

## Medicinas sin receta medica que puede tomar durante el embarazo y durante lactancia.

Generalmente se recomienda que no tome medicamentos durante el embarazo, especialmente durante las primeras 12 semanas de gestacion, puede haber ocasiones en que el beneficio sea mayor que el riesgo. Si usted no sufre de enfermedades cronicas usted puede tomar medicinas sin receta medica bajo las condiciones indicadas y solo las que estan en esta lista. Si usted presenta sintomas que requieren medicina mas de tres dias, por favor llame la oficina.

**Anemia** es una condicion comun durante el embarazo. Le recomendamos que tome un suplemento de hierro. el hierro puede causar estrenimiento, por esa razon es recomendable que aumente su consumo de liquidos y comidas altas en fibras. Usted puede tomar lo siguiente:  
Ferrous Sulfate, Feosol, Slow-Fe, or Ferrosquels.

**Resfriados/Congestion de Sinus/Alergias/Fiebre** No use alguna medicina que contenga **alcohol**. Si usted tiene fiebre mas de 101 grados (Confirmando la temperatura con el termometro), por favor llame la oficina. Usted puede tomar la siguiente:  
Actifed, Sudafed, Benadryl, Claritin, Chlortrimeton

**Estrenimiento** es una condicion comun en durante el embarazo. Haciendo ejercicio, aumentando el consumo de liquidos, y las comidas altas en fibra le podran ayudar mucho. Usted puede tomar lo siguiente:  
Colace, Metmucil, Citrucel, Fibercon, Konsyl, Senakot

**Tos** No tome medicina para la tos que contenga **alcohol**. Un humidificador fresco puede ser util para disminuir la tos. Si usted tiene fiebre mas de 101 grados (Confirmando la temperatura con el termometro), por favor llame la oficina. Usted puede tomar lo siguiente:

**Diarrhea** Aumente la cantidad de liquidos para prevenir desidratacion. Tambien puede comer platanos, arroz, puree de manzana, o pan tostado. Si no se mejora y la diarrea durante mas de 24 horas, por favor llame la oficina. Usted puede tomar lo siguiente:  
Immodium AD o Kapectate

**Fiebre**  
Si usted tiene fiebre mas de 101 grados (Confirmando la temperatura con un termometro), Usted puede tomar lo siguiente:  
Tylenol o Extra Strength Tylenol, Excedrin Migraine

10240 W. Indian School Rd.  
Building 2, Ste. 140  
Phoenix, AZ 85037  
Phone: (623) 846-7558  
Fax: (623) 846-1674

Ben Cebulke, M.D.

Fred D. Fingerhut, M.D.

Galen Johnson, M.D.

Florian V. Walter, D.O.

Raj S. Rathie M.D.

Jordan Oland, M.D., F.A.C.O.G

Britt Michie, RNC, MSN, WHNP

Araceli Ejigu, RN, MSN, WHNP

Acidez/Indigestion/Agruras ocurre frecuente en el embarazo y tambien por la noche. Trate de comer poco pero mas frecuente. Durante el dia , no deje pasar mas de 3 o 4 horas sin comer. Evite las comidas condimentadas y altas en grasa. No se recueste por 1 o 2 horas despues de comido o bebido liquidos.

Usted puede tomar lo siguiente:

Tums, Mylanta, Maalox, Roloids, Gaviscon, Pepcid Complete

Dolores musculares/espalda/cintura son comun con el progreso del embarazo. Trate de mantener Buena postura al sentarse o al hacer cualquier actividad. Un bano de tina o ducha con agua tibia no muy caliente tambien le puede ayudar con el dolor. Tambien fajas de maternidad ayudan mucho, especialmente si este no es su primer embarazo.

Usted puede tomar lo siguiente:

Tylenol, Extra Strength Tylenol

Nausea/Vomito es comun durante las primeras 12-14 semanas del emabarazo. Coma pocas cantidades pero mas frecuente. Evite los olores fuertes, especialmente al principio de su embarazo. Si usted no puede retener liquidos por 24 horas o mas, por favor llame la oficina.

Usted puede tomar lo siguiente:

Emetrol, Benadryl, Ginger(gengibre) en te, capsula o dulce cristalizado, Peppermint(hierba de Menta) en tea, capsula, o dulce, Red raspberry leaf(oja de mora roja) en te o capsula, limonada, y papitas chips sin sabor, pulceras o bracaletes para nauseas.

Por favor no tome aspirina o otro anti-inflamatorios como Advil, Ibuprofen, Aleve, Naprosyn, o productos similares sin consultar con su medico.

# ESTRELLA WOMEN'S HEALTH CENTER

Familia de AOA médicos de Ginecología y Obstetricia

## **Bienvenida a Estrella Women's Health Center.**

Felicidades, y bienvenida a nuestra familia! Nosotros aquí en Estrella Women's Health Center estamos muy felices por usted, y estamos honrados de tener la oportunidad de poder cuidarla durante su embarazo.

Nuestra Clínica está compuesta por los médicos Dr. Florian T. Walter, D.O. Dr. Raj Rathee, M.D. Dr. Jordan Oland, M.D. Dr. B.J. Ho. D.O., F.A.C.O.G. Dra. Sarah Colwell, D.O., F.A.C.O.G. Britt Mitchie, RNC, MSN, WHNP. Jenny Boles, RNC, WHNP. Ingrid Gold, CNM, y Enfermera titulada Denise Couturier RN. Juntos, proveemos una cobertura de 24 horas para su cuidado prenatal.

Nuestra oficina está abierta de Lunes a Jueves 8 am-5pm, y Viernes 7 am-3pm. Contamos con un laboratorio en nuestra oficina que ofrece las mismas horas para exámenes de sangre. Nuestra clínica realiza partos en los hospitales Abrazo West Campus (13677 W. McDowell Rd.) y Centro Médico Banner Estrella (9201 W. Thomas Rd).

Estrella Women's Health Center es un orgulloso miembro de unas de las más grandes y distintivas clínicas de los afiliados ginecólogos y obstetras de Arizona. Juntos, esta organización de médicos ginecólogos y obstetras utilizan los conocimientos médicos mas renovados para el cuidado prenatal de la madre y el bebe en todo el estado.

La invitamos a que nos traiga todas sus preguntas, por cortas o largas que sean. Por favor también tómese tiempo de familiarizarse con los planes y requerimientos de su seguro medico de salud para así poder usar mejor sus beneficios disponibles, y planear sus finanzas. Por último, Aproveche los materiales informativos que se le darán el día de hoy, y coloque las cosas importantes en un lugar seguro para que así pueda hacer referencia a ellos mas tarde.

Gracias de nuevo, por venir a visitarnos hoy. Sinceramente apreciamos su decisión de dejarnos cuidarla a usted y a su familia.

Afectuosamente,

Su familia EWHC

## **REGLAMENTOS DE NUEVO EMBARAZO**

### **Vitaminas Prenatales todos los días**

Las vitaminas prenatales deben de ser tomadas a diario, y pueden seguir siendo tomadas incluso después de dar a luz. Son muy útiles especialmente si esta amamantando. Si tiene dificultad pasándose la tableta completa, trate de cortarla por la mitad y tómesela 2 veces al día.

### **Omega/ Acido Decosaenoico una opción saludable (DHA) siglas en Ingles.**

Vitaminas prenatales complementadas con "ácidos grasos de omega" son seguros durante el embarazo. Pueden ser considerablemente más caros. Se sugiere que pueden ayudar con el sistema nervioso central y con el desarrollo cognitivo ya que la dieta americana es muy baja en nutrientes. Las puede encontrar a un lado de la sección de vitaminas prenatales en su farmacia local.

### **Sea consciente de su dieta durante su embarazo**

El agua es todo lo que necesita durante su embarazo. Los líquidos dulces (refresco, kool aid, o Sunny D) deben ser evitados. El refresco debe de ser limitado a una vez por día, en todo caso (1 sola porción de 12 onzas o menos). Las bebidas con cafeína (como café) deben de ser limitados de 1-2 porciones al día, sin poner endulzantes, chocolate, caramelo, y crema. Las bebidas energéticas (como Redbull, Monster) no son recomendados durante el embarazo, y las bebidas deportivas (Gatorade, Powerade) son innecesarias. Jugo de frutas es una alternativa saludable, pero debe de ser limitado a una sola porción (6-8 onzas) al día, y puede ser rebajada con agua. Leche pura (leche desnatada, 1% o 2%) 1-2 veces al día está bien, pero leche de sabor (como chocolate, vainilla, fresa, etc.) son dulces y deberfan de ser evitadas tomar. Como una regla general, sería mejor evitar lo más posible sabores artificiales, colorantes, y aditivos.

El dicho "se come por dos" no quiere decir que tenga que comer el doble. En realidad, la paciente embarazada solo requiere 200-300 calorías adicionales al día (Un ingreso total durante el embarazo 2000-2300 calorías/ al día, dependiendo del peso) lo cual es equivalente a uno o dos aperitivos (como el yogurt, frutas, nueces, almendras, la mitad de un sándwich pequeño, queso, galletas, y nueces). Las comidas extras y "segundas" son innecesarias y deben de ser evitadas. También, antojos grasosos y dulces (patatas fritas, comidas fritas, pasteles, galletas, y postres) se pueden disfrutar como un antojo de vez en cuando, pero deben de ser remplazados por frutas y verduras lo más posible.

Si el tener hambre entre medio de comidas se convierte en un problema, cambie su tradicionales comidas de 3 al día por 5 pequeñas comidas o comidas de medio tamaño. De esta manera estará comiendo más a menudo con menos tiempo entre comidas (por lo tanto menos hambre tendrá). Es muy importante de asegurarse que las comidas sean pequeñas sino estará comiendo más comida más a menudo.

Hay bacterias asociadas con ciertas comidas que pueden ser dañinas para su embarazo. Cosas que tiene que evitar son quesos de pasta blanda hechos con leche cruda (cualquier producto lácteo hecho con leche pasterizada está bien) carnes crudas o poco cocinadas como carne roja, carne de aves, pescado, o mariscos. Todas las frutas y verduras deben ser lavadas y limpiadas antes de ser cortadas y comidas. Todas Las comidas deli/almuerzo de carnes- por ejemplo perros

calientes (hot dogs), jamón, pavo, salchicha ahumada hecha de varias carnes, salami, salchichas embutidas- deben de ser calentadas a vapor caliente antes de ser comidas.

Los mariscos bien cocinados están bien y son recomendados durante el embarazo, y pueden ser disfrutados dos veces por semana. Pescado con contenido alto en mercurio, como tiburón, macarela, atún blanco y pez de espada deben de ser evitados. Mariscos, tuna en lata, salmón y bagre son alternativas comunes aceptables. Ceviche de camarón o pescado) preparado de manera clásica (limón o jugo de limón) no es recomendados, pero el ceviche cocinado está bien. Sushi con pescado crudo tampoco es recomendado.

### **Condiciones médicas previas**

Asegúrese de informarle a su doctor sobre cualquier problema médico preexistente, como presión arterial alta, diabetes, enfermedades de la tiroides, etc. También es importante saber si ha tenido complicaciones con previos embarazos, o si ha tenido cesarfa. Circunstancias especiales pueden requerir consulta con un especialista para optimizar su cuidado y reducir riesgos durante el curso de su embarazo.

### **Embarazo, bebe, y cuerpo saludable**

Ejercitarse es recomendable durante el embarazo, al menos que tenga un problema médico del que preocuparse. Estar activa, ejercicio diario es recomendable, por lo menos 30 minutos al día. Su meta debería ser sostenida a una elevación de ritmo cardiaco (arriba de 100 y hasta 140 palpitaciones por minuto), respiración rítmica regular, y hasta sudar. Ejercicios vigorosos (como trotar o correr) están bien si ya lo ah hecho antes. Caminar, nadar, andar en bicicleta, y excursiones son formas recomendadas de ejercitarse. Debe de evitar levantar pesas, deportes de contacto, o actividades donde se pueda caer. Asegúrese de mantenerse hidratada cuando haga cualquier tipo de actividad.

Yoga prenatal o Pilates son excelentes opciones para ejercicio diario adicional, y ayudan con el fortalecimiento de los huesos (abdominales, la parte baja de la espalda, caderas, y pelvis)"hot" or "Bikram" yoga deben de ser evitados, al igual que duchas de baño caliente, jacuzzi (baño de burbujas), y saunas.

El ejercicio es necesario además de de llevar una dieta adecuada para ayudar a reducir el exceso de peso que se gana durante el embarazo. Estos métodos también reducen la diabetes gestacional. Y por último el ejercicio durante el embarazo ha demostrado que disminuye la obesidad, diabetes, y otros problemas relacionados con su bebe por el resto de su vida.

Es importante considerar amamantar después del parto. Tiene muchos beneficios para la salud, protege de una infección, y la relación entre bebe y mama es más profunda. Recomendado por sus obstetras, doctor de cabecera, peditras, amamantar ayuda tremendamente a que recupere su peso previo al embarazo.

### **Prevención de Infección**

Lavarse las manos es la mejor manera de prevenir enfermedades. Usted y los que están a su alrededor (especialmente niños) deben de lavarse las manos a menudo. Manténgase alejada de las persona enfermas, especialmente aquellos con tos, fiebre, y con erupciones, hasta que todos

los síntomas se hayan ido. También evite estar cerca de el excremento de mascotas, gatos, y de hacer jardinería.

Las vacunas están disponibles y son recomendadas durante el embarazo, pero solo para algunas enfermedades. La vacuna de la gripe es recomendada en cualquier trimestre a toda mujer embarazada durante los meses de invierno (Octubre-Febrero/Marzo). Tos Ferina (T-Dap) es una vacuna recomendada después de 20 semanas de gestación durante todo el año, y es recomendada a todo individuo mayor de 18 años para prevenir Tos ferina en el recién nacido.

### **Banco de sangre del cordón umbilical**

Todos los pacientes tienen el derecho de participar en bancos de cordón umbilical ya sean privados o públicos, ya que nuestros doctores están capacitados en recolección de sangre del cordón umbilical a la hora del parto. Hay varias compañías disponibles para el almacenamiento privado de la sangre del cordón umbilical de su bebé, y así como muchas razones a considerar antes de tomar una decisión sobre tal inversión. Por favor dirija todas sus preguntas a su proveedor.

### **Precauciones al Viajar**

La mayoría de las aerolíneas prohíben viajar después de ciertos meses de embarazo (a menudo después de 32-34 semanas de gestación), por lo tanto es muy importante que revise con la aerolínea antes de comprar un boleto de avión. Por el bien de una emergencia, es útil permanecer de 30-60 minutos cerca de un hospital. Viajes en coche de larga distancia de más de 30-60 minutos no es recomendable después de 35 semanas. Durante viajes, es importante mantener en movimiento sus piernas. Mientras este sentada es útil levantar las pantorrillas cada 15-30 minutos, y debe de asegurarse de levantarse y caminar cada 30-60 minutos.

### **Emergencias**

Si una emergencia real ocurre, llame al 911 inmediatamente. En las noches o fin de semanas, nuestra oficina está cerrada. El doctor de guardia puede ser contactado marcando al servicio de llamadas, pero solo se debe de llamar cuando sea algo urgente. Recetas y cosas pequeñas, asuntos de salud sin complicaciones deben de esperar hasta las horas de trabajo normales de la oficina, o pueden ser tratadas en una clínica de urgencias. Recetas para calmar el dolor no serán recetadas después de las horas normales.

Si necesita ser evaluada para el trabajo de parto, contracciones, o para una complicación importante relacionada con el embarazo (como sangrado, se le rompió la fuente, disminución del movimiento del feto, etc.), por favor vaya al hospital. No hay necesidad de contactar al doctor de guardia, ya que el hospital le hará saber al doctor una vez que usted haiga llegado.

El movimiento fetal puede ser monitoreado con seguridad empezando a 28-32 semanas de gestación. Los fetos generalmente se mueven de 4-5 veces por hora, y pueden dormir hasta una hora al tiempo ("el clico de sueño"). Si usted piensa que el movimiento es menos de lo normal, tome un aperitivo, tome un vaso grande de agua helada, y cuente los movimientos fetales. Si son menos de 4 movimientos en una hora, o menos de 8 en 2 horas, por favor vaya a la sala de evaluación de maternidad.

Depresión post-parto es una ocurrencia relativamente común, y no se limita solo después de que el bebe haiga nacido. Las señales y síntomas incluyen fatiga excesiva, insomnio, depresión/triste, no sonríe. Las señales más peligrosas son sentirse sin esperanza, alucinaciones visuales o auditivas (ver y oír cosas que no están ahí) y raramente pensamientos de lastimarse a usted misma, su bebe, u otros. Si algunos de estos síntomas ocurren por favor dígale a su médico. Si usted siente que se quiere lastimarse a usted mismo, a su bebe u otros por favor vaya inmediatamente al departamento de emergencias más cercano o llame al 911.

**Páginas de internet recomendados:**

[www.estrellawomenshealthcenter.com](http://www.estrellawomenshealthcenter.com)

[www.aoafamily.com](http://www.aoafamily.com)

[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov) (vea la sección de embarazo. "pregnancy" en Ingles)

[www.acog.org](http://www.acog.org) (Vea la sección "for patients" y baje a "pregnancy" en ingles)

Teléfonos importantes de EWHC

Principal 623-846-7558

Fax: 623-846-1674

Enfermera Registrada (Denise Couturier, RN) extensión 6607

Coordinadora de cirujías (Monica Farrel) extensión 6624

**El Servicio de llamadas**

En un dado caso de una seria emergencia, debe de llamar al 911. Cualquier cosa de urgencia que necesite atención directa debe ser llevada al departamento de emergencia o al departamento de maternidad en el hospital mas cercano.

Si tiene una pregunta importante que no puede esperar hasta las horas normales de oficina, el servicio de llamadas tomara su mensaje y se lo mandara al doctor en guardia. Esto está reservado solo para cosas urgentes, problemas regulares deben de esperar hasta el siguiente día hábil.

\*Nuestra clínica no receta, o surte de nuevo medicamentos para el dolor\*

West Valley Hospital: 623-882-1500

Sala de maternidad y Evaluación: 623-882-1900

Banner Estrella Medical Center 623-327-4000

Sala de maternidad y Evaluación: 623-327-5844

Arizona Women, Infants, and Children (WIC) por sus en siglas en Ingles: 800-2525-WIC (942)

WIC (por sus siglas en Ingles) provee recursos, cupones, y asesoría dietética nutricional para familias de bajos recursos. por favor llame para saber si es elegible, y para localizar la clínica mas cerca a usted.

Línea Nacional Sobre La Violencia Domestica/National Domestic Violence Hotline: 800-799-SAFE (7233)

Línea Directa Nacional de Agresión Sexual/ Naciona Sexual Assault Hotline: 800-656-HOPE (4673)

Línea Directa Nacional Sobre La Violencia durante El Noviazgo/ National Teen Dating Abuse Hotline: 866-331-9473

# 10 RAZONES MÁS PARA AMAMANTAR

La lactancia ha existido desde el principio de la humanidad. Métodos de Investigación modernos nos permiten medir el impacto positivo que este simple y amoroso acto puede tener en la maternidad y la salud del infantil. Ya ha leído usted estos estudios recientes?

## BENEFICIOS PARA EL NIÑO

1. **Reduce el peligro de obesidad adulta:** Un estudio de adultos en Finlandia encontró que las personas que fueron amamantadas por 5-7 meses reportaron el más índice más bajo de masa corporal (BMI por sus siglas en Inglés) a la edad de 60.

*O'tierney PF, Barker, DJP, Osmond C, et al. Duration of breastfeeding and adiposity in adult life. Journal of nutrition 139:422-425, February 2009.*

2. **Presión baja:** Un estudio Europeo, en promedio de niños que fueron amamantados tuvieron la presión más baja que los que no fueron amamantados. La discrepancia fue mayor cuando el niño fue amamantado por más largo tiempo.

*Lawlor DA, Riddoch CJ, Page AS, et al. Infant feeding and components of the metabolic syndrome finding from Europe Youth Health Study. Archives of Disease in Childhood 90:582-588, 2005.*

3. **Reduce el Riesgo de Osteoporosis:** Un estudio Australiano demostró un vínculo entre amamantar a temprana edad y la masa ósea en niños de edad de 8 años nacidos a término, particularmente los que fueron amamantados por 3 meses o más.

*Jones G, Riley M, and Dwyer T. Breastfeeding in early life and Bone Mass in Prepubertal Children. Osteoporosis International, 11: 146-152, February 2000.*

4. **Mejora la función pulmonar:** Amamantar por lo menos 4 meses aumenta el volumen pulmonar en niños. Este cambio en el volumen ayuda a mediar el flujo del aire del niño.

*Ogbuanu JU, Karmaus W, Arshad SH, et al. Effect of breastfeeding duration on lung function at age 10 years. Thorax 64:62-66, 2009.*

5. **Reduce el riesgo del Síndrome de muerte infantil súbita (SMIS):** Un estudio Alemán de 33 infantes quienes fallecieron del Síndrome de muerte infantil súbita y 998 controles pareados, encontraron que amamantar reducía el riesgo de SMIS en un 50% en todas las edades a lo largo de la infancia.

*Venemann, MM, Bajanowski, T Brinkman B, et al. Does breastfeeding Reduce the Risk of Sudden Infant Death Syndrome? Pediatrics 123: 406-410, March 2009.*

## BENEFICIOS PARA LA MADRE

6. **Presión Baja:** Ambas presiones arteriales sistólica y diastólica bajan durante el periodo de la lactancia, y durante la pre-lactancia la presión arterial disminuye en los primeros 6 meses bajo un ambiente hogareño.

*Jonas EW, Nissen AB, et al. Breastfeeding Medicine 3(2): 103-109, June 1, 2008. As reported by liebertonline.com.*

7. **Menos estrés:** Amamantar se asocia con la disminución neuroendocrina a estresores, mejora el estado de ánimo, y mejora la salud física y mental.

*Mezzocappa ES, Katkin ES, Breast-feeding is associated with reduced perceived stress and negative moods. Health Psychology 21:187-193, 2002.*

8. **Reduce el riesgo de Artritis Reumatoide:** Un estudio Sueco revelo que las mujeres que amamantaron por 13 meses o más fueron menos de la mitad propensas a padecer de Artritis Reumatoide a comparación con las mujeres que nunca amamantaron.

*Pikwer W, Bergstrom U, Nilsson J-A, et al. Breastfeeding but no use of oral contraceptives, is associated with a reduced risk of RA. Annals of Rheumatic Diseases 68: 526-53-, 2009.*

9. **Reduce el riesgo de Síndrome Metabólico:** Un grupo de factores de riesgo que provocan enfermedad del Corazón y diabetes fueron más raros entre las mujeres que amamantaron a sus niños. Cuanto más tiempo fueron amamantados durante los primeros 9 meses, fueron menos las probabilidades de ser diagnosticados con síndrome metabólico durante un estudio de 20 años.

*Gunderson EP, Lewis EC, Wei GS, et al. Location and Changes in Maternal Metabolic Risk Factors. Obstetrics and Gynecology 109:729-738, March 2009.*

10. **Reduce el riesgo de Enfermedad Cardiovascular:** En las Mujeres que son posmenopáusicas, aumentar la duración de lactación ha sido vinculado con una prevalencia más baja de hipertensión y enfermedades del Corazón.

*Swartz EB, Ray RM, Seube AM, et al. Duration of Lactation and Risk Factors for Maternal Cardiovascular Disease. Obstetrics and Gynecology 113: 974-78 May 2009.*

# **ESTRELLA WOMEN'S HEALTH CENTER**

Familia de AOA médicos de Ginecología y Obstetricia

## **DETECCION DE PORTADORES GENETICOS**

Permítase mirar más a fondo sus genes, para mirar si hay alguna posibilidad de que su bebe herede ciertos trastornos genéticos.

### **DETECCION DE FIBROSIS QUISTICA**

Fibrosis quística es un trastorno genético que causa problemas respiratorios y digestivos. La inteligencia no es afectada por la fibrosis quística. Las personas con FQ tienen una vida actual de aproximadamente de 37 años, y usualmente la causa de muerte es por daño a los pulmones. Aproximadamente 15% de las personas con FQ tienen una forma leve de la enfermedad y viven un promedio de 56 años. Los síntomas comunes de FQ incluyen tos, sibilancias, heces sueltas, dolor abdominal, retraso del desarrollo, y en los hombres infertilidad. El tratamiento incluye medicamento para la ayudar a la digestión, nutrición adecuada, y terapia de los pulmones.

Fibrosis quística es una condición hereditaria causada por la mutación en el gen de la conductancia transmembrana de la fibrosis quística. Cuando ambos el paciente y su pareja son portadores del gen de la CFTR, tienen 1 en 4 posibilidades de tener un hijo con FQ. Hasta el día de ahora más de 1,700 mutaciones han sido identificadas en el gen de FQ. La detección de las 23 mutaciones más comunes puede reducir algunos de los riesgos de tener un hijo con FQ. El riesgo de ser portadora depende del individuo y de las personas de ascendencia Judía Asquenazi. Un especialista en genética puede ayudar a las parejas con el riesgo de tener un hijo con FQ explicando y proporcionando información sobre opciones reproductivas.

No todos los seguros médicos cubren FQ. Si usted está interesada en este examen, por favor llame a su seguro médico para revisar su plan de cobertura.

## *Información para nuevas familias*

### **Sitios De Internet Recomendados para el Embarazo**

**March of Dimes Pregnancy Information (Written, audio, and video info):**

<http://www.marchofdimes.com/pnhec/159.asp>

**Preterm Labor:**

<http://www.marchofdimes.com/pregnancy/preterm.html>

Mayo Clinic Guide to a Healthy Pregnancy, Mayo Clinic (Corporate Author)

**Lamaze Pregnancy and Childbirth Information:**

<http://www.lamazame.org>

**American College Of Nurse Midwives:**

<http://mymidwife.org/>

**Childbirth Connection:**

<http://childbirthconnection.com>

**Baby Center** <http://www.babycenter.com>

**CDC for Healthy pregnancy tips:**

[http://cdc.gov/ncbddd/pregnancy\\_getaway/during.html](http://cdc.gov/ncbddd/pregnancy_getaway/during.html)

**American College of Obstetricians and Gynecologists-Information on pregnancy topics**

[http://www.acog.org/For\\_patients](http://www.acog.org/For_patients)

**Exercise during Pregnancy**

<http://www.acog.org/^/media/For%20Patients/faq119.pdf?dmc=1&ts=20121114T1113508222>

**Nutrition During Pregnancy**

<http://www.acog.org/^/media/For%20Patients/faq001.pdf?dmc=1&ts=20121114T1112272636>

**Backpain**

<http://www.acog.org/^/media/For%20Patients/faq115.pdf?dmc=1&ts=20121114T1114582226>

**Morning Sickness**

<http://www.acog.org/^/media/For%20Patients/faq128.pdf?dmc=1&ts=20121114T1116332333>

**Routine Testing During Pregnancy**

<http://www.acog.org/^/media/For%20Patients/faq133.pdf?dmc=1&ts=20121114T1116332333>

**Prenatal Screening Test**

<http://www.acog.org/^/media/For%20patients/faq165.pdf?dmc=1&ts=20121114T1123106396>

**Group B Strep:**

<http://www.acog.org/^/media/For%20Patients/faq105.pdf?dmc=1&ts=20121114T1117389403>

**Gestational Diabetes**

<http://www.acog.org/^/media/For%20Patients/faq609.pdf?dmc=1&ts=20121114T1125227880>

**What to Expect After Your Due Date**

<http://www.acog.org/^/media/For%20Patients/faq609.pdf?dmc=1&ts=20121114T1127259921>

**Signs Of Labor**

<http://www.acog.org/~/media/For%20Patients/faq004.pdf?dmc=1&ts=20121114T1128363798>

**Cesarean Birth**

<http://www.acog.org/~/media/For%20Patients/faq006.pdf?dmc=1&ts=20121114T1129508671>

**Travel During Pregnancy**

<http://www.acog.org/~/media/For%20Patients/faq055.pdf?dmc=1&ts=20121114T1118338193>

**A father's Guide to Pregnancy**

<http://www.acog.org/~/media/ForPatients/faq032.pdf?dmc=1&ts=20121114T1119166796>

## *Información para nuevas familias*

**Sitios De Internet Recomendados Para La Lactancia****Kelly mom**

<http://www.kellymom.com>

Comprehensive site on a Variety of topics

**US Dept of Health & Human Services Office on Women's Health**

<http://www.womenshealth.gov/breastfeeding/>

**La Leche League**

<http://www.llli.org/>

Comprehensive Information in a variety of languages. Information on mother to mother support groups

**Human Location Center**

<http://www.secretsofbabybehavior.com/>

Check out the "Secrets of Baby Behavior" Blog

Breastfeeding Twins and more

<http://www.twinsmagazine.com/how-succeed-nursing-multiples>

<http://www.mothering.com/community/a/two-pairs-pairs-and-a-trio-breastfeeding-twins>

**Sitios de Internet de Abogacía para la lactancia****Best of Babes**

<http://www.bestforbabes.org/>

Learn about the "booby traps"

Voices For American's Children

<http://www.voices.org/issues/childrens-health/call-to-action-on-breastfeeding/?gclid=CJavvojTwLQCFSpnOgodgRcAOA>

**Breastfeeding in the NICU**

[http://www.marchofdimes.com/baby/inthenicu\\_feeding.html](http://www.marchofdimes.com/baby/inthenicu_feeding.html)

<http://www.newborns.stanford.edu/Breastfeeding/>

## *Información para nuevas familias*

### **Sítios De Internet Recomendados para el Embarazo**

[www.MarchofDimes.com](http://www.MarchofDimes.com) and <http://www.marchofdimes.com/baby/baby.html>  
<http://www.marchofdimes.com/baby/care.html>  
<http://marchofdimes.com/baby/bringinghome.html>  
[http://www.marchofdimes.com/baby/care\\_bath.html](http://www.marchofdimes.com/baby/care_bath.html)  
[http://www.marchofdimes.com/baby/care\\_crying.html](http://www.marchofdimes.com/baby/care_crying.html)  
<http://www.marchofdimes.com/baby/newdads.html>  
<http://www.marchofdimes.com/baby/environment.html>

### **Inmunizaciones**

<http://www.healthychildren.org/English/safetyprevention/immunization/Pages/default.aspx>

### **Sueño Seguro**

<http://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/sleep/Pages/A-Parents-Guide-to-safe-sleep.aspx>

### **Desarrollo del recién nacido**

<http://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/Pages/default.aspx>

### **Guía de seguridad del asiento del coche**

<http://www.healthychildren.org/English/safetyprevention/on-the-go/Pages/Car-Safety-Seats-Information-for-Families.aspx?nfstatus=401&nftoken=00000000-0000-0000-0000-000000000000&nfstatusdescription=ERROR%3a+No+local+token>

### **Sarpullido del pañal**

<http://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/diapers-clothing/pages/Diaper-RashSolution.aspx>

### **Ictericia**

<http://www.healthychildren.org/English/news/pages/Jarundice-in-Newborns.aspx>

<http://cdc.gov/>

<http://www.cdc.gov/vaccines/spec-grps/default/htm#childinfants>

[www.babycenter.com](http://www.babycenter.com)

### **Johnson and Johnson Pediatric Institute (Instituto Pediátrico de Johnson en Johnson)**

<http://www.baby.com/view.aspx?pid=196&fid=2>

[www.mayoclinic.com](http://www.mayoclinic.com)

### **Yale New Haven Children's Hospital (Hospital de Niño Yale New Haven)**

<http://ynhh.org/healthlibrary/default.aspx?4>

[http://parenting/village.com/newborn/topics/0\\_4m6\\_00.html](http://parenting/village.com/newborn/topics/0_4m6_00.html)

[http://www.kidhealth.org/parent/pregnancy\\_newborn/index.html](http://www.kidhealth.org/parent/pregnancy_newborn/index.html)

### **Children's Hospital of Philadelphia (Hospital de Niños de Filadelfia)**

<http://www.chop.edu>

### **National Highway Traffic Safety Administration, car seat information**

[www.nhtsa.gov](http://www.nhtsa.gov)

### **Car seat safety information (Información de seguridad del asiento del coche)**

<http://seatcheck.org>

Consumer Product Safety Commission, check baby products recalls  
<http://www/cpsc.gov>

## *Información para nuevas familias*

### Lecturas Recomendadas

#### Embarazo

Pregnancy, Children and the Newborn: The Complete Guide (4<sup>th</sup> Ed) by Penny Simkin, April Bolding, Ann Keppler and Janelle Durham

The Birth Partner, Third Edition: A complete Guide to Childbirth for Dads, Doulas and All Other Labor companions by Penny Slimkin

The Official Lamaze Guide: Giving Birth with Confidence, 2<sup>nd</sup> Edition by Judith Lothian, Charlotte De Vries. Being Dads: Inspiration for Dads-To-Be (DVD 2008) by 40 Dads.

March of Dimes Healthy Mom Healthy Baby: The Ultimate Pregnancy Guide

<http://www.marchofdimes.com/catalog/product.aspx?productid=52918&categoryid=&productcode=09-2611-12>

#### Cuidado del Niño

American Academy of Pediatrics <http://aap.org/> and <http://www.healthychildren.org>

These AAP books are highly recommended and may be found online in stores or directly at

<http://www.aap.org/en-us/aap-store/parent-resources/Pages/parent-resources.aspx>

Your Baby's First Year 3<sup>rd</sup> edition

American Academy of Pediatrics; Steven P. Shelov, MD, MS, FAAP, Editor in Chief

New 2<sup>nd</sup> edition! Heading Home With Your Newborn From Birth to Reality. Laura A. Jana, MD, FAAP and Jennifer Shu, MD, FAAP

Caring for Your Baby and Young Child: Birth to Age 5 5<sup>th</sup> Edition

Raising Twins From Pregnancy to Preschool Shelly Vaziri Flais, MD, FAAP

Dad to Dad: Parenting Like a Pro David L. Hill, MD, FAAP

The happiest Baby in the Block, Harvey Karp

Healthy Sleep Habits, Happy Child by Marc Weissbluth

Touchpoints-Birth to Three by Berry Brazelton and Joshua D. Sparrow

## **Lactancia**

**Breastfeeding Made Simple: Seven Natural Laws for Nursing Mothers** by Nancy Mohrbacher  
IBCLC HLCA, Kathleen Jnedall-Tackett PhD IBCLC and Jack Newman MD

**Mothering Multiples: Breastfeeding & Caring For Twins or More** by Karen Kerkhoff Gromada

**The Womanly Art of Breastfeeding** by Diane Wiessinger, Diana West, Tereasa Pitman.

**Nursing Mother, Working Mother: The Essential Guide for Breastfeeding and Staying Close to  
your Baby After You Return to Work** By Gale Pryor.



Blue Orchid Press®

## Tu Guía Personal Del **EMBARAZO**



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

- La nutrición
- Las relaciones sexuales
- Tu cuerpo y tu bebé
- Almacenar la sangre del cordón de su bebé
- Qué evitar
- Los distintos exámenes prenatales
- Y mucho más

Por Barbara Dehn, MS  
Enfermera Registrada

CORTESIA DE SU PROVEEDOR DE  
SERVICIOS DE SALUD Y CBR®

**Cbr**®  
From AMAG  
Pharmaceuticals

1.888.CORD BLOOD • [cordblood.com](http://cordblood.com)



# PRIMER TRIMESTRE de la semana 1 a la 12

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

## Tu tiempo

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Tu bebé

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

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

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

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



Mantente positiva.



## Nutrición

Recuerda tomar tus vitaminas prenatales diariamente.

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

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

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

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

## Cosas que hacer

- Haz tus exámenes prenatales.
- Haz una consulta genética—Es opcional si tienes menos de 35 años. Se recomienda si tienes 35 años o más. Esto te ayudará a decidir qué exámenes prenatales deseas: NIPT amnio, CVS, translucencia nuchal, prueba combinada y el examen de AFP.
- Si decides hacerte el examen CVS—Planéalo entre las semanas 10 y la 12. Haz tus exámenes de sangre primero.
- Mantén un diario—Escribe cartas a tu bebé con tus sueños e ilusiones para un futuro juntos.
- Llame a tu compañía de seguros—Averigua lo que cubren. Este no es el momento para recibir sorpresas. Si no tienes seguro, verifica con tu clínica prenatal. Ellos pueden ayudarte a solicitar programas que proveen cuidados prenatales para ti y tu bebé.
- Trata de descansar lo más posible—Tu cuerpo está creando un bebé. ¡Esto requiere una gran cantidad de energía!
- Discute el riesgo de nacimiento prematuro con tu doctor—Alrededor de 1 en 10 bebés nacen antes de tiempo. Si tu bebé tiene alto riesgo de nacer prematuramente, infórmate cuándo llamar y qué exámenes realizar.
- Trata de hacer ejercicio—Si te sientes con energía, trata de caminar a un paso moderado para reducir la fatiga y sentirte mejor en general.
- Mantén un buen sentido del humor—Esto te ayudará con todos los cambios en tu cuerpo que están completamente fuera de tu control.
- Infórmese sobre los beneficios de guardar o donar las células madre sanguíneas de su recién nacido—Llama al 1.888.CORD BLOOD o por internet en [Cordblood.com](http://Cordblood.com).



### Cuándo llamar a tu doctor

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

## SEGUNDO TRIMESTRE de la semana 12 a la 28

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

### Tu cuerpo

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### Tu bebé

**12 semanas.** Sus músculos y huesos comienzan a crecer y mide 3 pulgadas de largo.

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

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

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

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

Infórmese sobre los beneficios de las células madre de su bebé.

### Nutrición

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

**Toma tus vitaminas prenatales diariamente.**

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

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

**Verdura y fruta.**—2 a 4 porciones por día.

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

**Grasas y aceites.**—4 porciones por día. Debido a que muchas comidas contienen grasas, es mejor controlar su consumo.

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

### Cosas que hacer

- Hazte el examen de sangre AFP.**—Idealmente entre las semanas 16 y 18.
- Haz la cita para la amniocentesis.**—Si te la recomiendan, se lleva a cabo entre las semanas 16 y la 20.
- Hazte un ultrasonido de nivel 2.**—Si te lo recomiendan, este se lleva a cabo entre las semanas 18 y la 22.
- Empieza a dormir de lado.**—Cuando lleves 20 semanas, dormir del lado derecho o izquierdo.
- Hazte el examen de glucosa de 1 hora.**—Entre las semanas 24 y 28.
- Ponte la inyección RhoGAM.**—En la semana 28 si eres Rh(-).
- Comienza a contar las patadas del bebé.**—A partir de la semana 28, los bebés se deben mover 10 veces en 3 horas.
- Inscríbete en un curso prenatal y de lactancia materna.**
- Pida informes sobre cómo guardar las células madre de su bebé.**—El cordón umbilical del bebé contiene células madre únicas, que potencialmente pueden salvar vidas. Es importante conocer y comprender sus opciones para salvar las células madre de su bebé para su familia o donarlas para uso público. Llame al 1-888-CORD BLOOD o visite [cordblood.com](http://cordblood.com) para obtener más información.

### Cuándo llamar a tu doctor

- Si estás sangrando.
- Si tienes un dolor de cabeza severo.
- Si tienes una descarga de líquido vaginal.
- Si tienes dolor abdominal fuerte.
- Cambia el sentimiento de presión o dolor que viene y va más veces en una hora.

## TERCER TRIMESTRE de la semana 28 hasta el parto

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

### Tu cuerpo

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

**Más descarga vaginal transparente**—Es normal.

**Leche del seno**—Es normal.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### Tu bebé

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

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

**Sus pulmones continúan madurando y comienzan los movimientos respiratorios.**

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

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

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

### Nutrición

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

Continúa tomando tus vitaminas prenatales cada día.

Come 5 a 6 comidas pequeñas al día.

Evita las bebidas gaseosas—Empeoran la indigestión.

Come 3 porciones de proteína y de calcio al día:

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

### Cosas que hacer

- Finalizar la elección del nombre del bebé, conseguir un asiento para el automóvil y empacar tu maleta.
- Si piensa salvar y guardar las células madre sanguíneas del cordón umbilical de su bebé para beneficio de su familia, pida el kit de recolección Cord Blood Registry® a su médico—O llame al 1.888.CORD BLOOD o por internet [cordblood.com](http://cordblood.com) para pedir su kit de recolección.
- Examen de estreptococos del Grupo B a las 36 semanas.
- Infórmate sobre los exámenes adicionales para tu bebé—Examinarán a tu bebé para descartar varias enfermedades serias.
- Mantén números telefónicos importantes cerca del teléfono o en tu celular.



### Cuando llamar a tu doctor

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

¡Come saludablemente!



# ¡Felicidades!

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

¡Disfruta la experiencia!

## Ejercicio

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

### Recomendaciones:

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

### Recomendamos:

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

### No recomendamos:

- Montar a caballo
- Esquiar
- Escalar Rocas
- Bucear

## Viajes

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

### Recomendaciones:

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

## Relaciones sexuales

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

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

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

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

### Te puedes sentir:

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

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

### No tengas relaciones sexuales si:

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

## Náuseas

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

### Qué puedes hacer:

- Come galletas saladas antes de levantarte de la cama. Espera 5 a 10 minutos y levántate lentamente.
- Come pequeñas cantidades de comida con más frecuencia durante el día. Trata de comer uno o dos bocados cada media hora.
- No comas mucho cuando tu estómago esté vacío.
- Toma las vitaminas prenatales antes de dormir.

### Lo siguiente te puede ayudar a apaciguar a tu estómago:

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

# ELIMINA • EVITA • LIMITA • ESCUCHA

## Qué debes eliminar

### Fumar, las bebidas alcohólicas, usar drogas recreacionales

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

## Qué debes evitar

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

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

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

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

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

### Los alimentos que pueden contener bacterias o parásitos perjudiciales

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

#### El jugo no pasteurizado

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

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

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

## Cuando debes ir al hospital

### Escucha a tu cuerpo

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

### Pregúntale a tu doctor

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



### Cuándo llamar a tu doctor

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

## Qué debes limitar

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

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

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

## Direcciones útiles de Internet

- CordBlood.com
- BabyCenter.com
- NurseBarb.com
- IParenting.com
- MyPregnancy.com
- WebMD.com
- ParentingWeekly.com



Escucha a tu cuerpo—Confía en tu intuición.



# EXÁMENES DE LABORATORIO

## Exámenes estándares

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

**Sangre y factor RH**—2 factores determinan tu tipo de sangre:

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

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

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

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

**Citología**—Examen del cervix para encontrar células pre-cancerosas.

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

## Segundo trimestre

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

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

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

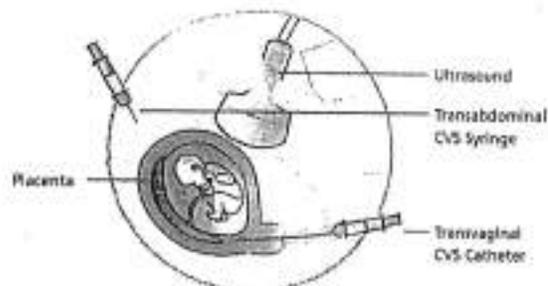
## Tercer trimestre

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

## Exámenes opcionales

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

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



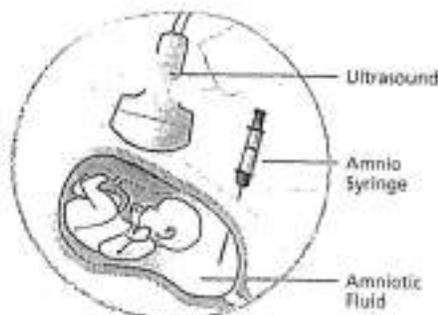
Se utiliza una jeringa o un catéter para extraer las células, no ambos.

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

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

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

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



# Tu guía personal del EMBARAZO

HAY MUCHO QUE

*esperar.*



El mundo único de su bebé está listo para descubrirlo y crecer sano y fuerte. Tanto el bebé como la mamá necesitan el apoyo del equipo de profesionales de la salud que los acompaña.

**MUY EFICAZES** para reducir el riesgo de parto prematuro y mejorar los resultados del embarazo.

**ESPECIALIZADOS** en el cuidado de las mujeres embarazadas con alto riesgo de parto prematuro.

**PROFESIONALES** de la salud que trabajan en colaboración con los médicos para proporcionar el mejor cuidado posible.

El equipo de profesionales de la salud que los acompaña puede ayudar a reducir el riesgo de parto prematuro y mejorar los resultados del embarazo. El equipo de profesionales de la salud que los acompaña puede proporcionar el mejor cuidado posible.

1-888-CORD-BLOOD (1-888-247-2254)  
CORDBLOOD.COM

**Cbr** Transfusión de Células Madre

© 2014 Blue Orchid Press, LLC. Todos los derechos reservados. Blue Orchid es una marca registrada de Blue Orchid Press. Ninguna parte de este documento puede ser reproducida o transmitida de ninguna manera ni por ningún medio, electrónico o mecánico, incluido los fotocopios o las grabaciones, ni mediante ningún otro sistema de almacenamiento y recuperación de información, sin una autorización por escrito de Blue Orchid Press, LLC.

Click aquí para la encuesta

Nombre del proveedor

Teléfono

**Barbara Dehn** es una enfermera registrada con más de 25 años de experiencia atendiendo a las mujeres y es una consultora remunerada de CBR. Aparece con frecuencia en la televisión y tiene un blog de salud.

[www.NurseBarb.com](http://www.NurseBarb.com)

 **Blue Orchid Press**

**EDICIÓN DE RESPONSABILIDAD:** La intención única de este documento es servir como una guía durante el embarazo y proporcionar información básica relacionada con los síntomas, las precauciones y las dudas relacionadas en relación con su embarazo. Este documento no ofrece una explicación integral acerca de todos los aspectos del embarazo ni tampoco de los aspectos del embarazo que se analizan en este documento. Este documento no busca sustituir los consejos médicos ni la atención prenatal proporcionada por un proveedor de atención médica con licencia, y no debe usarse con este fin. Asegúrese de consultar a un proveedor de atención médica con licencia para obtener la atención prenatal que le ayude a cuidar su salud y la salud y el bienestar de su nuevo bebé.

©2014 Blue Orchid Press, LLC. Todos los derechos reservados. Blue Orchid es una marca registrada de Blue Orchid Press. Ninguna parte de este documento puede ser reproducida o transmitida de ninguna manera ni por ningún medio, electrónico o mecánico, incluido los fotocopios o las grabaciones, ni mediante ningún otro sistema de almacenamiento y recuperación de información, sin una autorización por escrito de Blue Orchid Press, LLC.

PG-CBR-374

## INSTRUCCIONES PARA EL CRIBADO DE DIABETES

1. Te harán esta prueba en tu próxima visita programada. Coma normalmente el día de la prueba, pero no coma, beba ni fume durante 2 horas antes de tomar la solución.
2. Dependiendo de qué tan lejos de la oficina viva, tome la solución 30 minutos antes de la hora programada de su cita. Beba toda la botella de solución en 5 minutos o menos. Es importante beber la bebida rápidamente para que los resultados de la prueba sean precisos. Puede refrigerar la bebida si lo desea.
3. Después de beber la bebida de glucosa, no coma, fume ni beba nada más que sorbos de agua hasta que le hayan extraído la sangre una hora más tarde.
4. **Llegue a la oficina al menos 15 minutos antes de su extracción de sangre programada.**

Un resultado anormal en la prueba no significa que tenga diabetes. Sin embargo, cualquier resultado que sea anormal requiere más pruebas. Se le informará de un resultado anormal por teléfono y se le indicará cómo programar pruebas adicionales. En el momento de su examen de diabetes, también se verificará su nivel de hierro. Si es bajo, le recetarán píldoras de hierro. Tome píldoras de hierro según las indicaciones además de sus vitaminas prenatales. Muchas mujeres embarazadas necesitan hierro adicional durante el último trimestre del embarazo.

Pregúntele a su médico, enfermera practicante o asistente médico si tiene alguna pregunta sobre esta prueba o estas instrucciones.

**SI ESTAS INSTRUCCIONES NO SE SIGUEN, LA PRUEBA NO SE REALIZARÁ O PUEDE REHABILITARSE.**

## EXAMEN DE DIABETES EN EL EMBARAZO

### *¿Qué es la diabetes?*

La diabetes es una condición que se produce cuando hay demasiada glucosa en la sangre. La glucosa es el azúcar que es la principal fuente de energía del cuerpo. Demasiada glucosa en la sangre ocurre cuando hay un problema con la forma en que el cuerpo produce o usa insulina. La insulina es una hormona que se transforma en energía.

*La diabetes gestacional* es la diabetes que se desarrolla durante el embarazo. Es el resultado de los efectos de las hormonas producidas por la placenta durante el embarazo. Estas hormonas pueden alterar la forma en que funciona la insulina. La diabetes gestacional generalmente desaparece después del parto; sin embargo, algunas mujeres que han tenido diabetes durante el embarazo tienen más probabilidades de desarrollarla nuevamente más adelante en la vida.

La diabetes, tanto gestacional como del tipo que existe antes del embarazo, puede aumentar el riesgo para la salud y el bienestar de la madre y el bebé. No todas las mujeres diabéticas embarazadas tienen estos problemas, pero la diabetes aumenta la probabilidad de que ocurran. Algunos de los riesgos para la salud asociados con los embarazos diabéticos se enumeran a continuación.

***Preeclampsia:*** presión arterial alta y otros cambios que ocurren durante el embarazo. La preeclampsia puede requerir que el bebé nazca temprano.

***Hydramnios:*** demasiado líquido amniótico en la bolsa de agua. Esto puede dificultar la respiración de la madre porque la gran cantidad de líquido impide una buena expansión pulmonar. También puede resultar en parto prematuro.

***Macrosomía:*** un bebé excesivamente grande que puede resultar en un parto difícil y / o peligroso.

***Síndrome de dificultad respiratoria (RDS):*** esta afección puede dificultar la respiración del recién nacido después del parto. El riesgo de RDS es mayor en bebés prematuros (nacidos antes de las 37 semanas) de madres diabéticas.

***La muerte fetal:*** un bebé que muere en el útero antes del nacimiento. Aunque es poco común, la muerte fetal ocurre con mayor frecuencia en bebés de madres diabéticas.

Debido a estas complicaciones potenciales, se recomienda que todas las mujeres embarazadas sean examinadas para detectar diabetes entre las 26 y 28 semanas de gestación. Las mujeres que corren un mayor riesgo de desarrollar diabetes pueden someterse a un examen más temprano y más de una vez.