

Kaiser Permanente

healthy beginnings

BOLETÍN PRENATAL

► ¡FELICIDADES POR SU EMBARAZO!

Su salud y seguridad durante el embarazo y el parto son tan importantes para nosotros que creamos *Healthy Beginnings* sólo para usted. Estos boletines le brindarán información sobre:

- las citas prenatales
- el crecimiento de su bebé
- exámenes y análisis que deberá realizarse posiblemente como parte del cuidado prenatal
- cómo mantenerse saludable durante el embarazo
- cambios en el cuerpo
- cómo puede participar su pareja.
- cómo prepararse para su nuevo bebé.

En cada visita prenatal programada se le dará un nuevo ejemplar de *Healthy Beginnings*. Asegúrese de guardar los boletines para poder consultarlos si hay algo que le gustaría volver a leer. Puede compartir *Healthy Beginnings* con su pareja y su familia para ayudarlos a mantenerse informados sobre el embarazo y el bebé. Esperamos poder responder sus preguntas.

► PRÓXIMA CITA

Fecha: _____ Hora: _____

Día: _____

Profesional Médico: _____

Notas: _____

Llegue a horario a su cita. Si necesita cancelar su cita, llame al menos 24 horas antes.

► Su próxima cita y análisis prenatales

Kaiser Permanente le brinda atención de alta calidad orientada a la familia para ayudarla a tener el embarazo y el parto más seguros posibles. Si bien el embarazo y el parto son acontecimientos naturales, es necesario que concurra a sus citas prenatales para asegurarse de que el embarazo se esté desarrollando bien. Ayúdenos en el cuidado de su salud asistiendo a todas sus visitas al grupo educativo y médico.

Sus visitas programadas regularmente incluyen de 8 a 10 citas médicas. Estas visitas se programan para que coincidan con hitos importantes del embarazo. Le permiten a su profesional médico mantenerse al día con su embarazo y todos los cambios que está experimentando.

► Su bebé: desde la concepción hasta las 12 semanas



© 2009, Healthwise, Inc. Reimpreso con autorización.

Su bebé comenzó como un óvulo fecundado del tamaño del punto de esta oración. A las 4 semanas, el embrión tiene el tamaño de un grano de arroz y comienzan a formarse el corazón, el cerebro y los pulmones. Para el día 25, un diminuto corazón comienza a latir. En la octava semana, el feto comienza a parecerse a un ser humano: los brazos, las piernas, los músculos y la piel ya se desarrollaron; los ojos, las orejas y la cara se están formando y el cerebro, el estómago, el hígado y otros órganos están creciendo. Debido a que el cerebro se desarrolla más rápidamente que otros órganos, la cabeza es un tanto grande en comparación con el resto del cuerpo. A las 12 semanas, ha completado el primer trimestre (los primeros 3 meses) de gestación. El feto mide aproximadamente 3 pulgadas y los sistemas circulatorio y urinario se encuentran en funcionamiento. Los órganos reproductivos ya se han desarrollado, pero una ecografía no mostrará de manera clara si el feto es una niña o un niño. Ahora el bebé se mueve, pero usted no lo siente aún.

contenidos

El rincón de la pareja	2
Cómo mantenerse saludable durante y después del embarazo	2
Qué se debe evitar durante el embarazo	2
Cambios emocionales durante el embarazo	3
Qué se debe hacer con respecto a las náuseas del embarazo	3
Sexo y embarazo	3
Nutrición y embarazo	4
Guía de alimentación diaria	4
¿Cuánto peso debería aumentar?	5
Pregúntele al profesional médico sobre las vitaminas prenatales	5
Alimentos que debe evitar durante el embarazo	5
Medicamentos y remedios naturales	6
Otros recursos	6
¿Por qué son tan importantes los líquidos durante el embarazo?	6
Análisis prenatales: qué debe saber	7
Diccionario del embarazo de la "A" hasta la "Z"	8
Su equipo médico	8
Aborto espontáneo	8

LA FECHA DE PARTO

Su fecha de parto o EDD (Estimated Delivery Date, fecha de parto aproximada) se calcula a partir del primer día de su último periodo menstrual y será aproximadamente a las 40 semanas (280 días) posteriores al comienzo de su último período menstrual. Sin embargo, se considerará que su bebé ha llegado a término entre las 37 y las 42 semanas. La ecografía temprana confirmará su fecha de parto.

Son una excelente oportunidad para que haga preguntas y hable sobre sus inquietudes. Durante estas visitas, su profesional médico:

- controlará la presión arterial y el peso,
- controlará su muestra de orina,
- medirá su abdomen para controlar el crecimiento del bebé,
- escuchará los latidos del corazón de su bebé,
- le solicitará otros análisis, si es necesario.

Para confirmar su embarazo, la primera visita médica individual se programa generalmente para entre las 8 y 10 semanas. Visitará a un profesional médico que analizará su cuestionario de antecedentes de salud y le realizará un examen físico completo que incluya un examen pélvico y una prueba de Papanicolau. Junto a usted, analizará su registro prenatal, incluidos su historial médico, examen físico y análisis de laboratorio.

► EL RINCÓN DE LA PAREJA

A medida que el cuerpo de su pareja cambia durante los próximos 9 meses y ambos se preparan para el nuevo bebé, también cambiarán sus vidas.

- Es posible que tenga sentimientos encontrados sobre estos cambios. Puede que algunas veces se sienta entusiasmado y que otras, se preocupe por todos los cambios y se pregunte si todo estará bien.
- Puede hacer algunos quehaceres adicionales antes de que la casa esté aún más desordenada. Durante los primeros 3 ó 4 meses, es posible que su pareja se sienta muy cansada y tenga náuseas.
- Puede que algunas veces se sienta excluido y se pregunte cómo puede seguir participando en el embarazo. Intente darle a su pareja más cuidados y atención.

¿CÓMO PUEDE SEGUIR PARTICIPANDO EN EL EMBARAZO?

Aprenda sobre su bebé a medida que crece y preocúpese por su pareja. Intente alguna de estas maneras de hacerle saber que se preocupa.

- Concurra a sus visitas prenatales al obstetra cuantas veces pueda. Haga preguntas.
- Pregúntele a su pareja cómo se siente con el embarazo para que puedan seguir los cambios juntos.
- Lea los boletines Healthy Beginnings y asista a todas las visitas al grupo educativo que le sea posible.
- Hable sobre el bebé con ella. Sienta los movimientos del bebé.
- Hágale saber a su pareja lo que siente.

► Cómo mantenerse saludable durante y después del embarazo

Éste es el momento de aprender maneras de estar tan saludable como sea posible mientras está embarazada. Descansar bastante, comer alimentos nutritivos y comenzar a realizar actividad física o continuar realizándola son maneras de cuidarse bien. Intente realizar tantos cambios saludables como pueda. Estar con otras mujeres embarazadas puede ayudarla con los cambios y desafíos. También es un buen momento para aprender a recibir mucho amor y apoyo de su familia y sus amigos. Algunas mujeres dicen que nunca se habían sentido tan saludables como cuando estaban embarazadas. Esperamos que así lo sienta usted. La información de estos boletines puede ayudarla.

ACTIVIDAD FÍSICA

Si realiza actividad física casi todos los días de la semana, ¡excelente! Si no es así, es un buen momento para comenzar a hacerlo. Se sentirá mejor, tendrá más energía, dormirá mejor y tendrá menos estreñimiento y retención de líquidos. En general, puede continuar haciendo ejercicios moderados durante todo el embarazo. Comience despacio y aumente gradualmente. Una caminata de 5 minutos es un buen comienzo. Intente aumentar el ejercicio hasta llegar al menos a 30 minutos al día casi todos los días. Use calzado deportivo y ropa cómoda. Beba de 8 a 10 vasos de líquido al día, preferiblemente agua. Beba más agua antes, durante y después de hacer ejercicio. Consulte con su profesional médico para saber qué ejercicios son seguros.

USO DEL CINTURÓN DE SEGURIDAD

Es necesario que use el cinturón de seguridad para su protección y la de su bebé cada vez que conduzca o viaje en automóvil. Use el cinturón de cadera y el de hombros. Coloque el cinturón de cadera por debajo del bebé (no lo coloque sobre el estómago ni sobre el útero).

► Qué se debe evitar durante el embarazo

Por la salud de su bebé y la suya, debe evitar el consumo de alcohol, drogas y tabaco durante el embarazo. Los productos perjudiciales que contienen dichas sustancias se transfieren al bebé a través de la placenta. También es importante que evite manipular arena higiénica para gatos, usar jacuzzi y tomar baños calientes.

TABACO

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

- Las mujeres que fuman tienen más probabilidades de tener problemas durante el embarazo y el parto.
- Tienen tendencia a tener bebés prematuros y más pequeños (poco desarrollados) que tienen problemas después del nacimiento y durante toda la vida.
- El fumar durante el embarazo puede hacer que su bebé nazca con poco peso, lo que pone a su bebé en mayor riesgo de tener sobrepeso en el futuro.
- El riesgo del síndrome de muerte infantil súbita (SMIS) o "muerte de cuna" aumenta si la madre fuma durante o después del embarazo.
- Los niños que viven en hogares donde se fuma tienen 4 veces más infecciones respiratorias (infecciones pulmonares, en los senos y en el oído) que aquellos que viven en hogares donde no se fuma.
- Si dejó de fumar, es importante que no vuelva a fumar durante el embarazo ni después de que nazca su bebé. Si no fuma, se beneficia su salud y la de su familia. Ha hecho un gran esfuerzo para dejar de fumar. Utilice sus nuevas habilidades para no volver a fumar.
- Aliente a su pareja o a otros miembros de su familia para que dejen de fumar con usted. Es más fácil no fumar cuando está rodeado de personas que no fuman. Apóyense mutuamente para no fumar.
- Hable con su profesional médico o concurra al Centro de Educación para la Salud para que la ayuden a dejar de fumar o a no volver a fumar. Algunos establecimientos ofrecen programas para dejar de fumar específicamente creados para mujeres embarazadas.

ALCOHOL Y DROGAS

Si toma alcohol o consume cualquier droga ilegal (cocaína o crack, entre otros) durante el embarazo, puede hacerle daño a su bebé. Dichas drogas pueden hacer que su bebé recién nacido lllore mucho o tenga problemas para comer, dormir o respirar. Más adelante, el bebé puede tener dificultades de aprendizaje. El alcohol y otras drogas pueden ocasionar problemas más serios, como por ejemplo, anomalías congénitas o daño cerebral. Además, pueden ocasionarle la pérdida del embarazo.

Es difícil dejar de consumir alcohol u otras drogas. Si usted o algún miembro de su familia tienen problemas con las drogas o el alcohol, llame a su profesional médico.

CAFEÍNA

Evite la cafeína o considere tomar sólo bebidas descafeinadas. La cafeína puede llegar al feto a través de la placenta y afectar su desarrollo. También aumenta el riesgo de aborto espontáneo. Sin embargo, si desea consumir cafeína, límitese a menos de 200 mg al día. Esto significa una taza de café o tres tazas de té. De ser posible, pruebe otras alternativas para reanimarse, como caminar rápidamente por su cuadra, hacer estiramientos durante 5 minutos o tomar un vaso de agua fría.

(continúa en la página 3)

Quando llame a su profesional médico



ESTÉ LISTA PARA DARLE:

- Su nombre.
- Su número de su historia clínica de Kaiser Permanente.
- El nombre de su profesional médico.
- La fecha 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 2 a 3 veces al día o que dure más de una hora.
- Fiebre (temperatura de 100.4 °F [38 °C] o más).
- Dolor al orinar.

► Qué se debe evitar durante el embarazo (viene de la página 2)

ARENA HIGIÉNICA PARA GATOS

La arena higiénica para gatos puede provocar una infección llamada toxoplasmosis. Si se contagia durante el embarazo, podría perjudicar a su bebé.

- Mientras esté embarazada, trate en lo posible de que otra persona cambie la caja de arena para gatos. Si debe hacerlo usted misma, use guantes de hule y lávese bien las manos al terminar.
- Si hay gatos en su jardín o cajón de arena, tenga cuidado de no tocar las heces que puedan dejar. Use guantes para hacer tareas de jardinería, especialmente si hay gatos en el vecindario.

BAÑOS CALIENTES, JACUZZI, SAUNAS, CAMAS SOLARES

Muchos médicos coinciden en que no debe tomar baños calientes ni usar jacuzzi, saunas, cabinas de vapor ni camas solares mientras está embarazada. Las altas temperaturas pueden perjudicar al bebé en desarrollo.

- Si prefiere tomar un baño, hágalo con agua tibia (no caliente).
- Es fácil resbalarse y caerse en la bañera porque su centro de gravedad y su equilibrio cambian cuando está embarazada. Asegúrese de utilizar una alfombra de goma.

► Cambios emocionales durante el embarazo

Todas las mujeres viven su embarazo de una manera personal y única, en gran parte porque cada mujer es diferente y tiene diferentes experiencias durante su vida. Por ejemplo, algunas mujeres pueden haber planeado su embarazo, mientras que para otras puede haber sido una sorpresa. Algunas mujeres pueden haber tenido un aborto espontáneo anterior, mientras que otras pueden estar embarazadas por primera vez. Independientemente del contexto de su embarazo, los pensamientos y sentimientos que tiene son solamente suyos. Pueden variar del entusiasmo a la ambivalencia o de la felicidad al miedo. Todas éstas son reacciones normales.

Los cambios hormonales y las molestias físicas pueden tener un papel importante en su manera de sentirse durante el embarazo. Por ejemplo:

- Puede tener cambios en su estado de ánimo que van desde estar completamente feliz hasta estar completamente triste.
- Puede estar más sensible o irritable.
- Puede sentirse más dependiente y pasiva, pensativa o asustada.
- Puede experimentar cambios en su interés por el sexo que van desde estar muy interesada en el sexo a no tener ningún tipo de interés.

Las preocupaciones sobre su imagen corporal, carrera, relaciones y la salud de su bebé son todas inquietudes válidas que hacen que este período sea un desafío especial. Es muy importante desarrollar una red de apoyo que la ayude a sobrellevar su embarazo. A continuación se incluyen algunos consejos:

- Intente pasar tiempo con otras parejas que esperan un bebé o que tienen niños pequeños. Generalmente, el compartir experiencias similares puede ayudar a aliviar algunas preocupaciones comunes y además puede ayudarla a sentirse más conectada con otras personas. Hablar con otras personas que hayan estado en la misma situación puede brindarle información valiosa sobre el embarazo, el parto y el cuidado del bebé. Tomar clases prenatales es una buena manera de conocer a otras mujeres o parejas que comparten las mismas inquietudes y alegrías.
- Asegúrese de compartir sus sentimientos con su pareja.
- Hágale saber a su profesional médico si ha tenido antecedentes de depresión o si actualmente experimenta sentimientos negativos, enojo o un estado depresivo que dura más de 2 ó 3 semanas.
- Si está pensando en hacerse daño a usted misma o a otros, llame inmediatamente a su proveedor. Si cree que es muy posible que lo haga, llame al 911 de inmediato.

Recuerde: El embarazo es un período especial que debe disfrutarse lo más posible. Es un período para crecer junto a su pareja a medida que comparten la creación de una nueva vida. También es una buena oportunidad para que usted y su pareja fortalezcan su relación como pareja para poder asumir su nuevo rol de padres.

► Qué se debe hacer con respecto a las náuseas del embarazo

Muchas mujeres experimentan náuseas y vómitos durante los primeros meses de embarazo. Las náuseas del embarazo pueden ocurrir durante cualquier momento del día y son el resultado de la adaptación del cuerpo a las hormonas del embarazo. Generalmente, las náuseas del embarazo desaparecen después de los primeros 3 ó 4 meses de embarazo. Estos remedios caseros pueden ayudar:

- **Beba líquidos:** Tome pequeñas cantidades de jugo de manzana, jugo de uva, limonada o bebidas gaseosas sin cafeína. Si al tomarlos con las comidas le provocan dolor de estómago, intente beberlos entre las comidas. Pruebe frutas con alto contenido de agua, como por ejemplo, melón, naranja o toronja.
- **Coma porciones pequeñas:** Coma 5 ó 6 porciones pequeñas por día. Intente comer algo cada 2 ó 3 horas, incluso si no tiene hambre. Si no come, las náuseas empeoran generalmente. Coma galletas saladas o pan tostado en la mañana antes de levantarse de la cama y antes de irse a dormir. No coma alimentos grasosos, fritos ni muy sazonados.
- **Abra las ventanas:** Deje una ventana abierta y tome mucho aire fresco. Utilice un extractor de aire para eliminar el olor a comida. Ciertos olores a comida pueden causarle náuseas. Pueden provocarle náuseas las comidas de olor fuerte o algo muy común que suele gustarle.
- **Otras sugerencias:** Descanse frecuentemente durante el día. Las siestas ayudan a reducir las náuseas. Pruebe usar brazaletes elásticos que ejerzan presión sobre la muñeca para reducir las náuseas (por ejemplo, Sea-Bands). Las vitaminas prenatales pueden provocar las náuseas del embarazo o empeorarlas. Necesita tomar ácido fólico, pero puede dejar de tomar otras vitaminas prenatales temporalmente mientras tiene náuseas, a menos que su profesional médico le indique que debe tomarlas a pesar de las náuseas. Pruebe la vitamina B6 (25 miligramos cada 8 horas o según sea necesario, hasta 75 miligramos por día). Esta vitamina es segura para su bebé, está disponible en la mayoría de las farmacias y es de venta libre. También ayudan el té y las tabletas de jengibre.

Consulte con su profesional médico si el vómito es:

- Intenso (acompañado de dolor o fiebre)
- Frecuente (más de 2 ó 3 veces al día)
- Dura más de una hora

► Sexo y embarazo

Su deseo sexual puede cambiar durante el embarazo. Puede sentirse interesada o no en la actividad sexual, desde que la toquen suavemente hasta tener relaciones sexuales. Muchas mujeres sólo quieren que las contengan y las conforten. Es importante hablar con su pareja a medida que sus sentimientos cambian. Su embarazo también puede afectar los sentimientos de su pareja. Por ejemplo, puede que su pareja tema molestar al bebé o lastimarla o es posible que la encuentre más atractiva. A menos que su médico le indique lo contrario, es seguro tener relaciones sexuales durante el embarazo.



► ¿Cuánto peso debería aumentar?

Usted y su profesional médico deben llevar un registro de su peso; de esta forma se asegurarán de que aumente la cantidad necesaria para nutrir a su bebé, pero sin excederse. Se recomienda aumentar aproximadamente de 25 a 35 libras durante todo el embarazo. Estos valores varían según su peso e índice de masa corporal (IMC) antes del embarazo. El IMC sirve para determinar si su peso es apropiado de acuerdo con su altura. Las mujeres que aumentan mucho de peso durante el embarazo tienen un riesgo mayor de tener un parto prematuro o un bebé más grande de lo normal. Los bebés que al nacer son más grandes que el promedio tienen un mayor riesgo de tener distintos problemas de salud, incluido el sobrepeso. Las mujeres que aumentan mucho de peso también pueden tener problemas de salud, como diabetes y presión arterial alta, que pueden causar complicaciones.

- Debe aumentar aproximadamente 1 libra al mes durante los primeros 3 meses de embarazo.
- Debe aumentar aproximadamente 1 libra por semana durante los últimos 6 meses de embarazo.
- Si su peso es menor que el indicado, necesitará aumentar más de peso (28 a 40 libras aproximadamente).
- Si tiene sobrepeso, puede que no necesite aumentar tanto de peso (15 a 25 libras aproximadamente).
- Si espera gemelos, su profesional médico la remitirá a un dietista que pueda aconsejarle sobre el aumento de peso ideal.

QUÉ DEBE HACER SI ESTÁ AUMENTANDO MUCHO DE PESO

- Reduzca el consumo de grasas tales como mantequilla, margarina, aceite, salsa, mayonesa, aderezo para ensaladas, crema agria y salsas.
- Elija carnes magras, pollo o pavo (sin piel) y pescado.
- Consuma leche sin grasa o 1%. Coma yogur sin grasa o con bajo contenido de grasa y quesos con bajo contenido de grasa.
- Evite o limite el consumo de alimentos fritos o comidas rápidas.
- Beba menos refrescos (sodas) regulares.
- Coma frutas frescas, verduras crudas o palomitas de maíz (sin mantequilla) como bocadillos en lugar de patatas fritas y dulces.
- Como postre, pruebe frutas frescas, sorbetes o helados de frutas en lugar de helados de crema, tortas o productos de repostería.
- Reemplace cualquier jugo que consuma por agua.
- Camine todos los días a menos que su profesional médico le indique que descanse más.

¡NO HAGA DIETA!

El aumento de peso es muy importante para que su bebé crezca y se desarrolle normalmente. Si no consume cantidades suficientes de los alimentos adecuados, es posible que su bebé no obtenga los nutrientes importantes para el crecimiento.

- Siga la "Guía de alimentación diaria" (vea la página 4) y marque lo que come todos los días.
- Consuma las cantidades diarias recomendadas de alimentos saludables. No saltee comidas; su bebé necesita que coma regularmente para poder crecer como corresponde.
- No intente perder peso mientras está embarazada. Espere hasta que deje de amamantar a su bebé para intentar perder peso.
- Consulte con su profesional médico si tiene preguntas o inquietudes relacionadas con su aumento de peso.

CUÍDESE

- Ingiera comidas bien balanceadas con alimentos variados.
- Evite las comidas rápidas con alto contenido de grasas y calorías. Elija pollo asado y ensalada en lugar de hamburguesas y patatas fritas.
- Tenga a mano bocadillos saludables para comer durante el día.
- Lea las etiquetas para saber qué está consumiendo.
- Beba de 8 a 10 vasos de ocho onzas de líquido al día, incluso agua, leche y sopa. Limite o elimine el consumo de café, té y otras bebidas con cafeína (tales como refrescos de cola).
- Descanse cada dos horas durante el día. En la etapa final del embarazo, coloque los pies en alto o recuéstese de costado si encuentra un lugar tranquilo para descansar.
- Deje de lado el "síndrome de la mujer maravilla" en el hogar y el trabajo. Pídale a su pareja y a otros miembros de su familia que la ayuden a hacer las tareas domésticas y a cocinar.

► Pregúntele al profesional médico sobre las vitaminas prenatales

La mejor manera de obtener vitaminas es llevar una dieta bien balanceada. Se recomienda que las mujeres tomen ácido fólico (400 microgramos al día) antes de embarcarse y durante los primeros 3 meses de embarazo, ya que puede reducir el riesgo de determinadas anomalías congénitas. Si necesita un suplemento de hierro, su profesional médico le indicará qué tipo de suplemento debe tomar y le recomendará cuándo tomarlo. Consulte con su profesional médico sobre la toma de vitaminas prenatales. Algunas mujeres (como por ejemplo, las mujeres que están embarazadas de gemelos) necesitan vitaminas prenatales. Estas vitaminas son de venta libre.



► Alimentos que debe evitar durante el embarazo

Durante el embarazo, trate de evitar ciertos alimentos que pueden ser perjudiciales para usted y su bebé debido a las toxinas, como el mercurio, o los tipos de bacterias que pueden estar presentes en ellos.

- No consuma carne, pollo ni pescado crudos o poco cocidos. Cocine completamente los alimentos crudos y cocine los alimentos listos para comer, tales como hot dogs o fiambres (jamón, salchichón, salami y carne de conserva), hasta que estén bien calientes. Lávese las manos y lave los cuchillos, las tablas para cortar o las superficies donde cocine con agua tibia y jabón después de tocar carne cruda o poco cocida.
- No consuma alimentos refrigerados tales como patés, pastas de carne o mariscos ahumados (salmón, trucha, pescado blanco, bacalao, atún y caballa). Sí puede comer patés, salsas para untar en carnes o mariscos ahumados si son enlatados o no perecederos.
- Coma atún con moderación (dos veces a la semana) por sus niveles de mercurio. Coma atún ligero, no atún albacora.
- No consuma pescados grandes tales como tiburón, pez espada, caballa rey y blanquillo (*tilefish*), ya que contienen altos niveles de mercurio. Además, evite comer pescado que pesque un familiar o amigo debido al posible consumo de mercurio en lagos y arroyos de agua dulce. La Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos informa que las mujeres embarazadas, las mujeres en edad de tener hijos, las madres lactantes y los niños pequeños pueden comer de manera segura 12 onzas de pescado cocido por semana (2 ó 3 comidas aproximadamente). Puede comer mariscos, pescado pequeño de océano o pescado de criadero. Intente comer pescados variados.
- No coma huevos crudos ni alimentos que contengan huevos crudos o ligeramente cocidos, tales como huevos ligeramente revueltos, aderezos tipo César, mayonesa o salsa holandesa.
- No coma quesos blandos sin pasteurizar. Los quesos duros, procesados, el queso crema y el requesón (*cottage cheese*) son seguros. Lea la etiqueta para confirmar que el queso esté pasteurizado.
- No beba leche cruda (no pasteurizada) ni coma alimentos que contengan leche no pasteurizada.
- No coma brotes crudos, especialmente de alfalfa.
- Limite la cantidad de hígado que consume. El hígado es el único alimento que contiene vitamina A en cantidades excesivas. El exceso de vitamina A puede provocar anomalías congénitas. Las frutas y las verduras que contienen vitamina A pueden consumirse de manera segura. Si toma vitaminas prenatales o de otro tipo, verifique con su proveedor el contenido total de vitamina A en sus suplementos.

Consulte con su profesional médico si tiene preguntas sobre qué alimentos debe evitar.

► Medicamentos y remedios naturales

CONSULTE ANTES DE TOMAR CUALQUIER MEDICAMENTO

Si usted toma medicamentos o algún remedio herbal, también los toma su bebé en gestación.

- Si actualmente toma medicamentos recetados, siga haciéndolo a menos que su médico le diga lo contrario. Asegúrese de seguir las instrucciones cuidadosamente.
- Informe a su médico sobre todos los medicamentos (recetados o no), suplementos vitamínicos, medicamentos homeopáticos, hierbas o remedios caseros que esté tomando.
- No tome ningún medicamento recetado a menos que lo recete o apruebe un profesional médico que sepa que usted está embarazada.
- Sólo utilice medicamentos de venta libre si realmente los necesita. Deje de tomarlos apenas se sienta mejor. De ser posible, pruebe remedios naturales para aliviarse. (Vea la tabla que está a la derecha).

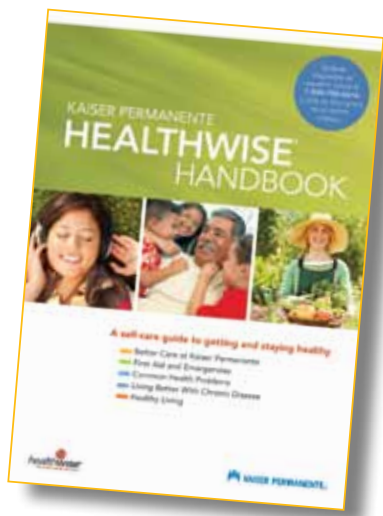
Llame a su profesional médico si:

- empeora después de tomar algún medicamento
- los síntomas no mejoran

► Otros recursos

SITIO WEB DE KAISER PERMANENTE

Conéctese a nuestro sitio web en kp.org o kp.org/embarazo.



GUÍA PRÁCTICA DE HEALTHWISE® Y KAISER PERMANENTE

Consiga su copia del *Kaiser Permanente Healthwise Handbook* (o *La salud en casa: Guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*, edición en español). Es una buena fuente de información sobre la salud para cuidar de su bebé, de usted misma y su familia.

REMEDIOS NATURALES Y MEDICAMENTOS DE VENTA LIBRE SEGUROS

Generalmente, es seguro utilizar los siguientes remedios naturales y medicamentos de venta libre para problemas de salud menores mientras está embarazada.

SÍNTOMAS	REMEDIOS NATURALES	MEDICAMENTOS DE VENTA LIBRE
Dolor de cabeza	<ul style="list-style-type: none"> • Masajes • Descanso • Paño frío sobre la frente 	<ul style="list-style-type: none"> • Paracetamol o acetaminofén (por ejemplo, Tylenol) • No tome aspirina ni ibuprofeno (por ejemplo, Motrin, Advil, Nuprin o Medipren)
Resfriado y tos	<ul style="list-style-type: none"> • Descanso • Tome mucho líquido tibio • Usar un vaporizador, humidificador o ducha para la congestión nasal 	<ul style="list-style-type: none"> • Paracetamol o acetaminofén (por ejemplo, Tylenol) para dolores y fiebre • Pseudoefedrina (por ejemplo, Sudafed) para congestión y goteo nasales • Clorfeniramina (por ejemplo, Chlortrimeton) para alergias • Gotas nasales salinas (aguasal) • Pastillas para las tos • Dextrometorfan o guaifenesin
Estreñimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Aumentar el consumo de líquidos y fibras en la dieta (por ejemplo, ciruelas) • Hacer ejercicio regularmente 	<ul style="list-style-type: none"> • Metamucil (simple), Fiberall o Colace
Diarrea	<ul style="list-style-type: none"> • Beber líquidos transparentes 	<ul style="list-style-type: none"> • Imodium
Indigestión	<ul style="list-style-type: none"> • Comer porciones más pequeñas • Usar ropa suelta y cómoda • Recostarse con la cabeza elevada 	<ul style="list-style-type: none"> • Tums (para aliviar la acidez estomacal ocasional) • Maalox, Mylanta o Riopan
Hemorroides	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar compresas con agua de Hamamelis, compresas Tucks o bolsas de hielo • Tomar un "baño de asiento" tibio 	<ul style="list-style-type: none"> • Preparación H, Anusol o crema de hidrocortisona al 1%
Náuseas y vómitos	<ul style="list-style-type: none"> • Tomar vitamina B6 (25 mg tres veces al día) • Comer galletas saladas o pan tostado • Aplicar acupresión en la muñeca • Té o cápsulas de jengibre 	<ul style="list-style-type: none"> • Emetrol
Picazón vaginal	<ul style="list-style-type: none"> • Comer yogur que contenga Lactobacilos vivos • Usar ropa interior de algodón • Reducir o eliminar el azúcar de la dieta 	<ul style="list-style-type: none"> • Tratamiento por 7 días con Monistat o Gyne-Lotrimin (para infecciones por candidas) o crema de hidrocortisona de 1%.

► ¿Por qué son tan importantes los líquidos durante el embarazo?

Si su cuerpo tiene suficiente líquido, tiene menos probabilidades de deshidratarse, sufrir estreñimiento, contraer infecciones de las vías urinarias o empezar el trabajo de parto antes de tiempo (prematureo). Además, su piel estará más suave y tendrá menos riesgos de retener líquido. Su bebé necesita líquido para crecer como corresponde. Para consumir suficiente líquido para usted y su bebé:

- Beba aproximadamente de 8 a 10 vasos llenos (de 64 a 80 onzas) de líquido al día.
- Tenga siempre con usted un vaso lleno de agua.
- Pruebe distintos líquidos, como por ejemplo, leche y sopas, en cantidades moderadas.
- Elija bebidas sin cafeína y sin alcohol.

► Análisis prenatales: qué debe saber

Durante el embarazo, es posible que le recomienden hacerse análisis prenatales para comprobar que está saludable y que su bebé se está desarrollando correctamente. Muchos de estos análisis se recomiendan de manera rutinaria para todos los embarazos. Otros se recomiendan sólo en determinadas situaciones. Su profesional médico le informará sobre los riesgos y beneficios de cualquier análisis que piense realizarse.

ANÁLISIS DE SANGRE PARA DETECTAR ANEMIA, DIABETES, FACTOR RH, HEPATITIS B, SÍFILIS Y VIH

Si tiene anemia, diabetes, grupo sanguíneo de un determinado Rh, hepatitis B, sífilis o VIH, es posible que necesite un tratamiento especial para que usted y su bebé se mantengan saludables.

- A todas las mujeres embarazadas se le realizan análisis para detectar la presencia de anemia (bajo contenido de hierro en la sangre que puede hacer que las mujeres embarazadas se sientan cansadas).
- Algunas mujeres deben realizarse análisis para detectar si tienen diabetes (alto nivel de azúcar en la sangre y la orina) durante los primeros meses de embarazo. Todas las mujeres deben realizarse pruebas entre las 24 y 28 semanas.
- Si tiene un grupo sanguíneo Rh negativo, se le realizará otro análisis para detectar la presencia de anticuerpos en la sangre que pueden causarles problemas a usted y a su bebé.
- Si obtiene un resultado positivo en el análisis de hepatitis B y se la identifica como portadora de hepatitis B, su bebé deberá vacunarse al momento de nacer y durante la primera infancia. Estas vacunas reducirán en gran medida la posibilidad de transmitir la hepatitis B a su bebé.
- Las mujeres embarazadas que obtienen un resultado positivo en los análisis de sífilis pueden tratarse con antibióticos. Si no se las trata, la sífilis puede causarle problemas graves a la madre, el feto y el recién nacido.
- Le recomendamos que se realice la prueba del VIH durante el embarazo. Si obtiene un resultado positivo en la prueba de VIH, existen tratamientos disponibles que reducen las posibilidades de transmitirle el VIH a su bebé. Además, la detección y el tratamiento tempranos pueden ayudarla a mantenerse más saludable.
- Se recomienda que se haga vacunar contra la varicela y la rubéola después del parto, si todavía no ha tenido estas enfermedades.

Si se necesitan otras pruebas, su profesional médico hablará con usted en las visitas futuras.

ECOGRAFÍA

La ecografía (sonograma) es una prueba de rutina que se solicita durante el embarazo para:

- confirmar la fecha de parto aproximada (EDD)
- determinar la posición y el desarrollo de la placenta y el bebé
- obtener más información sobre la placenta y el bebé
- determinar si hay más de un bebé

El dispositivo de ultrasonido se coloca sobre el abdomen o en la vagina. El dispositivo transmite ondas sonoras a su útero, lo que permite que aparezca una imagen de su bebé en la pantalla de video. Las ecografías se han utilizado durante más de 25 años y se consideran seguras tanto para la madre como para el bebé.

Si tiene pensado realizarse un sonograma abdominal, debe tener la vejiga llena para poder realizarse la prueba. Deberá beber entre 2 y 4 vasos de ocho onzas de agua 1 hora antes de realizarse el examen. Para un sonograma vaginal no necesita tener la vejiga llena.

PRUEBAS PARA DETECTAR DEFECTOS DE NACIMIENTO

Las pruebas de detección prenatales ayudan a determinar si tiene muchas o pocas posibilidades de tener un bebé con ciertos defectos de nacimiento. Aunque no detectan todos los tipos de defectos de nacimiento o problemas de salud, permiten detectar:

- El síndrome de Down: una anomalía cromosómica que causa retraso mental y algunos problemas físicos.
- La trisomía 18: otra anomalía cromosómica que causa problemas mentales y físicos graves.
- Los defectos del tubo neural abierto: aberturas en la columna vertebral y/o el cerebro del bebé.
- Los defectos en la pared abdominal: aberturas en el abdomen o el vientre del bebé.
- Las pruebas de detección no aumentan la posibilidad de tener un aborto espontáneo.

El resultado de la prueba de detección se basa en algunos o todos los puntos enunciados a continuación:

- Su edad en el momento del parto.

- Su edad gestacional (el tamaño del bebé).
- Los análisis de sangre que miden los niveles de hormonas y proteínas relacionadas con su embarazo. Los análisis de sangre de detección se hacen incluso desde la semana 10 de embarazo, pero en general se hacen entre las semanas 15 y 20
- Una ecografía de translucencia nuchal (ecografía especializada para las etapas tempranas).

La mayoría de las mujeres que se hacen pruebas de detección obtienen resultados negativos. Esto no garantiza que el bebé no tendrá estos defectos de nacimiento, pero sí que el riesgo es bajo.

Sólo algunas mujeres obtienen un resultado positivo. Por lo general, esto no significa que el bebé tenga un problema, pero sirve de advertencia para que usted y su profesional médico estén más atentos al desarrollo del embarazo. Si obtiene un resultado positivo, se le pondrá en contacto con un asesor en genética. Se le explicará el resultado y se le ofrecerán más pruebas para determinar las causas del resultado positivo. Estas pruebas adicionales pueden incluir un procedimiento de diagnóstico o un ultrasonido.

PROCEDIMIENTOS DE DIAGNÓSTICO PARA DETECTAR DEFECTOS DE NACIMIENTO

Los procedimientos de diagnóstico son pruebas médicas que pueden detectar de forma precisa ciertos defectos de nacimiento. La amniocentesis y el muestreo de vellosidades coriónicas (CVS) son dos procedimientos de diagnóstico diferentes que determinan si el bebé tiene:

- 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).

En general, la amniocentesis se hace entre las semanas 15 y 20 de embarazo, y el CVS, entre las semanas 10 y 13. Estos procedimientos de diagnóstico tienen un riesgo bajo de aborto espontáneo (menos del 1 por ciento).

Las pruebas prenatales para detectar defectos de nacimiento son opcionales. Puede someterse a los procedimientos de diagnóstico antes de decidirse por las pruebas de detección, o hacerse directamente estas pruebas. También puede elegir no hacerse ninguna prueba prenatal para detectar defectos de nacimiento.

ENFERMEDADES GENÉTICAS EN DETERMINADOS GRUPOS ÉTNICOS

Algunas enfermedades genéticas son más frecuentes en determinados grupos étnicos.

Enfermedad de Canavan

judíos (asquenazíes/Europa Oriental)

Fibrosis quística

caucásicos/blancos (no hispanos), judíos (asquenazíes/Europa Oriental)

Disautonomía familiar

judíos (asquenazíes/Europa Oriental)

Anemia drepanocítica

afroamericanos/negros

Enfermedad de Tay-Sachs

judíos (asquenazíes/Europa Oriental)

Talasemia

asiáticos, del sudeste asiático, mediterráneos, afroamericanos/negros

Existen pruebas para detectar si corre riesgo de tener un bebé con alguna de dichas enfermedades.

ANTECEDENTES FAMILIARES DE ENFERMEDADES GENÉTICAS O ANOMALÍAS CONGÉNITAS

Hable con su profesional médico si tiene algún historial de trastornos hereditarios o defectos de nacimiento en su familia, especialmente si alguna vez ha dado a luz a un bebé con un trastorno hereditario o un defecto de nacimiento.

ESTREPTOCOCCO DEL GRUPO B

El estreptococo del grupo B (EGB) es un tipo común de bacterias que se encuentran en muchas mujeres. Aunque no se trata de una enfermedad de transmisión sexual, puede provocar enfermedades a bebés recién nacidos si se transmite al momento del parto. Se puede hacer una prueba entre las 35 y las 37 semanas para detectar la presencia de dichas bacterias en la vagina y el recto. Si obtiene un resultado positivo en la prueba, se le administrarán antibióticos durante el parto para reducir las posibilidades de transmitirle estreptococo del grupo B a su bebé.

► Diccionario de la A hasta la Z sobre embarazo

SACO AMNIÓTICO

Es la bolsa de líquido que rodea al bebé. Este líquido protege al bebé, le permite moverse con libertad y ejercitarse y mantiene constante la temperatura del bebé, incluso cuando usted tiene frío o calor.

CUELLO DEL ÚTERO

El cuello del útero es la abertura hacia el útero o la matriz. En la primera etapa del parto, el cuello del útero se hace más fino y se abre para permitir que el bebé pase al canal del parto.

EFECHA DE PARTO APROXIMADA (EDD)

Significa lo mismo que la fecha de parto. La fecha de parto es el día calendario aproximado en el que nacerá su bebé. La fecha de parto se fija en la semana 40 (aproximadamente diez meses de 28 días o 280 días) desde el primer día de su última menstruación. Es normal que los bebés nazcan en cualquier momento entre las 3 semanas anteriores y las 2 semanas posteriores a la fecha de parto.

EMBRIÓN

Es el bebé en desarrollo durante las primeras 8 semanas de embarazo.

FETO

Es el bebé que se desarrolla desde la octava semana hasta el final del embarazo.

GESTACIÓN

Este término se refiere al embarazo. Su profesional médico hablará en términos de "semanas de gestación", que se refiere a cuántas semanas de embarazo tiene. Para transformar las semanas de gestación en meses de embarazo, sólo tiene que dividir las por 4.5.

MENSTRUACIÓN

Es el período del mes en que el útero de una mujer que no está embarazada expulsa sus paredes internas, lo que produce el sangrado. Normalmente, la menstruación dura entre 5 y 7 días.

PLACENTA

Es un órgano que desarrolla y le proporciona alimentación al feto durante el embarazo. Además, retira los residuos del feto.

ÚTERO

Este músculo alberga a su bebé. Consta de 3 partes: el fondo, el cuerpo y el cuello. Cada vez que concurre a una cita prenatal individual, su profesional médico le medirá el fondo para controlar el crecimiento de su bebé.

CORDÓN UMBILICAL

Este cordón está formado por 3 vasos sanguíneos que comunican la placenta con el bebé. Transporta nutrientes y oxígeno al bebé.

La información contenida en *Healthy Beginnings* no tiene como finalidad diagnosticar problemas de salud ni sustituir los consejos o cuidados profesionales que pueda recibir por parte de su profesional médico. Si tiene constantes problemas de salud o si tiene más preguntas, consulte con su profesional médico. Si tiene preguntas o si necesita información adicional sobre su medicación, consulte con su farmacéutico. Kaiser Permanente no avala ninguna marca. Puede utilizar cualquier producto similar.

► Su equipo médico

Durante el embarazo, conocerá a muchas personas que se preocuparán por usted. Su equipo médico puede incluir un obstetra, un perinatólogo, un médico residente, una enfermera partera certificada o una enfermera especializada. Además, tendrá contacto con muchos otros profesionales médicos en Kaiser Permanente durante su embarazo. A continuación encontrará una descripción breve de su equipo médico prenatal y lo que pueden hacer por usted:

OBSTETRA/GINECÓLOGO (OB/GYN, EN INGLÉS)

Médico capacitado especialmente para proporcionar atención médica y quirúrgica a mujeres.

PERINATÓLOGO

Obstetra y ginecólogo que ha recibido capacitación especial para proporcionar atención médica y quirúrgica en los embarazos más complicados.

MÉDICO DE FAMILIA

Médico que ha completado una capacitación adicional en medicina familiar. La educación se concentra en las necesidades de atención médica de toda la familia.

MÉDICO RESIDENTE

Médico que actualmente está completando su capacitación de especialización. Los médicos residentes que puede visitar son eficaces en todos los aspectos de la atención prenatal y son una parte importante del equipo obstétrico profesional.

ENFERMERA ESPECIALIZADA 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 parto.

ENFERMERA PARTERA CERTIFICADA (CNM, EN INGLÉS)

Una enfermera titulada con capacitación avanzada (generalmente con un nivel de posgrado) en la salud de la mujer. Se especializa en el control del embarazo y el parto normales. Una enfermera partera certificada también puede brindar atención prenatal, intraparto (durante el parto) y posparto con consulta médica a mujeres con embarazos de riesgo moderado.

ENFERMERA TITULADA (RN, EN INGLÉS)

Enfermera especialmente capacitada para brindar asesoramiento y consejos con respecto a información y habilidades de autocontrol en contextos grupales o individuales, personalmente o por teléfono.

ENFERMERA VOCACIONAL AUTORIZADA (LVN, EN INGLÉS)

Enfermera autorizada capacitada para brindarle atención e información general directamente al paciente.

EDUCADOR DE SALUD

El educador de salud está capacitado para educar a los miembros en contextos grupales o individuales. El educador de salud tiene un diploma y generalmente realiza intervenciones que pueden ayudar a cambiar las conductas de las personas en términos de salud.

AUXILIAR MÉDICO (MA, EN INGLÉS)

El auxiliar médico se encarga de atender las necesidades no médicas de los pacientes. Los auxiliares médicos se capacitan en escuelas técnicas.

RECEPCIONISTA

Miembro del personal que registra las citas, las visitas al grupo y las clases para los miembros.

ASESOR DE GENÉTICA

Asesor capacitado (título de Master en asesoría genética) para evaluar el riesgo que puede tener el bebé de padecer anomalías congénitas o trastornos hereditarios y para brindar información y apoyo durante todo el proceso de evaluación.

DIETISTA REGISTRADO (RD, EN INGLÉS)

El dietista registrado está capacitado (título de Master en nutrición) para brindar asesoramiento sobre la dieta, incluidas las necesidades nutricionales de poblaciones especiales tales como las mujeres embarazadas.

ECOGRAFISTA MÉDICO DE DIAGNÓSTICO OBSTÉTRICO

Técnico con capacitación especializada en el uso de ecografías en anatomía fetal y el útero de mujeres embarazadas.

TRABAJADOR SOCIAL (MSW, EN INGLÉS)

El trabajador social está capacitado (título de Master en trabajo social) para trabajar con las familias que experimentan situaciones estresantes, como por ejemplo, problemas familiares, alcoholismo o drogadicción, abuso doméstico o cualquier situación que pudiera resultar abrumadora.

EDUCADOR DE PARTO TITULADO

Es un graduado de un programa de educador de parto reconocido a nivel nacional y está especialmente capacitado para preparar a las mujeres embarazadas y a sus parejas para la experiencia del parto.

CONSULTOR DE LACTANCIA, CONSULTOR DE LACTANCIA CERTIFICADO POR EL COLEGIO DE MÉDICOS A NIVEL INTERNACIONAL (IBCLC, EN INGLÉS) O CONSULTOR DE LACTANCIA CERTIFICADO (CLC, EN INGLÉS)

Persona capacitada para educar a las mujeres sobre el proceso de la lactancia, que incluye cómo comenzar a amamantar y cómo solucionar los problemas que pueden desarrollarse durante la lactancia.

DOULA

Profesional de apoyo para el parto que está capacitada para ayudar a controlar el proceso del parto y para brindar apoyo emocional y ayuda constante a la mujer y a su familia. Las parteras son generalmente contratadas por las familias que quieren apoyo adicional y se les paga de manera privada.

► Aborto espontáneo

Aproximadamente 1 de cada 5 embarazos confirmados terminan en aborto espontáneo (pérdida del bebé) durante el primer trimestre. Hay muchos casos en los que dichos abortos espontáneos no pueden prevenirse. Generalmente, el aborto espontáneo no es peligroso para la mujer, pero es muy común sentir frustración, tristeza y pérdida. Al igual que con cualquier otra pérdida, puede sentir negación, ira y culpa. Puede resultarle útil hablar con su pareja, familia, amigos y profesional médico sobre su experiencia y sentimientos.