

Kaiser Permanente

healthy beginnings

BOLETÍN PRENATAL

► SU CITA DE HOY

Hoy, su profesional clínico de salud revisará con usted su tabla de atención prenatal, incluidos su historial médico, el examen físico y los resultados de las pruebas de laboratorio. Si esta es su primera consulta, su profesional clínico de salud revisará el cuestionario sobre sus antecedentes de salud y le hará un examen físico completo, incluida una ecografía. El examen y la ecografía determinarán la fecha del parto y qué tan avanzado está el embarazo. Es posible que el profesional clínico de salud también le haga un examen pélvico y una prueba de Papanicolaou si no se los han hecho antes.



► Pruebas prenatales para detectar defectos de nacimiento

Su profesional clínico de salud le ofrecerá una serie de pruebas prenatales que sirven para detectar determinados defectos de nacimiento. Estas pruebas son opcionales.

Hay dos tipos de pruebas disponibles: pruebas de detección y procedimientos de diagnóstico. Las pruebas de detección pueden ayudarle a conocer los riesgos de tener un bebé con ciertos defectos de nacimiento. Sin embargo, no pueden determinar si un bebé tiene un problema de salud definitivo. Los procedimientos de diagnóstico pueden diagnosticar con precisión determinados defectos de nacimiento, pero implican un riesgo bajo de un aborto espontáneo. Hacerse pruebas prenatales para detectar defectos de nacimiento es su decisión. Puede optar por hacerse una prueba de detección antes de decidir si desea hacerse un procedimiento de diagnóstico. O puede optar por hacerse un procedimiento de diagnóstico y no hacerse antes una prueba de detección. También puede elegir no hacerse ninguna prueba prenatal para detectar defectos de nacimiento.

Cuando piense en sus opciones, tenga en cuenta que existe un margen de tiempo limitado para hacerse estas pruebas y procedimientos. Si tiene alguna pregunta, puede hablar con su profesional clínico de salud.

Para obtener más información sobre las pruebas prenatales, consulte *Healthy Beginnings*, ejemplar 1. *(continúa en la página 4)*

► Su bebé: a las 12 semanas



Reimpreso con permiso de Healthwise, Incorporated.

Cerca del final de su primer trimestre de embarazo (a las 12 semanas), su bebé mide aproximadamente 3 pulgadas y pesa alrededor de 1/2 a 1 onza. La cabeza del bebé es grande en comparación con el resto de su cuerpo, ya que mide aproximadamente la mitad de la longitud total. El cerebro y la médula espinal se desarrollan rápidamente. Los órganos sexuales también se desarrollan, aunque todavía no pueden verse. El bebé puede entrecerrar los ojos, fruncir el ceño, abrir y cerrar la boca, girar la cabeza, cerrar el puño y patear.

contenido

El rincón de la pareja	2
Sexo más seguro para usted y su pareja	2
Cómo mantenerse saludable durante y después del embarazo	2
Qué puede hacer con los malestares comunes	3
Usted y su bebé tienen derecho a estar a salvo	3
Cuidado de los senos durante el embarazo	4
Lactancia materna	4

El líquido amniótico (la fuente) amortigua al bebé y le permite moverse fácilmente, pero usted aún no puede sentir esos movimientos.

Es posible escuchar los latidos del bebé en la semana 12 de embarazo. Su profesional clínico de salud escuchará los latidos de su bebé con un dispositivo para hacer ecografías muy sensible llamado Doppler. La frecuencia cardíaca del bebé es más alta cuando el bebé se mueve y más lenta cuando el bebé descansa.

► Su próxima cita y pruebas prenatales

SU PRÓXIMA CITA PRENATAL

Una vez que se haya hecho el examen físico, su próxima consulta será entre las semanas 16 y 20 de embarazo. Además de su consulta en la clínica, es muy probable que le hagan una ecografía cerca de esa fecha.

FUTURAS CONSULTAS

En cada cita en la clínica, su profesional clínico de salud hará lo siguiente:

- Revisará su presión arterial y su peso.
- Revisará su muestra de orina, si tiene determinadas afecciones.
- Revisará el crecimiento del bebé midiendo el tamaño de su abdomen (a partir de aproximadamente las 20 semanas).
- Escuchará el latido del corazón del bebé.

Es una buena idea que lleve una lista de preguntas a cada consulta y tome nota de lo que hable con el médico para recordarlo después. También puede enviar un correo electrónico a su profesional clínico de salud entre una consulta y otra si tiene preguntas.



► EL RINCÓN DE LA PAREJA

Lo(a) animamos a que se involucre activamente en el embarazo de su pareja. Es muy grato compartir las alegrías y las preocupaciones del embarazo con su pareja durante todo el proceso.

- Si es posible, asista a las citas prenatales con su pareja. Puede servirle anotar las fechas en su calendario (especialmente en la etapa final del embarazo, cuando las consultas se hacen más seguidas).
- Escuche el latido del corazón del bebé en el consultorio de la clínica.
- Cuénteles a su pareja si se siente excluido(a) durante estas consultas. Puede ayudarle que pasen tiempo juntos y hablen sobre sus experiencias del día, incluso sobre lo que usted piensa en relación con el embarazo.
- Hable con su pareja sobre sus sentimientos y pregúntele por sus sentimientos también. No se aleje cuando se sienta mal.
- Hable sobre el peso y la apariencia de su pareja de manera positiva.

CUÍDESE

Es probable que sus emociones atraviesen muchos cambios durante el embarazo. Busque maneras de cuidarse y desahogarse.

- Salga a caminar o pasear en su vehículo solo(a).
- Haga ejercicio u otra actividad que disfrute.
- Pase tiempo con un(a) amigo(a).
- Hable con padres primerizos acerca de sus experiencias.
- Si siente mucho enojo, angustia o tristeza durante más de 2 semanas, pídale a su profesional clínico de salud que le refiera a un consejero.



► Sexo más seguro para usted y su pareja

- Si usted no tiene una relación monógama, es importante que tenga sexo seguro a fin de prevenir el VIH y otras enfermedades de transmisión sexual (ETS).
- Puede protegerse y proteger a su pareja con el uso de condones y barreras de látex (láminas de látex que se usan para el sexo oral vaginal y el sexo oral anal).
- Si cree haber estado expuesto(a) al VIH u otra ETS, o si tiene síntomas, evite tener sexo hasta ver a un profesional clínico de salud y hacerse una prueba.

► Cómo mantenerse saludable durante y después del embarazo

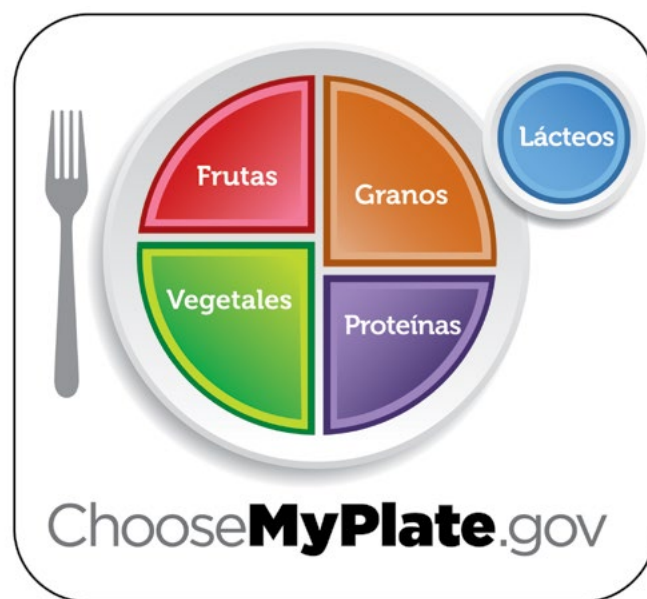
Comer bien durante el embarazo no es solo elegir las cantidades adecuadas de cada grupo de alimentos. También es importante consumir las vitaminas y los minerales que necesitan usted y su bebé.

Elija opciones de la lista de alimentos ricos en calcio, hierro y folato que se indican en *Healthy Beginnings*, ejemplar 1. Un plan de alimentación basado en la guía "MyPlate" (mi plato) puede ayudarle a obtener todos los nutrientes que necesita. Hacer una buena elección de alimentos para usted y su bebé es su decisión.



MyPlate Una guía para hacer buenas elecciones de alimentos todos los días

Fuente: Departamento de Agricultura de EE. UU. (choosemyplate.gov)



EQUILIBRE LAS CALORÍAS

ALIMENTOS QUE DEBE CONSUMIR MÁS

- Llene la mitad del plato con frutas y verduras.
- Elija granos enteros para al menos la mitad de los granos que consuma.
- Tome leche sin grasa o baja en grasa (1 por ciento).

ALIMENTOS QUE DEBE CONSUMIR MENOS

- Beba agua en lugar de bebidas azucaradas.
- Compare el sodio en alimentos como sopas, panes y comidas congeladas, y elija los que tengan las cantidades más bajas de sodio.

Cuándo debe llamarnos



Llame a la Línea de Citas y Consejos si tiene:

- cualquier sangrado vaginal
- dolor abdominal o pélvico distinto del de un cólico leve
- fiebre (100.4 °F [38 °C] o más)
- dolor al orinar
- sensación de desvanecimiento o que se va a desmayar 10 a 12 semanas

Llame también si presenta síntomas de hiperemesis gravidarum (vómito excesivo):

- vómito durante más de 24 horas
- orina menos frecuente u oscura
- sequedad en los ojos, la nariz o la boca
- fatiga extrema o desmayos

Esté preparada para darnos los siguientes datos:

- nombre completo
- número de historia clínica de Kaiser Permanente
- nombre del médico o profesional clínico de salud
- fecha prevista del parto

► Qué puede hacer con los malestares comunes

CAMBIOS EN EL APETITO

Es posible que tenga mucho hambre o que le cueste comer; ambas posibilidades son normales. Asegúrese de elegir alimentos de calidad que promuevan el crecimiento del bebé. Reduzca el consumo de dulces, tortas, donas y otras “calorías vacías” con un alto contenido de azúcar y grasa. El peso recomendado que debería aumentar durante todo el embarazo depende del peso que tenía antes de quedar embarazada. Lea “Nutrición y Embarazo” en *Healthy Beginnings*, ejemplar 1, y consulte “Cómo mantenerse saludable” en la página 2 para encontrar consejos sobre cómo comer bien. Pídale ayuda a su profesional clínico de salud si cree que está aumentando demasiado o muy poco peso.

SI SE SIENTE CANSADA

Su cuerpo hace un gran esfuerzo durante el embarazo. Si se siente cansada, se debe a que el cuerpo le está pidiendo que disminuya el ritmo. No ignore su necesidad de descansar y dormir más. Durante los meses intermedios del embarazo (el segundo trimestre) descubrirá que vuelve a tener energía.

MONTAÑA RUSA DE EMOCIONES

El embarazo puede ser una montaña rusa emocional para algunas mujeres. Si tiene cambios de humor, llora con facilidad, se enoja rápidamente, se siente desorganizada o tiene problemas de concentración, no es la única.

Acepte sus sentimientos y compártalos con alguien que se preocupe por usted. Hable con su profesional clínico de salud si necesita ayuda para sobrellevar sus sentimientos.

MAREOS Y DESMAYOS

Las mujeres con frecuencia sienten mareos cuando están embarazadas. Si siente que va a desmayarse, pruebe estas sugerencias:

- Siéntese de inmediato y lleve la cabeza hacia abajo hasta ponerla entre las piernas tan abajo como pueda.
- Si no puede sentarse, póngase en cuclillas e incline la cabeza hacia abajo, como si fuera a atarse los cordones de los zapatos.
- Recuéstese y coloque las piernas más alto que la cabeza (use almohadones para apoyar los pies y que queden elevados).

Para reducir las probabilidades de sentirse mareada, pruebe estas sugerencias:

- Levántese lentamente. Muévase lentamente, especialmente cuando pase de estar recostada a estar sentada.
- Coma con frecuencia para mantener un nivel constante de azúcar en la sangre. Coma bocadillos saludables, como frutas, verduras y panes o galletas de trigo integral.
- Tome mucho líquido, en especial agua.
- Si se sienta al sol, use un sombrero.
- Evite los espacios cerrados y respire mucho aire fresco.
- Los desmayos son muy poco comunes. Si se desmaya, llame a su profesional clínico de salud. Si se cae al piso o se golpea con un objeto, tendrá que ser examinada de inmediato.

DOLORES DE CABEZA

Acuéstese y relájese si es posible. Póngase un paño frío en la cabeza y el cuello, y pídale a su pareja que le dé un masaje en el cuello y los hombros. Mientras está embarazada, puede tomar acetaminofén (Tylenol), pero no debe tomar aspirina, ibuprofeno (como Advil y Motrin) ni medicamentos para la migraña, a menos que su profesional clínico de salud lo indique.

Llame a su profesional clínico de salud en las siguientes situaciones:

- Tiene dolores de cabeza fuertes después de la semana 20 de embarazo.
- Tiene dolores de cabeza junto con debilidad muscular, alteración visual o fiebre.
- El acetaminofén (como Tylenol) no ayuda contra el dolor de cabeza.

CONGESTIÓN NASAL Y SANGRADO NASAL

Puede tener congestión nasal, goteo de líquido en la garganta (goteo posnasal) o frecuentes dolores de cabeza por sinusitis. Las hormonas del embarazo hacen que se inflamen las membranas mucosas y los senos nasales. Además, los diminutos vasos sanguíneos de la nariz tienen más sangre durante el embarazo, por lo que puede sangrarle la nariz fácilmente.

- Pruebe a usar un spray nasal salino para humedecer las fosas nasales secas.
- Pruebe a aplicar una pequeña cantidad de vaselina en cada fosa nasal y usar un vaporizador de vapor frío para controlar la congestión y el sangrado nasales.
- Evite usar un spray descongestionante nasal, ya que puede empeorar la congestión.
- No use ningún medicamento sin antes consultar con su profesional clínico de salud (a excepción de los remedios naturales y los medicamentos de venta sin receta seguros que figuran en *Healthy Beginnings*, ejemplar 1).

Llame a su profesional clínico de salud en las siguientes situaciones:

- No puede controlar el sangrado de la nariz o el sangrado se hace demasiado intenso.

SANGRADO DE ENCÍAS

El sangrado de encías es común durante el embarazo.

- Use un cepillo de dientes con cerdas suaves, pásese el hilo dental con cuidado y use una crema de dientes suave.
- Consulte a un dentista para hacerse un examen médico durante la primera etapa del embarazo. Cuénteles si tiene dolor o inflamación en las encías.
- La mayor parte de la atención dental es segura durante el embarazo, pero asegúrese de contarle a su dentista que está embarazada. Hacerse una limpieza dental puede ayudarle si tiene sangrado de encías.

FLUJO VAGINAL

El flujo vaginal blanquecino es normal durante el embarazo. También puede tener infecciones por hongos que vuelven a aparecer (o no desaparecen fácilmente). Puede tratar las infecciones por hongos y la comezón con medicamentos de venta sin receta.

- Monistat o Gyne-Lotrimin (tratamiento de 7 días) tratan la infección por hongos. Asegúrese de seguir las instrucciones.
- La crema con hidrocortisona al 1 % puede calmar la comezón o el ardor de la vulva. (La crema no debe usarse dentro de la vagina).
- Use ropa interior de algodón y manténgala limpia y seca.
- Lávese cuidadosamente durante el baño o la ducha, pero evite usar jabones fuertes. Recuerde que al tomar un baño, el agua no debe estar demasiado caliente.
- No use duchas vaginales ni jabón dentro de la vagina.
- Cuénteles a su profesional clínico de salud si su infección por hongos no desaparece después del tratamiento.

► Usted y su bebé tienen derecho a estar a salvo

Si alguien la lastima, le hace sentir miedo, la maltrata psicológicamente o la empuja o golpea, no está bien y no es su culpa. Cuando alguien la ataca física o verbalmente, está cometiendo un abuso. A veces, el abuso comienza cuando queda embarazada.

- Si tiene problemas con alguien que la amenaza o lastima, informe a su profesional clínico de salud. Podemos ayudarles a usted y su bebé a estar a salvo.
- Recuerde lo siguiente: No es su culpa, no importa lo que le diga cualquier persona. Nadie merece ser abusado.
- Tiene que cuidarse. Si la lastiman, su bebé también resulta afectado.

TENGA UNA RED DE SEGURIDAD

- Hable con alguien de confianza sobre lo que está pasando.
- En caso de emergencia, llame al 911.
- Si no está en peligro inminente, llame a la Línea Nacional sobre Violencia Doméstica al 1-800-799-7233, las 24 horas del día. La línea directa es atendida por consejeros que hablan inglés, español y otros idiomas, que pueden ayudarla a planificar la seguridad y ofrecerle recursos locales. Visite kp.org/domesticviolence (en inglés) para obtener más información.



► Cuidado de los senos durante el embarazo

CAMBIOS EN LOS SENOS

Los senos seguirán creciendo durante el embarazo y pueden estar sensibles al tacto. Esta sensibilidad debería disminuir después del tercer o cuarto mes. El área alrededor de los pezones (la areola) se oscurecerá. Las protuberancias de las areolas (glándulas de Montgomery) y las venas de sus senos se harán más visibles. Estos cambios preparan su cuerpo para la lactancia materna y es probable que desaparezcan después del parto y de la lactancia. El uso de un sostén de soporte durante el embarazo puede ayudarle a estar cómoda y proteger el tejido mamario del estiramiento. No es necesaria ninguna preparación especial para “endurecer” los pezones para la lactancia. Durante su hospitalización, su enfermera o una asesora en lactancia certificada la ayudará a encontrar la posición adecuada y a que el bebé se prenda al pezón correctamente.



► Lactancia materna

Mientras está embarazada, puede decidir cómo alimentará a su bebé después del nacimiento. Le recomendamos que amamante exclusivamente a su bebé (dándole solo leche materna) durante los primeros 6 meses de vida y, luego, que continúe amamantándolo y dándole alimentos sólidos durante al menos el primer año de vida. Después de un año, puede seguir amamantando durante el tiempo que usted y su bebé deseen continuar. La lactancia materna beneficia tanto al bebé como a la mamá. Mientras más tiempo amamante, más beneficios tendrán usted y su bebé.

LA LACTANCIA MATERNA ES BUENA PARA EL BEBÉ Y LA MAMÁ

La lactancia materna genera un vínculo único entre la mamá y el bebé. La leche materna, además, es el alimento perfecto para los bebés.

- La leche materna es el alimento más fácil de digerir para los bebés recién nacidos. Proporciona todos los nutrientes que el bebé necesita durante los primeros 6 meses de vida.
- A diferencia de la leche maternizada (fórmula), que puede costar entre \$ 1,000 y \$ 2,000 al año, la leche materna es básicamente gratuita, una gran ventaja para el presupuesto de una nueva familia.
- La lactancia materna es buena para el medio ambiente porque permite evitar la basura que generan los recipientes de fórmula.

BENEFICIOS PARA EL BEBÉ

- La leche materna contiene anticuerpos, sustancias especiales creadas por el sistema inmunitario de la mamá, que ayudan al bebé a combatir infecciones.
- Debido a estos anticuerpos, los bebés que se alimentan con leche materna tienen menos probabilidades de desarrollar infecciones en los oídos, resfríos, diarrea y neumonía.
- Los bebés alimentados con leche materna también tienen menos probabilidades de desarrollar diabetes y obesidad en el futuro.
- La lactancia materna reduce el riesgo del síndrome de muerte infantil súbita (SMIS).

BENEFICIOS PARA LA MAMÁ

- Amamantar ayuda a la mamá a sangrar menos después de dar a luz y a que su útero recupere el tamaño normal más rápidamente.



- Una mamá que amamanta puede perder peso más rápidamente que una mamá que alimenta a su bebé con biberón porque al hacerlo consume calorías.
- Una mamá que amamanta tiene un menor riesgo de desarrollar cáncer de seno y de ovarios. Además, tiene menos probabilidades de desarrollar diabetes y osteoporosis (pérdida ósea que sufren las mujeres mayores) que una mamá que alimenta a su bebé con biberón.

RECURSOS SOBRE LACTANCIA MATERNA

Nuestro Centro de Educación para la Salud cuenta con muchos recursos que pueden ayudarle a aprender sobre la lactancia materna. Algunos centros de atención ofrecen clases especiales para mujeres embarazadas (y sus parejas) que estén interesadas en amamantar, o centros para la lactancia con especialistas en lactancia materna. Llame al Centro de Educación para la Salud local o visítelo.

ALGUNOS LIBROS INTERESANTES SOBRE LA LACTANCIA MATERNA

- *The Nursing Mother's Companion* de Kathleen Huggins (Harvard Common Press, revisado en 2005).
- *Breastfeeding Pure & Simple* de Gwen Gotsch (La Leche League International, revisado en 2000).

► Pruebas prenatales para diagnosticar defectos de nacimiento (continuación de la página 1)

CUÁNDO SE HACE LA PRUEBA				
PRUEBA DE DETECCIÓN	Análisis de sangre del primer trimestre	Prueba prenatal no invasiva (NIPT)	Ecografía de translucencia nucal (si se hace)	Análisis de sangre del segundo trimestre (prueba cuádruple)
El momento es aproximado. Consulte con su obstetra cuál es el mejor momento de su embarazo.	10 semanas a 13 semanas 6 días	10 semanas	11 semanas 2 días a 14 semanas	15 semanas a 20 semanas
PROCEDIMIENTOS DIAGNÓSTICOS	Muestreo de Velloidades Coriónicas (CVS)		Amniocentesis	
	10 semanas a 13 semanas 6 días		15 semanas a 20 semanas	

La información en *Healthy Beginnings* no pretende diagnosticar problemas de salud ni reemplazar los consejos médicos o el cuidado que recibe de su médico. Si tiene problemas de salud persistentes o alguna otra pregunta, consulte a su médico. Si tiene alguna pregunta o necesita información adicional sobre sus medicamentos, hable con su farmacéutico. Kaiser Permanente no promociona ninguno de los medicamentos o productos mencionados. Las marcas comerciales que se mencionan se incluyen solamente para facilitar su identificación.