Blue Orchid Press®

Tu Guía Personal Del
EMBARAZO

¡Bienvenida a una de las experiencias más increíbles de tu vida: El embarazo! En esta guía encontrarás rápida y fácilmente respuestas a las preguntas sobre:

- La nutrición
- Las relaciones sexuales
- Tu cuerpo y tu bebé
- Qué evitar
- Los distintos exámenes prenatales
- Y mucho más

Por Barbara Dehn RN
Enfermera Registrada

¡Felicidades!

Estás creando y alimentando una nueva vida. Esto cambia tu mundo de una forma difícil de imaginar. Tu aventura estará llena de alegría y sorpresas.
¡Disfruta la experiencia!

Ejercicio

Si haces ejercicio regularmente, ¡excelente! Continúa. Si no haz estado haciendo ejercicio, empieza lentamente, por ejemplo: caminando 10 minutos, 5 veces por semana. Ve aumentando gradualmente hasta llegar a 40 minutos por día.

Recomendaciones:

- Hacer ejercicio es muy importante, a menos que tu doctor te haya recomendado lo contrario.
- Si te encuentras sin aliento o con la respiración acelerada, disminuye la intensidad.
- Es común sudar más durante el embarazo, por lo tanto toma bastantes líquidos.
- Haz más ejercicio pero no aumentes la intensidad. Cuarenta minutos caminando a un paso moderado es mejor que caminar rápido si quedas sin aliento.
- Después del quinto mes evita hacer ejercicios que requieran estar acostada boca arriba, ya que esto disminuye tu flujo de sangre y el de tu bebé.
- Evita cualquier ejercicio que te pueda causar una caída. A medida que tu bebé crece, tu centro de gravedad va cambiando.

Recomendamos:

- Caminar
- Nadar
- Montar en bicicleta
- Yoga
- Ejercicios aeróbicos de bajo impacto

No recomendamos:

- Montar a caballo
- Esquiar
- Escalar Rocas
- Bucear

Viajes

Viajar en automóvil, autobús o avión es seguro para las mujeres con un embarazo normal.

Recomendaciones:

- Utiliza el cinturón de seguridad.
- Lleva una almohada para viajes largos.
- Toma mucho líquido, evita la cafeína.
- Lleva comida nutritiva y agua.
- Pide que te asignen un asiento en el pasillo.
- Lleva zapatos cómodos que no te aprieten en caso de que se te hinchen los pies.
- Planea ponerte de pie, usar el baño y caminar un poco cada 2 horas.
- Cada aereolínea tiene sus propias reglas para dejar volar a una mujer dependiendo de su tiempo de embarazo. A veces necesitarás una autorización por escrito de tu doctor para volar en el tercer trimestre.

Relaciones sexuales

Tener relaciones sexuales es seguro y no le hace daño al bebé. Es normal:

Tener más interés sexual—Un mayor flujo de sangre al área pélvica y senos más grandes y firmes pueden aumentar tu interés y placer.

Tener menos interés sexual—Senos adoloridos, náuseas y cansancio pueden hacer que evites las relaciones sexuales por un tiempo.

Sentimientos y pensamientos mixtos en cuanto a la sexualidad—Los cambios en tu forma de pensar y sentir respecto a la sexualidad son normales durante el embarazo. Una comunicación honesta es importante para tu relación con la pareja.

Te puedes sentir:

- Muy sexy y atractiva
- Que el bebé te está mirando
- Poco atractiva
- Culpable
- Extraña
- Incómoda

Al avanzar el embarazo, sé creativa y ensaya nuevas posiciones.

No tengas relaciones sexuales si:

- Tienes dolor vaginal o abdominal.
- Te sale sangre o flujo de la vagina.
- No tengas relaciones sexuales si el doctor no te lo ha recomendado.

Náuseas

Algunas mujeres se sienten indispuestas al principio del embarazo. El aumento rápido de las hormonas causa náuseas. Pueden ocurrir en cualquier momento: de día o de noche y pueden durar minutos, horas o todo el día.

Qué puedes hacer:

- Come galletas saladas antes de levantarte de la cama. Espera 5 a10 minutos y levántate lentamente.
- Come pequeñas cantidades de comida con más frecuencia durante el día. Trata de comer uno o dos bocados cada media hora.
- No comas mucho cuando tu estómago esté vacío.
- Toma las vitaminas prenatales antes de dormir.

Lo siguiente te puede ayudar a apaciguar a tu estómago:

- Galletas de jengibre, gaseosa o té de jengibre o pastillas de jengibre.
- Paletas heladas de fruta o el melón o la sandía.
- Jugo mezclado con agua a partes iguales. Trata de tomar una cucharadita cada 5 minutos hasta que sientas que puedes beber una mayor cantidad.
- Tostadas melba, roscas de pan y pan tostado.
- Vitamina B-6 (50 mg) 2 veces al día.

PRIMER TRIMESTRE de la semana 1 a la 12

El embarazo dura 40 semanas menstruales. Empieza a contar desde el primer día de tu último período menstrual. Por ejemplo, cuando lleves una semana de retrazo, tendrás cinco semanas de embarazo.

Tu cuerpo

Energetizada, emocionada—Tal vez estás tan felíz con la noticia que no puedes pensar en otra cosa. Tal vez había sido un sueño y ahora que es real, no puedes dejar de sonreir.

Ambivalente—"No estoy lista." Es normal tener sentimientos encontrados, es por esto que tienes 9 meses para prepararte.

Miedo—Es normal sentirse preocupada por todos los cambios que trae el embarazo.

Fatiga—Tal vez te no estás durmiendo bien. Trata de descansar cuando tengas la oportunidad.

Hinchazón—Tu estómago se expande y te aprieta la ropa. Esto se debe a un aumento de peso por la retención de líquidos, no por el bebé.

Estreñimiento e indigestión—Tus intestinos trabajan más despacio para ayudar a absorber más nutrientes y agua. Aumenta el consumo de líquidos, frutas frescas y verduras.

Cólicos y presión en la pelvis—Es normal. Tu útero se está expandiendo lentamente y esto puede causar cólicos similares a los de la menstruación. Si sientes demasiado dolor llama a tu doctor.

Senos hinchados y adoloridos—Si los pezones están muy sensibles, un brasier de buen soporte te puede ayudar.

Falta de apetito, repulsión o asco por ciertos alimentos—Algunos alimentos son atractivos, otros te hacen sentir indispuesta.

Ganas de orinar frecuentes—Esto es normal. Tu útero está creciendo y presiona la vejiga. Si tienes ardor al orinar llama a tu doctor.

Tu bebé

Crecimiento y desarrollo increíbles—Una célula microscópica se convertirá en un bebé.

6 semanas—El bebé tiene un corazón que late, ojos, el comienzo de las extremidades y mide 1/2 pulgada de largo.

8 semanas—Se forman los dedos de las manos y de los pies unidos por una membrana delgada. Todos los sistemas de órganos principales se están desarrollando.

12 semanas—Los dedos de las manos y de los pies se han separado y aparecen los genitales. El bebé mide 3 y 1/2 pulgadas de largo.

Mantente positiva.

Nutrición

Recuerda tomar tus vitaminas prenatales diariamente.

Come alimentos saludables en pequeñas cantidades y frecuentemente—Tu bebé es muy pequeño y necesita muy poco por ahora. Trata de comer una alimentación balanceada.

Come poco varias veces al día—Pedacitos de fruta, barras nutricionales, galletas, pequeños pedazos de queso, sorbos de leche y yogurt líquido.

Aunque no tengas hambre—Trata de alimentarte y a tu bebé cada par de horas.

Aumenta la cantidad de líquidos—Tómate al menos 6 vasos de agua al día.

Cosas que hacer

- ❑ **Haz tus exámenes prenatales.**
- ❑ **Haz una consulta genética**—Es opcional si tienes menos de 35 años. Se recomienda si tienes 35 años o más. Esto te ayudará a decidir qué exámenes prenatales deseas: NIPT amniocentesis, CVS, translucencia nucal, prueba combinada y el examen de AFP.
- ❑ **Si decides hacerte el examen CVS**—Planéalo entre las semanas 10 y la 12. Haz tus exámenes de sangre primero.
- ❑ **Mantén un diario**—Escribe cartas a tu bebé con tus sueños e ilusiones para un futuro juntos.
- ❑ **Llama a tu compañía de seguros**— Averigua lo que cubren. Este no es el momento para recibir sorpresas. Si no tienes seguro, verifica con tu clínica prenatal. Ellos pueden ayudarte a solicitar programas que proveen cuidados prenatales para tí y tu bebé.
- ❑ **Trata de descansar lo más posible**—Tu cuerpo está creando un bebé. ¡Esto requiere una gran cantidad de energía! No te sorprendas si estás cansada cuando despiertas y necesitas una siesta a las 3 de la tarde.
- ❑ **Discute el riesgo de nacimiento prematuro con tu doctor**—Alrededor de 1 en 10 bebés nacen antes de tiempo. Si tu bebé tiene alto riesgo de nacer prematuramente, infórmate cuándo llamar, qué exámenes realizar y qué cuidados especiales necesitarás.
- ❑ **Trata de hacer ejercicio**—Si te sientes con energía, trata de caminar a un paso moderado para reducir la fatiga y sentirte mejor en general.
- ❑ **Mantén un buen sentido del humor**—Esto te ayudará con todos los cambios en tu cuerpo que están completamente fuera de tu control.

Cuándo llamar a tu doctor

- Si estás sangrando.
- Si tienes un dolor de cabeza severo.
- Si tienes dolor abdominal severo.
- Si tienes vómito o diarrea que dure más de 12 horas.
- Si algo te preocupa.

ELIMINA • EVITA • LIMITA • ESCUCHA

Qué debes eliminar

Fumar, las bebidas alcohólicas, usar drogas recreacionales

Todos estos productos aumentan el riesgo de pérdida del bebé, sangrado, defectos de nacimiento, bebés pequeños, bebés prematuros, retrazos del desarrollo y otras complicaciones serias. Una vez que sepas que estás embarzada lo mejor es eliminar todo esto por completo. Habla con tu doctor o un trabajador social si necesitas ayuda.

Qué debes evitar

Los pescados que puedan contener mercurio—Tiburón, pez espada, *king mackerel* y *tilefish*, todos tienen altos niveles de mercurio. Otros pescados como: *Striped bass*, *bluefish*, el salmón y aquéllos que provienen de los ríos y lagos locales pueden contener altos niveles de químicos peligrosos. Limita el consumo de pescado, incluyendo el atún enlatado a menos de 12 onzas (330 g) semanales. Los mariscos bien cocinados no se consideran dañinos.

La aspirina o medicamentos para el dolor sin aspirina (*Motrin, Ibuprofeno, Aleve o Naproxeno y Advil*)—Pueden causar sangrado o complicaciones para el bebé. Sin embargo, el *Tylenol* (Acetaminofeno), por lo general, se considera seguro.

Los excrementos de gato y la tierra—Estos pueden contener toxoplasmosis, un parásito peligroso. Los gatos no ocasionan problemas pero sus excrementos sí. Durante tu embarazo, no cambies la arena que usa el gato en su caja. Cuando trabajes en tu jardín, utiliza guantes de caucho o de piel y lava muy bien las frutas y verduras.

Los baños calientes y saunas—Si no te sientes acalorada, puedes tomar baños de tina de agua tibia, son muy relajantes y agradables.

Las hierbas—Muchas hierbas pueden ser perjudiciales para el bebé o pueden inducir el parto. Esta es una lista parcial: *black/blue cohosh*, *cascara*, *ephedra*, *feverfew*, *junniper berries*, *senna y yarrow*. Consulta tu doctor para obtener mas información.

Los alimentos que pueden contener bacterias o parásitos perjudiciales

Por ejemplo, e.coli, listeria, salmonela y la toxoplasmosis se pueden encontrar en los alimentos listados a continuación. Todos estos causan serias intoxicaciones o enfermedades en las mujeres embarazadas o en los ninõs menores de 5 años.

El jugo no pasteurizado

Carnes, pescados o mariscos crudos—Sashimi, ceviche, ostras y ostiones crudos.

Quesos suaves, no pasteurizados—Quesos frescos mexicanos (panela, asadero y fresco), brie, feta, rockefort, queso de cabra, camembert y gorgonzola.

Algunas carnes frías y embutidos—El salami, el chorizo y las salchichas podrían estar contaminadas. Las salchichas deben cocinarse muy bien.

Cuándo debes ir al hospital

Escucha a tu cuerpo

Cuando te encuentres al final de esta maravillosa experiencia, será normal tener sentimientos encontrados acerca del parto, de conocer a tu bebé y de cómo sera tu recuperación.

Pregúntale a tu doctor

Cada profesionista de la salud tiene su propia serie de recomendaciones sobre el mejor momento de ir al hospital. Infórmate con tu doctor cuándo debes llamar e ir al hospital. Es buena idea mantener las instrucciones a la mano y los teléfonos importantes junto al teléfono.

Cuándo llamar a tu doctor

- Tienes contracciones cada 5 minutos.
- Se ha roto tu fuente.
- Tienes sangrado vaginal.
- Los movimientos del bebé han disminuído.

Qué debes limitar

Cafeína—Demasiada puede ser dañina. Es mejor limitarse a una taza al día de café o refresco de cola.

Endulzantes artificiales—No hay información suficiente acerca de los efectos que pueden producir en el bebé. Su consumo ocasional se considera seguro.

Cacahuates y mantequilla de cacahuate—Si en tu familia hay alergias al cacahuate o a otros alimentos, es buena idea limitar su consumo o eliminarlos completamente.

Direcciones útiles de Internet

- **cordblood.com**
- **babynamecenter.com**
- **iparenting.com**
- **fitpregnancy.com**
- **maternityandstyle.com**
- **nursebarb.com**
- **pregnancyweekly.com**
- **webmd.com**

Escucha a tu cuerpo—Confía en tu intuición.

SEGUNDO TRIMESTRE de la semana 12 a la 28

Esta es la parte más divertida de la experiencia.
Han habído cambios sorprendentes en tu cuerpo.
Te sientes mejor, te vez fabulosa y ¡radiante!

Tu cuerpo

Mejor sueño, aumento del apetito y más energía. Los movimientos del bebé empiezan a sentirse entre las semanas 18 y 20.

Es normal tener alguna dificultad para respirar—Tómate tu tiempo caminando y subiendo escaleras.

Tus encías pueden sangrar—Continúa yendo a tu dentista con regularidad. Si el sangrado es mucho, consulta a tu doctor.

Várices—Usa medias con soporte, evita cruzar las piernas y levanta tus pies siempre que puedas.

Estrías—La crema te ayuda con la picazón. Utiliza shorts de lycra para ayudar a soportar el peso del bebé.

Cambios en la piel—Acné en tu cara, espalda o pecho, debido a los cambios hormonales. También puedes notar una pigmentación más oscura en tu cara; es bueno usar protector solar.

Dolor en los ligamentos—Son las pequeñas punzadas o dolores en el costado que puedes sentir cuando subes escaleras o te levantas de la cama. Estos síntomas son normales y ocurren debido a que el útero está creciendo mucho.

Contracciones—Es normal sentir algunas contracciones leves (endurecimiento del abdomen) de 2 a 4 veces al día. Se llaman contracciones de Braxton Hicks y no son peligrosas. Si tienes más de 6 en una hora, llama a tu doctor.

Anemia—Si es tu diagnosis, debes suplementar el hierro. Come más carne, verdura de hojas verdes y frijoles. El hierro se absorbe mejor cuando se toma con jugos de frutas y no con leche. Puede causar estreñimiento, por esto se recomienda tomar más líquidos, fibra, fruta y verduras.

Tu bebé

12 semanas—Sus músculos y huesos comienzan a crecer y mide 3 púlgadas de largo.

16 semanas—Sus oídos, pestañas y uñas empiezan a desarrollarse. Sus piernas se alargan y sus dedos se abren y se cierran.

20 semanas—Está cubierto de un pelo delgado llamado lanugo y comienza a chuparse el dedo. Su peso aumenta y ahora tiene 7 pulgadas de largo.

24 semanas—Sus ojos comienzan a moverse. Sus pulmones continúan desarrollandose y se produce surfactante que es esencial para respirar aire.

28 semanas—Comienza a practicar movimientos respiratorios. Sus ojos se abren y se cierran. Un bebé saludable que nazca en este momento tiene buenas probabilidades de sobrevivir.

Son muchos los cambios en tu cuerpo—Haz lo mejor que puedas.

Nutrición

Es buen momento para comer una alimentación balanceada.Tu bebé necesita una variedad de nutrientes para crecer y desarrollarse. La mayoría de las mujeres aumentan entre 20 y 35 libras.

Toma tus vitaminas prenatales diariamente.

Proteínas—3 porciones al día: Pollo, carne, pescado, huevos, nuéces, frijoles y soya.

Alimentos ricos en calcio—3 porciones al día. Leche, yogurt, queso, verduras de hojas verdes, almendras, sardinas. Si no toleras los productos lácteos toma jugos fortificados con calcio o un suplemento de clacio. Necesitas 1200 mg de calcio al día.

Verdura y fruta—2 a 4 porciones por día.

Pan, cereal, arroz, frijoles, tortillas de maíz y pasta—6 a 9 porciones por día. Una porción es muy poquito.

Grasas y aceites—4 porciones por día. Debido a que muchas comidas contienen grasas, es mejor controlar su consumo. Una porción es solamente una cucharada de aceite vegetal, mayonesa, mantequilla o mantequilla de cacahuate.

¡Cada caloría cuenta!—Evita la comida rápida o "comida chatarra".

Cosas que hacer

- ❑ **Hazte el exámen de sangre AFP**—Idealmente entre las semanas 16 y 18.
- ❑ **Haz la cita para la amniocentesis**—Si te la recomiendan, se lleva a cabo entre las semanas 16 y la 20.
- ❑ **Hazte un ultrasonido de nivel 2**—Si te lo recomiendan, este se lleva a cabo entre las semanas 18 y la 22.
- ❑ **Empieza a dormir de lado**—Cuando lleves 20 semanas, dormir del lado derecho o izquierdo está bien, siempre y cuando no pongas presión en tu espalda. Usa una almohada de cuerpo entero.
- ❑ **Hazte el exámen de glucosa de 1 hora**—Entre las semanas 24 y 28.
- ❑ **Ponte la inyección RhoGAM**—En la semana 28 si eres Rh(-).
- ❑ **Comienza a contar las patadas del bebé**—A partir de la semana 28, los bebés se deben mover 10 veces en 3 horas.
- ❑ **¿Quién quieres que te acompañe durante el parto?**—Tu compañero, o quizás una amiga, o un miembro de tu familia.
- ❑ **Infórmate sobre los ejercicios Kegel**—Esto ayuda a prevenir que se te derrame orina más tarde.
- ❑ **Inscríbete en un curso prenatal y de lactancia materna.**

Cuándo llamar a tu doctor

- Si estás sangrando.
- Si tienes un dolor de cabeza severo.
- Si tienes una descarga de líquido vaginal.
- Si tienes dolor abdominal fuerte.
- Cualquier sensación de presión o dolor que viene y va 6 ó más veces en una hora.

EXÁMENES DE LABORATORIO

Exámenes estándares

Exámenes prenatales sanguíneos—Evalúan la posibilidad de la presencia de anemia, el tipo sanguíneo y los anticuerpos.

Sangre y factor RH—2 factores determinan tu tipo de sangre:
1. El grupo sanguíneo—O, A, B, o AB.
2. El estado Rhesus (Rh), que es positivo (+) o negativo (-). Cuando una mujer es Rh(-) y el padre del bebé es Rh(+), se deben aplicar inyecciones de RhoGAM para prevenir que se formen anticuerpos que podrían afectar a éste o a futuros bebés.

Rubéola—La mayoría de las mujeres que fueron vacunadas cuando pequeñas no corren riesgos. Las mujeres embarazadas que no son inmunes a la rubéola corren el riesgo de desarrollar la infección y tener un bebé con defectos de nacimiento.

Examen de Diabetes—Puede requerirse esta prueba durante el primer trimestre y/o el segundo trimestre dependiendo de su riesgo.

Infecciones—Hay exámenes para detectar la hepatitis B, la sífilis, el VIH y las infecciones urinarias. También te pueden hacer exámenes de varicela, toxoplasmosis, clamidia, gonorrea y tuberculosis.

Citología—Exámen del cervix para encontrar células pre-cancerosas.

Ultrasonido en el 1er. trimestre (U/S)—Antes de las 12 semanas se usa una sonda vaginal para obtener la mejor imagen del bebé, lo cual es perfectamente seguro y sin dolor. El U/S también se utiliza para determinar si una mujer está padeciendo un aborto espontáneo. Desafortunadamente, aproximadamente 1 de cada 5 embarazos terminará en aborto espontáneo. Esto puede ser devastador.

Segundo trimestre

Marcador Quad—Conocida también como la prueba de alfa-fetoproteínas. Se realiza en las semanas 15 a 20 del embarazo. Ayuda a detectar desórdenes genéticos serios y defectos de la médula espinal o el tubo neural (DTN). Con esta prueba se detectan aproximadamente 70% de los bebés con síndrome de Down, trisonomía en el cromosoma 18 y el 90% de los bebés con defectos de médula espinal o tubo neural. Si esta prueba resulta positiva, normalmente se recomiendan ultrasonidos y amniocentesis adicionales.

Ultrasonido de nivel 2—Realizado por lo general después de 18 semanas. Se mide y se evalúa la anatomía del bebé, incluyendo el cerebro, el corazón, el estómago y la placenta. Frecuentemente se puede determinar el sexo del bebé. Este ultrasonido puede identificar problemas potenciales pero no encuentra todos los problemas posibles.

Exámenes de Diabetes—Detectan la diabetes gestacional (diabetes que ocurre en aproximadamente 8% de los embarazos). Hemoglobina A1C (HgBA1C) y un examen en ayunas para la glucosa en el primer trimestre, que frecuentemente se realiza en combinación con otro examen de la glucosa de 1, 2, ó 3 horas.

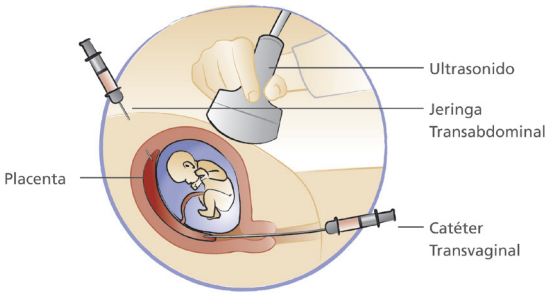
Tercer trimestre

Cultivo de Estreptococos del Grupo B—Se obtiene una muestra del canal vaginal y rectal a las 36 semanas. Este examen identifica una bacteria que ocurre en aproximadamente 15% al 20% de las mujeres, las cuales por lo general no presentan síntomas. En muy raros casos la infección con esta bacteria puede causar serios daños al bebé. Menos del 1% de las mujeres infectadas con estreptococos del grupo B tendrán un bebé afectado.

Exámenes opcionales

NIPT Exámenes Clínicos Prenatales No-Invasivos —Utilizando una muestra sanguínea de la madre, se analiza el DNA del bebé para detectar el Síndrome de Down y otras condiciones genéticas serias. Este examen tiene una tasa de detección exitosa y sin riesgo de aborto espontáneo.

CVS (exámenes de vellosidades coriónicas)—Para detectar defectos genéticos y se realiza entre las semanas 10 y 12. A menudo es recomendado para las mujeres mayores de 35 años. Guiado por ultrasonido, se introduce un catéter a través del abdomen o la vagina y se retira una muestra de vellosidades coriónicas. Las células son analizadas para descubrir defectos genéticos en el bebé y se determina su sexo. La certitud de este examen está entre el 98% y 99%. La tasa de abortos resultado del CVS es aproximadamente 1 en 200.



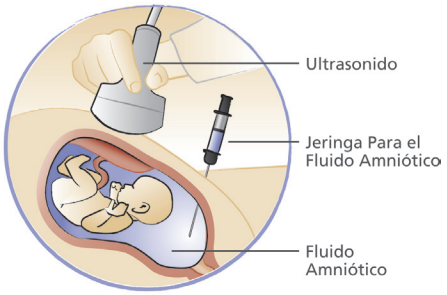
Se utiliza una jeringa o un catéter para extraer las células, no ambos.

NT (translucidez nucal)—Este ultrasonido mide el grosor de la nuca del bebé (semanas 11 a 14) para detectar el Síndrome de Down.

Prueba combinada—Utiliza un examen sanguíneo que mide el nivel de proteínas del embarazo en la semanas 10 a 14. Los resultados se combinan con las medidas del ultrasonido de la translucidéz nucal (NT) para evaluar el riesgo del Síndrome de Down y trisonomía del cromosoma 18. Ambas pruebas combinadas detectan el 85% de los embarazos afectados.

Prueba integrada combinada—Conocida como prueba secuencial. Utiliza los resultados de la prueba combinada de las semanas 10 a 14 y la prueba del marcador Quad, realizada en las semanas 15 a 20. Este examen detecta el Síndrome de Down, trisonomía del cromosoma 18 y defectos en la médula espinal o tubo neural con una exactitud aproximadamente del 90 al 95%.

Amniocentesis—A menudo se recomienda para mujeres que tienen 35 años o más. Por medio de un untrasonido se localiza una bolsa de líquido amniótico para tomar una muestra. Se inserta una aguja en el abdomen de la madre y se extrae un poco de líquido amniótico (el bebé fabrica más). Se analizan las células en el líquido para encontrar defectos genéticos y se determina el sexo del bebé. También se examina el líquido amniótico para ayudar a descubrir defectos del tubo neural. La tasa de exactitud es mayor del 99%. El riesgo de un aborto espontáneo de la amniocentesis está entre 1 en 200 ó 1 en 300.



TERCER TRIMESTRE de la semana 28 hasta el parto

Ahora tus experiencias pueden parecerte más difíciles. Tu abdomen se ha estirado al máximo y sin embargo cada día crece más y más. Ten presente que en pocas semanas conocerás a tu bebé.

Tu cuerpo

Para algunos de estos síntomas el descanso y ejercicio regulares son los mejores remedios. Para otros, el parto proporciona alivio. Algunos de tus síntomas se explican en la sección del segundo trimestre.

Más descarga vaginal transparente—Es normal.

Leche del seno—Es normal.

Orina frecuente—Es normal, a menos que arda. Se debe a que el bebé presiona tu vejiga.

Cansada e irritable—Se debe al sueño interrumpido. Puede que tengas menos paciencia. Si te sientes muy estresada, si estás llorando mucho, si te sientes procupada o ansiosa tal vez estés deprimida. Lo mejor es hablar con tu doctor acerca de los distintos tratamientos posibles y de cómo prevenir la depresión post-parto.

Derrame de orina—Nadie te cuenta esto pero puede ocurrir. Hacer 50 a 100 ejercicios Kegel (contracciones del esfínter urinario) pueden ayudar a prevenirlo. Consulta a tu doctor para obtener instrucciones.

Picazón o rozadura con ardor—Usa una crema humectante y si es muy severa, consúltalo con tu doctor.

Agruras—Toma antiácidos y come porciones más pequeñas más frecuentemente. Quédate sentada durante media hora después de las comidas. Cuando te acuestes házlo sobre el lado derecho (el estómago se vacía por la derecha).

Estreñimiento—Bebe más agua y come más fruta fresca y verdura. Pregúntale a tu doctor acerca de los suavizantes de deposiciones.

Hemorroides—Tristemente ocurren, no es una broma. Pregúntale a tu doctor cuáles son los remedios disponibles. Evita el estreñimiento.

Cambios en la piel—Pezones más oscuros y una línea negra en tu estómago son normales.

Calambres en las piernas—Pueden ocurrir por la noche cuando estás tratando de dormir. Flexiona tus pies hacia a tu estómago. Aumenta el consumo de calcio.

Dolor de cintura y ciática—Dobla tus rodillas para agacharte y no la espalda. No te volteés y te agaches al mismo tiempo. Ensaya hacer ejercicios para fortalecer los músculos abdominales.

Hinchazón de los pies y tobillos—Eleva tus piernas, bebe más agua y come más proteína. Si es muy severa, consulta a tu doctor.

Cosquilleo o manos adormecidas—Puede indicar el síndome de inflamación de los túneles del carpo (la muñeca). Usa soportes elásticos para mantener las muñecas derechas y consúltalo con tu doctor.

¡Come saludablemente!

Tu bebé

¡Los bebés aumentan de 1/4 a 1/2 libra cada semana!

A las 28 semanas—El bebé mide 14 pulgadas de largo y pesa alrededor de 2 libras. Ahora tu bebé está creciendo rápidamente.

Sus pulmones continúan madurando y comienzan los movimientos respiratorios.

Comienza a tener hipo—Debido a que traga el líquido amniótico, un buen signo del desarrollo normal.

A las 34 semanas—Muchos bebés se acomodan en una posición cabeza abajo, en la que la mayoría se quedarán.

En el momento del parto—La mayoría de los bebés miden entre 18 y 22 pulgadas de largo y pesan entre 6 y 9 libras.

Nutrición

Puede ser que tu apetito esté disminuyendo. Es importante tener una alimentación balanceada ya que ahora el bebé está creciendo rápidamente.

Continúa tomando tus vitaminas prenatales cada día.

Come 5 a 6 comidas pequeñas al día.

Evita las bebidas gaseosas—Empeoran la indigestión.

Come 3 porciones de proteína y de calcio al día:

- Algunas buenas fuentes de proteína incluyen—Huevos cocidos, frijoles, chícharos, semillas de girasol, almendras y otras nuéces.
- Algunas buenas fuentes de calcio incluyen—Yogurt, queso, requezón, jugos fortificados con calcio, sardinas y verduras de hojas verdes.

Cosas que hacer

- ❑ **Finalizar la elección del nombre del bebé, conseguir un asiento para el automóvil y empacar tu maleta.**
- ❑ **Haz un tour del hospital y escoge un pediatra.**
- ❑ **Examen de estreptococos del Grupo B a las 36 semanas.**
- ❑ **Infórmate sobre los exámenes adicionales para tu bebé**—Examinarán a tu bebé para descartar varias enfermedades serias.
- ❑ **Mantén números telefónicos importantes cerca del teléfono o en tu celular.**
- ❑ **Mantén a la mano las instrucciones que te indican cuándo debes ir al hospital.**

Cuándo llamar a tu doctor

- Si tienes dolor de cabeza severo.
- Si estás sangrando o derramando líquido por la vagina.
- Si el movimiento del bebé disminuye o para.
- Si ves manchas blancas o tienes cualquier otro cambio inusual en la visión.
- Si sientes contracciones o presión que ocurre más de 6 veces por hora antes de la semana 36.

Blue Orchid Press®

Tu Guía Personal Del EMBARAZO

Cuándo llamar a tu doctor

- Tienes contracciones cada cinco minutos.
- Se ha roto tu fuente.
- Tienes sangrado vaginal.
- Han disminuído los movimientos del bebé.

Barbara Dehn es una enfermera registrada que ha recibido varios premios. Tiene más de 20 años de experiencia atendiendo a las mujeres.
www.NurseBarb.com

Nurse Barb's daily dose

También se encuentran disponibles:
Guía para amamantar a su bebé (Inglés)
Guía de la Fertilidad (Inglés)

NEGACIÓN: La intención única de este documento es servir como una guía durante el embarazo y proveer información básica relacionada con el embarazo acerca de sus síntomas, precauciones e información sobre la nutrición. Este documento no ofrece una explicación comprehensiva acerca de todos los aspectos del embarazo que se discuten en esta guía. Este documento no está diseñado ni debe ser utilizado como un sustituto de los consejos médicos o el cuidado prenatal provisto por un doctor o una enfermera registrada. Asegúrese de consultar a estos profesionales para obtener el cuidado prenatal que le ayude a cuidar su salud y la salud y bienestar de su nuevo bebé.

©2013 Blue Orchid Press, LLC. Todos los derechos reservados. Blue Orchid es una marca registrada de Blue Orchid Press. Ninguna parte de este documento puede ser reproducida o transmitida de ninguna manera ni por ningún medio electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabaciones o por medio de cualquier otro sistema de almacenamiento y acceso, sin una autorización por escrito de Blue Orchid Press, LLC.