

# Cómo cuidar de usted y su bebé

*Caring for You and Your Baby*

UNC Health Care

Obstetrics and Gynecology





# ÍNDICE

---

|  |    |
|--|----|
| Bienvenida a los servicios de Obstetricia y ginecología de UNC         | 2  |
| Comunicarse con su proveedor de atención médica                        | 3  |
| El equipo de Obstetricia y ginecología de UNC                          | 4  |
| Preguntas comunes durante el embarazo                                  | 5  |
| Inquietudes comunes y tratamiento recomendado                          | 12 |
| El primer trimestre  | 17 |
| Registro prenatal  | 21 |
| Nutrición y aumento de peso  | 22 |
| Alimentos con alto contenido proteico                                  | 24 |
| Calcio y hierro para la madre embarazada                               | 25 |
| Ejercicio durante el embarazo  | 26 |
| Sustancias nocivas durante el embarazo                                 | 28 |
| Análisis prenatales comunes  | 30 |
| Análisis prenatales opcionales   | 32 |
| El segundo trimestre   | 35 |
| Información sobre la vacunación  | 39 |
| Señales de advertencia de parto prematuro                              | 40 |
| El tercer trimestre  | 43 |
| Diabetes gestacional   | 46 |
| Análisis prenatales adicionales  | 48 |
| Conteo del movimiento fetal  | 49 |
| Trabajo de parto verdadero versus falso                                | 51 |
| Cuándo llamar al proveedor de atención médica o la enfermera           | 52 |
| Cuándo acudir a la Sala de partos                                      | 53 |
| Opciones para el alivio del dolor durante el parto                     | 54 |
| Circuncisión   | 55 |
| Opciones anticonceptivas y de planificación familiar después del parto | 57 |

## BIENVENIDA A LOS SERVICIOS DE OBSTETRICIA Y GINECOLOGÍA DE UNC

¡Felicitaciones por su embarazo! Nos gustaría agradecerle por elegir UNC Health Care para brindarle atención durante el embarazo y el nacimiento de su bebé. Nuestro objetivo es asegurarnos de que usted y su bebé reciban la mejor atención posible durante este importante momento.

Contamos con un diverso grupo de proveedores de atención médica para atenderle en varios lugares convenientes. Las ubicaciones que ofrecen servicios de ecografía obstétrica están marcadas con una \*.

### UNC Maternal Fetal Medicine en Rex\*

4420 Lake Boone Trail

1.º piso Women's Birth Center, Raleigh, NC 27607

Solicitar citas 919-784-6425

Línea de consulta de enfermería 919-784-6427

### UNC OB-GYN en Weaver Crossing

1181 Weaver Dairy Road, Suite 150

Chapel Hill, NC 27514

Solicitar citas 984-974-7005

Línea de consulta de enfermería 984-974-9473

### UNC Maternal Fetal Medicine en Vilcom Center\*

55 Vilcom Center Drive, Suite 300

Chapel Hill, NC 27514

Solicitar citas 984-215-5000

Línea de asesoramiento de e 984-215-5001

### UNC OB-GYN en Hillsborough

460 Waterstone Drive, 3.º piso HMOB

Hillsborough, NC 27278

Solicitar citas 919-595-5929

Línea de consulta de enfermería 919-595-5660

### Clínicas OB-GYN de UNC Hospital\*

UNC OB-GYN

UNC Maternal Fetal Medicine (MFM)

UNC Women's Specialty Services (WSS)

UNC Family Planning (FP)

101 Manning Drive

1.º piso N.C. Women's Hospital

Chapel Hill, NC 27514

Solicitar citas 984-974-2131

Línea de consulta de enfermería de OB-GYN 984-974-8184

Línea de consulta de enfermería de MFM 984-974-8183

Línea de consulta de enfermería de WSS 984-974-8179

Línea de consulta de enfermería de FP 984-974-8180

### UNC OB-GYN en Panther Creek

10030 Green Level Church Road, Suite 808

Cary, NC 27519

Solicitar citas 919-481-4747

Línea de consulta de enfermería 984-974-9473

# COMUNICARSE CON SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN MÉDICA

---

Las solicitudes de rutina, incluidos los reabastecimientos de medicamentos, los resultados de análisis/estudios o las preguntas o inquietudes generales sobre su embarazo, deben abordarse llamando a la línea de consulta de enfermería de la clínica donde recibe atención prenatal durante el horario de 8:00 a. m. a 4:00 p. m. Es mejor realizar la planificación de su embarazo a largo plazo durante sus visitas prenatales de rutina.

## Para pacientes de UNC General Obstetrics and Gynecology y UNC Maternal Fetal Medicine

**SOLO para urgencias obstétricas: después de las 4:00 p. m. de lunes a viernes o fines de semana/días festivos**

Para localizar al médico de guardia, llame al **919-216-2864**

- ◆ Marque el número y espere una serie de pitidos. Ingrese su número de teléfono completo de 10 dígitos donde el médico pueda devolverle la llamada. Ingrese el símbolo "#" para finalizar la llamada o simplemente cuelgue el teléfono.
- ◆ Espere hasta 15 minutos para que un médico le devuelva la llamada, ya que el médico de guardia está ocupado trabajando en la Sala de partos y podría estar con otras pacientes.
- ◆ Si no recibe una llamada de respuesta en 15 minutos, llame nuevamente al **919-216-2864**.
- ◆ Si no recibe una llamada de respuesta después de la segunda llamada de localización (total de 30 minutos), llame al N. C. Women's Hospital Labor and Delivery directamente al **984-974-3422**.

## Para pacientes de UNC Midwifery (Partería de UNC)

**SOLO para urgencias obstétricas:**

Para llamar a la partera de guardia, marque el **919-216-0988**.

- ◆ Marque el número y espere una serie de pitidos. Ingrese su número de teléfono completo de 10 dígitos donde la partera pueda devolverle la llamada. Ingrese el símbolo "#" para finalizar la llamada o simplemente cuelgue el teléfono.
- ◆ Espere hasta 10 minutos para que una partera le devuelva la llamada (ya que la partera de guardia está ocupada trabajando en la Sala de partos y podría estar con otras pacientes).
- ◆ Si no recibe una llamada de respuesta en diez minutos, llame nuevamente al **919-216-0988**. Repita una vez más en diez minutos si no hay devolución de llamada.
- ◆ Si no recibe una llamada de respuesta en 30 minutos totales, llame a N. C. Women's Hospital Labor and Delivery directamente a **984-974-3422**.

## EL EQUIPO DE OBSTETRICIA Y GINECOLOGÍA DE UNC

Este manual ha sido elaborado por nuestro equipo. Le alentamos a hacer preguntas y participar en su atención. Nuestros grupos de proveedores de atención médica son los siguientes:

### ◆ **Obstetricia y ginecología general de UNC (UNC General Obstetrics and Gynecology)**

El equipo de Obstetricia y ginecología general de UNC es conocido por su excepcional atención ginecológica y obstétrica de mujeres de todas las edades, así como por su experiencia en cirugía ginecológica. Brindamos servicios generales de obstetricia y ginecología, que incluyen exámenes completos y atención preventiva para mujeres a lo largo de toda su vida: adolescencia, embarazo, años reproductivos, así como menopausia y vejez. Nuestros proveedores de obstetricia realizan partos vaginales, cesáreas y partos vaginales después de una cesárea. Visite nuestro sitio web para conocer a nuestro equipo:

<http://www.med.unc.edu/obgyn/generalobgyn/our-team>

### ◆ **Partería de UNC (UNC Midwifery)**

Las parteras de UNC brindan atención a las mujeres a lo largo de su vida. Brindamos atención ginecológica, atención prenatal y posnatal, así como parto en un hospital. Nuestro enfoque individualizado nos ayuda a asociarnos con nuestras pacientes para optimizar la salud y el bienestar. Brindamos una amplia gama de servicios que incluyen primeros exámenes ginecológicos, atención obstétrica, parto, anticoncepción, perimenopausia y atención médica preventiva para mujeres. Visite nuestro sitio web para conocer a nuestro equipo:

<http://www.med.unc.edu/obgyn/midwifery/our-team>

### ◆ **Medicina materno fetal de UNC (UNC Maternal Fetal Medicine, MFM)**

El equipo de Medicina materno fetal brinda atención obstétrica a mujeres con embarazos con complicaciones a causa de enfermedades maternas, como diabetes o hipertensión, o debido a cualquier problema con el feto, como anomalías congénitas. Un equipo de especialistas en medicina materno-fetal, cirujanos pediátricos, neonatólogos y especialistas en pediatría trabajan juntos en UNC para proporcionar terapias de alta calidad y de vanguardia a mujeres embarazadas de alto riesgo y sus bebés. El Programa de atención fetal de UNC proporciona un enfoque de equipo para la atención de mujeres, bebés y sus familias desde el diagnóstico hasta las decisiones y el parto. Visite nuestro sitio web para conocer a nuestro equipo:

<http://www.med.unc.edu/obgyn/mfm/our-team>

Nuestros equipos clínicos incluyen médicos (MD), enfermeras especialistas (NP), enfermeras parteras tituladas (CNM), enfermeras tituladas (RN), auxiliares de clínica (LPN), auxiliar de consultorio (CMA) y auxiliares de enfermería (NA).

---

# PREGUNTAS COMUNES DURANTE EL EMBARAZO

## PREGUNTAS COMUNES DURANTE EL EMBARAZO

### ¿Cómo puedo comunicarme con mi proveedor de obstetricia?

Esta información está en las páginas 2 y 3 de este manual.

### ¿Veré al mismo proveedor para mi atención prenatal y posterior al parto?

Es importante hablar sobre esta pregunta con su proveedor de atención médica. Es posible que vea o no al mismo proveedor durante todo el embarazo.

### ¿Cuál es el tiempo de respuesta habitual para los mensajes en My UNC Chart?

Espere de 24 a 48 horas para que se respondan las preguntas a través de My UNC Chart.

### ¿Qué sucede si tengo formularios de seguro médico que deben completarse?

Traiga cualquier formulario de discapacidad o de seguro a cualquier visita antes del parto. Completaremos los formularios de manera oportuna. Tenemos asesores financieros disponibles para ayudarle con preguntas sobre seguro y arreglos financieros si fuera necesario.

### ¿Ofrece UNC visitas guiadas por el hospital y clases prenatales?

Sí, si desea visitar el hospital o está interesada en asistir a clases tal como parto preparado, campamento de entrenamiento para papás, o clases de lactancia, visite nuestro sitio web para obtener la información más actualizada sobre las clases en: <http://www.nchealthywoman.org/> o visite el Centro de información para mujeres en la planta baja de N.C Women's Hospital,

### ¿Cuándo se me hará mi primera ecografía?

Por favor hable con su proveedor de atención médica.

### ¿Qué debo hacer para proteger a mi bebé y a mí si estoy expuesta a la varicela?

Si está cerca de una persona que tiene la erupción de la varicela o se sabe que está infectada, debe llamar a su proveedor de atención médica de inmediato. También informe a su proveedor si nunca ha tenido varicela. Su proveedor puede darle una vacuna que reducirá sus posibilidades de contraer varicela o enfermarse gravemente.



## PREGUNTAS COMUNES DURANTE EL EMBARAZO

### ¿Qué vitamina prenatal debo tomar?

Cualquier vitamina prenatal de venta sin receta está bien. Las vitaminas prenatales tipo «gominola» podrían no contener hierro. Verifique si incluyen hierro. Si no lo incluyera, debe agregar un suplemento de hierro.

### ¿Cuál es el aumento de peso recomendado?

La cantidad recomendada de aumento de peso durante el embarazo depende de su peso antes de quedar embarazada. Por favor hable con su proveedor de atención médica.

### ¿Hay alimentos que debo evitar?

- ◆ Carnes crudas (embutidos y carnes preenvasadas). ¡Cocine todas las carnes hasta que estén bien calientes!
- ◆ Queso y leche sin pasteurizar.
- ◆ Pescado crudo, incluido el sushi que contiene pescado crudo.
- ◆ Pescado con altos niveles de mercurio como tiburón, pez espada, caballa real y blanquillo.

### ¿Es seguro comer pescado?

El pescado y los mariscos son alimentos saludables. Son ricos en proteínas y bajos en grasas saturadas. Algunos pescados contienen ácidos grasos omega-3, aceites, minerales y aminoácidos esenciales que ayudan a mantener el corazón saludable. Sin embargo, algunos tipos de pescado que contienen demasiado mercurio pueden causar daño a su bebé por nacer o al lactante. Usted puede comer pescado bajo en mercurio, pero no más de dos porciones por semana.

### Algunos pescados bajos en mercurio incluyen:

- ◆ Camarones
- ◆ Cangrejo
- ◆ Vieira
- ◆ Langosta
- ◆ Atún claro enlatado
- ◆ Salmón
- ◆ Abadejo
- ◆ Bagre criado en granja
- ◆ Tilapia
- ◆ Trucha
- ◆ Lenguado
- ◆ Mahi Mahi

## PREGUNTAS COMUNES DURANTE EL EMBARAZO

### ¿Está bien viajar durante mi embarazo?

A menos que su proveedor le indique lo contrario, puede viajar en automóvil o avión. Debe caminar o pararse cada 1 a 2 horas o hacer ejercicios de estiramiento de pantorrillas para promover la buena circulación de la sangre. Beba mucha agua.

Verifique con su línea aérea antes de hacer reservaciones de vuelo para asegurarse de que no haya restricciones de embarazo. Algunas líneas aéreas requieren una carta que indique que es seguro que usted viaje. La misma política se aplica a las líneas de cruceros.

### ¿Está bien que me tiña el cabello?

Puede teñirse o hacerse reflejos en el cabello en un área bien ventilada. Tenga en cuenta que el color podría variar ligeramente en comparación con el pasado.

### ¿Es seguro pintar la habitación de mi bebé?

Puede pintar la habitación de su bebé. Tome precauciones para garantizar una buena ventilación. Use pintura a base de agua en lugar de pintura a base de aceite.

### ¿Es seguro tener relaciones sexuales (sexo) durante mi embarazo?

A menos que su proveedor le indique lo contrario, puede tener relaciones sexuales. Tener un orgasmo no lastimará a su bebé. Podría tener manchado intermenstrual.

### ¿Es seguro usar productos de limpieza o pesticidas/insecticidas durante mi embarazo?

No debe usar productos de limpieza que tengan una gran etiqueta de advertencia (por ejemplo, limpiadores para hornos o baldosas). Use productos en rociadores en lugar de aerosoles. ¡Recuerde la buena ventilación!

## PREGUNTAS COMUNES DURANTE EL EMBARAZO

---

### ¿Es seguro recibir atención odontológica?

Sí, dígale a su dentista que está embarazada y reciba atención odontológica según las recomendaciones del dentista.

### ¿Es seguro vacunarse contra la gripe?

Es seguro y le recomendamos que se vacune contra la gripe. Las mujeres embarazadas tienen un mayor riesgo de complicaciones graves por la gripe. No debe recibir la vacuna contra la gripe en aerosol nasal, ya que está hecha con el virus vivo de la gripe. Para obtener más información, visite el sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) en

<http://www.cdc.gov/flu/protect/vaccine/pregnant.htm>

### ¿Qué es la toxoplasmosis?

Es una infección causada por un parásito que se encuentra en las heces de los gatos, la tierra y la carne cruda. Puede causar una infección a su bebé. Los síntomas varían de leves a graves y podrían incluir aborto espontáneo, muerte fetal o muerte poco después del parto. También puede afectar el desarrollo cerebral de su bebé y hacer que su bebé tenga ciertos defectos de nacimiento. Para protegerse a usted y a su bebé, evite limpiar la caja de desechos de los gatos, cocine bien las carnes y lávese las manos después de tocar carne cruda.

### ¿Es seguro cambiar la caja de desechos de los gatos?

No debe limpiar la caja de desechos de gatos mientras está embarazada. Sin embargo, si tiene que limpiar la caja de desechos de gatos, debe usar guantes y lavarse muy bien las manos después.

### ¿Qué es la listeriosis?

Es una infección causada por una bacteria conocida como listeria. Puede causar aborto espontáneo, parto prematuro e infección en el recién nacido. Puede estar presente en ciertos alimentos, especialmente en los quesos blandos y leche no pasteurizados, que deben evitarse. Además, le recomendamos que evite comer perritos calientes y fiambres a menos que se cocinen hasta que echen vapor.

## PREGUNTAS COMUNES DURANTE EL EMBARAZO

---

### ¿Es seguro usar repelente de insectos?

Según el American College of Obstetricians and Gynecologists (Colegio americano de obstetras y ginecólogos), el repelente de insectos con DEET aprobado por la EPA (Agencia de protección ambiental) es seguro de usar durante el embarazo.

### ¿Es seguro entrar en una sauna o jacuzzi?

No debe entrar en una sauna o bañera de hidromasaje. Las mujeres embarazadas tienen un mayor riesgo de deshidratación, mareos y disminución de la presión arterial en general. Estos síntomas pueden aumentar con el calor extremo. Además, elevar la temperatura corporal de esta manera es peligroso para su bebé.

### ¿Qué pasa si tengo preguntas adicionales?

Lleve sus preguntas a sus visitas prenatales de rutina, llame a la línea de consulta de enfermería de la clínica donde recibe su atención o visite el sitio web del **UNC Center for Maternal & Infant Health** (Centro para la salud materna e infantil de UNC) y haga clic en la pestaña «Patient Education Materials», (materiales de educación para la paciente).

<https://www.mombaby.org/>

---

# INQUIETUDES COMUNES Y TRATAMIENTO RECOMENDADO

## INQUIETUDES COMUNES Y TRATAMIENTO RECOMENDADO

Muchos medicamentos tienen opciones que se venden bajo el nombre de una farmacia que cuestan menos y se pueden usar en lugar de un medicamento de marca. Pídale ayuda al farmacéutico para encontrarlos. Siga las instrucciones de dosificación en el paquete o comuníquese con la línea de consulta de enfermería de la clínica donde recibirá atención prenatal para recibir ayuda.

### Fiebre (temperatura de 100 °F o más)

- ◆ Puede tomar acetaminofeno (Tylenol®, Tylenol® extrafuerte) o un analgésico sin aspirina.
- ◆ Evite lo siguiente, a menos que lo recomiende su proveedor, ya que podría dañarla a usted o a su bebé:
  - Productos de aspirina
  - Productos de ibuprofeno como Advil® o Motrin®
  - Naproxeno, también conocido como Aleve®
- ◆ Si su temperatura es superior a 101 °F (38.3 °C), llame a la clínica.

### Flujo o irritación vaginal

- ◆ Use ropa interior de algodón o que tenga entrepierna forrada de algodón.
- ◆ No use ropa ajustada ni *jeans* ajustados.
- ◆ Evite las pantimedias.
- ◆ Siéntese en una tina con agua tibia y agregue 1 taza de bicarbonato de sodio, 2 veces al día.
- ◆ Duerma sin ropa interior.
- ◆ Puede usar Monistat® de 7 días si cree que tiene candidosis; si no está segura, llame a la clínica.

### Dolor al orinar

- ◆ Esto podría ser un síntoma de una infección grave.
- ◆ Llame a su proveedor de inmediato si tiene ardor o dolor al orinar.

## INQUIETUDES COMUNES Y TRATAMIENTO RECOMENDADO

---

### Indigestión o acidez estomacal

- ◆ Puede tomar Mylanta®, Maalox®, Roloids® o Tums®.
- ◆ Recomendamos tomar de 1 a 2 cucharaditas o tabletas (masticables) entre las comidas y antes de acostarse.
- ◆ No exceda 10 cucharaditas o tabletas en 24 horas.
- ◆ Evite los alimentos grasos, fritos y muy condimentados como: pollo frito, jamón o chile con carne.
- ◆ Coma de 5 a 6 comidas pequeñas al día en lugar de 3 comidas grandes.

### Náuseas o vómitos

- ◆ Tome sorbos de jugo, ginger ale o una bebida isotónica, tal como Gatorade® por lo menos 4 veces por hora.
- ◆ Si no puede tolerar los líquidos durante 8 horas, llame a su proveedor.
- ◆ Coma pequeñas cantidades de alimentos con frecuencia cuando comience a sentirse mejor.

### Estreñimiento

- ◆ Beba de 8 a 10 vasos de agua al día.
- ◆ Coma alimentos ricos en fibra, como cereales de salvado, avena, verduras, frutas y ciruelas pasas.
- ◆ Si el problema no mejora, tome diariamente un ablandador de heces como Colace® 100mg o 1 paquete o una cucharadita colmada (mezclada con jugo) de Metamucil todos los días.
- ◆ Hable con su proveedor antes de usar laxantes.

### Hemorroides

- ◆ Siéntese en agua tibia durante 30 minutos dos veces al día y deje secar al aire.
- ◆ Duerma sin ropa interior.
- ◆ Use supositorios Anusol®, Tucks® o Dermoplast®.
- ◆ Consulte la información sobre estreñimiento más arriba.

### Diarrea

- ◆ Beba solo líquidos claros, Gatorade®, ginger ale o Jell-O durante 24 horas.
- ◆ A medida que mejora la diarrea, agregue gradualmente alimentos a la dieta, agregue la leche al final.
- ◆ Puede tomar Kaopectate® o Donnagel PG®, siga las instrucciones del envase.
- ◆ Llame si la diarrea no se le quita después de un día de tomar el medicamento.

## INQUIETUDES COMUNES Y TRATAMIENTO RECOMENDADO

---

### Tos

- ◆ Para la tos, tome Robitussin® (simple o DM).
- ◆ Beba más agua y jugos de frutas de lo habitual.
- ◆ Si la tos persiste o empeora después de 2 a 3 días, llame a nuestra clínica.

### Congestión nasal, resfrío

- ◆ Si tiene menos de 14 semanas de embarazo, puede tomar Chlortrimetron® 4 mg sin riesgo.
- ◆ Más adelante en el embarazo, puede tomar comprimidos de Actifed® o Sudafed® sin riesgo a menos que tenga presión arterial alta o alguna otra enfermedad crónica.
- ◆ Todos los medicamentos pueden causar somnolencia; hable con su proveedor si esto le preocupa.
- ◆ Aumente la ingesta de líquidos (abundante agua y jugos de frutas).
- ◆ Las bebidas calientes que echan vapor, como la sidra caliente o los tés de hierbas, podrían ser de buena ayuda.
- ◆ No use aerosoles nasales a menos que reciba instrucciones específicas de su proveedor.

### Dolor de garganta

- ◆ Haga gárgaras con agua tibia con sal (una cucharadita de sal por un cuarto de agua) o puede usar el spray Chloroseptic®.
- ◆ Si tiene temperatura superior a 101°F (38.3 °C), llame a la clínica.
- ◆ Revise la información sobre la fiebre en esta sección.

### Sangrado de la nariz

- ◆ Aplique una compresa de hielo en la nariz.
- ◆ Durante el invierno, aumente la humedad del aire con un humidificador o coloque un recipiente con agua en una estufa de calefacción.
- ◆ Puede usar aerosol nasal salino.



## INQUIETUDES COMUNES Y TRATAMIENTO RECOMENDADO

---

### Dolor de espalda

- ◆ Puede tomar acetaminofeno (Tylenol®, Tylenol® extrafuerte) o un analgésico sin aspirina.
- ◆ Evite lo siguiente, a menos que lo recomiende su proveedor, ya que podría hacerle mal a usted o a su bebé:
  - Productos de aspirina
  - Productos de ibuprofeno como Advil® o Motrin®
  - Naproxeno, también conocido como Aleve®
- ◆ Acuéstese de lado con las rodillas y las caderas flexionadas con una almohada entre las piernas para reducir el estrés en la espalda.
- ◆ Cambie de posición con frecuencia y levántese para caminar si está sentada por mucho tiempo.
- ◆ Consulte la sección Ejercicio durante el embarazo.
- ◆ Póngase compresas frías en la espalda durante 10 a 20 minutos varias veces al día, colocando un paño delgado entre la piel y el hielo.
- ◆ Los baños calientes también podrían ser de ayuda.

### Hinchazón de piernas

- ◆ Eleve las piernas por encima de la cintura.
- ◆ Use medias de soporte y zapatos que le queden bien.
- ◆ Descanse 30 minutos sobre el lado izquierdo.
- ◆ Si nota sensibilidad, enrojecimiento e hinchazón en la parte inferior de las piernas, llame a su proveedor.

### Dolor de dientes o muelas

- ◆ Puede tomar acetaminofeno (Tylenol®, Tylenol® extrafuerte) o un analgésico sin aspirina.
- ◆ Evite lo siguiente, a menos que lo recomiende su proveedor, ya que podría hacerle mal a usted o a su bebé:
  - Productos de aspirina
  - Productos de ibuprofeno como Advil® o Motrin®
  - Naproxeno, también conocido como Aleve®



---

# El primer trimestre

PRIMER TRIMESTRE



## EL PRIMER TRIMESTRE

---

La duración más común de un embarazo es de 40 semanas y la mayoría de los bebés llegan entre las semanas 37 y 41 de embarazo.

### *Crecimiento del bebé*

Para las semanas 10 a 12 de su embarazo, el útero ha crecido y también su bebé. Es posible escuchar los latidos del corazón de su bebé con un Doppler. Un Doppler es una herramienta manual especial que envía ondas de sonido a través de la piel y el tejido hacia el bebé. Cuando las ondas encuentran movimiento, como el latido del corazón de su bebé, rebotan hacia el Doppler. El Doppler luego transforma el movimiento en sonido, que la máquina amplifica para que se pueda escuchar. El corazón, los pulmones y otros órganos de su bebé crecen y los ojos de su bebé pueden moverse y los brazos y las piernas pueden flexionarse.

Su proveedor de atención médica hablará con usted sobre las pruebas de defectos de nacimiento durante este tiempo. Es su elección si desea hacerse estas pruebas. Las pruebas disponibles son de detección o diagnóstico. Las pruebas de detección muestran si el bebé tiene una probabilidad alta o baja de tener ciertos tipos de defectos de nacimiento. Las pruebas de diagnóstico indican qué defecto de nacimiento tiene el bebé.

Cada cita es una parte clave del cuidado y el bienestar de usted y su bebé. Asegúrese de solicitar y acudir a todas las citas y llame a su proveedor si tiene problemas.



## EL PRIMER TRIMESTRE

### *Cambios corporales*

- ◆ Puede tener náuseas o vómitos en la mañana, pero esto puede ocurrir en cualquier momento del día.
- ◆ Puede tener cólicos leves.
- ◆ Tener un poco de manchado es común al comienzo del embarazo.
- ◆ Intente descansar y tomar siestas cuando se sienta cansada.
- ◆ Es común llorar, sentirse ansiosa y tener dificultad para concentrarse. Hable con alguien o comuníquese con la línea de consulta de enfermería si tiene estos sentimientos.
- ◆ Intente usar un cepillo de dientes más suave si nota sangrado de las encías. Si los problemas continúan, consulte a su dentista.
- ◆ Los senos pueden agrandarse y volverse sensibles. Asegúrese de usar un sostén que le brinde un buen soporte. La sensibilidad en los senos puede comenzar a mejorar al final del primer trimestre.

### *Cuidado de rutina*

Su proveedor de atención médica le hablará sobre lo siguiente durante este trimestre:

- ◆ Alimentos saludables para comer.
- ◆ Alimentos que no debe comer.
- ◆ Aumento de peso saludable.
- ◆ Ejercicio físico durante el embarazo.
- ◆ Cosas que debe evitar porque pueden dañar a su bebé.
- ◆ Pruebas que se podrían hacer.
- ◆ Análisis de sangre de rutina que se realizarán.
- ◆ Preocupaciones comunes y qué hacer al respecto.







## NUTRICIÓN Y AUMENTO DE PESO

---

Comer bien durante el embarazo es una de las mejores cosas que puede hacer por usted y su bebé. Las necesidades nutricionales durante el embarazo son distintas a las de otros momentos en su vida. Los alimentos que come proporcionan nutrición a su bebé. Tomar las decisiones alimentarias correctas le dará a su bebé un comienzo saludable. Cuando usted come bien y bebe mucha agua, a usted y a su bebé les irá mejor.

La idea de «comer por dos» no debe tomarse literalmente. Si bien puede sentir la necesidad de comer el doble, no hay razones de salud para hacerlo. Necesitará 300 calorías adicionales por día para su bebé. Agregar refrigerios saludables a su dieta es una buena manera de obtener estas calorías adicionales.

Es importante que mantenga una dieta sana y equilibrada. Su dieta debe incluir proteínas, carbohidratos, vitaminas, minerales y grasas. Las mujeres embarazadas necesitan una mayor cantidad de proteínas, calcio, hierro, ácido fólico, vitaminas A y C. Tomar vitaminas prenatales y seguir una dieta saludable le ayudará a satisfacer estas necesidades.

Usted necesita beber mucha agua. No beber suficiente agua puede hacer que el líquido alrededor del bebé sea bajo. Esto puede llevar a contracciones uterinas. Beba de 8 a 10 vasos de agua al día. Puede tomar otros líquidos como parte de esta ingesta. La cafeína debe limitarse a 1 o 2 bebidas al día. La cafeína se encuentra en bebidas como el café, el té, el chocolate, los refrescos, etc. No tome alcohol durante el embarazo.



## NUTRICIÓN Y AUMENTO DE PESO

### Antojos inusuales

Algunas mujeres embarazadas tienen antojos inusuales por sustancias no alimentarias, como almidón de lavandería, almidón de maíz, arcilla o tiza. Estos antojos raros se llaman pica. No se sabe bien qué causa estos antojos inusuales, pero podría deberse a una combinación de factores. Absténgase de ceder a estos impulsos, ya que podría ser perjudicial para usted y su bebé. Infórmele a su proveedor de atención médica para que pueda ayudarle con estos impulsos de manera saludable.

### Aumento de peso recomendable

La cantidad recomendada de aumento de peso durante el embarazo depende de su estado de peso antes del embarazo.

| Antes del embarazo:          | Aumento de peso recomendable: |
|------------------------------|-------------------------------|
| Peso normal (IMC* 19-24)     | 25 – 35 libras                |
| Peso insuficiente (IMC < 19) | 28 – 40 libras                |
| Sobrepeso (IMC 25-29)        | 15 – 20 libras                |
| Obesidad (IMC 30-39)         | 11 – 20 libras                |

Hable con su proveedor de atención médica sobre la cantidad de aumento de peso adecuada para usted.

\* IMC: Índice de masa corporal: un valor con base en su altura y peso. Su proveedor le dirá cuál es su índice.

### Diabetes y diabetes gestacional

Si tiene diabetes o desarrolla diabetes gestacional durante su embarazo, nuestros proveedores de medicina materna y fetal le harán un seguimiento médico.

## ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO PROTEICO

La proteína es un nutriente vital para usted y su bebé. Ayuda a su bebé a producir células. Las proteínas se almacenan para ayudarla con el parto y la producción de leche. Durante el embarazo, la proteína debe aumentarse a tres porciones por día. A continuación, se muestra una tabla de alimentos y refrigerios con alto contenido proteico.

| FUENTE                     | CANTIDAD   | GRAMOS DE PROTEÍNA |
|----------------------------|------------|--------------------|
| <b>Carnes/pescado/aves</b> |            |                    |
| Atún                       | 8 oz.      | 63                 |
| Trucha                     | 8 oz.      | 46                 |
| Pargo rojo                 | 8 oz.      | 45                 |
| Fletán negro               | 8 oz.      | 44                 |
| Pavo                       | 8 oz.      | 44                 |
| Ternera                    | 8 oz.      | 43                 |
| Lubina                     | 8 oz.      | 43                 |
| Camarón                    | 8 oz.      | 41                 |
| Pechuga de pollo           | 8 oz.      | 40                 |
| Hígado                     | 8 oz.      | 40                 |
| Langosta                   | 8 oz.      | 37                 |
| Pato                       | 8 oz.      | 36                 |
| Chuletas de cordero        | 8 oz.      | 33                 |
| Filete T-bone              | 8 oz.      | 30                 |
| Costillas de cerdo         | 8 oz.      | 28                 |
| Carne de cangrejo          | 8 oz.      | 34                 |
| <b>Lácteos</b>             |            |                    |
| Queso cottage              | 1 taza     | 38                 |
| Huevos                     | 2 medianos | 12                 |
| Yogur                      | 1 taza     | 9                  |
| Claros de huevo            | 2 medianas | 7                  |
| <b>Verduras</b>            |            |                    |
| Garbanzos                  | 1 taza     | 20                 |
| Habas de soja              | 1 taza     | 16                 |
| Habas lima                 | 1 taza     | 16                 |
| <b>Refrigerios</b>         |            |                    |
| Semillas de calabaza       | 1 taza     | 67                 |
| Cacahuates                 | 1 taza     | 60                 |
| Almendras                  | 1 taza     | 26                 |
| Nueces                     | 1 taza     | 21                 |
| Anacardos                  | 1 taza     | 15                 |

## CALCIO Y HIERRO PARA LA MADRE EMBARAZADA

Durante el embarazo, usted necesita más calcio y hierro, lo que puede obtener haciendo una buena elección de alimentos. Ver ejemplos a continuación:

| Fuente de calcio   | Para obtener 300 mg<br>(de 1/3 a 1/4 de sus necesidades) |
|--|--|
| Leche  | (1) taza de 8 oz.  |
| Queso natural  | 1.5 oz.  |
| Queso cottage  | 2 tazas  |
| Yogur  | 1 taza   |
| Queso procesado  | 2 oz.  |
| Helado   | 1.5 tazas  |
| Pudding  | 1 taza   |
| Macarrones con queso   | 1 taza   |
| Yogur congelado  | 1.5 tazas  |
| Espinacas, remolacha, acelgas cocidas  | 1.5 tazas  |
| Brócoli, ocra, bok choy cocidos  | 3 tazas  |
| Naranjas   | 6 naranjas   |
| Tortillas de maíz  | 6 tortillas de maíz                                      |
| (Estimaciones del tamaño de la porción: 1 taza - tamaño de un puño, 3 oz. de carne - tamaño de una palma, 1 oz. de nueces - tamaño de un puñado, 1 oz. de refrigerios - tamaño de dos puñados, 1 oz. de mantequilla de maní - tamaño de un pulgar) |  |
| Fuente de hierro   | Miligramos (mg) por porción<br>(necesita 27 mg/día)      |
| Hígado de pollo, 3.5 oz.   | 12.8   |
| Ostras empanadas y fritas, 6 piezas  | 4.5  |
| Carne de res, bistec, solo magro, estofado 3 oz.   | 3.2  |
| Almejas, empanadas, fritas, 3/4 taza   | 3  |
| Carne de res, lomo, asado, 3.5 oz.   | 3  |
| Pavo, carne oscura, asada, 3.5 oz.   | 2.3  |
| Carne de res, peceto, asado, 3.5 oz.   | 2.2  |
| Pavo, carne blanca, asada, 3.5 oz.   | 1.6  |
| Muslo de pollo, solo carne, asado, 3.5 oz.   | 1.3  |
| Atún, aleta azul fresca, cocido a calor seco, 3 oz.  | 1.1  |
| Pechuga de pollo, asada 3 oz.  | 1.1  |
| Fuentes veganas de hierro  |  |
| Avena, instantánea, fortificada, 1 taza  | 18   |
| Habas de soja, maduras, hervidas, 1 taza   | 8.8  |
| Lentejas, hervidas, 1 taza   | 6.6  |
| Frijoles, alubias, maduros, hervidos, 1 taza   | 5.2  |
| Tofu, crudo, firme, 1/2 taza   | 3.2  |
| Melaza, 1 cucharada  | 3.5  |

## EJERCICIO DURANTE EL EMBARAZO

El ejercicio durante el embarazo tiene muchos beneficios para la salud. El ejercicio puede aumentar la energía y aliviar el malestar estomacal, el dolor de espalda y los calambres en las piernas. Puede mejorar su estado de ánimo y el dormir mientras prepara su cuerpo para dar a luz.

El ejercicio debe dividirse en pequeñas cantidades de tiempo a lo largo del día. Es bueno hacer ejercicio durante 30 minutos al día a menos que su médico le indique lo contrario. Durante el embarazo, puede caminar, nadar, andar en bicicleta (use una bicicleta fija en la última parte del embarazo) y trotar. Otros ejercicios seguros son los aeróbicos, el yoga y pilates.

Comience y termine su ejercicio lentamente para darle tiempo a su cuerpo a entrar en calor y enfriarse. El uso de zapatillas adecuadas con superficie plana ayudará a evitar caídas. Cuando haga ejercicio, beba agua y cambie de posición lentamente. Esto ayudará a disminuir la posibilidad de marearse.

Es importante que no haga ejercicio para bajar de peso. Su enfoque debe ser lograr o mantener el buen estado físico. No haga ejercicio cuando hace mucho calor o hay mucha humedad afuera.

Después de su primer trimestre, mientras hace ejercicio, no debe acostarse boca arriba. Esto puede disminuir el flujo de la sangre al bebé. Coloque una almohada debajo de una de sus caderas o acuéstese de costado.

Una buena manera de saber que no se está excediendo es asegurarse de que puede hablar normalmente y no quedarse sin aliento. Esto también asegurará que no tenga ritmo cardíaco demasiado acelerado.

## EJERCICIO DURANTE EL EMBARAZO

Las señales de que debe dejar de hacer ejercicio son:

- ◆ Mareo
- ◆ Falta de aliento
- ◆ Dolor de pecho
- ◆ Pérdida de líquido por la vagina
- ◆ Dolor de cabeza
- ◆ Dolor o hinchazón de pantorrilla
- ◆ Sangrado vaginal
- ◆ Contracciones uterinas (que no se van con el descanso)

Durante el embarazo, debe evitar actividades que sean bruscas, de rebote o que tengan movimientos de alto impacto, como:

- ◆ Esquí en pendiente en la nieve
- ◆ Patinaje
- ◆ Andar a caballo
- ◆ Gimnasia artística
- ◆ Deportes acuáticos
- ◆ Deportes de contacto
- ◆ Buceo

Esta información se adaptó del Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (2005). Su embarazo y parto (cuarta edición).

## SUSTANCIAS NOCIVAS DURANTE EL EMBARAZO

Cuando está embarazada, cualquier cosa que pone en su cuerpo afecta a su bebé. El consumo de sustancias nocivas puede afectar su salud y la de su bebé. No debe beber alcohol, consumir tabaco ni otras drogas durante el embarazo. Si cree que necesita ayuda para evitar estas sustancias, debe informar a su proveedor de atención médica.

### Tabaco (fumar, vaporizar, mascar tabaco)

El tabaco contiene una sustancia llamada nicotina que puede hacer que los vasos sanguíneos se contraigan. Esto disminuye el flujo sanguíneo y la cantidad de oxígeno a su bebé. Esto también sucede cuando la madre está expuesta al humo de segunda mano.

El fumar puede causar que su bebé nazca:

- ◆ Prematuro (antes de tiempo).
- ◆ Muy pequeño (bajo peso de nacimiento).
- ◆ Con riesgo de Síndrome de muerte súbita infantil (SIDS, por sus siglas en inglés).



Después del nacimiento, el fumar alrededor del bebé aumentará su riesgo de tener infecciones respiratorias y del oído, asma y síndrome de muerte súbita infantil.

Por favor, pídale a su proveedor de atención médica o enfermera información sobre cómo dejar de fumar.

### Alcohol

No se ha determinado que haya alguna cantidad de alcohol que sea segura durante el embarazo. El alcohol puede causar aborto espontáneo, parto prematuro o daño a su bebé.

A diferencia de una persona adulta, el hígado de un bebé no puede procesar el alcohol. Esto hace que sea más peligroso para su bebé.



## SUSTANCIAS NOCIVAS DURANTE EL EMBARAZO

**Drogas y marihuana (no incluye medicamentos recetados o de venta sin receta):**

Ninguna cantidad de consumo de drogas es segura durante el embarazo.

Las drogas y la marihuana pueden causar que:

- ◆ Su bebé nazca antes de tiempo (prematureo).
- ◆ Su bebé nazca muy pequeño (bajo peso de nacimiento).
- ◆ Su bebé nazca con daño cerebral.
- ◆ La placenta se separe del útero.
- ◆ Se produzca muerte fetal.



Los efectos del consumo de drogas ilegales y marihuana durante el embarazo dependen del tipo de droga, la frecuencia del consumo y la etapa del embarazo durante la que se consumió.

Los bebés nacidos de madres que abusaron de drogas durante el embarazo a menudo tienen síntomas de abstinencia como:

- ◆ temblores;
- ◆ sentirse molesto;
- ◆ irritabilidad;
- ◆ dificultad con el vínculo afectivo.

Después del nacimiento, algunas drogas pueden pasarse al bebé a través de la leche materna.

## ANÁLISIS PRENATALES COMUNES

### Pruebas que se realizan durante la primera visita prenatal

#### Grupo sanguíneo y prueba de Rh

- ◆ Algunos grupos sanguíneos de la madre están asociados con riesgos para el bebé que pueden prevenirse con identificación temprana y seguimiento.

#### Prueba de anticuerpos contra los glóbulos rojos

- ◆ Prueba de anticuerpos contra los glóbulos rojos en la sangre de la madre.

#### Hemograma completo

- ◆ Análisis de anemia.

#### Rubéola

- ◆ Las infecciones de rubéola pueden dañar al bebé.
- ◆ Si una mujer no es inmune a la rubéola, se recomienda la inmunización contra la rubéola en el período posparto.

#### Prueba de sífilis

- ◆ La identificación de mujeres con sífilis es importante para tratar su infección y evitar que el bebé se infecte.
- ◆ La ley estatal requiere la prueba.

#### Antígeno de superficie del virus de la hepatitis B

- ◆ Los bebés de madres que son portadoras crónicas de la hepatitis B necesitan vacunas especiales al nacer para prevenir infecciones por hepatitis.

#### VIH

- ◆ Es importante la identificación de las mujeres que tienen la infección por el VIH para que reciban tratamiento y evitar que el bebé se infecte.
- ◆ La ley estatal requiere la prueba



## ANÁLISIS PRENATALES COMUNES

---

### Pruebas que se realizan durante la primera visita prenatal

#### Urocultivo

- ◆ Prueba que detecta infecciones en la orina de la madre.

#### Prueba de Papanicolaou

- ◆ Esta prueba de detección de cáncer de cuello uterino se realiza si no se realizó un Papanicolaou durante el período de tiempo recomendado.

#### Cultivo para detectar gonorrea

- ◆ Detección de una infección de transmisión sexual.
- ◆ El tratamiento reduce el riesgo de infección para el bebé y el parto prematuro.
- ◆ La ley estatal requiere la prueba.

#### RCP para detección de clamidia

- ◆ Detección de una infección de transmisión sexual.
- ◆ El tratamiento reduce el riesgo de infección para el bebé y el parto prematuro.
- ◆ La ley estatal requiere la prueba.

## ANÁLISIS PRENATALES OPCIONALES

### Pruebas que se ofrecen más tarde en el primer semestre

#### Prueba de la varicela

- ♦ Se realiza para las mujeres sin antecedentes conocidos de varicela o inmunización contra la varicela.
- ♦ Si una mujer no es inmune, recomendamos la inmunización contra la varicela en el período de posparto.

#### Prueba de detección de portadores de fibrosis quística (opcional)

- ♦ La fibrosis quística es una enfermedad pulmonar y digestiva que se hereda cuando ambos padres son portadores de una mutación en el gen.
- ♦ El riesgo de ser portador varía según la raza y etnia.
- ♦ Existe un análisis de sangre disponible para ver si usted y su pareja son portadores.
- ♦ No todos los planes de seguro médico cubren las pruebas.
- ♦ Hable con su proveedor de atención médica para obtener más información sobre esta prueba.

#### Prueba de detección de portadores de células falciformes (opcional)

- ♦ La enfermedad de células falciformes es un problema de las células sanguíneas que se hereda cuando ambos padres son portadores de una mutación en el gen.
- ♦ El riesgo de ser portador varía según la raza y etnia.
- ♦ Existe un análisis de sangre disponible para ver si usted y su pareja son portadores.
- ♦ Hable con su proveedor de atención médica para obtener más información sobre esta prueba.

#### Prueba de detección de portadores de atrofia muscular espinal (opcional)

- ♦ La atrofia muscular espinal (AME) es una afección que produce debilidad muscular progresiva y parálisis.
- ♦ En casos graves, los niños podrían no sobrevivir pasados los 2 años de edad.
- ♦ Esta afección se hereda cuando ambos padres son portadores de una mutación en el gen.
- ♦ El riesgo de ser portador es aproximadamente del 2%, independientemente de la raza o el origen étnico. Existe un análisis de sangre disponible para ver si usted y su pareja son portadores.
- ♦ No todos los planes de seguro médico cubren las pruebas.
- ♦ Hable con su proveedor para obtener más información sobre esta prueba.

## ANÁLISIS PRENATALES OPCIONALES

---

### Pruebas que se ofrecen más tarde en el primer semestre

#### Pruebas de cribado del primer trimestre (opcional)

- ◆ Las pruebas de cribado del primer trimestre se realizan para identificar embarazos con mayor riesgo de síndrome de Down, trisomía 18 y trisomía 13.
- ◆ Se realizan durante la semana 11 hasta la semana 13 y 6 días.

#### Prueba de ADN fetal libre (también conocida como cfDNA, PPNI o TPNI) (opcional)

- ◆ Prueba para detectar pequeños fragmentos de ADN de la placenta en la sangre de usted para identificar embarazos con mayor riesgo de síndrome de Down, trisomía 18, trisomía 13 y diferencias en los cromosomas sexuales.
- ◆ Por lo general, se realiza en embarazos de alto riesgo (mujeres mayores de 35 años, embarazo previo con una de estas afecciones o anomalías en la ecografía).
- ◆ Es posible que el seguro no cubra la prueba para las mujeres de bajo riesgo.
- ◆ Se realiza después de la semana 10 de embarazo.



---

# El segundo trimestre

SEGUNDO TRIMESTRE



## EL SEGUNDO TRIMESTRE

---

### *Crecimiento del bebé*

Durante este tiempo, su barriga comenzará a crecer y será evidente para las demás personas. En este punto, su bebé podrá producir orina y comenzará a producir sus primeras heces (meconio) en los intestinos. Su bebé también está empezando a tener vello, a chuparse los pulgares y a abrir y cerrar los párpados.

Le harán una ecografía entre la semana 18 y 20, que le podría decir si el bebé es niño o niña. Informe a la persona que realiza la ecografía si desea saber si su bebé es niño o niña. El proveedor de atención médica también puede buscar defectos de nacimiento cuando se realiza esta ecografía.

Los pulmones de su bebé se fortalecen y se preparan para respirar. Puede notar que su bebé responde al sonido de su voz o la de su pareja. Su bebé podría girar menos y podría retorcerse y hacer movimientos bruscos en este punto. Las sacudidas pueden significar que su bebé tiene hipo. El hipo es normal y solo temporal.

Cerca del final de este trimestre, puede comenzar a sentir que su bebé se mueve. Al principio, pueden sentirse como aleteos o movimientos muy leves. Algunas mujeres dicen que se sienten como burbujas de gas. A medida que su bebé crezca, estos movimientos se harán más fuertes. También puede notar que su bebé pateo y tiene hipo.

### *Cambios en el cuerpo*

Es importante acudir a todas las citas y llamar a su proveedor de atención médica si tiene algún problema.

Si antes tenía náuseas y fatiga, es posible que desaparezcan en este punto. Es posible que se sienta mejor y tenga más energía que en su primer trimestre. También puede notar nuevas molestias, como problemas para dormir o calambres en las piernas.

## EL SEGUNDO TRIMESTRE

Es posible que tenga calambres en las piernas. No se sabe bien qué los causa. Puede ser fatiga, compresión en los vasos sanguíneos de las piernas, dieta u hormonas del embarazo.

Para prevenir calambres en las piernas:

- ◆ Asegúrese de obtener suficiente calcio comiendo alimentos como leche, queso, helado y yogur.
- ◆ Estire las piernas todos los días antes de acostarse.
- ◆ Tome un baño tibio antes de acostarse y use una almohadilla térmica cuando sea necesario.

Si tiene un calambre en la pierna:

- ◆ No masajee su pantorrilla durante el calambre.
- ◆ Siéntese en una superficie firme y estire la pierna. Doble el pie lentamente hacia la rodilla y doble los dedos hacia arriba y hacia abajo.
- ◆ Párese sobre una superficie plana y estire los dedos de los pies hacia arriba mientras da pequeños pasos caminando sobre los talones.
- ◆ Use una almohadilla térmica o una bolsa de agua caliente para ayudar con el dolor muscular.

También puede tener escapes de orina. Los ejercicios de Kegel pueden ayudar con esto.

- ◆ Puede hacerlos mientras está de pie o sentada.
- ◆ Apriete los músculos que usa para detener la orina. Su vientre y muslos no deben moverse.
- ◆ Mantenga apretado durante 3 segundos y luego relájese durante 3 segundos.
- ◆ Comience con 3 segundos. Luego agregue 1 segundo cada semana hasta que pueda apretar durante 10 segundos a la vez.
- ◆ Repita el ejercicio de 10 a 15 veces por cada sesión. Haga tres o más sesiones todos los días.

También puede tener hinchazón en los pies, tobillos, manos y dedos.

- ◆ Beba muchos líquidos diariamente (por lo menos una taza cada hora).
- ◆ Eleve las piernas cuando sea posible.

## EL SEGUNDO TRIMESTRE

---

### *Atención de rutina*

Su proveedor de atención médica le hablará sobre lo siguiente durante este trimestre:

- ◆ Pruebas prenatales adicionales.
- ◆ Información sobre vacunación.
- ◆ Señales de parto prematuro.
- ◆ Clases de parto.

**Prueba de detección cuádruple también conocida como prueba del suero materno (MSS, por sus siglas en inglés) (opcional)**

- ◆ Análisis de cuatro proteínas en la sangre materna que pueden identificar embarazos con mayor riesgo de síndrome de Down y algunos defectos congénitos, como defectos del tubo neural abierto.
- ◆ Se realiza durante la semana 15 a la semana 22 y 6 días.





## INFORMACIÓN SOBRE VACUNACIÓN

Las vacunas ayudan a prevenir la propagación de enfermedades. Las vacunas pueden ayudar a que usted y su bebé estén saludables. Se le ofrecerán vacunas cuando sea necesario y seguro. Para obtener más información, visite el sitio web de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés).

La vacuna contra la gripe es segura y le recomendamos que se vacune contra la gripe. Las mujeres embarazadas tienen un mayor riesgo de complicaciones graves por la gripe. No deben administrarle la vacuna contra la gripe en aerosol nasal.

- ◆ Visite el sitio de los CDC <https://www.cdc.gov/flu/protect/vaccine/pregnant.htm>

La tos ferina es una enfermedad con ataques de tos que dificultan la respiración. Recibir la vacuna (DTap) es la mejor manera de prevenir la enfermedad. Se transmite fácilmente al toser y estornudar. Puede ser muy grave para los bebés y hacer que dejen de respirar. Debe recibir la vacuna Tdap durante el tercer trimestre de cada embarazo. Los familiares y cuidadores también deben vacunarse.

- ◆ Consulte el sitio de los CDC <https://www.cdc.gov/features/tdap-in-pregnancy/>

Rhogam es un medicamento que se usa para evitar que su cuerpo ataque la sangre de su bebé. La sangre Rh negativa expuesta a la sangre Rh positiva puede causar problemas a su bebé. Cuando esto sucede, los glóbulos rojos mueren más rápido de lo que el cuerpo puede reemplazarlos. Esto se conoce como anemia hemolítica. El oxígeno es transportado por los glóbulos rojos. Su bebé no recibirá suficiente oxígeno si no hay suficientes glóbulos rojos en su cuerpo. La anemia hemolítica puede ser mortal para su bebé. Si se sabe que tiene un grupo sanguíneo negativo, recibirá Rhogam. Este medicamento se administrará alrededor de la semana 28 y nuevamente 72 horas después de que nazca su bebé.

## SEÑALES DE ADVERTENCIA DE PARTO PREMATURO

El parto prematuro es el inicio del parto entre la semana 20 y 36 de embarazo. Puede ser causado por un problema con el bebé, la madre o ambos, y a menudo se desconoce.

Estas son las señales del parto prematuro y lo que debe hacer si las tiene.

- ♦ Sangrado vaginal de color rojo brillante.
- ♦ Contracciones dolorosas y no dolorosas que están separadas por 10 minutos o menos.
- ♦ Fluido que se escapa de la vagina.
- ♦ Mucha presión pélvica baja.
- ♦ Dolor de espalda leve.
- ♦ Cólicos como los del periodo.
- ♦ Diarrea con o sin cólicos.

Si tiene alguna de estas señales de advertencia,

- ♦ Llame de inmediato a su proveedor de atención médica o vaya al hospital.
- ♦ Llame incluso si tiene solo uno de los síntomas anteriores.
- ♦ Consulte las páginas 2 y 3 para obtener información sobre cómo comunicarse con su proveedor de atención médica.
- ♦ **Si tiene menos de 20 semanas de embarazo, debe acudir al Departamento de emergencias.**
- ♦ **Si tiene más de 20 semanas de embarazo, debe acudir a N. C Women's Hospital's Labor and Delivery (Sala de partos).**





---

# El tercer trimestre



TERCER TRIMESTRE

## EL TERCER TRIMESTRE

---

### *El crecimiento del bebé*

Su bebé ha crecido mucho hasta ahora y se está acercando el momento de dar a luz. Los pulmones de su bebé están casi listos para respirar aire. Los huesos en la cabeza de su bebé son lo suficientemente duros como para proteger el cerebro, pero lo necesariamente blandos como para moverse a través del canal de parto. Cada parto es muy distinto, por lo que no hay forma de saber exactamente cómo será este parto para usted. Recuerde ser flexible en lo que le gustaría que suceda durante su parto y comparta su plan con el proveedor de atención médica. Su embarazo será a término completo a partir de la semana 37. Su bebé podría nacer en cualquier momento después de esta semana.

### *Cambios del cuerpo*

Su bebé, que crece cada vez más, puede estar presionando más su vejiga. Es posible que usted tenga la necesidad de orinar más en esta etapa.

Las hemorroides también son más comunes durante este tiempo. Estas son venas en el área del recto que son dolorosas, causan picazón y podrían sangrar.

Se le ofrecerá la vacuna Tdap alrededor de la semana 28. Esta es la única forma de proteger a su recién nacido contra la infección por tos ferina.

### *Que hacer en casa:*

- ◆ Preste mucha atención a los movimientos de su bebé para que pueda aprender su patrón normal de movimiento.
- ◆ Comience a contar las patadas alrededor de la semana 28.
- ◆ Asegúrese de beber suficiente agua para mantener clara la orina.

## EL TERCER TRIMESTRE

---

### *Atención de rutina*

Su proveedor de atención médica le hablará sobre lo siguiente durante este trimestre:

- ◆ Conteo del movimiento fetal.
- ◆ Parto falso versus parto verdadero.
- ◆ Cuándo llamar al proveedor de atención médica o a la enfermera.
- ◆ Cuándo presentarse en la Sala de partos (Labor & Delivery).
- ◆ Señales de advertencia de parto prematuro.
- ◆ Opciones para aliviar el dolor durante el parto.
- ◆ Inducción del parto.
- ◆ Analgesia epidural.
- ◆ Circuncisión.
- ◆ Opciones de planificación familiar/anticoncepción futura.



## DIABETES GESTACIONAL

### ¿Qué es la diabetes gestacional?

La mayoría de las mujeres embarazadas se someten a pruebas de diabetes gestacional entre la semana 24 y 28.

La diabetes gestacional se detecta cuando las pruebas de glucosa son demasiado altas durante el embarazo. La prueba es importante para saber cómo planificar su parto.

- ◆ Le sugerimos que acuda a la clínica de 30 a 45 minutos antes de la hora de su cita para que pueda tomar Glucola (líquido dulce), le extraigan sangre y así no tengan que hacerlo durante su cita.
- ◆ Planee estar en la clínica durante por lo menos una hora.
- ◆ Beberá una pequeña botella de Glucola y luego le extraerán sangre una hora más tarde.

### El día de la prueba

- ◆ NO DEBE AYUNAR (no debe abstenerse de comer o beber) el día de su prueba. Sin embargo, no coma en los 30 a 60 minutos antes de llegar a la clínica.
- ◆ Evite consumir alto contenido de azúcar y carbohidratos complejos el día de su prueba.
- ◆ Consumir cualquiera de estos alimentos en las horas inmediatas antes de su prueba podría hacer que obtenga resultados altos en la prueba:

|         |                 |                                  |           |
|---------|-----------------|----------------------------------|-----------|
| *Fruta  | *Jugos de fruta | *Cereales recubiertos con azúcar |           |
| *Pastel | *Pasta          | *Panes                           | *Galletas |

- ◆ Las mejores opciones de alimentos para comer incluyen alimentos ricos en proteínas:

|         |        |                         |
|---------|--------|-------------------------|
| *Huevos | *Pollo | *Pescado                |
| *Nueces | *Queso | *Yogur griego sin sabor |



## DIABETES GESTACIONAL

---

### Llegar a la clínica el día de su prueba

- ◆ Informe a un miembro del equipo de recepción que tiene su prueba de glucosa hoy. Esto nos ayudará a darle la bebida Glucola rápidamente para ayudar a mantener su tiempo en la clínica lo más cerca posible a una hora.
- ◆ Si un profesional del equipo de enfermería no le ha dado su Glucola en el plazo de 10 minutos después de llegar a la clínica, informe a la persona del equipo que la registró para que podamos asegurarnos de que reciba su bebida lo más cerca posible a su hora de llegada.

### Recibir los resultados de su prueba

- ◆ Recibirá los resultados a través de My UNC Chart en un plazo de 24 a 72 horas.
- ◆ De lo contrario, llame a su proveedor de atención médica después de 72 horas.
- ◆ Si su prueba inicial es anormal, necesitará hacerse una prueba más larga con múltiples extracciones de sangre durante un período de tres horas.

## ANÁLISIS PRENATALES ADICIONALES

---

### Análisis prenatales adicionales en el tercer trimestre

#### Estreptococos del grupo B

- ◆ Prueba para determinar si la madre es portadora de la bacteria de estreptococos del grupo B para que se puedan administrar antibióticos en el parto para prevenir la infección neonatal. Sin tratamiento, el bebé se puede enfermar gravemente.
- ◆ Esta prueba se realiza a la semana 36.

#### Prueba repetida de factor Rh (si usted es Rh negativo)

- ◆ Por favor, consulte la sección de pruebas de grupo sanguíneo y Rh en la página 30.



## CONTEO DE MOVIMIENTO FETAL

---

La actividad de su bebé es una buena prueba de su salud. A partir de la semana 28 de embarazo, la mayoría de los bebés comienzan a moverse siguiendo un patrón. Este patrón varía en cada embarazo.

Es importante tomarse el tiempo todos los días para asegurarse de que su bebé se esté moviendo. Debe hacer esto cuando su bebé esté normalmente más activo. Acuéstese en un espacio tranquilo y beba un poco de agua.

Póngase en una posición donde sienta mejor los movimientos de su bebé. Puede ser más fácil sentir movimiento si coloca las manos sobre el estómago. Debe contar cada movimiento que hace su bebé.

**Su bebé debe moverse por lo menos 10 veces en 2 horas.** Si su bebé se mueve menos de 10 veces durante las 2 horas, debe comunicarse con nosotros de inmediato.

*Consulte las páginas 2 y 3 para obtener información sobre cómo comunicarse con su proveedor de atención médica.*



## TRABAJO DE PARTO VERDADERO VERSUS FALSO

Antes de que comience el verdadero trabajo de parto, es posible que tenga dolores de parto falso. Estos se conocen como contracciones de Braxton Hicks. Este endurecimiento irregular de su estómago es normal. Piense en esto como un ejercicio de calentamiento que hace su cuerpo. Puede sentirlos entre la semana 28 y 30 de embarazo.

| Señales  | Parto verdadero   | Parto falso  |
|--|---|--|
| Patrón de contracción  | Regular; las contracciones se hacen más frecuentes como trabajo de parto. | No es regular, no hay patrón.                          |
| Fuerza de las contracciones  | Se hacen más y más fuertes.   | Débiles; algunas pueden doler más o menos que otras.   |
| Ubicación del dolor con contracciones (puede variar dependiendo de la persona) | Puede sentir contracciones en la parte baja de la espalda y el estómago.  | Por lo general, se siente solo en el estómago.         |
| Respuesta al beber líquidos (o descansar o cambiar de posición)                | Sin cambios en las contracciones.   | Las contracciones se vuelven más débiles o desaparecen |

## CUÁNDO LLAMAR AL PROVEEDOR DE ATENCIÓN MÉDICA O A LA ENFERMERA

Póngase en contacto con su proveedor de atención médica si tiene algo de lo siguiente:

- ◆ Pérdida de líquido por la vagina.
- ◆ Sangrado vaginal como un período.
- ◆ Hinchazón de la cara.
- ◆ Cambios en la visión.
- ◆ Dolor de pecho.
- ◆ Dolor de cabeza intenso y continuo.
- ◆ Vómitos continuos.
- ◆ Fiebre superior a 101 °F (38.3 °C).
- ◆ Dolor al orinar.
- ◆ Disminución o ausencia de movimiento fetal.
- ◆ Contracciones uterinas, más de 6 en una hora, si tiene menos de 35 semanas de embarazo.
- ◆ Dolor abdominal constante.
- ◆ No puede tolerar alimentos/líquidos durante 24 horas.
- ◆ Si se cae o tiene un accidente automovilístico

*Consulte las páginas 2 y 3 para obtener información sobre cómo comunicarse con su proveedor de atención médica.*

## CUÁNDO ACUDIR A LA SALA DE PARTOS

Si tiene menos de 20 semanas de embarazo, debe acudir al Departamento de emergencias. Las pacientes que tienen más de 20 semanas de embarazo y presentan los siguientes síntomas deben ser evaluadas en la Sala de partos (Labor & Delivery) en el 4.º piso de N.C. Women's Hospital:

- ◆ Sangrado vaginal de color rojo brillante como un período abundante.
- ◆ Contracciones largas y fuertes que se producen cada 3 a 5 minutos durante por lo menos 1 hora.
- ◆ La bolsa de agua se rompe o se fisura. Tenga en cuenta el tiempo, el color y el olor.
- ◆ Preocupaciones sobre el movimiento del bebé.

A menos que su proveedor de atención médica le diga lo contrario, venga a N.C. Women's Hospital a través de la entrada cigüeña (Stork Entrance, en inglés).

- ◆ La entrada cigüeña permite a las mujeres en su último mes de embarazo (al menos 36 semanas de gestación) ir directamente a la Sala de partos.
- ◆ Durante el día (de 7:30 a. m. a 7:30 p. m., de lunes a viernes) ingrese por el vestíbulo de N.C. Women's Hospital.
- ◆ Durante la noche (7:30 p. m. a 7:30 a. m., de lunes a viernes) ingrese por el vestíbulo de N.C. Children's Hospital.
- ◆ Se ofrecerán lugares especiales de estacionamiento cigüeña a corto plazo por la noche y los fines de semana.
- ◆ Hay señalización con dibujo de cigüeña para ayudar a las mujeres y las familias a ubicar rápidamente los ascensores que llegan a la Sala de partos (Labor & Delivery) en el 4.º piso.

### *Procedimientos programados*

Si se le ha programado un parto inducido, un parto por cesárea u otro procedimiento especial, debe recibir una llamada del personal de la Sala de partos. Debe ir directamente a la Sala de partos (Labor and Delivery) a través de la entrada principal del N.C. Women's Hospital. Si tiene alguna pregunta, llame al **984-974-3422**.

## OPCIONES PARA EL ALIVIO DEL DOLOR DURANTE EL PARTO

Antes de comenzar el parto, tendrá opciones para aliviar el dolor. El método que elija para aliviar el dolor dependerá de usted y su proveedor de atención médica. Sugerimos que escriba un plan de parto (una lista de lo que desea durante el parto) y que lo comparta con su proveedor de atención médica. Cada parto es distinto y su plan de parto puede cambiar durante el parto. Durante el parto, hay muchas medidas de comodidad que se pueden probar:

- ◆ Respiración profunda
- ◆ Masajes
- ◆ Imaginería
- ◆ Caminar
- ◆ Hidroterapia
- ◆ Distracción
- ◆ Balón de parto
- ◆ Doula

Estas opciones ayudan a reducir la ansiedad y a aumentar su capacidad para sobrellevar el dolor sin impedir que pueda empujar cuando llegue el momento.

### Medicamentos para aliviar el dolor

Muchas mujeres encuentran que el dolor de parto y el estiramiento del canal de parto son muy incómodos. Apoyamos su elección de control del dolor. Si tiene preguntas sobre las formas de controlar su dolor, consulte a su proveedor de atención médica.

### Anestesia local

La anestesia local puede usarse para adormecer la zona para poder ensanchar la abertura vaginal.

### Medicina narcótica para el dolor

Medicamentos narcóticos para el dolor que se administran a través de una vena (intravenosos) durante el parto temprano para ayudar con la incomodidad para que pueda descansar y ahorrar energía para el parto. Una dosis puede ayudar con el dolor durante 2 a 6 horas.

### Óxido nitroso

El óxido nitroso es un gas inodoro que se lo administra usted misma. Disminuye la ansiedad y el estrés, y cambia la percepción del dolor. Es de acción corta y rápida, con poco o ningún efecto para el bebé. A menudo se usa con otras medidas de confort.

### Epidural

La anestesia epidural es el método más común para aliviar el dolor durante el parto. Más del 50% de las mujeres que dan a luz en hospitales usan anestesia epidural. Es una *anestesia regional* que bloquea el dolor en un área particular del cuerpo. Proporciona alivio del dolor, en lugar de una falta total de la sensación. Bloquea los impulsos nerviosos de los segmentos espinales inferiores. Esto da como resultado una disminución de la sensación en la mitad inferior del cuerpo.



## CIRCUNCISIÓN

Si tiene un hijo varón, tomar la decisión sobre la circuncisión puede ser difícil. En North Carolina Women's and Children's Hospitals queremos brindarle información precisa y actualizada para que pueda tomar una decisión informada para su bebé. Las siguientes son algunas preguntas frecuentes sobre la circuncisión.

### ¿Qué es la circuncisión?

La circuncisión es una cirugía para extirpar el prepucio. Todos los niños recién nacidos tienen piel que cubre el extremo del pene, llamado prepucio. Después de la circuncisión, la punta del pene, llamada glándula, quedará expuesta. Antes de venir al hospital en trabajo de parto, debe hablar con su proveedor de atención médica sobre la circuncisión y decidir si desea que su bebé se someta al procedimiento.

### ¿Se recomienda la circuncisión?

La American Academy of Pediatrics (Academia americana de pediatría) emitió una declaración en agosto de 2012: "Después de una revisión exhaustiva de la evidencia científica, la American Academy of Pediatrics descubrió que los beneficios de la circuncisión masculina para la salud en recién nacidos superan los riesgos, pero los beneficios no son lo suficientemente grandes como para que se recomiende la circuncisión del recién nacido para todo el mundo. La declaración de política de la AAP publicada el lunes 27 de agosto dice que las decisiones finales aún deben dejarse a los padres para que se tomen en el contexto de sus creencias religiosas, éticas y culturales".

### ¿Hay riesgos con la circuncisión?

Hay riesgos que conlleva la circuncisión porque es un procedimiento quirúrgico. Los riesgos incluyen:

- ♦ sangrado;
- ♦ infección;
- ♦ adherencias;
- ♦ cortar el prepucio demasiado corto o demasiado largo;
- ♦ mala cicatrización.

## CIRCUNCISIÓN

Además, la cicatrización puede hacer que la abertura del pene se vuelva demasiado pequeña, lo que dificultaría la micción. Ninguno de estos problemas ocurre con frecuencia.

### ¿Duele la circuncisión?

Durante la circuncisión, se usará un medicamento anestésico para disminuir el dolor y las molestias. Después del procedimiento, su hijo puede sentir molestias al orinar y por el lugar de la incisión cuando roza contra el pañal durante varios días. Este dolor puede disminuir con un apósito con vaselina. Su enfermera le mostrará cómo aplicar el vendaje.

### ¿Qué cuidados debo seguir con mi hijo si elijo la circuncisión?

La punta del pene necesita cuidados especiales después de la circuncisión. Puede estar en carne viva y roja o amarillenta. Cambie el vendaje con cada cambio de pañal cuando se ensucie con heces para prevenir infecciones. Aplique vaselina en el pene para evitar que el apósito se pegue. El pene tarda entre 7 y 10 días en sanar después de la circuncisión.

### ¿A qué problemas debo estar atenta después de la circuncisión?

Una secreción o recubrimiento amarillento alrededor de la parte superior del pene es normal, pero esto debería desaparecer en el plazo de una semana después de la circuncisión.

Llame al médico del bebé de inmediato si observa lo siguiente:







- ◆ El bebé no orina normalmente de 6 a 8 horas después de la circuncisión.
- ◆ El pene sigue sangrando.
- ◆ Hay enrojecimiento alrededor de la punta del pene que empeora después de 3 a 5 días.

### ¿Cómo cuido a mi hijo si no está circuncidado?

El pene no circuncidado es fácil de limpiar lavando suavemente el área genital con un jabón suave. El prepucio está pegado a la punta del pene al nacer. Nunca debe forzarse fuera de la punta. Por lo general, se separará cuando el niño sea adolescente. Cuando su hijo tenga la edad suficiente, puede aprender a limpiar su pene tal como aprenderá a cuidar el resto de su cuerpo.

## OPCIONES ANTICONCEPTIVAS Y DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR DESPUÉS DEL PARTO




Sugerimos que espere por lo menos 18 meses entre embarazos para evitar problemas por quedar embarazada demasiado pronto. Usted y su proveedor de atención médica pueden decidir qué opción es mejor para usted. Pregúntele a su proveedor sobre sus opciones.

|   | Método anticonceptivo               | Probabilidad de quedar embarazada |
|---|-------------------------------------|-----------------------------------|
|    | Dispositivo intrauterino (DIU)      | Menos de 1 en 100                 |
|    | Varilla implantable (Nexplanon)     | Menos de 1 en 100                 |
|  | Cirugía de esterilización femenina  | Menos de 1 en 100                 |
|  | Implante de esterilización femenina | Menos de 1 en 100                 |
|  | Cirugía de esterilización masculina | Menos de 1 en 100                 |
|  | Inyección (Depo-Provera)            | Menos de 1-6 en 100               |

## OPCIONES ANTICONCEPTIVAS Y DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR DESPUÉS DEL PARTO

|   | Método anticonceptivo                  | Probabilidad de quedar embarazada |
|---|--|-----------------------------------|
|    | Anillo vaginal (NuvaRing)              | Menos de 1-6 en 100               |
|    | Anticonceptivos orales (píldora)       | Menos de 1-9 en 100               |
|    | Parche (Ortho Evra)                    | Alrededor de 1-9 en 100           |
|   | Condón femenino                        | Alrededor de 5-21 en 100          |
|  | Diaframa con espermicida               | Alrededor de 6-12 en 100          |
|  | Esponja anticonceptiva con espermicida | Alrededor de 12-32 en 100         |

## OPCIONES ANTICONCEPTIVAS Y DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR DESPUÉS DEL PARTO

|   | Método anticonceptivo             | Probabilidad de quedar embarazada |
|---|-----------------------------------|-----------------------------------|
|  | Capuchón cervical con espermicida | Alrededor de 14-29 en 100         |
|  | Espermicida solo                  | Alrededor de 15-29 en 100         |
|  | Condón masculino                  | Alrededor de 18 en 100            |
|   | Retiro del pene antes de eyacular | Alrededor de 27 en 100            |
|   | Planificación familiar natural    | Alrededor de 25 en 100            |
|   | Ningún método                     | Alrededor de 85 en 100            |





