



embarazo
SANO

por Vicki L. Dihle, AM-C



Estás embarazada, ¿AHORA QUÉ?

- Lo más importante que debes hacer enseguida, es pedir una cita con un profesional de servicios médicos que atienda mujeres embarazadas: un obstetra, médico de cabecera o una partera certificada.
- Come una dieta saludable, bebe un mínimo de ocho vasos de agua por día, y duermes, por lo menos, de ocho a nueve horas cada noche.
- Deja de usar cualquier cosa que pudiera causarle algún daño a tu bebé, como tabaco, alcohol, marihuana u otras drogas. Si necesitas ayuda para abandonar alguno de estos hábitos, díselo a tu doctor, porque él o ella tendrá medios que te ayudarán a abandonarlo más fácilmente.

*Prenatal se refiere al tiempo antes del nacimiento.

SÍNTOMAS COMUNES DEL EMBARAZO:

- Náusea y vómitos, conocidos también como “náuseas matutinas”, que suelen disminuir después de unas 12 semanas
- Fatiga y estar más cansada de lo normal
- Tener más sed y hambre de lo normal
- Dolores y malestares leves
- Dolores de cabeza
- Sangrado en las encías al cepillarte o limpiarte los dientes con hilo dental
- Acidez estomacal o indigestión
- Sentirse más emocional de lo normal

LO QUÉ DEBES ESPERAR EN TUS CITAS PRENATALES:

Te harán muchas preguntas sobre tu salud y tus hábitos, incluyendo alimentos, ejercicio, hábitos de dormir, infecciones de transmisión sexual previas, infección estreptocócica del grupo B en un embarazo anterior; y tus vacunas previas. Preguntas sobre tu historial médico. Ciertos problemas de salud o condiciones heredadas que vienen de familia quizá requieran vigilancia especial durante el embarazo. Es muy importante que seas totalmente sincera, principalmente si hubo embarazos anteriores, abortos espontáneos o provocados, o cualquier cirugía del cuello uterino o del útero. Esto ayudará al personal médico a darte a ti y a tu bebé la mejor asistencia.

.....
Escribe tus preguntas en un cuaderno, y llévalo a cada cita, para que no te olvides de hacérselas a tu doctor.
.....

- Medirán tu estatura, peso y presión arterial. De ser posible, tu doctor también escuchará el latido del corazón de tu bebé y medirá su crecimiento.
- En una de las primeras citas tal vez te hagan un examen pélvico, una prueba de Papanicolau y un chequeo de infecciones o enfermedades de transmisión sexual. Te sacarán sangre para otras pruebas.
- Te preguntarán sobre tus hábitos de alimentación, ejercicio y sueño.
- Si aún no tomas vitaminas prenatales, te pedirán que comiences enseguida. También puede ser que te aconsejen que cada día tomes un suplemento de ácido fólico.
- En diferentes ocasiones te harán otras pruebas para asegurarse de que tu bebé está sano y crece normalmente.
- Por lo general se hace un ultrasonido en el primer trimestre y se repite a las 18-20 semanas. Tu médico puede ordenar exámenes de seguimiento adicionales a medida que avanza tu embarazo.

SE PROGRAMAN CITAS TÍPICAS:

- *Una vez al mes, hasta más o menos 28 semanas de embarazo*
- *Dos veces al mes, hasta 36 semanas*
- *Semanalmente, después de 36 semanas, hasta que nazca tu bebé*

LLAMA ENSEGUIDA A TU DOCTOR DE CUIDADO PRENATAL SI:

- Tienes contracciones pélvicas, manchas, sangrado o flujo vaginal.
- Tienes fiebre, escalofríos o dolor de estómago.
- Estás más cansada de lo normal, te quedas sin aliento, tienes mareos o te sientes débil.
- Te sientes muy triste, desesperada, o piensas en hacerte daño o hacérselo a tu bebé.
- Tienes visión borrosa, demasiada sed o necesidad de orinar.
- Repentinamente tienes excesiva hinchazón de las manos, cara o pies.



¿QUÉ DEBERÍA COMER?

Cada día come alimentos nutritivos para cuidar de ti y de tu bebé.

- Frutas y verduras frescas: 5 a 9 porciones
- Proteína (como pollo, pavo, cerdo, carne, magra de vaca, huevos, nueces, frijoles y tofu): 2 a 3 porciones
- Cereales, panes y arroz integrales: 8 porciones
- Productos lácteos como leche, yogurt y queso: 3 a 4 porciones
- Aceites saludables, como el de oliva y canola, o los que contienen los alimentos con ácidos grasos de Omega-3 (salmón o arenque). Pero pregúntale a tu doctor de asistencia médica sobre comer pescado durante el embarazo.
- Limita los alimentos procesados, como pan o arroz blanco, comidas en caja o congeladas, rápidas y fritas; y productos azucarados como el jugo, la soda y los dulces.
- Procura no comer demasiado. Sólo necesita unas 300 calorías adicionales por día para alimentar a tu bebé; eso es más o menos un vaso de leche y un sándwich.

OPCIONES DE COMIDA RÁPIDA MÁS SANAS:

- *Pollo asado a la parrilla en vez de enharinado o frito*
- *Fruta en vez de papas fritas*
- *Agua, o un licuado de fruta con yogurt, en vez de una soda*
- *Condimentos aparte (a petición tuya)*

DURANTE EL EMBARAZO EVITA:

- *Bañeras de agua caliente*
- *Cajas higiénicas para gatos*
- *Carnes y huevos crudos o medio crudos*
- *Consumo excesivo de cafeína (no más de 2 tazas al día) incluyendo café, té y refrescos*
- *Medicamentos sin receta, que un profesional de cuidado médico no haya aprobado*
- *Gases y vapores, como los de tubos de escape, pinturas y productos de limpieza*
- *Rayos X, a menos que hayan sido ordenados por un profesional de cuidado médico*
- *Evitar el contacto directo con personas que tienen una infección respiratoria. En embarazo avanzado no es inusual tener más dificultad para respirar porque los pulmones están siendo comprimidos por el útero dilatado.*



¿CUÁNTO DEBERÍA AUMENTAR DE PESO?

Pregúntale a tu doctor, porque esto será diferente para cada mujer. Basado en tu peso a principios del embarazo, y si esperas sólo un bebé:

SI TU PESO ES:	DEBERÍAS AUMENTAR:
peso normal	25 a 35 libras (11 a 16 kg)
peso bajo	28 a 40 libras (13 a 18 kg)
sobrepeso	15 a 25 libras (7 a 11 kg)

¿DEBERÍA HACER EJERCICIO?

- Por supuesto, y cada día si es posible. El ejercicio moderado, durante el embarazo, es seguro para el bebé.
- El embarazo no es momento para comenzar un programa agotador, pero proponte dedicar 30 minutos a actividades como caminar, ciclismo estacionario o natación, o una clase para mamás embarazadas.
- Conversa con tu doctor sobre recomendaciones específicas, si te gusta levantar pesas como ejercicio.



¿CÓMO PODRÉ PAGAR ESTO?

Más abajo verás algunos programas en los Estados Unidos de ayuda para seguro médico, alimentos y otro apoyo disponible para ti y tu bebé:

Cada estado en los Estados Unidos tiene un programa para ayudar a mujeres embarazadas. Llama al [1-800-311-BABY](tel:1-800-311-BABY) (1-800-311-2229) para conectarte con un departamento de salud en tu área.

Medicaid puede ayudarte con gastos médicos: www.cms.hhs.gov

SNAP (Programa de apoyo nutricional suplementario) Se puede solicitar al Departamento de Agricultura de Estados Unidos: www.fns.usda.gov/snap

Women, Infants and Children Program (WIC) tiene una variedad de programas de apoyo: www.fns.usda.gov/wic

Puedes buscar ayuda con los gastos médicos de tu bebé a través del programa de tu estado de seguro médico para niños: 877-KIDS-NOW (877-543-7669) www.insurekidsnow.gov

- Si consideras la idea de adopción, pídele más información a tu consejero del centro de recursos del embarazo, o a un profesional de adopción certificado, sobre un plan de adopción para un plan de adopción para tu bebé y qué tipo de apoyo disponible hay.

ÚLTIMOS PENSAMIENTOS

Ya sea que decidas criar a tu bebé o buscar un hogar adoptivo amoroso para él, cuidarte bien le dará a tu bebé el principio mejor posible en la vida, y disfrutarás de un embarazo más sano. Nunca es tarde para comenzar a cuidarte a ti misma, y cuidar a tu bebé.



Referencias

- American College of Obstetricians and Gynecologists, “Especially for Teens: Having a Baby,” <https://www.acog.org/store/products/patient-education/pamphlets/especially-for-teens/having-a-baby>
- U.S. Department of Health and Human Services, “Prenatal Care,” womenshealth.gov/publications/our-publications/fact-sheet/prenatal-care.html?from=AtoZ
- U.S. Department of Health and Human Services, “You’re Pregnant: Now What?” womenshealth.gov/pregnancy/you-are-pregnant/index.html
- U.S. Department of Agriculture, “MyPyramid for Pregnancy & Breastfeeding,” choosemyplate.gov/pregnancy-breastfeeding.html
- KidsHealth by Nemours, “Exercising During Pregnancy,” kidshealth.org/parent/fitness/general/exercising_pregnancy.html
- FamilyDoctor.org, “Exercise During Pregnancy: What You Can Do for a Healthy Pregnancy,” familydoctor.org/familydoctor/en/pregnancy-newborns/your-body/exercise-during-pregnancy-what-you-can-do-for-a-healthy-pregnancy.html
- *Complete Guide to Baby & Child Care* (Carol Stream, Ill.: Tyndale House Publishers, 2007), copyright © 1997, 2007 by Focus on the Family
- Stephen J. McPhee, Maxine A. Papadakis, 2008 *Current Medical Diagnosis & Treatment* (McGraw-Hill, New York 2008), 665-668

(Todas las direcciones del sitio web a partir de 3/20)



*Benevolent
Resources*
PROGRAM

FOCUS ON THE FAMILY®



© 2010, 2015, 2017, Focus on the Family.
Updated 2020 Todos los derechos reservados.
Todas las modelos posaron solamente para propósitos ilustrativos.