

Kaiser Permanente

# healthy beginnings

BOLETÍN PRENATAL

## ► LA CITA DE HOY

### Hoy su profesional médico:

- Controlará la presión arterial y el peso.
- Medirá su abdomen para controlar el crecimiento del bebé.
- Escuchará los latidos del corazón de su bebé.

Si se hizo un ultrasonido o una prueba de detección prenatal, su médico analizará los resultados con usted. Si se considera que su embarazo es de "alto riesgo", su profesional médico le explicará además qué significa esto y trabajará con usted para desarrollar un plan de atención médica.

## ► 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 18



© 2009, Healthwise, Inc. Reimpreso con autorización.

Su bebé mide aproximadamente 8 pulgadas y pesa alrededor de 8 onzas. Si tiene la posibilidad de ver a su bebé, es probable que pueda reconocer el sexo. El cordón umbilical que la conecta con su bebé se vuelve más grueso y continúa transportando sangre y nutrientes. El bebé pasa orina y comienza a acumularse meconio (las primeras heces del bebé) en los intestinos. El *lanugo*, un vello suave, fino y sedoso, le cubre el cuerpo; el cabello comienza a crecer en el cuero cabelludo y aparecen las pestañas y las cejas. La *vernix caseosa*, una sustancia espesa y blanquecina que protege la piel de la larga exposición al líquido amniótico, cubre el cuerpo.

## contenidos

El rincón de la pareja . . . . .	2
Cómo mantenerse saludable durante y después del embarazo . . . . .	2
Tabaco y embarazo . . . . .	2
Ejercicio y embarazo . . . . .	3
Ejercicios especiales para prepararse para el parto . . .	3
Su propio reflejo saludable	4
¿Cuánto peso debería aumentar? . . . . .	4
Qué puede hacer respecto a los malestares comunes . . .	5
Cambios en la piel . . . . .	5
Diccionario de la A hasta la Z sobre embarazo . . . . .	6
Uso del cinturón de seguridad . . . . .	6
Ejercicios de relajación durante y después del embarazo . . .	6

El bebé se mueve de un lado a otro y sus músculos se vuelven más activos. Debería empezar a sentir que su bebé se mueve entre las 18 y las 22 semanas de embarazo. Al principio, los movimientos del feto se sienten como si fueran aleteos o "mariposas". Algunas mujeres dicen que estos movimientos se sienten como burbujas de gas. A medida que el bebé crece y se hace más fuerte, los movimientos también se intensifican.

## ► Su próxima cita y análisis prenatales

Esta visita debe programarse para cuando su embarazo sea de entre 20 y 24 semanas. Su profesional médico le explicará los análisis de laboratorio que se le realizarán cerca de la semana 28. Además, aprenderá cómo cuidarse y cuidar a su bebé durante el segundo trimestre, incluidos la alimentación y el ejercicio saludables. Recibirá consejos para prevenir el parto antes de tiempo (premature) para que su bebé no nazca antes de haber crecido lo suficiente como para estar saludable.

## ► Trabajo y embarazo

Muchas mujeres saludables cuyos embarazos no son complicados siguen trabajando hasta la fecha de parto. A las mujeres cuyos embarazos tienen complicaciones médicas se les recomienda que dejen de trabajar antes (tenga en cuenta que los síntomas tales como náuseas, vómitos, molestias estomacales, hinchazón de pies y tobillos, mareos, dolor de espalda y fatiga constituyen una parte normal del embarazo y no son necesariamente incapacidades).

### REDUCCIÓN DEL TRABAJO O LAS ACTIVIDADES

Si tiene una infección, rotura del saco amniótico (si se rompe la bolsa de líquido), sangrado vaginal, diabetes incontrolable, enfermedad del corazón o del riñón, presión arterial alta o trabajo de parto prematuro (trabajo de parto 3 semanas antes de la fecha de parto), es posible que su profesional médico le restrinja las actividades o el trabajo que realiza y complete una "orden de no trabajar". Si esto ocurre, se la volverá a examinar en su próxima visita prenatal para que pueda volver al trabajo o a la actividad normal.

### CUÁNDO ES NECESARIO DEJAR DE TRABAJAR

Se le otorgará una licencia médica para cualquier incapacidad documentada, es decir, si el continuar trabajando pudiera afectar a su bebé.

### BENEFICIOS POR INCAPACIDAD

Consulte con el personal o con el departamento de Recursos Humanos de su compañía para saber si califica para los beneficios federales y/o estatales por incapacidad. Es posible que su empleador tenga pautas sobre cuánto tiempo antes de la fecha de parto aproximada puede dejar de trabajar. Muchos empleadores ofrecen licencias o licencias por enfermedad extendidas después de una incapacidad.

**Recuerde:** Un falso reclamo por incapacidad puede ocasionar problemas legales y la pérdida del trabajo. Si tiene alguna pregunta sobre su elegibilidad para los beneficios por incapacidad, comuníquese con el departamento de personal de su compañía.

## ► EL RINCÓN DE LA PAREJA

Usted y su pareja no experimentan el embarazo de la misma manera o al mismo ritmo, incluso si ambos le prestan mucha atención al embarazo.

### TÓMESE TIEMPO PARA HABLAR

Es importante que conversen con frecuencia sobre el embarazo y el amor que sienten por el otro.

- Túrnense para analizar la emoción que sienten acerca de tener un hijo, sus sueños y sus planes para el futuro.
- Túrnense para hablar sobre sus preocupaciones e inquietudes. Si “refleja” (repite) lo que dice su pareja, ella sabrá que la ha escuchado. A continuación, ella puede reflejar lo que usted tiene para decir.
- Hablen sobre su situación financiera. ¿Necesitan 2 salarios para pagar las cuentas? ¿Cuánto tiempo de licencia puede tomarse cada uno?
- Hablen sobre cuánto tiempo podrán dejar de trabajar cuando nazca el bebé. Pregúntele a su empleador si es elegible para dejar de trabajar por “motivos familiares”, para así poder permanecer junto a su pareja y su bebé.
- Hablen sobre los amigos o miembros de la familia que podrán ayudarlos después del nacimiento del bebé.
- Si sus padres o familiares que viven en otra ciudad los visitan después de que el bebé nazca, hablen sobre dónde se hospedarán y durante cuánto tiempo.
- Decidan si prefieren dejar de trabajar mientras otros familiares estén allí para ayudar o si prefieren alternar su tiempo con otras personas.
- Hablen sobre religión. ¿Importa qué religión tendrá el bebé?

- Hablen sobre la familia. ¿Qué tan cerca quiere estar cada uno de ustedes de sus padres y otros familiares? ¿Qué le gusta a cada uno acerca de la manera en que se criaron? ¿Qué quisieran hacer de manera diferente?

### LA MANERA DE HABLAR MARCA LA DIFERENCIA

La manera en que hablan entre ustedes puede fortalecer o debilitar la relación. Si bien puede resultar difícil a veces, pueden aprender a mejorar sus conversaciones para que ambos se sientan escuchados y contenidos. Es importante que cada uno de ustedes sepa que el otro realmente lo escucha y que pueden hablar sobre sus sentimientos sin miedo a ser criticados.

### SI NECESITA AYUDA PARA MEJORAR SUS HABILIDADES COMUNICATIVAS

- Pregúntele a su profesional médico sobre los servicios de asesoramiento de Kaiser Permanente.
- Existen grupos de apoyo para nuevos padres en algunos establecimientos de Kaiser Permanente y en su comunidad. Llame a su Centro de Educación para la Salud local para obtener más información sobre servicios de asesoramiento, grupos de apoyo para padres y clases de comunicación en su establecimiento o en su comunidad.
- Tomar clases de comunicación juntos puede ayudarlos a mejorar su relación. Sin embargo, la relación puede mejorar incluso si solamente uno de ustedes asiste a la clase de comunicación.

Lo que usted y su pareja piensan y sienten durante el tercer mes de embarazo puede ser diferente de lo que cada uno de ustedes pensará y sentirá en el cuarto o quinto mes. Es importante hablar abiertamente sobre sus pensamientos y sentimientos.

## ► Cómo mantenerse saludable durante y después del embarazo

### CÓMO REDUCIR EL ESTRÉS

Es normal sentir ansiedad y preocupación durante el embarazo. Su cuerpo está cambiando radicalmente y usted tiene dudas sobre el parto, la salud de su bebé y sobre ser madre. Al mismo tiempo, su pareja, otros miembros de la familia y los amigos pueden experimentar cambios emocionales y cambios en la relación que mantienen con usted. No es de extrañar que necesite encontrar nuevas maneras de reducir el estrés.

### FORMAS DE MANEJAR EL ESTRÉS

Aprender nuevas formas de hacer frente al estrés los beneficiará a usted y a su familia en el futuro.

- 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. Además, identifique cuáles son las situaciones o personas que le producen estrés y reduzca o elimine su contacto con ellas.
- Dedíquese tiempo a diario para relajarse, aunque sólo sean 10 ó 15 minutos. Sentarse en una habitación tranquila, escuchar música, tomar un baño tibio (no caliente) o salir a caminar son maneras sencillas de relajarse.
- Aprenda técnicas de relajación, escuche una cinta de relajación o tome clases de yoga prenatal o de meditación. Pruebe los ejercicios de relajación que figuran en la página 6. En su Centro de Educación para la Salud pueden remitirla a una clase de reducción del estrés.

(continúa en la página 3)

## ► Tabaco y embarazo

**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.

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.



## ► Ejercicio y embarazo

Generalmente, es seguro y beneficioso hacer ejercicio durante el embarazo, siempre y cuando evite los ejercicios que pudieran ser peligrosos para su bebé. Pregúntele a su profesional médico cuáles son los ejercicios seguros que puede hacer. Asegúrese de comunicarle si practica algún deporte.

- Si hace ejercicio regularmente (al menos 30 minutos al día casi todos los días), se sentirá mejor, controlará el aumento de peso, dormirá mejor y tendrá menos estreñimiento y retención de líquidos.
- Los ejercicios especiales de preparación para el parto la ayudarán durante el parto. Comience ahora y practique durante el resto del embarazo (vea la sección de ejercicios de esta página).

### REALICE LOS EJERCICIOS DE LA MANERA MÁS SEGURA POSIBLE

- Si nunca antes ha realizado ejercicios, comience gradualmente con un programa de ejercicios aeróbicos de bajo impacto.
- Los siguientes deportes son generalmente seguros durante el embarazo: nadar, trotar, jugar al golf, hacer deportes de raqueta, hacer ejercicios aeróbicos de bajo impacto, caminar rápidamente y hacer yoga. El yoga prenatal puede ayudarla a sentirse más cómoda durante el embarazo y a preparar el cuerpo para el parto.
- Use ropa suelta y cómoda, calzado apropiado y un sostén adecuado para las mamas.
- Beba agua antes y después de hacer ejercicio.
- Evite los movimientos que requieran agacharse y los estiramientos intensos.
- Realice 10 minutos de calentamiento antes de hacer ejercicio y 5 minutos de enfriamiento al finalizar.
- Interrumpa la actividad si experimenta sangrado vaginal, dolor, calambres, mareo o dolor de cabeza.
- Limite a 10 ó 15 minutos la parte de alta intensidad del entrenamiento y a 20 ó 30 minutos la parte moderadamente intensa. Evite tener niveles bajos de azúcar en sangre no haciendo más de 45 minutos de ejercicio total por sesión.
- Si normalmente se ejercita de manera intensa, reduzca la intensidad del entrenamiento. Tómese el pulso colocando el dedo índice y el mayor en la parte posterior de la muñeca. Cuente la cantidad de latidos durante 10 segundos y multiplíquela por 6. El pulso no debe superar los 140 latidos por minuto. El peso del bebé al nacer puede ser bajo si una mujer realiza ejercicios de alta intensidad durante el embarazo.
- Después de la semana 16 de embarazo, no haga ejercicio acostada boca arriba por más de 3 minutos si tiene algún síntoma de mareo, aturdimiento, náuseas o sudoración. El peso del útero puede presionar un vaso sanguíneo grande (la vena cava) y bajar su presión arterial, causándole estos síntomas. Evite las actividades en las que pueda caerse si pierde el equilibrio, ya que su centro de gravedad ha cambiado y seguirá cambiando durante el embarazo.
- Algunos deportes, como por ejemplo, el buceo, son peligrosos y no deben realizarse durante el embarazo. Deben evitarse otros deportes debido al riesgo de caídas. Estos deportes incluyen esquí cuesta abajo, equitación, gimnasia artística, esquí acuático y patinaje sobre hielo. Los deportes tales como voleibol, softball, hockey y fútbol se vuelven más peligrosos durante el último trimestre y deben suspenderse.
- Para tonificar los músculos, puede utilizar pesas ligeras (de 2 a 8 libras), pero debe tener cuidado de evitar lesiones en las articulaciones y los ligamentos. Evite usar máquinas de resistencia de peso o pesas libres muy pesadas.

## ► Cómo mantenerse saludable durante y después del embarazo

*(viene de la página 2)*

### CÓMO REDUCIR LA ANSIEDAD Y LAS PREOCUPACIONES

Haga una lista de todos aquellos miedos y preocupaciones que tiene en este momento y ordénelos de menor a mayor en términos de estrés. Observe la lista y pregúntese lo siguiente:

- ¿Qué tan realista es el miedo o la preocupación? ¿Es muy probable o muy improbable que ocurra? Si es muy improbable, simplemente intente relajarse y deje que la preocupación desaparezca.
- ¿La preocupación se refiere a algo que puede cambiar? Si es así, ¿qué puede hacer exactamente? ¿Qué o quién puede ayudarla a cambiar la situación? Si no es algo que pueda cambiar o controlar, intente dejar que la preocupación desaparezca.

Comparta esta lista con alguien en quien confíe. Si quiere hablar con un asesor, pídale una remisión a su profesional médico.

## ► Ejercicios especiales para prepararse para el parto

Estos ejercicios sencillos la ayudarán a fortalecer los músculos que sostienen al útero en crecimiento. Los músculos de la parte inferior del abdomen y la espalda y los que rodean a la vagina (canal de parto) realizan mucho esfuerzo durante el embarazo. Durante el parto, estos mismos músculos deben relajarse y estirarse.

### INCLINACIÓN PÉLVICA

Este ejercicio alivia el dolor de espalda y mejora el tono muscular abdominal. Para muchas mujeres es muy útil hacer la inclinación pélvica durante el parto.

- Colóquese de rodillas sobre el suelo y apoye las manos. Mantenga la espalda recta.
- Inspire y relaje la espalda.
- Suelte el aire, endurezca los músculos del estómago y apriete los glúteos. La espalda se arqueará.
- Mantenga esta posición y cuente hasta 5.
- Luego, inspire una vez, dos veces y relaje la espalda para que se enderece.
- Haga 25 repeticiones de 3 a 4 veces al día.

### EJERCICIOS DE KEGEL

Realice los ejercicios de Kegel varias veces al día para evitar la salida involuntaria de orina y fortalecer los músculos del piso pélvico. Los ejercicios de Kegel pueden realizarse en cualquier momento, parada o sentada, por ejemplo, mientras espera que cambie la luz roja del semáforo, carga gasolina o hace fila en el supermercado.

- Contraiga los músculos que rodean la vagina de la misma manera en que lo haría para dejar de orinar. No se recomienda practicar los ejercicios de Kegel mientras está en el baño porque puede forzar demasiado los músculos del piso pélvico.
- Mantenga la contracción durante el mayor tiempo posible (de 8 a 10 segundos).
- Luego, afloje los músculos lentamente y relájese. Recuerde mantener la respiración al contraer los músculos.
- Haga 10 a 15 repeticiones de 3 a 4 veces al día.

### POSICIÓN DE SASTRE

Este ejercicio estira los músculos del glúteo interno.

- Siéntese en el piso con las plantas de los pies juntas.
- Mueva las rodillas hacia el suelo suavemente hasta que sienta un estiramiento leve y concéntrese en la relajación. No empuje las piernas hacia abajo con las manos.
- Mantenga la posición y cuente despacio hasta 5. Relájese.
- Haga 5 a 10 repeticiones dos veces al día.

Visite [kp.org/embarazo](http://kp.org/embarazo) para saber más sobre estos y otros ejercicios.





## ► Su propio reflejo saludable

A medida que su embarazo avanza, la mujer que ve en el espejo comienza a cambiar ante sus ojos y puede pasar de sentirse hermosa a sentirse fea en cuestión de minutos. En estos meses intermedios del embarazo, comenzará a “notarse”. Es probable que los jeans y los vestidos ya no le queden bien. Tiene que ser creativa y diseñar un guardarropa con el que pueda convivir durante los próximos 5 ó 6 meses.

- Si trabaja fuera de su casa, necesitará ropa para embarazadas que le resulte cómoda en el trabajo. Necesitará varios conjuntos de ropa de trabajo para embarazadas, de manera que pueda lavar 1 conjunto mientras usa otro.
- Si trabaja en una oficina donde tiene que tratar con el público o si tiene que asistir a reuniones, necesitará al menos 2 ó 3 vestidos o trajes para embarazadas que sean elegantes. Además, puede usarlos como vestidos de fiesta.
- Si tiene invitados o si concurre a fiestas o cenas familiares, necesitará al menos 1 vestido o traje sastre de fiesta.
- Use pañuelos, sombreros o joyas que resalten su vestimenta para no tener que comprar demasiada ropa para embarazadas.
- Elija prendas de telas expandibles que puedan agrandarse a medida que crece el vientre. Póngase una almohada sobre el vientre para ver cómo le quedará la ropa dentro de algunos meses.
- Consulte en las tiendas de segunda mano (de ropa usada) si hay ropa para embarazadas. Puede conseguir prendas muy buenas a bajo costo.
- Pídale a sus amigas que hayan estado embarazadas recientemente que le presten ropa para embarazadas.
- Pruébese ropa de hombre. Los pantalones de ejercicio con cordón pueden agrandarse y atarse por debajo del vientre.
- Consiga un buen sostén que le sujete bien las mamas y que pueda agrandarse a medida que crecen. Vaya a una tienda de ropa para embarazadas o a la sección de lencería de las tiendas para encontrar prendas que le queden bien.

## ► ¿Cuánto peso debería aumentar?

Usted y su profesional médico deben llevar un registro de su peso; de esta forma se asegurarán de que aumente el peso necesario para nutrir a su bebé, pero sin excederse. Se recomienda aumentar aproximadamente de 25 a 35 libras (11 a 16 kg) durante todo el embarazo. Estos valores varían dependiendo del peso e índice de masa corporal (IMC) que tenía 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 presentar distintos problemas de salud, incluido el sobrepeso. Las mujeres que suben 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 a su bebé le falten algunos nutrientes importantes.

- Siga la “Guía de alimentación diaria” (vea *Healthy Beginnings*, Ejemplar 1) y marque los alimentos que consume todos los días.
- Consuma las porciones diarias recomendadas de alimentos saludables. No salte 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, refrescos 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.



## ► Qué puede hacer respecto a los malestares comunes

Ahora que se encuentra en el segundo trimestre de embarazo (después de 12 semanas), es probable que se sienta mejor y con más energía. Si todavía sigue cansada, se debe a que el cuerpo le indica que necesita más descanso. Controle su ritmo y descanse apenas se sienta cansada. Otras molestias pueden incluir lo siguiente:

### ACIDEZ

Es posible que tenga acidez y un sabor agrio en la boca. La acidez se produce cuando los ácidos estomacales regresan al esófago. Esto no es motivo de preocupación, pero es poco agradable e incómodo.

Para aliviar la acidez, siga las siguientes sugerencias:

- Coma porciones pequeñas con frecuencia.
- Evite las comidas grasosas, fritas o picantes.
- Evite las bebidas con cafeína como el café, el té o los refrescos.
- Evite agacharse o acostarse después de haber comido. En cambio, camine.
- Evite usar ropa ajustada o con elástico en la cintura.
- Si la acidez ocurre durante la noche, evite comer inmediatamente antes de ir a dormir y duerma con almohadas de apoyo.
- Tome un antiácido, como *Tums* o *Mylanta*, para un alivio inmediato de la acidez. Si sus síntomas no mejoran, puede usar un bloqueador del ácido, como cimetidina (*Tagamet*) o ranitidina (*Zantac*).
- No tome antiácidos con alto contenido de sodio, como Alka-Seltzer o el bicarbonato de sodio.

### ESTREÑIMIENTO

Las hormonas del embarazo hacen que el tracto digestivo se relaje y funcione más lentamente. Es probable que se produzca estreñimiento, especialmente a medida que el embarazo avanza.

Las siguientes sugerencias pueden ayudar a disminuir el estreñimiento:

- Beba más líquidos (tenga una botella con agua cerca durante el día).
- Consuma más alimentos con alto contenido de fibra, tales como frutas, verduras, panes de grano entero, cereales y frijoles secos.
- Haga ejercicio regularmente.
- Establezca un horario regular para defecar.
- Pruebe tomar Metamucil, tabletas de salvado o Fiberall.
- Pruebe tomar Colace (también llamado docusate sodium), un ablandador de materia fecal que se vende sin receta médica, según se lo indique su profesional médico.
- No utilice laxantes (por ejemplo, Ex-Lax) sin consultarlo antes con su profesional médico.

### HEMORROIDES

Las hemorroides (vasos sanguíneos dilatados ubicados en el recto y alrededor de éste) son muy comunes, especialmente durante los últimos meses del embarazo, en los que el útero ejerce presión constantemente sobre las venas rectales. Las hemorroides pueden provocar dolor, picazón y sangrado durante la defecación, pero generalmente mejoran poco después del parto sin que sea necesario realizar ningún tratamiento.

## ► Cambios en la piel

A medida que el bebé crece, las hormonas del embarazo pueden provocar cambios en la piel. El oscurecimiento de la piel no puede solucionarse con blanqueadores, pero las manchas pueden taparse con maquillaje. Asegúrese de usar protector solar, ya que la exposición al sol puede intensificar el oscurecimiento de las manchas en la piel.

Estos cambios deberían desaparecer después del embarazo. Generalmente, dichos cambios en la piel no se tratan durante el embarazo. Si le preocupan, consulte con su profesional médico.

### ESTRÍAS

El útero se expande por encima del ombligo y el abdomen se estira para sostenerlo. Esto puede causar la aparición de rayas rojizas en el abdomen. Estas marcas también pueden aparecer en las mamas, los glúteos o los muslos. Después del parto, disminuyen su intensidad y se convierten en finas líneas grisáceas que pueden desaparecer o no. Los aceites, cremas o lociones harán que su piel se vea mejor, pero no evitarán la formación de las estrías.

A continuación se incluyen algunos consejos que pueden ser útiles:

- Ayude a ablandar las heces aumentando el consumo de líquidos, frutas, verduras y fibra.
- Evite estar sentada durante mucho tiempo. Recuéstese de costado varias veces al día.
- Limpie la zona con papel higiénico suave y húmedo, compresas con agua de Hamamelis o compresas *Tucks*.
- Pruebe utilizar bolsas de hielo para disminuir las molestias.
- Hágase un “baño de asiento” (un baño de agua tibia que se realiza estando sentada y que sólo cubre las caderas y los glúteos) durante 20 minutos varias veces al día.
- Utilice preparación H, Anusol o crema de hidrocortisona al 1% para ayudar a aliviar el dolor.

### ORINA FRECUENTE Y DOLOROSA

Es posible que note que no necesita orinar (hacer pis) con tanta frecuencia como lo hacía al comienzo del embarazo porque el útero está muy lejos de la pelvis y ejerce menos presión sobre la vejiga. Continúe tomando mucho líquido.

Llame a su profesional médico si siente ardor o dolor al orinar. Deberá realizarse una prueba para detectar una infección de la vejiga.

Llame ahora si tiene escalofríos y fiebre o una temperatura superior a 100.4 °F (38 °C), acompañados de dolor de espalda o no. Estos síntomas pueden ser una señal de que existe una infección más grave.

### POSICIONES PARA DORMIR Y DESCANSAR

Lo mejor para usted y su bebé es recostarse de costado. Si duerme boca arriba, el peso del útero y del bebé se coloca sobre la vena cava, que es la vena más grande del abdomen. Si se ejerce presión sobre esta vena, la presión sanguínea puede disminuir y usted puede sentirse mareada o aturdida.

- Duerma de costado con una almohada entre las piernas.
- Si nota que se ha puesto boca arriba, gire y vuelva a ponerse de costado.
- Después de la semana 16 de embarazo, evite realizar ejercicios en los que deba acostarse boca arriba durante más de 3 minutos.

### DOLOR EN EL LIGAMENTO REDONDO

El ligamento redondo ayuda a sostener el útero. A medida que el embarazo avanza, estos ligamentos pueden estirarse. Cualquier movimiento que estire estos ligamentos puede causarle dolor. Esto puede suceder cuando se da vuelta en la cama, camina rápidamente, estornuda o tose. Los siguientes consejos pueden ayudarle a evitar el dolor:

- Cambie de posición lentamente.
- Use sus manos para sostener su peso al cambiar de posición.
- Descanse tanto como pueda.
- Una faja de maternidad (*maternity girdle*) o un cinturón especial para embarazo (*maternity belt*) pueden ayudarle a sostener el peso del útero para no sobrecargar el piso pélvico.

### LÍNEA NEGRA

Es posible que le aparezca una línea estrecha y oscura (línea negra) que se extiende desde el ombligo hasta el pubis (el hueso que se encuentra justo por encima de la vagina). Esto suele suceder con más frecuencia en aquellas personas con cabello y piel oscuros. Se produce por las hormonas del embarazo y desaparece o disminuye después del parto.

### CLOASMA

Es posible que note la aparición de manchas marrones en la nariz, la frente, las mejillas y el cuello. Esta “mancha del embarazo” se llama cloasma y también se produce por las hormonas del embarazo. Debido a que las manchas marrones pueden oscurecerse con el sol, utilice protector solar. Después del parto, deberían aclararse y finalmente desaparecer.

### MANCHAS ROJAS

Es posible que note la aparición de manchas rojas en la cara, el cuello, la parte superior del pecho, los brazos o en las palmas de las manos. Estas manchas son pequeños vasos sanguíneos interconectados producidos por las hormonas del embarazo. El enrojecimiento debería desaparecer después del parto.

## ► Diccionario de la A hasta la Z sobre embarazo

### ANEMIA

Falta de hemoglobina provocada por un bajo contenido de hierro en la sangre y que puede producir fatiga, mareo y desmayo.

### CONTRACCIÓN

Retracción del músculo uterino. Las verdaderas contracciones hacen que el cuello del útero se afine (desaparezca) y se abra (dilata). Las contracciones tienen un patrón regular. Las contracciones de Braxton Hicks (antiguamente llamadas contracciones de falso parto) pueden comenzar en el segundo trimestre. No producen cambios cervicales y generalmente no siguen un patrón regular.

### DOPPLER

Dispositivo de sonido de alta sensibilidad que, cuando se lo coloca en el abdomen de la mujer embarazada, permite escuchar los latidos del corazón del feto.

### EJERCICIOS DE KEGEL

Ejercicios que se realizan contrayendo los músculos vaginales para fortalecer el piso pélvico y que ayudan a prevenir la salida involuntaria de orina.

### LANUGO

Vello suave y sedoso que cubre el cuerpo del feto y que puede verse en los hombros, la espalda, la frente y la sien del recién nacido.

### MECONIO

Primeras heces del bebé. Está formado por la liberación de la pared intestinal.

### PREECLAMPSIA

Una condición que desarrollan algunas embarazadas y se caracteriza por la presencia de proteínas en la orina, presión arterial alta, aumento rápido de peso o hinchazón repentina de las manos o la cara.

### TRABAJO DE PARTO PREMATURO

Contracciones uterinas que producen ablandamiento, adelgazamiento o apertura del cuello del útero entre las semanas 27 y 30.

### VENA CAVA

Vena grande que lleva la sangre al corazón y los pulmones para recolectar oxígeno. La sangre oxigenada es transportada luego hacia los tejidos de la madre y hacia el bebé a través de las arterias.

### VERNIX CASEOSA

Sustancia espesa y blanquecina que cubre el cuerpo del bebé para proteger la piel de la exposición al líquido amniótico.

## ► Uso del cinturón de seguridad

**Incluso a medida que su vientre crece, es necesario usar el cinturón de seguridad para su protección y la de su bebé. Use el cinturón de cadera y el de hombros. Coloque el cinturón de cadera por debajo del bebé (no lo coloque sobre el estómago o el útero).**

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.



## ► Ejercicios de relajación durante y después del embarazo

**Aprender a relajarse aumentará su energía y reducirá el estrés durante el embarazo. Además, la preparará para relajarse durante el parto.**

Para lograr una relajación completa se necesita práctica. Estos ejercicios pueden realizarse en pareja o de manera individual. Estos ejercicios, llamados ejercicios de relajación "progresiva" o "por tacto", pueden ayudarla a:

- Identificar las zonas en las que acumula tensiones.
- Aprender a descargar tensiones.
- Responder al tacto de su pareja relajándose.
- Aprender que puede aislar una parte del cuerpo mientras el resto del cuerpo se relaja.

Para comenzar, colóquese en una posición cómoda, preferentemente de costado o apoyada sobre almohadones en una posición semi-sentada en la cama o un sofá. Cierre los ojos e inspire profundamente por la nariz. Suelte el aire por la boca. Repita esta "respiración de limpieza". Ahora, permita que la respiración sea más lenta y natural. Encuentre un ritmo que le resulte cómodo.

De ser posible, pídale a su pareja que toque cada una de las áreas que está relajando mientras usted inspira y contrae los músculos. Pídale a su pareja que sienta la diferencia en el tono muscular mientras suelta el aire y relaja la zona. Si practica sola, concéntrese en tensar cada grupo muscular, relajarlo, sentir la diferencia entre tensión y relajación y en la respiración.

Comience por la frente y siga de manera progresiva hacia los dedos del pie.

- Levante las cejas hacia la línea del cabello y contraiga la frente mientras toma aire (su pareja debe sentir la tensión). Traten de no reírse, ya que si lo hacen, el resto de la cara se contraerá.
- Ahora suelte el aire... y descargue las tensiones (su pareja debe sentir relajación muscular).
- Con la frente relajada, muerda y apriete los dientes mientras toma aire (su pareja debe sentir los músculos ubicados a los costados de la mandíbula).
- Ahora suelte el aire... y descargue las tensiones. Abra la boca lentamente (su pareja debe sentir la diferencia).
- A continuación, levante los hombros y endurezca el cuello y la parte superior de los hombros mientras toma aire. Aquí es donde muchos acumulamos una gran cantidad de tensiones. ¿Su cara todavía está relajada? (Su pareja debe controlar la tensión de la cara).
- Ahora suelte el aire... y descargue las tensiones (su pareja debe hacerle algunos masajes y asegurarse de que esté totalmente relajada).

- Extienda el brazo derecho mientras toma aire. Cierre el puño y vaya endureciendo el brazo derecho hasta llegar al hombro (su pareja debe sentir la tensión).
- Ahora, suelte el aire... y descargue las tensiones, deje caer el brazo sobre la cadera.

Sienta cómo desaparecen las tensiones y las distracciones cada vez que suelta el aire. Sienta cómo la relajación le inunda el cuerpo cada vez que toma aire. Deje que la calma la invada... y que las tensiones se liberen. Déle paso a la concentración... y elimine las distracciones.

Continúe haciendo lo mismo con el brazo izquierdo, el abdomen, los glúteos, los dedos del pie izquierdo (flexiónelos hacia la nariz) y luego los dedos del pie derecho. Cuando sienta todo el cuerpo relajado, respire profundamente y suelte cualquier tensión que pudiera haber quedado. Imagine que la tensión se mueve partiendo desde la cabeza, pasando por el cuerpo y bajando hacia los dedos del pie. Realice otra respiración de limpieza.

Observe qué tan relajados se sienten sus músculos. Si hay alguna zona en la que todavía siente tensiones, concéntrese en ella, inhale y exhale 4 ó 5 veces y relájese cada vez más con cada respiración.

Esta técnica es excelente para utilizar en su vida diaria cuando se siente estresada. En el trabajo o el hogar, encuentre un lugar tranquilo y practique este ejercicio. Después de 2 ó 3 semanas de practicarlo a diario, podrá producir las mismas sensaciones de relajación casi sin pensarlo. Además, se beneficiará al preparar la mente y el cuerpo para el parto.

Suscríbase ahora a una colección de preparación para el parto o a la colección Lamaze para saber más sobre relajación y otras técnicas que pueden ayudarla durante el trabajo de parto, el parto y la recuperación.

### GESTOS MUSCULARES

**Frente:** Levante las cejas.

**Mandíbula:** Muerda y apriete los dientes.

**Hombros:** Levante los hombros hasta casi tocar las orejas.

**Brazos:** Extienda los brazos de a uno por vez.

**Manos:** Cierre el puño después de extender cada uno de los brazos.

**Parte superior de la espalda:** Arquee la parte superior de la espalda como si pudiera juntar los hombros detrás suyo.

**Muslos:** Apriete los muslos.

**Parte inferior de las piernas:** Flexione los pies de a uno por vez de manera que los dedos del pie apunten hacia la nariz.