



Kaiser Permanente

healthy beginnings

BOLETÍN PRENATAL

► LA CITA DE HOY

Hoy su profesional médico analizará el cuestionario sobre sus antecedentes de salud y, si ésta es su primera visita, le hará un examen físico completo. Este examen determinará la fecha del parto o la fecha de parto aproximada (EDD) y cuánto tiempo de embarazo tiene. Además, analizará junto a usted su registro prenatal, incluidos su historial médico, examen físico y los resultados de los análisis de laboratorio. También es posible que le haga un examen pélvico y una prueba de Papanicolaou.

► 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 bebé: en la semana 12



© 2009, Healthwise, Inc. Reimpreso con autorización.

Casi al final del primer trimestre de embarazo (a las 12 semanas), su bebé mide aproximadamente 3 pulgadas y pesa alrededor de 1/2 a 1 onza. La cabeza es bastante grande si se la compara con el resto del cuerpo del bebé (casi la mitad del largo total). El cerebro y la médula espinal se desarrollan rápidamente. Los órganos sexuales están en pleno desarrollo (testículos en los niños y ovarios en las niñas), aunque aún es difícil verlos. Su bebé puede entrecerrar los ojos, abrir y cerrar la boca, girar la cabeza, cerrar los puños y patear.

El líquido amniótico (la bolsa de líquidos) protege al bebé y le permite moverse con facilidad, pero usted aún no siente estos movimientos.

Ahora que la placenta se ha formado (dentro del útero), la

contenidos

El rincón de la pareja 2

Relaciones sexuales más seguras para usted y su pareja 2

Cómo mantenerse saludable durante y después del embarazo . . . 2

Qué puede hacer respecto a los malestares comunes. . . 3

Usted y su bebé tienen derecho a estar seguros. . . 3

Cuidado de las mamas durante el embarazo 4

Lactancia 4

sangre circula desde y hacia la madre a través del cordón umbilical del bebé. Ya en la semana 12 de embarazo pueden escucharse los latidos del corazón del bebé. Su profesional médico escuchará los latidos del corazón de su bebé con un doppler, que es un dispositivo de ultrasonido de alta sensibilidad. Al colocar este dispositivo sobre su abdomen, pueden escucharse los latidos del corazón de su bebé. El hecho de que el ritmo cardíaco sea más rápido o más lento no indica que el bebé sea niña o niño. El ritmo cardíaco del bebé aumenta cuando el bebé se mueve y disminuye cuando el bebé descansa.

► Su próxima cita y análisis prenatales

VISITAS FUTURAS

El resto de sus citas médicas individuales serán mucho más breves que la visita de hoy. En cada cita en la clínica, 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.

Es aconsejable traer una lista con preguntas a cada visita y tomar notas para que pueda recordar lo que hablaron.

PRÓXIMA CITA PRENATAL

Una vez que se haya realizado el examen físico, se programará su próxima visita entre las semanas 16 y 20 de embarazo. En esta consulta, se hará un ultrasonido o bien se programará una cita para un ultrasonido. También se le entregará la orden final para el laboratorio para hacer las pruebas de detección (si se va a hacer este tipo de pruebas).

► Pruebas prenatales para detectar defectos de nacimiento

Su profesional médico le ofrecerá distintas pruebas prenatales, que son opcionales, para detectar ciertos defectos de nacimiento.

Existen dos tipos de pruebas disponibles: pruebas de detección y procedimientos de diagnóstico. Las pruebas de detección ayudan a identificar a las mujeres con más probabilidades de tener bebés con defectos de nacimiento, pero no aseguran que el bebé realmente tendrá este tipo de defecto. Los procedimientos de diagnóstico pueden diagnosticar de forma precisa ciertos defectos de nacimiento, pero existe un riesgo bajo de aborto espontáneo asociado a este método.

La decisión de hacerse o no las pruebas prenatales está en sus manos. 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.

(continúa en la página 4)

► EL RINCÓN DE LA PAREJA

Lo alentamos a colaborar de manera activa en el embarazo de su pareja. Es muy bueno compartir las alegrías y las preocupaciones del embarazo con su pareja durante todo el proceso.

- Si es posible, vaya a las citas prenatales con su pareja. Es conveniente que anote estas fechas en su calendario (especialmente hacia el final del embarazo, cuando las visitas se realizan con mayor frecuencia).
- Hable con su pareja si se siente excluido durante las visitas. Es conveniente que estén juntos todas las noches para hablar sobre sus experiencias diarias, incluso lo que puede llegar a notar con respecto al embarazo.
- Escuche los latidos del corazón del bebé en el consultorio del doctor. Esto le permitirá sentir que el embarazo es más "real".
- Cuénteles a su pareja lo que siente y pregúntele también cómo se siente ella. Si se siente mal, no se distancie.
- Hablen sobre el peso y la figura de manera positiva.

CUÍDESE

Es probable que sus emociones varíen mucho durante el embarazo. Hágase tiempo para cuidarse y desahogarse.

- Camine o conduzca sola.
- Haga ejercicio o algo que le guste.
- Pase tiempo con un amigo.
- Hable con otras personas que hayan sido padres recientemente sobre sus experiencias.
- Si se siente enojada, molesta o triste durante más de una semana, pídale a su profesional médico que la remita a un asesor.



► Relaciones sexuales más seguras para usted y su pareja

- Puede proteger a su pareja y a usted mismo mediante el uso de condones y protectores bucales (cuadrados de látex que se utilizan para el sexo oral-vaginal y oral-anal).
- Recuerde seguir manteniendo relaciones sexuales seguras para evitar la transmisión del VIH (el virus que causa el SIDA) y otras enfermedades de transmisión sexual (STD).
- Los síntomas de las STD incluyen: llagas, protuberancias o ampollas cerca del pene, la vagina, el recto o la boca; ardor o dolor al orinar; y comezón o hinchazón alrededor de los genitales.
- Si tiene alguno de estos síntomas, evite mantener relaciones sexuales hasta que consulte con un médico y le hagan análisis.
- Puede tener una STD aunque no tenga síntomas.
- Puede hacerse análisis para detectar VIH y otras STD aunque no tenga síntomas. Hable con su profesional médico para que le hagan análisis.

► Cómo mantenerse saludable durante y después del embarazo

La buena alimentación durante el embarazo implica mucho más que elegir las cantidades apropiadas de cada grupo de alimentos. Es importante elegir determinados tipos de alimentos de cada grupo para obtener las vitaminas y los minerales que usted y su bebé necesitan. Durante el embarazo se requieren más calorías, proteínas, vitaminas y minerales.

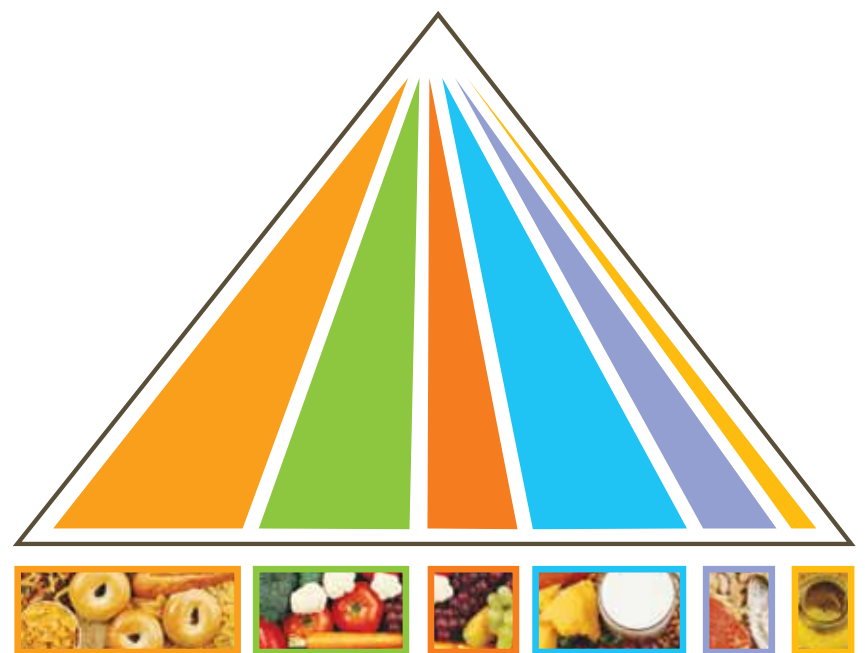
Elija alimentos de los que aparecen en la lista de alimentos con alto contenido de calcio, hierro y ácido fólico publicada en *Healthy Beginnings*, Ejemplar 1. Una dieta basada en la pirámide alimenticia para el embarazo puede ayudarla a satisfacer dichos requisitos. Intente consumir las cantidades diarias recomendadas de cada grupo para asegurarse de tener un embarazo saludable. La elección de los alimentos apropiados para usted y su bebé depende de usted.



LA PIRÁMIDE ALIMENTICIA

Guía para la selección diaria de alimentos durante el embarazo

Fuente: Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (Source: U.S. Department of Agriculture) (mypyramid.gov)



- | | |
|--|---|
| ■ GRANOS
de 6 a 10 onzas | ■ LECHE
3 tazas |
| ■ VERDURAS
de 2½ a 3½ tazas | ■ CARNES Y FRIJOLES
5 a 7 onzas |
| ■ FRUTAS
de 1½ a 2½ cups | ■ ACEITES
consumir con moderación |

Cuando 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 puede hacer respecto a los malestares comunes

CAMBIOS DE APETITO

Puede sucederle que tenga mucha hambre o que le resulte difícil comer mucho. Ambas situaciones son normales. Asegúrese de elegir alimentos de calidad “que ayuden a que se forme el bebé”. Reduzca el consumo de dulces tales como caramelos, pasteles, donuts y otros alimentos con alto contenido de grasas y calorías vacías. A partir de ahora, el aumento de peso saludable es de aproximadamente ½ libra por semana. La cantidad de peso recomendada que debe aumentar durante todo el embarazo es de 25 a 35 libras aproximadamente. Esto varía, dependiendo de su peso antes del embarazo. Lea “Nutrición y embarazo” en *Healthy Beginnings*, Ejemplar 1, y consulte “La pirámide alimenticia” en la otra página para obtener consejos sobre cómo alimentarse adecuadamente. Pídale ayuda a su profesional médico si piensa que está aumentando mucho de peso o si piensa que está aumentando muy poco.

CANSANCIO

El cuerpo trabaja mucho durante el embarazo. Si se siente cansada, es porque ésa es la manera que tiene su cuerpo de decirle que debe parar. No ignore la necesidad de descansar o dormir más. Notará que durante los meses intermedios del embarazo (segundo trimestre) recuperará energía.

MONTAÑA RUSA DE EMOCIONES

Para algunas, el embarazo puede ser una montaña rusa emocional. Si experimenta cambios de humor, llora o se enoja con facilidad o si se siente desorganizada y tiene problemas para concentrarse, sepa que no está sola.

Acepte sus sentimientos y compártalos con alguien que se interese. Hable con su profesional médico si necesita ayuda para sobrellevar sus sentimientos.

MAREOS Y DESMAYOS

Con frecuencia, las mujeres sienten mareos durante el embarazo, pero dichos episodios de mareo deberían disminuir o desaparecer a medida que el flujo sanguíneo aumenta para cubrir las necesidades de crecimiento del bebé. Si siente que se va a desmayar, le sugerimos que pruebe hacer lo siguiente:

- Siéntese inmediatamente y coloque la cabeza tan abajo como pueda entre las piernas.
- Si no puede sentarse, arrodílese y agache la cabeza como si fuera a atarse los cordones.
- Recuéstese y eleve las piernas por encima de la altura de la cabeza (utilice almohadas para mantener los pies en alto).

Para reducir la probabilidad de sentir mareos, intente hacer lo siguiente:

- Párese lentamente. Muévase despacio, especialmente cuando se para o se levanta.
- Coma con frecuencia para que el azúcar en la sangre sea constante y para no sentir aturdimiento o mareos. Coma bocadillos saludables tales como frutas, verduras, panes o galletas saladas.
- Tome bastantes líquidos, especialmente agua.
- Si se sienta al sol, use un sombrero.
- Evite los espacios cerrados y tome mucho aire fresco.
- Los desmayos son poco comunes. Si se desmaya, asegúrese de comunicarlo. Si se cae al suelo o se golpea con algún objeto, deberán examinarla de inmediato.

DOLORES DE CABEZA

De ser posible, recuéstese y relájese. Colóquese un paño frío sobre la cabeza y el cuello y pídale a su pareja que le haga masajes en el cuello y los hombros.

No tome aspirinas, ibuprofeno (por ejemplo, Advil y Motrin) ni medicamentos para las migrañas durante el embarazo, a menos que su profesional médico así se lo indique.

Llame a su profesional médico si:

- Tiene fuertes dolores de cabeza después de la semana 20 de embarazo.
- Tiene dolores de cabeza acompañados de debilidad muscular, distorsión visual o fiebre.
- El paracetamol o acetaminofén (por ejemplo, Tylenol) no le aliviará el dolor de cabeza.

CONGESTIÓN Y SANGRADO NASAL

Es posible que tenga la nariz congestionada, que le gotee líquido en la garganta (goteo posnasal) o que tenga frecuentes dolores de cabeza relacionados con los senos. Incluso puede tener sangrado nasal si se suena la nariz demasiado fuerte. El aumento de hormonas hace que las membranas mucosas de la nariz y los senos se hinchen. Los pequeños vasos sanguíneos de la nariz contienen más sangre mientras está embarazada.

Pueden romperse con el menor esfuerzo o sin que se les haga ningún tipo de presión. Esto mejorará cuando nazca el bebé. Y mientras tanto:

- Intente usar rociadores nasales salinos para humedecer los conductos nasales secos.
- Pruebe ponerse un poquito de vaselina en cada fosa nasal y usar un vaporizador de aire fresco para controlar la congestión y el sangrado nasal.
- No utilice un descongestionante nasal en aerosol, ya que puede empeorar la congestión.
- No utilice ningún medicamento (excepto los remedios naturales y medicamentos sin receta seguros que aparecen en la lista en *Healthy Beginnings*, Ejemplar 1) sin antes consultar con su profesional médico.

Llame a su profesional médico si:

- no puede controlar el sangrado en una hemorragia nasal o si el sangrado es demasiado abundante.

SANGRADO EN LAS ENCÍAS

Es común que las encías sangren durante el embarazo.

- Intente cambiar su cepillo por uno de cerdas suaves, utilizar el hilo dental con cuidado y usar una pasta dental suave.
- Concurra al dentista para hacerse un control al principio del embarazo. Si tiene dolor o hinchazón de encías, comuníquelo.
- La mayoría de los cuidados dentales pueden realizarse de manera segura durante el embarazo, pero asegúrese de decirle a su dentista que está embarazada. Si le sangran las encías, puede resultar útil realizarse una limpieza dental.

FLUJO VAGINAL

El flujo vaginal blanquecino es normal durante todo el embarazo. Incluso pueden reaparecer candidas (o no desaparecer con facilidad). Puede tratar las candidas y la picazón con medicamentos de venta sin receta médica.

- La candidiasis puede tratarse con Monistat o Gyne-Lotrimin (7 días de tratamiento). Asegúrese de seguir las instrucciones.
- Las cremas de hidrocortisona al 1% pueden calmar la picazón o el ardor vaginal. (No se aplique la crema en el interior de la vagina.)
- Use ropa interior de algodón y manténgala limpia y seca.
- Lávese bien durante el baño o la ducha, pero evite los jabones fuertes. Recuerde que los baños deben ser tibios pero no demasiado calientes.
- No se realice lavados vaginales mientras está embarazada.
- Evite los dulces y los refrescos. Éstos ayudan a que las candidas crezcan.

► Usted y su bebé tienen derecho a estar seguros

Si alguien la lastima, le hace sentir temor, la amenaza, la humilla, la empuja o la golpea, ¡no está bien y no es su culpa! Existe abuso cuando alguien la ataca con palabras, objetos, manos o puños. El abuso ocurre normalmente cuando una persona trata de controlar a otra.

- Si tiene problemas con alguien que la amenaza o la lastima, dígaselo a su profesional médico. Usted y su bebé pueden recibir ayuda.
- Recuerde: no es su culpa, independiente-mente de lo que la otra persona le diga. Nadie merece el abuso.
- Necesita cuidarse porque si la lastiman, esto afectará a su bebé.

No está sola. Cuenta con ayuda. En una emergencia, llame a la policía, a la línea directa local de ayuda por violencia doméstica o a cualquier refugio para mujeres de su comunidad.

Si alguien ya la lastimó antes, es posible que esto suceda nuevamente mientras esté embarazada o después de que nazca su bebé. Algunas veces, los abusos comienzan cuando se embaraza.

TENGA UNA RED DE SEGURIDAD

- Hable con alguien de confianza sobre lo que sucede.
- Llame a la policía en caso de emergencia.
- Consiga el número de la línea directa local de ayuda por violencia doméstica en su Centro de Educación para la Salud y consérvelo para un caso de emergencia.
- Conserve un juego de llaves de su automóvil y un poco de dinero escondidos en un lugar en donde usted solamente pueda encontrarlos.
- Guarde los documentos importantes (como partidas de nacimiento, identificación con foto y chequera) en un lugar seguro.

Si necesita hablar o si necesita ayuda, llame al **1-800-799-SAFE (1-800-799-7233)**, las 24 horas del día. La Línea directa nacional de ayuda por violencia doméstica tiene asesores que hablan inglés, español y otros idiomas y que pueden darle información acerca de los recursos locales.

► Cuidado de las mamas durante el embarazo

CAMBIOS EN LAS MAMAS

Sus mamas seguirán creciendo durante todo el embarazo y pueden estar sensibles al tacto. Esta sensibilidad debería desaparecer después del tercer o cuarto mes. El área que rodea los pezones (la areola) se oscurecerá y los pequeños bultos de la areola (glándulas de Montgomery) y las venas de las mamas se harán más visibles. Estos cambios preparan a su cuerpo para amamantar y es muy probable que desaparezcan después del parto y la lactancia. Usar un sostén que le brinde buena sujeción durante el embarazo la ayuda a estar cómoda y protege los tejidos de las mamas del estiramiento excesivo. No necesita preparación especial para "endurecer" sus pezones. Durante su estadía en el hospital, su enfermera o un asesor de lactancia certificado la ayudarán a colocar el bebé en la posición indicada y a que éste "se prenda" para amamantar. Esto le dará más confianza y la ayudará a reducir el dolor en los pezones que pudiera sentir a medida que su bebé y usted se adaptan a la lactancia.



► Lactancia

Mientras está embarazada, puede decidir cómo alimentará a su bebé después del nacimiento. Kaiser Permanente respalda las pautas de la American Academy of Pediatrics (Academia Americana de Pediatría) que indican sólo amamantar al bebé (es decir, darle sólo leche materna) durante los primeros 6 meses de vida, ya que es una práctica muy beneficiosa tanto para usted como para el bebé. Cuanto más tiempo lo amamante, mayores serán los beneficios para ambos. Debe continuar la lactancia (amamantamiento) durante el primer año de vida o mientras usted y el bebé lo deseen. Infórmese hoy mismo sobre la lactancia y la alimentación con biberón para tomar la mejor decisión posible para usted y su bebé.

LA LACTANCIA ES BUENA PARA EL BEBÉ Y LA MADRE

La lactancia crea un vínculo único entre la madre y el bebé. La leche materna es el alimento perfecto para los bebés y ninguna leche maternizada puede igualarla.

- La leche materna es el alimento más fácil de digerir para los recién nacidos.
- A diferencia de la leche maternizada, cuya provisión anual puede costar entre \$1,000 y \$2,000, la leche materna es básicamente gratuita, lo que representa un gran beneficio para el presupuesto de una familia nueva.
- La leche materna es el mejor alimento para su bebé y proporciona toda la nutrición que su bebé necesita durante los primeros 6 meses de vida.
- La lactancia (amamantamiento) favorece al medioambiente.

Cuanto más amamante, mayores serán los beneficios que obtendrá para usted y su bebé.

BENEFICIOS PARA EL BEBÉ

- La leche materna contiene anticuerpos, unas sustancias especiales que produce el sistema inmunitario de la madre y que ayudan al bebé a combatir infecciones mientras comienza a producir sus propios anticuerpos.
- Gracias a estos anticuerpos, los bebés que toman el pecho tienen menos probabilidades de contraer otitis, resfríos, diarrea y neumonía.

- Además, los bebés que toman el pecho tienen menos probabilidades de desarrollar diabetes, obesidad y enfermedades cardíacas en cualquier momento de su vida.
- Los bebés que toman el pecho tienen menos probabilidades de desarrollar asma y alergias o tienen síntomas menos severos que los bebés alimentados con leche maternizada.
- En general, los bebés que toman el pecho son más saludables que los bebés alimentados con leche maternizada. Se enferman menos y deben ser hospitalizados con menos frecuencia.
- La lactancia reduce el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS).

BENEFICIOS PARA LA MADRE

- La madre que amamanta puede sangrar menos después del parto y su útero volverá a su tamaño normal más rápidamente.
- La madre que amamanta puede perder peso más rápidamente que la madre que da el biberón porque quema calorías mientras amamanta.
- La madre que amamanta reduce su propio riesgo de contraer cáncer de mama y de ovario. Además, tiene menos probabilidades de desarrollar osteoporosis (pérdida ósea que ocurre en mujeres mayores) que una madre que da el biberón.

RECURSOS PARA LA LACTANCIA

Nuestro Centro de Educación para la Salud dispone de muchos videos y libros que la ayudarán a informarse sobre la lactancia. Algunos establecimientos tienen clases especiales para mujeres embarazadas (y parejas) que estén interesadas en la lactancia y/o centros de lactancia con asesores de lactancia. Comuníquese o visite su Centro de Educación para la Salud o visite lalecheleague.org para obtener más información.

ALGUNOS LIBROS INTERESANTES SOBRE LACTANCIA

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

► Pruebas prenatales para detectar defectos de nacimiento

(viene de la página 1)

CUÁNDO SE HACEN LAS PRUEBAS

PRUEBA DE DETECCIÓN	Análisis de sangre en el primer trimestre	Ultrasonido de translucencia nucal (si se hace)	Análisis de sangre en el segundo trimestre (prueba cuádruple)
La fecha es aproximada. Consulte con su obstetra para saber cuál es la fecha más conveniente durante su embarazo.	de la semana 10 a la semana 13 y 6 días	de la semana 11 y 2 días a la semana 14	de la semana 15 a la 20

PROCEDIMIENTOS DE DIAGNÓSTICO	Muestreo de vellosidades coriónicas (CVS)	Amniocentesis
	de la semana 10 a la semana 13 y 6 días	de la semana 15 a la 20

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

La información de *Healthy Beginnings* no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni reemplazar los consejos o tratamientos médicos que recibe de su médico. Si tiene problemas de salud continuos, o si tiene más preguntas, consulte a su médico. Si tiene preguntas o necesita obtener más información sobre sus medicamentos, hable con su farmacéutico. Kaiser Permanente no apoya a ninguna marca; se puede utilizar cualquier producto similar.