



Su Guía para el Embarazo: Trabajando Juntos para Apoyar un Embarazo Saludable





SU GUÍA PARA EL EMBARAZO

Este folleto incluye información útil para que sepa qué esperar durante su embarazo y cómo tener un embarazo saludable. El cuidado médico debe comenzar tan pronto piense que está embarazada. Este folleto no reemplaza las recomendaciones que le dé su equipo médico. Los chequeos frecuentes son la mejor manera de responder a sus dudas y proteger su salud y la de su bebé. Si tiene alguna duda, por favor póngase en contacto con nosotros. ¡Estamos aquí para ayudarle en cada paso que dé en este camino!

Un agradecimiento especial para March of Dimes por ofrecer recursos educativos a nuestra comunidad.

Consejos para una Cita Exitosa

- Escriba todas sus preguntas antes de su visita.
- Pregúntele a su proveedor cómo será su equipo de atención durante sus cuidados prenatales y el parto.
- Informe a su proveedor sobre cualquier problema que tenga para llegar a sus visitas prenatales. Por ejemplo, no le dan permiso en el trabajo, no tiene transporte o no tiene guardería para los niños.
- Informe a su proveedor sobre su historial médico y el historial médico del padre del bebé. Esto incluye problemas con el embarazo u otras enfermedades, como diabetes o problemas cardíacos.
- Informe a su proveedor sobre cualquier medicina que esté tomando, incluyendo las medicinas recetadas y de venta libre, los suplementos vitamínicos, las hierbas o los remedios caseros. Traiga sus medicinas a su cita.
- Informe a su proveedor si el consejo o tratamiento que le da no está de acuerdo con sus creencias.



Tabla de Contenido

Precauciones durante el embarazo	2
Información del hospital: Seton Medical Center	2
Consejos para una Cita Exitosa	3
Qué Esperar de su Cuidado Prenatal	3
Tomando Decisiones Saludables para Usted y su Bebé	5
Cuidado dental	8
Efectos que Pueden Tener para Usted y su Bebé el Consumo de Tabaco, Alcohol y Drogas	8
Nutrición Durante el Embarazo	10
Ejercicio en el Embarazo	12
Cambios del Cuerpo Durante el Embarazo	12
Reconocimiento del Movimiento Fetal / Recuento de Patadas Fetales	14
Complicaciones Comunes Durante el Embarazo	15
Preparándose para el Parto y el Postparto	16
Trabajo de Parto y Parto	17
Métodos para el Parto	19
Posparto	20
Preparándose para su Bebé	21



Precauciones Durante el Embarazo

Llame a CommUnityCare al 512-978-9015 o vaya al hospital si tiene:

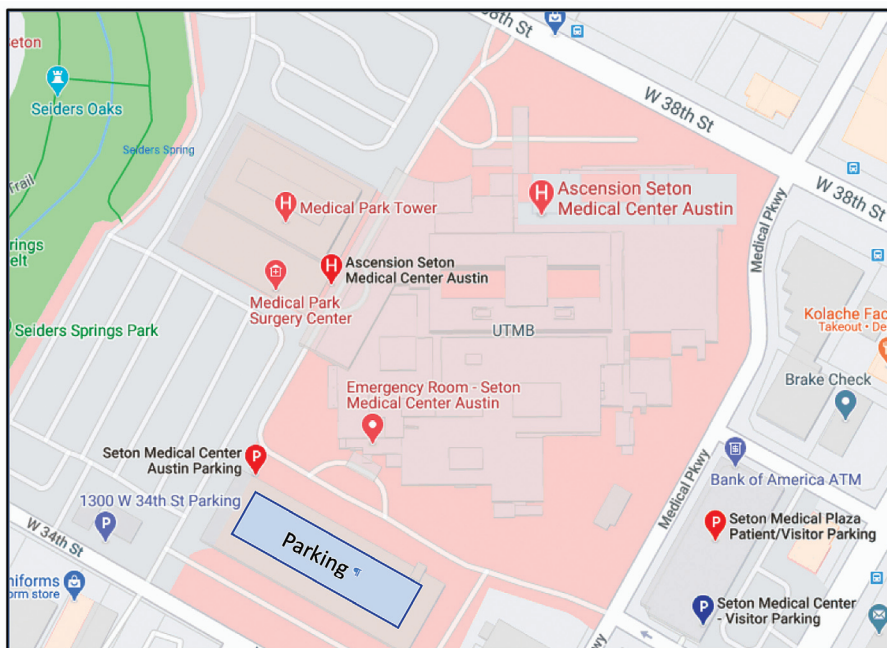
Al principio del embarazo (menos de 20 semanas)

- Calambres severos o dolor de estómago severo
- Manchado que dura más de un día
- Sangrado que parece un período o si empapa una toalla sanitaria cada hora
- Coágulos, sangre de color rojo brillante o algo que parece tejido que viene de la vagina
- Secreción vaginal con mal olor
- Desmayos o mareos
- Orina con dolor
- Vomita tanto que no puede retener nada durante 24 horas

Más tarde en el embarazo (más de 20 semanas)

- Dolor de estómago severo sin alivio
- Contracciones dolorosas cada 10 minutos si tiene menos de 37 semanas
- Contracciones dolorosas cada 5 minutos si tiene más de 37 semanas
- Cualquier sangrado vaginal
- Orina con dolor
- Escalofríos o fiebre por encima de los 100.4 ° F
- Secreción vaginal con mal olor
- Dolor de cabeza intenso o constante
- Desmayos o mareos
- Hinchazón repentina en la cara o las manos
- Visión borrosa o manchas frente a sus ojos
- Menos movimiento de lo normal de su bebé o menos de 10 movimientos en dos horas
- Líquido que sale de su vagina (se "rompió la fuente de agua")

Información del hospital: Seton Medical Center



Dirección:

1201 W 38th St.
Austin, TX 78705
(512) 324-1000

Estacionamiento para visitantes:

3705 Medical Pkwy
Austin, TX 78705

Servicios de Maternidad en el 2do. Piso

Tarifas del estacionamiento para visitantes (2020)

30 Min	Free
1 Hora	\$2
2 Horas	\$3
3 Horas	\$4
4 Horas	\$5
5 Horas	\$6
Cada 24 Horas	\$9
Aparcacoches 24 Horas	\$10



Qué Esperar de su Cuidado Prenatal

Programas de Obstetricia Disponibles en CommUnityCare

CarePartners – CarePartners es un programa que ofrece el apoyo de un trabajador social, un gerente de enfermería y un coordinador de obstetricia para trabajar con usted y su proveedor de cuidados prenatales para satisfacer sus necesidades durante y después del embarazo. El equipo de cuidados la conectará con recursos de la comunidad, como clases de parto y lactancia, artículos para bebés y otros recursos según sea necesario.

Centering Pregnancy – Centering Pregnancy es el cuidado prenatal que incluye su chequeo médico regular con tiempo adicional para aprender y compartir. Se reunirá con un proveedor de cuidados de salud y con otras mujeres que deben tener un parto casi al mismo tiempo durante 10 sesiones durante su embarazo. Centering Pregnancy es una forma de aprender y experimentar su embarazo con otras mujeres embarazadas. Cada sesión incluye aprendizaje interactivo que le permitirá experimentar su embarazo de una manera nueva y gratificante.

Su Primera Cita al Obstetra

Su atención prenatal comienza con un examen completo. Esto incluye un examen físico, análisis de sangre y análisis de orina. Su proveedor también le hará preguntas sobre cómo era su salud.

Historial médico – Su proveedor le preguntará sobre embarazos pasados, incluyendo los abortos espontáneos y voluntarios, y sus períodos menstruales. Le preguntará sobre cualquier enfermedad que usted o los miembros de su familia hayan tenido y sobre el historial de nacimientos con defectos congénitos en su familia o en la familia de su pareja.

Pruebas de laboratorio – Se necesitan ciertos análisis de sangre para detectar infecciones y otras condiciones de salud durante el embarazo. Estas pruebas incluyen la hepatitis B, hepatitis C, sarampión, tipo de sangre y el factor Rh, sífilis, detección de diabetes y VIH (SIDA). También es importante que realicemos pruebas de detección de otras infecciones de transmisión sexual, incluyendo la gonorrea y la clamidia. Se examinará su orina para detectar signos de infección. Las pruebas de laboratorio adicionales durante el embarazo incluyen pruebas de diabetes gestacional y estreptococo del grupo B. También se ofrecerán pruebas de detección genética.

Vacunas – Las vacunas la protegen a usted y a su recién nacido de enfermedades graves. Las mujeres embarazadas reciben la vacuna para prevenir la tosferina (Tdap) durante el tercer trimestre. Si la temporada de gripe ocurre durante su embarazo, necesitará una vacuna contra la gripe.

Fecha de Parto – Su proveedor confirmará su fecha de parto cuando tenga su primer ultrasonido. La duración media del embarazo es de 40 semanas. El embarazo normal y a término puede durar de 37 a 41 semanas.



SU GUÍA PARA EL EMBARAZO

Citas Prenatales de Rutina

La mayoría de las mujeres vistas por su proveedor cada 4 semanas hasta las 28 semanas de gestación, cada 2 semanas entre las semanas 28 y 36 de gestación y luego cada semana hasta el parto. Si tiene complicaciones durante el embarazo, es probable que necesite que la vean con más frecuencia. Cada visita incluye:

Exámenes abdominales – El tamaño de su útero muestra el crecimiento de su bebé. Se chequea la posición y el tamaño del bebé. Después del primer trimestre, los latidos del corazón de su bebé se pueden escuchar con un aparato llamado ecografía Doppler.

Presión sanguínea – Una presión arterial mayor o igual a 140/90 es preocupante para la hipertensión gestacional o preeclampsia. Esta puede llegar a ser una complicación letal, por lo que es importante que controlemos su presión arterial durante el embarazo.

Peso – Se le pesará en cada cita y lo mejor es un aumento de peso constante durante el embarazo. Ganar y perder demasiado peso durante el embarazo puede afectar la salud de su bebé.

Análisis de orina – Revisaremos su orina en busca de azúcar y proteínas, que pueden ser signos de diabetes o preeclampsia.

Monitoreo del Feto

Ultrasonidos – El ultrasonido usa ondas sonoras para crear una imagen en una pantalla que muestra al bebé en el útero y mide qué tan bien está creciendo. Un ultrasonido también puede detectar algunos defectos congénitos importantes. Se le hará un ultrasonido al comienzo de su embarazo para verificar qué tan avanzado está. También le harán otro ultrasonido alrededor de las 20 semanas para verificar el desarrollo y el sexo de su bebé. Los ultrasonidos no pueden detectar todas las anomalías, pero son una buena forma de saber si su bebé se está desarrollando normalmente. Recomendamos limitar los ultrasonidos a aquellos que solo sean necesarios por motivos médicos.

Pruebas fetales – Si tiene complicaciones en su embarazo, su proveedor puede ordenar pruebas fetales continuas durante el final de su embarazo para monitorear a su bebé.

Prueba fetal en reposo – Una prueba fetal en reposo muestra la frecuencia cardíaca del bebé durante 20 minutos y es una buena forma de monitorear el bienestar fetal.

Perfil biofísico fetal – Un perfil biofísico prueba implica medir el líquido alrededor del bebé y monitorear los movimientos del bebé en un ultrasonido. Esta prueba generalmente también se realiza con una prueba fetal en reposo.

Prueba genética

Estas pruebas brindan información importante sobre el riesgo de que su bebé tenga alguna condición genética. Según los resultados, se le remitirá a un Asesoramiento Genético para más información y discusión. También puede pedir hablar con un asesor genético para conversar sobre las condiciones genéticas que hay en su familia.

Prueba de ADN Fetal Libre – Este es un análisis de sangre que busca material genético para detectar condiciones genéticas como el síndrome de Down. Esta prueba se puede hacer en cualquier momento del embarazo después de las 10 semanas de edad gestacional.

Amniocentesis – Para esta prueba, se extrae una pequeña cantidad de líquido alrededor del bebé a través de una aguja muy delgada que se coloca en la barriga de la madre (no a través del ombligo). Las células del bebé que se encuentran en el líquido se pueden analizar para detectar ciertos tipos de condiciones genéticas como el síndrome de Down.

Muestreo de vellosidades coriónicas – Para esta prueba, se toma una pequeña muestra de la placenta, ya sea a través del abdomen o con un tubo muy delgado a través de la vagina. Las células del bebé en este tejido se pueden analizar para detectar tipos de condiciones genéticas como el síndrome de Down y otras condiciones que se transmiten de padres a hijos. Esta prueba no puede detectar la espina bífida. Esta prueba generalmente se realiza entre las semanas 10 y 13 del embarazo.

Detección de portadores – Se trata de un análisis de sangre para comprobar si padece enfermedades hereditarias que podrían afectar a su bebé.



Tomando Decisiones Saludables para Usted y su Bebé

A continuación, encontrará información inicial sobre cómo tomar decisiones saludables para usted y su bebé.

Vitaminas Prenatales, Ácido Fólico, Hierro y Ácido Docosahexaenoico (DHA)

- Las vitaminas prenatales hechas especialmente para mujeres embarazadas. La mayoría de las vitaminas prenatales tienen la cantidad adecuada de ácido fólico y hierro que se necesitan. Si es posible, es mejor empezar a tomar vitaminas prenatales con ácido fólico antes de quedar embarazada.
- El ácido fólico es importante para ayudar a prevenir ciertos defectos de nacimiento que pueden afectar el cerebro y la columna vertebral llamados defectos del tubo neural. El ácido fólico se encuentra en alimentos como pan, cereales, harina, pasta, arroz blanco, jugo de naranja, vegetales de hojas verdes y lentejas o frijoles.
- El hierro es un mineral que su cuerpo utiliza para producir hemoglobina, que ayuda a transportar oxígeno a su cuerpo y al bebé a través de la placenta. Su cuerpo requiere hierro adicional durante el embarazo. Algunas mujeres desarrollan una condición llamada anemia, que es una disminución de la hemoglobina en la sangre y puede requerir que tome más hierro. Los alimentos ricos en hierro incluyen carnes magras, aves, mariscos, cereales, pan, vegetales de hojas verdes, frijoles, nueces, pasas y frutas secas.
- El DHA (ácido docosahexaenoico) es un tipo de ácido graso omega-3 que se utiliza durante el crecimiento y el desarrollo. Se recomienda consumir 200 miligramos de DHA al día para ayudar a que los ojos y el cerebro de su bebé se desarrollen. Los alimentos que son buenas fuentes de DHA son el pescado (con bajo contenido de mercurio) como el arenque, el salmón, la trucha, las anchoas y el lenguado, el jugo de naranja, la leche y los huevos con DHA añadido.

Precauciones durante el Embarazo

Cafeína – La cafeína se encuentra en productos como el té, los refrescos, el café y bebidas energéticas, el chocolate y algunas medicinas. No conocemos los efectos de la cafeína durante el embarazo, por lo que es mejor limitar el consumo de cafeína a un máximo de 200 mg al día, que es aproximadamente una taza de café de 12 onzas. En lugar de tomar café normal, puede probar cafés y tés descafeinados (tienen menos cafeína).

Mariscos – Algunos tipos de pescado contienen demasiado mercurio. El mercurio puede ser perjudicial para el desarrollo de su bebé. Aún puede comer pescado, simplemente elija pescado con bajo contenido de mercurio, como salmón, lenguado, bacalao, bagre, trucha y aguají. No coma pescado que usualmente tiene un alto contenido de mercurio, como el pez espada, el tiburón, el blanquillo, la caballa y los filetes de atún. Si come atún enlatado, elija atún "light". Tiene menos mercurio que el atún enlatado "blanco" o "albacora". Siempre asegúrese de que sus mariscos estén bien cocidos. Siempre consulte con los departamentos de salud locales y estatales para obtener actualizaciones sobre las formas saludables de comer pescado. Para obtener más información, visite <https://tpwd.texas.gov> o llame al (800) 792-1112.

Exposición a un baño de tina con agua caliente – El calor extremo puede elevar la temperatura de su cuerpo. Cuando la temperatura de su cuerpo es demasiado alta, puede ser un peligro potencial para el bebé. Es mejor evitar bañarse en una tina con agua caliente durante el embarazo.

Exposiciones ambientales y ocupacionales – Evite trabajar o exponerse a metales (plomo o mercurio), productos que contengan químicos (pesticidas, soluciones de limpieza) y otras sustancias peligrosas como radiación (rayos X) o medicamentos quimioterapéuticos. Si tiene que estar en contacto con este tipo de artículos, asegúrese de utilizar el equipo de seguridad adecuado (mascarilla, guantes y batas) para minimizar las complicaciones. Si su trabajo incluye levantar objetos pesados, estar de pie durante mucho tiempo o trabajo físico excesivo, es posible que deba hacer modificaciones para que su trabajo sea más seguro y menos estresante para su cuerpo. Hable sobre su ambiente de trabajo con su proveedor de salud para confirmar si es seguro para usted seguir trabajando durante su embarazo.

Violencia causada por la pareja – La violencia causada por la pareja es un problema de seguridad importante que puede afectar a cualquier persona y las mujeres embarazadas corren un mayor riesgo. Le preguntaremos de forma rutinaria sobre su seguridad en sus citas prenatales. Si hablar con su proveedor de salud sobre esto le incómoda, puede preguntarle a su proveedor sobre los recursos disponibles u obtener ayuda llamando a la Línea Directa Nacional de Violencia Doméstica al 1-800-799-7233 o a SAFeline las 24 horas del día al 512-267-7233.



SU GUÍA PARA EL EMBARAZO

Medicinas para el Embarazo

Esta lista incluye medicinas que se pueden tomar de manera segura durante el embarazo. Si no está segura de la seguridad de alguna de estas medicinas, pregúntele a su proveedor de salud.

MEDICAMENTOS APROBADOS DURANTE EL EMBARAZO		
Dolores	Acetaminofén (Tylenol) Extra Fuerte: <i>No tome más de 1000 mg por dosis o 3000 mg por día</i>	Nunca tome más de un medicamento que contenga acetaminofén al mismo tiempo.
Sintomas de Alergia	Clorfeniramina (Cloro-Trimetón) Difenhidramina (Benadryl) Loratidina (Claritin) <i>preferiblemente después del primer trimestre</i> Cetirizina (Zyrtec) <i>preferiblemente después del primer trimestre</i>	Elija solo UNA de estas medicinas
Gripe y Congestión	Guaifenesina (Mucinex) <i>preferiblemente después del primer trimestre</i> Guaifenesina con dextrometorfano (Robitussin DM) <i>preferiblemente después del primer trimestre</i> Sudafed: <i>solo después de las 14 semanas de gestación y nunca lo use si tiene presión arterial alta</i> Pastillas de chupar para la garganta Espray nasal de solución salina	Revise siempre si las medicinas para el resfriado de venta libre tienen alcohol, azúcar, cafeína o aspirina. Tómela según las indicaciones y no más de siete días. Llame a la clínica si sus síntomas persisten
Estreñimiento	Colace 100 mg, una o dos veces al día Fibercon Metamucil Leche de magnesio: <i>15-60 ml al día antes de acostarse, no tome más de 60 ml por día.</i>	
Acidez Estomacal/ Indigestión / Dolor de Barriga	Hidroxina de aluminio / carbonato de magnesio (Gaviscon): <i>no tome más de 120 ml por día</i> Hidroxina de aluminio / carbonato de magnesio/simeticona (Mylanta, Maalox): <i>no tome más de 120 ml por día</i> Rolaids: <i>no tome más de 8 tabletas por día</i> Tums: <i>no tome más de 8 tabletas por día</i> Zantac 75-150 mg dos veces al día, <i>no tome más de 2 comprimidos al día. No lo tome por más de 14 días.</i> Famotidina (Pepcid): <i>no tome más de 20 mg por día</i>	
Hemorroides	Anusol multi-síntoma: <i>no use Anusol Plus</i> Preparación H Compresas de hamamelis (Tucks)	
Insomnio (Sin Sueño)	Diphenhydramine (Benadaryl) Doxylamine (Unisom)	
Náusea	Difenhidramina (Benadryl) Doxilamina (Unisom) <i>12,5 mg cada 6-8 horas</i> Piridoxina (Vitamina B6) <i>10mg cada 6-8 horas, puede aumentar a un total de 150 mg por día (50 mg cada 8 horas)</i>	
Infección Vaginal	Miconazol (Monistat)	

NO use estas medicinas durante el embarazo:

ibuprofeno (Advil, Motrin)

naproxen (Aleve, Flanax)

aspirina*

productos que contienen aspirina

subsalicilato de bismuto (Pepto-Bismol)

bicarbonato de sodio (Alka-Seltzer)

ketoprofeno (Orudis)

clorfeniramina (Coricidin)

* No tome aspirina durante el embarazo a menos que su proveedor de salud le indique que la tome.



Evitar Infecciones Durante el Embarazo

Toxoplasmosis – Es una infección causada por el parásito *Toxoplasma gondii*. Esta infección puede causar importantes problemas de salud a su bebé durante el embarazo como parto prematuro o muerte fetal. Los síntomas incluyen dolores musculares, dolor de cabeza, fatiga, malestar, inflamación de los ganglios y fiebre. Para reducir su riesgo durante el embarazo, cocine bien toda la carne, no saque la arena para gatos y use guantes mientras trabaja en el jardín.

Listeria – Los productos lácteos no pasteurizados o los embutidos para sándwiches pueden causar intoxicación por alimentos como la listeriosis. Las mujeres embarazadas tienen 10 veces más probabilidades de contraer listeriosis que las mujeres no embarazadas (CDC, 2019). Usted puede transmitirle la infección a su bebé y aumentar el riesgo de aborto espontáneo, muerte fetal, trabajo de parto prematuro, bajo peso al nacer o una infección potencialmente mortal. La pasteurización usa calor para matar la listeria. Para reducir su riesgo durante el embarazo, coma solo queso, leche y otros productos lácteos pasteurizados. Toda la carne, incluyendo los embutidos y las salchichas, debe calentarse completamente antes de comerla.

Varicela – La varicela es una infección común en los niños conocida como lechina. Esta infección puede ser dañina para su bebé si la contrae durante el embarazo. Si ha tenido lechina anteriormente, es probable que sea inmune y esté protegida de las infecciones durante el embarazo. La lechina puede transmitirse de una persona infectada que tiene las ampollas de lechina o por el aire (tos o estornudo). Las personas son infecciosas 1-2 días antes de desarrollar la lechina y hasta que las ampollas se sequen y se formen costras. Para reducir su riesgo durante el embarazo, evite su exposición a personas con lechina y hable con su proveedor de salud sobre la vacunación antes del embarazo. Informe a su proveedor si cree que ha estado expuesta a la lechina.

Citomegalovirus – El citomegalovirus (también llamado CMV) es un virus común al que muchas personas están expuestas, especialmente durante la niñez. Una nueva exposición al CMV puede ser una causa de complicaciones durante el embarazo. Se recomienda tomar precauciones especialmente para aquellas familias que tienen niños pequeños en la guardería o en la escuela primaria. Para reducir su riesgo durante el embarazo, no comparta alimentos, utensilios o tazas con niños pequeños y lávese bien las manos después del contacto con fluidos del cuerpo, como cambiar un pañal.

Virus del Zika – El virus del Zika es transmitido por mosquitos que puede pasársele a su bebé durante el embarazo y causar complicaciones. El virus del Zika también se puede transmitir por vía sexual. Para reducir su riesgo durante el embarazo, use repelente de mosquitos, use condones si tiene relaciones sexuales con alguien que haya viajado a áreas afectadas por el Zika y no viaje a áreas afectadas por el Zika a menos que sea necesario. Consulte con su proveedor de salud antes de hacer planes de viaje donde el Zika sea frecuente.

Coronavirus (COVID-19) – El coronavirus se transmite a través del aire (tos o estornudo) y las mujeres embarazadas pueden tener un mayor riesgo de contraer enfermedades graves. Para reducir su riesgo durante el embarazo, siga las recomendaciones actuales de salud pública, que pueden incluir usar una máscara en público, seguir el distanciamiento social y una buena higiene de manos. Se pueden encontrar recomendaciones actualizadas en www.cdc.gov.



Cuidado Dental

Es importante cuidar bien sus dientes yendo a las citas dentales de rutina, cepillándose y usando hilo dental todos los días. Los problemas dentales pueden causar complicaciones durante el embarazo. Es seguro recibir atención dental durante el embarazo y su proveedor de salud la puede referir a un dentista según sea necesario.

Ben White Dental

1221 W. Ben White, Suite 112B
Austin, TX 78704
Phone: 512-978-9700

North Central Dental

1210 W. Braker Lane
Austin, TX 78758
512-978-9880

Southeast Health & Wellness Center

2901 Montopolis Drive
Austin, TX 78741
512-978-9901

South Austin

2529 South First Street
Austin, TX 78704
512-978-9865

CommUnityCare tiene varias localidades que pueden satisfacer sus necesidades.

Efectos que Pueden Tener para Usted y su Bebé el Consumo de Tabaco, Alcohol y Drogas

El consumo de tabaco, alcohol y drogas puede afectar su salud y la de su bebé. Se le preguntará sobre su consumo más de una vez durante el transcurso de su embarazo para brindarle recursos.

Tobacco

El tabaco es dañino para usted y su bebé. Aumenta su riesgo de parto prematuro y restricción del crecimiento (bebé que nace demasiado pequeño). Cada vez que fuma un cigarrillo, llegan a su bebé sustancias químicas dañinas como el alquitrán, la nicotina y el monóxido de carbono. Estos químicos dañan a su bebé al cortar el oxígeno y la nutrición necesarios para el crecimiento. Dejar de fumar reduce el riesgo de complicaciones durante el embarazo.

Cuanto antes deje de fumar, más saludables estarán usted y su bebé. Si no puede dejar de fumar, también es útil reducir la cantidad que fuma.

Consejos para dejar de fumar

- ✓ Llame a la línea directa de la Sociedad Americana contra el Cáncer: 1-877-937-7848
- ✓ Escriba todas sus excelentes razones para dejar de fumar
- ✓ Elija un "día para dejar de fumar". Bote todos sus cigarrillos, ceniceros y fósforos en su "día para dejar de fumar"
- ✓ Pida a sus amigos y familiares que le ayuden a dejar de fumar o a reducirlo
- ✓ Pídale ayuda a su médico o enfermera para dejar de fumar. Pregúntele sobre clases o libros que le ayuden a dejar de fumar.
- ✓ Si usted fuma demasiado y no ha podido dejar de fumar o reducir su consumo, pídale ayuda adicional a su proveedor de salud.
- ✓ Pida un parche de nicotina o chicle (aprobado para el embarazo) o una receta para Zyban

Si tiene ganas de fumar

- ✓ Salga a caminar
- ✓ Beba agua o jugo
- ✓ Mastique chicle sin azúcar o coma palitos de zanahoria, céleri o manzanas
- ✓ Mantenga sus manos ocupadas con actividades como tejer, hacer ganchillo o hacer un rompecabezas
- ✓ Hable con un amigo
- ✓ Respire profundamente y cuente hasta cinco.
- ✓ Tome un baño de burbujas
- ✓ Piense en lo fuerte y saludable que está creciendo su bebé.
- ✓ Gaste el dinero que hubiera gastado en cigarrillos en algo especial para usted



Alcohol

Beber cualquier cantidad de alcohol durante el embarazo no es seguro. El alcohol puede causar un Trastorno del Espectro Alcohólico Fetal. Los bebés que nacen con este problema pueden tener discapacidad intelectual, problemas cardíacos y problemas de salud, aprendizaje y conducta a largo plazo. Hable con su proveedor de salud sobre sus hábitos de bebida. Su proveedor puede ayudarlo a decidir si tiene un problema y lo referirán para recibir consejería o tratamiento si es necesario.

¿Tiene un problema con la bebida?

A veces es difícil saberlo. Si no está segura, hacer algunas preguntas simples puede ayudarla a determinar si su consumo de alcohol es un problema.

- ¿Cuántas bebidas se necesitan para sentirse borracha?
- ¿Le ha molestado la gente al criticar su forma de beber?
- ¿Ha sentido que debería reducir su consumo de alcohol?
- ¿Alguna vez ha tomado una copa a primera hora de la mañana para calmar los nervios o deshacerse de la resaca?

Puntaje total: _____

Si su respuesta a la primera pregunta es más de dos tragos, dése 2 puntos. Dése 1 punto por cada respuesta "sí" a las otras preguntas. Si su puntaje total es 2 o más, es posible que tenga un problema con el alcohol.

Modificado de Sokol RJ, Martier SS, Ager JW. The T-ACE questions: practical prenatal detection of risk drinking. *Am J Obstet Gynecol* 1989; 160-865.

Consumo de Drogas

Cualquier consumo de drogas durante el embarazo no es seguro porque su bebé está expuesto a todas las drogas que usted tome. La mejor forma de proteger a su bebé es no consumir drogas.

Las drogas como la marihuana, la cocaína, la metanfetamina o la heroína pueden causar complicaciones que incluyen:

- Parto prematuro
- Sangrado en el cerebro del bebé, lo que causa daño cerebral.
- Los bebés tienen síntomas de abstinencia, incluyendo irritabilidad y temblores

Si a usted le gustaría tener ayuda para parar de consumir drogas o beber alcohol, hay opciones de tratamiento.

- Si está buscando tratamiento con medicinas para ayudarlo con el abuso de opioides, pídale a su proveedor de salud un referido a un programa que pueda ayudarlo.
- Cuidado Integral al 512- 472-4357
- Programas de Alcance para la Detección y Servicios de Referidos al 844-309-6385
- Línea de Ayuda Nacional al 1-800-662-4357



Nutrición Durante el Embarazo

Aumento de Peso

El aumento de peso recomendado se basa en su índice de masa corporal (IMC) al comienzo de su embarazo, lo que es una comparación de su peso y estatura. Elegir alimentos saludables y mantenerse activa puede ayudarle a mantener un peso saludable.

Si usted:

Está baja de peso
Tiene peso normal
Tiene exceso de peso
Está obesa
Está embarazada de gemelos

IMC

<18.5
18.5-24.9
25.0-29.9
≥30.0

Aumento de peso total

28-40 libras
25-35 libras
15-25 libras
11-20 libras
35-45 libras

Debido a que su bebé todavía es muy pequeño durante los primeros tres meses, se espera un aumento de peso limitado durante este período. Después de los primeros tres meses, debería ganar alrededor de 1 libra por semana. Con opciones de alimentos saludables, puede asegurarse de que está aumentando la cantidad adecuada de peso y obteniendo suficientes vitaminas y minerales para usted y su bebé.

Las actividades, como caminar y nadar, pueden ayudar a mantener su peso y mantener su cuerpo fuerte para un parto saludable. Siempre consulte con su proveedor de salud antes de comenzar una nueva actividad.





Haga que Cada Bocado Cuente

Muchas mujeres se dan cuenta de que el embarazo es una oportunidad para desarrollar hábitos alimenticios saludables. Es importante recordar que las mujeres embarazadas solo necesitan de 100 a 300 calorías adicionales al día de los grupos de alimentos saludables. Muchas mujeres califican para WIC, un programa de alimentación y nutrición suplementaria que ayuda a proporcionarles alimentos saludables. Para encontrar la clínica WIC más cercana a usted, llame al 1-800-942-3678.

Evite los alimentos muy procesados como las frituras, la comida chatarra y la comida rápida. Adoptar una dieta saludable puede reducir su riesgo de desarrollar diabetes gestacional y promover un embarazo saludable. Es importante comer una variedad de alimentos de los siguientes grupos de alimentos:

Granos: 6 onzas al día

1 onza es igual a:

- 1 rebanada de pan
- 1 taza de cereal lista para comer
- ½ taza de arroz, pasta o cereal cocidos
- 1 panqueca pequeña (4 ½ pulgadas de diámetro)
- 1 tortilla pequeña (6 pulgadas de diámetro)

Productos lácteos: 3 tazas por día (baja en grasa o descremada es lo mejor)

1 taza es igual a:

- 1 taza de leche
- 1 taza de yogur
- 1 ½ onzas de queso natural (cheddar, parmesano)
- 2 onzas de queso procesado (americano)

Vegetales: 2 ½ tazas por día

1 taza es igual a:

- 1 taza de vegetales crudos o cocidos
- 1 taza de jugo de vegetales
- 2 tazas de vegetales de hojas verdes crudas
- 1 papa mediana al horno (2 ½ o 3 pulgadas de diámetro)

Proteínas: De 5 a 5 ½ onzas por día

1 onza es igual a:

- 1 cucharada de mantequilla de maní
- ¼ de taza de frijoles cocidos o tofu
- 1 onza de carne magra, pollo o pescado
- 1 huevo
- ½ onza de nueces (12 almendras, 24 pistachos)

Frutas: De 1 ½ a 2 tazas por día

½ taza es igual a:

- ½ taza de fruta 100 por ciento congelada
- ½ taza de fruta fresca, congelada o enlatada
- ½ fruta (naranja pequeña, manzana o plátano)
- ¼ de taza de frutos secos
- 16 uvas

* Estas porciones pueden ser diferentes para las personas con diabetes (gestacional o tipo 2)

Agua

Asegúrese de beber mucha agua. Se recomienda beber al menos de 8 a 10 vasos de agua al día. Trate de limitar los refrescos y los jugos.



Ejercicio en el Embarazo

Estar activa es parte de un embarazo saludable y, en general, puede continuar con el ejercicio del embarazo. Sugerencias de ejercicio: caminar o correr, nadar, yoga y Zumba y bailar aeróbicos. Se recomiendan treinta minutos de ejercicio, cinco veces a la semana. Sin embargo, se puede recomendar a las mujeres con algunos problemas médicos que no hagan ejercicio durante el embarazo. Hable con su proveedor sobre las mejores actividades de ejercicio para usted. Asegúrese de beber agua antes, durante y después del ejercicio.

Signos de advertencia durante el ejercicio:

Pare y llame a su proveedor de salud si tiene:

- Mareos o desmayos
- Dificultad para respirar (incapaz de hablar incluso después de bajar la velocidad)
- Una frecuencia cardíaca desigual o muy rápida
- Dolor de pecho
- Dolor que no desaparece
- Dificultad para caminar
- Sangrado vaginal
- Contracciones que continúan después del descanso
- Fluido que sale de su vagina

Cambios del Cuerpo Durante el Embarazo

Las Molestias Comunes

Las mujeres pueden experimentar una variedad de síntomas durante el embarazo y estas molestias pueden ser completamente normales. Si le preocupa alguna de sus molestias, hable con su proveedor de salud. A continuación, se muestran algunas de las molestias comunes que puede experimentar:

Sangrado de las encías – Si tiene sangrado de las encías, puede intentar usar un cepillo de dientes de cerdas más suaves, cepillarse con más suavidad y usar hilo dental a diario. Si no mejora, vea a un dentista.

Molestias en los senos – Si siente molestias en los senos, puede intentar usar un sostén de buen soporte con tirantes anchos y sin aros. Si su sostén es demasiado ajustado, pruebe con un sostén que sea al menos una talla más grande. Si continúa sintiendo una molestia significativa en los senos, hable con su proveedor de salud.

Estreñimiento – Si tiene estreñimiento (dificultad para hacer popó), puede intentar comer más alimentos con alto contenido de fibra, como vegetales y frutas (incluyendo frutas secas), panes integrales, tortillas de maíz, arroz integral, ponquecitos integrales y cereales integrales. Asegúrese de beber mucha agua. El ejercicio regular también puede ayudar con el estreñimiento. No tome laxantes durante el embarazo, pero puede comprar un ablandador de heces de venta libre. Si el estreñimiento es severo, hable con su proveedor de salud.

Mareo – Si tiene mareos, puede intentar beber mucha agua y moverse lentamente cuando cambie de posición. Si los mareos son un problema para usted, dígame a su proveedor de salud.

Trabajo de parto falso – Si está experimentando un trabajo de parto falso (contracciones leves e irregulares), puede intentar cambiar de posición, relajarse en un baño / ducha tibia y beber más agua. En el trabajo de parto verdadero, las contracciones se vuelven más regulares y más cercanas. Si tiene contracciones cada diez minutos y tiene menos de 37 semanas, llame a su proveedor de salud.

Sentirse cansada – Si siente cansancio, puede intentar caminar o hacer alguna actividad todos los días, descansar durante el día cuando sea posible y tratar de dormir bien por la noche. Una dieta saludable también podría ayudar a aumentar su energía. Si experimenta un cansancio excesivo, hable con su proveedor de salud.

Ganas de Orinar con Frecuencia – Si tiene ganas de orinar con frecuencia, puede intentar limitar los líquidos antes de acostarse, reducir la cafeína y practicar los ejercicios de Kegel. Si siente ardor, dolor o sangre en la orina, hable con su proveedor de salud.



Trabajando juntos para apoyar un embarazo saludable

Acidez – Si tiene acidez en el estómago, puede intentar evitar los alimentos grasosos, fritos o picantes, puede comer porciones más pequeñas y evitar acostarse justo después de comer. También puede probar antiácidos de venta libre según sea necesario. Si su acidez no mejora, hable con su proveedor de salud.

Hemorroides – Si tiene hemorroides (una vena inflamada y dolorosa en el área anal que puede picar, sentirse dura o sangrar), puede intentar comer más alimentos con alto contenido de fibra, como vegetales y frutas (incluyendo frutas secas), panes integrales, tortillas de maíz, arroz integral, ponquecitos integrales y cereales integrales. Asegúrese de beber mucha agua y evite esforzar el cuerpo al defecar.

También puede usar un tratamiento para hemorroides de venta libre o medicina para aliviar el dolor (consulte la lista de medicinas aprobadas) e intente darse un baño de tina tibio o un baño de asiento durante 15 minutos, de 2 a 3 veces al día, si es posible. Si las hemorroides son severas, hable con su proveedor de salud.

Lumbago – Si siente dolor lumbar, puede intentar cambios de posición frecuentes, practicar una buena postura, usar unos zapatos cómodos, usar un taburete debajo de los pies mientras está sentada para mantener las rodillas más altas que las caderas. Dormir sobre un colchón firme o de costado con una almohada entre las rodillas también puede ayudar. Usar una almohadilla térmica y masajear también puede brindar alivio. Si su dolor de espalda persiste, hable con su proveedor de salud. Aquí hay algunos ejercicios para ayudar con el dolor lumbar:

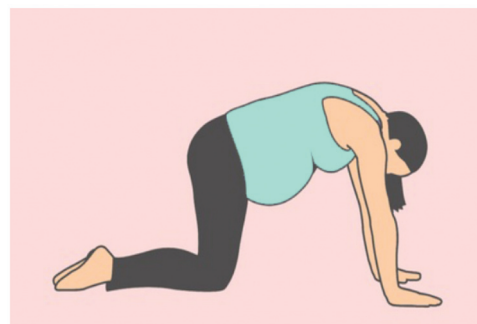
Ejercicio de Kegel: para fortalecer su suelo pélvico

1. Para identificar los músculos que está tratando de fortalecer, trate de comenzar y parar de orinar mientras usa el baño. Practique esta acción de tensar y liberar (ejercicio de Kegel) durante todo el día.
2. Haga sus ejercicios de Kegel 3 veces al día. Empiece con 5 repeticiones y aumente hasta 20–30 repeticiones por cada sesión.

Roca pélvica: para fortalecer el abdomen

Hay 3 formas de hacer la roca pélvica:

1. **Manos y Rodillas:** Comience con las manos y las rodillas. Mantenga los brazos rectos. Balancee su peso uniformemente sobre ambas rodillas. Apriete el abdomen y mueva las caderas hacia dentro. Esta acción encorvará un poco su espalda. Relájese. Repita 10 veces lentamente.
2. **De Pie contra una Pared:** Comience por pararse con la espalda contra la pared y con las rodillas ligeramente dobladas. Apriete el abdomen, meta su trasero y aplane la parte baja de la espalda contra la pared. Sostenga y luego relájese. Si coloca las manos sobre los huesos de la cadera, debe sentir cómo se balancean hacia adelante y hacia atrás con este ejercicio. Repita 10 veces lentamente.
3. **Acostada de Espalda:** Empiece por acostarse de espalda. Doble las rodillas, manteniendo los pies apoyados en el suelo. Apriete los músculos del abdomen inferior y los músculos del trasero para presionar la parte baja de la espalda contra el suelo. Relájese. Mientras se relaja, deslice las manos por debajo de la parte baja de la espalda. Repita lentamente 10 veces. Póngase sobre su costado y use sus brazos para levantarse.



Source: <https://mnwcare.com/our-services/obstetrics-pregnancy-care/exercise-in-pregnancy>

Calambres en la parte baja de las piernas – Si tiene calambres en la parte baja de las piernas, intente mantenerse activa, mantener una buena postura y estirar las piernas antes de acostarse. Si los calambres en la parte baja de las piernas continúan siendo un problema, hable con su proveedor de salud.

Cambios de humor – Si está experimentando cambios de humor, puede intentar hacer ejercicio con regularidad, tomar un tiempo para descansar y relajarse, hablar con alguien para que la apoye y hacer cada día solo lo más necesario. Téngase paciencia. Hable con su proveedor de salud si se siente abrumada, deprimida o ansiosa.

Náuseas – Si tiene náuseas (siente ganas de vomitar), puede intentar comer galletas saladas, tostadas o cereales antes de levantarse de la cama o siempre que comience la sensación. Consuma de 5 a 6 comidas pequeñas al día para que su estómago no se vacíe. Evite ver, oler y saborear los alimentos que le provoquen náuseas. También puede probar medicinas de venta libre (consulte la lista de medicinas aprobadas), pulseras de acupresión o acupuntura. Hable con su proveedor de salud si necesita más ayuda para controlar sus náuseas, se siente mareada o vomita sangre.



SU GUÍA PARA EL EMBARAZO

Hinchazón de manos y pies– Si siente hinchazón en las manos y los pies, puede intentar beber mucha agua, reducir la sal, descansar con los pies elevados, usar medias de compresión y evitar la ropa ajustada alrededor de la cintura. Mantenerse activa también puede ayudar a mejorar su hinchazón. Hable con su proveedor de salud si tiene hinchazón cuando se despierta por la mañana o si tiene hinchazón repentina en la cara o las manos.

Problemas para dormir – Si tiene problemas para dormir, puede intentar evitar las pantallas durante al menos 30 minutos antes de acostarse, tomar un baño o una ducha tibia antes de acostarse y evitar la cafeína. Aumentar su exposición a la luz del sol durante el día puede ayudar, y muchas personas duermen mejor en una temperatura más fresca. Si continúa teniendo dificultades para dormir, hable con su proveedor de salud.

Venas varicosas – Si tienes venas varicosas (venas hinchadas y torcidas justo debajo de la superficie de la piel), puede intentar mantenerse activa, evitar sentarse por mucho tiempo y levantar las piernas por encima de las caderas cuando descansa. También puede intentar no usar ropa demasiado apretada alrededor de su cintura y usar medias de compresión. Si continúa teniendo inquietudes acerca de sus venas varicosas, hable con su proveedor de salud.

Relaciones Sexuales Durante el Embarazo

Tener relaciones sexuales durante el embarazo es seguro, a menos que su proveedor de salud no se lo aconseje. El embarazo puede cambiar su deseo y respuesta habitual al sexo. Esto es diferente para cada mujer y su pareja. Use un condón si usted o su pareja tienen relaciones sexuales con otras parejas porque aún puede contraer una infección de transmisión sexual durante el embarazo.

Durante los últimos meses del embarazo, su barriga puede endurecerse durante las relaciones sexuales y permanecer así durante aproximadamente un minuto, especialmente después del orgasmo. Este ajuste es normal y debería desaparecer por sí solo. El bebé también puede volverse muy activo. El sexo no molesta al bebé.

Muchas mujeres tienen una pequeña cantidad de manchado vaginal después de las relaciones sexuales. La mayoría de las veces, esto es completamente normal. Si su sangrado es más que manchado, llame a su proveedor de salud.

No tenga relaciones sexuales hasta que consulte con su proveedor si tiene:

- Dolor vaginal o abdominal
- Sangrado vaginal, picazón o cambios en la secreción.
- Fluido que sale de su vagina (se "rompe la fuente")
- Parto prematuro
- Placenta previa (placenta que cubre la abertura cervical)

Reconocimiento del Movimiento Fetal / Recuento de Patadas Fetales

Por lo general, las mujeres comienzan a sentir los movimientos del bebé alrededor de los 5 meses de embarazo o alrededor de las 20 semanas. Puede ser un poco más temprano o incluso un poco más tarde para algunas mujeres. A medida que avanza su embarazo, informe a su proveedor de salud si nota que su bebé no se mueve o se mueve con menos frecuencia. Más adelante en su embarazo, su proveedor puede pedirle que haga un conteo diario de patadas fetales.

Conteo de Patadas Fetales

Para contar las patadas fetales, coma un refrigerio, recuéstese y relájese en una habitación tranquila. Su bebé debe moverse al menos 10 veces en dos horas. Si tarda más en sentir 10 movimientos o si siente una disminución en la cantidad de movimientos de su bebé, avise a su proveedor de salud o vaya al hospital para una evaluación.



Complicaciones Comunes Durante el Embarazo

Preeclampsia

Aunque es poco común, la preeclampsia es una condición grave en la que una mujer tiene presión arterial alta, retención de líquidos y proteínas en la orina. La mayoría de las mujeres con preeclampsia darán a luz bebés sanos, pero si no se trata, podría causar serios problemas de salud. Por lo general, la preeclampsia ocurre hacia el final del embarazo, pero puede ocurrir en cualquier momento después de las 20 semanas de embarazo. No sabemos qué causa la preeclampsia.

Tiene más riesgo de desarrollar preeclampsia si tiene alguna de las siguientes condiciones:

- Historial de preeclampsia en un embarazo anterior
- Antecedentes familiares de preeclampsia
- Este es su primer embarazo
- Tiene más de 40 años
- Tiene hipertensión crónica, diabetes, enfermedad del riñón u otra enfermedad crónica
- Embarazada de gemelos
- Está obesa

Los signos y síntomas de la preeclampsia incluyen:

- Presión arterial alta
- Proteína en la orina
- Dolores de cabeza, cambios en la visión (visión borrosa, luces intermitentes, cuerpos flotantes)
- Dolor en la parte superior derecha del abdomen con náuseas o vómitos
- Aumento de peso repentino (2 a 5 libras) en una semana
- Hinchazón repentina o extrema en las piernas, manos o cara

Diabetes Gestacional

La diabetes gestacional es una condición en la que hay un nivel alto de azúcar en la sangre durante el embarazo. Si no se controla bien, la diabetes gestacional puede causar complicaciones a su bebé. Algunas de las posibles complicaciones son que el bebé crezca mucho, que haya un parto prematuro, dificultad para respirar, niveles bajos de azúcar en la sangre, obesidad y diabetes más adelante en la vida. En ocasiones, la diabetes gestacional se puede prevenir con una dieta saludable, ejercicio regular y un aumento de peso adecuado durante el embarazo.

Todas las mujeres se someterán a pruebas de detección de diabetes gestacional entre las 24 y 28 semanas. Es posible que se le realice una prueba de detección antes si tiene ciertos factores de riesgo, como obesidad, antecedentes familiares de diabetes, diabetes gestacional en un embarazo anterior o antecedentes de haber tenido un bebé de más de 9 libras.

Trabajo de Parto Prematuro

El trabajo de parto prematuro es el que comienza antes de las 37 semanas de embarazo. Esto es demasiado temprano para que nazca un bebé, y los bebés que nacen temprano tienen más probabilidades de tener problemas respiratorios o infecciones. El trabajo de parto prematuro puede sucederle a cualquier persona, pero existen factores de riesgo que pueden aumentar su probabilidad de tener un trabajo de parto prematuro. Algunos de los factores de riesgo incluyen antecedentes de parto prematuro, embarazo de mellizos, consumo de alcohol y drogas, estrés, presión arterial alta y diabetes.



Preparándose para el Parto y el Posparto

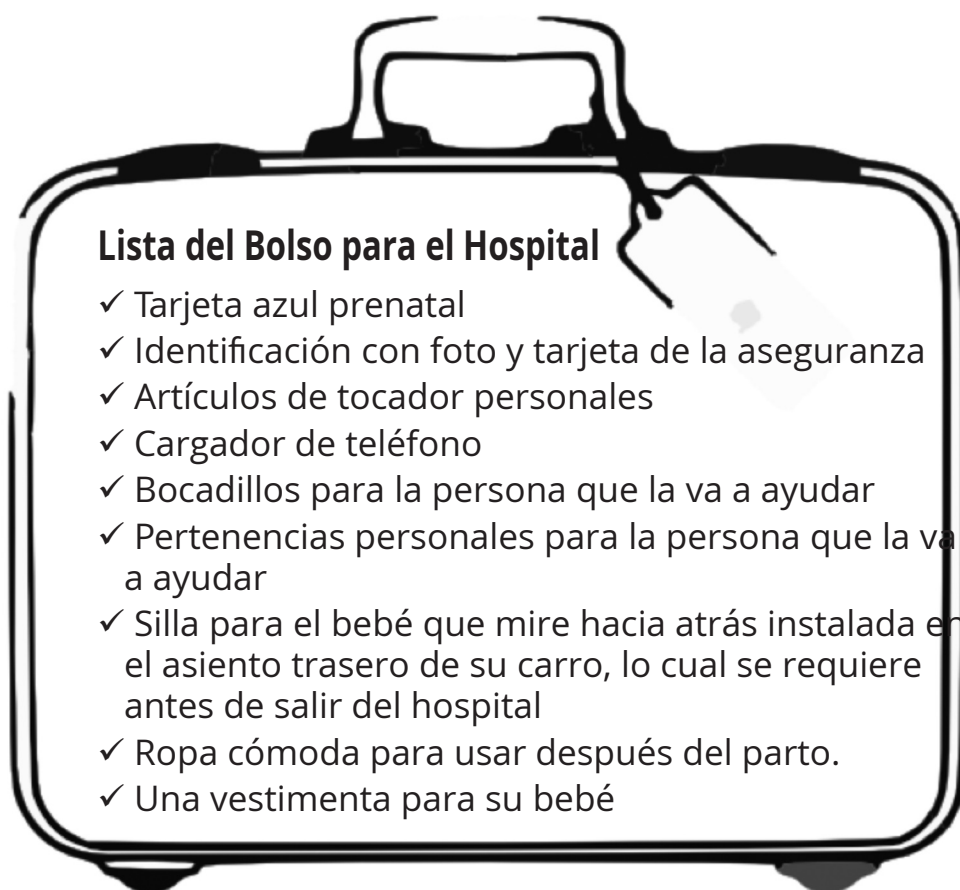
Llame a su proveedor de salud o vaya al hospital si tiene:

- Dolor de estómago severo sin alivio
- Contracciones dolorosas cada 10 minutos si tiene menos de 37 semanas
- Contracciones dolorosas cada 5 minutos si tiene más de 37 semanas
- Cualquier sangrado vaginal
- Dolor al orinar
- Escalofríos o fiebre por encima de los 100.4 ° F
- Secreción vaginal con mal olor
- Dolor de cabeza intenso o constante
- Desmayos o mareos
- Hinchazón repentina en la cara o las manos
- Visión borrosa o manchas frente a sus ojos
- Menos movimiento de lo normal de su bebé o menos de 10 movimientos en dos horas
- Líquido que sale de su vagina (se "rompe la fuente")

Para hablar con un enfermero(a) en cualquier momento llame al 512-978-9015

Bolso para el Hospital

Empiece a prepararse para el parto a las 36 semanas del embarazo para tener lo que va a necesitar en el hospital.





Trabajo de Parto y Parto

Etapas del Parto

Hay cuatro etapas del trabajo de parto.

Etapas	Definición	Qué esperar	Período de tiempo
Primera Etapa	La primera etapa del trabajo de parto comienza con el inicio del trabajo de parto y termina cuando el cuello uterino está completamente dilatado (10 cm). Esta etapa incluye tanto la fase latente como la activa.	Trabajo de parto latente: las mujeres suelen sentir contracciones leves e irregulares. Para promover la comodidad durante el trabajo de parto temprano, puede salir a caminar, tomar una ducha, practicar técnicas de respiración y relajación o probar cambios de posición. Trabajo de parto activo: comienza desde una dilatación cervical de 6 cm hasta una dilatación cervical de 10 cm. Durante esta fase, las mujeres experimentan contracciones más fuertes y regulares. Algunas mujeres sienten una presión cada vez mayor en la espalda o pueden experimentar náuseas y vómitos. En el hospital hay opciones para el alivio del dolor según lo desee.	La primera etapa del trabajo de parto puede durar de 14 a 20 horas, pero es impredecible y, a menudo, más larga para el primer parto.
Segunda Etapa	La segunda etapa del trabajo de parto comienza con una dilatación cervical de 10 cm hasta el nacimiento de su bebé.	Es posible que sienta una presión intensa en el recto o la necesidad de hacer popó cuando sea el momento de pujar. Es posible que desee probar diferentes posiciones para ayudar a pujar o usar un espejo para ver su progreso. Después del parto, le van a colocar a su bebé sobre el pecho para que tenga un contacto de piel a piel si no hay complicaciones.	El período de tiempo para esta etapa puede ser de 20 minutos a varias horas, dependiendo de si este es su primer parto o si tiene una epidural.
Tercera Etapa	La tercera etapa del trabajo de parto es el alumbramiento de la placenta.	Después de la expulsión de la placenta, ésta se examina para asegurarse de que esté intacta y a usted se le va a dar medicinas para ayudar a prevenir problemas de sangrado. Su enfermera también le va a masajear el abdomen para asegurarse de que el útero se sienta firme. Es normal sentir contracciones uterinas después del parto, ya que el útero comienza a disminuir de tamaño. A menudo, esto se siente más intenso con cada embarazo que tenga luego. Su proveedor también va a evaluar cualquier laceración (desgarro) que haya ocurrido durante el proceso de parto y las va a reparar con puntos según sea necesario. Es posible que reciba una inyección de anestesia local para reparar cualquier desgarro.	La expulsión de la placenta normalmente sucede dentro de los primeros 5 a 30 minutos después del nacimiento de su hijo.
Cuarta Etapa	La cuarta etapa es el período de recuperación inmediatamente después del nacimiento.	Puede sentir alegría, alivio y cansancio. Muchos bebés están listos para amamantar durante esta etapa, lo que va a ayudar a que su útero se contraiga y reduzca el nivel de sangrado.	El tiempo para la cuarta etapa son las primeras 2-3 horas después del nacimiento.



SU GUÍA PARA EL EMBARAZO

Llegando al Hospital

Cuando llegue al hospital, irá directamente a la unidad de trabajo de parto. Una enfermera revisará su historial, colocará un monitor fetal para chequear la frecuencia cardíaca del bebé y medir sus contracciones. Si usted o las enfermeras creen que se le ha roto la fuente, es posible que le hagan un hisopo vaginal para comprobar si realmente es líquido amniótico, lo que confirma que se le ha roto la fuente. Habrá chequeos cervicales para ver si su cuello uterino está dilatado.

Inducción del Trabajo de Parto

Su proveedor de salud puede recomendar una inducción del trabajo de parto. Hay una variedad de medicinas y técnicas que se pueden usar para comenzar el trabajo de parto dependiendo de qué tan dilatado esté el cuello uterino en el momento de la inducción.

Opciones para la Anestesia

Es importante saber cuáles son sus opciones para el manejo del dolor durante el trabajo de parto.

Trabajo de parto natural o no medicado	El trabajo de parto natural o no medicado implica el uso de técnicas como respiración, distracción, caminar, cambios de posición y masajes para sobrellevar el dolor de la contracción.
Analgésicos intravenosos (IV)	Suele ser un analgésico narcótico que se administra por vía intravenosa. Ayuda a disminuir la sensación de dolor y le ayuda a relajarse entre las contracciones. Esta medicina con frecuencia le produce adormecimiento y ocasionalmente náuseas. Esto le dará un alivio rápido del dolor, generalmente en unos pocos minutos y puede durar de 1 a 2 horas. Por lo general, no durará todo el trabajo de parto y es posible que se necesiten dosis adicionales. No se puede administrar demasiado cerca del parto o con demasiada frecuencia porque puede causar problemas respiratorios para su bebé después del parto.
Epidural	Algunas mujeres desean una acción más prolongada o un alivio del dolor más completo y deciden recibir una epidural durante el trabajo de parto. Con la epidural, se coloca un catéter en el espacio cerca de la columna en la espalda y se suministra el medicamento continuamente para aliviar el dolor. Será necesario colocar un catéter urinario. No podrá caminar ni levantarse de la cama. Es la opción más efectiva disponible para disminuir el dolor de parto.
Anestesia raquídea	Si tiene un parto por cesárea, es probable que le apliquen una anestesia raquídea para su cirugía. Se trata de una sola inyección de medicina en el espacio de la espina que alivia el dolor durante la cirugía.



Métodos para el Parto

Los bebés pueden nacer por parto vaginal o por una cirugía abdominal conocida como parto por cesárea. El objetivo final es tener una madre sana y un bebé sano.

Parto Vaginal

El parto vaginal es el tipo de parto más común. En un parto vaginal, el bebé nace a través del canal de parto. El bebé se moverá hacia abajo a través de la pelvis con cada contracción. El tiempo que tarda el bebé en nacer varía según su cuerpo y el bebé.

Partos vaginales operatorios – Una mujer puede necesitar la ayuda de fórceps o una ventosa durante el parto vaginal por diversas razones. Algunas razones incluyen el agotamiento por el trabajo de parto y la incapacidad para pujar de manera eficaz, la necesidad de evitar pujar en la segunda etapa del trabajo de parto, un trabajo de parto prolongado y / o signos de que el bebé está en un estado de estrés intenso.

Parto por Cesárea

Un parto por cesárea es aquel en el que el bebé nace de una incisión en el abdomen. Su proveedor de salud puede recomendarle un parto por cesárea si hay complicaciones que hacen que un parto vaginal sea inseguro.

Algunas de las razones por las que su proveedor puede recomendar el parto por cesárea incluyen:

- Placenta previa
- Embarazo múltiple
- Partos por cesárea anteriores
- Una infección como el VIH o el herpes
- Problemas de salud graves que requieren tratamiento inmediato
- El bebé no está en posición de cabeza (de trasero o transversal)
- El trabajo de parto se hace lento o deja de progresar (el cuello uterino ya no se dilata)
- Prolapso del cordón, que es cuando el cordón umbilical puede deslizarse hacia la vagina y comprimirse
- Si el bebé no tolera el trabajo de parto

Intento de Trabajo de Parto Después de una Cesárea (TOLAC) Versus Repetir Nuevamente una Cesárea

Si ha tenido un parto por cesárea, puede optar por tener un parto por cesárea otra vez o puede tener una prueba de trabajo de parto para ver si puede dar a luz por vía vaginal. Puede discutir estas opciones con más detalle con su proveedor de salud.

Algunas cosas a considerar incluyen:

- El tipo y número de cesáreas que tuvo antes
- El motivo de su anterior parto por cesárea
- Si tuvo un parto vaginal anterior

Beneficios de un TOLAC	Riesgos de TOLAC
• Sin cirugía • Menos sangrado, infección y dolor • Un tiempo de recuperación más corto • Menor riesgo de complicaciones en futuros embarazos	• Es posible que el trabajo de parto no progrese y aún necesite una cesárea • Si bien es poco común, su útero puede romperse durante el trabajo de parto, lo que puede ser muy grave y peligroso para usted y su bebé *

* La rotura ocurre en 0.5-0.9% de los trabajos de parto en mujeres que han tenido previamente una cesárea con una incisión transversal baja. Este riesgo es significativamente mayor (6-12%) si la incisión uterina no fue transversal baja (ACOG, 2019).



Posparto

Tener un bebé es una experiencia emocionante. Aquí hay algunas cosas que debe considerar después de tener a su bebé.

Inmediatamente Después del Parto

- Es probable que salga del hospital 1 o 2 días después de un parto vaginal y 2 o 3 días después de una cesárea.
- Trate de descansar lo más posible las primeras semanas después de tener a su bebé. Su prioridad es dormir y cuidar a su bebé.
- El sangrado o manchado vaginal puede ser normal hasta seis semanas después del parto.
- Si ha tenido un parto por cesárea, su recuperación tomará más tiempo. Es posible que necesite apoyo adicional para el cuidado de su recién nacido.
- Otras molestias comunes durante el período posparto incluyen cambios de humor, cólicos menstruales, estreñimiento, hinchazón leve en piernas y pies, dolor vaginal, molestias al orinar y sensibilidad en los senos.
- Si le repararon un desgarre, los puntos desaparecerán por sí solos en aproximadamente dos semanas. Los baños de asiento y las compresas frías pueden ayudar con el dolor.
- Se recomienda no tener relaciones sexuales durante seis semanas después del nacimiento de su bebé.
- Espere seis semanas después del parto para reanudar el ejercicio vigoroso.
- Los ejercicios de Kegel pueden ser útiles en el posparto para evitar el goteo de orina y fortalecer los músculos del piso pélvico (vea la página 13).
- Tendrá una cita con su proveedor de salud a la segunda y sexta semana después de tener a su bebé. Un coordinador de obstetricia se comunicará con usted durante su estadía en el hospital para programar estas citas. Si no la contactan antes de darle de alta, llame al 512-978-9435 para programarlas.

Signos de Advertencia Posparto:

Si experimenta estos síntomas, llame a su proveedor de salud o vaya al hospital.

- Sangrado vaginal abundante (empapa una toallita grande por hora)
- Temperatura de 100.4 F o más
- Una pierna hinchada o enrojecida que está caliente o duele al tacto
- La piel alrededor del sitio de la incisión se está abriendo, ha aumentado su enrojecimiento, ha aumentado el dolor o hay una secreción que huele mal
- Dolores de cabeza que no mejoran con la medicina, cambios en la visión (visión borrosa, luces intermitentes, cuerpos flotantes)
- Dolor severo en la parte superior derecha del abdomen con o sin náuseas o vómitos

Contraceptivos Después del Parto

Incluso si está amamantando, puede quedar embarazada antes de que su período regrese. Empiece a pensar en sus opciones de control de la natalidad mientras está embarazada y hable con su proveedor de salud. Hay muchas formas de control de la natalidad que puede comenzar poco después del parto.

Trastornos del Estado de Ánimo y la Ansiedad en el Período Perinatal (PMAD)

Baby Blues (depresión leve) es muy común después del parto. La depresión posparto ocurre comúnmente de 2 a 5 días después del nacimiento. Puede sentirse triste, molesta, con ganas de llorar, temperamental o tener problemas para dormir. Estos sentimientos son normales y, por lo general, solo duran 2 semanas o menos. Si estos síntomas duran más o son graves, es posible que esté experimentando un trastorno del estado de ánimo y la ansiedad en el período perinatal (PMAD).

Los síntomas de PMAD incluyen:

- | | | |
|--|---|---|
| • Sentirse deprimida, triste, avergonzada o culpable | • Tener cambios de humor | • Problemas para establecer lazos afectivos con su bebé |
| • Sentirse como que usted es una fracasada | • Comer demasiado o no lo suficiente | • Poco o ningún interés en las actividades normales |
| • Sentirse aterrorizada, asustada o preocupada | • Dormir demasiado o no lo suficiente | • Sentirse irritable o enojada |
| • Sentirse cansada todo el tiempo | • Dificultad para concentrarse o tomar decisiones | • Sentirse abrumada |

PMAD es un término que se utiliza para describir los sentimientos de molestia que experimenta una persona durante y después del embarazo. Los trastornos del estado de ánimo y la ansiedad son la complicación más común después de tener un bebé. Le puede pasar a cualquier mujer y es difícil predecir quién desarrollará síntomas de PMAD. Los trastornos del estado de ánimo y la ansiedad generalmente ocurren entre la primera y la tercera semana después del parto, pero pueden presentarse hasta un año después.

Si cree que puede tener síntomas de PMAD, consulte a su proveedor de salud de inmediato. El tratamiento con medicinas y/o terapia puede ser una opción. Si cree que podría lastimarse o lastimar al bebé, llame al 911 o a la línea directa de servicios de crisis al 512-472-4357.



Preparándose para su Bebé

Amamantar al Bebé

La lactancia materna proporciona el alimento ideal para el crecimiento, desarrollo y salud óptima de su bebé. Se recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses. La leche materna le brinda a su bebé factores inmunitarios y nutrientes diseñados especialmente para él o ella. La leche materna cambia a medida que su bebé crece, por lo que obtiene exactamente lo que necesita en el momento adecuado. Le dará a su bebé el mejor comienzo posible cuando lo amamante.

Beneficios para el bebé	Beneficios para mamá
• Menor riesgo de muerte súbita del lactante • Sistema inmunológico más fuerte • Menos infecciones de oído, resfriados y enfermedades respiratorias • Menos probabilidades de tener diarrea, estreñimiento y reflujo. • Menor riesgo de obesidad e hipertensión arterial cuando sean mayores • Menos caries cuando sean mayores	• Recuperación más rápida después del parto • Pérdida de peso más rápida y regreso al peso previo al embarazo • Un menor riesgo de anemia después del parto • Opción de alimentación menos costosa • Menor riesgo de cáncer de ovario y algunos cánceres de mama • Menor riesgo de osteoporosis (pérdida de masa ósea) más adelante en la vida

Apoyo Durante la Lactancia

Tanto usted como su bebé se conocerán mutuamente a medida que usted comience a amamantarlo. Asegúrese de obtener las respuestas a sus preguntas.

- Mom's Place: 512-972-6700
- El personal de WIC de su localidad: 512-972-4942
- Healthy Mothers, Healthy Babies: 800-322-2588
- Línea de ayuda The National Women's Health Information sobre lactancia materna Center: 800-994-WOMAN (9662)
- La Leche League de Texas: 806-680-MILK
- Hable con su proveedor de salud o enfermera

Almacenamiento de la Leche Materna

Tipo de Leche Materna	Temperatura ambiente 77°F o más frío (25°C)	Refrigerador 40°F (4°C)	Congelador 0°F o más frío (-18°C)
Recién exprimida o bombeada	Hasta 4 horas	Hasta 4 días	Dentro de los 6 meses es mejor, hasta 12 meses es aceptable
Descongelada, previamente congelada	De 1 a 2 horas	Hasta 1 día (24 horas)	Nunca vuelva a congelar la leche materna después de haberla descongelado.

Consideraciones sobre la Lactancia Materna

Si tiene ciertas condiciones de salud o toma ciertas medicinas, debe hablar con su proveedor sobre amamantar a su bebé. Es posible que la lactancia materna no sea la opción más segura si:

- Tiene VIH
- Tiene tuberculosis activa no tratada.
- Está recibiendo tratamiento para el cáncer de mama.
- Tiene lesiones de herpes en los senos.



SU GUÍA PARA EL EMBARAZO

Fórmula

Si no está amamantando, puede alimentar a su bebé con fórmula, un producto lácteo manufacturado, y es una opción saludable.

Hay tres tipos de fórmulas:

1. Fórmula líquida lista para usar. Vierta esta fórmula directamente en el biberón de su bebé.
 2. Fórmula líquida concentrada. Agregue agua a esta fórmula líquida antes de dársela a su bebé.
 3. Fórmula en polvo (también llamada fórmula seca). Agregue agua al polvo antes de dárselo a su bebé.
- Use la cucharada que viene con la fórmula para medir la cantidad correcta.

La mayoría de las fórmulas se hacen con leche de vaca. Si su bebé nació prematuro (antes de las 37 semanas de embarazo) o tiene ciertas condiciones de salud, es posible que necesite fórmula especializada. Hable con el proveedor de salud de su bebé sobre la fórmula adecuada para su bebé.

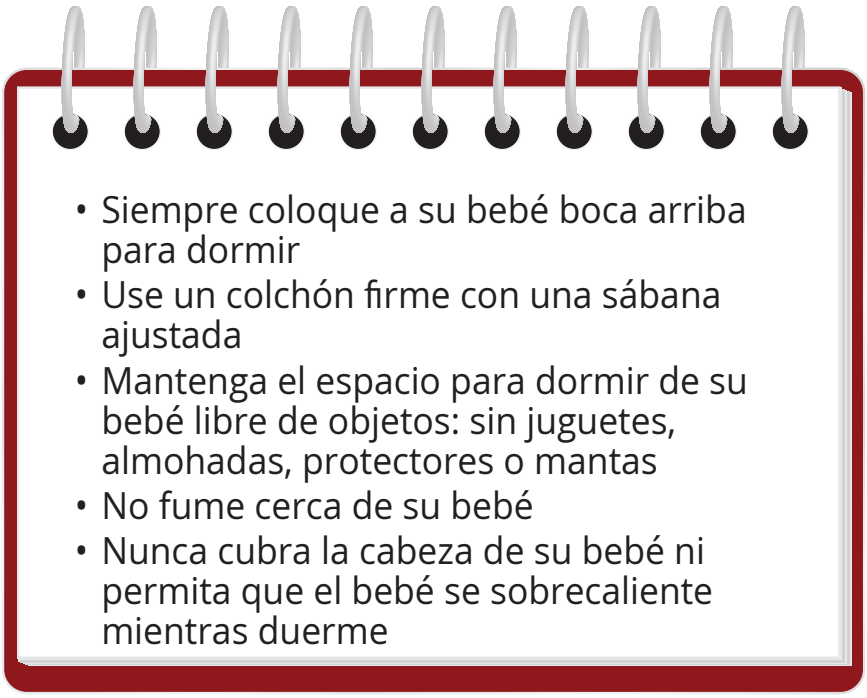
Cuando encuentre una fórmula que le guste a su bebé, use solo esa marca. No cambie de marca. Llame al proveedor de salud de su bebé si tiene gases, sarpullido, diarrea o vómitos. Estos pueden ser signos de que la fórmula no es la adecuada para su bebé y, con la guía de su proveedor, es posible que deba probar una diferente.

Educación sobre la Circuncisión

La circuncisión es un procedimiento en el que se remueve el prepucio del pene. El prepucio es la piel que se encuentra en la punta del pene. La decisión de circuncidar a su hijo es personal y hable con su proveedor sobre cualquier pregunta que pueda tener sobre esto antes del parto. Si decide circuncidar a su hijo, el procedimiento generalmente se realiza en el hospital 1-2 días después del nacimiento. En el hospital, le enseñarán cómo cuidar un pene circuncidado en proceso de sanación.

Sueño Seguro

Un entorno seguro para dormir puede ayudar a prevenir la muerte infantil durante el primer año de vida. El lugar más seguro para que los bebés duerman es en la habitación de sus padres, cerca de la cama de sus padres, pero en su propia superficie separada y diseñada para bebés. Ya sea que elija que su bebé duerma en su habitación, en una habitación separada, en un espacio para dormir juntos o en su propia cuna o moisés, siempre se deben seguir las siguientes pautas:

- 
- Siempre coloque a su bebé boca arriba para dormir
 - Use un colchón firme con una sábana ajustada
 - Mantenga el espacio para dormir de su bebé libre de objetos: sin juguetes, almohadas, protectores o mantas
 - No fume cerca de su bebé
 - Nunca cubra la cabeza de su bebé ni permita que el bebé se sobrecaliente mientras duerme



Elija al Proveedor de Salud de su Bebé

Su recién nacido debe ver a su proveedor de salud dentro de los 2 o 3 días después de que le den de alta del hospital, y los bebés necesitan citas frecuentes. Es mejor pensar en quién será el proveedor de salud de su hijo antes del parto. Es importante tener en cuenta la distancia que hay desde su casa al consultorio y la disponibilidad del proveedor fuera del horario de atención. Un coordinador de obstetricia se comunicará con usted durante su estadía en el hospital para programar la primera cita de su bebé. Si no lo contactan antes de darle de alta, llame al 512-978-9435 para programarla.

Silla de Carro para el Bebé

La mejor manera de mantener seguro a su recién nacido mientras viaja es usar la silla de carro para bebés correcta y de manera adecuada. Va a necesitar para todos los viajes una silla para bebés que mire hacia atrás e instalada en el asiento trasero de su carro, y debe instalarse antes de salir del hospital. Debe seguir las instrucciones del fabricante de la silla de carro para bebés y el manual del propietario del vehículo para hacer una instalación adecuada. Puede comunicarse con un técnico certificado en seguridad de niños pasajeros (CPST) donde vive. Visite el sitio web <http://www.safercar.gov/cpsApp/cps/index.htm> para obtener más información sobre la seguridad de las sillas de carro para bebés y encontrar un CPST cerca de usted. También puede llamar a Austin SafeKids al 512-324-8687 para programar una cita. Hay técnicos bilingües disponibles.

Felicidades!

El embarazo es un momento de gran emoción y cambio,
y queremos apoyarla a usted y a la familia que crece.
CommUnityCare tiene el honor de ser parte de este camino.
Si tiene alguna pregunta o inquietud sobre cualquiera de los temas
mencionados, hable con su proveedor de salud.