DE SEGURIDAD

Deberá usar un cinturón de seguridad para protegerse y proteger a su bebé cada vez que maneje o viaje en auto. Use tanto el cinturón del regazo como el arnés a la altura de los hombros. Coloque el cinturón del regazo a la altura de la cadera, por debajo del bebé (no cruzando el abdomen).

## ¿CÓMO PUEDE PARTICIPAR EN EL EMBARAZO?

Aprenda sobre su bebé a medida que crece y cuide a su pareja. Pruebe alguna de estas formas de hacerle saber que le interesa:

- Acompañela a las citas prenatales tantas veces como pueda. Haga preguntas.
- Pregúntele a su pareja sobre cómo se siente estar embarazada, y así podrán seguir los cambios juntos.
- Lea los boletines *Healthy Beginnings* y asista a todas las visitas educativas grupales que pueda.
- Hable con ella sobre el bebé.
- Cuénteles sobre sus sentimientos.

## ► Qué debe evitar cuando está embarazada

**Por la salud de su bebé y la suya, debe evitar el alcohol, las drogas y el tabaco durante el embarazo, ya que pasan al bebé a través de la placenta. También es importante que evite manipular la arena para gatos, tomar baños calientes y usar jacuzzis.**

### FUMAR

- Si ha dejado de fumar, ¡felicidades! Si fuma, intente dejar de hacerlo ahora, por su salud y la de su bebé.
- Las mujeres que fuman son más propensas a tener problemas en el embarazo y el parto.
  - Fumar durante el embarazo puede provocar que el bebé nazca en forma prematura o con bajo peso y, en consecuencia, tenga un mayor riesgo de desarrollar una enfermedad grave, discapacidades permanentes e incluso de morir.
  - El riesgo de síndrome de muerte infantil súbita (SMIS) o “muerte de cuna” aumenta si la madre fuma durante el embarazo o después del parto.
  - Los niños que viven en hogares donde se fuma contraen cuatro veces más infecciones respiratorias (infecciones de pulmón, senos nasales y oídos) que los que viven en hogares donde no se fuma.
  - Si ha dejado de fumar, es importante que siga sin hacerlo durante el embarazo y después de que nazca el bebé. Dejar de fumar ayudará a su salud y a la de la familia. Ha hecho un gran esfuerzo para dejar de fumar. Use sus nuevas habilidades para seguir sin fumar.
  - Aliente a su pareja o a otros miembros de su familia a dejar de fumar con usted. Es más fácil no fumar si está rodeada de no fumadores. Ayúdese entre todos para seguir sin fumar.
  - Para conseguir ayuda para dejar de fumar o mantenerse sin fumar, hable con su médico o asista a su Centro local de Educación para la Salud. Algunos centros de atención ofrecen programas para dejar de fumar especialmente diseñados para mujeres embarazadas.

### ALCOHOL Y DROGAS

Si toma alcohol o usa cualquier droga ilegal durante el embarazo, puede causarle daño a su bebé. Estas drogas pueden provocar que su bebé lllore mucho o tenga problemas para respirar, comer o dormir. Más adelante, su hijo podría tener problemas de comportamiento y dificultades de aprendizaje. El alcohol y otras drogas también pueden provocar problemas más graves, como defectos congénitos o daño cerebral. Incluso pueden provocar abortos espontáneos.

Es difícil dejar de tomar alcohol y de usar otras drogas. Si usted o alguien de su familia necesita ayuda, llame a su médico.

### CAFEÍNA

Evite la cafeína; si toma bebidas con cafeína, tome menos de 200 mg al día. Esto significa una taza de café o tres tazas de té. Pruebe otras alternativas para animarse, como caminar rápidamente alrededor de la cuadra, estirarse durante 5 minutos o tomar un vaso de agua fría.

(continúa en la página 3)

## ► Qué debe evitar cuando está embarazada

(continuación de la página 2)

### ARENA PARA GATOS

Los excrementos de los gatos a veces pueden causar una infección llamada toxoplasmosis. Si se infecta durante el embarazo, esta infección podría causarle daños al bebé.

- Mientras está embarazada, haga que otra persona limpie la arena del gato. Si debe hacerlo usted, use guantes de hule y lávese las manos al terminar. La caja de arena se debe limpiar todos los días, porque los parásitos de los excrementos tardan entre 1 y 5 días en volverse infecciosos.
- Mantenga a su gato dentro de la casa. Si algún gato visita su jardín o la caja de arena, asegúrese de no tocar los excrementos que pueda haber dejado. Use guantes cuando haga jardinería, especialmente si hay gatos en el vecindario. Asegúrese de que las frutas y las verduras de su huerta estén cocidas, peladas o bien lavadas.

### BAÑOS CALIENTES, JACUZZIS, SAUNAS, CAMAS SOLARES

Muchos médicos están de acuerdo en que no debe tomar baños calientes ni usar jacuzzis, saunas, baños de vapor ni camas solares durante el embarazo. Las temperaturas elevadas pueden causarle daños al bebé en desarrollo.

- Si toma un baño, mantenga el agua tibia (no caliente). Puede usar un jacuzzi si el agua está a la temperatura del cuerpo o menos (98 °F) (36.7°C).
- Es fácil resbalarse y caerse en la tina de baño, especialmente durante el embarazo. Asegúrese de utilizar un tapete antideslizante para evitar caídas.

## ► Cambios emocionales durante el embarazo

Cada mujer siente su embarazo en una forma única porque todas son diferentes y han tenido experiencias diferentes durante su vida. Algunas mujeres, por ejemplo, pueden haber planeado su embarazo, mientras que a otras las puede haber sorprendido. Algunas mujeres pueden haber tenido un aborto espontáneo anteriormente, mientras que, para otras, este puede ser su primer embarazo. Independientemente del contexto de su embarazo, los pensamientos y sentimientos que tiene son solo suyos. Pueden variar desde el entusiasmo hasta la ansiedad o desde la alegría hasta el miedo. Todas estas son respuestas normales.

**Los cambios hormonales y los malestares físicos pueden jugar un rol sobre cómo se siente durante su embarazo. Por ejemplo:**

- Puede tener cambios repentinos de estado de ánimo que van desde sentirse extremadamente feliz a extremadamente triste.
- Puede estar más sensible o irritable.
- Puede sentirse más dependiente, pasiva, pensativa o temerosa.
- Puede sentir cambios en su deseo sexual, desde muy interesada en el sexo hasta no sentir el menor interés.

**Puede estar preocupada por su imagen corporal, su carrera, las relaciones y la salud de su bebé: todas estas son preocupaciones válidas que hacen que esta etapa sea un reto especial. Es muy importante que desarrolle una red de apoyo para que le ayude durante el embarazo. Aquí incluimos algunos consejos:**

- Trate de compartir momentos con otras parejas que están esperando a un bebé o que tienen niños pequeños. Hablar sobre experiencias similares puede ayudarle a aliviar algunas preocupaciones comunes y a sentirse más conectada con los demás. Otras personas que ya han pasado por esta experiencia le podrán dar información valiosa sobre el embarazo, el parto y la atención del bebé. Las clases prenatales son una buena manera de conocer a otras mujeres o parejas que comparten las mismas preocupaciones y alegrías.
- Hable sobre sus sentimientos con su pareja.
- Avísele a su médico si tiene antecedentes de depresión o si tiene sentimientos negativos, o si se siente enojada o triste durante más de 2 a 3 semanas.
- Si teme que su pareja la lastime o lastime a su bebé, hable con su médico, llame a la Línea Nacional sobre Violencia Doméstica al 1-800-799-7233, o visite [ndvh.org](http://ndvh.org).

Si está pensando en hacerse daño o dañar a otros, llame inmediatamente a su médico. Si cree que es muy posible que lo haga, llame al 911 de inmediato.

**Recuerde:** El embarazo es una etapa especial que debe disfrutar tanto como pueda.

Acérquese más a su pareja, ¡están compartiendo la creación de una nueva vida! También es una hermosa etapa para que los dos desarrollen su relación como pareja y puedan crecer hacia su nuevo rol de padres.

## ► Qué hacer con las náuseas matutinas

**Muchas mujeres tienen náuseas y vómito durante los primeros meses del embarazo. Las náuseas matutinas, que pueden ocurrir en cualquier momento del día, son el resultado normal de la adaptación del cuerpo a las hormonas del embarazo. Las náuseas matutinas generalmente mejoran después de los primeros 3 a 4 meses de embarazo. Los siguientes remedios caseros pueden ayudar:**

- **Beba líquidos:** tome pequeñas cantidades de jugo de manzana, jugo de uva, limonada o gaseosas sin cafeína. Las bebidas bien frías son generalmente más fáciles de tomar y puede tomarlas entre comidas si lo prefiere. Coma frutas con alto contenido de agua, tales como melones, naranjas o toronjas. Incluso puede comer una paleta helada para tomar más líquidos.
- **Coma en pequeñas porciones:** Coma de 5 a 6 comidas pequeñas al día. Intente comer algo cada 2 a 3 horas, incluso si no tiene hambre. Si no come nada, por lo general empeoran las náuseas. Coma galletas o pan tostado seco antes de levantarse de la cama por la mañana y antes de dormir por la noche. No coma alimentos grasosos, fritos ni muy condimentados.
- **Abra las ventanas:** deje una ventana abierta para que entre aire fresco. Utilice el extractor para eliminar los olores de la cocina. Algunos olores de las comidas pueden desencadenar las náuseas. Sus desencadenantes pueden ser alimentos con olores fuertes o algo común, que por lo general le agrada.
- **Otras sugerencias:** descanse a menudo durante el día. Las siestas ayudan a reducir las náuseas. Pruebe usar una pulsera que apriete las muñecas para reducir las náuseas (p. ej., Sea-Bands). Lo mismo sucede con el té y las pastillas de jengibre.

Algunas vitaminas prenatales pueden desencadenar las náuseas matutinas o empeorarlas. Debe tomar ácido fólico, pero puede dejar de tomar temporalmente otras vitaminas prenatales mientras sienta náuseas, a menos que su médico le haya dicho que las debe tomar, a pesar de las náuseas. Puede intentar tomar las vitaminas prenatales en la noche antes de ir a la cama, en lugar de hacerlo en la mañana. Pruebe la vitamina B6 (25 mg cada 8 horas o según lo requiera, hasta 75 mg por día). Esta vitamina es segura para su bebé y está disponible en la mayoría de las farmacias sin receta médica.

**Llame al médico si tiene vómito con alguna de las siguientes características:**

- Grave (con dolor o fiebre).
- Frecuente (más de 2 a 3 veces al día).
- Dura más de una hora.
- Hace que pierda más de 2 libras.

Asegúrese de llamar inmediatamente si vomita sangre o si la orina tiene color amarillo oscuro.

## ► Las relaciones sexuales durante el embarazo

Durante el embarazo, su deseo sexual puede cambiar. Podría tener o perder el interés en las relaciones sexuales, desde recibir caricias suaves hasta el acto sexual. Muchas mujeres solo quieren que las abracen. A medida que sus sentimientos vayan cambiando, es importante que hable con su pareja. Su embarazo también puede afectar los sentimientos de su pareja. Por ejemplo, su pareja puede estar preocupada por no molestar al bebé o no lastimarla a usted, o quizás la encuentre más atractiva. Es seguro tener relaciones sexuales cuando está embarazada, a menos que su médico le indique lo contrario.

Cuando llame al médico



### ESTÉ LISTA PARA PROPORCIONAR:

- Su nombre.
- El número de su historia clínica o de salud de Kaiser Permanente.
- El nombre del médico.
- La fecha prevista de parto.

### LLAME AHORA SI TIENE:

- Sangrado vaginal o coágulos de sangre (masas de sangre).
- Dolor abdominal o pélvico, excepto cólicos leves.
- Dolor o fiebre con vómito más de 2 a 3 veces al día, o que duran más de una hora.
- Fiebre (temperatura de 100.4°F (38°C) o más)
- Dolor al orinar.



## ► La nutrición durante el embarazo

Durante el embarazo, su cuerpo le suministra al bebé todo lo que necesita para crecer. La mejor forma de hacer esto es comer por lo menos tres comidas balanceadas y dos refrigerios saludables todos los días. En lugar de "comer por dos", solo necesita de 200 a 300 calorías extra y beber de 8 a 10 vasos de agua al día.

### GUÍA DIARIA DE ALIMENTOS

La Guía diaria de alimentos le ayudará a escoger los alimentos que le aportan la nutrición que usted y su bebé necesitan durante el embarazo. Al final del día, puede ver si está comiendo las porciones necesarias de cada uno de los cinco grupos de alimentos:

1. Granos integrales
2. Verduras (en especial las de hojas verdes)
3. Frutas
4. Leche y productos lácteos
5. Proteínas

### ESCOJA ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE VITAMINAS

Hay tres vitaminas y minerales que son especialmente importantes para usted y su bebé en crecimiento: calcio, hierro y folato. Puede obtener el calcio, el hierro y el folato adicional que usted y su bebé necesitan para mantenerse sanos si come cantidades suficientes de los siguientes alimentos todos los días:

#### Alimentos con alto contenido de calcio (1,000 mg al día o 1,300 mg para adolescentes embarazadas)

- Productos lácteos (leche, queso, yogur)
- Tofu (enriquecido con calcio)
- Almendras
- Brócoli
- Verduras de hojas verdes (espinacas, col china [bok choy], acelgas)
- Tortillas de maíz

#### Alimentos con alto contenido de hierro (30 a 60 mg al día)

Trate de combinar alimentos con alto contenido de hierro y alimentos con alto contenido de vitamina C, tales como naranjas, piña, brócoli o fresas. La vitamina C ayuda al organismo a absorber el hierro.

- Carne de res (magra, oscura, roja), pollo o pavo
- Ostiones y otros mariscos
- Verduras de hojas verdes (espinacas, brócoli, col china, acelgas, col rizada)
- Lentejas o frijoles
- Cereales enriquecidos con hierro
- Frutas secas (pasas, ciruelas, chabacanos)

#### Alimentos ricos en folato (0.4 mg al día)

- Verduras de hojas verde oscuro (espinacas, verduras de hojas verdes)
- Brócoli
- Espárragos
- Cereales para el desayuno enriquecidos con folato
- Naranjas
- Cacahuates y almendras



## Guía diaria de alimentos

Después de cada comida o refrigerio, marque en el cuadro la cantidad que come de cada grupo de alimentos. Trate de comer las cantidades recomendadas todos los días.\*

Por ejemplo:

**Almuerzo:** 1 sándwich de pavo = 2 oz de pan y 1 oz de carne;  
1 taza de bayas = 1 taza de fruta

**Bocadillo:** 1 taza de yogur = 1 taza de leche;  
1 taza de zanahorias crudas = 1 taza de verduras

\*Estas recomendaciones se basan en una dieta de 1,800 a 2,800 calorías al día. Para obtener más información, visite: <http://choosemyplate.gov/pregnancybreastfeeding.html> (en inglés).

GRUPOS DE ALIMENTOS	CANTIDADES RECOMENDADAS QUE NECESITA TODOS LOS DÍAS	MARQUE LA CANTIDAD DE PORCIONES QUE COMIÓ HOY
<b>Granos integrales</b> 1 rebanada de pan 1 tortilla 1 taza de cereal seco ½ taza de cereal caliente ½ taza de arroz cocido, fideos o pastas 6 galletas integrales	6-10 oz  <i>Por ejemplo:</i> 2 rebanadas de pan para sándwich = 2 oz de pan	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> El ejemplo = 2 porciones
<b>Verduras</b> 1 taza de verduras 1 taza de ensalada verde 1 taza de jugo de verduras	2½-3½ tazas  <i>Por ejemplo:</i> 1 taza de zanahorias crudas de refrigerio = 1 taza de verduras	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> El ejemplo = 1 porción
<b>Frutas</b> 1 fruta fresca mediana 1 taza de fruta fresca	1½-2½ tazas  <i>Por ejemplo:</i> 1 fruta mediana = 1 taza de fruta	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> El ejemplo = 1 porción
<b>Leche y productos lácteos</b> 1 taza de leche o yogur 1½ oz de queso 2 tazas de requesón 1 taza de leche de soya (fortificada con calcio)	3 tazas (o 4 tazas para adolescentes embarazadas)  <i>Por ejemplo:</i> 1 taza de yogur de refrigerio = 1 taza de productos lácteos	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> El ejemplo = 1 porción
<b>Proteína</b> 1 oz de carne magra, pollo, pavo o pescado 1 taza de lentejas o frijoles cocidos ½ taza de tofu 1 huevo 1 Cda. de mantequilla de cacahuete ¼ de taza de nueces y semillas	5-7 oz  <i>Por ejemplo:</i> 1 oz de pavo para sándwich = 1 oz de proteína	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> El ejemplo = 1 porción

## PRUEBE ESTE MENÚ DE EJEMPLO

### DESAYUNO

½ taza de rebanadas de melón  
2 rebanadas de pan integral tostado  
1 huevo hervido  
1 taza de leche

### Refrigerio de la mañana

6 galletas integrales  
1/4 de taza de nueces  
1 pera mediana

### ALMUERZO

1 taza de sopa de frijoles negros  
1 panecillo  
1 taza de ensalada con 1 Cda. de aderezo  
1 taza de yogur

### Refrigerio de la tarde

1 tortilla de maíz  
1 ½ oz de queso  
1 taza de jugo de verduras

### CENA

3 oz de pollo en rebanadas  
1 taza de verduras variadas (como pimientos, zanahorias y brócoli en trozos)  
½ taza de arroz integral

### Refrigerio de la noche

6 galletas integrales  
1 manzana pequeña  
1 Cda. de mantequilla de cacahuete



## ► ¿Cuánto debe aumentar de peso?

Usted y su médico deben llevar un registro de su peso; de esta forma se asegurarán de que aumente el peso necesario para nutrir a su bebé, pero sin excederse.

La cantidad recomendada de peso que debe aumentar depende de su peso antes de quedar embarazada. Si aumenta de peso más de lo recomendado durante el embarazo, aumentará el riesgo de tener algún problema de salud, incluidas diabetes gestacional y presión arterial alta. El aumento de peso excesivo también podría hacer que el bebé sea más grande, causar complicaciones graves durante el parto natural y aumentar el riesgo de tener un parto por cesárea.

Para tener una idea de cuánto peso debe aumentar durante el embarazo, el primer paso es calcular cuál era su índice de masa corporal (IMC) al comienzo del embarazo. Para ver una calculadora del IMC, visite [kp.org/espanol](http://kp.org/espanol) y escriba "IMC" en la casilla de búsqueda. Ingrese su estatura y peso, haga clic en "Calcular" y verá su IMC anterior al embarazo.

- Las mujeres con un IMC normal (de 18.5 a 24.9) deben aumentar de 25 a 35 libras durante todo el embarazo. Lo ideal es aumentar 1 libra al mes durante los primeros 3 meses de embarazo, y alrededor de 1 libra a la semana en los últimos 6 meses. Sin embargo, su patrón de aumento de peso podría ser distinto.
- Las mujeres con un IMC de sobrepeso (de 25 a 29.9) deben aumentar de 15 a 25 libras durante todo el embarazo.
- Las mujeres con un IMC de 30 o más deben aumentar de 11 a 20 libras durante todo el embarazo.
- Las mujeres con bajo peso (con un IMC de menos de 18.5) deben aumentar de 28 a 40 libras durante todo el embarazo.
- Si tiene un embarazo múltiple, su médico le podrá indicar cuál es su aumento de peso ideal.

Peso al comienzo del embarazo	Aumento de peso recomendado			
	1.º trimestre:	2.º trimestre:	3.º trimestre:	Durante los 9 meses:
<b>Bajo peso</b> (IMC de menos de 18.5)	De 1 a 4.5 libras en total	Un poco más de 1 libra a la semana	Un poco más de 1 libra a la semana	De 28 a 40 libras
<b>Normal</b> (IMC de 18.5 a 24.9)	De 1 a 4.5 libras en total	Aproximadamente 1 libra a la semana	Un poco más de 1 libra a la semana	De 25 a 35 libras
<b>Sobrepeso</b> (IMC de 25 a 29.9)	De 1 a 4.5 libras en total	Un poco más de ½ libra a la semana	Un poco más de ½ libra a la semana	De 15 a 25 libras
<b>Obesa</b> (IMC de 30 o más)	De 1 a 4.5 libras en total	Un poco menos de ½ libra a la semana	Un poco menos de ½ libra a la semana	De 11 a 20 libras

### ¿QUÉ DEBE HACER SI ESTÁ AUMENTANDO MUCHO DE PESO?

- Disminuya las grasas saturadas de la mantequilla, margarina, salsa de carne, mayonesa, aderezo para ensalada y crema agria, y sustitúyelas por grasas saludables de los aguacates, el aceite de oliva y las nueces.
- Elija proteínas magras, tales como las de pollo o pavo (sin la piel), pescado, lentejas y tofu.
- Reemplace el pan, las pastas y el arroz blancos por pan de grano entero, pastas y arroz integrales.
- Evite el consumo de alimentos fritos y los alimentos de restaurantes de comida rápida.
- Como refrigerio, coma algún lácteo sin endulzante (leche o yogur), fruta fresca y verduras crudas.
- Para postre, puede comer frutas frescas o chocolate amargo en vez de helado, bebidas de café azucaradas o productos de pastelería.
- Reemplace todos los jugos o gaseosas por agua.
- Lea las etiquetas y prepare las comidas en su hogar. Si sale a comer, elija las opciones saludables y guarde la mitad de las porciones grandes para después.
- Haga actividad física todos los días, a menos que el médico le indique lo contrario. Camine, nade o practique yoga.

### ¡NO HAGA DIETA!

Su aumento de peso es muy importante para el crecimiento y el desarrollo normales de su bebé. Si no come suficiente cantidad de los alimentos correctos, es posible que su bebé no reciba los nutrientes que necesita para crecer.

- Siga las recomendaciones de la "Guía diaria de alimentos" (vea la página 4) y marque lo que come todos los días.
- Coma las cantidades recomendadas de alimentos saludables a diario. No omita ninguna comida.
- No intente bajar de peso mientras está embarazada; espere hasta que haya dejado de amamantar a su bebé antes de hacerlo.
- Si tiene alguna pregunta o inquietud sobre su aumento de peso, hable con su médico.

### APRENDA A CUIDARSE

- Beba de 8 a 10 vasos de ocho onzas de líquidos todos los días, incluidos agua, leche y sopa.
- Limite el café, el té y otras bebidas con cafeína (como los refrescos de cola).
- Tómese un descanso cada dos horas durante el día. Hacia el final del embarazo, busque un lugar tranquilo donde recostarse de lado o pueda levantar los pies para descansar.
- Deje de lado el "síndrome de súper mujer" en el hogar y en el trabajo. Pídale a su pareja y a otros miembros de su familia que le ayuden con las tareas del hogar y a cocinar.



## ► Alimentos que debe evitar durante el embarazo

Durante el embarazo debe intentar evitar algunas comidas que podrían causarle daños a usted y al bebé en desarrollo.

- No coma carne, pollo, pescado ni huevos crudos o poco cocidos. Cocine bien los alimentos crudos y también las carnes que vienen listas para comer, tales como los hot dogs o las carnes frías (jamón, mortadela, salami y carne enlatada), hasta que estén humeantes de calientes. Lávese las manos y lave los cuchillos, las tablas de cortar y las superficies para cocinar con agua jabonosa tibia después de manipular carne cruda o poco cocida.
- No coma paté, productos de carne para untar ni mariscos ahumados refrigerados (salmón, trucha, pescado blanco, bacalao, atún y caballa). Puede comer paté, productos de carne para untar o mariscos ahumados enlatados o de larga vida.
- No coma pescados grandes, tales como cazón, pez espada, caballa y blanquillo, ya que tienen un alto contenido de mercurio. Evite comer pescados de lagos o arroyos locales por el riesgo de que contengan altos niveles de mercurio. Coma atún con moderación (no más de dos comidas por semana) por sus niveles de mercurio. Elija atún bajo en calorías, no albacora. La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos indica que las mujeres embarazadas pueden comer sin inconvenientes 12 onzas de pescado a la semana (de 2 a 3 comidas). Puede comer mariscos, pescados pequeños de mar o pescados cultivados.
- No consuma huevos crudos ni alimentos que contengan huevos crudos o poco cocidos, tales como huevos revueltos blandos, aderezo de ensalada César, mayonesa casera o salsa holandesa.
- No coma quesos blandos sin pasteurizar. Los quesos duros, los procesados, el queso crema y el requesón son seguros. Busque la etiqueta "hecho con leche pasteurizada".
- No beba leche cruda (sin pasteurizar) ni coma alimentos que contengan leche sin pasteurizar.
- No coma brotes crudos, en especial de alfalfa.
- Limite la cantidad de hígado que consume. Como tiene cantidades excesivas de vitamina A, puede provocar defectos congénitos. Es seguro comer frutas y verduras que contengan vitamina A. Si toma vitaminas prenatales o de otro tipo, hable con su médico sobre el contenido total de vitamina A en sus suplementos.

Si tiene alguna pregunta sobre los alimentos que debe evitar, hable con su médico.



## ► Pregúntele a su médico sobre las vitaminas prenatales

La mejor forma de obtener sus vitaminas es comer una dieta bien balanceada. Se recomienda que las mujeres tomen ácido fólico (400 mcg/día) antes de quedar embarazadas y durante los primeros 3 meses del embarazo, ya que esto puede disminuir el riesgo de algunos defectos congénitos. Si necesita un suplemento de hierro, su médico le dirá qué clase debe tomar y le recomendará cuándo tomarlo. Pregúntele a su médico sobre las vitaminas prenatales. Estas vitaminas están disponibles sin receta médica.

## ► Medicamentos y remedios naturales

### PREGUNTE ANTES DE TOMAR CUALQUIER MEDICAMENTO

Si toma medicamentos o algún remedio a base de hierbas, también los toma su bebé en gestación.

- Infórmele a su médico sobre todos los medicamentos (con o sin receta), vitaminas, medicamentos homeopáticos, hierbas o remedios caseros que está tomando.
- Si actualmente toma medicamentos con receta médica, siga haciéndolo a menos que su médico le diga lo contrario. Asegúrese de seguir las instrucciones cuidadosamente.
- No tome ningún medicamento con receta médica a menos que se lo recete o apruebe un médico que sepa que está embarazada.
- Use medicamentos de venta sin receta solo si realmente los necesita. Deje de tomarlos en cuanto se sienta mejor. Pruebe remedios naturales, de ser posible (vea el cuadro a la derecha).

### Llame a su médico en las siguientes situaciones:

- Se siente peor después de tomar algún medicamento.
- Sus síntomas no mejoran.



REMEDIOS NATURALES Y MEDICAMENTOS DE VENTA SIN RECETA SEGUROS		
Por lo general, estos remedios naturales y medicamentos de venta sin receta son de uso seguro para tratar los problemas de salud menores que tenga durante el embarazo.		
SÍNTOMAS	REMEDIOS NATURALES	MEDICAMENTOS DE VENTA SIN RECETA
<b>Dolor de cabeza</b>	Masaje. Reposo. Paño frío en la frente.	Acetaminofén (p. ej., Tylenol).  No tome aspirinas ni ibuprofeno (como Motrin, Advil, Nuprin o Medipren).
<b>Resfriado común y tos</b>	Reposo. Beba muchos líquidos tibios. Use un vaporizador o un humidificador, o dese una ducha para aliviar la congestión nasal.	Acetaminofén (tal como Tylenol) para calmar los dolores y bajar la fiebre. Clorfeniramina (tal como Chlor-Trimeton) para tratar las alergias. Gotas nasales de solución salina. Pastillas para la tos. Dextrometorfan o Guaifenesina.
<b>Estreñimiento</b>	Aumente los líquidos y la fibra en la dieta (como ciruelas). Haga ejercicio con regularidad.	Metamucil (regular), Fiberall, o docusato de sodio (Colace).
<b>Diarrea</b>	Tome bebidas claras.	Imodium.
<b>Indigestión</b>	Coma porciones más chicas. Use ropa que le quede suelta. Cuando se acueste, coloque la cabeza en posición elevada.	Tums (para aliviar la acidez estomacal ocasional). Maalox, Mylanta o Riopan.
<b>Hemorroides</b>	Use compresas de hamamelis, toallas Tucks o compresas de hielo. Tome un “baño de asiento” tibio.	Preparación H, Anusol o crema con hidrocortisona al 1%.
<b>Náuseas y vómito</b>	Tome vitamina B6 (25 mg tres veces al día). Coma galletas o pan tostado seco. Use un acupresor en la muñeca (o Sea-Bands). Té o cápsulas de jengibre.	Emetrol.
<b>Comezón vaginal</b>	Coma yogur que contenga cultivos de <i>Lactobacilos</i> vivos. Use ropa interior de algodón. Reduzca o elimine el azúcar de la dieta.	Tratamiento de 7 días con Monistat o Gyne-Lotrimin (para candidiasis vaginal) o crema con hidrocortisona al 1%. Si los síntomas no mejoran con el tratamiento, llame a su médico.

## ► ¿Por qué es tan importante tomar líquidos durante el embarazo?

Si toma suficientes líquidos, tiene menos posibilidades de deshidratarse, tener estreñimiento, infecciones urinarias y trabajo de parto prematuro. Su bebé necesita líquidos para crecer bien. Para consumir el líquido que necesitan usted y su bebé, deberá hacer lo siguiente:

- Tome de 8 a 10 vasos llenos (64 a 80 oz) de líquido al día.
- Tenga siempre a mano un vaso o una botella de agua llenos.
- Pruebe tomar distintos líquidos, como leche y sopas, en cantidad moderada.
- Escoja bebidas sin cafeína ni alcohol.

## ► Pruebas prenatales: qué debe saber

Durante el embarazo, le recomendarán pruebas prenatales para verificar que está sana y que su bebé se está desarrollando correctamente. Muchas de estas pruebas se recomiendan de rutina en todos los embarazos. Otras se recomiendan solo en algunas situaciones. Su médico hablará con usted sobre los riesgos y los beneficios de cualquiera de las pruebas que esté evaluando hacer.

### ANÁLISIS DE SANGRE Y VACUNAS

**Prueba de detección de anticuerpos:** controla la presencia de anticuerpos poco frecuentes en la sangre que podrían causarle daño al bebé en gestación.

**Tipo de sangre y factor Rh:** si tiene sangre de tipo Rh negativo, deberá hacerse una prueba para comprobar si tiene anticuerpos en la sangre que puedan causarles problemas a usted y a su bebé.

**Hemograma completo:** comprueba si tiene alguna infección y si cuenta con suficiente hemoglobina, que lleva oxígeno a los tejidos; también verifica si el hematocrito, que es la cantidad de glóbulos rojos en comparación con la cantidad de plasma (la porción transparente de la sangre) es lo suficientemente alto.

**Pruebas genéticas para detectar portadores:** comprueban si es portadora de algunas enfermedades hereditarias. Si es portadora, se le ofrecerá hacerle pruebas genéticas al padre del bebé para averiguar si este tiene algún riesgo de tener enfermedades genéticas.

**Hepatitis B:** verifica si es portadora del virus de la hepatitis B. Si es portadora, el bebé recibirá vacunas al nacer y durante el primer año de vida. Estas vacunas reducen en gran medida las posibilidades de transmitir la hepatitis B al bebé.

**Anticuerpos del VIH:** verifica si está infectada con el virus de inmunodeficiencia adquirida o VIH, el virus que causa SIDA. Si tiene un resultado positivo para el VIH, hay tratamientos disponibles que reducen las posibilidades de transmitirle el VIH al bebé. La detección temprana y el tratamiento también pueden ayudarle a permanecer más sana.

**Análisis prenatal de detección de drogas en orina:** verifica la presencia de distintas sustancias perjudiciales. Si se encuentra alguna, será remitida a un especialista para que le den más información y asesoramiento.

**Rubéola y varicela:** verifica su estado inmunitario para la varicela y la rubéola.

**Sífilis:** revisa si está infectada de sífilis. Si tiene un resultado positivo para la sífilis, se le puede dar un tratamiento con antibióticos. Si no recibe tratamiento, la sífilis puede causar problemas graves en el feto y el recién nacido.

**Urianálisis y urocultivo:** verifica si hay proteína, azúcar, sangre e infección en la orina.

### ECOGRAFÍA

Se solicita una ecografía (sonograma) de rutina durante el embarazo para lo siguiente:

- Confirmar la fecha prevista de parto.
- Conocer la posición y el desarrollo del bebé y de la placenta.
- Ver si hay más de un bebé.

Se coloca el ecógrafo sobre el abdomen o se introduce por la vagina. El dispositivo envía ondas de sonido al útero, lo que permite que se vea una imagen de su bebé en un monitor de video. La ecografía se ha utilizado durante más de 25 años, y se considera segura tanto para la madre como para el bebé.

### PRUEBAS PARA DETECTAR DEFECTOS CONGÉNITOS

Las pruebas de detección prenatales pueden ayudarle a determinar si tiene posibilidades de tener un bebé con ciertos defectos congénitos. Estas pruebas no presentan riesgos para su embarazo. Las pruebas de detección no le dan un diagnóstico y no detectan todas las clases de problemas de salud, pero pueden ayudarle a enterarse del riesgo de que su bebé tenga ciertas afecciones, tales como las siguientes:

- Alteraciones cromosómicas, como el síndrome de Down, la trisomía 18 o la trisomía 13. Las alteraciones cromosómicas, por lo general, causan discapacidades mentales y pueden causar defectos físicos congénitos.
- Defectos físicos congénitos, como defectos en el tubo neural o en la pared abdominal.

El resultado de la prueba de detección se basa en los puntos que se indican a continuación:

- Su edad en el momento del parto.
- Su edad gestacional (el tamaño del bebé).

- Análisis de sangre para medir las hormonas relacionadas con el embarazo, las proteínas y las sustancias del bebé o de la placenta. Los análisis de sangre para detección se pueden hacer desde la semana 10 de embarazo, pero, en general, se hacen entre las semanas 15 y 20.
- Ecografía de translucencia nuchal (una ecografía especializada en etapa temprana).

La mayoría de las mujeres que se hacen pruebas de detección obtienen resultados negativos o de bajo riesgo. Esto no garantiza que el bebé no tenga un defecto congénito, pero sí indica que su riesgo de presentar las afecciones para las que se realizó la detección es bajo.

Solo algunas mujeres obtienen un resultado positivo o de alto riesgo. Esto no significa que su bebé tiene definitivamente un problema, pero se le ofrecerá realizar otras pruebas para analizar el embarazo.

### PROCEDIMIENTOS DE DIAGNÓSTICO PARA DETECTAR DEFECTOS CONGÉNITOS

Los procedimientos de diagnóstico son pruebas médicas que pueden detectar de forma precisa ciertos defectos congénitos. La amniocentesis y el muestreo de vellosidades coriónicas son dos procedimientos de diagnóstico diferentes que determinan si el bebé tiene alguno de los siguientes:

- Anomalías cromosómicas (como el síndrome de Down y la trisomía 18).
- Ciertas enfermedades genéticas.
- Defectos del tubo neural (como la espina bífida y la anencefalia).

La amniocentesis se hace, por lo general, entre las semanas 15 y 20 de embarazo. El muestreo de vellosidades coriónicas se hace, por lo general, entre las semanas 10 y 13 de embarazo. Estos procedimientos de diagnóstico tienen un riesgo bajo de aborto espontáneo (menos del 1%).

Las pruebas prenatales para detectar defectos congénitos son opcionales. Puede someterse al procedimiento de diagnóstico antes de decidirse por la prueba de detección o hacerse directamente esta prueba. También puede elegir no hacerse ninguna prueba prenatal para detectar defectos congénitos. Como esta es una decisión personal, debe conocer sus opciones antes de su siguiente visita prenatal. Si tiene alguna pregunta, puede hablar con su médico.

### ANTECEDENTES FAMILIARES DE TRASTORNOS GENÉTICOS O DEFECTOS CONGÉNITOS

Hable con su médico si tiene antecedentes de trastornos hereditarios o de defectos congénitos en su familia, especialmente si alguna vez dio a luz a un bebé con un trastorno hereditario o un defecto congénito.

### ESTREPTOCOCOS GRUPO B

El estreptococo grupo B es una bacteria común que está presente en muchas mujeres. Si se transmite al recién nacido durante el parto, puede causarle una enfermedad. Por eso, le haremos una prueba para detectar si tiene esta bacteria en la vagina y el recto entre la semana 35 y la 37. Si obtiene un resultado positivo en la prueba, se le administrarán antibióticos durante el parto para reducir las posibilidades de transmitirle el estreptococo del grupo B a su bebé.



## ► Diccionario del embarazo de la A a la Z

### **CORDÓN UMBILICAL**

Este cordón está formado por tres vasos sanguíneos que conectan la placenta con el bebé en gestación. Transporta nutrientes y oxígeno al bebé.

### **CUELLO UTERINO**

El cuello uterino es la abertura del útero o matriz. En la primera etapa del trabajo de parto, el cuello uterino se afina y se abre para permitir que el bebé pase por la vía del parto.

### **EMBRIÓN**

El bebé en desarrollo durante las primeras 8 semanas del embarazo.

### **FECHA PREVISTA DE PARTO**

Tiene el mismo significado que la fecha calculada de parto. Su fecha prevista de parto es la fecha estimada en la que nacerá su bebé. Para calcular su fecha prevista de parto, se cuentan 40 semanas (alrededor de diez meses de 28 días o 280 días) a partir del primer día de su última menstruación. Es normal que los bebés nazcan en cualquier momento entre 3 semanas antes y 2 semanas después de la fecha prevista de parto. Si es posible, lo ideal es que el embarazo dure por lo menos 39 semanas para que el bebé tenga tiempo de completar su desarrollo.

### **FETO**

El bebé en desarrollo, desde la semana 8 hasta el final del embarazo.

### **GESTACIÓN**

Este término se refiere al embarazo. Su médico hablará de "semanas de gestación", que significa qué tan avanzado está el embarazo. Para convertir las semanas de gestación en meses de embarazo, divídalas entre 4.5.

### **MENSTRUACIÓN**

Los días del mes durante los cuales el útero de una mujer que no está embarazada desprende su revestimiento interior y produce el sangrado. La menstruación suele durar de 5 a 7 días.

### **PLACENTA**

Un órgano que se desarrolla y proporciona alimento al feto durante el embarazo. También recoge los desechos del feto.

### **SACO AMNIÓTICO**

La bolsa de aguas que rodea al bebé. Este líquido amortigua al bebé, le permite moverse libremente y hacer ejercicio, y mantiene su temperatura constante, incluso cuando usted siente frío o calor.

### **ÚTERO**

Este músculo aloja al bebé en gestación. Está formado por tres partes: el fondo, el cuerpo y el cuello uterino. Cada vez que asista a su cita prenatal individual, su médico le medirá el fondo para hacer el seguimiento del crecimiento del bebé.

## ► Aborto espontáneo

Alrededor de uno de cada cinco embarazos confirmados terminará en un aborto espontáneo (la pérdida del bebé) durante el primer trimestre. La mayoría de estos abortos espontáneos no se pueden prevenir. Los abortos espontáneos generalmente no son peligrosos para la mujer, pero es común que sienta (la mujer) enojo, tristeza y culpa. Como sucede con cualquier pérdida, hablar sobre sus sentimientos con su pareja, su familia, sus amigos y su médico le puede ayudar.



## ► Su equipo médico

**Durante todo el embarazo verá a muchas personas que le estarán brindando cuidados. A continuación, se incluye una descripción breve de cada uno de los médicos que podría ver:**

### **OBSTETRA/GINECÓLOGO (OB/GIN)**

Médico especialmente capacitado en la salud de la mujer, el embarazo y el parto. Realiza también intervenciones quirúrgicas a mujeres.

### **PERINATÓLOGO**

Un médico obstetra/ginecólogo que, además, se capacitó para proporcionar atención médica y quirúrgica en los embarazos más complicados.

### **MÉDICO FAMILIAR**

Un médico que se capacitó también en medicina familiar. Se enfoca en las necesidades de salud de toda la familia.

### **MÉDICO RESIDENTE**

Un médico que está realizando su capacitación en la especialidad. Los médicos residentes atienden todos los aspectos de la atención prenatal y son una parte importante del equipo.

### **ENFERMERA ESPECIALISTA EN OBSTETRICIA Y GINECOLOGÍA**

Una enfermera titulada con capacitación avanzada (generalmente con un nivel de posgrado) en la salud de la mujer y que proporciona cuidados durante el embarazo y el posparto.

### **ENFERMERA PARTERA CERTIFICADA (CNM)**

Una enfermera titulada con capacitación avanzada (generalmente con un nivel de posgrado) en la salud de la mujer y que proporciona cuidados durante el embarazo y el nacimiento normales. Una enfermera partera certificada también puede dar atención a mujeres con embarazos de riesgo moderado con el asesoramiento del médico.

### **ENFERMERA TITULADA (RN)**

Una enfermera especialmente capacitada para brindar asesoramiento y consejos sobre la información y las habilidades de automanejo para mejorar la salud.

### **ENFERMERA VOCACIONAL AUTORIZADA**

Una enfermera que tiene licencia y está capacitada para brindar atención directa al paciente.

### **EDUCADOR EN SALUD**

Un educador en salud está capacitado para enseñar sobre conductas saludables y ayudar a que las personas puedan crear sus propios planes para mejorar su salud.

### **AUXILIAR MÉDICO**

Un auxiliar médico se encarga de las necesidades no médicas de los pacientes.

### **RECEPCIONISTA**

Un miembro del personal que programa las citas, las visitas de grupo y las clases de los miembros.

### **ASESOR GENÉTICO**

Un asesor capacitado (con posgrado) para evaluar el riesgo del bebé de tener defectos congénitos o trastornos heredados y proporcionar información y apoyo durante el proceso de evaluación.

### **NUTRICIONISTA TITULADO**

El nutricionista titulado está capacitado (con posgrado en nutrición) para ofrecer asesoría especializada sobre la alimentación, incluidas las necesidades nutricionales de las mujeres embarazadas.

### **ECÓGRAFO OBSTÉTRICO**

Un técnico que se tiene capacitación especializada en el uso del ecógrafo durante el embarazo.

### **TRABAJADOR SOCIAL**

Un trabajador social está capacitado (con posgrado) para trabajar con las familias que están atravesando situaciones de estrés, tales como preocupaciones financieras, abuso del alcohol o las drogas, maltrato en el hogar u otras situaciones que pueden resultar abrumadoras.

### **EDUCADOR CERTIFICADO PARA EL PARTO**

Un educador especialmente capacitado para preparar a las mujeres embarazadas y a sus parejas para el parto.

### **ASESORA PARA LA LACTANCIA**

Una experta capacitada para enseñarle a las mujeres sobre cómo amamantar y ayudarles a manejar cualquier problema que puedan tener durante la lactancia materna.

### **PARTERA**

Una profesional de apoyo para el trabajo de parto que está capacitada para ofrecer apoyo y asistencia constantes a la mujer y su familia durante el trabajo de parto. Las parteras son contratadas por las familias que desean tener un apoyo adicional y, generalmente, se pagan en forma privada.

## ► Otros recursos

### **SITIO WEB DE KAISER PERMANENTE**

Visite nuestro sitio web en [kp.org/espanol](http://kp.org/espanol) o [kp.org/pregnancy](http://kp.org/pregnancy) (en inglés).

La información que se presenta en *Healthy Beginnings* no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni reemplazar la información ni la atención que recibe de su médico. Si tiene problemas de salud persistentes o si tiene más preguntas, consulte a su médico. Si tiene preguntas o necesita más información acerca de sus medicamentos, hable con su farmacéutico. Kaiser Permanente no recomienda ningún medicamento ni producto en particular. Cualquier marca comercial que se mencione es para efectos de identificación solamente.