



Kaiser Permanente

healthy beginnings

(Embarazo saludable)

BOLETÍN PRENATAL

► LA CITA DE HOY

Hoy, su médico revisará su expediente prenatal con usted, lo que incluirá su historia clínica, examen físico y los resultados de la prueba de laboratorio. Si esta es su primera visita, su médico analizará el cuestionario de su historia clínica y le realizará un examen físico completo, incluyendo un ultrasonido. Este examen y el ultrasonido determinarán la fecha de parto estimada y cuántas semanas lleva de embarazo. También se le podrá hacer un examen pélvico y una prueba de Papanicolaou si no se ha hecho una antes.

► PRÓXIMA CITA

Fecha: _____ Hora: _____

Día: _____

Médico: _____

Notas: _____

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

► Pruebas prenatales para detectar defectos de nacimiento

Su médico le ofrecerá distintas pruebas prenatales, que son opcionales, para detectar determinados defectos de nacimiento. Esta prueba es opcional.

Hay dos tipos de pruebas disponibles: pruebas de detección y procedimientos diagnósticos. Las pruebas de detección pueden ayudar a identificar el riesgo de tener un bebé con determinados defectos de nacimiento, pero no pueden decirle si un bebé tiene realmente un problema médico. Los procedimientos diagnósticos pueden diagnosticar con precisión determinados defectos de nacimiento, pero conllevan un pequeño riesgo de aborto espontáneo.

La decisión de hacerse o no las pruebas prenatales está en sus manos. Puede someterse al procedimiento de diagnóstico antes de decidirse por la prueba de detección o hacerse directamente esta prueba. También puede elegir no realizarse ninguna prueba prenatal para detectar defectos de nacimiento.

Mientras considera sus opciones, tenga en cuenta que estas pruebas y procedimientos tienen un margen de tiempo limitado. Si tiene alguna pregunta, puede hablar con su médico.

Para obtener más información sobre las pruebas prenatales, consulte el ejemplar 1 del boletín *Healthy Beginnings*.

(continúa en la página 4)

► Su bebé: a las 12 semanas



Reimpreso con el permiso de Healthwise, Incorporated.

Casi al final de su primer trimestre de embarazo (a las 12 semanas), su bebé mide aproximadamente 3 pulgadas de largo y pesa aproximadamente de 1/2 a 1 onza. La cabeza es grande en comparación con el resto del cuerpo de su bebé, aproximadamente la mitad de la longitud total. El cerebro y la médula espinal se desarrollan con rapidez. Los órganos sexuales se están desarrollando, aunque no se pueden ver todavía. Su bebé puede entrecerrar los ojos, fruncir el ceño, abrir y cerrar la boca, voltear la cabeza, cerrar el puño y patear.

El líquido amniótico (la fuente) amortigua a su bebé y permite que

Contenido

El rincón de la pareja	2
Sexo más seguro para usted y su pareja	2
Cómo permanecer sana durante el embarazo y después	2
Qué puede hacer para controlar los malestares comunes	3
Usted y su bebé tienen derecho a estar seguros . . .	3
Cuidado de sus senos durante el embarazo	4
La lactancia	4

se mueva con facilidad, pero usted no puede sentir estos movimientos todavía.

Es posible escuchar el latido del corazón de su bebé a partir de la semana 12 de embarazo. Su médico escuchará el latido del corazón de su bebé con un *Doppler*, que es un dispositivo de ultrasonido muy sensible. La frecuencia cardíaca del bebé es más rápida cuando el bebé se mueve y más lenta cuando el bebé descansa.

► Su próxima cita prenatal y sus próximas pruebas

SIGUIENTE CITA PRENATAL

Una vez que se haya realizado el examen físico, su siguiente visita se programará entre las semanas 16 y 20 del embarazo. Además de su visita a la clínica, normalmente se le realizará una ecografía por estas fechas.

FUTURAS VISITAS

En cada una de las citas a la clínica, su médico:

- Revisará la presión arterial y peso.
- Revisará una muestra de orina.
- Revisará el crecimiento del bebé midiendo el tamaño de su abdomen (empezando aproximadamente a las 20 semanas).
- Escuchará el latido del corazón del bebé.

Es una buena idea traer una lista de las preguntas que tenga y anotar las respuestas para que no se le olviden. También puede enviar mensajes de correo electrónico a su médico entre visitas si tuviera alguna pregunta.



► EL RINCÓN DE LA PAREJA

Le recomendamos que participe activamente en el embarazo de su pareja. Es excelente compartir con su pareja las alegrías y las preocupaciones del embarazo durante todo el proceso.

- Si es posible, vaya a las citas prenatales con su pareja. Escriba estas fechas en su calendario (especialmente hacia el final del embarazo, cuando las visitas son cada pocas semanas).
- Escuche el latido del corazón de su bebé en el consultorio médico.
- Informe a su pareja si se siente que no le hacen caso durante estas visitas. El hablar sobre sus experiencias diarias, incluido lo que nota sobre el embarazo, puede ayudarle.
- Comparta sus sentimientos con su pareja y a su vez pregúntele a su pareja cómo siente. No tire la toalla cuando se sienta mal.
- Hable sobre el peso y el aspecto de su pareja de una forma positiva.

CUÍDESE

Sus emociones probablemente pasarán por muchos cambios durante el embarazo. Encuentre formas de cuidarse y liberar tensiones.

- Dé un paseo a pie o en coche.
- Haga ejercicio o haga algo que le guste.
- Salga con amigos.
- Hable con padres recientes sobre sus experiencias.
- Si se siente enojada, molesta o triste durante más de 2 semanas, pida a su médico que le remita a un consejero.



► Sexo más seguro para usted y su pareja

- Si mantiene una relación monógama, es importante que practique sexo seguro para prevenir el VIH y otras enfermedades de transmisión sexual (ETS).
- Usted puede protegerse a sí misma y a su pareja utilizando condones y protectores dentales (cuadrados de látex que se utilizan para las relaciones sexuales orales-vaginales y orales-anales).
- Si piensa que ha estado expuesta al VIH o a otra ETS o si presenta síntomas, evite las relaciones sexuales hasta que vea a un médico y le hagan pruebas.

► Cómo permanecer sana durante el embarazo y después

El comer bien durante el embarazo consiste en más que elegir simplemente las cantidades correctas de cada grupo de alimentos. También es importante obtener las vitaminas y minerales que usted y su bebé necesitan.

Elija alimentos de la lista de alimentos ricos en calcio, alimentos ricos en hierro y alimentos ricos en folato que aparecen en la lista del número 1 de *Healthy Beginnings*. Un plan de alimentación basado en la guía "Mi Plato" puede ayudarle a conseguir todos los nutrientes que necesita. Es su responsabilidad escoger buenas opciones de alimentos para usted y su bebé.



MI PLATO (MyPLATE)

Una guía para elegir los alimentos diarios

Fuente: Departamento de Agricultura de los EE. UU. (U.S. Department of Agriculture): <http://www.choosemyplate.gov/en-espanol.html>



CÓMO EQUILBRAR LAS CALORÍAS

ALIMENTOS CUYO CONSUMO DEBE AUMENTAR

- Las frutas y verduras deben ocupar la mitad de su plato.
- La mitad de los granos que consume deben ser integrales.
- Escoja leche sin grasa o baja en grasa (1 por ciento).

ALIMENTOS CUYO CONSUMO DEBE REDUCIR

- Beba agua en vez de bebidas azucaradas.
- Compare la cantidad de sodio en los alimentos, tales como sopas, panes y comidas congeladas, y elija los que tengan menor contenido.

Cuándo debe llamar 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 vómitos más de dos a tres veces al día, o que dura más de una hora
- fiebre (temperatura de 100.4° o más)
- dolor al orinar

► Qué puede hacer para controlar los malestares comunes

CAMBIOS EN EL APETITO

Usted puede estar muy hambrienta o le puede costar comer. Ambas posibilidades son normales. Asegúrese de elegir alimentos de calidad "buenos para el bebé". Recorte el consumo de dulces, pasteles, donuts y otros alimentos "de calorías vacías" con alto contenido en azúcar y grasa. La cantidad recomendada de peso que debe aumentar durante todo el embarazo depende de su peso antes de quedar embarazada. Lea "Nutrition and Pregnancy" (Nutrición y embarazo) en el número 1 de *Healthy Beginnings*, y vea "Staying Healthy" (Cómo mantener la salud) en la página 2 para aprender consejos sobre cómo comer bien. Pida a su médico ayuda si piensa que está subiendo demasiado de peso o no lo suficiente.

SENSACIÓN DE CANSANCIO

Su cuerpo está trabajando mucho durante su embarazo. Si se siente cansada, es la forma que tiene su cuerpo de decirle que baje el ritmo. No ignore su necesidad de descanso y sueño extra. Descubrirá que recupera la energía durante los meses intermedios del embarazo (el segundo trimestre).

MONTAÑA RUSA DE EMOCIONES

El embarazo puede ser una montaña rusa de emociones para algunas mujeres. Usted no está sola si tiene cambios bruscos en el estado de ánimo, llora con facilidad, se enfada fácilmente o se siente desorganizada y tiene problemas para concentrarse.

Acepte sus sensaciones y compártalas con alguien que la aprecia. Hable con su médico si necesita ayuda para afrontar sus sensaciones.

MAREO Y DESMAYO

Las mujeres a menudo se sienten mareadas cuando están embarazadas. Si siente que se va a desmayar, intente estas sugerencias:

- Siéntese de inmediato y coloque su cabeza, lo más bajo posible, entre sus piernas.
- Si no se puede sentar, arrodílese e incline su cabeza como si fuera a atar los zapatos.
- Recuéstese y mantenga las piernas más altas que la cabeza (utilice almohadas para levantar los pies).

Para reducir la probabilidad de sentirse mareada, intente estas sugerencias:

- Párese lentamente. Muévase lentamente, especialmente cuando cambie de una posición tumbada o sentada.
- Coma con frecuencia para mantener su nivel de azúcar en sangre constante. Coma bocadillos saludables como frutas, verduras, pan integral o galletitas saladas.
- Beba mucho líquido, especialmente agua.
- Si se sienta al sol, póngase un sombrero.
- Evite los espacios cerrados y tome abundante aire fresco.
- Los desmayos son poco frecuentes. Si se desmaya, llame al médico. Si se cae al suelo o se golpea un objeto, haga que la examinen de inmediato.

DOLORES DE CABEZA

Recuéstese y relájese si es posible. Póngase un paño frío sobre la cabeza y cuello y pídale a su pareja que le dé un masaje en el cuello y los hombros.

Puede tomar paracetamol (Tylenol) mientras está embarazada, pero no tome aspirina, ibuprofeno (como Advil y Motrin) ni medicamentos contra la migraña, salvo que se lo indique el médico.

Llame a su médico si:

- tiene dolores de cabeza intensos después de la semana 20 de embarazo
- tiene dolores de cabeza además de debilidad muscular, trastornos visuales o fiebre
- el paracetamol (tal como Tylenol) no le ayuda con el dolor de cabeza.

CONGESTIÓN NASAL Y SANGRADOS NASALES

Puede que tenga congestión nasal, goteo de líquido en la garganta (goteo posnasal) o dolores de cabeza frecuentes relacionados con los senos nasales. Las hormonas del embarazo provocan la inflamación de las membranas mucosas de la nariz y los senos nasales. Además, los diminutos vasos sanguíneos de la nariz tienen más sangre cuando está embarazada, por lo que puede sangrar por la nariz con facilidad.

- Intente usar aerosoles salinos para la nariz para humedecer los conductos nasales secos.
- Aplique una gotita de vaselina en cada una de las fosas nasales y use un vaporizador húmedo frío para ayudar a controlar la congestión nasal y los sangrados nasales.
- No use un descongestionante nasal en aerosol, ya que este, en realidad, puede empeorar la congestión nasal.
- No use ningún medicamento sin preguntarle primero al médico (salvo los remedios naturales y los medicamentos de venta sin receta médica que aparecen en la lista del número 1 de *Healthy Beginnings*).

Llame al médico si:

- No puede controlar el sangrado de la nariz o si el sangrado es demasiado intenso.

SANGRADO DE LAS ENCÍAS

El sangrado de las encías es frecuente durante el embarazo.

- Cambie a un cepillo de dientes de cerdas blandas, pásese el hilo dental con suavidad y use una pasta de dientes suave.
- Vaya al dentista para que le haga una revisión al principio del embarazo. Comuníquese si le duelen las encías o las tiene inflamadas.
- La mayor parte del tratamiento dental durante el embarazo es seguro, pero asegúrese de comunicar al dentista que está embarazada. El hacerse una limpieza de los dientes puede que le ayude si le sangran las encías.

SECRECIÓN VAGINAL

Una secreción vaginal blanquizca es normal durante todo el embarazo. También puede tener infecciones por candida que reaparecen (o que no desaparecen fácilmente). Usted puede tratar la infección por candida y la comezón con medicamentos de venta libre que no necesitan una receta médica.

- La infección por candida puede tratarse con Monistat o Gyne-Lotrimin (7 días de tratamiento). Asegúrese de seguir las instrucciones.
- La crema de hidrocortisona al 1% puede calmar la comezón o quemazón vulvar. (No aplique la crema en el interior de la vagina).
- Utilice ropa interior de algodón y manténgala limpia y seca.
- Lávese bien durante los baños en tina o duchas, pero evite los jabones fuertes. Recuerde que los baños deben ser calientes pero no demasiado.
- No se duche ni use jabón dentro de la vagina.
- Evite los jugos y los refrescos. Estos fomentan el crecimiento de las levaduras.
- Hágale saber a su médico si la infección por candida no desaparece después del tratamiento.

► Usted y su bebé tienen derecho a estar seguros

Si la lastima, le hace sentir miedo, la maltrata psicológicamente o la empuja o golpea, no está bien y no es su culpa. El maltrato sucede cuando alguien la ataca físicamente o con palabras. Suele haber maltrato cuando una persona intenta controlar a otra. A veces, el maltrato comienza cuando una mujer queda embarazada.

- Si tiene problemas con alguien que la amenaza o lastima, informe a su médico. Podemos ayudarles a usted y a su bebé a estar seguros.
- Recuerde: No es su culpa, no importa lo que le digan. Nadie merece ser maltratado.
- Debe cuidar de sí misma. Si la lastiman, su bebé se ve también afectado.

TENGA UNA RED DE SEGURIDAD

- Cuénteles lo que está sucediendo a alguien de confianza.
- En caso de emergencia, llame al 911.
- Si no está en peligro inmediato, llame a la Línea Nacional sobre Violencia Doméstica al 1-800-799-7233, las 24 horas del día. En esta línea encontrará asesores que hablan inglés, español y otros idiomas, que le pueden ayudar a planificar su seguridad y le darán información acerca de recursos locales. Visite kp.org/domesticviolence (en inglés) para obtener más información.



► Cuidado de los senos durante el embarazo

CAMBIOS EN LOS SENOS

Sus senos seguirán creciendo durante todo el embarazo y puede que le duelan al tocarlos. Esta sensibilidad debe disminuir después del tercer o cuarto mes. La zona alrededor de los pezones (la aureola) se pondrá más oscura. Los botones de la aureola (glándulas de Montgomery) y las venas de los senos se harán más visibles. Estos cambios están preparando su cuerpo para la lactancia y probablemente desaparecerán después de dar a luz y de la lactancia. El uso de un sostén con un buen soporte durante el embarazo la ayuda a estar cómoda y evita que el tejido de los senos se estire demasiado. No se necesita ninguna preparación especial para "endurecer" los pezones para la lactancia. Durante su estancia en el hospital, la enfermera o asesora de lactancia certificada la ayudará con la posición correcta y "agarre" para la lactancia.



► La lactancia

Mientras está embarazada, puede decidir cómo alimentará a su bebé después del nacimiento. Le recomendamos que amamante a su bebé exclusivamente (dándole solo leche materna) durante los primeros seis meses de vida y continúe amamantándolo por lo menos durante el primer año de vida junto con alimentos sólidos. Después de un año, podrá seguir amamantándolo durante el tiempo que usted y su bebé así lo deseen. El amamantamiento beneficia tanto a la madre como al bebé. Cuanto más tiempo amamante al bebé, mayores serán los beneficios para usted y su bebé.

LA LACTANCIA ES BUENA PARA EL BEBÉ Y PARA LA MADRE

La lactancia crea un lazo único entre la madre y el bebé. La leche materna es el alimento perfecto para los bebés.

- La leche materna es el alimento que más fácil digieren los bebés. Proporciona toda la nutrición que su bebé necesita durante los primeros 6 meses de vida.
- A diferencia de la leche maternizada, que puede costar de \$1,000 a \$2,000 al año, la leche materna es básicamente gratis, una gran ventaja para el presupuesto de la nueva familia.
- La lactancia es buena para el ambiente porque no hay recipientes de la leche maternizada que tirar.

BENEFICIOS PARA EL BEBÉ

- La leche materna contiene anticuerpos, sustancias especiales fabricadas por el sistema inmunitario de la madre que ayudan al bebé a luchar contra las infecciones.
- Debido a estos anticuerpos, los bebés amamantados tienen menos probabilidad de desarrollar infecciones del oído, resfriados, diarrea y neumonía.
- Los bebés amamantados también tienen menos probabilidades de desarrollar diabetes y obesidad cuando sean más mayores.
- La lactancia reduce el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé (*sudden infant death syndrome, SIDS*).

BENEFICIOS PARA LA MADRE

- Una madre que amamanta puede sangrar menos después de dar a luz y su útero se recuperará más rápidamente.



- Una madre que amamanta puede perder peso más rápidamente que la que da el biberón porque usa las calorías mientras está amamantando.
- Una madre que amamanta reduce su riesgo de contraer cáncer de mama y de ovario. También tiene menos probabilidades de desarrollar diabetes y osteoporosis (pérdida ósea que se presenta en mujeres mayores) que una madre que da el biberón.

RECURSOS PARA LA LACTANCIA

Nuestro Centro de Educación para la Salud tiene muchos recursos para ayudarla a obtener información sobre la lactancia. Algunos centros tienen una clase especial para mujeres embarazadas (y sus parejas) que estén interesadas en la lactancia y/o centros de lactancia con asesoras en lactancia. Llame o visite el Centro de Educación para la Salud local.

ALGUNOS LIBROS BUENOS SOBRE LA LACTANCIA

- *The Nursing Mother's Companion* de Kathleen Huggins (Harvard Common Press, revisado en 2005).
- *Breastfeeding Pure & Simple* de Gwen Gotsch (La Leche League International, revisado en 2000).

► Pruebas prenatales para detectar defectos de nacimiento (continuación de la página 1)

CUÁNDO SE REALIZAN LAS PRUEBAS			
PRUEBA DE DETECCIÓN	Análisis de sangre en el primer trimestre	Ultrasonido de translucencia nucal (si se realiza)	Análisis de sangre en el segundo trimestre (prueba cuádruple)
La fecha es aproximada. Consulte con su obstetra para saber cuál es la fecha más conveniente en el embarazo.	de la semana 10 a la semana 13 y 6 días	la semana 11 de 2 días a la semana 14	de la semana 15 a la semana 20
PROCEDIMIENTOS DIAGNÓSTICOS	Muestreo de vellosidades coriónicas (CVS)	Amniocentesis	
	de la semana 10 a la semana 13 y 6 días	de la semana 15 a la semana 20	

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