



Kaiser Permanente

# healthy beginnings

BOLETÍN PRENATAL

## ► LA CITA DE HOY

Hoy, su médico hará lo siguiente:

- Revisará su presión arterial y su peso.
- Escuchará el latido del corazón del bebé.

Su médico también puede revisar el crecimiento del bebé midiendo el tamaño de su abdomen. Si se hizo una ecografía o una prueba de detección prenatal, su médico analizará los resultados con usted. Si su embarazo es de "alto riesgo", su médico también hablará con usted sobre lo que esto significa y desarrollarán juntos un plan de tratamiento.

## ► 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.

## ► Su bebé: a las 18 semanas



Reimpreso con permiso de Healthwise, Incorporated.

Su bebé mide unas 8 pulgadas y pesa alrededor de 8 onzas. Si pudiera ver a su bebé, probablemente podría ver el sexo. El cordón umbilical que conecta al bebé con usted se está engrosando y sigue llevando sangre y nutrientes. El *meconio* (las primeras heces de su bebé) comienza a acumularse en el intestino. El *lanugo*, un vello suave y fino, cubre el cuerpo; comienza a crecer el pelo de la cabeza y aparecen pequeñas pestañas y cejas. El *unto sebáceo*, una sustancia cremosa blanca que protege la piel del contacto prolongado con el líquido amniótico cubre el cuerpo.

## Contenido

El rincón de la pareja . . . . .	2
Cómo mantenerse sana durante el embarazo y después . . . . .	2
Fumar durante el embarazo . . . . .	2
El ejercicio y el embarazo . . . . .	3
Ejercicios especiales de preparación para el parto . . . . .	3
Su reflejo saludable . . . . .	4
¿Cuánto debe aumentar de peso? . . . . .	4
Qué puede hacer para manejar los malestares comunes . . . . .	5
Cambios en la piel . . . . .	5
Diccionario del embarazo de la A a la Z . . . . .	6
Uso del cinturón de seguridad . . . . .	6
Ejercicios de relajación durante el embarazo y después . . . . .	6

El bebé se mueve a medida que sus músculos comienzan a tener más actividad. Debería empezar a sentir los movimientos del bebé entre las semanas 18 y 22. Los movimientos pueden sentirse como "mariposas" alejando. A medida que crece el bebé y se pone más fuerte, los movimientos también son más fuertes.

## ► El trabajo y el embarazo

Muchas mujeres con embarazos saludables siguen trabajando hasta su fecha posible de parto. A otras se les aconseja que dejen de trabajar antes. Su médico le puede restringir la actividad o el trabajo si tiene alguna complicación durante el embarazo. Si esto ocurre, en su próxima visita prenatal se le volverá a evaluar para ver si puede volver al trabajo o retomar sus actividades habituales. (Tenga en cuenta que los síntomas como náuseas, vómito, malestar estomacal, hinchazón de los pies y los tobillos, mareos, dolor de espalda y fatiga son parte normal del embarazo y no son necesariamente un impedimento).

### CUÁNDO DEBE DEJAR DE TRABAJAR

Si hay alguna discapacidad confirmada, es decir, si usted o su bebé podrían resultar perjudicados por seguir trabajando, se le dará una licencia para ausentarse del trabajo.

### BENEFICIOS DE DISCAPACIDAD

Consulte con el departamento de personal o de recursos humanos sobre si cumple con los requisitos para los beneficios de discapacidad del estado y/o federales durante o después del embarazo. Su empleador tendrá las pautas sobre cuándo debe dejar de trabajar antes de la fecha posible de parto. Muchos empleadores ofrecen una extensión de la licencia.

**Recuerde:** Es importante que comprenda bien sus beneficios de discapacidad. Si presenta un reclamo que después se descubre que no cumple con los requisitos, puede tener consecuencias graves. Si tiene alguna pregunta sobre si cumple con los requisitos para los beneficios de discapacidad, comuníquese con el departamento de personal de su compañía.



## ► Su próxima cita prenatal y sus próximas pruebas

Esta visita puede estar programada para cuando esté entre las semanas 20 y 24 del embarazo. Su médico le explicará los análisis de laboratorio que se realizarán entre las semanas 24 a 28. También aprenderá sobre las formas de cuidarse y cuidar a su bebé en el segundo trimestre, incluidas la alimentación saludable y el ejercicio. Recibirá consejos sobre cómo prevenir el trabajo de parto prematuro, para que el bebé no nazca antes de que haya crecido lo suficiente como para estar sano.

## ► RINCÓN DE LA PAREJA

Usted y su pareja no sienten el embarazo exactamente de la misma manera. Puede ayudar si hablan sobre el embarazo y el nuevo bebé que están esperando.

### TOMEN UN TIEMPO PARA HABLAR

- Hablen los dos sobre cómo se sienten de esperar un niño, sus sueños y sus planes para el futuro.
- Hablen sobre sus preocupaciones e inquietudes.
- Hablen sobre su situación económica. ¿Necesitan los dos sueldos para cubrir los gastos? ¿Cuánto tiempo se puede tomar cada uno de licencia del trabajo?
- Pregúntele a su empleador si cumple con los requisitos para pedir "permiso por motivos familiares" para quedarse con su pareja y el bebé.
- Hable sobre los amigos o los miembros de la familia que podrán ayudarlos después de que nazca el bebé.
- Si los padres u otros familiares vienen de visita después de que nazca el bebé, hablen sobre dónde se quedarán y durante cuánto tiempo.
- Hablen sobre la religión. ¿Importa qué religión tendrá el bebé?
- Hablen sobre la familia. ¿Qué clase de relación les gustaría que su bebé tenga con sus familiares?
- Hablen sobre la crianza de los hijos. ¿Qué le gusta a cada uno sobre cómo fueron criados? ¿Qué desean hacer distinto?

### LA FORMA EN LA QUE HABLA HACE LA DIFERENCIA

La forma en la que habla con su pareja puede fortalecer o debilitar su relación. A pesar de que parece difícil a veces, pueden aprender

a mejorar su comunicación para que los dos terminen sintiendo que son escuchados y apoyados. Es importante que ambos sepan que el otro realmente está escuchando y que pueden hablar sobre sus sentimientos francamente. Pruebe estas sugerencias:

- Diga lo que piensa sin juzgar.
- Diga lo que siente. Hable en primera persona, usando "yo" en lugar de hablar del otro, usando "tú". Por ejemplo, "me siento frustrado/a porque..."
- Si "refleja" (repite) lo que dijo su pareja, ella sabrá que la escuchó. Luego, ella podrá reflejar lo que usted dijo.

### CUANDO NECESITE AYUDA PARA MEJORAR SUS HABILIDADES PARA COMUNICAR

- Pregunte a su médico sobre los servicios de asesoría en Kaiser Permanente.
- En algunos centros de Kaiser Permanente y en la comunidad se ofrecen grupos de apoyo para padres primerizos. Llame a su centro de Educación para la salud local para obtener más información sobre los servicios de asesoría, los grupos de apoyo para padres y para la comunicación.
- Si asisten juntos una clase de comunicación podrían ayudar a que su relación mejore. Pero, incluso si solo uno de ustedes asiste a una clase de comunicación, la relación puede mejorar.

Lo que usted y su pareja piensen y sientan durante el tercer mes del embarazo puede ser muy distinto de lo que cada uno piense y sienta durante el cuarto o quinto mes; es importante que hablen constantemente sobre sus pensamientos y sentimientos.

## ► Cómo mantenerse sana durante el embarazo y después

### REDUZCA EL ESTRÉS

Es natural que sienta un poco de ansiedad y preocupación durante el embarazo. Su cuerpo cambia muchísimo y usted se hace preguntas sobre el parto, la salud del bebé y sobre el hecho que se convertirá en mamá. Al mismo tiempo, su pareja y otros miembros de la familia y amigos pueden estar pasando por distintas emociones y cambios en su relación con usted. Puede ayudarle si encuentra nuevas formas de reducir el estrés.

### FORMAS DE CONTROLAR EL ESTRÉS.

Aprender nuevas formas de controlar el estrés la beneficiará a usted y a su familia ahora y en el futuro.

- Deje de lado el "síndrome de la súper mujer" en el hogar y en el trabajo. Pida a su pareja y a los miembros de su familia que le ayuden con las tareas del hogar y a cocinar. También, fíjese en qué situaciones o qué personas hacen que se sienta estresada e intente reducir o eliminar el contacto con ellas.
- Tómese un tiempo todos los días para relajarse, incluso si es solo durante 10 o 15 minutos. Leer un libro, escuchar música, tomar un baño tibio (no caliente) o ir a caminar son formas simples de relajarse.
- Aprenda técnicas de relajación, escuche un audio para relajarse o tome una clase de yoga prenatal o una clase de meditación. Pruebe con los ejercicios de relajación que aparecen en la página 6. Su centro de Educación para la salud puede remitirla a una clase para reducir el estrés.

(continúa en la página 3)

## ► Fumar durante el embarazo

Si ha dejado de fumar, ¡felicitaciones! Si fuma, intente dejar ahora, por su salud y la de su bebé.

- Las fumadoras son más propensas a tener problemas durante el embarazo y el parto.
- Fumar durante el embarazo puede provocar que el bebé nazca de manera prematura o con bajo peso y, en consecuencia, tenga un mayor riesgo de presentar una enfermedad grave, discapacidades crónicas permanentes e, incluso, de morir.
- El riesgo de síndrome de muerte infantil súbita (SIDS, en inglés) (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 paranasales 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 hasta 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 u otros miembros de su familia a dejar de fumar con usted. Es más fácil no fumar si está rodeada de no fumadores. Ayúdense entre todos para seguir sin fumar.
- Hable con el médico o asista al centro de Educación para la salud de su área para conseguir ayuda para dejar de fumar o mantenerse sin fumar. Algunos lugares ofrecen programas para dejar de fumar especialmente diseñados para mujeres embarazadas.

Quando llame al médico,



### ESTÉ LISTA PARA DAR:

- su nombre
- el número de su historia clínica 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 dos a tres veces al día o que dura más de una hora
- fiebre (temperatura de 100.4° (38°C) o más)
- dolor al orinar



## ► El ejercicio y el embarazo

Generalmente es seguro y saludable hacer ejercicio durante el embarazo, siempre y cuando evite hacer cualquier ejercicio que pudiera ponerla a usted o al bebé en peligro. Pregúntele al médico qué ejercicios son seguros. Recuerde mencionarle si ya practica algún deporte.

- El ejercicio mejora el ánimo, disminuye el estrés y reduce el riesgo de depresión durante y después del embarazo.
- Si hace ejercicio en forma regular (al menos 30 minutos al día, la mayoría de los días), tendrá más energía, podrá controlar el aumento de peso, dormirá mejor y tendrá menos estreñimiento y retención de líquidos.
- Los ejercicios especiales de preparación para el nacimiento serán de mucha ayuda para el trabajo de parto. Comience ahora y practique durante el resto del embarazo. (Vea la sección sobre los “ejercicios especiales” en esta página).

### HAGA EJERCICIO DE LA MANERA MÁS SEGURA POSIBLE

- Si no ha hecho ejercicio anteriormente, comience poco a poco. Caminar es una buena forma de seguir activa. Aumente el tiempo que camina cada semana en 5 a 10 minutos.
- Generalmente, estos deportes son seguros durante todo el embarazo: caminata rápida, trotar, nadar, jugar al golf, deportes con raquetas, aeróbicos de bajo impacto y yoga. El yoga prenatal puede ayudarla a sentirse más cómoda durante el embarazo y ayudarla a preparar su cuerpo para el trabajo de parto.
- Use ropa suelta, zapatos adecuados y un sostén adecuado.
- Beba agua antes y después del ejercicio.
- Evite movimientos en los que deba doblarse mucho y estiramientos vigorosos.
- Caliente durante 10 minutos antes de hacer ejercicio y enfríese durante 5 minutos, después.
- Deténgase si aparece sangrado vaginal, siente dolor, calambres, mareos o dolor de cabeza.
- Si generalmente hace ejercicio vigoroso, reduzca la intensidad. Evite hacer ejercicio durante más de 45 minutos seguidos.
- Después de la semana 16 de embarazo, no haga ejercicio acostada boca arriba durante más de 3 minutos si tiene algún síntoma de mareo, aturdimiento, náuseas o sudoración. El peso del útero puede presionar un vaso sanguíneo grande (la vena cava) y bajar su presión arterial, causándole estos síntomas.
- Evite actividades en las que pueda caerse si pierde el equilibrio. Su centro de gravedad cambia durante el embarazo, y es más probable que se caiga.
- Algunos deportes, como el buceo, son peligrosos y no debe hacerlos durante el embarazo. Deberá evitar otros deportes por el riesgo de caerse. Estos deportes incluyen esquí cuesta abajo, cabalgatas, gimnasia, esquí acuático y patinaje sobre hielo. Los deportes como el vóleybol, sóftbol, hockey y fútbol son más peligrosos durante el último trimestre y no se deben practicar.
- Puede usar mancuernas livianas (de 2 a 8 libras) para tonificar los músculos si lo hace con cuidado para evitar dañar las articulaciones y los ligamentos. Evite ejercicios de alta resistencia en máquinas con peso y pesas pesadas.

## ► Cómo mantenerse sana durante el embarazo y después

(continúa de la página 2)

### REDUZCA LA ANSIEDAD Y LA PREOCUPACIÓN

Haga una lista de todas las cosas que la preocupan e inquietan ahora y póngalas en orden desde la menos estresante a la más estresante. Mire la lista y pregúntese:

- ¿Qué tan realista es el miedo o la preocupación? ¿Es muy probable o muy poco probable que ocurra? Si es muy poco probable, intente no preocuparse más.
- ¿La inquietud es sobre algo que usted puede cambiar? De ser así, ¿qué es exactamente lo que puede hacer? ¿Quién o qué puede ayudar para cambiar la situación? Si no es algo que pueda cambiar, intente dejar de preocuparse por eso.

Comparta la lista de preocupaciones con alguien de su confianza. Si le gustaría hablar con un consejero, pídale a su médico una remisión.

## ► Ejercicios especiales de preparación para el parto

Estos ejercicios simples la ayudarán a fortalecer los músculos que soportan su útero en crecimiento. Los músculos en el abdomen bajo, la zona baja de la espalda y alrededor de la vagina (canal de parto) tienen que realizar un gran esfuerzo durante el embarazo. Durante el parto, estos mismos músculos se deben relajar y estirar.

### INCLINACIÓN DE LA PELVIS

Este ejercicio alivia el dolor de espalda y mejora el tono muscular abdominal. A muchas mujeres les resulta de ayuda hacer los ejercicios de inclinación de la pelvis durante el parto.

- Póngase en cuatro patas en el piso con su espalda derecha.
- Inhale y relaje la espalda.
- Exhale, apriete los músculos del estómago y apriete los glúteos. Se arqueará la espalda.
- Mantenga la posición y cuente hasta cinco.
- Luego, inhale una vez, dos veces y relaje su espalda para que se ponga derecha.
- Repita de 25 veces, 3 o 4 veces al día.

### EJERCICIOS DE KEGEL

Practique los ejercicios de Kegel varias veces al día para evitar que se escape orina y para fortalecer los músculos del suelo de la pelvis. Los ejercicios de Kegel se pueden hacer en cualquier momento, parada o sentada, como cuando está esperando en un semáforo, está poniendo gasolina o está esperando su turno en el supermercado.

- Apriete con fuerza los músculos alrededor de la vagina como haría para dejar de orinar. No practique los ejercicios de Kegel mientras está orinando, ya que puede forzar los músculos del piso de la pelvis.
- Sostenga con firmeza tanto como pueda (hasta 8 a 10 segundos). Recuerde seguir respirando mientras aprieta los músculos.
- Luego, libere lentamente los músculos y relájese.
- Repita de 10 a 15 veces, 3 o 4 veces al día.

### ESTIRAMIENTO

Este ejercicio estira los músculos de la parte interna de los muslos.

- Siéntese en el piso y junte las plantas de los pies.
- Con suavidad, intente que las rodillas bajen al suelo hasta que sienta un leve estiramiento y concéntrese en relajarse. No empuje las piernas hacia el suelo con las manos.
- Mantenga la posición y cuente despacio hasta cinco. Relájelas.
- Repita de 5 a 10 veces, 2 veces al día. Visite [kp.org/pregnancy](http://kp.org/pregnancy) para saber más sobre estos y otros ejercicios.





## ► Su reflejo saludable

A medida que progresa el embarazo, la mujer que se refleja en el espejo cambia frente a sus ojos: puede sentirse hermosa un minuto y fea, el siguiente. En estos meses intermedios del embarazo se le empezará a “notar”. La ropa ya no le quedará. Deberá ser creativa y conseguir ropa con la que podrá vivir durante los próximos cinco a seis meses.

- Si trabaja fuera del hogar, necesitará ropa para embarazadas que le resulte cómoda en el trabajo. Consiga varios equipos de ropa para que pueda lavar uno mientras usa el otro en el trabajo.
- Elija ropa que se estire y que pueda agrandarse a medida que crece su abdomen. Coloque una almohada en el abdomen para ver si la ropa le servirá dentro de unos meses.
- Fíjese en las tiendas de ropa usada si consigue ropa para embarazadas. Puede encontrar muy buena ropa a precios económicos.
- Pida a amigas que han estado embarazadas hace poco tiempo que le presten la ropa que usaron.
- Pruebe alguna prenda para hombres. Los pantalones deportivos con cordón se pueden expandir y atar debajo del abdomen.
- Consiga un buen sostén que le sirva y se expanda con su cuerpo. Visite tiendas para embarazadas o el departamento de lencería de alguna tienda departamental para conseguir uno con el que se sienta cómoda.

## ► ¿Cuánto debe aumentar de peso?

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 exceso de peso puede también implicar que tenga un bebé de grandes proporciones, que podría causar complicaciones graves durante el parto natural y aumentar el riesgo de 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 calcular su IMC, visite [kp.org](http://kp.org)).

- Las mujeres con un IMC normal (18.5 a 24.9) deberán aumentar entre 25 y 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 puede ser distinto.
- Las mujeres con un IMC de sobrepeso (25 a 29.9) deberán aumentar entre 15 y 35 libras durante todo el embarazo.
- Las mujeres con un IMC de obesas (30 o más) deberán aumentar entre 11 y 20 libras durante todo el embarazo.
- Las mujeres con un peso bajo (IMC inferior a 18.5) deberán aumentar entre 28 y 40 libras durante todo el embarazo.

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

- **Disminuya las grasas saturadas** de la mantequilla, margarina, salsa de carne, mayonesa, aderezos para ensaladas y crema agria y reemplácelos por grasas saludables de aguacate, aceite de oliva y nueces.
- **Elija proteínas magras** como pollo o pavo (sin piel), pescado, leguminosas (frijoles), lentejas y tofu.
- **Reemplace el pan blanco, las pastas y el arroz por panes integrales, pastas integrales y arroz integral.**
- **Evite los alimentos fritos** y restaurantes de comida rápida.
- **Coma bocadillos como lácteos sin endulzar (leche o yogur), fruta fresca y verduras crudas.**
- **Para postre, coma frutas frescas o chocolate amargo** en lugar de helado, bebidas azucaradas con café o pasteles.
- **Reemplace todos los jugos o refrescos por agua.**
- **Lea las etiquetas y prepare las comidas en casa.** Si sale a comer, elija las opciones saludables y guarde la mitad de la porción para después.
- **Haga actividad diariamente** a menos que su médico le indique lo contrario. Intente salir a caminar, ir a nadar o practicar 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 *Healthy Beginnings*, número 1) y revise los alimentos que come todos los días.
- Coma las cantidades recomendadas de alimentos saludables todos los días. No omita ninguna comida.
- No intente bajar de peso mientras está embarazada. Espere hasta que haya dejado de amamantar a su bebé para tratar de bajar de peso.
- 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 líquido todos los días, incluidos agua, leche y sopa.
- Limite el café, té, refrescos y otras bebidas con cafeína (como gaseosas).
- Tómese un descanso cada dos horas durante el día. En la etapa final del embarazo, busque un lugar tranquilo donde pueda recostarse de lado o levantar los pies para descansar.
- Deje de lado el “síndrome de la súpermujer” en el hogar y en el trabajo. Pida a su pareja y a los miembros de su familia que le ayuden con las tareas del hogar y a cocinar.



## ► Qué puede hacer para manejar los malestares comunes

Ahora que está en el segundo trimestre de embarazo, probablemente se sienta mejor y con más energía. Si todavía se siente cansada, su organismo le está diciendo que debe descansar más. Vaya más despacio y tome un descanso cuando su cuerpo se lo pida. Otras molestias que puede tener son:

### ACIDEZ ESTOMACAL

Puede sentir acidez estomacal con un sabor amargo en la boca. La acidez estomacal es a causa del burbujeo de los ácidos del estómago hacia el esófago. No causa daño, pero es desagradable e incómodo.

Para calmarla, siga estas sugerencias:

- Coma comidas poco abundantes varias veces al día.
- Evite comidas grasosas, fritas o picantes.
- Evite bebidas que contengan cafeína, como el café, el té o las gaseosas.
- Evite inclinarse hacia adelante o acostarse después de las comidas. Mejor salga a caminar.
- Evite la ropa apretada y los cinturones.
- Si la acidez estomacal es un problema en la noche, evite comer justo antes de ir a dormir y duerma recostada sobre almohadas.
- Tome un antiácido, como *Mylanta*, *Maalox* o *Tums*, para obtener alivio inmediato. Si su acidez estomacal no responde a estos antiácidos, puede usar un bloqueador del ácido de venta sin receta, como famotidina (*pepcid*) cimetidina (*Tagamet*) o ranitidina (*Zantac*).
- No tome antiácidos con alto contenido de sodio como *Alka-Seltzer* o bicarbonato de sodio.

### ESTREÑIMIENTO

Las hormonas del embarazo causan que el aparato digestivo se relaje y funcione más lentamente. Es común que se produzca estreñimiento, especialmente a medida que progresa el embarazo.

Las siguientes sugerencias pueden disminuir el estreñimiento:

- Beba más líquido (tenga una botella de agua a mano durante el día).
- Incluya en su dieta más alimentos con alto contenido de fibra, como frutas, verduras, granos integrales y leguminosas.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Pruebe tomar *Metamucil*, comprimidos de salvado o *Fiberall*.
- Pruebe tomar *Colace*, un ablandador fecal de venta sin receta médica, según las indicaciones de su médico.
- No use ningún laxante (tal como *Ex-Lax*) sin antes consultar a su médico.

### HEMORROIDES

Las hemorroides (dilatación y retorcimiento de los vasos sanguíneos dentro del recto y a su alrededor) son comunes, en especial durante los últimos meses del embarazo, cuando el útero empuja las venas del recto. Las hemorroides pueden provocar dolor, picazón y sangrado al defecar, pero generalmente desaparecen poco después del parto sin necesidad de tratamiento.

## ► Cambios en la piel

A medida que el bebé crece, las hormonas del embarazo pueden disparar cambios en su piel. No puede corregir la piel que se oscurece con un blanqueador, pero puede cubrir las manchas con maquillaje. Asegúrese de usar un protector solar ya que la exposición al sol puede intensificar las manchas oscuras de la piel.

Estos cambios desaparecerán después de su embarazo y, generalmente, no hace falta ningún tratamiento. Si se siente preocupada, consulte a su médico.

### ESTRÍAS

El útero se expande y el abdomen se estira para hacerle lugar. Esto puede ocasionar estrías en el abdomen. Las estrías pueden también aparecer en los senos, glúteos o muslos. Después del parto, las estrías serán solo unas líneas finas plateadas, que pueden desaparecer o no. Hay aceites, cremas y lociones que pueden hacer que su piel se sienta mejor, pero no pueden hacer que no se formen las estrías.

A continuación le ofrecemos algunos consejos que pueden ayudarle:

- Tome más agua y coma alimentos con alto contenido de fibra como frutas, verduras, granos integrales y leguminosas para mantener sus heces blandas.
- Evite permanecer sentada durante mucho tiempo. Recuéstese de lado varias veces al día.
- Limpie la zona con papel higiénico suave y húmedo, compresas de hamamelis o toallas *Tucks*.
- Pruebe a aplicarse compresas de hielo para aliviar el malestar.
- Tome un baño de asiento (un baño con agua tibia que se toma en posición de asiento de manera que el agua cubre solo los glúteos y las caderas) durante 20 minutos, varias veces al día.
- Use *Preparation H*, *Anusol* o una crema con hidrocortisona al 1 % para ayudar a aliviar el dolor.

### ORINAR CON FRECUENCIA O CON DOLOR

Es posible que note que no necesita orinar con tanta frecuencia como cuando comenzó el embarazo porque el útero está sobre la pelvis y presiona menos la vejiga. Siga tomando mucho líquido.

Llame a su médico si siente una sensación de ardor o dolor cuando orina. Se deberá realizar un estudio para ver si tiene una infección en la vejiga.

Llame de inmediato si tiene escalofríos y fiebre de 100.4 °F (38°C) o más alta, con o sin dolor de espalda. Estos síntomas pueden ser un indicio de una infección más grave.

### POSICIONES PARA DESCANSAR Y DORMIR

En esta etapa del embarazo es mejor para usted y su bebé que se acueste de lado. Cuando se acuesta de espalda (boca arriba), el peso del útero y del bebé se apoyan sobre la vena cava, que es la vena más grande del abdomen. Esto puede hacer que baje la presión arterial y puede sentirse aturdida o mareada.

- Duerma de lado con una almohada entre las piernas.
- Si se despierta y se da cuenta de que se puso de espalda, solo gire de nuevo y colóquese de lado.
- Después de la semana 16 de embarazo, evite los ejercicios en los que debe acostarse de espalda y permanecer en esa posición durante más de tres minutos.

### DOLOR EN EL LIGAMENTO REDONDO

El ligamento redondo ayuda a sostener el útero. A medida que el embarazo avanza, estos ligamentos pueden estirarse. Algunos movimientos pueden causar dolor por todo el abdomen o en alguno de los lados. Esto puede suceder cuando se gira en la cama, camina rápidamente, estornuda o tose. Los siguientes consejos pueden ayudarle a evitar el dolor:

- Cambie de posición lentamente.
- Use sus manos para sostener su peso al cambiar de posición.
- Descanse tanto como pueda.
- Pruebe con una faja de maternidad o un cinturón especial para embarazadas; puede ayudarle a sostener el peso del útero para no sobrecargar el piso pélvico.

### LINEA NIGRA (LÍNEA NEGRA)

Es posible que aparezca una línea angosta oscura (línea *nigra*) que va desde el ombligo hasta el hueso púbico. Ocurre con mayor frecuencia en mujeres que tienen cabello y piel oscuros. Es producido por las hormonas del embarazo y desaparecerá o se borrará después del parto.

### CLOASMA

Podrá ver unas manchas de color marrón en la nariz, frente, mejillas y cuello. Esta "máscara del embarazo" se llama cloasma y también es causada por las hormonas del embarazo. Las marcas marrones pueden oscurecerse con el sol, por lo que debe usar protector solar. Después del parto, se aclararán y, luego, desaparecerán.

### MANCHAS ROJAS

Es posible que tenga manchas rojas en la cara, cuello, parte superior del pecho, brazos o en las palmas de las manos. Son pequeños vasos sanguíneos interconectados que aparecen a causa de las hormonas del embarazo. Las manchas rojas desaparecerán después del parto.

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

### ANEMIA

Falta de hemoglobina causada por un nivel bajo de hierro en la sangre, que puede causar fatiga, aturdimiento y desmayos.

### CONTRACCIONES

La contracción del músculo uterino. Las contracciones verdaderas hacen que el cuello uterino se afine (borre) y se abra (dilate). Aparecen con un ritmo regular. Las contracciones de Braxton Hicks (antes llamadas falsas contracciones de trabajo de parto) pueden comenzar durante el segundo trimestre. No ocasionan cambios en el cuello uterino y, generalmente, no tienen un ritmo regular.

### DOPPLER

Un dispositivo de ecografía de alta sensibilidad que, cuando se coloca sobre el abdomen de una mujer embarazada, permite escuchar los latidos del corazón del bebé.

### EJERCICIOS DE KEGEL

Un ejercicio que se realiza mediante la contracción de los músculos vaginales para fortalecer el piso de la pelvis y para ayudar a evitar pérdidas de orina.

### LANUGO

Un vello suave y fino que cubre el cuerpo del feto y que se puede ver sobre los hombros, la espalda, la frente y la sien.

### MECONIO

Primeras heces del bebé, creadas por el desprendimiento del recubrimiento del intestino.

### PRECLAMPSIA

Un problema médico que presentan algunas embarazadas y se caracteriza por la presencia de proteínas en la orina, presión arterial alta, aumento rápido de peso o hinchazón repentina de las manos o la cara.

### TRABAJO DE PARTO PREMATURO

Contracciones uterinas que causan que el cuello uterino se ablande, se afine o se abra entre las semanas 20 y 37.

### VENA CAVA

La vena grande que envía sangre de vuelta al corazón y a los pulmones para tomar oxígeno. La sangre oxigenada luego se transporta hacia los tejidos de la madre y, al bebé, a través de las arterias.

### UNTO SEBÁCEO

Una sustancia cremosa blanca que protege la piel del bebé del contacto prolongado con el líquido amniótico.

## ► Use el cinturón de seguridad

**Aunque su abdomen se expande, necesitará el cinturón de seguridad para protegerse y proteger a su bebé. Use tanto el cinturón de regazo como el arnés a la altura de los hombros. Ubique el cinturón de regazo a la altura de la cadera, por debajo del bebé (no cruzando el abdomen).**

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, por favor consulte a su médico. Si tiene más preguntas o necesita otra información 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.



## ► Ejercicios de relajación durante el embarazo y después

**Aprender a relajarse ayudará a bajar el estrés y aumentar su energía durante el embarazo, así como a prepararla para relajarse durante el trabajo de parto.**

Se necesita práctica para la relajación. Estos ejercicios se pueden realizar con una pareja o sola. Los ejercicios “progresivos” o de “contacto” pueden ayudarla a:

- Identificar las áreas donde carga tensión.
- Aprender a liberar la tensión.
- Relajarse al recibir el contacto de su pareja.
- Aislar una parte de su cuerpo mientras que el resto del cuerpo se relaja.

Para empezar, póngase en una posición cómoda, preferentemente acostada de lado o sobre almohadas en posición semisentada sobre una cama o un sillón. Cierre los ojos e inspire profundamente por la nariz. Exhale por la boca. Repita esta “respiración limpiadora”. Ahora, deje que su respiración sea más lenta y sin esfuerzo. Encuentre un ritmo que le resulte cómodo.

Si es posible, pida a su pareja que toque cada área a medida que inhala y contrae el músculo. Haga que su pareja sienta la diferencia del tono muscular cuando exhala y relaja el área. Si está practicando sola, concéntrese en tensar cada grupo muscular, relajarlo y sentir la diferencia entre la tensión y la relajación.

Comience con la frente y vaya bajando hacia los dedos de los pies.

- Levante las cejas hacia la línea de nacimiento del cabello y contraiga la frente mientras inhala. (Las parejas deberán sentir la tensión). Intente no reírse, ya que pone en tensión el resto de su cara.
- Ahora, exhale... y libere la tensión. (Las parejas deberán sentir que el músculo se relaja).
- Con la frente relajada, muerda y apriete los dientes al inhalar. (Las parejas deberán sentir la tensión muscular a los costados de la mandíbula).
- Ahora, exhale... y libere la tensión, deje la boca un poco abierta. (Las parejas deberán sentir la diferencia).
- Luego, levante los hombros y tense el cuello y la parte superior de los hombros al inhalar. Aquí es donde muchos de nosotros cargamos mucha tensión. ¿Su rostro está todavía relajado? (Las parejas deberán revisar la tensión).
- Ahora, exhale... y libere la tensión. (Las parejas deberán masajearla un poco y asegurar que esté totalmente relajada).

- Extienda el brazo derecho al inhalar. Haga un puño y tense el brazo derecho hasta el hombro. (Las parejas deberán sentir la tensión).
- Ahora, exhale... y libere la tensión; deje caer el brazo en su regazo.

Siga estos pasos con el brazo izquierdo, el abdomen, los glúteos, los dedos del pie izquierdo (flexionados hacia la nariz), y, luego, los del pie derecho.

Sienta cómo la tensión y la distensión desaparecen con cada exhalación. Sienta cómo la relajación inunda su cuerpo con cada inhalación. Inhala calma... exhala tensión. Aumenta la concentración... disminuye la distracción.

Cuando todo su cuerpo se relaje, inspire profundamente y exhale toda la tensión que quede. Visualice que la tensión se mueve desde la cabeza, baja por el cuerpo y sale a través de los dedos de los pies. Haga otra respiración de limpieza.

Note qué tan relajados se sienten sus músculos. Si existe un área en el que todavía siente tensión, concéntrese en ella, respire cuatro o cinco veces y relájela más con cada respiración.

Esta es una técnica muy buena para usar en su vida diaria cuando se siente estresada. En el trabajo o en casa, busque un lugar tranquilo y practique este ejercicio. Después de dos o tres semanas de práctica diaria, podrá producir la misma sensación de relajación en un minuto. También podrá dar comienzo a la preparación de su mente y su cuerpo para el trabajo de parto.

Regístrese ahora para las clases de preparación para el parto para aprender más sobre relajación y otras técnicas que la ayudarán durante el trabajo de parto.

