



Kaiser Permanente

healthy beginnings

BOLETÍN PRENATAL

► LA CITA DE HOY

Hoy, su médico hará lo siguiente:

- Revisará su presión arterial su peso.
- Revisará el crecimiento del bebé, midiendo el tamaño de su abdomen.
- Escuchará el latido del corazón del bebé.

Si se realizó una ecografía, el médico conversará con usted sobre los resultados. También le informará sobre los análisis de sangre para detectar anemia, diabetes y anticuerpos del factor Rh. Deberá hacerse estos análisis antes de su próxima cita.

► 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 20 a 24 semanas



Reimpreso con permiso de Healthwise, Incorporated.

Su bebé tiene entre 8 y 12 pulgadas de largo y pesa entre 1 y 1½ libras. Los párpados ya tienen pequeñas pestañas y los puede abrir y cerrar. Las pequeñas manos tienen uñas y huellas dactilares. Además, el bebé puede chuparse el pulgar y apretar la mano con firmeza. El *lanugo*, un vello suave y fino, comienza a desaparecer. Todavía cubre el cuerpo el *unto sebáceo*, una sustancia cremosa blanca que protege la piel del bebé del contacto prolongado con el líquido amniótico. Notará que el bebé patea y se estira más.

Contenido

El rincón de la pareja 2

Sexo seguro para usted y su pareja 2

Cómo permanecer sana durante el embarazo y después 2

Qué puede hacer para manejar los malestares comunes 3

Los viajes y el embarazo . . . 3

Nacimiento prematuro . . . 4

Si tiene signos de trabajo de parto prematuro 4

Preparación para la lactancia materna 5

Diccionario del embarazo de la A a la Z 5

Usted y su bebé tienen derecho a estar seguros . . . 6

Clases de educación prenatal 6

Fumar durante el embarazo 6

El bebé puede escuchar su voz y otros sonidos cercanos y puede responder ante un ruido fuerte con una patada.

► Su próxima cita prenatal y sus próximas pruebas

Su próxima visita será entre las semanas 24 y 28 del embarazo. Verá cómo crece su bebé y escuchará sus latidos del corazón bebé. Es posible que reciba una dosis de refuerzo de la TDap para ayudar a proteger al recién nacido de la tosferina. La tosferina es una enfermedad muy contagiosa que se transmite de una persona a otra a través de la tos. Si un bebé contrae tosferina, puede poner en riesgo su vida. Le recomendamos que se aplique la vacuna TDap durante cada embarazo, de preferencia entre las semanas 27 y 36. La vacuna es segura para mujeres embarazadas.

Deberá hacerse estos análisis antes de su próxima cita.

PRUEBA DE ANEMIA

El análisis de sangre para comprobar la anemia (nivel bajo de hierro en la sangre) se incluye en un análisis de sangre simple que se llama hemograma completo (CBC, en inglés). Revisa la cantidad de glóbulos rojos en la sangre para verificar si tiene anemia. Las mujeres pueden sentirse muy cansadas y mareadas y, a veces, pueden desmayarse. Tiene más posibilidades de tener anemia en los siguientes casos:

- Si tuvo varios niños en un intervalo corto o su embarazo es múltiple (más de un bebé).
- Si no come alimentos con alto contenido de hierro y ácido fólico. (Consulte "Nutrición y embarazo" en el número 1 del boletín *Healthy Beginnings*).

PRUEBA DE DIABETES

La prueba de diabetes es una prueba de detección de la tolerancia a la glucosa que dura una hora; se realiza en el laboratorio para comprobar que no tenga diabetes gestacional. La diabetes

gestacional se desarrolla solo durante el embarazo y, generalmente, desaparece después del nacimiento del bebé. Ocurre cuando hay demasiada azúcar en la sangre y la orina. Alrededor de 1 en 10 mujeres embarazadas tendrá diabetes gestacional. Si se descubre que tiene diabetes, generalmente se puede controlar con una alimentación sana, revisando regularmente el nivel de azúcar en la sangre y, a veces, tomando medicamentos.

REALIZACIÓN DE LA PRUEBA DE DIABETES

- Beberá una pequeña botella de *Glucola*, que es un líquido dulce carbonatado.
- Exactamente una hora después, se le extraerá una muestra de sangre en el laboratorio para medir el nivel de azúcar en la sangre.
- Planifique con anticipación: Algunos laboratorios le permiten beber la *Glucola* en el hogar, pero debe ir al laboratorio para la extracción de sangre exactamente una hora después de haberla tomado. La mayoría de los laboratorios le harán beber la *Glucola* en el lugar.
- Si la prueba de detección de tolerancia a la glucosa de una hora muestra que tiene demasiada azúcar en la sangre, se le solicitará que se haga una prueba de tolerancia a la glucosa de tres horas para confirmar el resultado.
- Si los resultados de la prueba muestran que tiene diabetes gestacional, comenzará el tratamiento para controlar la cantidad de azúcar en la sangre. Debe volver a hacerse la prueba después del parto para determinar si está en riesgo de desarrollar diabetes después del embarazo.

(continúa en la página 6)



► EL RINCÓN DE LA PAREJA

Su pareja necesita saber que se preocupa por ella. Pequeños detalles pueden significar mucho.

Algunos detalles que muestran que se preocupa por ella son, por ejemplo:

- Darle masajes en la espalda y en los pies. Lo va a apreciar, especialmente cuando le duela la espalda por el peso del bebé o cuando tenga los pies hinchados al final del día.
- Traerle flores.
- Pasar la aspiradora por la casa o encargarse de lavar la ropa sin que se lo pida.
- Darle muchos abrazos. El amor que le demuestra la ayudará a sentir más amor hacia usted y hacia el bebé.
- Hacer planes para salir a de noche con ella. Llevarla a su restaurante favorito y a ver una película.
- Llevarla a caminar.
- Decirle que cree que va a ser una madre excelente.
- Preparar o ayudar a planear comidas saludables y bien balanceadas.
- Ofrecerse para ir a hacer mandados (buscar ropa a la tintorería, hacer las compras, ir a la farmacia).
- Tocarla con amor.
- Decirle que es hermosa.
- Comprar un juguete o una ropa para el bebé.
- Acompañarla a una clase de parto o de lactancia materna. Su centro de Educación para la salud puede ayudarle a encontrar una clase.
- Ofrecerle concertar entrevistas con posibles guarderías.
- Hablar con su pareja sobre sus miedos y escuchar los de ella. La comunicación es la base de una relación sólida.

TAMBIÉN ¡CUÍDESE A USTED MISMO!

- Haga actividad física por lo menos durante 150 minutos a la semana o 30 minutos al día, la mayoría de los días de la semana. Practique algún deporte que disfrute, salga a caminar o vaya al gimnasio, ¡todo cuenta!
- Salga de paseo el fin de semana con su pareja. Si es posible, planee unas vacaciones más largas antes de que nazca el bebé.
- Vaya a que le den un masaje.

► Cómo permanecer sana durante el embarazo y después

IMAGEN CORPORAL

Durante el embarazo recibirá mucha información contradictoria y consejos innecesarios de amigos, la familia e, incluso, de extraños. Gran parte de estos consejos pueden estar relacionados con el peso, el ejercicio y la imagen corporal.

Algunos de estos comentarios pueden hacer que se sienta culpable, preocupada y confundida. En una cultura que le da valor a la delgadez, es normal que la imagen corporal y la autoestima se basen en su tamaño. Sin embargo, durante el embarazo, es indispensable que aumente de peso. Un peso saludable ayuda a su salud y a la salud del bebé.

Usted y el médico establecerán el peso al que deberá llegar. Durante el embarazo, no debe saltarse comidas, tomar pastillas para adelgazar ni restringir los alimentos para controlar el peso. Si come alimentos saludables y hace ejercicio en forma regular, no deberá aumentar excesivamente de peso.

¿CÓMO LIBERAR SU MENTE DEL PENSAMIENTO QUE INDICA QUE “ESTAR FLACO ESTÁ BIEN Y ESTAR GORDO ESTÁ MAL”?

- Cierre sus ojos y repita: “Mi cuerpo es mi asunto”. “Mi cuerpo es hermoso y está creando una nueva vida hermosa”. “Los comentarios negativos sobre mi cuerpo reflejan los miedos de los demás, no los míos”.
- Pase tiempo con otras mujeres embarazadas. Se pueden ayudar entre sí durante esta etapa de cambios.
- Rodéese de gente positiva que apoye sus esfuerzos por tener un embarazo saludable y por ser usted misma.
- Intente seguir de buen humor. No deje que los comentarios descorteses arruinen su día.

► Sexo seguro para usted y su pareja

Si no 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 bucales (cuadrados de látex que se utilizan para las relaciones sexuales bucogenitales y bucoanales).**
- **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.**

Cuándo debe llamar al médico



ESTÉ LISTA PARA PROPORCIONAR:

- 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

► Qué puede hacer para manejar los malestares comunes

DIFICULTAD PARA DORMIR

A medida que progresa el embarazo, le resultará más difícil dormir debido a los calambres en las piernas, falta de aire, contracciones, necesidad de orinar con frecuencia y actividad del bebé. Es posible que no encuentre una posición cómoda.

- Use más almohadas para apoyar las piernas y la espalda. Trate de dormir de lado con almohadas entre las rodillas y detrás de la espalda.
- Coma un bocadillo liviano o un vaso de leche antes de ir a dormir.
- Si hace ejercicio regularmente durante el día, la ayudará a dormir mejor por la noche. Evite hacer ejercicio antes de ir a dormir, ya que resultará más difícil conciliar el sueño. (Consulte "Ejercicio y embarazo" en el número 3 del boletín *Healthy Beginnings*).
- Haga ejercicios de relajación antes de ir a dormir o si se despierta durante la noche. Escuche un *podcast* para relajación en kp.org/espanol. (Consulte "Ejercicios de relajación para el embarazo y después" en el número 3 del boletín *Healthy Beginnings*).
- Tome un baño tibio (no caliente) o una ducha antes de ir a dormir.
- Evite la cafeína, incluido el chocolate, especialmente en las últimas horas del día.
- No tome pastillas para dormir ni alcohol, ya que pueden ser dañinas para el bebé.

CALAMBRES EN LAS PIERNAS

Los calambres en las piernas son comunes durante la etapa final del embarazo. Generalmente, aparecen durante la noche y pueden despertarla. Pueden deberse a la presión del útero agrandado sobre los nervios o los vasos sanguíneos de las piernas, la falta de calcio o el exceso de fósforo en la dieta.

Para aliviar los calambres de las piernas:

- Siéntese sobre una cama o una silla dura. Estire la pierna y flexione lentamente el pie hacia la rodilla.
- Párese sobre una superficie plana y fría y levante los dedos de los pies, como si quisiera pararse sobre los talones. Luego, camine con los dedos hacia arriba.
- Use una almohadilla térmica o una bolsa de agua caliente para ayudarle a aliviar el dolor muscular.
- No masajee la pantorrilla mientras dura el calambre.
- Haga ejercicios de respiración y relajación. Piense que son parte de la práctica para las contracciones del trabajo de parto.

Para prevenir los calambres de las piernas:

- Evite el exceso de fósforo en la dieta. Este mineral se encuentra en los alimentos muy procesados, como las carnes frías, los alimentos empacados y las bebidas carbonatadas.
- Si tiene calambres con frecuencia (más de dos veces a la semana), incluya más calcio en la dieta o tome suplementos de calcio que no tengan fósforo.
- Haga ejercicio moderado todos los días.
- Estire las piernas antes de acostarse.
- Colóquese calentadores de piernas (polainas) para dormir.
- Tome un baño tibio (no caliente) antes de ir a dormir.

SECRECIÓN DE LOS PEZONES

Durante el segundo o tercer trimestre, tal vez note una secreción de líquido amarillento o blanuzco que sale de los pezones. Este líquido se llama calostro y es la primera leche materna. Es el alimento perfecto para su bebé recién nacido y provee anticuerpos para protegerlo de las infecciones. La secreción es común durante el embarazo, aunque no le ocurre a todas las mujeres. El calostro puede seguir saliendo, ocasionalmente, durante el resto del embarazo. Si se le moja la ropa por la secreción, colóquese toallitas para los senos (de algodón, sin revestimiento plástico) dentro de la copa de su sostén.



► Los viajes y el embarazo

Para la mayoría de las mujeres que no tengan ninguna complicación médica, viajar durante el segundo trimestre es seguro. Durante este tiempo, puede sentirse mejor, con más energía, y podrá disfrutar unas excelentes vacaciones con su pareja antes de que llegue el bebé.

Antes de planear su viaje, es importante que sepa lo siguiente:

- El centro de Kaiser Permanente donde recibe la atención prenatal es el mejor lugar para atenderla a usted y al bebé.
- Los hospitales que no pertenecen al plan no tendrán disponible sus antecedentes médicos o su historia clínica. Lleve con usted una copia de su historia clínica en caso de una emergencia.
- La mayoría de los cruceros no dejan abordar mujeres con 24 o más semanas de embarazo. Consulte con la línea de cruceros antes de comprar su boleto de viaje.
- La mayoría de las aerolíneas no le permiten volar después de la semana 36 o requerirán una carta con la autorización médica.
- No vuele en un avión pequeño sin presurizar, ya que puede reducir el suministro de oxígeno al bebé.
- Evite viajar a altitudes elevadas. Habrá menos oxígeno, y esto puede hacer que se sienta mal o cansada.
- Procure un viaje relajante. Evite los grupos turísticos en los que debe seguir un programa rígido.

Tenga estos consejos en mente para que su viaje sea seguro y lo pueda disfrutar.

- Deténgase al menos cada dos horas para estirarse cuando viaja en auto, avión o tren. Esto ayudará a mejorar la circulación. Recuerde abrocharse el cinturón de seguridad.
- La tecnología avanzada de escrutinio por imágenes (también conocida como escáner corporal) utilizada en los aeropuertos se considera segura para las mujeres embarazadas. También tiene la opción de solicitar que le hagan una revisión manual de cuerpo completo en lugar de un escaneo corporal.
- Tómelo con calma. Recuerde que se cansará con más facilidad que lo habitual. Si está conociendo lugares, tome descansos seguidos.
- Haga paradas con frecuencia para orinar cuando sienta la necesidad. Esto puede ayudarle a evitar infecciones urinarias. También ayuda si toma mucho líquido.
- Coma en porciones pequeñas con frecuencia para evitar la indigestión, el estreñimiento y hacer que baje el nivel de azúcar en la sangre. Elija comidas saludables para asegurarse de que el bebé esté recibiendo la nutrición adecuada. (Consulte "Nutrición y embarazo" en el número 1 del boletín *Healthy Beginnings*). Lleve bocadillos en caso de que tenga que esperar mucho entre comidas y no olvide las vitaminas prenatales.
- Beba mucha agua, pero no beba agua del grifo en otros países. Compre agua embotellada que tenga la tapa sellada. En algunos países, las frutas y las verduras frescas tampoco son seguras debido a que traen bacterias y otros microorganismos que pueden causar enfermedades. Consulte a la enfermera de viajes en Kaiser Permanente para determinar qué países tienen agua, frutas y verduras seguras.





► Nacimiento prematuro

La mayoría de los bebés nacen cerca de la fecha prevista de parto. Sin embargo, entre el 7% y el 10% de los bebés en los Estados Unidos nacen antes de la semana 37 de gestación. Estos bebés se denominan "bebés prematuros".

El trabajo de parto prematuro tiene lugar entre las semanas 20 y la 37 del embarazo, cuando una mujer embarazada tiene contracciones regulares que causan que el cuello cervical se ablande o se dilate. A veces, la mujer ni siquiera nota las contracciones o solo siente que el abdomen está duro.

Si se detecta el trabajo de parto prematuro, es más fácil de tratar y detener. Debido a que muchos bebés que nacen antes de la semana 37 están poco desarrollados, suelen tener más problemas de salud.

Uno de los objetivos de la atención prenatal es reconocer y tratar las primeras señales de trabajo de parto prematuro.

¿QUÉ ES UNA CONTRACCIÓN?

Una contracción ocurre cuando el útero se pone tenso. Esto puede resultar indoloro o puede sentirse como una presión. Si tiene una contracción, puede usar la punta de sus dedos para sentir cómo se tensa la parte superior del útero. Si tiene cuatro contracciones o más en el transcurso de una hora antes de la semana 37 de embarazo, es posible que esté comenzando con el trabajo de parto prematuro.

SIGNOS DE ADVERTENCIA DE TRABAJO DE PARTO PREMATURO

Los signos de advertencia de trabajo de parto prematuro pueden ser muy sutiles. Llame a Trabajo de parto y parto (o al Centro de atención a los miembros) si siente lo siguiente:

- **Calambres similares a los menstruales** (generalmente, en la parte baja del abdomen) que pueden aparecer y desaparecer o mantenerse constantes. Pueden aparecer con o sin náuseas, diarrea o indigestión.
- **Contracciones que se sienten como si el abdomen se tensara** cuatro veces o más durante una hora.
- **Dolor sordo en la parte baja de la espalda** que no desaparece cuando cambia de posición o se recuesta de lado; o un dolor de espalda rítmico que aparece y desaparece con un patrón (dolor de espalda en el trabajo de parto).
- **Presión o dolor pélvico** que aparece y desaparece con un patrón rítmico en la parte baja del abdomen, la espalda y/o los muslos (que se describe como "pesadez en la pelvis").
- **Calambres intestinales o síntomas parecidos a los de la gripe**, con o sin diarrea.
- **Aumento o cambio en el flujo vaginal** (un líquido espeso o mucoso, una secreción acuosa o con sangre).
- **Rotura de las membranas** (rompe la fuente o bolsa de aguas).

FACTORES DE RIESGO PARA EL TRABAJO DE PARTO PREMATURO

Cualquier mujer puede tener un trabajo de parto prematuro, pero existen factores de riesgo que debe conocer. Estos incluyen los siguientes:

- Trabajo de parto o parto prematuro previo.
- Embarazo de más de un bebé.
- Anomalías estructurales del útero, el cuello cervical o la placenta.
- Dos o más abortos espontáneos.
- Algunos problemas de salud crónicos como diabetes y presión arterial alta.

A pesar de que no siempre se pueden controlar estos factores de riesgo, sus efectos en el embarazo se pueden manejar si se detectan con suficiente tiempo.

OTROS FACTORES DE RIESGO

Los factores de riesgo que se detallan a continuación contribuyen a la posibilidad de un trabajo de parto prematuro y pueden controlarse o evitarse:

- Fumar mucho.
- Consumir cocaína o anfetaminas.
- Aumentar mucho o muy poco de peso durante el embarazo.
- Violencia o abuso doméstico.
- Estrés en exceso.



► Si tiene signos de trabajo de parto prematuro

Si está sintiendo alguno de los signos de alarma antes de la semana 37, haga lo siguiente:

1. Vaya al baño y orine.
2. Beba dos o tres vasos de agua o más, quizás está deshidratada.
3. Recuéstese de lado en una posición cómoda. No se acueste de espaldas. Si necesita recostarse más, coloque una almohada debajo de una cadera para mantener una buena irrigación sanguínea para usted y para el bebé.
4. Busque con su mano el esternón y coloque sus dedos directamente por debajo, en la parte superior del útero. Sienta la consistencia "esponjosa".
5. Sienta si aparecen cambios en la tensión (contracciones) al colocar las manos en la parte superior del útero.
6. Recuerde con qué frecuencia aparecen las contracciones durante el transcurso de una hora. Las contracciones aparecen con distinta intensidad. Tome el tiempo desde que comienza una contracción hasta que comienza la siguiente.
7. Siempre acuéstese de lado para revisar las contracciones.
8. Llame a Trabajo de parto y parto (o al Centro de atención a los miembros) si siente lo siguiente:
 - Los síntomas continúan.
 - Tiene cuatro contracciones o más en una hora (y cada una dura más de 30 segundos).

Si el médico considera que está en trabajo de parto, se le pedirá que acuda al hospital para que la ingresen para evaluarla o atenderla. Si recibe atención temprana podrá ayudar a detener el trabajo de parto prematuro. Si no se puede detener, hay tratamientos disponibles para controlar los riesgos de salud que puede tener un bebé prematuro. Además, puede tener la certeza de que Kaiser Permanente le proporcionará al recién nacido cuidados intensivos de alta calidad. Si su centro de atención no tiene una Unidad de cuidados intensivos para el recién nacido (NICU, en inglés) y empieza con un trabajo de parto prematuro, la trasladarán a otro centro que sí la tenga.



► Preparación para la lactancia materna

LACTANCIA MATERNA EXITOSA

Usted y su bebé tendrán más éxito con la lactancia si están preparados.

A continuación se indican algunas cosas que puede hacer:

- **Aprenda lo más posible sobre la lactancia.** Tome alguna clase y lea sobre el tema. Puede preguntar sobre estos recursos en su Centro de educación para la salud. Hable con mujeres que hayan tenido buenas experiencias con la lactancia. La lactancia es una habilidad que se aprende y requiere práctica.
- **Piense durante cuánto tiempo le gustaría amamantar.** La leche materna es el mejor alimento para su bebé y le proporciona todos los requerimientos nutricionales durante los primeros seis meses de vida. Cuanto más tiempo amamante, mayores serán los beneficios para usted y su bebé. (Vea la lista de beneficios del "Amamantamiento", en el número 2 de *Healthy Beginnings*).
- **Aprenda cómo sacarse leche.** "Sacarse leche" significa sacar más leche de sus senos para darle al bebé cuando usted no esté. Algunas mujeres se sacan leche a mano y a otras les resulta más fácil usar un sacaleches eléctrico o de baterías. Hay muchos sacaleches disponibles; asegúrese de rentar o comprar el que mejor se ajuste a sus necesidades.
- **Haga planes para amamantar después de volver al trabajo o a sus estudios.** Para muchas mujeres, volver a trabajar o a estudiar significa que, para poder continuar amamantando a su bebé, deben sacarse leche y almacenarla. Si está por volver al trabajo, su empleador está obligado a darle un espacio privado (que no sea un baño), así como el tiempo adecuado para que se saque la leche.
- **Todas las madres que acaban de dar a luz necesitan ayuda al principio;** pida la ayuda de familiares o amigos. Esto puede ser más importante aún mientras aprende a amamantar al bebé. Los amigos y familiares pueden ayudarle con las comidas, las compras y el cuidado de los niños más grandes.

¿QUÉ CLASE DE PEZÓN TIENE?

Si planea amamantar (o piensa en la posibilidad de hacerlo), ahora es un buen momento para ver qué clase de pezón tiene. Pregúntele al médico si no está segura.

- **Pezones que sobresalen:** La mayoría de los pezones se yerguen (sobresalen del seno) cuando se pellizcan suavemente (se realiza una presión con el pulgar y otro dedo y luego se sueltan).
- **Pezones planos o invertidos:** Algunos pezones se ven planos o están invertidos en el seno y tienen un aspecto hundido o invertido.

Muchas madres pueden amamantar bien con pezones planos o invertidos. Hable con el médico sobre las preguntas que tenga.

► Diccionario del embarazo de la A a la Z

CALOSTRO

Secreción de líquido amarillento o blancuzco que puede salir de los senos durante el embarazo. Esta es la primera leche con la que amamantará y la tendrá durante los primeros días después del parto, antes de que "baje" la leche. Contiene los anticuerpos y nutrientes que necesita su recién nacido.

CONTRACCIONES

La contracción del músculo uterino. Las contracciones de Braxton Hicks (falso trabajo de parto) son comunes durante la etapa final del embarazo y no causan la dilatación del cuello uterino. Generalmente son indoloras. Las contracciones verdaderas sí causan la dilatación y el borramiento del cuello uterino. Generalmente son molestas e, incluso, dolorosas.

DIABETES

Enfermedad metabólica en la que el páncreas no puede fabricar la insulina suficiente para transportar el azúcar desde el torrente sanguíneo hacia los tejidos. Durante el embarazo puede aparecer la diabetes gestacional. Algunas veces puede controlarse simplemente con cambios en la alimentación y ejercicio; otras veces es necesario usar inyecciones de insulina para ayudar a controlar los niveles de azúcar en la sangre.

PEZONES PLANOS O INVERTIDOS

Estos pezones se aplanan o invierten cuando se aprieta la aureola.

TRABAJO DE PARTO PREMATURO

Las contracciones pueden aparecer entre la semana 20 y la 37 del embarazo, y pueden causar dilatación cervical antes de su fecha prevista de parto.

PRUEBA DEL FACTOR RH

Un simple análisis de sangre que se realiza únicamente si tiene un tipo de sangre Rh negativo. Busca si hay anticuerpos que puedan causar problemas para el bebé durante el embarazo.

RhoGAM

Este medicamento se administra alrededor de la semana 28 del embarazo a mujeres con tipos de sangre Rh negativo para evitar que se desarrollen anticuerpos que puedan dañar al bebé en gestación.



► Usted y su bebé tienen derecho a estar seguros

Si alguien 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.

Si alguien la lastimó antes, puede volver a pasar mientras está embarazada o después de que nazca el bebé. 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 cuidarse a sí misma, porque si usted se lastima, su bebé se verá afectado también.

No está sola. Hay ayuda a su disposición.

TENGA UNA RED DE SEGURIDAD

- Hable con su médico o con alguien de confianza sobre lo que está pasando.
- En caso de emergencia, llame al 911.
- Si no está en peligro inmediato, llame a la Línea Nacional contra la Violencia Doméstica (*National Domestic Violence Hotline*) 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/domestic-violence (en inglés) para obtener más información.



► Clases de educación prenatal

Ahora es un buen momento para comenzar a prepararse para el nacimiento de su bebé. Para hacerlo, lea libros e inscribese en clases de educación sobre lactancia y preparación para el parto. Cuanta más información tenga sobre el trabajo de parto, parto y el cuidado del recién nacido, más segura se sentirá en relación con el nacimiento y la llegada del bebé al hogar. Llame al Centro de educación para la salud local para saber qué clases prenatales están disponibles en su área.

PROGRAMA DE PREPARACIÓN PARA EL PARTO

Asistir a clases de preparación para el parto le ayudará a aprender técnicas de respiración y relajación para usar durante el trabajo de parto y el parto. Estas técnicas serán de utilidad también, incluso si decide que se le aplique anestésicos durante el trabajo de parto.

También podrá conocer a otras parejas que tengan preguntas e inquietudes similares. Muchas veces, las parejas que se conocen en estas clases se intercambian números de teléfono y se reúnen para tomar clases de ejercicios después del parto, grupos de padres primerizos y eventos sociales. Estas relaciones pueden ser de mucha ayuda y apoyo.

► Fumar durante el embarazo

Si ha dejado de fumar, ¡felicitaciones! Si todavía fuma, no es demasiado tarde para dejarlo. Lo más importante que puede hacer por su salud y la del bebé es dejar de fumar ahora.

- 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 forma prematura o con bajo peso y, en consecuencia, tenga un mayor riesgo de desarrollar 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 nasales y oídos) que los que viven en hogares donde no se fuma.
- 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. Si no puede dejar de fumar, intente reducir la cantidad de cigarrillos que fuma y aumente el intervalo entre cada cigarrillo.

► Su próxima cita prenatal y sus próximas pruebas

(continúa de la página 1)

PRUEBA DEL FACTOR RH

Es un simple análisis de sangre que se realiza si tiene un tipo de sangre Rh negativo.

Busca si hay anticuerpos que puedan causar problemas para el bebé en gestación y futuros embarazos. Si tiene un tipo de sangre Rh negativo y el padre del bebé es Rh positivo, podría desarrollar anticuerpos contra la sangre del bebé que le podrían causar problemas de salud. Se podrán evitar complicaciones si la situación se descubre con suficiente anticipación.

Si usted es Rh negativa y no tiene anticuerpos Rh en la sangre, recibirá una inyección de inmunoglobulina Rh (RhoGAM) aproximadamente en la semana 28, para evitar que desarrolle anticuerpos contra la sangre del bebé.

El médico le informará si sus resultados de laboratorio muestran que tiene alguno de estos problemas médicos.

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 más información acerca de sus medicamentos, por favor hable con su farmacéutico. Kaiser Permanente no avala ninguna marca, de modo que se puede utilizar cualquier producto similar.

