

# 9

Meses  
para prepararse



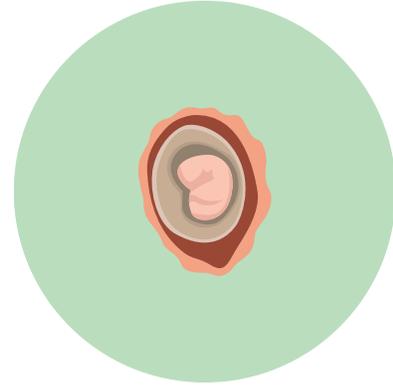


# Índice

Primer mes .....	2
Segundo mes.....	4
Tercer mes .....	6
Cuarto mes.....	8
Quinto mes.....	10
Sexto mes .....	12
Séptimo mes .....	14
Octavo mes .....	16
Noveno mes .....	18
Cálculo de la fecha probable de parto .....	20
Hacer ejercicio durante el embarazo.....	22
Cuidado prenatal.....	24
El sexo durante el embarazo .....	26
Manifestaciones y problemas normales del embarazo .....	28
Aumento de peso durante el embarazo .....	30
Qué necesita para las primeras semanas del bebé .....	32
¿Cómo sabré que comienza el parto?.....	34
Nacimiento por cesárea.....	36
Los primeros días después del nacimiento del bebé .....	38
Depresión posparto .....	40
Puerperio después del nacimiento .....	42
Chequeo puerperio .....	44
Información para los padres .....	45
Seleccionar mejor los alimentos .....	46
Lactancia .....	47
Alimentar con fórmula.....	48
Notas .....	49

### Su bebé

- Los rasgos familiares se fijaron cuando quedó embarazada.
- El espermatozoide del padre determinó el sexo del bebé.
- Se desarrollan el sistema nervioso y el cerebro.
- También se desarrollan el corazón y los pulmones.
- Se ven minúsculas manchas de las orejas, los ojos y la nariz.
- Se vuelven visibles los brotes de las piernas.
- El bebé está creciendo dentro de un saco de líquido amniótico (fuente).
- Su bebé medirá  $\frac{1}{4}$  de pulgada de altura al final de este mes.
- Su cuerpo comenzó a prepararse para este bebé desde antes que quedara embarazada.



*Las ilustraciones muestran solamente el tamaño relativo del crecimiento del feto. No son representaciones científicas precisas del desarrollo del feto.*

### Su cuerpo

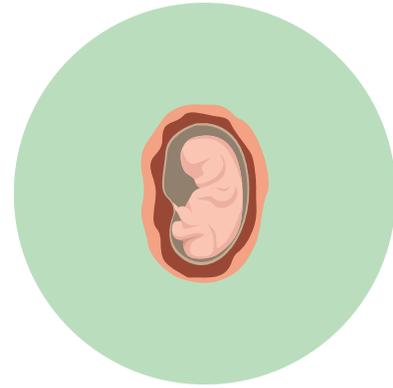
- Dos semanas después de concebir a su bebé, no tuvo la primera menstruación.
- Seis semanas después de concebir a su bebé, no tuvo la segunda menstruación.
- Se desarrolla la placenta y se hacen hormonas que preparan a su bebé para un intercambio de nutrientes entre la madre y el feto.
- Le podrían dar náuseas ("enfermedad matutina") a cualquier hora del día.
- Podría sentirse cansada.
- Sus pechos comienzan a sentirse sensibles.
- Su útero (matriz) está haciéndose más grande, pero no puede sentir eso.
- Este mes no ha subido de peso ni cambiado de talla.
- Es posible que sienta más la necesidad de orinar (hacer pipí).





### Su bebé

- Este es un mes clave en el crecimiento de su bebé.
- Se están desarrollando los ojos y los oídos. Hay párpados, pero no puede abrir los ojos todavía.
- Se desarrollan los rasgos faciales.
- La cabeza es grande, ya que el cerebro crece más rápido que cualquier otro órgano.
- Los cartílagos, la piel y los músculos comienzan a formar el cuerpo de su bebé.
- Se ha formado el cordón umbilical.
- Se forman los dedos de las manos, de los pies y las uñas. El tubo neural que será el cerebro del bebé y la médula espinal se cierran aproximadamente 5 semanas después de la concepción.
- Se desarrollan el estómago, el hígado y los riñones.
- El corazón palpita.
- Al final del mes su bebé pesará de  $\frac{1}{2}$  a 1 onza y medirá de 1 a  $1\frac{1}{2}$  pulgadas de largo.



*Las ilustraciones muestran solamente el tamaño relativo del crecimiento del feto. No son representaciones científicas precisas del desarrollo del feto.*

### Su cuerpo

- Durante este mes podría subir una o dos libras.
- Seguramente le aumentará el tamaño de la cintura.
- El tamaño de su pecho aumenta, y los pezones comienzan a oscurecerse.
- Es posible que sienta su útero como una bolita arriba del pubis.
- El útero ahora es más blando, más redondo y más grande.
- Como el útero empuja a la vejiga, es posible que orine más seguido.
- La placenta está creciendo.
- Se producen más hormonas.
- Los tejidos alrededor de la vagina se vuelven azulados, ya que un mayor suministro de sangre nutre al bebé.
- El flujo vaginal se vuelve más espeso, más blanco y pegajoso.
- Este mes podría sentirse más cansada y con menos energía.
- Probablemente seguirá teniendo náuseas (enfermedad matutina) y podrían suceder más comúnmente en la mañana.





### Sus responsabilidades

- Este mes comience sus chequeos regulares.
- Pida los resultados de las pruebas prenatales: tipo de sangre y factor Rh, anemia, presión arterial, orina y peso.
- Pregunte sobre los medicamentos que está tomando. Es posible que algunos se tengan que cambiar ahora que está embarazada.
- Si necesita, compre las vitaminas y el hierro. Coma una buena dieta, incluyendo granos enteros, proteínas, frutas y verduras.
- Tome sus vitaminas recetadas.
- Tome de seis a ocho vasos de agua al día.
- Evite fumar cigarros, tomar alcohol y cafeína, comer alimentos chatarra y o medicamentos, a menos que hayan sido recetados por su médico.
- Evite pinturas, pesticidas y atomizadores.
- Haga ejercicio: Camine, nade o ande en bicicleta 15 minutos, diariamente.
- Trate de inscribirse en clases prenatales.
- Hable con su pareja de los sentimientos, ideas o preocupaciones que pueda tener sobre los efectos del embarazo.
- Pregúnteles a sus buenos amigos y familiares acerca de sus experiencias que tuvieron durante los primeros meses del embarazo.
- Averigüe si tiene seguro médico para maternidad y servicios médicos para bebés.

### Notas

---

---

---

---

---

---

---

### Sus pruebas

Tipo de sangre y factor Rh

Hemoglobina y/o hematocritos (para anemia)

Rubéola (vea si es susceptible a la rubéola)

Análisis de sangre de sífilis, hepatitis B y VIH.

Otras pruebas, como sea necesario

Presión arterial

Peso

Orina

Azúcar (controlar por diabetes)

Proteínas (controlar por enfermedad renal)

Bacteria (controlar por infección renal o en la vejiga)

Papanicolaou, si lo recomienda su proveedor de servicios médicos

Cultivos para gonorrea y clamidia

Examen físico completo

Examen pélvico para controlar el tamaño y forma de la pelvis

### Su bebé

- Su bebé está muy pequeñito todavía para que sienta que se mueve.
- Este mes se formarán completamente las orejas, los brazos, manos, dedos, piernas, pies y los dedos de los pies.
- Se desarrollaron las cuerdas vocales de su bebé.
- Se desarrollan las papilas gustativas.
- Puede sostener la cabeza.
- Los movimientos reflejos permiten que los codos de su bebé se doblen, que las piernas pateen y que los dedos hagan un puño.
- Ahora es fácil decir cuál es el sexo del bebé, si podría ver dentro del útero.
- La frecuencia cardíaca es de 120 a 160 latidos por minuto.
- Ahora la sangre fluye por medio del cordón umbilical del bebé.
- Su bebé está rodeado por aproximadamente una taza de líquido amniótico.
- Los riñones del bebé comenzarán a funcionar.
- Al final del mes su bebé pesará aproximadamente 1 onza y medirá de 2 ½ a 3 ½ pulgadas de largo.



*Las ilustraciones muestran solamente el tamaño relativo del crecimiento del feto. No son representaciones científicas precisas del desarrollo del feto.*

### Su cuerpo

- Comenzará a sentirse mejor a finales de mes.
- Es posible que no se enferme tanto del estómago. Si continúa enfermándose cada día o todos los días, avísele a su proveedor de servicios médicos.
- Es posible que le empiece a dar hambre.
- Es posible que tenga más energía.
- Puede subir unas 5 libras desde que quedó embarazada.
- Ahora ya está formada la placenta.
- Es posible que se estriña. Le ayudará tomar agua y jugos de fruta y comer verduras crudas.
- Es posible que se contente o entristezca sin razón alguna.
- Si se le hinchan las piernas o los pies, siéntese varias veces durante el día y eleve (levante) sus pies.





### Su bebé

- Su bebé da un estirón y aumenta de peso.
- Comienza a crecer el cabello.
- Aparece cabello en la cabeza del bebé.
- El cuerpo se recubre de un vello llamado lanugo.
- Comienzan a crecer los párpados y las pestañas.
- La piel comienza a llenarse de grasa.
- Los riñones producen orina.
- Su bebé disfruta moviéndose en el saco amniótico.
- Este mes aumenta mucho el líquido amniótico.
- Este mes marca el punto medio del embarazo.
- Se escucharán los latidos del corazón.
- Se usará un estetoscopio Doppler para escuchar los latidos del corazón.
- A fin de mes su bebé medirá unas 7 pulgadas de largo y pesará unas 4 onzas.



*Las ilustraciones muestran solamente el tamaño relativo del crecimiento del feto. No son representaciones científicas precisas del desarrollo del feto.*

### Su cuerpo

- Ya se comienza a notar que está embarazada.
- Usted sube de  $\frac{1}{2}$  a 1 libra por semana, un total de 2 a 4 libras este mes.
- Es posible que se oscurezcan sus pezones, la parte alrededor de ellos, y la línea de su abdomen llamada línea negra.
- Su placenta libera hormonas que ayudan a ablandar algunas de sus articulaciones y músculos para que el parto sea más fácil.
- Usted está menos cansada.
- Es posible que se dé cuenta que disfruta estar embarazada.
- Podría darle hambre más seguido.
- Podría tener antojos de ciertos alimentos.
- Este mes podría aumentar la posibilidad de tener una infección urinaria.
- A fin de mes su útero estará justo debajo de su cordón.





### Su bebé

- Su bebé comenzará a moverse mucho. Si este es su primer embarazo, no habrá sentido antes cómo se mueve el bebé.
- Sentirá que los brazos y piernas del bebé se mueven.
- Hay veces que el bebé está activo y otras en que está tranquilo.
- La piel está protegida por una capa blanca espesa mientras el bebé se mueve en el líquido amniótico.
- La piel está roja y arrugada.
- La piel está llena de grasa que ayudará al bebé a mantenerse caliente después de nacer.
- Los párpados siguen cerrados.
- Las uñas crecen y comienzan a formarse las huellas digitales.
- Los latidos se escuchan fácilmente con un fetoscopio (un estetoscopio para bebés).
- A fin de mes su bebé tendrá de unas 8 a 12 pulgadas de largo y pesará de 1 a 1½ libra.



*Las ilustraciones muestran solamente el tamaño relativo del crecimiento del feto. No son representaciones científicas precisas del desarrollo del feto.*

### Su cuerpo

- Se siente bien la mayor parte del tiempo.
- Las personas probablemente le digan que se ve bien.
- Probablemente subirá de ½ a 1 libra por semana o de 2 a 4 libras al mes.
- Sus pechos se agrandan, se hacen más suaves y comienzan a verse las venas.
- Probablemente salga de sus pechos un líquido amarillento llamado calostro. Esto es la preparación para amamantar a su bebé.
- Puede sentir el útero en el ombligo, o justo arriba de él.
- El estreñimiento podría ser un problema hasta el final de su embarazo.
- Aumente sus líquidos, coma más frutas y verduras y camine más.
- Su pelo podría volverse más grasoso y grueso.
- Es probable que se enoje más fácilmente debido a los cambios hormonales. Esto puede suceder casi en cualquier momento durante el embarazo.





### Sus responsabilidades

- Continúe sus chequeos prenatales. Tome las vitaminas y suplementos recomendados.
- Coma tres comidas balanceadas al día con tentempiés saludables entre ellas.
- Tome de 8 a 10 vasos de agua, leche o jugos de fruta al día.
- Evite fumar o estar alrededor de humo. Evite tomar bebidas con cafeína (colas, té, café) y comida chatarra.
- NO use marihuana, cocaína, éxtasis, metanfetamina ni otras anfetaminas, heroína ni otras drogas ilegales.
- NO tome cerveza, vino, sangría, whisky, ni ninguna otra bebida alcohólica.
- Mantenga una dieta naturalmente rica en ácido fólico (naranjas, melones y verduras de color verde oscuro).
- Compre brasieres de maternidad o de lactancia.
- Hable con su proveedor de servicios médicos acerca de clases para el parto.
- Camine y haga ejercicios Kegel y de balanceo pélvico todos los días. Vea las páginas 22 y 23 de este libretto para obtener más información sobre ejercicios durante el embarazo.
- Tome tiempo para descansar cada día, especialmente si trabaja fuera de la casa.
- Probablemente sea más cómodo acostarse de lado.
- Hable con su familia, amigos y/o el proveedor de servicios médicos sobre sus inquietudes en criar al bebé.
- Comparta sus buenos y malos sentimientos acerca de tener un bebé, con su familia, amigos y/o el proveedor de servicios médicos.
- Acuéstese y levante sus pies por lo menos 30 minutos al día.
- Escoja ropa y zapatos cómodos para que se ajusten a su talla cambiante.
- Use el cinturón de seguridad abajo, sobre la cadera.

### Sus pruebas

-----  
*Presión arterial*

-----  
*Peso*

-----  
*Orina*

-----  
*Altura del fondo uterino*

### Notas

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

### Su bebé

- Su bebé es suficientemente grande para que se sienta cuando se revise su abdomen.
- La piel sigue estando roja y arrugada.
- Se forman las huellas digitales.
- Los ojos están casi desarrollados.
- Los párpados pueden abrirse y cerrarse.
- Su bebé puede patear, llorar y tener hipo.
- Los ruidos de afuera podrían causar que el bebé se mueva o esté quieto.
- A fin de este mes su bebé tendrá de unas 11 a 14 pulgadas de largo y pesará unas 2 libras.



*Las ilustraciones muestran solamente el tamaño relativo del crecimiento del feto. No son representaciones científicas precisas del desarrollo del feto.*

### Su cuerpo

- Continuará subiendo de unas 2 a 4 libras al mes.
- Probablemente le salgan estrías en su estómago, cadera y pechos.
- Podría sentir el útero arriba del ombligo.
- Tiene buen apetito.
- Le podría dar acidez estomacal o gases, entonces coma despacio, relájese y evite comer alimentos fritos.
- Su apetito sexual podría aumentar o disminuir y cambiar de semana a semana. Hable con su pareja de lo que siente.
- Probablemente piense que algo saldrá mal con su bebé. Le sucede a la mayoría de las mujeres durante el embarazo.
- Es posible que comience a ver manchas cafés en sus mejillas, nariz y frente, y una raya que va desde el ombligo para abajo. Estas manchas y raya desaparecerán o se desvanecerán después que nazca su bebé.





### Su bebé

- A fin de mes su bebé medirá 15 pulgadas de largo y pesará de 3 a 3 ½ libras.
- El bebé está cubierto por un vello delgado y suave que se llama lanugo.
- El cerebro y el sistema nervioso crecen rápidamente.
- Otra persona puede escuchar los latidos del corazón del bebé poniendo el oído en su abdomen.
- El hierro se almacena desde ahora hasta el nacimiento.
- Se forman las huellas digitales.
- Los testículos de los niños comienzan a descender en el escroto.
- Las horas para dormir y despertar son concretas.
- A menudo se notan las patadas y los movimientos de estiramiento.
- Su bebé se chupa el pulgar.
- Su bebé comienza a verse más como un recién nacido. Todavía necesita crecer y desarrollarse durante varias semanas antes del nacimiento.



*Las ilustraciones muestran solamente el tamaño relativo del crecimiento del feto. No son representaciones científicas precisas del desarrollo del feto.*

### Su cuerpo

- Probablemente usted suba de peso más rápidamente porque comienza el tiempo de mayor crecimiento del bebé.
- Su útero se acerca a las costillas.
- Probablemente note las patadas en sus costillas.
- Puede ver moverse su abdomen al moverse su bebé.
- Es posible que se sienta rara y cansada más fácilmente.
- Puede estar aturdida cuando se despierte.
- Se le podrían hinchar los pies, las manos y los tobillos si hace calor o si está parada por mucho tiempo.
- Podría precisar relleno en su brasier por el goteo de los pechos.
- Podría notar que se aflojan los huesos pélvicos cuando camina.
- A algunas madres les brota la energía cuando se preparan para la llegada del bebé. Esto se llama “anidar”.





### Su bebé

- Su bebé pesa unas 5 ½ libras y mide unas 18 pulgadas de largo.
- Los ojos de su bebé están abiertos.
- La piel está suave porque la grasa comienza a llenar las arrugas.
- El vello desaparece gradualmente.
- Su bebé está activo con patrones notorios para dormir y despertarse.
- El/ella puede asentarse en su posición para el parto.
- Ahora el cuerpo del bebé está suficientemente maduro para sobrevivir si naciera antes.
- Este mes su bebé sube unas 2 libras.
- Si su bebé nace ahora, podría precisar estar en la unidad de cuidado intensivo neonatal mientras crecen los pulmones y el corazón.



*Las ilustraciones muestran solamente el tamaño relativo del crecimiento del feto. No son representaciones científicas precisas del desarrollo del feto.*

### Su cuerpo

- Probablemente este mes sea el más incómodo.
- Probablemente tenga problemas para sentarse o acostarse por mucho tiempo.
- Podría tener problemas para respirar cuando el bebé empuje los pulmones.
- El útero se encuentra ahora cerca de sus costillas.
- Puede sentir partes del bebé a través de la pared abdominal.
- Probablemente necesite orinar más seguido (ya que la cabeza del bebé empuja su vejiga). Es importante tomar mucho líquido para ayudar a prevenir las infecciones urinarias.
- Aumentará la secreción vaginal.
- Es posible que tenga hemorroides o esté estreñida.
- Aumente los líquidos, frutas, jugos y verduras.
- Podría tener acidez estomacal.
- Podría sudar más fácilmente.
- Podría comenzar a estar cansada más fácilmente.





### Su bebé

- Su bebé crece unas 2 ½ pulgadas y sube 2 libras.
- Su bebé pesa de 6 a 7 ½ libras y mide unas 20 pulgadas.
- El color de los ojos es gris oscuro, que puede cambiar después de nacer.
- Las uñas crecen completamente y pueden crecer largas.
- El bebé se asienta en una posición cabeza abajo.
- El bebé todavía tendrá tiempos de dormir y de actividad.
- El bebé está rodeado aproximadamente de un cuarto de galón de líquido amniótico.
- La mayoría de los bebés nacen en este tiempo del embarazo.



*Las ilustraciones muestran solamente el tamaño relativo del crecimiento del feto. No son representaciones científicas precisas del desarrollo del feto.*

### Su cuerpo

- Podría sentirse cansada de estar embarazada y estar lista para dar a luz.
- Su abdomen se hace más grande y puede verse asimétrico cuando se mueve el bebé.
- Se le podrían hinchar los pies. Levántelos ocasionalmente.
- Podría sentir presión abajo en la pelvis mientras el bebé se acomoda en la posición para nacer.
- Su sueño podría verse afectado.
- Podría necesitar orinar más seguido.
- Podría necesitar moverse más seguido.
- Se cansa fácilmente y se siente somnolienta muy seguido.





# Cálculo de la fecha probable de parto

El embarazo completo dura un promedio de 266 días desde el día de concepción. El tiempo de embarazo es aproximadamente de 40 semanas cuando se cuenta desde el primer día de su última menstruación. Solamente el cinco por ciento de los bebés nacen en la fecha probable de parto. La mayoría de los bebés nacen unas dos semanas antes o después de la fecha calculada. La fecha se calcula unos 280 días a partir del primer día de la última menstruación.

El predecir la fecha probable de parto es solamente un cálculo. Su ciclo menstrual afectará la duración del embarazo. El bebé podría nacer antes si usted tiene la menstruación cada 21 días. Su bebé podría nacer después si generalmente tiene su menstruación cada 28 días. Las mujeres con menstruación regular tienen a sus bebés generalmente cerca a la fecha probable de parto. Su edad, raza, tamaño y número de hijos no hacen diferencia.

A veces los médicos usan otras maneras para fijar la fecha probable de parto. Lo hacen cuando la mujer ha tomado pastillas anticonceptivas, o tiene la menstruación irregular, o no ha llevado la cuenta de las fechas de la menstruación. También podrían hacer algo de lo siguiente:

- Escuchar los latidos del bebé.
- Revisar el tamaño del útero.
- Revisar el movimiento del bebé. (Marque en el calendario la primera vez que sintió que se movió el bebé. Repórtelo en su próxima consulta).
- Sentir al bebé a través del abdomen.
- Medir las contracciones uterinas y el tamaño del abdomen.
- Hacer un ultrasonido. (Esta es una máquina que usa ondas ultrasónicas para producir una “foto” del bebé).

La fecha probable de parto es más difícil de fijarse al final del embarazo. Es una de las razones por las cuales es importante obtener cuidado prenatal.

## Instrucciones:

1. Encuentre el primer día de su última menstruación en el calendario.
2. Adelántese nueve meses.
3. Encuentre la misma fecha.
4. Agregue siete días.
5. Esta será su fecha probable de parto.

## Ejemplo:

1. Suponga que su última menstruación comenzó el 10 de junio.
2. Adelántese nueve meses a marzo.
3. Encuentre el 10 de marzo.
4. Agregue siete días.
5. La fecha probable de parto será el 17 de marzo.

## Calculadora en línea para la edad gestacional

La calculadora en línea para la edad gestacional del DHEC le puede ayudar a calcular su fecha probable de parto o la edad gestacional del bebé.

<http://www.scdhec.gov/Health/WRTK/English/CalculatingGestationalAge/>



## Calendario del embarazo

Cuenta adelantado nueve meses y siete días.

PRIMER DÍA  
DE LA ÚLTIMA  
MENSTRUACIÓN

JUNE						
S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

1

JULY						
S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4		
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2

AUGUST						
S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
<del>23</del> 30	<del>24</del> 31	25	26	27	28	29

3

SEPTEMBER						
S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

4

OCTOBER						
S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

5

NOVEMBER						
S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

6

DECEMBER						
S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

7

JANUARY						
S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

8

FEBRUARY						
S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

9

MARCH						
S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

FECHA  
PROBABLE  
DE PARTO

# Hacer ejercicio durante el embarazo

El hacer ejercicio es importante para tener un embarazo saludable. Le puede ayudar a que se vea y se sienta mejor. Hable con su proveedor de servicios médicos sobre qué ejercicios son prudentes para usted. Si tiene diabetes gestacional, hable con su proveedor de servicios médicos acerca de hacer ejercicio.

El embarazo no es momento para nuevas actividades. El nadar, caminar y los ejercicios de relajamiento son ejercicios prudentes para una mujer embarazada.

## Cuando haga ejercicio:

- Use ropa cómoda y floja.
- Cuando haga ejercicio, tome mucha agua.
- Coma un tentempié una hora antes de comenzar.
- Haga calentamiento antes de comenzar y enfriamiento al terminar.
- No se caliente demasiado.
- Nunca haga ejercicio hasta el punto de sentir dolor, estar exhausta o que le falte el aire.
- No se acueste en su espalda.

## Señales de advertencia

Deje de hacer ejercicios y llame a su médico de cabecera si tiene alguno de los siguientes problemas:

- Dolor
- Sangrado vaginal o goteo
- Mareo o desmayo
- Dolor abdominal o retorcijones
- Dolores de cabeza o vista borrosa
- Dolor de pecho
- Latido acelerado
- Aumento de la falta de aire

Los siguientes ejercicios le ayudarán a prepararse para el parto y alumbramiento.

## A. Ejercicios de Kegel

*Objetivo: Estos ejercicios fortalecerán los músculos alrededor de la vagina. Le permitirá relajar estos músculos durante el parto. Estos ejercicios también pueden ayudarle a prevenir que se orine accidentalmente durante el embarazo. Son los ejercicios más importantes.*

Cómo hacer los ejercicios de Kegel:

1. Para sentir los músculos, cuando esté en el baño, pare de orinar y comience otra vez.
2. Trate de apretar los músculos de adelante hacia atrás.
3. Practique mientras esté sentada, parada, caminando, manejando o mirando la televisión.
4. Haga estos ejercicios de dos a tres veces al día; en la mañana, tarde y noche.
5. Comience con cinco ejercicios de Kegel en cada sesión. Luego vaya aumentando hasta llegar a 25 veces en cada sesión.

Después de que nazca su bebé, siga haciendo los ejercicios de Kegel para restaurar la tonificación del músculo pélvico.

## B. Sentada con las piernas cruzadas

*Objetivo: Este ejercicio le fortalecerá sus muslos y aumentará el flujo sanguíneo.*

Cómo sentarse con las piernas cruzadas:

1. Siéntese en el piso con los tobillos cruzados.
2. Jale sus pies al cuerpo lo más cerca que pueda.
3. Relájese y mantenga esta posición mientras esté cómoda.
4. Hágalo por lo menos tres veces al día.



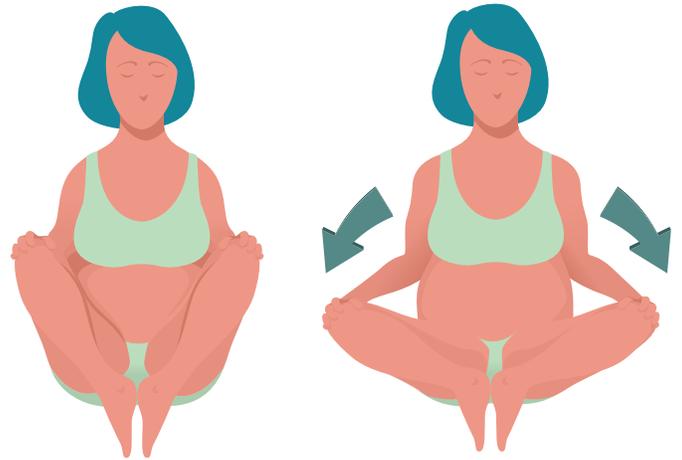


### C. Doblar las rodillas

*Objetivo: Esto le fortalecerá la parte interna de los muslos. Estirará su cintura y aumentará el flujo sanguíneo.*

Cómo hacer el ejercicio doblando las rodillas:

1. Siéntese en el piso.
2. Ponga sus pies juntos tocándose las plantas de los pies.
3. Ponga los pies lo más cerca del cuerpo que pueda, sin sentirse incómoda.
4. Mantenga la espalda derecha y ponga las manos en sus rodillas.
5. Presione las rodillas con las manos, suave y lentamente, hacia el piso.
6. Detenga las rodillas en el piso y cuente hasta tres.
7. Repita 10 veces, dos veces al día.

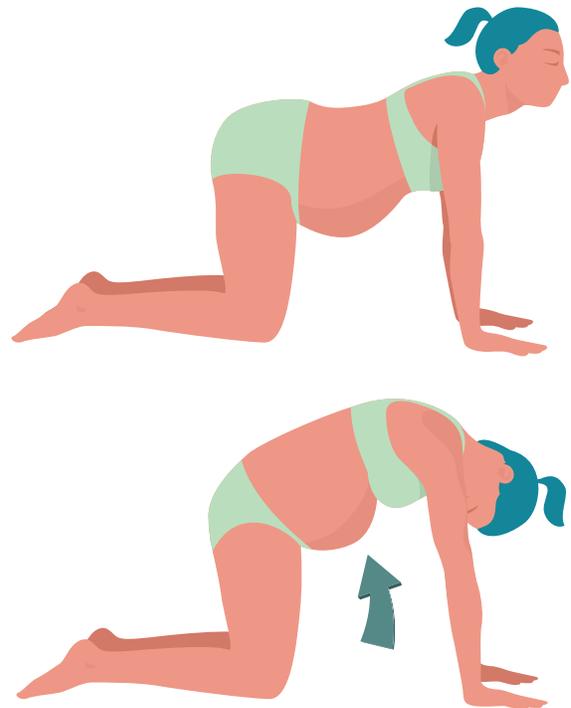


### D. El balanceo pélvico

*Objetivo: Esto fortalecerá los músculos del estómago. Aliviará el dolor de espalda y aumentará el flujo sanguíneo.*

Cómo hacer el balanceo pélvico:

1. Póngase en cuatro patas con sus brazos derechos.
2. Relaje la espalda.
3. Mantenga la cabeza en una línea derecha con su pelvis.
4. Encorve la espalda, apriete los músculos del estómago y de los glúteos.
5. Baje la cabeza y jale la pelvis hacia la barbilla.
6. Relaje la espalda y levante la cabeza.
7. Haga esto parejo y lentamente 10 veces al día.



*Hable con su proveedor de servicios médicos si está haciendo ejercicios de manera regular y planea comenzar un programa de ejercicios nuevo. Su proveedor le dirá qué puede hacer mientras esté embarazada.*

# Cuidado prenatal

Apenas crea que está embarazada debe ir al médico. Los primeros síntomas para saber que está embarazada incluyen que no le viene la menstruación, enfermedad matutina, pechos adoloridos, letargo y orinar frecuentemente.

## Historial médico

Su médico o proveedor de servicios médicos le hará preguntas acerca de su salud, de las medicinas que toma, la salud de su familia, y su estilo de vida, para identificar los posibles riesgos de su embarazo.

## Presión arterial

Se le pondrá una banda en su brazo y se llenará de aire para revisar qué tan bien funciona su corazón. La presión arterial podría subir durante el embarazo, entonces su médico o proveedor de servicios médicos la observará para ayudar a su bebé a que nazca lo más sano posible.

## Peso y altura

La enfermera medirá cuánto mide y cuánto pesa ahora, para que se pueda registrar cuánto sube de peso durante el embarazo.

## Análisis de sangre

Se le sacará sangre de su brazo para saber su tipo de sangre y para ver si tiene enfermedades como anemia, anemia falciforme, hepatitis, sífilis y VIH. Si alguna enfermedad está presente, tienen que atenderla enseguida.

## Orina

Le pedirán que haga pipí en un vasito. Se harán pruebas de la orina para azúcar (diabetes), proteínas e infecciones, que se tiene que encontrar temprano para mantener sanos a usted y a su bebé.

## Examen físico

Su proveedor de servicios médicos revisará su corazón, pulmones y otros órganos para ver si tiene alguna enfermedad que haya que tratar.

## Examen pélvico

Se acostará en una camilla los pies apoyados para que su proveedor de servicios médicos pueda sentir el tamaño y la forma de su útero. Esto se hace para ver cómo se desarrolla el bebé para avisarle cuando es la fecha probable de parto. También se pueden hacer unas pruebas para detectar si hay alguna infección.

## Examen abdominal

Se medirá el tamaño de su útero en cada consulta. Se revisará la posición y el tamaño del bebé. Justo después del cuarto mes podrá escuchar los latidos del corazón.

## Ultrasonido

El ultrasonido usa ondas de sonido para crear fotos del bebé, que se llaman sonogramas. A la mayoría de las mamás le hacen esta prueba, por lo menos una vez durante el embarazo. La prueba es segura para usted y su bebé. El ultrasonido puede mostrar: la edad de su bebé, si su bebé está creciendo y desarrollándose normalmente, si tiene gemelos, si es niño o niña, y cómo la placenta está creciendo.

## Otras pruebas

Le pueden hacer otras pruebas si corre el riesgo de tener diabetes gestacional, o si su bebé corre el riesgo de tener alguna enfermedad genética. Estas pruebas pueden hacerse a la mitad de su embarazo.



## Preguntas y respuestas

Es posible que su proveedor de servicios médicos no le hable de todo lo que usted quisiera saber. Escriba sus preguntas para que no se les olvide, y lleve su lista a las consultas prenatales.

## Pautas para los padres durante el embarazo

- Vaya con la mamá a las consultas prenatales. Va a obtener mucha información buena de cómo cuidarla, va a escuchar los latidos del corazón del bebé y va a ver al bebé durante el ultrasonido.
- Adquiera un libro que explique el crecimiento del bebé, mes tras mes. Aprenda cómo su bebé va creciendo.
- Vaya a todas las clases prenatales que pueda ir.
- Pregúntele a la mamá cómo se siente y qué piensa. Apóyela y ayúdela. El embarazo puede ser difícil para las mamás, tanto física como emocionalmente.
- Ayude a preparar el cuarto del bebé, escoger nombres y comprar todas las cosas que necesitará su bebé (pañales, toallitas, cobijas, ropa, etc.).
- Si fuma, trate de dejar de fumar. El humo de segunda mano es malo tanto para la mamá como para el bebé que está creciendo.
- Planee cómo va a ayudar durante el parto y alumbramiento. Sepa cómo llegar al hospital y qué llevar con usted.
- No le dé miedo hacer preguntas. Escriba sus preguntas y pregúntele al proveedor de servicios médicos.



# El sexo durante el embarazo

**El sexo comienza un embarazo, pero el embarazo no significa el fin del sexo. Se puede disfrutar del coito durante el embarazo, a menos de que su proveedor de servicios médicos le aconsejara lo contrario. El hacer el amor durante el embarazo es una experiencia especial e incluye muchas maneras de compartir placer y el sentirse cerca de su pareja, con o sin relaciones sexuales.**

Las parejas que están esperando un bebé tienen a menudo preguntas acerca del sexo. El hablar uno con el otro es la clave para tener una relación sexual buena. Es importante que comparta lo que siente. Hágale preguntas a su proveedor de servicios médicos acerca de sus dudas.

Aquí hay respuestas a algunas preguntas comunes, pero como cada embarazo es único, no hay una respuesta correcta para todas.

## ¿El sexo le hará daño a mi bebé que no ha nacido todavía?

Su bebé está protegido por una membrana (bolsa de agua) y líquido. La pared estomacal y los huesos de su pelvis lo protegen. Es casi imposible dañar a su bebé teniendo relaciones sexuales.

## ¿Puedo tener relaciones sexuales en cualquier momento?

El sexo durante el embarazo es seguro, excepto en unos pocos casos. Es mejor que siga los consejos de su proveedor de servicios médicos.

## Advertencias sobre el sexo durante el embarazo

Si suceden algunas de estas cosas, deje de tener relaciones sexuales y obtenga asesoría médica:

- Dolor en la vagina o el estómago

- Sangrado, comezón o flujo vaginal.
- El saco amniótico (“bolsa de agua”) se rompe y le sale líquido de la vagina.
- Está preocupada y cree que va a abortar. Recuerde, las relaciones sexuales no son el único medio de compartir placer sexual y acercamiento.

## Algunas prácticas sexuales son riesgosas para su salud.

1. Se puede transmitir a su bebé algunas enfermedades de transmisión sexual (ETS). Si tiene, o cree que tiene una enfermedad de transmisión sexual, llame de inmediato a su proveedor de servicios médicos.
2. Proteja al bebé y a usted del SIDA u otras enfermedades de transmisión sexual. Siempre tenga relaciones sexuales con protección (usando un condón), a menos que esté completamente segura que ni usted ni su pareja están infectados.
3. El usar drogas o tomar alcohol para aumentar sus deseos sexuales pueden causar graves daños al bebé no nacido.
4. Asegúrese que ninguna bacteria del recto se meta a su vagina. Esto podría causar una infección. Las bacterias del recto pueden pasar a la vagina por medio de relaciones sexuales anales o por no limpiarse bien después de ir al baño.

## ¿Disminuye el deseo sexual durante el embarazo?

Su deseo sexual podría aumentar o disminuir. Es normal que los sentimientos varíen mucho debido a los cambios que sufre el cuerpo durante el embarazo. La pareja necesita tiempo para adaptarse a esos cambios. La mujer puede sentir los cambios que tiene por dentro y por fuera. El hombre solamente puede adivinar lo que ella siente.

A menudo a los papás les cambian las emociones también. El sexo y el embarazo no parecen ir juntos para algunos hombres, y podrían sentirse culpables por el deseo sexual que sienten o la falta de él. El deseo sexual de una mujer



podría aumentar debido a no tener que preocuparse por anticonceptivos. También, el mayor fluido sanguíneo que fluye a la pelvis hace que aumente el deseo sexual. Muchas mujeres embarazadas sienten también la necesidad de más afecto. Necesitan saber que se siguen viendo bien y que las aman.

Sin embargo, hacia el final del embarazo, es posible que la mujer no se sienta muy sexy. Su mente está ocupada preparándose para el bebé. Lo más importante es hablar con su pareja sobre lo que siente. El compartir sus sentimientos e inquietudes ayudará a satisfacer las necesidades de cada uno.

### **¿Es dañino tener un orgasmo durante el embarazo?**

No, no es dañino tener un orgasmo. El tener un orgasmo no dañará al bebé. Pero, algunas mujeres embarazadas tienen tensión sexual y molestias pélvicas después del sexo. A veces el orgasmo falla en aliviar esta tensión y le toma más tiempo al cuerpo para relajarse.

### **¿Qué sucede si la presión durante el coito es incómoda?**

Si el peso del hombre causa una presión incómoda, cambie de posición. Una posición que evita el contacto de vientre con vientre y que puede usarse hasta en las últimas etapas del embarazo es los dos de lado con el hombre atrás, para que usted quede como una “cuchara”. Al final del embarazo, se podrían probar las posiciones donde el pene no penetre profundo. La posición con la mujer arriba es buena porque le da más control a la mujer. Otras maneras de demostrar amor y afecto también pueden ser exploradas y disfrutadas durante estos meses especiales para ayudarle a usted y a su pareja a acercarse mientras esperan el nacimiento del bebé.

### **¿Cuánto tiempo después de dar a luz se puede volver a tener relaciones sexuales?**

Su cuerpo tiene que pasar por muchos cambios después del nacimiento, los cuales afectan su vida sexual. Las hormonas tienen que regresar a sus niveles normales. El útero y la vagina deben volver a su tamaño normal. Puede comenzar a tener relaciones sexuales cuando deje de sangrar y de tener flujo y cuando se curen las cortadas o desgarres de la vagina. Esto tomará de dos a seis semanas, dependiendo de qué tan rápido se cura su cuerpo. Lo mejor es seguir los consejos de su proveedor de servicios médicos.

### **Anticonceptivos después del parto**

Es más seguro para la salud de la madre tener bebés con una separación de por lo menos 2 años. Necesita un buen método anticonceptivo después de tener a su bebé. Debido a que podría quedar embarazada durante las primeras semanas después del parto, aunque esté amamantando, necesita planear como retrasar el embarazo mientras su cuerpo se cura. Inmediatamente después del parto se puede colocar en su útero un aparato intrauterino (IUD). La esponja vaginal para usted y los condones para su pareja son buenos métodos para usarse. Su proveedor de servicios médicos le podría escribir una receta para un método de anticonceptivos que pueda comenzar unos días después de que nazca el bebé. Su chequeo después del parto será de unas cuatro a seis semanas después del nacimiento. En ese momento puede escoger un método anticonceptivo.

Es importante hablar sobre el sexo después del nacimiento del bebé. Vayan despacio y hablen sobre lo que se siente cómodo. Sus tejidos podrían seguir estando sensibles. No van a estar tan húmedos como antes, y una gelatina vaginal soluble en agua puede ayudar. Si tiene puntadas, precisaría estirar suavemente esa parte. Continúe haciendo los ejercicios de Kegel. El coito podría ser un poco doloroso al principio. Su cuerpo necesita tiempo para ajustarse y volver a su normalidad. Tenga paciencia. Tome tiempo. Puede disfrutar del sexo después del nacimiento del bebé. Si tiene dudas o preguntas sobre cuándo comenzar las relaciones sexuales, pregúntele a su proveedor de servicios médicos.

# Manifestaciones y problemas normales del embarazo

## Náuseas

Coma galletas secas, pan tostado o cereal antes de levantarse o cuando se sienta enferma. Coma de cinco a seis comidas pequeñas al día. Tome mucha agua entre las comidas, pero no durante ellas. Evite olores de comida fuertes. Evite comida grasosa o picante.

## Pechos sensibles

Use un buen brasier que soporte. Podría ayudar si también lo usa para dormir.

## Pechos que gotean

Use protectores o toallitas de papel en su brasier.

## Orina frecuente

Limite los líquidos antes de la hora de ir a dormir. Limite los líquidos cuando no haya un baño cerca. (Tome líquidos necesarios las otras veces).

## Fatiga

La fatiga es común al principio y final del embarazo. El hacer ejercicio diariamente le puede ayudar a tener más energía. Acuéstese por lo menos una vez al día, pero no hasta por lo menos 30 minutos después de comer, si tiene acidez estomacal.

## Estreñimiento

Coma frutas y verduras frescas, ciruelas pasas y grano entero o cereales de salvado. Ayuda hacer ejercicio. Caminar es muy bueno. Tome por lo menos dos cuartos de galón de líquido cada día. Una taza de agua caliente tres veces al día ayuda.

## Hemorroides

Trate de defecar regularmente. Tome descansos cortos con la cadera levantada en una almohada. Siéntese en sillas firmes o siéntese en el estilo Tailor en el piso. Practique los ejercicios de Kegel.

## Dolor de cintura

Descanse a menudo. Mantenga una buena postura. Muévase de un lado a otro en lugar de estar parada en un lugar por mucho tiempo. Use un banquito para sus pies. Mantenga las rodillas más altas que su cadera. Use zapatos con tacón bajo.

## Flujo vaginal (*comezón/flujo/olor*)

Lave seguido la parte vaginal externa. Use jabón sin perfume. No use spray vaginales, polvos o productos para higiene femenina. No use papel higiénico de colores o perfumado. Use pantaletas de algodón. Evite usar pantimedias, fajas y pantalones apretados. Si estas pautas no ayudan, hable con su proveedor de servicios médicos.

## Acidez estomacal

Manténgase alejada de los alimentos grasosos y picosos. Coma comidas más pequeñas, pero como más seguido. No se acueste por lo menos hasta 30 minutos después de comer.

## Mareos

Cambie su posición lentamente. Levántese despacio cuando haya estado acostado. Coma comidas regulares. No esté mucho en el sol o en el calor. Reporte CUALQUIER mareo a su proveedor de servicios médicos.



## Várices

Evite las medias o fajas con bandas elásticas. Puede usar pantimedias con soporte. Póngaselas acostada. Tome descansos cortos con las piernas elevadas. Levante las piernas cuando esté sentada.

## Dolor punzante que le va a las piernas

Cambie de posición. Si está sentada, párese. Si está parada, siéntese.

## Calambres en la parte inferior de la pierna

Eleve a menudo las piernas durante el día. Ponga los dedos de los pies para arriba y presione las rodillas para abajo. Use una compresa caliente puesta en modo bajo o una bolsa de agua caliente para obtener alivio.

## Aumento de secreción nasal u oral (mucosa de la nariz/garganta/boca)

No use medicina sin receta. Consulte a su proveedor de servicios médicos.

## Dificultad para dormir

No coma justo antes de ir a dormir. Podría ayudarle si toma leche. Trate de tomar un baño caliente antes de acostarse. Haga ejercicios que le ayuden a relajarse. Escuche música relajante.

## Siente desmayarse cuando se acuesta de espalda

Acuéstese del lado izquierdo.

## Se le hinchan los pies y las manos

Acuéstese del lado izquierdo por 30 minutos. Hágalo tres o cuatro veces al día. Haga ejercicios a menudo. Tome más líquidos. Coma tres porciones de proteínas cada día. Si se despierta en la mañana con hinchazón, dígame a su proveedor de servicios médicos.

## Encías sangrantes

Use un cepillo de dientes suave y cepille suavemente. Tome más jugo de naranja y coma más alimentos ricos en vitamina C. Límpiense los dientes con hilo dental de manera regular. Vea a su dentista si continúa teniendo problemas dentales.

## Parto falso

Cambia de posición y de actividad. Tome un vaso de agua. Si es el parto verdadero, no parará. Las contracciones del parto verdadero vendrán más regulares y más juntas una de la otra. Si continúan las contracciones, llame de inmediato a su proveedor de servicios médicos.

Dígale a su proveedor de servicios médicos qué problemas está teniendo y qué ha estado haciendo para aliviarlos..

Si en algún momento no funcionan estos métodos, llame a su proveedor de servicios médicos.

# Aumento de peso durante el embarazo

## El peso correcto que debe subir

El embarazo es el tiempo de comer de manera adecuada y subir la cantidad correcta de peso. La cantidad de peso que debe subir depende de cuánto pesaba cuando quedó embarazada. Necesita subir más de peso si pesaba menos de lo normal y subir menos si tenía sobrepeso.

	Su peso antes:	Debe subir:		Su peso antes:	Debe subir:
<b>Un bebé</b>	Debajo de lo normal	De 28 a 40 libras	<b>Mellizos</b>	Debajo de lo normal	1.5 libras por semana durante el 2 <sup>do</sup> y 3 <sup>er</sup> trimestre
	Normal	De 25 a 35 libras		Normal	De 37 a 54 libras
	Sobrepeso	De 15 a 25 libras		Sobrepeso	De 31 a 50 libras
	Obesa	De 11 a 20 libras o menos		Obesa	De 25 a 42 libras

## Meta para subir de peso

Peso en el embarazo	Del primer al tercer mes	Del cuarto al novena mes
Debajo de lo normal	De 2 a 7 libras	1 libra por semana
Normal	De 2 a 7 libras	1 libra por semana
Sobrepeso	De 2 a 7 libras	0.6 libras, o bien 10 onzas por semana
Obesaa	De 1 a 4 ½ libras	1/2 (0.5) libras por semana

## ¿Qué tan rápido debo subir de peso?

Al principio del embarazo, subirá de peso para proporcionarle comida a su bebé que está creciendo. Al final del embarazo, la mayor parte del peso que suba será del mismo bebé que está creciendo. Lo mejor en el embarazo es subir de peso de una manera estable. Lleve la cuenta de su peso para asegurarse que esté subiendo la cantidad de peso correcta cada semana.

## Índice para subir de peso

Si de repente sube o baja de peso, asegúrese de checarlo con su proveedor de servicios médicos.

Si sube muy poquito de peso, su bebé podría nacer pequeño. Si sube mucho de peso, podría ser difícil para usted volver a tener su peso saludable y quedarse así hasta que nazca su bebé.

Use la gráfica de la página siguiente para llevar la cuenta de su peso que suba semana tras semana. Para obtener el “peso que ha subido”, reste “el peso que tenía antes de quedar embarazada” del “peso actual”.

## PESO ANTES DEL EMBARAZO \_\_\_\_\_

Peso antes del embarazo	Peso actual	Peso que aumentó
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
32		
33		
34		
35		
36		
37		
38		
39		
40		
41		
42		

# Qué necesita para las primeras semanas del bebé

La lista a continuación muestra unas cosas básicas que necesita para cuidar a su bebé. Puede agregar algunos elementos extras si su presupuesto se lo permite.

## Ropa:

Ajuste el número de prendas que necesite dependiendo del lugar que tiene para lavar la ropa. Evite comprar prendas de tamaño para recién nacido que le quedarían chicas a su bebé muy rápidamente.

Pañales desechables/pañales de algodón y seguros	1-2 paquetes <i>(Luego compre lo que vaya necesitando)</i>
Camisas	4-6
Mamelucos, kimonos, batitas, monos	4-6
Sacos de dormir	3-4

## Para la cama:

Cobijas para recibir	4-5
Protectores a prueba de agua	3-4 <i>(1-2 pequeños para usarse como protectores para la falda)</i>
Sábanas	3-4
Cobijas	2-3

## Para el baño:

Toallas	2-3
Paño	4-6
Jabón neutro	1

## Para la lactancia:

Pañuelos o trapos limpios	5-6
Protectores para amamantar	5-6
Soporte/brasier para lactancia	2-3
Breast pump	1

*Solicite servicios WIC para que le ayuden a usted y a su bebé con alimentos.*

[www.scdhec.gov/wic](http://www.scdhec.gov/wic)

*No deben usarse mantas en el área donde duerme el bebé.*



## Alimentación con biberón:

Biberones y tapas	8-10 (4 y 8 onzas)
Chupones	10-12
Cepillo para lavar los biberones y chupones	1
Olla pequeña para calentar los biberones	1
Taza para medir de un cuarto	1
Fórmula (En forma lista para alimentar, en polvo o concentrado líquido)	suministro para 1 semana (luego compre como vaya necesitando)
Agua estéril hervida para mezclarla con el polvo o líquido	1 galón
Abridor de latas	1
Cucharas para medir	1 juego

*Compre por adelantado lo que necesite. Eso le ayudará a estar lista para cuidar a su bebé. Luego compre los otros artículos, así como los vaya necesitando. Busque las ofertas especiales en las tiendas para artículos de bebés o en las ventas de garaje. Pídale a sus amigos y familiares que le ayuden.*

## Equipo:

Silla de bebé (asegúrese que el modelo es seguro para su automóvil y que la silla nunca ha estado en un accidente. Averigüe dónde revisan la instalación de las sillas de bebé en su comunidad).

Cuna (se recomienda una cuna, moisés, cuna portátil o corralito que respete los estándares de seguridad de la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor (CPSC). Para más información acerca de cómo elegir una cuna segura, contáctese con el CPSC al 1-800-638-2772 o consulte la página web <http://www.cpsc.gov>.)

Bote para pañales con tapa

Termómetro que se usa bajo el brazo

Alcohol para frotar/bolitas de algodón para el cuidado del cordón

Bolsas de pañales

Móviles de colores brillantes para estimular al bebé

Carriola

## NO compre:

Protectores para la cuna

*ABC: El bebé duerme más seguro si duerme solo, boca arriba, en una cuna sin protectores, ni almohadas ni juguetes.*

# ¿Cómo sabré que comienza el parto?

## ¿Cuándo debo ir al hospital?

Esta es una difícil pregunta para contestar. Variará dependiendo de muchas cosas.

- ¿Qué tan lejos vive del hospital?
- ¿Ha tenido algún hijo antes?
- Si tuvo hijos antes, ¿tuvo un parto rápido?

## Si no está segura de lo que le está pasando, llame a su proveedor de servicios médicos. Siempre debe llamar enseguida si tiene uno de los signos siguientes:

- El bebé se mueve menos o no se mueve para nada
- Dolores de cabeza fuertes
- Fiebre
- Visión borrosa
- Chorros o líquidos que salen de repente de su vagina (canal del parto)
- Flujo sanguíneo de su vagina
- Manos hinchadas
- Dolor agudo en su espalda, estómago o ambos
- Olor feo, a sangre, líquido pardusco o verdusco que salga de su vagina.

## ¿Cómo puedo saber si ya comenzó el parto?

- Los signos del parto pueden ser diferentes para cada mujer. Pueden comenzar unas semanas, unos días o hasta unas horas antes de que esté lista para dar a luz.
- Algunas mujeres tienen signos de parto claros. Sus dolores de parto (contracciones) son fuertes y regulares.
- Algunas mujeres tienen dolor de parto (contracciones) que no son tan fuertes. Sus contracciones pueden comenzar y parar durante cierto tiempo.
- Las contracciones no son el único signo de que el parto está por comenzar. Podría tener algunos o todos los siguientes cambios:

### “Bajar” o “descender”

- » Si este es su primer bebé, su bebé podría asentarse o “descender” en su pelvis unas dos semanas antes de que comience el parto.
- » Si este no es su primer bebé, su bebé podría esperar para “descender” hasta que comience el parto.
- » Después de que el bebé “descienda” tendrá más espacio para respirar. Podría tener también menos acidez ya que habrá menos presión en su estómago.
- » Podría tener más presión en su vejiga después de que el bebé “descienda” y necesitará ir más seguido al baño.

### Se rompen las membranas del saco amniótico o la “fuente”

- » Las membranas de su saco amniótico podrían romperse antes de que comience el trabajo de parto.
- » Para la mayoría de las mujeres, las membranas del saco amniótico se rompen tarde hasta que comience el parto.
- » Cuando se rompan las membranas de su saco amniótico, podría sentir un “chorro” o un “goteo”.
- » Si cree que se le rompió la “fuente”, llame de inmediato a la oficina de su proveedor de servicios médicos.

### Energía

- » Algunas mujeres sienten “mucho energía” de repente justo antes de que comience el trabajo de parto. Si le sucede eso, descanse para que tenga energía durante el parto.

### Pérdida de peso

- » Algunas mujeres bajan de 1 a 3 libras el día antes de que comience el parto.

### Dolor de estómago

- » A algunas mujeres les da indigestión, tienen excremento suelto (diarrea leve), les duele el estómago, o tienen vómitos justo antes de comenzar el trabajo de parto. Algunas mujeres dicen que solamente “se sentían diferentes” el día que comenzaron el parto.



### Tapón mucoso

- » Podría ver una “mucosa rosa” que sale de su vagina por unas horas o hasta por días. Es su tapón mucoso.
- » El sangrado rojo oscuro, brillante o abundante de su vagina es un signo peligroso. Vaya de inmediato al hospital. Podría necesitar ir en ambulancia. Llame al 911 si necesita ir en ambulancia.

### Parto falso

Contracciones o “dolores”:

- No vienen cerca una de otra
- Generalmente son irregulares y cortas
- No se hacen más fuertes ni más “duras”
- Generalmente se sienten mejor al caminar
- Generalmente se sienten adelante o en la parte inferior del estómago.

### Parto verdadero

Contracciones o “dolores”:

- Al principio no son regulares, pero se vuelven regulares y más cerca una de otra
- No se quitan si está acostada
- Se vuelven más fuertes y “duras”
- Se hacen más fuertes o “duras” si camina
- Se sienten debajo en la parte de adelante, en la espalda o en ambas partes
- Se siente como una mala menstruación o retorcijones.

### Cómo saber la diferencia

Si no está segura si entró en trabajo de parto o no:

- Tome dos vasos de agua.
- Acuéstese del lado izquierdo.
- Si las contracciones no desaparecen en una hora, llame a su proveedor de servicios médicos.

### Tomar el tiempo de las contracciones

Para tomar el tiempo de las contracciones:

- Escriba en un papel la hora en que comienza cada contracción.
- Vea qué tan separadas están las contracciones una de la otra, contando los minutos entre el comienzo de una contracción hasta el comienzo de la contracción siguiente.
- Llame a su proveedor de servicios médicos cuando tenga 10 contracciones seguidas que estén unos 5 minutos o menos separadas una de otra.
- Estas serán de unas 10 a 12 contracciones en una hora.

No le dé miedo llamar si tiene preguntas o inquietudes. Su proveedor de servicios médicos quiere ayudarle a que tenga un parto seguro y un bebé sano.

# Nacimiento por cesárea

## ¿Por qué necesita saber sobre el parto por cesárea?

Todas las mujeres deben saber sobre el parto por cesárea. Los partos por cesárea a veces se llaman cesárea. Una mujer podría tener una cesárea cuando hay algún problema en el parto o cuando el bebé no se voltea. Un parto por cesárea es cuando se hace una cortada en el abdomen (estómago) y el útero. Luego el bebé nace por allí. A la madre se le pone anestesia para que no sienta dolor. A veces hay riesgos para tener un parto vaginal, entonces es más seguro tener un parto por cesárea. Protege al bebé y a la madre. Muchos bebés nacen por cesárea. No es un signo de falla si no tiene un parto vaginal. Es más importante que su bebé nazca sano.

## ¿Por qué algunas mujeres necesitan un parto por cesárea?

La mayoría de los motivos para el primer parto por cesárea son:

- La cabeza del bebé es demasiado grande para la pelvis de la madre.
- Los latidos del corazón del bebé muestran que el bebé no está teniendo suficiente oxígeno.
- Los latidos del corazón del bebé podrían mostrar otros problemas.
- El bebé está en una posición rara (las nalgas o los brazos vienen primero).
- Hay más de un bebé.
- La placenta está obstruyendo el cérvix (la entrada al útero).
- La placenta viene suelta del útero antes de que nazca el bebé.
- Se pasó más de dos semanas la fecha probable de parto y parece haber problemas.
- Se rompe la “fuente” y el parto no comienza.

- La madre tiene una enfermedad de transmisión sexual (ETS).
- La madre tiene diabetes.
- La madre tiene preeclampsia y/o presión arterial elevada.
- Al final del embarazo la madre tiene mucho sangrado vaginal. Avísele a su proveedor de servicios médicos si tiene ALGÚN mareo.

## ¿Qué preguntas debo hacer?

Durante sus consultas prenatales, pregunte a su proveedor de servicios médicos acerca de las opciones que tiene en caso de que necesita una cesárea. El saber por adelantado lo puede ayudar a saber qué espera. Hable con su proveedor de servicios médicos de los diferentes métodos. Luego va a estar lista, si necesita cesárea.

## ¿Qué sucede en un parto con cesárea?

Un parto con cesárea toma de 45 a 90 minutos. Esto es lo que generalmente pasa:

- Se lava su abdomen (estómago).
- Le sacan sangre y analizan qué tipo es en caso de que necesite sangre después.
- Le ponen un tubo en su vejiga para drenar la orina a una bolsa. Su médico luego puede mantener la vejiga lejos de la cortada.
- Le ponen una solución intravenosa (IV) en su brazo. Esto le da alimentación o medicina.
- Podrían darle un antiácido para calmar su estómago.
- Le tallan nuevamente su estómago.
- Le pondrán anestesia
- Hay dos tipos de anestesia:
  - » Una anestesia general la duerme por completo.
  - » Una anestesia local, como epidural, duerme ciertas partes de su cuerpo, pero usted está despierta.



- Su médico decidirá qué anestesia ponerle.
- Se hace la cortada y nace el bebé.
- Se cose su útero nuevamente junto con el estómago. Pueden usar grapas para cerrar la cortada de su abdomen, en lugar de puntadas. Este paso toma la mayor parte del tiempo.

### ¿Cuál es el tipo más común de cesárea?

La cortada TRANSVERSAL es una cortada horizontal. Se hace a lo largo de la parte inferior del útero. Este es el método más rápido. También se llama cortada bikini.

### ¿Qué sucede después?

Si ha tenido un parto con cesárea, a veces puede amamantar enseguida a su bebé. El amamantar tiene más éxito si el bebé succiona enseguida después de nacer. “El comienzo” podría ser un poco lento. Se le debe permitir al padre también cargar y acurrucar al bebé.

Este es buen momento para que los padres y el bebé se acerquen uno con el otro. Después de dar a luz la llevarán al cuarto de recuperación. Se quedará ahí hasta que ya no tenga efecto de la anestesia. Podría tomar unas horas. Algunos hospitales permiten que el padre y el bebé se queden con usted. Podrían llevar al bebé a una maternidad de cuidado especial para observarlo. La cambiarán a usted a un área nueva después de la recuperación de las nuevas mamás. Podría sentirse menos social que las otras madres. Estará en el hospital unos tres días por parto por cesárea. Le podrían sacar algunas puntadas o grapas como al cuarto día en la oficina del proveedor de servicios médicos. A veces se usan puntadas que se disuelven.

El sentirse nuevamente bien depende de su salud al momento del parto. También hace diferencia cuál fue el motivo de la cesárea.

### ¿Cómo vuelvo a la normalidad?

Puede prevenir problemas si usted hace ejercicio mientras todavía está en la cama. Los ejercicios reducen el dolor por los gases y ayudan a tener una recuperación más rápida. Precisan un poco de esfuerzo, pero vale la pena. Pregunte sobre ejercicios a su proveedor de servicios médicos. El descanso es muy importante para su recuperación.

Necesitará ayuda para cuidar al bebé. Debe tener a alguien cercano que se quede con usted. Deben planear quedarse con usted por una o dos semanas. No debe estar sola hasta que el bebé tenga siete días. Usted descansará en la cama la mayor parte de esos siete días. Podrá levantarse para cuidar al bebé e ir al baño. Si tiene un parto con cesárea sin problemas, debe levantarse diariamente, pero debe descansar seguido. No levante nada que sea más pesado que su bebé. Cuando comience a sentirse mejor, debe seguir tranquila. Va a retrasar el sentirse bien nuevamente si hace demasiadas cosas, muy pronto. El tejido cicatrizante se desvanecerá pero no se le quitará. Generalmente, se usa el mismo lugar si tiene otro parto por cesárea. Se quita el tejido cicatrizante anterior.

Una cesárea es una de las dos maneras de tener un bebé. Necesita más tiempo para recuperarse, pero usted y su bebé están sanos. Cargue y toque a su bebé lo antes que pueda. Usted, el padre y el bebé enseguida pueden disfrutar sus nuevas vidas.

# Los primeros días después del nacimiento del bebé

## Su bebé

- Su bebé recién nacido podría verse arrugado y rojo.
- La cabeza del bebé podría estar un poco deformada por el parto y estará grande comparada al cuerpo.
- La parte de arriba de la cabeza del bebé tendrá partes blandas adelante y atrás.
- El color de los ojos del bebé será gris oscuro, pero podría cambiar durante las próximas semanas.
- Su bebé puede enfocarse en su cara.
- Los pechos del bebé (tanto de los niños como de las niñas) pueden estar hinchados durante unos pocos días.
- Un bebé varón podría tener el escroto hinchado.
- Una bebé podría tener un poco de flujo vaginal con sangre.
- Su bebé puede responder a su voz, tacto y agarrar su dedo, chupar sus dedos y amamantar.

## Su cuerpo

- Puede sentirse cansado y feliz.
- Quiere acurrucarse a su nuevo bebé.
- Querrá comer, dormir y bañarse.
- Si tuvo una episiotomía, se curará la incisión que le hicieron.
- Si le hicieron cesárea, sentirá su abdomen adolorido.
- Puede tener problemas para orinar debido a los tejidos hinchados.
- Bajará de peso, ya que se pierde líquido por orinar frecuentemente.
- Puede sudar mucho para deshacerse del líquido extra.
- Tendrá flujo vaginal (flujo de loquios) del útero, el cual puede durar de una a cinco semanas después del nacimiento.
- No tendrá leche por varios días. El calostro nutrirá a su bebé hasta que tenga leche.
- Su abdomen seguirá grande hasta que los músculos se aprieten.





### Sus responsabilidades

- Cargar, acurrucar, tocar y disfrutar a su bebé.
- Hable con su pareja acerca de la experiencia del parto.
- Repita los ejercicios de Kegel después del parto.
- Levántese y camine apenas pueda hacerlo.
- Descanse cuando esté cansada.
- Tome muchos líquidos y coma cuando tenga hambre.
- Para aumentar el flujo de la leche, déle pecho enseguida después del parto y como sea necesario.

### Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Depresión postparto

## Depresión postparto

### ¿Qué es la “depresión postparto”?

La “depresión postparto” es muy común. Muchas mamás nuevas se sienten decepcionadas después de la experiencia tan llena de emociones de dar a luz. La depresión postparto puede suceder durante las primeras semanas que tenga al bebé. En algunas mujeres, los sentimientos comienzan hasta antes de que el bebé nazca, o varias semanas después del nacimiento. Los síntomas de la depresión postparto pueden incluir:

- cambio repentino de estado de ánimo (variando de sentirse muy contenta a sentirse muy triste)
- sentimientos de soledad
- falta de descanso
- irritabilidad
- llorar por ningún motivo
- ansiedad.

*Generalmente los síntomas de “depresión postparto” desaparecen solos, a veces tan rápido como aparecen.*

### ¿Qué se puede hacer?

- Hable con su pareja y otros seres queridos acerca de lo que siente.
- Hable con su proveedor de servicios médicos acerca de lo que siente.
- ¡Descanse! Trate de dormir la siesta cuando su bebé duerma.
- Pida ayuda con los quehaceres y para darle de comer al bebé en la noche.
- No sienta que tiene que hacer todo. Haga lo más que pueda y deje el resto sin hacer.
- Vístase y salga por poco tiempo cada día.
- Trate de pasar tiempo sola con su pareja.
- Hable con otras madres.

## Depresión postparto

### ¿Qué es?

Una de cada 15 a 20 madres sufre de depresión postparto. Puede ocurrir cuando todavía esté embarazada, cuando falten sólo unos días para el parto, o puede parecer gradualmente, a veces hasta un año o más. Los síntomas incluyen:

- lentitud, fatiga, agotamiento
- tristeza, depresión, desesperanza
- molestias con el apetito y para dormir
- mala concentración, confusión
- pérdida de la memoria
- demasiada preocupación por el bebé
- llanto incontrolable, irritabilidad
- falta de interés por el bebé
- culpabilidad inadecuada
- temor a hacerle daño al bebé
- temor a hacerse daño a sí misma
- altas y bajas exageradas
- falta de interés por el sexo.

*Los síntomas pueden variar de leves a fuertes. Podría tener días “buenos” y “malos”.*

### ¿Qué se puede hacer?

Busque lo antes posible ayuda de su proveedor de servicios médicos. Dependiendo qué tan fuerte sea su depresión, su proveedor de servicios médicos podría darle medicina y referirla para que reciba consejería.

Si está amamantando, su proveedor de servicios médicos puede hablar con usted acerca de qué medicina sería la mejor para usted y su bebé durante la lactancia.



## Psicosis postparto

### ¿Qué es?

La psicosis postparto es una enfermedad mental grave. Afecta a una de 1,000 madres nuevas. Puede ocurrir hasta un año después de tener a un bebé. Las mujeres que sufren eso pueden perder la conexión con la realidad. Podrían tener alucinaciones, delirios, sentimientos y comportamientos extraños, y no poder dormir.

### ¿Qué se puede hacer?

La psicosis postparto debe atenderse como una emergencia médica. Es un problema grave. Es importante que obtenga ayuda de inmediato.



# Puerperio después del nacimiento

**Usted pasó unos nueve meses acostumbrándose a estar embarazada. ¡Ahora es nuevamente una mujer no embarazada – una madre!**

El ser una madre es un cambio grande en su vida. Es verdad, también aunque quiera al bebé y la responsabilidad. Es posible que no le venga enseguida el “sentimiento de maternidad”. Ese sentimiento se desarrolla durante el tiempo en que usted y su bebé se van conociendo uno al otro. De hecho, podría tener sentimientos confusos acerca de ser madre. Estos sentimientos pueden ser buenos o malos.

Los cambios físicos son parte de la adaptación. Puede tomar de seis semanas a tres meses para que su cuerpo regrese a la normalidad. Desde el principio, trate de no hacer mucho. Hay un número de cosas de las cuales podría preocuparse.

## **Estas son unas pautas que pueden ayudarle:**

Comparta sus inquietudes con alguien. Encuentre una persona a la que le pueda hablar de lo que siente. Trate de juntarse con algunas de las mujeres de sus clases después de que tengan sus bebés. Todas están pasando por las mismas etapas juntas. Las madres con experiencia le pueden dar consejos también. Solamente el saber que no está sola puede ser de gran ayuda.

### **No espere demasiado.**

Podría sentir que no está segura de cómo cuidar al recién nacido. Todos los padres tienen que ser la “primera vez” que cuidan a bebés. Entonces esté preparada para no estar preparada, y tenga paciencia. Aprenderá haciéndolo.

La mayoría de los padres que tienen el primer bebé no han visto nunca antes a un bebé recién nacido. Debe estar lista para tener más sorpresas. Por ejemplo, probablemente usted no sepa por qué llora su bebé y por qué no le sonrío. Sus amigos que son padres pueden decirle cómo se veían los bebés de ellos. Ellos también saben cómo se comportaban sus bebés durante las primeras semanas.

Lea acerca de ser padres. Hay varios libros Buenos que puede obtener. Pídale sugerencias a su proveedor de servicios médicos.

### **Si las personas le ofrecen ayudarle, acépteles.**

Estos son especiales momentos para usted, que estén juntos el padre y el bebé. Podrá cuidar al bebé, pero es bueno tener ayuda extra en la casa. Alguien más puede hacer los quehaceres de la casa. Acepte el hecho de que algunas cosas no se harán. Y tenga cuidado, evite levantar objetos que sean más pesados que su bebé, y evite subir escaleras durante las primeras semanas.

### **Trate de limitar el número de visitantes las primeras semanas.**

Muchas personas querrán ver a su nuevo bebé. Esto la puede cansar rápidamente. Trate de mantener espacio entre los visitantes. Si alguno de sus visitantes está enfermo, pídale que regrese cuando se sienta mejor. No tiene que ser una anfitriona súper. Es posible que las visitas deseen ayudarle. Déjelos que lo hagan.

### **Si no se siente bien o tiene dolor, llame a su proveedor de servicios médicos.**

Es normal sentirse cansada, pero no debe sentirse enferma. Si tiene alguno de los siguientes problemas, llame de inmediato a su proveedor de servicios médicos.

- Mucho o aumento de sangrado vaginal (Esto sería más que la menstruación. Mojar más de dos toallitas sanitarias durante media hora, eso es mucho).
- Flujo vaginal con un fuerte olor desagradable
- Temperatura tomada vía oral de 101 grados Fahrenheit o más
- Pechos rojos y/o dolorosos
- Hinchazón repentino en su cara y manos
- Dolor de cabeza muy fuerte o sentirse cansada
- Pérdida de apetito por mucho tiempo
- Dolor, enrojecimiento, sensibilidad y/o hinchazón de sus piernas
- Dolor en la parte inferior de su estómago o en la espalda.



### **Los consejos vendrán de todos.**

Escuche a los que le “den consejos” bien intencionados, y haga lo que le parezca sensato. Haga lo que le quede a su estilo de vida y sus ideas de paternidad. Pregúntele a su proveedor de servicios médicos si tiene alguna pregunta sobre algo.

### **No ignore los signos de cansancio.**

Preste atención a los signos que su cuerpo indique sobre el cansancio. Muchas mujeres se sorprenden de qué tan cansadas se sienten durante los primeros meses. Adapte su horario para que coincida con el de su bebé. Trate de descansar o de dormir la siesta cuando lo haga su bebé.

### **El bajar de peso después del nacimiento es algo que la mayoría de las mujeres aceptan con gusto.**

Es normal bajar de 10 a 15 libras justo después del nacimiento. Eso dependerá de cuánto de su peso es agua. Tendrá más peso que bajar, pero podrá hacer dieta después. Su cuerpo necesita una dieta bien balanceada para ayudarlo a mantener alto el nivel de energía y la buena salud. Tiene como siete libras de grasa almacenada en su cuerpo. Esto le da una reserva de energía durante los primeros tres meses. Va a ir bajando gradualmente esas libras extras. Necesita comer y hacer ejercicio adecuadamente. Si usted está amamantando es importante que coma bien. Su dieta le proporciona los nutrientes que el bebé necesita. Su cuerpo quemará 1,000 calorías al día solamente produciendo leche, entonces necesitaría comer 500 calorías extras al día (tales como un sándwich de pavo con queso y un vaso de leche). También debe tomar más líquido. Eso ayuda a que su cuerpo produzca leche.

### **Pregunte a su proveedor de servicios médicos cuándo debe comenzar los ejercicios después del parto.**

Hacer ejercicio es muy importante para obtener nuevamente la tonalidad y flexibilidad. Haga ejercicio de manera regular. Trate de hacer sus ejercicios prenatales. Son buenos los que le fortalecen el estómago y promueven el relajamiento.

### **Se necesita anticonceptivos.**

La lactancia o el no tener su menstruación no la protegerán de quedar embarazada. Hay muchos tipos de anticonceptivos que puede usar para prevenir el embarazo. Puede pedirle

a su proveedor de servicios médicos que le coloque un aparato intrauterino (DIU) en su útero justo después del nacimiento, en su examen postparto. Le pueden poner un implante anticonceptivo en su brazo, una inyección Depo-Provera, tome pastillas anticonceptivas, o use condones o la esponja anticonceptiva, o vaselina durante las primeras semanas después de dar a luz. Unas semanas después del parto será prudente comenzar a usar un método hormonal combinado, tal como pastillas anticonceptivas combinadas, el anillo anticonceptivo o un parche. Hable antes del parto con su proveedor de servicios médicos acerca de las opciones de anticonceptivos, y luego nuevamente en el examen postparto.

### **“La depresión postparto” no es una broma.**

Es normal sentirse deprimida y un poco decaída después de la emoción del embarazo y el parto. Generalmente la “depresión postparto” no dura más de una o dos semanas. Después del nacimiento del bebé, sus hormonas cambian. El cambio de hormonas es la razón principal por la que se siente deprimida. El cambio de papel con su pareja y las necesidades constantes del bebé pueden agregarse a la “depresión postparto”. Podría estar molesta por las maneras en que su bebé cambió su vida. Puede sentirse enojada y culpable. Es un sentimiento normal que todos los padres tienen. Hable con su proveedor de servicios médicos si le preocupa sentirse “deprimida”.

### **Dos es compañía, tres es multitud.**

Ahora hay una persona nueva en su vida. El bebé cambiará la manera en que ustedes dos sienten sobre ustedes, y podría cambiar cómo se relacionan uno con el otro. El cambiar de “pareja” a “familia” puede causar tensiones. A menudo el hombre siente que el bebé tiene toda la atención y podría sentirse apartado. El hablar uno con el otro puede prevenir ciertos problemas y resolver otros. A veces es difícil para otros niños aceptar al bebé nuevo. Podrían pensar que el bebé les quitará toda la atención de la madre. Guarde tiempo especial para los otros niños.

### **Por último, mantenga su sentido del humor.**

Habrán días buenos y días malos. Haga lo que pueda para disfrutar a su nuevo bebé.

# Chequeo puerperio

Su primer chequeo será programado de unas cuatro a seis semanas después de dar a luz. Su chequeo postparto puede incluir lo siguiente:

## Presión arterial:

Le medirán la presión arterial para ver si está normal.

## Anemia:

Podrían hacerle análisis de sangre para asegurarse que no tenga anemia.

## Examen del pecho:

Le revisarán el pecho para ver si tiene problemas de nódulos y pezones. Pregunte cómo puede revisarse su propio pecho. Si está lactando, pueden sentirse firmes y llenos.

## Vagina y cervix:

Le revisarán la curación, tonificación muscular y sangrado anormal. Es posible que le hagan un papanicolau.

## Útero:

Le revisarán el tamaño y forma del útero. Su útero debe estar mucho más pequeño ahora. Ya nunca será tan pequeño como antes del embarazo.

## Examen abdominal:

Le revisarán su tonalidad muscular. Si tuvo una cesárea, también revisarán su incisión.

## Menstruación:

La mayoría de las mujeres ovulan (liberan un huevo) antes de tener la primera menstruación. Puede embarazarse antes de la primera vez de ovular. También puede quedar embarazada antes de tener la menstruación. En la primera menstruación puede tener mucho sangrado, de 4 a 10 semanas después del parto. Si está lactando, su primera menstruación podría retrasarse varias semanas o meses.

Precisa anticonceptivos antes de su primera menstruación. Escogerá un método anticonceptivo en esta visita, si no lo ha hecho ya.

## Cambios psicosociales:

Podrían cambiar sus sentimientos y los de su pareja. Hablen uno con el otro acerca de los cambios que está teniendo desde su embarazo. El tener un nuevo bebé causa estrés, encuentre tiempo para dedicarse a sí misma. ¡Se merece un descanso!

# Información para los padres



Está por pasar por una de las satisfacciones más grandes de la vida – el nacimiento de su hijo. Este es momento de cambios tanto para usted como para su pareja. A continuación mencionamos unas ideas para ayudarlo.

## El embarazo de su pareja

El embarazo tendrá más significado para usted y su pareja si se mantiene involucrado durante todo el embarazo.

## Su pareja debe obtener un buen cuidado prenatal.

Debe ver a un proveedor de servicios médicos de manera regular. Las visitas a su proveedor de servicios médicos puede ayudar a asegurar que el embarazo camine como debe ser. Manténgase informado acerca del embarazo. Si es posible, vaya con ella a las consultas prenatales.

## Ayúdele a comer bien y mantenerse en forma.

Ella necesitará seguir un plan de alimentos balanceados. Podría significar el cambiar algunos de sus propios hábitos alimenticios. Hacer ejercicio es bueno tanto para la madre como para el bebé. Aliéntela para que haga ejercicio. Trate de caminar con ella cuando pueda.

Use este tiempo para relajarse y hablar juntos sobre cosas. Es importante que usted y su pareja se mantengan alejados del alcohol, cigarrillos y drogas durante el embarazo y después de que nazca el bebé.

## Su papel cambia

A medida que el embarazo evoluciona, tendrá que hacer más de las cosas que hacía normalmente de los trabajos de la casa.

Asegúrese de que ella tenga la oportunidad de levantar sus pies todos los días, y de relajarse. Ahora decida a quién le va a tocar hacer cada cosa, después de que el bebé nazca. No se le olvide que están los dos juntos en esto. Planeen compartir tanto el trabajo como la diversión.

## Su relación

Habrán cambios entre usted y su pareja. Por ejemplo, es posible que ambos tengan cambios del estado de ánimo. Podría sentirse triste, preocupado y nervioso sin un motivo verdadero. Trate de escuchar y ayudarse uno al otro. Tome tiempo para hablar sobre las cosas.

También podría cambiar su vida sexual.

*En un embarazo normal, tener relaciones sexuales es prudente hasta el final del octavo mes. Durante el noveno mes, y después de seis semanas del nacimiento del bebé, encuentre otras maneras en que los acerque aparte de las relaciones sexuales. Su proveedor de servicios médicos puede asesorarlo en este aspecto.*

## Recursos para obtener ayuda

Si tiene preguntas durante el embarazo o después de que nazca su bebé, trate lo siguiente:

### Hable con familiares y amigos.

Ellos son buenos recursos de información y consejos. No le dé miedo hacer preguntas. Recuerde, ser padre es algo que se aprende.

### Lea sobre cosas que necesita saber.

Hay muchos libros sobre embarazo y cómo ser un buen padre. Pregunte en su biblioteca o librería.

### Tome clases de parto.

Usted y su pareja pueden aprender juntos qué pasará durante el embarazo. Muchos hospitales ofrecen clases gratis. Algunos maestros particulares dan clases en sus casas por una pequeña suma. Estas clases pueden ayudar a contestar cualquier pregunta que pueda tener. También le pueden ayudar a tener más confianza acerca del embarazo y de convertirse en padre.

### Mantenga una buena actitud.

Unas cosas les enseñará a usted tanto sobre sí misma como de convertirse en padre.

Siendo paciente y manteniendo un buen sentido del humor, está yendo por buen camino para convertirse en un buen padre.

# Seleccionar mejor los alimentos

Algunos alimentos tienen menos valor por caloría que otros. A menudo algunos tienen mucha azúcar, grasa o mucha sal (cloruro de sodio). Usted y su bebé necesitan muchos alimentos (nutrientes) para estar sanos. Entonces escoja alimentos que tengan un alto valor por caloría.

## Coma menos de estos alimentos:

Comida rápida: Hamburguesas, pollo frito, pizza, papas fritas, papitas, refrescos, masas y postres exquisitos

## Coma más de estos alimentos:

Tentempiés de frutas: Manzanas secas, dátiles, pasas, ciruelas pasas, piñas, chabacanos, duraznos, cerezas sin endulzar congeladas, fresas, bolas de melón heladas, latas de frutas en su propio jugo, fruta fresca helada o jugos

Verduras: Zanahorias crudas, apio, broccoli, zucchini, coliflor, pimientos, tomates cherry  
\*Use dips bajos en grasa o sin grasa o pasta para untar con verduras.

Estupendos mordiscos: Galletas con granos integrales, queso, palomitas sin mantequilla, pretzles sin sal, surtido rico, nueces

Sorpresas ricas: Pudines (leche, arroz o pan), flan, helado bajo en grasa, yogur bajo en grasa o sin grasa, galletas hechas con harina de trigo integral, salsa de manzana, pasas de uva, nueces o avena (Reduzca el azúcar y las grasas en las recetas favoritas)

## Lea la información nutricional de las etiquetas:

El % del valor diario en la etiqueta dice si un alimento es alto o bajo en cierto nutriente.

Nutrientes		
Menos del 5% del valor diario	→	Pobre
Del 10 al 19% del valor diario	→	Bueno
20% o más del valor diario	→	Excelente

Para obtener más información, visite [www.myplate.gov](http://www.myplate.gov)

# Lactancia



Las leyes de Carolina del Sur dicen que una mujer puede amamantar a su hijo/a en cualquier lugar donde la madre tenga autorización de estar, y que la acción de amamantar no se considera una exposición indecente. (Anotaciones del Código de Carolina del Sur 63-5-40)

## Beneficios para el bebé

- La leche materna es el mejor alimento que le puede dar al bebé.
- La leche materna tiene todo lo que el bebé necesita los primeros cuatro a seis meses de vida.
- La leche materna es limpia, caliente, y lista para servir.
- La leche materna es fácil de digerir. Es menos probable que le dé diarrea al bebé.
- La leche materna ayuda a prevenir alergias e infecciones.
- Los bebés que amamantan tienen menos probabilidad de ser hospitalizados por alguna enfermedad.
- Los bebés lactantes tienen menos ronchas en la piel.
- Los bebés lactantes tienen huesos y dientes más fuertes.

## Beneficios para la madre

- El amamantar ayuda a que el útero regrese a su tamaño normal.
- El amamantar le ayuda a la madre a que regrese a su peso normal rápidamente.
- El amamantar le ayuda a proteger a la madre de cáncer uterino y de mama, y osteoporosis (huesos frágiles en la vejez).
- El amamantar le ahorrará tiempo y dinero. No tiene que comprar biberones ni fórmula.
- El amamantar es fácil; no tiene que calentar biberones en medio de la noche.
- El amamantar le dará tiempo para relajarse y disfrutar una cercanía especial con su bebé.

Para obtener más información, visite [www.scdhec.gov/Breastfeeding](http://www.scdhec.gov/Breastfeeding)



# Alimentar con fórmula

- La leche de fórmula para bebés fortificada con hierro contiene todos los nutrientes que necesita su bebé para los primeros cuatro a seis meses de vida. Su bebé debe seguir tomando fórmula durante el primer año de vida, aunque ya haya comenzado a comer alimentos sólidos.
- La leche de fórmula está ampliamente disponible.
- La leche de fórmula para bebés se vende concentrada, en polvo o lista para servir. Antes de alimentar a su bebé, tiene que mezclar la leche concentrada o en polvo con agua estéril.
- Si está calentando agua de la llave para mezclar la fórmula de su bebé, deje que el agua corra por lo menos por un minuto antes de llenar la olla. Esto ayuda a prevenir que esté expuesto a plomo que podría haber en las tuberías viejas.
- Se necesitan preparar los biberones cuando se da leche de fórmula. **NUNCA CALIENTE LECHE DE FÓRMULA EN EL MICROONDAS.** El calentar los biberones en el microondas puede causar “grumos” en la fórmula. Estos “grumos” podrían quemar la boca del bebé. Caliente la fórmula poniendo el biberón en una olla con agua caliente de llave.
- Los alimentos para bebés, tales como cereal, frutas o verduras nunca deben darse en biberón.
- Otras personas pueden alimentar a su bebé. Siempre cargue al bebé mientras lo alimenta. No le pare mucho el biberón, el hacerlo podría causar infecciones de oídos, asfixia y sobrealimentación.
- El tiempo de alimentación es un tiempo especial. Es el momento de relajarse con su bebé.













