

Kaiser Permanente

healthy beginnings

BOLETÍN PRENATAL

► LA CITA DE HOY

Hoy su médico:

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

Si se ha hecho un ultrasonido, su médico hablará con usted acerca de los resultados. También aprenderá más sobre los siguientes análisis de sangre: anemia, diabetes y factor Rh. Estos análisis deben realizarse antes de su próxima cita.

► PRÓXIMA CITA

Fecha: _____ Hora: _____

Día: _____

Médico: _____

Notas: _____

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

► Su bebé: entre las semanas 20 y 24



© 2009, Healthwise, Inc. Reimpreso con autorización.

Su bebé mide entre 8 y 12 pulgadas y pesa entre una libra y una libra y media. La piel es arrugada, roja y lustrosa. Los párpados ahora tienen pestañas diminutas y pueden abrirse y cerrarse. Las pequeñas manos tienen uñas y huellas digitales en los dedos. El bebé también puede chuparse el dedo y agarrar firmemente con la mano. Quizás pueda escuchar al bebé patear e hipar. El *lanugo*, un cabello fino y aterciopelado, comienza a desaparecer, especialmente de la cara. La *vérnix caseosa*, una sustancia espesa y blanquecina que protege la piel de su bebé de la exposición prolongada al líquido amniótico, todavía cubre el cuerpo. Es posible que note que su bebé patea y se estira más.

contenidos

El rincón de la pareja	2
Relaciones sexuales más seguras para usted y su pareja	2
Mantenerse saludable durante y después del embarazo	2
Qué puede hacer respecto a los malestares comunes . . .	3
Viajes y embarazo	3
Prevención del nacimiento antes de término (premature) . .	4
Si experimenta señales de trabajo de parto prematuro	4
Cómo prepararse para la lactancia materna	5
Diccionario del embarazo de la "A" a la "Z"	5
Usted y su bebé tienen derecho a estar seguros . . .	6
Educación prenatal	6
Cigarrillo y embarazo	6

Su bebé puede escuchar su voz u otros sonidos cercanos y quizás responda a un ruido fuerte con patadas. Por más sorprendente que pueda parecer, su bebé reconocerá su voz y la de su pareja apenas nazca si le hablan diariamente mientras usted está embarazada. (Consulte la sección "El rincón de la pareja" de *Healthy Beginnings*, ejemplar 5).

► Su próxima cita y análisis prenatales

Su próxima visita tendrá lugar entre las semanas 24 y 28 de embarazo. Verá como su bebé está creciendo y escuchará los latidos del corazón de su bebé.

Los siguientes análisis deben realizarse antes de su próxima cita.

ANÁLISIS DE ANEMIA

El análisis de anemia (bajo nivel de hierro) está incluido en un simple análisis de sangre denominado hemograma completo (CBC). Controla la cantidad de glóbulos rojos en la sangre para ver si usted tiene anemia. Es posible que las mujeres que no tienen suficiente hierro en la sangre se sientan demasiado cansadas y mareadas, y a veces, se desmayan. Existen más probabilidades de que tenga anemia si usted:

- Ha tenido varios bebés en un periodo corto.
- No ingiere suficientes alimentos ricos en hierro y ácido fólico para alimentar a su bebé y a usted misma. (Consulte: "Nutrición y embarazo" en *Healthy Beginnings*, ejemplar 1).
- Está embarazada de más de un bebé.

ANÁLISIS DE DIABETES

El análisis de diabetes es un análisis de detección de intolerancia a la glucosa de una hora de duración que se realiza en el laboratorio para asegurarse de que usted no tenga diabetes gestacional. La diabetes gestacional se desarrolla sólo durante el embarazo y desaparece después del nacimiento del bebé. Se caracteriza por la presencia de demasiada azúcar en la sangre y la orina. Una de cada diez mujeres embarazadas tiene diabetes gestacional. Si se descubre diabetes, generalmente puede controlarse mediante una dieta saludable, la revisión regular del azúcar en la sangre y a veces también mediante la ingesta de medicamentos.

CÓMO REALIZAR EL ANÁLISIS DE DIABETES

- Beberá una pequeña botella de Glucola, un líquido gasificado con sabor.
- Exactamente una hora más tarde, le extraerán sangre en el laboratorio para medir su nivel de azúcar en la sangre.
- Planifique con anticipación: Algunas instituciones le permiten beber la Glucola en su casa, pero debe estar en el laboratorio para que le extraigan sangre exactamente una hora después de tomarla. La mayoría de las instituciones le hacen beber la Glucola mientras usted está en las instalaciones.

(continúa en la página 6)

► EL RINCÓN DE LA PAREJA

MANERAS DE DEMOSTRARLE QUE SE PREOCUPA POR ELLA

Su pareja necesita saber que usted se preocupa por ella. A veces, son las pequeñas cosas las que demuestran que la ama.

A continuación, algunas de las maneras de demostrarle que se preocupa por ella:

- Frótele la espalda y hágale masajes en los pies. Ella apreciará el gesto especialmente cuando le duela la espalda debido al peso del bebé o cuando sus pies estén hinchados al final del día.
- Tráigale flores o un obsequio.
- Aspire la casa o lave la ropa sin que se lo pidan.
- Déle muchos abrazos. El amor que usted le demuestra la ayudará a sentir aún más afecto por el bebé y por usted.
- Planifique una salida nocturna con ella. Llévela a su restaurante favorito y al cine.
- Salga a caminar con su pareja.
- Prepare o ayude a planear comidas saludables y bien balanceadas.
- Ofrézcase para hacer mandados (recoger la ropa de la lavandería, hacer las compras, ir a la farmacia).
- Dígale que cree que va a ser una gran madre.
- Hágale saber que usted valora sus esfuerzos para mantener saludable a su bebé.
- Tóquela con amor.
- Dígale que es hermosa.
- Compre un juguete o ropa para el bebé.
- Tomen una clase de reanimación cardiopulmonar (CPR) para bebés juntos. Su Centro de Educación para la Salud local puede ayudarlo a encontrar una clase.
- Ofrézcase para organizar y participar en entrevistas con posibles proveedores de cuidado infantil.
- Hable de sus miedos con su pareja y escuche los suyos. La comunicación es un ingrediente clave en el fortalecimiento de una relación.

CUÍDESE USTED TAMBIÉN.

- Haga ejercicio regularmente. Practique un deporte que le guste o camine durante 30 a 60 minutos diariamente.
- Haga un viaje de fin de semana con su pareja. Si es posible, planifique unas vacaciones más largas antes de que nazca el bebé.
- Hágase masajes.

► 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 practicar 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 sus 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 el VIH y otras STD aunque no tenga síntomas. Hable con su médico para que le hagan análisis.**



► Mantenerse saludable durante y después del embarazo

SU IMAGEN CORPORAL

Durante el embarazo usted puede sentirse bombardeada con información contradictoria y consejos no deseados de amigos, familiares y extraños. Muchos de estos consejos pueden estar relacionados con el aumento de peso, los ejercicios y la imagen corporal.

Algunos de los comentarios, bien intencionados pero perjudiciales, que puede escuchar son:

- “¡Estás tan grande! ¿Estás esperando mellizos?” Usted puede interpretar esto como: “Tienes sobrepeso”.
- “Tu abdomen se ve tan pequeño para estar embarazada de cinco meses”. Usted puede interpretar esto como: “Quizás el bebé tiene algún problema”.
- “Tus caderas se han ensanchado, debes estar esperando una niña”. Usted puede interpretar esto como: “Debes hacer más ejercicio y comer menos”.
- “¿Cómo puedes correr estando embarazada? Es malo para el bebé”. Usted puede interpretar esto como: “Estás haciendo demasiado ejercicio y dañando a tu bebé”.

Los comentarios perjudiciales como éstos provocan sentimientos de culpa, miedo y confusión. En una cultura donde se valora la delgadez, es natural basar su imagen corporal y autoestima en su tamaño. Sin embargo, el embarazo es un momento en el cual aumentar de peso en la medida adecuada es absolutamente esencial para su salud y la del bebé. Un aumento de peso saludable satisface sus necesidades y las de su bebé.

Usted y su médico pueden establecer un objetivo en cuanto al aumento de peso. Escuche a los profesionales, no a los que se autoproclaman expertos. El embarazo no es un periodo para saltar comidas, tomar pastillas para el control del peso o restringir la ingesta de alimentos para controlar el peso. Si come alimentos saludables y hace ejercicio regularmente, no debería aumentar excesivamente de peso.

¿CÓMO PUEDE LIBERARSE DEL PREJUICIO CULTURAL DE QUE “ESTAR DELGADO ES BUENO Y ESTAR GORDO ES MALO”?

- Cierre los ojos y dígame a usted misma: “Mi cuerpo es asunto mío”. “Mi cuerpo es hermoso y está creando una hermosa vida nueva”. “Los comentarios negativos sobre mi cuerpo reflejan los miedos de otros con respecto a la gordura, no los míos”.
- Pase tiempo con otra mujer embarazada. Pueden apoyarse una a otra durante este periodo de cambio.
- Rodéese de gente positiva que apoya sus esfuerzos para tener un embarazo saludable y ser usted misma.
- Trate de conservar su sentido del humor. No deje que los comentarios insensibles le arruinen el día.

Cuando llame a su médico



ESTÉ LISTA PARA DARLE:

- Su nombre.
- Su número de su historia clínica de Kaiser Permanente.
- El nombre de su 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

DIFICULTAD PARA DORMIR

A medida que avanza el embarazo, los calambres en las piernas, la dificultad para respirar, las contracciones, la necesidad de orinar con frecuencia y un bebé inquieto pueden interferir con su sueño. Es posible que no pueda encontrar una posición cómoda.

- Use más almohadas para apoyar las piernas y la espalda. Trate de dormir de costado con almohadas entre las rodillas y detrás de la espalda.
- Coma un bocadillo ligero o beba un vaso de leche antes de irse a dormir.
- Haga regularmente ejercicio durante el día, para dormir más profundamente durante la noche. (Consulte: "Ejercicio y embarazo" en *Healthy Beginnings*, ejemplar 3).
- Practique ejercicios de relajación antes de irse a dormir o si se despierta durante la noche. Puede aprender con videos de relajación disponibles en el Centro de Educación para la Salud. (Consulte: "Ejercicios de relajación durante y después del embarazo" en *Healthy Beginnings*, ejemplar 3).
- Tome un baño tibio (no caliente) en tina o una ducha antes de irse a dormir.
- Evite la cafeína, incluso el chocolate, especialmente hacia el final del día.
- No utilice pastillas para dormir ni beba alcohol ya que pueden dañar a su bebé.

CALAMBRES EN LAS PIERNAS

Los calambres en las piernas son comunes hacia el final del embarazo. Generalmente ocurren durante la noche y pueden despertarla. Pueden ser causados por la presión del útero dilatado sobre los nervios y vasos sanguíneos de sus piernas, por la falta de calcio y, algunas veces, por el exceso de fósforo en su dieta.

Para aliviar los calambres en las piernas:

- Siéntese en una cama o silla firme. Estire la pierna y flexione el pie lentamente hacia la rodilla.
- Párese sobre una superficie plana (mejor aún si es una superficie fría) y levante los dedos de los pies, como si fuera a pararse sobre sus talones. Luego intente caminar mientras mantiene los dedos doblados hacia arriba.
- Utilice un cojín eléctrico o una botella de agua caliente para aliviar el dolor muscular.
- No masajee la pantorrilla durante el calambre.

Para prevenir los calambres en las piernas:

- Evite el exceso de fósforo en su dieta. El fósforo se encuentra en los alimentos altamente procesados, como los fiambres y las bebidas con gas.
- Si tiene calambres frecuentes en las piernas (más de dos veces por semana) aumente la cantidad de calcio en su dieta o tome complementos de calcio que no contengan fósforo.
- Estire las piernas antes de acostarse.
- Use polainas durante la noche.
- Haga ejercicio moderado todos los días.
- Tome un baño tibio (no caliente) en tina antes de acostarse.

PÉRDIDA DE LÍQUIDO POR LOS PEZONES

Durante el segundo o tercer trimestre (en cualquier momento después de las 12 semanas), es posible que note que pierde un líquido amarillento o blanquecino por sus pezones. Este líquido se llama calostro, la primera leche materna. Es el alimento perfecto para su recién nacido y también proporciona anticuerpos para ayudar a proteger al bebé de las infecciones. Si bien la pérdida de líquido es una experiencia común para muchas mujeres, algunas no tienen pérdidas hasta después del parto. El calostro puede continuar saliendo de vez en cuando durante todo el resto del embarazo. Si su blusa o vestido se moja con las pérdidas:

- Use apósitos absorbentes (hechos de algodón, sin revestimientos plásticos) dentro de la taza de su sostén.
- Mantenga sus senos limpios y secos.
- Use un sostén fuerte.

► Viajes y embarazo

Para la mayoría de las mujeres sin complicaciones médicas, viajar durante el segundo trimestre es seguro. En la mitad del embarazo, usted se sentirá mejor que nunca, tendrá la máxima energía y podrá disfrutar unas magníficas vacaciones con su pareja, sin cochecitos, ni pañales ni alimento para bebés. Hay varias cosas que puede hacer y que le asegurarán un viaje seguro y placentero:

- Informe a su médico dónde y cuándo planea viajar.
- Planifique la relajación. Recuerde que las necesidades del bebé en crecimiento le causarán fatiga más fácilmente que lo habitual. Si está paseando, descanse con frecuencia. No participe en excursiones grupales que la hagan cumplir un programa riguroso.
- Evite viajar a lugares que se encuentran a mucha altura. En los lugares altos hay menos oxígeno y eso puede provocarle mareos o cansancio.
- Deténgase a orinar frecuentemente cada vez que sienta la necesidad de hacerlo. Esto la ayudara a evitar infecciones de la vejiga. Beber suficiente líquido también la ayudará.
- Deténgase para estirarse al menos cada dos horas cuando viaje en automóvil. Si viaja en avión o tren, recuerde levantarse y moverse con frecuencia para mejorar la circulación.
- Ingiera comidas saludables en pequeñas porciones y con frecuencia para evitar el bajo nivel de azúcar en la sangre, la indigestión o el estreñimiento. Elija bien los alimentos para asegurarse de que su bebé está recibiendo la nutrición que necesita. (Consulte: "Ejercicio y embarazo" en *Healthy Beginnings*, ejemplar 1). Lleve bocadillos en caso de que tenga que esperar mucho tiempo entre comidas y no olvide llevar sus vitaminas.
- Beba mucha agua limpia, pero no beba el agua de países extranjeros. En algunos países las frutas frescas y las verduras también son inseguras ya que la exponen a bacterias y otros organismos que pueden causar reacciones graves. Consulte con el enfermero de viaje de Kaiser Permanente para determinar qué países tienen agua, frutas y verduras seguras.

Puntos importantes que usted debe saber antes de considerar viajar:

- Podemos satisfacer mejor sus necesidades médicas y las de su bebé en las instalaciones de Kaiser Permanente donde recibe cuidado prenatal.
- La mayoría de las aerolíneas no le permiten viajar después de las 36 semanas o le exigen una carta de autorización médica.
- La mayoría de los cruceros no dejan abordar mujeres con 24 o más semanas de embarazo. Consulte con la línea de cruceros antes de comprar su boleto de viaje.
- No viaje en un avión pequeño no presurizado ya que esto puede disminuir el suministro de oxígeno a su bebé.
- Los hospitales que no pertenecen a Kaiser Permanente no tendrán sus antecedentes médicos ni su historia clínica disponibles rápidamente.
- ¡Recuerde usar siempre el cinturón de seguridad!



► Prevención del nacimiento antes de término (prematureo)

La mayoría de los bebés nacen cerca de la fecha de parto estimada. En este país, sin embargo, entre siete y diez bebés de cada 100 nacen antes de la semana 37 de embarazo. A estos bebés se los conoce como "bebés prematuros". El trabajo de parto prematuro ocurre entre las semanas 20 y 37 de embarazo si la mujer embarazada tiene contracciones uterinas regulares que hacen que el cuello del útero se ablande o se abra. A veces, la mujer ni siquiera está enterada de las contracciones.

Si el trabajo de parto prematuro se detecta en forma temprana, la posibilidad de tratarlo y detenerlo es mayor que si se detecta más tarde. Dado que muchos bebés nacidos antes de las 37 semanas no están lo suficientemente desarrollados, tienden a tener más problemas de salud. Los bebés que nacen antes de la semana 35 son motivo de especial preocupación. Por lo tanto, uno de los objetivos de la atención prenatal es tomar ciertas precauciones para reconocer y tratar las primeras señales de trabajo de parto prematuro.

¿QUE ES UNA CONTRACCIÓN?

Una contracción ocurre cuando el músculo uterino se estrecha. Puede ser indolora o se puede sentir como una especie de presión. Si tiene una contracción, puede usar la yema de los dedos para sentir la parte superior del útero (el fundus). Podrá sentir cómo se contrae el fundus. Si tiene cuatro o más contracciones por hora antes de llegar a la semana 37 de embarazo, es posible que esté comenzando el trabajo de parto prematuro. Estas contracciones son especialmente preocupantes si causan molestias.

SEÑALES DE ADVERTENCIA DEL TRABAJO DE PARTO PREMATURO

Las señales de advertencia del trabajo de parto prematuro pueden ser muy sutiles. Esperar para pedir ayuda puede tener como consecuencia el nacimiento prematuro de su bebé. Llame a Trabajo de parto y Parto (o a su Centro de Servicios a los Miembros) si tiene:

- **Cólicos similares a los de la menstruación** (generalmente en la parte baja del abdomen) que pueden aparecer y desaparecer o permanecer constantes. También pueden presentarse con o sin náuseas, diarrea o indigestión.
- **Contracciones** cada 15 minutos o menos.

- **Dolor sordo en la parte baja de la espalda**, debajo de la cintura, que no desaparece cuando cambia de posición o se pone de costado, o un dolor de espalda rítmico que aparece y desaparece con un patrón (dolor de la parte baja de la espalda anterior al parto).
- **Presión pélvica o dolor** que aparece y desaparece con un patrón rítmico en la parte baja del abdomen, la espalda o los muslos (descrito como "pesadez en la pelvis").
- **Cólicos intestinales o síntomas similares a los de la gripe**, con o sin diarrea.
- **Aumento o cambio en el flujo vaginal** (un flujo fuerte o mucoso, un flujo acuoso o un flujo sanguinolento y claro).
- **Ruptura de las membranas** (se rompe la bolsa de aguas).

FACTORES DE RIESGO PARA EL TRABAJO DE PARTO PREMATURO

- Trabajo de parto o parto prematuro previo.
- Embarazo de más de un bebé.
- Anormalidades estructurales del útero, el cuello del útero o la placenta.
- Contracciones uterinas frecuentes.
- Tener menos de 19 o más de 33 años.
- Haber tenido dos o más abortos espontáneos o abortos inducidos hacia la mitad del embarazo.
- Infección del tracto urinario.
- Infección del riñón.

Aunque estos factores de riesgo no siempre pueden controlarse, sus efectos sobre el embarazo pueden controlarse si se detectan en forma bastante temprana.

OTROS FACTORES DE RIESGO

Los siguientes factores de riesgo contribuyen a la posibilidad del trabajo de parto prematuro y pueden controlarse o evitarse:

- Tabaquismo agudo.
- Uso de cocaína o anfetaminas.
- Violencia doméstica: Las mujeres embarazadas maltratadas manifiestan un aumento en los abortos espontáneos, la muerte fetal y los partos prematuros luego de incidentes de golpes.
- Estrés excesivo.

Si estos factores de riesgo se reducen o eliminan, las posibilidades de llevar el embarazo a término se incrementan significativamente. Kaiser Permanente brinda información y asesoramiento para ayudarla a dejar de beber y consumir drogas. Si alguien le está haciendo daño a usted o a su bebé, llame a su médico o a la Línea directa nacional de ayuda por violencia doméstica al **1-800-799-SAFE (1-800-799-7233)**.



► Si experimenta señales de trabajo de parto prematuro

Aquí le explicamos lo que debe hacer si experimenta alguna señal de advertencia antes de las 37 semanas:

1. Vacíe su vejiga.
2. Beba dos o tres vasos de agua o jugo, o más si estuviera deshidratada.
3. Acuéstese en una posición cómoda, preferentemente sobre el lado izquierdo. No se acueste de espalda.
4. Ubique el esternón y coloque los dedos directamente debajo de él. Note la consistencia "blanda" de la parte superior del abdomen.
5. Cuando ubique los bordes exteriores, voltéese de costado. Sienta los cambios en la tensión del útero mediante la colocación de ambas manos en la parte superior del útero (el fundus).
6. Siempre acuéstese de costado para controlar si hay contracciones. Si necesita estar totalmente extendida, coloque una almohada debajo de la cadera para mantener un buen flujo de sangre para usted y su bebé.
7. La intensidad de las contracciones puede ser diferente. Sienta las contracciones y anote la frecuencia con que ocurren durante una hora completa. Mida su duración desde el comienzo de la primera contracción hasta el comienzo de la siguiente.
8. Llame a Trabajo de parto y Parto (o a su Centro de Servicios a los Miembros) si:
 - Sus síntomas continúan.
 - Si tiene cuatro o más contracciones en el periodo de una hora (cada una con una duración de más de 30 segundos).

Si su médico cree que usted está en trabajo de parto, la revisará inmediatamente y posiblemente la hospitalicen para hacerle otras evaluaciones o administrarles otros tratamientos.

Afortunadamente, el tratamiento oportuno puede aumentar la probabilidad de que se detenga el trabajo de parto prematuro. Si no se puede detener, usted puede estar segura de que Kaiser Permanente suministrará cuidados intensivos para recién nacidos de alta calidad. Si la institución donde está hospitalizada no tiene una Unidad de cuidados intensivos para recién nacidos y usted comienza con el trabajo de parto prematuro, es posible que la transfieran a uno que sí tenga.



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

CALOSTRO

Líquido amarillento o blanquecino que puede salir de sus pezones durante el embarazo. Es la primera leche materna y está presente durante los primeros días después del parto, antes de que baje la leche madura. Contiene anticuerpos y nutrientes para el recién nacido.

CONTRACCIÓN

El estrechamiento del músculo uterino. Las contracciones de Braxton Hicks (falso trabajo de parto) son comunes al final del embarazo y no producen dilatación cervical. Generalmente son indoloras. Las verdaderas contracciones producen borramiento y dilatación cervical. Éstas generalmente son incómodas o hasta dolorosas.

DIABETES

Enfermedad del metabolismo en la que el páncreas no es capaz de producir suficiente insulina para transportar el azúcar del flujo sanguíneo hasta los tejidos. Durante el embarazo puede aparecer la diabetes gestacional. A veces se puede controlar mediante la dieta solamente; otras veces, además de una dieta especial, se necesitan inyecciones de insulina.

PEZONES CHATOS O INVERTIDOS

Estos pezones se achatarán o retraerán hacia el interior del seno cuando se apriete la areola y les causarán dificultades en la lactancia a algunos bebés.

TRABAJO DE PARTO PREMATURO

Las contracciones pueden ocurrir entre las semanas 20 y 37 de embarazo y producir dilatación cervical antes de su fecha de parto.

ANÁLISIS DEL FACTOR RR

Un simple análisis de sangre que se realiza sólo si usted tiene sangre factor Rh negativo. Detecta los anticuerpos que podrían causarle problemas al feto si estuvieran presentes durante el embarazo.

INMUNOGLOBULINA RH (RHOGAM)

Este medicamento se administra alrededor de la semana 28 de embarazo a las mujeres que tienen sangre factor Rh negativo para prevenir el desarrollo de anticuerpos que podrían dañar al feto.



► Cómo prepararse para la lactancia materna

LACTANCIA MATERNA EXITOSA

La lactancia será más exitosa para usted y su bebé si está preparada.

Aquí le presentamos algunas maneras de prepararse:

- **Aprenda todo lo que pueda sobre la lactancia materna.** Asista a una clase y lea un libro. Puede solicitar estos recursos en su Centro de Educación para la Salud local. Hable con mujeres que han tenido experiencias exitosas con la lactancia materna. La lactancia materna es una destreza que se aprende y que requiere práctica.
- **Piense durante cuanto tiempo le gustaría amamantar.** La lactancia materna implica tiempo, pero es un tiempo muy bien utilizado. Usted le está dando a su bebé el mejor alimento posible, sosteniéndolo cerca y creando una sólida relación. La leche materna es el mejor alimento para su bebé y tiene todos los nutrientes que él necesita durante los primeros seis meses de vida. Mientras más tiempo amamante, mayores serán los beneficios para usted y su bebé. (Consulte la lista de beneficios en: "Lactancia materna" en *Healthy Beginnings*, ejemplar 2).
- **Confeccione una lista de los recursos para la lactancia materna.** Consiga los números de teléfono de los consultores para la lactancia del hospital, los consultores y médicos del Departamento de Pediatría o los miembros de su sede local de la Liga de la Leche. Tenga preparados estos números para que pueda llamar luego de que usted y su bebé dejen el hospital y regresen a casa. Si tiene alguna pregunta sobre lactancia (amamantamiento), llame a la línea de ayuda disponible las 24 horas del día al 877-4-LALECHE.
- **Planifique como se desarrollará la lactancia después de volver al trabajo.** Muchas mujeres encuentran una gran satisfacción al seguir amamantando al bebé cuando vuelven de trabajar. Disfrutan el hecho de llegar a su casa a amamantarlo y de saber que la salud de su bebé está protegida porque, mientras ellas trabajan, el bebé recibe la leche materna que se extrajeron.
- **Aprenda cómo extraerse la leche.** "Extraerse" la leche significa sacarse leche adicional de sus senos, la cual se le puede dar a su bebé cuando usted no está con él. Algunas mujeres se extraen la leche manualmente, mientras que a otras les resulta más fácil utilizar un sacaleches eléctrico o a pila. Hay muchas bombas disponibles, asegúrese de rentar o comprar la que mejor se ajuste a sus necesidades. Deberá hacer los preparativos necesarios para extraerse y almacenar la leche si se la extrae en el trabajo. Lleve botellas con usted y almacene su leche a la temperatura adecuada.
- **Todas las nuevas madres necesitan ayuda al principio,** pida la ayuda de familiares o amigos. Pueden ayudarle con las comidas, las compras y el cuidado de los niños más grandes. Una vez que nazca el bebé, deberá dedicarle mucho tiempo.

¿CUÁL ES SU TIPO DE PEZÓN?

Si planea amamantar (o está pensando en ello), éste es un buen momento para reconocer su tipo de pezón. Pregúntele a su médico si no está segura de qué tipo de pezones tiene.

- **Pezones sobresalientes:** la mayoría de los pezones se ponen erectos (sobresalen del seno) cuando se los pellizca suavemente (se los presiona entre el dedo pulgar y se los suelta).
- **Pezones chatos o invertidos:** algunos pezones lucen chatos o realmente se retraen hacia el interior del seno y lucen hundidos o invertidos luego de pellizcarlos.

Muchas madres pueden amamantar bien con pezones planos o invertidos.

También hay apoyo disponible para la lactancia (amamantamiento).

► Usted y su bebé tienen derecho a estar seguros

Si alguien le está haciendo daño, la atemoriza, amenaza, desprecia, presiona o golpea, eso no está bien y no es culpa suya. Existe maltrato cuando alguien la insulta, la agrede con objetos, con las manos o los puños. El maltrato generalmente ocurre cuando una persona intenta controlar a otra.

- Si tiene problemas con alguien que la amenaza o le causa daño, dígaselo a su médico. Usted y su bebé pueden recibir ayuda.
- Recuerde: Lo que sucede no es culpa suya; no importa lo que los demás le digan. Nadie merece ser maltratado.
- Debe cuidarse a sí misma porque si la dañan, su bebé resulta afectado.

Usted no está sola. Tiene ayuda a su disposición. En caso de emergencia, llame a la policía, a la línea directa local de ayuda por violencia doméstica o a un refugio para mujeres de su comunidad.

Si alguien le ha causado daño antes, puede volver a hacerlo mientras está embarazada o después que nazca el bebé. A veces, el maltrato comienza cuando usted queda embarazada.

TENGA UN PROGRAMA DE PROTECCIÓN

- Hable con alguien de confianza sobre lo que está sucediendo.
- Llame a la policía en caso de emergencia.
- Consiga el número de teléfono de la línea directa local de ayuda por violencia doméstica de su Centro de Educación para la Salud y guárdelo para una emergencia.
- Tenga un juego de llaves del automóvil guardadas en un lugar oculto donde solamente pueda encontrarlas.
- Guarde los papeles importantes (tales como partidas de nacimiento, identificaciones con fotografía y chequeras) en un lugar seguro.

Si necesita hablar o necesita ayuda, llame al **1-800-799-SAFE (1-800-799-7233)**, durante las 24 horas del día. La Línea directa nacional de ayuda por violencia doméstica cuenta con asesores que hablan inglés, español y otros idiomas y puede brindarle información sobre los recursos locales.



► Educación prenatal

Ahora es un buen momento para comenzar a prepararse para el nacimiento de su bebé. Para hacerlo, lea libros e inscribese en clases de educación para la salud prenatal, por ejemplo sobre lactancia (amamantamiento) y preparación para el parto. Cuanta más información tenga sobre el proceso del parto y sobre cómo cuidar a su bebé, más segura se sentirá en relación con el nacimiento y la llegada del bebé a su casa. Conocer qué debe esperar durante el trabajo de parto, después del parto y las primeras semanas le ayuda a superar muchos miedos. Llame al Centro de Educación para la Salud local para saber qué clases prenatales están disponibles en su área.

PROGRAMA DE PREPARACIÓN PARA EL PARTO

Asistir a una serie de clases de preparación para el parto o Lamaze le ayudará a aprender habilidades que puede usar durante el trabajo de parto y el parto. Estas clases se concentran en las técnicas de respiración y relajación para el trabajo de parto y el parto.

También conocerán a otras parejas con preguntas e inquietudes similares. Las parejas que se conocen a través de estas clases, a menudo intercambian números de teléfono y luego se reúnen para asistir a las clases de ejercicios posparto, formar grupos para nuevos padres y compartir eventos sociales.

► Cigarrillo y embarazo

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

- Si deja de fumar reduce el riesgo de un parto complicado y de problemas de salud para su hijo recién nacido. Los bebés que nacen de madres que fuman son más pequeños, están menos desarrollados y tienen problemas respiratorios.
- Si no puede dejar de fumar, debe disminuir la cantidad de cigarrillos que fuma y aumentar el tiempo que transcurre entre un cigarrillo y otro.
- Evite respirar el humo del tabaco que fuman otras personas. El humo del tabaco que fuman otras personas puede causarle daño a usted y al feto. Aumenta el riesgo de que su hijo desarrolle asma e incrementa las visitas al hospital.
- El riesgo de que el bebé sufra el síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS), o "muerte de cuna", aumenta si una madre fuma durante el embarazo o después del mismo.
- Los niños que provienen de hogares donde se fuma tienen cuatro veces más infecciones respiratorias (infecciones de pulmón, senos paranasales y oídos) que aquéllos que provienen de hogares donde no se fuma.

► Su próxima cita y análisis prenatales

(viene de la pagina 1)

- Si su prueba de detección de tolerancia a la glucosa de una hora muestra que tiene demasiada azúcar en la sangre, se le solicitará que haga una prueba de tolerancia a la glucosa de tres horas para confirmar el resultado.
- Si el resultado del análisis de tolerancia a la glucosa indica la presencia de diabetes gestacional, usted comenzará un programa de tratamiento para controlar la cantidad de azúcar en la sangre. Debe volver a hacer la prueba después del parto para determinar si está en riesgo de desarrollar diabetes después del embarazo.

ANÁLISIS DEL FACTOR RH

Es un simple análisis de sangre que se realiza sólo si usted tiene sangre factor Rh negativo. Busca si hay anticuerpos que puedan causar problemas para el bebé y futuros embarazos. Si su sangre es factor Rh negativo y el factor Rh del padre del bebé es positivo, usted podría desarrollar una reacción inmunitaria a la sangre de su bebé que puede tener como consecuencia problemas de salud para el bebé. En la actualidad, las complicaciones que surgen de esta reacción se pueden prevenir si la situación se detecta con suficiente antelación.

Si usted tiene factor Rh negativo y no tiene anticuerpos en su sangre, le aplicarán una inyección de inmunoglobulina Rh (RhoGAM) alrededor de las 28 semanas para evitar que desarrolle anticuerpos (una reacción inmunitaria) contra la sangre del bebé. Si no se trata con RhoGAM, estos anticuerpos podrían atacar las células sanguíneas del bebé y causarle anemia en futuros embarazos (enfermedad hemolítica del recién nacido).

Su médico la llamará si sus análisis de laboratorio indican que tiene alguna de estas afecciones.

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.

