

Conociéndola

Le rogamos conteste las siguientes preguntas para ayudar a su facilitadora a conocer las mujeres en su grupo. No escriba su nombre en esta página.

1. ¿Cuántos años tiene?

- Menos de 18
- 18-25
- 25-35
- Más de 35

2. ¿Hace cuánto tiempo que vive en los Estados Unidos?

- Menos de 1 año
- 1 a 2 años
- Más de 5 años
- Toda su vida

3. ¿Qué idiomas habla?

4. ¿Ha estado embarazada antes?

- Sí
- No

5. ¿Tiene una pareja con la que ha vivido por más de 2 años?

- Sí
- No

6. ¿Dónde recibe normalmente los servicios de salud (no relacionados con el embarazo)?

- La oficina de profesional de la salud

- Una clínica
- La sala de emergencias
- No recibo servicios de salud regulares.

7. ¿Trabaja tiempo completo?

- Sí
- No

8. ¿Tiene seguro de salud?

- Sí
- No

9. ¿De dónde obtiene usted la mayor parte de la información sobre el embarazo?

- Amigos y familiares
- Su profesional de la salud
- Libros y revistas
- TV
- Internet

10. ¿Tiene alguna inquietud o preocupación sobre el embarazo?

Cómo mantenerse saludable durante el embarazo

- ✓ Vaya a todos sus chequeos de atención prenatal aunque se sienta bien. El cuidado prenatal la ayuda a usted y a su profesional de la salud a llevar un control del embarazo e identificar posibles problemas antes de que empeoren. Es importante que vaya a un profesional de la salud de su confianza.
 - ✓ Acuda a todas las sesiones de asesoramiento y sométase a todas las pruebas que indique el profesional de la salud. Los análisis de sangre y de orina de rutina ayudan al profesional a cerciorarse de que su embarazo sea sano. Es posible que el profesional de la salud recomiende las pruebas genéticas si tiene un gran riesgo de tener un bebé con una enfermedad genética o hereditaria.
 - ✓ No beba alcohol, incluyendo cerveza, vino, bebidas refrescantes a base de vino (*wine coolers*) y licores fuertes.
 - ✓ Deje de fumar y manténgase alejada del humo de otros fumadores.
 - ✓ No consuma drogas de la calle o ilegales.
 - ✓ Consulte con su profesional de la salud antes de tomar medicamentos recetados, medicamentos de venta libre, tés o hierbas para asegurarse de que sean inofensivos durante el embarazo. Es posible que el profesional desee reemplazar algunos medicamentos que está tomando por otros que sean más inofensivos durante el embarazo.
 - ✓ Coma alimentos sanos, como frutas, verduras, panes y pastas integrales, carnes magras y pollo. Limite los dulces, los refrigerios salados y las comidas con mucha grasa.
 - ✓ Tome una vitamina prenatal con 600 microgramos de ácido fólico todos los días.
 - ✓ Beba de seis a ocho vasos de agua todos los días.
 - ✓ Haga algo activo todos los días.
 - ✓ Reduzca el estrés.
 - ✓ Encuentre tiempo para descansar cada día.
 - ✓ Tome precauciones al tener relaciones íntimas.
 - ✓ Hágase un chequeo regular con el dentista al menos una vez durante el embarazo. Avísele a su dentista que está embarazada. Llame al dentista si las encías le sangran mucho o son dolorosas.
 - ✓ Use el cinturón de seguridad en el auto.
- Al cuidar de sí misma, estará cuidando de su bebé.**

Malestares comunes del embarazo

1. Dolor de espalda

Lo que debe saber

Los dolores de espalda o cintura son comunes durante el embarazo, en especial en los últimos meses.

Lo que puede hacer

- Párese y siéntese en posición erguida.
- Evite hacer movimientos para torcerse.
- No levante cosas pesadas.
- Hacerse un masaje prenatal para la espalda.
- Duerma en un colchón firme.
- Haga ejercicios para la espalda baja.
- Pida que el profesional de la salud le recomiende un especialista de espalda si el dolor es grave.

2. Cambios en los senos

Lo que debe saber

- El cosquilleo, la hinchazón, malestares o la sensibilidad al tacto son causados por la mayor cantidad de hormonas en el cuerpo de la embarazada.
- El aumento del tamaño de los senos se debe a la acumulación de grasa y al agrandamiento de las glándulas mamarias. Para la sexta semana, es posible que los senos crezcan un tamaño entero o más.
- La picazón y estrías aparecen cuando los senos crecen y la piel se estira.
- Para las 12 ó 14 semanas de embarazo, los senos pueden empezar a perder líquido. Esa secreción es el calostro, el líquido que alimenta al bebé los primeros días después del parto antes de que los senos de la madre comiencen a producir leche. El calostro puede salir por sí solo, al masajear el seno o durante la excitación sexual.

Lo que puede hacer

- Use un sostén firme o de maternidad. Por lo general esos sostenes tienen varias filas de ganchos para ajustar el tamaño a medida que cambia el cuerpo. Use un sostén cuando duerma para ayudarla a sentirse más cómoda a la noche.
- Use almohadillas protectoras desechables o lavables si tiene secreción de calostro.
- Evite lavarse la areola y los pezones con jabón. Puede reseca la piel.

3. Estreñimiento

Lo que debe saber

El estreñimiento es un problema común durante el embarazo. Ocurre cuando se le hace difícil mover el vientre. Es causado por los cambios hormonales y la presión del útero en crecimiento sobre los intestinos.

Lo que puede hacer

- Beba de seis a ocho vasos de agua diariamente.
- Coma cereales con alto contenido de fibra y grandes cantidades de otros productos de granos integrales, legumbres, frutas y verduras.
- Haga ejercicio regularmente.
- Coma fruta seca todos los días, como ciruelas pasas o dátiles.
- Pregunte a su profesional de la salud sobre medicamentos que puede tomar.

4. Acidez estomacal (agruras)

Lo que debe saber

Es posible que tenga acidez estomacal por primera vez durante el embarazo, en especial en el segundo y tercer trimestre.

Lo que puede hacer

- Coma comidas y meriendas pequeñas con poco contenido de grasa.
- Comer lentamente.
- Beba líquidos principalmente entre comidas y no con las comidas.
- No coma alimentos picantes.
- Espere 1 ó 2 horas después de comer antes de acostarse, especialmente antes de irse a dormir.
- Use ropa suelta.
- Pregunte al profesional de la salud si puede tomar un antiácido.

5. Várices e hinchazón de las piernas**Lo que debe saber**

Las várices son venas agrandadas que se elevan encima de la superficie de la piel. Pueden agravarse por el embarazo.

Lo que puede hacer

- Descanse con sus piernas en alto.
- Use medias o calzas elásticas de refuerzo.
- Levántese y muévase con frecuencia.

6. Hemorroides**Lo que debe saber**

Las hemorroides son várices en el ano que se hinchan y se vuelven dolorosas. Para evitar que le salgan, trate de no estreñirse.

Lo que puede hacer

- Hágase baños de asiento con agua caliente durante 10 a 20 minutos varias veces por día.
- Consulte con el profesional de la salud qué pomadas antihemorroidales de venta libre puede usar durante el embarazo.
- Use papel higiénico blanco y no perfumado. Quizás le resulte mejor limpiarse el recto con toallitas húmedas desechables, papel higiénico mojado o toallitas medicadas en lugar de papel higiénico.

- Mantenga limpia el área del recto, pero no use jabón. Séquese suavemente el área después de bañarse.
- Aplique compresas de hielo o frías durante 10 minutos hasta cuatro veces al día.

7. Calambres en las piernas**Lo que debe saber**

Los calambres en las piernas están causados probablemente por la necesidad de calcio y potasio del cuerpo.

Lo que puede hacer

- Beba más leche, ingiera más productos lácteos y coma más alimentos con alto contenido de potasio, como las bananas.
- Para aliviar el dolor de un calambre, extienda su pierna y flexione el pie de manera que los dedos del pie se extiendan hacia su cuerpo.

8. Náuseas del embarazo (náuseas y vómitos)**Lo que debe saber**

Las náuseas del embarazo o matinales pueden ocurrir en cualquier momento del día o de la noche. Si las sugerencias no alivian el malestar o si los vómitos son excesivos, avise a su profesional de la salud.

Lo que puede hacer

- Levántese lentamente a la mañana. Permanezca sentada al costado de la cama durante unos minutos antes de levantarse.
- Coma algunas galletas saladas u otro refrigerio liviano antes de levantarse de la cama.
- Coma cinco o seis comidas pequeñas por día. No deje que el estómago se vacíe totalmente. Coma las comidas que le huelen y saben placenteras a usted.
- Coma refrigerios con alto contenido de proteínas, como nueces y mantequilla de cacahuates (manís).

- Beba líquidos con frecuencia durante el día. Buenas opciones son el caldo, los refrescos y el Gatorade®.
- Tome aire fresco lo más posible. Evite olores desagradables.
- No coma alimentos grasos o difíciles de digerir. No beba jugos cítricos, leche, café o té con las comidas.
- Consulte al profesional de la salud antes de tomar medicamentos o remedios naturistas (como suplementos de jengibre) para aliviar las náuseas.

9. Ciática

Lo que debe saber

La ciática es un dolor que se siente por toda la pierna que puede empeorar a medida que el bebé comienza a presionar los nervios ciáticos. Los nervios ciáticos van de la espina dorsal, a través de la pelvis y bajan por las piernas. La ciática usualmente empieza en las nalgas y progresa hacia abajo por la parte de atrás del muslo. Algunas veces la ciática pueda causar entumecimiento o debilidad de la pierna.

Lo que puede hacer

Recuéstese de costado sobre un colchón firme.

10. Dolores y malestares de estómago

Lo que debe saber

Es normal tener dolores y malestares a medida que su barriga se estira para acomodar al bebé que está creciendo.

Lo que puede hacer

Llame al profesional de la salud, en especial si tiene dolor de estómago con otros síntomas como los vómitos.

11. Cansancio

Lo que debe saber

Quizás necesite más descanso del que necesitaba antes de quedar embarazada.

Lo que puede hacer

- Descanse como lo necesite durante el día. Acuéstese un poco más temprano cada noche.
- Pida a su pareja que la ayude con los quehaceres de la casa para darle tiempo de descansar.
- Si el cansancio es grave, avise a su profesional de la salud.

12. Pérdida de orina

Lo que debe saber

La pérdida de orina se debe a que el peso del bebé está presionando sobre la vejiga.

Lo que puede hacer

- Use una toalla sanitaria o protector de ropa interior.
- Haga ejercicios pélvicos (conocidos también como “ejercicios Kegel”), que fortalecen los músculos que controlan el flujo de orina. Para hacerlos, contraiga los músculos que usa para parar de orinar por 10 segundos y luego los relaja.

13. Flujo vaginal

Lo que debe saber

Puede tener mayor flujo vaginal. Debe ser transparente y similar a la mucosidad.

Lo que puede hacer

- Lávese con un jabón suave no irritante.
- No se dé duchas vaginales.
- Avise al profesional de la salud si ve sangre o si el flujo es excesivo, tiene un mal olor o es inusual o bien causa picazón o ardor. Estas pueden ser señales de una infección.

El cuidado prenatal

La atención o cuidado prenatal es el cuidado médico que usted recibe cuando está embarazada. En cada visita el profesional de salud controla su salud y la del bebé. Usted puede atenderse con un obstetra, un doctor primario de familia, una enfermera-partera certificada, una enfermera practicante de familia o una enfermera practicante para mujeres. Use sus visitas prenatales para hacerle todas sus preguntas sobre su embarazo y su bebé a su profesional de salud.

¿Qué tan seguido debe ir a las visitas prenatales?

La mayoría de las mujeres embarazadas puede seguir el siguiente programa de visitas:

- Semanas 4 a 28 de embarazo — Una visita cada 4 semanas (una vez por mes).
- Semanas 28 a 36 de embarazo — Una visita cada 2 semanas (dos veces por mes).
- Semanas 36 a 41 de embarazo — Una visita cada semana (una vez por semana).

¿Qué sucede en su primera visita prenatal?

Su profesional le pregunta sobre su historial médico, familiar y de embarazos.

- Su historial médico incluye las condiciones crónicas de salud que usted tenga, como la diabetes y la alta presión arterial. También incluye cualquier medicina que usted toma, con o sin receta, y los suplementos herbales. Algunas pueden ser dañinas para su bebé si las toma durante el embarazo. Avísele a su profesional sobre cualquier medicina que esté tomando.

- Su historial familiar se trata de las condiciones de salud que son comunes en su familia, especialmente el nacimiento prematuro.
- Su historial de embarazos incluye sus embarazos anteriores o si ha tenido dificultad en quedar embarazada. Avísele a su profesional si ha tenido un nacimiento prematuro.
- Su profesional controla su peso y presión arterial.
- A usted le hacen un examen pélvico y un Papanicolau.
- A usted le hacen análisis de rutina de sangre y de orina. Le hacen una prueba para el VIH, a menos que usted diga que no.
- Su profesional le dice su fecha probable de parto. Le pueden hacer un ultrasonido para determinar la edad del bebé.
- Su profesional le receta vitaminas prenatales. Estas vitaminas son especiales para las mujeres embarazadas. Su vitamina prenatal debe tener 600 microgramos de ácido fólico.
- Su profesional le dice su fecha probable de parto.

¿Qué ocurre en las siguientes visitas prenatales?

- Su profesional la pesa, le mide la presión de la sangre y le tomará una muestra de orina en cada visita.
- Le examina el ritmo del corazón del bebé después de la semana 10 ó 12 más o menos. Usted también podrá escucharlo.
- Su profesional le mide el abdomen para ver cuánto va creciendo el bebé. Esto comienza alrededor de la semana 20 de embarazo.
- Su profesional le ofrece pruebas prenatales, incluyendo pruebas de detección para ciertas enfermedades genéticas y defectos de nacimiento.

Las pruebas prenatales

Las pruebas prenatales son pruebas que se le hacen a usted durante el embarazo. Le ayudan al profesional de salud a saber cómo está usted y su bebé. Algunas de las pruebas, como la de la presión de la sangre y orina, son de rutina. Se le hacen estas pruebas en casi todas las visitas. Las otras pruebas se hacen en ciertos momentos del embarazo o sólo si usted tiene ciertos problemas. Pregúntele al profesional de salud sobre las pruebas que usted debe recibir.

Primer trimestre

Muestra de la vellosidad coriónica (CVS).

Se analiza el tejido que rodea al bebé para detectar defectos genéticos, como el síndrome de Down. La prueba se realiza entre las semanas 10 y 12 de embarazo. Su profesional le puede recomendar el CVS si:

- Usted es mayor de 35 años.
- Hay problemas genéticos en su familia.
- El resultado de su prueba en el primer trimestre muestra que su bebé tiene un riesgo más alto de tener defectos de nacimiento.

Prueba de portador de fibrosis quística

(CF). La prueba detecta si usted tiene el gen que causa CF. La fibrosis quística es una enfermedad que afecta la respiración y la digestión. Si usted y su pareja tienen el gen, se lo pueden pasar al bebé. Usted y su pareja se pueden hacer la prueba en cualquier momento del embarazo.

Ultrasonido temprano. Ayuda a su profesional a corroborar que usted está embarazada. También ayuda a determinar el tiempo de embarazo para que usted sepa la edad del bebé.

Prueba prenatal en el primer trimestre.

Analiza su sangre para ver si su bebé corre riesgo de tener algunos defectos de nacimiento, como el síndrome de Down y defectos del corazón. Usted también recibe un ultrasonido como parte de esta prueba. Esta prueba se hace entre las semanas 11 y 13 de embarazo.

Segundo trimestre

Análisis de la sangre materna. Analiza su sangre para ver si su bebé corre riesgo de tener algunos defectos de nacimiento, como el síndrome de Down y los defectos del corazón. La prueba se hace entre las semanas 15 a 20 de embarazo.

Amniocentesis (amnio). Se analiza el líquido (llamado líquido amniótico) para detectar defectos genéticos, como el síndrome de Down. La prueba se hace entre las semanas 15 y 20 de embarazo. Su profesional le puede recomendar una amniocentesis por las mismas razones que las del CVS.

Ultrasonido. Ayuda a su profesional a cerciorarse de que su bebé está creciendo y para detectar defectos de nacimiento. Por lo general, la prueba se hace entre las semanas 18 a 20 de embarazo.

Prueba de glucosa. Detecta si usted tiene diabetes gestacional. Este es un tipo de diabetes que algunas mujeres desarrollan durante el embarazo. La prueba se hace entre las semanas 24 y 28 de embarazo.

Tercer trimestre

Prueba de estreptococo Grupo B — El estreptococo Grupo B es una infección que se le puede pasar al bebé durante el nacimiento.

Esta prueba analiza el líquido de su cuello uterino para ver si usted tiene el estreptococo Grupo B. La prueba se hace entre las semanas 35 y 37 de embarazo.

Asesoramiento genético

El asesoramiento genético es hablar con un consejero en genética capacitado sobre el riesgo de tener un bebé con un trastorno genético o defecto de nacimiento. Usted puede necesitar asesoramiento genético si:

- Usted es mayor de 35 años.
- Usted o el padre del bebé es portador de un trastorno genético.
- Usted o el padre del bebé tuvo anteriormente un niño con un problema genético.
- Hay problemas genéticos que corren en su familia.
- Las pruebas de detección tempranas indican que puede haber un problema con este embarazo.
- Usted y el padre del bebé están emparentados por sangre (son, por ejemplo, primos hermanos).

Juego de roles — Hablando con su profesional de la salud

Una voluntaria juega el papel del profesional de la salud y la otra juega el papel de Carmen, una embarazada. Actúe la conversación que, en su opinión, el profesional de la salud tiene con Carmen.

Profesional de la salud

Usted es un proveedor de atención prenatal en una clínica y está siempre muy ocupada. Carmen viene para su primera visita de atención prenatal. Usted está terminando la consulta y le ha preguntado si ella tiene alguna pregunta. Cuando usted está casi al salir del consultorio, advierte que Carmen no se ha puesto de pie para marcharse. Usted le pregunta otra vez si tiene alguna pregunta, y ella comienza a contarle algo sobre una amiga que nunca fue a las citas prenatales durante el embarazo. Usted siente que está perdiendo la paciencia.

Carmen

Usted está terminando su primera visita prenatal. Realmente le gustaría poder decirle al profesional sobre el dolor que ha estado sintiendo, pero le da vergüenza. Usted no le conoce muy bien a su profesional. En realidad, es la primera vez que la ve. También le gustaría preguntarle por qué tiene que volver todos los meses cuando usted se está sintiendo bien y, además, tiene que salir del trabajo y perder dinero. Usted le habla de una amiga que jamás fue a las visitas prenatales durante el embarazo. El profesional de la salud se pone de pie para salir, pero usted se queda sentada. Al fin usted termina por irse sin decir nada.

Sugerencias para una cita exitosa

- Escriba todas sus preguntas antes de su cita.
- Al hacer su cita, pregunte si el profesional de la salud habla el mismo idioma que usted. Si no es así, pregunte si la pueden referir a un profesional que hable su idioma. O, el profesional puede que le ofrezca un intérprete para sus visitas.
- Pregunte sobre los costos y formas de pago. ¿Acepta su profesional su seguro médico? ¿Tiene que pagar un deducible? ¿Tiene que pagar por servicios en cada visita?
- Cuando visite a su profesional de la salud por primera vez, déjelo saber como usted desea que la llamen (por su nombre o apellido).
- Pregúntele a su profesional si la verá durante el transcurso del embarazo, parto y nacimiento. O si verá a otros profesionales también.
- Informe a su profesional de la salud sobre cualquier problema que le impida acudir a las citas de cuidado prenatal. Por ejemplo, dígame si no puede tomar tiempo del trabajo, si no tiene transportación o cuidado de niños.
- Informe a su profesional de la salud su historia médica personal y la del padre del bebé. Esto incluye problemas con un embarazo u otras condiciones como la diabetes o problemas cardíacos.
- Hable con su profesional de la salud sobre cualquier medicina que usted toma, incluyendo las medicinas con o sin receta, los suplementos de vitaminas, hierbas o remedios caseros.
- Informe al profesional de la salud si su consejo no concuerda con sus creencias personales. Ver de trabajar juntos para encontrar la solución.

La preeclampsia

La preeclampsia es un cierto tipo de presión arterial alta que sólo le ocurre a las mujeres embarazadas.

Las señales principales de preeclampsia son la presión arterial alta y la presencia de proteína en la orina. Otras señales son:

- Hinchazón repentina de los dedos, las piernas, los dedos del pie y la cara (también se le llama edema)
- Dolores de cabeza fuertes
- Náusea y vómitos
- Vista borrosa o distorsionada y mareos
- Dolor abdominal agudo
- Aumento de peso excesivo y repentino

Si usted tiene cualquiera de las señales de preeclampsia, llame a su profesional de la salud.

Las mujeres con mayor riesgo de desarrollar preeclampsia son:

- Mujeres embarazadas por primera vez
- Mujeres mayores de 35 años
- Mujeres embarazadas con más de un bebé (mellizos, trillizos, etc.)

La preeclampsia usualmente ocurre después de la semana 20 de embarazo. Si usted tiene preeclampsia, es posible que la hospitalicen para que los profesionales de la salud puedan controlarla bien. Se le puede dar un medicamento para ayudar a controlar la presión arterial. En los casos graves, es posible que se haga nacer al bebé antes de tiempo.

El parto prematuro

¿Qué es el parto prematuro?

El parto prematuro es el que comienza demasiado temprano; es decir, antes de las 37 semanas completas de embarazo. Eso es demasiado temprano para que el bebé nazca. Los bebés que nacen demasiado pronto tienen más probabilidades que los bebés nacidos a término completo (nacidos entre las 39 a 41 semanas) de tener complicaciones de salud después de nacer, como problemas para respirar e infecciones perjudiciales. Algunos de esos problemas pueden durarles la vida entera.

¿Cuáles son las señales del parto prematuro?

- Contracciones que hacen que la barriga de la mujer se endurezca mucho cada 10 minutos o con más frecuencia
- Cambio en el color del flujo vaginal o sangrado de su vagina.
- La sensación de que el bebé está empujando hacia abajo. A esto se le llama presión pélvica.
- Dolor débil en la parte baja de la espalda
- Cólicos como si tuviera la regla o el período.
- Dolor de barriga con o sin diarrea

¿Qué debe hacer si tiene una señal de advertencia?

- Llame al profesional de la salud o acuda inmediatamente al hospital.
- Deje de hacer lo que estaba haciendo. Descanse sobre el costado izquierdo por una hora.
- Tome dos o tres vasos de agua o jugo (no tome café ni refrescos).

Si las señales empeoran o no desaparecen después de una hora, llame al profesional de la salud nuevamente o acuda de inmediato al hospital. Si las señales mejoran, debe relajarse durante el resto del día.

¿Quién corre riesgo de tener un parto prematuro?

Cualquier mujer puede tener un parto prematuro. Pero les sucede con más frecuencia a algunas mujeres que otras. Hable con el profesional de la salud sobre los factores de riesgo del parto prematuro. Si tiene uno de esos factores, no significa que definitivamente tendrá un parto prematuro. Sólo significa que tiene más probabilidades de tener un parto prematuro que la mujer sin factores de riesgo.

Factores de riesgo para el parto prematuro:

- Haber tenido otro bebé prematuro antes
- Estar embarazada con mellizos, trillizos o más bebés
- Tener problemas en el útero (matriz) o el cuello del útero (la parte inferior que se abre para dejar pasar al bebé)
- Fumar, beber alcohol o usar drogas
- Tener exceso de sobrepeso o no tener suficiente peso
- Tener problemas de salud como presión arterial alta o diabetes
- Tener una infección durante el embarazo, como una infección de transmisión sexual o una infección del riñón
- Embarazarse demasiado pronto después de tener un bebé
- Estar bajo mucho estrés
- Tener antecedentes de bebés prematuros en la familia

¿Qué puede hacer usted para reducir su riesgo del parto prematuro?

- Recibir atención prenatal en cuanto crea que está embarazada. Vaya a todas las citas aunque se sienta bien.
- Dejar de fumar y evitar el humo de otros fumadores.
- No beber alcohol.
- Avisar al profesional de la salud qué medicamentos recetados toma.
- Dejar de tomar medicamentos o productos herbales que no fueron recetados por su profesional de la salud.
- Tratar de reducir el estrés. Pedir ayuda a familiares y amigos. Descansar y relajarse cada vez que pueda.
- Avisar al profesional de la salud si está en una relación abusiva de maltrato. El abuso suele empeorar durante el embarazo.
- Llamar al profesional de la salud si siente ardor o dolor al orinar. Es posible que tenga una infección.
- Conocer las señales del parto prematuro.

Comer saludablemente

¿Cuánto peso debe aumentar durante el embarazo?

Hable con su profesional de la salud para averiguar cuánto peso debe aumentar durante el embarazo. En general:

- Las mujeres que antes del embarazo tienen un peso proporcional promedio deben aumentar alrededor de 25 a 35 libras.
- Las mujeres con poco peso antes del embarazo deben aumentar alrededor de 28 a 40 libras.
- Las mujeres con sobrepeso antes del embarazo deben aumentar alrededor de 15 a 25 libras.
- Las mujeres con obesidad antes del embarazo deben aumentar alrededor de 11 a 20 libras..
- Las mujeres embarazadas de gemelos deben aumentar alrededor de 35 a 45 libras.

¿Qué alimentos y cuánto debe comer a diario?

Las mujeres embarazadas necesitan aproximadamente 300 calorías extra por día de los siguientes grupos alimenticios para apoyar el crecimiento del bebé:

Granos

6 onzas por día — 1 onza de granos equivale a:

- 1 rebanada de pan
- 1 taza de cereal listo para comer
- ½ taza de arroz, pasta o cereal cocidos
- 1 panqueque pequeño (4½ pulgadas de diámetro)
- 1 tortilla pequeña (6 pulgadas de diámetro)

Vegetales

2½ tazas por día — 1 taza de vegetales equivale a:

- 1 taza de vegetales crudos o cocidos
- taza de jugo de vegetales
- 2 tazas de vegetales de hoja verde crudos
- 1 papa mediana horneada (2½ a 3 pulgadas de diámetro)

Proteínas

5 a 5½ onzas por día — 1 onza de proteína equivale a:

- 1 cucharada de mantequilla de cacahuates (manís)
- ¼ taza de frijoles secos cocidos o tofu

- 1 onza de carne magra de res, ave o pescado
- 1 huevo
- ½ onza de nueces (12 almendras, 24 pistachos)

Frutas

1½ a 2 tazas por día — ½ taza de fruta equivale a:

- ½ taza de jugo de fruta 100%
- ½ taza de fruta fresca, congelada o enlatada
- ½ fruta (naranja, manzana o banana pequeña)
- ¼ taza de fruta seca
- 16 uvas

Productos lácteos

3 tazas por día (los productos descremados o con poca grasa son mejores) — 1 taza de productos lácteos equivale a:

- 1 taza de leche
- 1 taza de yogur
- 1½ onzas de queso natural (cheddar, parmesano)
- 2 onzas de queso procesado (Americano)

Acido fólico, ácidos grasos omega-3 y el DHA

Acido fólico

El ácido fólico es una vitamina que puede ayudar a prevenir los defectos de nacimiento en el cerebro y la médula espina. Sin embargo, sólo es más efectivo si lo toma **antes del embarazo y durante las primeras semanas del embarazo**. Por lo tanto, todas las mujeres que podría quedar embarazadas deben tomar una multivitamina con 400 microgramos de ácido fólico todos los días.

Usted necesita más ácido fólico por día cuando está embarazada. **Las mujeres embarazadas deben tomar todos los días una vitamina prenatal que contenga 600 microgramos de ácido fólico**. Su profesional de la salud puede recetarle estas vitaminas.

También puede obtener el ácido fólico de algunos alimentos. Algunas harinas, panes, cereales y pastas tienen ácido fólico añadido. Busque las palabras “enriquecido”, “fortificado” o “ácido fólico” en el paquete para saber si ese producto contiene ácido fólico.

También puede obtener el ácido fólico de algunas frutas y vegetales. Cuando el ácido fólico se presenta naturalmente en los alimentos, se le llama folato. Los alimentos que son una buena fuente de folato son:

- Frijoles
- Vegetales de hoja verde
- Jugo de naranja

Para obtener la cantidad adecuada de ácido fólico todos los días, debe comer grandes cantidades de esos alimentos. Aunque los coma, recuerde tomar sus vitaminas también.

Los ácidos grasos omega-3

Las grasas son importantes para el desarrollo y crecimiento. Un tipo importante de grasa son los ácidos grasos omega-3.

Hay tres ácidos grasos omega-3 claves. Como tienen nombres muy largos, se usan solo algunas letras:

1. Acido alfa-linolénico (también llamado ALA)
2. Acido docosahexaenoico (también llamado DHA)
3. Acido eicosapentaenoico (también llamado EPA)

Durante el embarazo y la lactancia, el DHA puede ayudar al desarrollo del cerebro y los ojos del bebé. **Si usted está embarazada o da pecho, necesita 200 miligramos de DHA por día**. Usted puede obtener los ácidos grasos omega-3, incluido el DHA, de ciertos alimentos, incluyendo:

- Pescado como el salmón, arenque, sardinas y trucha de agua dulce. Usted puede comer esa clase de pescado porque no tiene mucho mercurio.
- Nueces
- Aceites vegetales, como el canola, soja y oliva
- Alimentos con DHA añadido, como el jugo de naranja, la leche y los huevos. Consulte la etiqueta del paquete para ver si se ha añadido DHA.

Usted también pueden obtener los ácidos grasos omega-3 de algunas multivitaminas, suplementos y algunas vitaminas prenatales. O puede tomar un suplemento de DHA solamente. Consulte a su profesional de la salud **antes** de tomar cualquier suplemento para cerciorarse de que es seguro tomarlo durante el embarazo.

¡No coma eso!

¿Qué alimentos no debe usted comer durante el embarazo?

- Carne o pescado crudo — Comer carnes o pescados crudos pueden enfermar a la mujer embarazada. Usted puede transmitir los gérmenes perjudiciales de la carne cruda a su bebé. No coma salchichas (hot dogs) crudos, fiambres no cocidos ni sushi.
- Huevos crudos — Asegúrese de que los huevos estén totalmente cocidos.
- Productos lácteos y jugos no pasteurizados — Si el alimento está pasteurizado, significa que se calentó para matar gérmenes dañinos. Busque las palabras “pasteurizado” en la etiqueta de leches, yogures, quesos (los quesos blandos como el brie, feta, Camembert, Roquefort, de vena azul, queso blanco, queso fresco y panela) y jugos.
- Pescados con alto contenido de mercurio — Estos incluyen el tiburón, pez espada, carita o caballa (macarela) y el banquillo del Atlántico (tile fish). Los peces absorben el mercurio del agua en la que viven. Cuando usted come pescado, puede ingerir el mercurio de éste, que es perjudicial para su bebé.

¿Qué alimentos usted debe limitar durante el embarazo?

- Pescados con pequeñas cantidades de mercurio — Usted puede comer una cantidad limitada de estos pescados durante el embarazo. Usted puede comer hasta 12 onzas por semana. En las 12 onzas puede incluir:

- Camarones, salmón, bacalao, bagre y atún “light” enlatado
- Atún albacora (blanco). No debe comer más de 6 onzas de este tipo de atún por semana.
- Café y otros alimentos con cafeína — Limite la cafeína a 200 miligramos por día. Eso equivale aproximadamente a una taza de café de 12 onzas. La cantidad de cafeína del café depende de la marca y de cómo se elaboró. En lugar de tomar café regular, puede probar cafés y té descafeinados (tienen menos cafeína). La cafeína también se encuentra en el té común, chocolate, refrescos y algunos medicamentos de venta libre. Lea las etiquetas de los alimentos, bebidas y medicamentos para ver cuánta cafeína está consumiendo.

¿Y si tiene antojos de sustancias no comestibles?

Si se le antojan sustancias no comestibles, hable con su profesional de la salud. Las sustancias no comestibles pueden ser peligrosas para la mujer y su bebé. No coma alimentos como:

- Hielo
- Arcilla
- Almidón
- Tierra
- Carbón
- Leche de magnesio
- Café molido o borra de café

Cómo economizar las compras

Estas son algunas sugerencias para comprar alimentos sanos sin gastar demasiado:

- Haga un presupuesto y menú para la semana. Vea lo que ya tiene en casa y luego haga una lista de lo que necesita comprar. Lea los volantes de los supermercados para ver qué está en oferta y en su lista. Cuando esté en el supermercado, límitese a la lista.
- Compre en supermercados grandes, en mercados de agricultores o en puestos de campo si puede. Es posible que tengan mejores precios para los alimentos frescos que las pequeñas tiendas de comestibles de su vecindario.
- Averigüe si su supermercado tiene una tarjeta de descuento. Puede ayudarle a ahorrar dinero en alimentos y otros productos. La mayoría de las tarjetas de descuento son gratuitas, así que pida una para cada tienda de su área.
- Compare precios entre las marcas de las tiendas y los nombres de marca. Las marcas de las tiendas suelen costar menos.
- Compre frutas y vegetales enteros. Las que vienen ya lavadas y cortadas cuestan más. Si no puede conseguir fruta fresca, compre fruta enlatada y empacada en su propio jugo y que no tenga mucha sal o azúcar añadida.
- Cocine más de lo que necesite y congele para otras comidas. Congele los vegetales no usados y los condimentos como cebollas, pimientos, perejil y ajo.
- De vez en cuando coma sin carne. La carne es lo más caro de su lista del supermercado, así que coma algunas veces sin carne. Por ejemplo, pruebe arroz y frijoles o lasaña de vegetales.
- Tenga a mano en casa los alimentos básicos. Estos son alimentos que puede usar en casi cualquier comida. Por ejemplo, frijoles, arroz, pasta, vegetales congelados, salsa de espagueti y mantequilla de cacahuates.

Programas de asistencia alimentaria

Si usted necesita ayuda para pagar por los alimentos para usted y su familia, averigüe acerca de los programas de asistencia alimentaria en su zona.

- **WIC** — WIC (por sus siglas en inglés) es un programa especial de nutrición suplementaria para mujeres, bebés y niños. El programa trabaja a través de su gobierno estatal para ayudar a proveer alimentos para mujeres embarazadas, mujeres que estén lactando, mujeres que han tenido un bebé en los últimos 6 meses, y bebés y niños hasta los 5 años. Para más información o para encontrar información de contacto en su estado, visite: www.fns.usda.gov/wic
- **El Programa de SNAP** — SNAP (por sus siglas en inglés) es el nombre nuevo para el programa de cupones para alimentos. El programa ayuda a ciertas personas a pagar por alimentos. Para más información, visite: www.fns.usda.gov/snap

El estrés y el ejercicio

El estrés: Lo que puede hacer

- Descanse lo más que pueda. Duerma siestas durante el día, si fuera posible.
- Eleve los pies cada vez que pueda.
- Identifique las causas de estrés y trate de eliminarlas.
- Evite las actividades innecesarias.
- Pida a su pareja, familiares y amistades que le den apoyo emocional.
- Pida a alguien que le ayude con el quehacer doméstico.
- Trabaje horas flexibles para evitar viajar hacia y desde el trabajo durante el horario pico del tráfico.
- Hable con su supervisor si el estrés se relaciona con el trabajo.
- Reconozca que los cambios de humor son normales.
- Haga algo activo todos los días. Hable con su profesional de la salud acerca de los tipos de ejercicios que son seguros durante el embarazo. El ejercicio la puede ayudar a:
 - Despejar la mente de los problemas que causan estrés
 - Aliviar algunas de las molestias o incomodidades del embarazo como el estreñimiento, dolor de espalda, fatiga y várices
 - Fortalecer el cuerpo para el parto
 - Contribuir a una recuperación más rápida después del parto
- Practique técnicas de relajación como la respiración profunda.
- Vaya a todas las sesiones de *Becoming a Mom/Comenzando bien*.
- Consulte con un consejero profesional.
- Piense en las cosas buenas del embarazo.

El ejercicio: Lo que puede hacer:

- Hable con el profesional de la salud antes de comenzar un programa de ejercicios.
- Haga algo activo todos los días. No tiene que ir a un gimnasio para mantenerse activa. Las actividades como caminar, pasar la aspiradora y trabajar en el jardín son buenas también.
- Haga ejercicio por 30 minutos o más todos los días, a un ritmo cómodo y moderado.
- Elija actividades que mejoren el estado físico y el nivel de energía, como caminar, nadar o los ejercicios aeróbicos de impacto bajo.
- No haga actividades que incluyan saltar o poner demasiado estrés en las articulaciones, como los ejercicios aeróbicos de alto impacto o el trote, en especial en los últimos 3 meses de embarazo.
- Comience lenta y gradualmente, especialmente si no ha hecho ejercicio antes.
- No se acalore demasiado durante el ejercicio, en especial durante el primer trimestre de embarazo.
- Deje de hacer ejercicio cuando se sienta fatigada.
- Beba suficientes líquidos antes y durante el ejercicio. Use ropa que permita al cuerpo “respirar” durante el ejercicio.
- Estírese antes y después del ejercicio para aumentar la resistencia y flexibilidad.
- No haga ejercicios sobre la espalda o boca arriba después del primer trimestre porque puede acortar el flujo de sangre al útero.
- No use saunas ni piscinas de hidromasaje (whirlpools), en especial durante el primer trimestre.

Estudio de casos de control del estrés

Estudio de caso 1

Usted está embarazada y sabe que es importante hacer sus visitas de atención prenatal con regularidad. El consultorio del profesional de la salud sólo atiende de 8:00 a.m. a 5:00 p.m., que es el mismo horario de su trabajo. Puede tomarse tiempo libre durante el día de trabajo, pero no se le pagan las horas no trabajadas. Su jefe pregunta sobre las horas que se tomó. El le dice que está creando un problema para los otros empleados. ¿Qué puede hacer?

Estudio de caso 2

Usted está teniendo un mal día. No pudo dormir mucho anoche porque no podía encontrar una posición cómoda en la cama. No tiene tiempo durante el día de dormir una siesta. Se siente mal y le duele la cabeza. Usted no ha lavado la ropa, y la casa es un desastre. Ya es hora de preparar la cena, pero lo único que usted quiere es recostarse y dormir. Se siente abrumada. ¿Qué puede hacer?

Estudio de caso 3

Su pareja hace un esfuerzo por comprender lo que usted está pasando durante el embarazo. Él hace lo que puede, pero usted está cansada y malhumorada. Parece que nada de lo que él hace le cae bien. Él está preocupado por el dinero que necesitarán para mantener al bebé. También teme causar daño al bebé durante las relaciones sexuales, pero quiere estar cerca de usted. ¿Qué puede hacer?

Estudio de caso 4

Su pareja no muestra mucho apoyo. No entiende los cambios por los que usted pasa durante el embarazo. El se muestra impaciente cuando a usted la abruma las emociones. No ayuda con las tareas de la casa y la ignora cuando usted necesita apoyo. Además, pasa largos períodos de tiempo fuera de la casa. Dice que las cosas suceden por culpa de usted. Ayer la empujó. Más tarde, le dice que lo siente y promete nunca hacerlo otra vez. ¿Qué puede hacer?

Estudio de caso 5

Usted está pasando por muchos malestares del embarazo. Sus náuseas parecen durar el día entero. Está tratando de atender todas sus responsabilidades en el trabajo, pero es difícil hacerlo todo cuando no se siente bien. Vio una noticia sobre defectos congénitos y no puede dejar de sentirse preocupada de que su bebé quizás no nazca sano. Se siente abrumada. ¿Qué puede hacer?

Los medicamentos recetados y el embarazo

La receta es una orden para un medicamento que proporciona el profesional de la salud para tratar un problema en particular. Algunos medicamentos recetados pueden ser peligrosos para el bebé si la mujer los toma durante el embarazo. La embarazada no debe jamás tomar esos ni otros medicamentos recetados a menos que se los haya ordenado el profesional de la salud que sabe que está embarazada.

El abuso de los medicamentos recetados

Los medicamentos recetados pueden ser peligrosos si no se los toma correctamente, tal como lo recomendó el profesional de la salud. El abuso de medicamentos recetados durante el embarazo puede causar problemas tanto para la madre como para el bebé. Es posible que la madre y el bebé se tornen adictos al medicamento y que el bebé pueda tener el síndrome de abstinencia que incluye temblores, llanto excesivo, diarrea y alimentación deficiente.

Los medicamentos recetados que se abusan con mayor frecuencia incluyen:

- Opioides, como la oxicodona (OxyContin, Percodan y otros) que se utilizan para tratar el dolor
- Sedantes, como diazepam (Valium) y alprazolam (Xanax), que se utilizan para tratar la ansiedad, los ataques de pánico y los problemas para dormir
- Estimulantes, como metilfenidato (Ritalin, Concerta), utilizados para tratar los problemas de atención

Los medicamentos recetados y los defectos de nacimiento

Los siguientes medicamentos recetados pueden causar defectos de nacimiento en su bebé. Si usted está embarazada y toma cualquiera de estos medicamentos, llame a su profesional de la salud de inmediato. Puede que necesite dejar de tomar el medicamento o cambiar a otro medicamento o a una dosis más segura para su bebé.

- Ácido valproico
- Carbamazepina
- Estreptomina y kanamicina
- Fármacos contra el ácido fólico como el metotrexato o aminopterina
- Fenitoína
- Inhibidores de la ECA (enalapril o captopril)
- Litio
- Medicamentos contra el cáncer
- Retinoides, incluyendo Accutane®, Amnesteem®, Claravis™ y Sotret® (isotretinoína)
- Revlimid® (lenalidomida)
- Soriatane® (acitretina)
- Subproductos de testosterona y andrógenos
- Tetraciclina
- Thalomid® (talidomida)
- Trimetadiona y parametadiona
- Warfarina y otros subproductos de la cumarina

Consejos para ayudarla a dejar el hábito

- Haga una lista de los motivos por los que desea dejar el hábito. ¡El mejor motivo es el deseo de tener un bebé sano!
- Fije una fecha para dejar el hábito. Márquela en el calendario.
- Dígale a sus amigos y familiares que va a dejar el hábito. Pídales apoyo. Pídales que no fumen, beban alcohol ni usen drogas cuando usted está presente.
- Deshágase de todos sus cigarrillos, alcohol y drogas. Sáquelos de su hogar y automóvil.
- Evite las situaciones o lugares, como fiestas y bares, donde la gente fuma o donde pueda haber drogas.
- Avísela a su profesional de la salud si necesita ayuda para dejar el hábito.
- Pida a la facilitadora de *Becoming a Mom/Comenzando bien* que le recomiende un programa local.

Cambios saludables en los hábitos de vida

Paso 1: Alístese para hacer el cambio.

Descubra qué quiere cambiar y por qué desea hacerlo. Haga una lista de las ventajas y desventajas.

Ejemplo:

- Qué cambiar: Estar en contacto con el humo de segunda mano
- Razón para cambiar: Proteger la salud de mi bebé
- Ventajas del cambio: Es menos riesgoso para el bebé; más saludable para mí
- Desventajas del cambio: Presión de amigos para estar con ellos en situaciones sociales; deseo de no ofender a nadie

Paso 2: Descubra lo que le impide hacer el cambio.

Durante la semana antes de comenzar a hacer el cambio, tome notas cada vez que hace aquello que desea cambiar. Descubra si hay personas o lugares que le dificultan el cambio.

Ejemplo:

- Lunes: En las pausas del trabajo
- Martes: En las pausas del trabajo
- Miércoles: En las pausas del trabajo; en la casa de Sue después del trabajo
- Jueves: En el bar después del trabajo
- Viernes: Nada
- Sábado: En el partido de béisbol
- Domingo: Nada

Paso 3: Fíjese una meta.

Sea razonable y específica cuando fije su meta. Pida a su familia y amigos que la ayuden.

Ejemplo:

- Meta: Evitar el humo de segunda mano por el resto del embarazo
- Quién puede ayudar: Mis compañeros de trabajo, mis amigos, mi pareja

Paso 4: Póngase en acción.

Haga lo necesario para alcanzar su meta. Descubra cómo evitar situaciones que le hagan retomar viejos hábitos. Piense por adelantado cómo manejar la presión de los demás o el mal humor que le haga olvidar su meta.

Ejemplo:

- Evito las fiestas u horas de tragos en los bares (“happy hours”) donde la gente fuma.
- En vez de ir con mi pareja a fiestas donde habrá gente fumando, podemos ir a cenar afuera.
- Cada vez que le pida a alguien que no fume cerca de mí, me felicitaré por cuidar a mi bebé.
- Me recordaré a mí misma todo lo que logro con mi nuevo comportamiento.

Paso 5: Continúe. No se detenga.

Mantenga su comportamiento nuevo. No se desanime si tiene un contratempo. Recuerde por qué quiso hacer el cambio y piense en todos los beneficios que logrará.

Ejemplo:

Un error no va a deshacer todo lo bueno que hice al estar alejada del humo de segunda mano. Mi bebé es más sano por mi decisión de mantenerme alejada del humo de segunda mano.

Virus e infecciones

Si usted piensa que tiene alguna de las siguientes infecciones, debe avisar inmediatamente a su profesional de la salud.

- Varicela
- Quinta enfermedad (eritema infeccioso)
- Rubéola
- Estreptococo Grupo B
- Hepatitis B
- Herpes simple
- Listeriosis o salmonela
- Toxoplasmosis
- Infección de las vías urinarias
- Infecciones de transmisión sexual
 - Vaginosis bacteriana (BV)
 - Clamidia
 - Herpes genital
 - Gonorrea
 - VIH / SIDA
 - Virus del papiloma humano (VPH) (verrugas genitales)
 - Sífilis

¿Cómo puede usted reducir el riesgo de adquirir una infección?

- Cocine completamente las carnes, aves y pescados.
- No coma pescado sin cocinar, como el sushi, las ostras crudas o los platos con mariscos enteros.
- Lave bien todas las frutas y vegetales crudos antes de comerlos.
- No permita que los gatos coman ratones u otros roedores que puedan transmitir enfermedades.
- Pida a otra persona que limpie la arena sanitaria del gato. Si usted tiene que limpiar la arena sanitaria, entonces use guantes de plástico.

- Use guantes para hacer trabajos de jardinería.
- Lávese bien las manos con agua y jabón cuando vaya al baño, se suene la nariz (o la de un niño), o cuando haya tocado tierra, gatos o carne cruda.
- Antes de ir de visita, debe preguntar si los familiares o amigos están enfermos.
- No se toque los ojos, la nariz ni la boca si no se ha lavado las manos.
- Tome precauciones al tener relaciones sexuales. Tenga relaciones sexuales sólo con una persona que no tenga otras parejas sexuales. Use un preservativo o condón si tiene relaciones con alguien que pueda tener una ITS.
- Evite consumir drogas ilegales y beber alcohol. Además de perjudicar al bebé en desarrollo, esas sustancias pueden interferir con el sentido común y las buenas intenciones de cuidarse al tener relaciones íntimas y, por lo tanto, aumentar las probabilidades de contraer una ITS.

Sustancias químicas y seguridad en el trabajo

Sustancias químicas que se deben evitar durante el embarazo:

- Humo de cigarrillo, incluso el humo de otros fumadores
- Pintura
- Disolventes de pintura
- Insecticidas
- Herbicidas
- Líquidos con olores fuertes, como el cloro o la trementina
- Plásticos hechos de ftalatos o bisfenol A

Si usted tiene que usar esas sustancias químicas:

- Pregunte acerca de los agentes que está usando. Pregunte a su profesional de la salud si no hay peligro de estar cerca de esos productos.
- Use productos de limpieza menos peligrosos, como el bicarbonato de sodio, el bórax y el vinagre.
- Use los equipos protectores, como las mascarillas, los guantes y los anteojos.
- Abra las puertas y ventanas para que el aire circule.
- Tome descansos para salir al aire libre.
- No mezcle productos químicos.
- Guarde y elimine adecuadamente todos los productos químicos. No use los envases de estos productos para otros fines.
- Use camisas de mangas largas, pantalones y botas si trabaja con pesticidas o sustancias químicas.

- Evite las áreas en las que se acaban de aplicar pesticidas o sustancias químicas.
- Lávese las manos minuciosamente antes de comer, beber o usar el baño.
- Lave su ropa de trabajo por separado con un detergente fuerte. Use guantes para tocar la ropa. Guárdela por separado.
- Tome una ducha y lávese el cabello al final de cada día de trabajo.
- No use plásticos que tienen el número "7" escritos en ellos.

Otras sugerencias:

- Levántese, camine y estírese periódicamente.
- Evite trabajar en exceso, levantar cosas pesadas y agacharse.
- Tome descansos cuando sea posible.
- Beba agua en abundancia y vaya al baño cuando sea necesario.

Cosas que necesita su bebé

Estas son algunas cosas que le convendrá alistar para el bebé antes del regreso al hogar.

Ropa para el bebé y otros artículos

- Cinco a siete camisetas
- Seis a ocho pijamas
- Cuatro a seis pares de calcetines (mediecitas) o escaarpines
- Una o dos gorritas
- Cuatro a seis mantillas
- Diez paños para eructos

Artículos para la alimentación del bebé

- Leche de fórmula (si no va a dar pecho)
- Biberones, tetinas y tapas
- Sacaleches y bolsas para guardar la leche materna (si va a dar pecho)
- Dos o tres baberos

Artículos para cambiar pañales y bañar al bebé

- Tres a cuatro docenas de pañales desechables para recién nacidos o de tres a cinco docenas de pañales de tela y cuatro cubre pañales
- Toallitas húmedas sanitarias o bolitas de algodón
- Pomada para la irritación producida por el uso del pañal (dermatitis del pañal)
- Protector impermeable para cambiar pañales
- Toallitas con alcohol para limpiar la herida del ombligo (cordón umbilical)
- Vaselina para aplicar en el pene del bebé si ha tenido una circuncisión
- Bolitas de algodón
- Jabón y champú para bebés
- Toallitas para lavar al bebé y toallas para secarlo
- Cortauñas

Muebles, ropa de cama y equipos para el bebé

- Asiento de seguridad para el automóvil instalado de acuerdo con las instrucciones de fábrica
- Cuna, cesta o moisés
- Colchón, protector del colchón, ropa de cama, sábanas y protectores impermeables
- Cohecito o carriola
- Bañera para bebés

Lista de cosas para llevar al hospital

Le convendrá traer:

- √ Calcetines (medias) para mantener los pies calientes
- √ Bata y pantuflas
- √ Algunos camisones o pijamas, o camisetas y pantalones cómodos estilo sudadera
- √ Si va a dar pecho, lo mejor serán las camisetas grandes y los sostenes (brassier) especiales para amamantar.
- √ Varios pares de ropa interior (calzones, pantaletas)
- √ Toallitas para lavarse y toallas para secarse
- √ Artículos de tocador como jabón, champú, cepillo de dientes y pasta dentífrica
- √ Cepillo y artículos para arreglarse el cabello
- √ Ropa suelta o de maternidad para usar al regresar a su casa

Además de estas cosas para su bebé:

- √ Ropita para llevar al bebé a casa: una camisetita, gorrita y calcetines (mediecitas)
- √ Manta gruesa por si hace frío
- √ Asiento de seguridad correctamente instalado (si el bebé irá a casa en automóvil)

También le convendrá llevar:

- √ Lociones y equipos para masajes
- √ Protector para labios
- √ Música para relajarse
- √ Lista con los números de teléfono de las personas que desee llamar cuando el bebé nazca
- √ Monedas, tarjeta telefónica prepagada o tarjeta de llamadas
- √ Cosméticos
- √ Cámara o videocámara
- √ Libros o revistas
- √ Libros o folletos sobre la lactancia y el cuidado de recién nacidos
- √ Cargador para su teléfono celular

Los hospitales proporcionan camisones o batas para usar durante el parto y quizás ofrezcan algunos artículos anteriores, así que conviene preguntar para ver qué necesita llevar consigo.

Plan de preferencias para el parto

Comparta sus respuestas con su profesional de la salud, el personal del hospital o centro de maternidad y con su pareja u otras personas de apoyo.

Nombre _____

1. Información de contacto de mi profesional de la salud:

Nombre _____

Teléfono _____

2. ¿Dónde planeo tener a mi bebé?

Nombre del hospital/centro de partos

Ciudad _____

3. ¿Quién deseo que me acompañe durante el parto?

Nombre _____

Teléfono _____

Esta persona es:

- Mi pareja El padre del bebé
- Mi familia Mi amiga
- Clérigo Doula

4. Además de la persona principal de apoyo, ¿quién más deseo que me acompañe durante el parto

Nombre _____

Teléfono _____

Esta persona es:

- Mi pareja El padre del bebé
- Mi familia Mi amiga
- Clérigo Doula

Nombre _____

Teléfono _____

Esta persona es:

- Mi pareja El padre del bebé
- Mi familia Mi amiga
- Clérigo Doula

Nombre _____

Teléfono _____

Esta persona es:

- Mi pareja El padre del bebé
- Mi familia Mi amiga
- Clérigo Doula

5. ¿Qué clase de apoyo deseo durante el parto?

- Ayuda con la respiración
- Ayuda al manejar las contracciones
- Masaje
- Ayuda al moverme
- Otro

-
- 6. ¿Prefiero poder moverme durante el trabajo de parto?**
- Sí No
- 7. ¿En qué posición prefiero estar para el trabajo de parto?**
- Acostada
 Sentada
 De pie
 En movimiento
 Otro
- _____
- 8. ¿Qué medicamentos, si alguno, deseo para ayudarme a aliviar el dolor del parto?**
- _____
- 9. ¿Quién quiero que corte el cordón umbilical?**
- _____
- 10. Deseo guardar la sangre del cordón umbilical de mi bebé?**
- Sí No
- 11. ¿Quiero que mi bebé se quede conmigo en todo momento después del parto? O, ¿está bien si pasa tiempo en la guardería?**
- Conmigo en todo momento
 Está bien en la guardería
- 12. ¿Deseo amamantar a mi bebé?**
- Sí No
- 13. Si mi bebé es varón, ¿deseo que le hagan la circuncisión?**
- Sí No
- 14. ¿Me gustaría que se observara alguna tradición especial en la sala de parto?**
- Sí No
- Describir _____
- _____
- 15. Si surgiera algún problema conmigo o con el bebé, ¿quiero que se me informe primero, o quiero que se le informe primero a la persona que me acompaña?**
- A mí.
 Persona de apoyo.
- 16. ¿Hay alguna otra cosa que el personal del hospital o del centro de partos debería saber sobre mí o sobre el nacimiento de mi bebé?**
- Sí No
- Describir _____
- _____
- 17. Información de contacto del profesional de la salud de mi bebé**
- Nombre _____
- Teléfono _____
-

El parto y nacimiento

¿Cuáles son las señales del parto?

- Puede tener contracciones fuertes y regulares. Una contracción es cuando los músculos del útero se endurecen como un puño y luego se relajan. Las contracciones ayudan a empujar al bebé para que nazca.
- Tiene contracciones aproximadamente cada 5 a 10 minutos.
- Las contracciones son tan fuertes que no puede caminar ni hablar cuando las siente.
- Se rompe la bolsa o fuente. El bebé ha estado creciendo en el líquido amniótico (bolsa o fuente) del útero. Cuando se rompe la bolsa, algunas mujeres sienten un gran chorro de agua. Otras sienten apenas un hilito de agua.

Si piensa que el parto ha comenzado, llame al profesional de la salud sin importar la hora del día o de la noche.

¿Cuáles son las tres maneras en que puede tener a su bebé?

1. **Parto vaginal** — Es la forma en que casi todos los bebés nacen. En el parto vaginal o normal, su útero se contrae para ayudar a empujar al bebé por la vagina.
2. **Parto por cesárea** — Para algunas mujeres y bebés, la cesárea es menos peligrosa que el parto vaginal. Usted y su profesional médico pueden planear tener una cesárea. O bien es posible que deba tener una cesárea de emergencia

(no planeada) a causa de un problema. Durante la cesárea, el médico le hace un corte en el abdomen y el útero. Luego se saca al bebé por esa abertura.

3. **VBAC** — En inglés, significa “parto vaginal después de una cesárea”. Algunas mujeres que han tenido una cesárea pueden tener un parto normal con el próximo bebé. Si usted tuvo una cesárea en el pasado y desea tener un parto vaginal, debe hablar con su profesional de la salud.

¿Cuáles son algunos motivos por los cuales pueda tener una cesárea?

Usted debe tener una cesárea sólo si existen razones médicas. Usted pueda necesitar una cesárea si:

- Ya ha tenido una cesárea u otras cirugías en el útero.
- El bebé es demasiado grande como para que pase sin riesgos por la vagina.
- El bebé tiene presentación de nalgas (nalgas o pies hacia abajo) o en posición transversal (hombro primero). La mejor posición para el bebé es cabeza para abajo.
- Hay problemas en la placenta (el órgano que nutre al bebé en la matriz). Los problemas de la placenta pueden causar sangrado peligroso durante el parto vaginal.
- El parto es demasiado lento o se detiene.
- Tiene prolapso del cordón umbilical (éste se cae en la vagina donde podría quedar aplastado o apretado durante el parto vaginal).

- Tiene una infección como el VIH o herpes genital. Puede transmitir algunas infecciones a su bebé durante el parto vaginal.
- El bebé muestra señales de estrés durante el parto, como frecuencia cardíaca lenta.

¿Inducirán o provocarán el parto?

Inducir el parto es cuando el profesional de la salud le da a usted un medicamento para que le comience el parto. Su parto debe ser inducido sólo si existen razones médicas. Su profesional puede inducir su parto si:

- Usted ha pasado la fecha del parto.
- El crecimiento o los movimientos del bebé han disminuido mucho.
- La placenta ha dejado de actuar correctamente.
- Los niveles de líquido amniótico son bajos.
- La bolsa de agua (fuente) se rompe antes de que comience el parto.
- El bebé está creciendo demasiado.
- Usted tiene diabetes y ha llegado a la fecha prevista de parto.
- Usted tiene preeclampsia grave u otra enfermedad que afecta su salud o la de su bebé.
- El bebé tiene la enfermedad Rh, que es causada por una incompatibilidad entre la sangre de la madre y la del bebé.

¿Debe programar el nacimiento de su bebé?

Si su embarazo es sano, lo mejor es que permanezca embarazada hasta que el parto comience por su cuenta. Si existen problemas con su embarazo o la salud de su bebé, puede que necesite tener al bebé más temprano. Si su doctor o enfermera-partera certificada le sugiere que tenga una cesárea o que le induzcan el parto, pregunte si

puede esperar hasta al menos las 39 semanas para ofrecerle al bebé todo el tiempo que necesita para crecer.

¿Cuáles son las tres etapas del parto?

1. **Trabajo de parto** — Esta etapa comienza cuando usted tiene contracciones regulares que abren (dilatan) el cuello del útero. Esta etapa dura hasta que el cuello del útero se haya dilatado hasta 10 centímetros de diámetro. Esta etapa puede ocurrir durante varios días sin contracciones notables o puede suceder en sólo unas horas con contracciones bien claras. Es diferente para cada mujer.

2. **Pujos y parto** — Esta etapa comienza cuando el cuello del útero se abre completamente y acaba con el nacimiento del bebé. Esta etapa dura normalmente de 1 a 2 horas, pero muchas mujeres tienen un parto más corto o más largo. Es diferente para cada mujer.

3. **Expulsión de la placenta** — Esta etapa comienza inmediatamente después del nacimiento del bebé y finaliza con la expulsión de la placenta. Por lo general dura entre 10 minutos y 1 hora.

¿Qué tipos de medicamentos pueden ayudar a aliviar el dolor del parto?

- **Epidural** — Es la forma más común y efectiva de aliviar el dolor del parto. Se le inserta a usted una aguja pequeña con un tubo en la parte baja de la espalda. El medicamento pasa por el tubo durante el parto. Le adormece la parte inferior del cuerpo para que no sienta el dolor de las contracciones. El medicamento no la hará dormir y estará despierta cuando nazca su bebé.

- **Bloqueo espinal** — Es una inyección que se aplica en la parte baja de la espalda y que adormece la parte inferior de su cuerpo. Sirve para el alivio del dolor rápido, pero sólo dura de 1 a 2 horas. Si usted necesita alivio del dolor rápido, se le puede aplicar un bloqueo espinal junto con la epidural.
- **Narcóticos** — El narcótico es un fármaco que cambia la forma en que la mujer siente el dolor. Se le puede aplicar por inyección o por vía intravenosa. Los narcóticos pueden no ser tan eficaces como la epidural. Además, pueden darle somnolencia o provocarle malestar estomacal. Se los usa con más frecuencia para asistir al comienzo del parto. Si se administran en las etapas posteriores del parto, pueden hacer que el bebé se mueva lentamente y tenga problemas para respirar.
- **Cambio de posiciones** — Cambiar de posición cuando está sentada o acostada puede ayudarla a aliviar el dolor del parto. Quizás desee sentarse en una silla o en una pelota de parto (una gran pelota de hule). O puede probar acuclillarse o arrodillarse apoyándose en las manos y rodillas.
- **Respiración, visualización y relajación** — Usted puede aplicar las técnicas de respiración, visualización y relajación que aprendió en *Becoming a Mom/ Comenzando bien* o en las clases de parto para ayudarle a controlar el dolor del parto.

¿Cuáles son las otras formas de ayudar a controlar el dolor del parto?

- **Persona de apoyo** — Usted quizás desee tener a alguna persona especial que la acompañe y apoye durante el parto, como su pareja, el padre del bebé, un familiar o una amiga. Esa persona puede ayudarle a acordarse cómo respirar y relajarse, reconfortarla y animarla durante el parto.
- **Una doula** — Ella está capacitada especialmente para asistir en el parto, como si fuera un entrenador. Usted debe avisar al profesional de la salud si cree que le gustaría contratar a una doula.
- **Hidroterapia** — Darse un baño de agua caliente puede ayudar a reducir el dolor del parto. Es posible que el hospital tenga bañeras especiales para embarazadas.

La lactancia

¿Por qué debe lactar a su bebé?

- La leche materna protege al bebé de infecciones y alergias que la fórmula no lo hace. Los bebés que toman leche materna tienen menos problemas de salud que los bebés que toman leche de fórmula.
- La leche materna es gratuita y siempre está lista cuando el bebé desea comer.
- La lactancia puede ayudarla a usted a recuperarse más rápido del embarazo y a perder el peso que aumentó durante el embarazo.

¿Cómo sabe si está produciendo suficiente leche?

Su cuerpo produce tanta leche materna como su bebé necesita. Cuanto más pecho dé, más leche producirá. Al principio, el cuerpo puede producir distintas cantidades de leche en distintos momentos. Pero a medida que usted y su bebé se habitúan a la lactancia materna, el cuerpo aprenderá cuándo el bebé necesita más leche y hará lo suficiente. Esto es lo que puede hacer si no está segura si su bebé está tomando lo suficiente:

- Cuente la cantidad de pañales que su bebé moja por día. Si moja de seis a ocho pañales por día, probablemente esté tomando suficiente leche.
- Pida ayuda al profesional de salud del bebé o a la consultora en lactancia. La consultora en lactancia es la persona con capacitación especial para ayudar a las mujeres que dan pecho.
- Busque un grupo de apoyo para madres lactantes. Pida a su profesional de la salud que la ayude a encontrar un grupo cerca de su casa.

¿Necesita su bebé vitamina D?

Sí. La vitamina D ayuda a que los huesos y dientes crezcan sanos. La leche materna

no contiene toda la vitamina D que su bebé necesita. Dele gotas de vitamina D a su bebé desde los primeros días de vida. Pregúntele a su profesional qué tipo de gotas debe conseguir.

¿Puede almacenar la leche materna?

Sí. Usted puede mantener la leche materna en un refrigerador o congelador. Escriba la fecha antes de almacenarla. Siga estas recomendaciones para el almacenamiento:

Lugar	Tiempo
Refrigerador (temperatura debe ser de 32 F a 39 F)	8 días
Congelador dentro de un refrigerador	2 semanas
Congelador con su propia puerta (no está dentro de un refrigerador)	3 meses

Cómo descongelar y calentar la leche cuando esté lista para usarla:

1. Para descongelar la leche, ponga la botella o bolsa con leche bajo agua fría del grifo. Asegúrese de que la botella o bolsa esté bien sellada para que no le entre agua a la leche. Ponga la cantidad de leche descongelada que necesita para su bebé en una botella para alimentarlo.
2. Para calentar la leche descongelada o refrigerada, ponga la botella o bolsa con leche bajo agua caliente del grifo o en un plato hondo con agua templada. **Nunca caliente la leche materna en el microondas.** La leche se puede calentar demasiado y quemarle la boca al bebé.
3. Agite la botella o bolsa. Ponga una o dos gotas de leche en la parte trasera de su mano para probar la temperatura. Si está muy caliente, deje que se enfríe un poco.

Cómo cambiar el pañal del bebé

1. Prepare el área en donde le cambiará el pañal al bebé. Colecte todo (toallitas, pañales limpios, etc.) lo que se necesitará. Nunca deje al bebé solo mientras prepara el área en donde lo cambiará.
2. Abra el pañal, limpie el movimiento intestinal con una esquina limpia del pañal, y luego con una toallita húmeda o con una bolita de algodón mojada con agua tibia. Si usa pañales desechables, doble hacia abajo las presillas cuando quite el pañal para que no se peguen a la piel del bebé. Luego se podrán volver a despegar para envolver el pañal sucio.
3. Con una toallita húmeda o bolita de algodón humedecida con agua tibia, limpie bien al bebé en el área del pañal y después séquelo totalmente. A los bebés varones se les debe limpiar suavemente sin olvidarse de hacerlo debajo del escroto. No arrastre la piel del pene ni tire hacia atrás el prepucio. Si se trata de una niña, límpiela siempre de adelante hacia atrás para evitar la transmisión de bacterias del ano a la vagina.
4. Coloque un pañal limpio debajo del bebé, alineando la parte superior del pañal con la cintura del bebé. Al cambiar a un varón que tiene la cicatriz de la circuncisión, aplique un poco de vaselina en la parte delantera del pañal o en el extremo del pene para impedir que se pegue al pañal y proceda así hasta que se cicatrice por completo.
5. Coloque el pañal entre las piernas. Si usa un pañal desechable, despegue las presillas adhesivas y presione para sujetar. Si usa un pañal de tela, coloque un cubre pañal para mantenerlo en su lugar.

Tocar música o seguir la misma rutina al cambiar pañales ayudará a que el bebé se sienta tranquilo y seguro.

Cómo bañar a su bebé

Baño de esponja

1. Reúna las cosas:
 - ✓ Una toalla
 - ✓ Dos toallitas
 - ✓ Bolitas de algodón
 - ✓ Jabón para bebés
 - ✓ Alcohol o algodón con alcohol
 - ✓ Un pañal limpio
 - ✓ Ropa
 - ✓ Recipientes con agua tibia (Pruebe la temperatura con el codo)
2. Asegúrese de que el cuarto no esté frío y que no tenga corrientes de aire.
3. Acueste al bebé en una superficie plana y cómoda. Sujete al bebé con una mano todo el tiempo.
4. Envuelva al bebé en una toalla, exponiendo sólo la parte del cuerpo que está lavando.
5. Moje una bolita de algodón con agua y limpie uno de los ojos del bebé, de adentro hacia fuera. Moje otra bolita de algodón limpia y repita el procedimiento en el otro ojo.
6. Use una toallita humedecida sin jabón para lavarle la cara al bebé.
7. Añada un poco de jabón al agua para mojar la toallita antes de pasarla por el resto del cuerpo. Lave al bebé debajo de los brazos, detrás de las orejas, alrededor del cuello y en el área genital.
8. Humedezca la otra toallita con agua tibia limpia y enjuague delicadamente al bebé de los pies a la cabeza.
9. Moje una bolita de algodón con alcohol y limpie el cordón umbilical.
10. Seque y vista al bebé.

Baño de tina

1. Reúna las cosas:

- | | |
|---------------------|-------------------|
| ✓ Tina para bebés | ✓ Un pañal limpio |
| ✓ Una toallita | ✓ Una toalla |
| ✓ Jabón para bebés | ✓ Ropa |
| ✓ Champú para bebés | |

2. Asegúrese de que el cuarto no esté frío y que no tenga corrientes de aire.

3. Llene la tina del bebé o bañera con unas 2 pulgadas de agua tibia. Pruebe la temperatura con el codo.

4. Con mucho cuidado y lentamente, coloque al bebé en la tina sujetándolo firmemente en todo momento. Ponga una toallita tibia en el torso del bebé para mantenerlo caliente. Háblele en un tono alegre y alentador para que no se asuste. El bebé mojado puede ser resbaladizo y necesitará un poco de práctica para encontrar la forma cómoda de sujetarlo firmemente. Sujete al bebé con una mano todo el tiempo.

5. Use una toallita humedecida primero con agua sin jabón para lavarle la cara al bebé. Moje una bolita de algodón con agua y limpie uno de los ojos del bebé, de adentro hacia fuera. Moje otra bolita de algodón limpia y repita el procedimiento en el otro ojo.

6. Añada un poco de jabón al agua antes de lavar el resto del cuerpo con la toallita. Lave al bebé debajo de los brazos, detrás de las orejas, alrededor del cuello y en el área genital. De vez en cuando, vierta agua tibia sobre el bebé para enjuagarlo.

7. Una o dos veces por semana, lávele la cabeza con champú para bebés que no le haga arder los ojos. Enjabónelo con una cantidad pequeña de champú, luego enjuague frotando el pelo con una toallita limpia o escurriendo una toallita mojada sobre su cabeza. Tenga cuidado de que no le entre champú en los ojos cuando lo enjuague. Si le entra champú en los ojos, pásele una toallita limpia bien mojada con agua tibia hasta que abra los ojos otra vez.

8. Seque y vista al bebé.

Pruebas de diagnóstico para recién nacidos y las vacunaciones

Pruebas de diagnóstico para recién nacidos

Antes de que el bebé sea dado de alta del hospital, se le tomarán muestras de sangre del talón. Un laboratorio analizará la sangre para detectar problemas de salud. También se hará una prueba de la audición del bebé. Esas pruebas se conocen como pruebas de diagnóstico para los recién nacidos.

Son seguras y sencillas. El profesional de salud pinza el talón del bebé para extraer unas gotas de sangre. La sangre luego se analiza en un laboratorio. Para la prueba de la audición, el profesional coloca un micrófono pequeño en el oído del bebé. El micrófono transmite sonidos suaves.

Esas pruebas le dicen si el bebé tiene más tendencia que otros de padecer ciertos problemas de salud. Si los resultados de las pruebas no salen bien, quizás sólo signifique que debe someterse a más pruebas. Su profesional le dirá si el bebé necesita más pruebas o tratamiento.

Todos los bebés en Estados Unidos se someten a pruebas de diagnóstico para los recién nacidos. Al bebé se le pueden hacer pruebas para detectar hasta 29 problemas de salud. Pero cada estado exige pruebas diferentes. Pregunte al profesional de salud del bebé qué pruebas se le harán.

Vacunaciones

Nunca es divertido tener que recibir una inyección. Pero su bebé necesita algunas vacunas para ayudar a protegerlo de enfermedades graves como el sarampión, la varicela y la poliomielitis. Esas enfermedades pueden enfermar gravemente al bebé. Las inyecciones se llaman vacunaciones. Y el medicamento que está en las inyecciones se llama “vacuna.” Cuando se le dan esas inyecciones a su bebé, significa que no contraerá la enfermedad aunque juegue con, se siente cerca o coma con alguien que tiene la enfermedad.

Es posible que se le dé al bebé una vacuna contra la hepatitis B antes de dejar el hospital. Se le dará el resto de las inyecciones en los chequeos regulares. Se le seguirán dando vacunas hasta que cumpla los 18 años. Pídale al profesional el programa de vacunación. De esa forma, sabrá cuándo su hijo necesita las inyecciones.

Los cambios físicos después del parto

• Dolor en el perineo.

El perineo es el área que está entre la vagina y el recto. Se estira durante el parto. Algunas veces incluso puede desgarrarse. Suele doler después del parto. Es posible que tenga más dolor si tuvo una episiotomía (el corte que se hace en la abertura de la vagina para ayudar al bebé a salir).

Lo que puede hacer:

- Haga ejercicios Kegel. Éstos fortalecen los músculos de la pelvis, que ayudan al perineo a sanarse. Para ello, apriete los músculos que usa para evitar orinar. Contraiga los músculos firmemente durante 10 segundos y luego descanse.
- Colóquese una compresa fría en el perineo. Envuelva hielo en una toalla. O bien puede comprar compresas frías para congelar en el congelador.
- Siéntese en una almohada.
- Dese un baño de asiento tibio.
- Límpiase de adelante hacia atrás después de ir al baño. Así podrá prevenir infecciones durante la cicatrización de la episiotomía.
- Pida ayuda a su profesional de la salud para aliviar el dolor.

• Dolores posparto.

Estos son cólicos que usted siente a medida que el útero se contrae y se relaja al ir achicándose a su tamaño normal. Enseguida después del parto, el útero es duro y redondo y pesa alrededor de 2½ libras. Para las 6 semanas después del nacimiento, pesará sólo 2 onzas. Los cólicos desaparecerán en unos días.

Lo que puede hacer:

Pregunte a su profesional de la salud si puede tomar un medicamento de venta libre para aliviar el dolor.

• Después de la cesárea.

La cesárea es una cirugía importante y puede tardar cierto tiempo en recuperarse. Quizás se sienta muy cansada en los primeros días o en las semanas después de la cesárea. Eso es porque perdió sangre durante la cirugía. Además, es posible que le duela la incisión (corte en la panza).

Lo que puede hacer:

- Pida a su profesional de la salud que le dé medicamentos para el dolor. Consulte con él antes de tomar medicamentos para el dolor sin receta.
- Pida ayuda a familiares y amigos con las tareas de la casa y para atender al bebé.

• Flujo vaginal.

Después del nacimiento del bebé, su cuerpo se deshace de la sangre y tejidos que estaban adentro del útero. A eso se le llama flujo vaginal o loquios. Durante los primeros días, es abundante, de color rojo brillante y puede tener algunos coágulos de sangre. Con el tiempo, el flujo disminuye y el color se aclara. Puede cambiar de rojo a rosado, marrón o amarillo. Es posible que tenga el flujo durante algunas semanas o incluso durante un mes o más.

Lo que puede hacer:

Use toallas sanitarias hasta que el flujo vaginal desaparezca.

• Congestión de los senos.

Sus senos se hinchan también al llenarse de leche. Puede ser doloroso. Una vez que comience a dar pecho, debería desaparecer. Si no está dando pecho, puede durar más tiempo hasta que los senos dejen de producir leche.

Lo que puede hacer:

- Dese una ducha caliente o póngase toallas calientes en sus senos.
- Consulte a su profesional de la salud si los senos siguen congestionados y tiene dolor.
- Si no está dando pecho, puede usar un sostén de soporte (como un sostén para deportes).

- **Dolor en los pezones.**

Si usted está amamantando, puede sentir dolor en los pezones durante los primeros días, en especial si los tiene a grietados.

Lo que puede hacer:

- Use una crema especial en los pezones.
- Deje secar los senos al aire libre.

- **Hinchazón.**

Muchas mujeres tienen hinchazón de las manos, pies y cara durante el embarazo. Esa hinchazón es producida por los líquidos extra del cuerpo que la ayudaron a prepararse para el parto. Después de dar a luz, es posible que lleve cierto tiempo para que la hinchazón desaparezca.

Lo que puede hacer:

- Acuéstese del lado izquierdo o ponga los pies en alto.
- Trate de no acalorarse y de usar ropa suelta.
- Beba suficiente líquidos, como agua, durante el día.

- **Hemorroides.**

Las hemorroides son venas hinchadas y dolorosas que están adentro y alrededor del ano. Muchas mujeres tienen hemorroides durante el embarazo y quizás empeoren después del parto.

Lo que puede hacer:

- Dese un baño de asiento tibio.
- Use un rocío o crema de venta libre para aliviar el dolor. Pregunte a su profesional de la salud cuáles puede usar.
- Coma alimentos con gran contenido de fibra como panes, cereales y pastas integrales; verduras como los chícharos (guisantes), zanahorias y maíz; y frutas como las manzanas, naranjas, fresas y pasas de ciruelas. Procure tomar mucha agua.
- Trate de no hacer fuerza al mover el vientre.

- **Estreñimiento.**

Es posible que tenga gases dolorosos o problemas para mover el vientre después del parto.

Lo que puede hacer:

- Coma alimentos con gran contenido de fibra y tome mucha agua.
- Pregunte a su profesional de la salud si puede tomar medicamentos.

- **Problemas urinarios.**

Durante el embarazo, el bebé en crecimiento le presiona la vejiga y los músculos que la ayudan a orinar. Eso puede causar algunos problemas al tratar de orinar después del embarazo. Puede sentir dolor o ardor. O quizás trate de orinar sin poder hacerlo. A veces no podrá detener la orina y a eso se le llama incontinencia.

Lo que puede hacer para el dolor y ardor:

- Beba mucha agua.
- Deje correr el agua en el lavabo cuando vaya al baño.
- Dese un baño de asiento tibio.
- Si el dolor continúa, llame a su profesional.

Lo que puede hacer para la incontinencia:
Haga ejercicios Kegel para fortalecer los músculos de la pelvis.

- **Sudor.**

Es muy común que las nuevas mamás suden, en especial por la noche. El sudor es causado por todas las hormonas que están en el cuerpo después del embarazo.

Lo que puede hacer:

- Duerma sobre una toalla para mantener secas las sábanas y almohada.
- No se arrope con demasiadas mantas ni use pijamas abrigadas para dormir.

- **Sentir cansancio.**

Es posible que haya perdido sangre durante el parto. Esto produce cansancio. También es probable que su bebé no la deje dormir toda la noche.

Lo que puede hacer:

- Duerma cuando el bebé duerma, incluso cuando duerme siestas durante el día.
- Coma alimentos sanos, como frutas, verduras, panes y pastas integrales, carnes magras y pollo. Limite los dulces y las comidas con mucha grasa.
- Pida a su pareja, familiares y amigos que la ayuden a cuidar al bebé y en la casa.

- **Regreso del período.**

Si no está amamantando a su bebé, es posible que el período regrese entre 6 y 8 semanas después de dar a luz. Si está dando pecho, posiblemente no tenga el período durante varios meses. Algunas mujeres no vuelven a tener el período hasta que dejen de dar pecho. Tenga cuidado — si tiene relaciones sexuales, usted puede quedar embarazada aunque el período no le haya regresado, esté o no amamantando.

- **Pérdida de peso.**

Ahora es un buen momento para llegar a un peso saludable, sin importar cuanto pesaba antes del embarazo. Si usted está en un peso saludable, se sentirá mejor y tendrá menos probabilidades de tener condiciones de salud como la diabetes y la alta presión arterial. Y, por si acaso quedara embarazada de nuevo, o si planea tener otro bebé en el futuro, lo mejor es estar en un peso saludable antes de su próximo embarazo.

Lo que puede hacer:

- Hable con su profesional de la salud acerca de su peso saludable. Si usted tenía sobrepeso antes del embarazo, es probable que quiera perder más peso de lo que aumentó durante el embarazo. Si tenía bajo peso antes del embarazo, puede que le convenga mantener algunas de las libritas que aumentó durante el embarazo.
- Coma alimentos sanos, como las frutas, los vegetales, las pastas y los panes integrales, y las carnes y aves bajas en grasa. Limite los dulces y los alimentos con mucha grasa.
- Beba mucha agua.
- Haga algo activo todos los días. El caminar y nadar son actividades excelentes para las nuevas mamás.
- Amamante a su bebé. La lactancia ayuda a quemar calorías. Esto puede ayudarle a perder el peso que aumentó durante el embarazo más rápido que si no estuviera amamantando.
- No se desanime si no pierde el peso tan rápido como quisiera. A su cuerpo (y su abdomen) le toma tiempo volver a lo normal.

- **Piel.**

Es posible que tenga estrías en la panza, muslos, senos y glúteos donde la piel se estiró durante el embarazo.

Lo que puede hacer:

Use cremas o lociones en la piel para ayudar a mantener su piel suave e hidratada.

• Cabello.

Después del nacimiento del bebé, puede perder volumen en el cabello. Incluso se le puede caer el cabello. La caída del cabello suele detenerse entre los 3 y 4 meses después del nacimiento del bebé.

Lo que puede hacer:

- Coma muchas frutas y verduras. Esos alimentos pueden proteger su cabello y ayudarlo a que crezca.
- Trate su cabello con cuidado. Trate de no usar peines de dientes finos ni se ate el pelo en colitas, trenzas ajustadas o ruleros apretados. Eso puede tirar y estresar su cabello.
- Si usa secador de cabello, póngalo en aire frío.

• Quedar embarazada.

Es posible que su cuerpo ovule (libere un óvulo) antes de que regrese el período. Eso significa que puede quedar embarazada.

Lo que puede hacer:

Si tiene relaciones sexuales, use anti-conceptivos para asegurarse de no quedar embarazada hasta que esté lista. Si está dando pecho, pregunte a su profesional de la salud qué anticonceptivo puede usar. No todos los anticonceptivos son seguros para las mujeres que amamantan a sus bebés.

El estrés, la tristeza y depresión posparto

¿Se siente estresada o abrumada?

Estas son algunas cosas que usted puede hacer si se siente abrumada por ser una nueva madre:

- Dígale a su pareja como se siente. Deje que su pareja la ayude con el bebé.
- Pida a sus parientes y amigas que la ayuden. Sugíérales qué pueden hacer. Por ejemplo, cuidar a los niños, ir al supermercado o cocinar.
- Busque un grupo de apoyo para nuevas mamás. Pida recomendaciones al profesional de la salud que la atiende.
- Coma alimentos sanos y manténgase activa.
- No fume, beba alcohol ni abuse de las drogas. Todas esas cosas son malas para usted y puede resultarle más difícil manejar el estrés.

Tristeza o angustias

La angustia es un sentimiento de tristeza que algunas mujeres tienen entre los 3 y 5 días después del nacimiento del bebé. Muchas madres tienen esos cambios en el estado de ánimo, que probablemente se deban a los cambios hormonales por los que pasa el cuerpo después del parto. La mujer puede sentirse triste, irritable o puede llorar mucho.

Si usted piensa que siente angustias, usted puede:

- Hablar con su pareja o con una buena amiga sobre sus sentimientos.
- Descansar lo más posible. Tratar de dormir cuando el bebé duerme.
- Pedir a su pareja, amigas y familiares que la ayuden a cuidar al bebé y a encargarse de la casa.

- Tomarse tiempo para sí misma. Debe salir de la casa todos los días aunque sea solo por un rato corto.

Para el día 10 aproximadamente después del nacimiento del bebé, esos sentimientos de tristeza deberían desaparecer. Si no desaparecen, la mujer debe llamar al profesional de la salud.

Depresión posparto

La depresión posparto es distinta de las angustias. Es un sentimiento más intenso de tristeza que dura mucho tiempo después del nacimiento del bebé. Es el problema más común para las nuevas mamás y puede suceder en cualquier momento en los primeros 3 meses después de tener al bebé.

Es probable que usted sufra de depresión posparto si usted tiene cinco o más de las siguientes señales que duren durante 2 semanas o más:

- Tener poco interés en las actividades o pasatiempos habituales
- Sentirse cansada todo el tiempo
- Cambios en lo mucho o poco que desea comer
- Engordar o adelgazar
- Tener dificultades para dormir o dormir demasiado
- Tener problemas para concentrarse o tomar decisiones
- Pensar en suicidarse o en la muerte

Usted debe hablar con su profesional de la salud si cree que tiene depresión posparto. Hay cosas que el profesional de la salud puede hacer para ayudarla a sentirse mejor.

Evaluación

Responda francamente a las siguientes preguntas. Sus respuestas son confidenciales

1. En general, ¿cómo calificaría a Becoming a Mom/Comenzando bien?

- Excelente
- Buena
- Regular
- Mala

2. ¿La convencieron estas sesiones de hacer algo específico en beneficio de su salud o la salud de su bebé?

- No Sí Si respondió sí, ¿qué hará?

3. La información de las sesiones fue:

- Fácil de entender
- Difícil de entender

4. La duración de las sesiones fue:

- Perfecta
- Demasiado corta
- Demasiado larga

5. La facilitadora: (Marque todo lo que corresponda.)

- | | |
|--|---|
| <input type="radio"/> Era dinámica | <input type="radio"/> Era difícil de seguir |
| <input type="radio"/> Era aburrida | <input type="radio"/> Sabía bien los temas |
| <input type="radio"/> Me trató con respeto | <input type="radio"/> No sabía bien los temas |
| <input type="radio"/> Me ayudó con mis problemas | <input type="radio"/> Me alentó a hacer preguntas |
| <input type="radio"/> Otro: | |

6. ¿Qué fue lo que le gustó más de Becoming a Mom/Comenzando bien?

7. ¿Qué fue lo que le gustó menos?

8. Qué pensó de las sesiones que usted asistió:

	Muy útil	Util	No fue útil	No asistí
Sesión 1. Mantenerse saludable en el embarazo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sesión 2. Cuidado prenatal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sesión 3. Comer saludable en el embarazo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sesión 4. El estrés durante el embarazo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sesión 5. Cosas que evitar en el embarazo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sesión 6. El gran día: el parto y nacimiento	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sesión 7. El cuidado de su bebé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sesión 8. El cuidado posparto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. ¿Hay algo que le gustaría cambiar de Becoming a Mom/Comenzando bien?

No Sí Si respondió sí, ¿qué cambiaría? _____

¡Muchas gracias por sus comentarios!

Por el presente se certifica que

ha concluido con éxito

Becoming a Mom™/Comenzando bien®

¡y está bien preparada

para la vida con su nuevo bebé!

¡Felicitaciones!

