# 9 Meses

## para prepararse . . .

**Usted puede marcar la diferencia**

# 9 Meses para prepararse . . .
## Usted puede marcar la diferencia

**Noviembre de 2007**

Para obtener más información
o copias adicionales de este folleto:

Community and Family Health Division
Washington State WIC Program
PO Box 47886
Olympia, WA 98504-7886
Phone: 1-800-841-1410
Internet: www.doh.wa.gov/cfh/WIC/default.htm

WIC de Washington no discrimina.

Para las personas con discapacidades, este documento está disponible en otros formatos: Para presentar una solicitud, llame al 1-800-525-0127 (TDD/TTY 1-800-833-6388).

## *Reconocimientos*

La versión original de este folleto fue creada por el Departamento de Servicios de Salud de Arizona. Les estamos agradecidos por permitirnos adaptar su publicación a través de los años.

La versión modificada de este folleto fue coordinada y editada por muchas personas de los siguientes programas u oficinas del Departamento de Salud (DOH, por sus siglas en inglés) y del Departamento de Servicios Sociales y de Salud (DSHS, por sus siglas en inglés) del estado de Washington:

DOH Division of Community and Family Health:
- Maternal and Child Health
  - Maternal and Infant Health
  - Genetic Services
  - Immunization
  - CHILD Profile
- Community Wellness & Prevention
  - WIC Program
- Health Promotion
- Infectious Disease and Reproductive Health
  - Family Planning and Reproductive Health

DSHS Health and Recovery Services Administration:
- Division of Medical Benefits and Healthcare Services
  - Office of Community Services

Otras personas y organizaciones que ofrecen asistencia y revisión en esta publicación incluyen:
Agencias locales de WIC del estado de Washington
Traducción y autoedición realizada por WorldLink Technologies.

La ayuda de todos ha sido invalorable y es muy apreciada.

***La información de este folleto no tiene el propósito de reemplazar las visitas prenatales a un proveedor de servicios de salud calificado, como su médico, enfermera o partera.***

# Contenido


***Primer trimestre***

3 Primer mes
4 Segundo mes
5 Tercer mes

***Segundo trimestre***

7 Cuarto mes
8 Quinto mes
9 Sexto mes

***Tercer trimestre***

11 Séptimo mes
12 Octavo mes
13 Noveno mes

***Antes del nacimiento de su bebé***

15 Atención prenatal de rutina
18 Exámenes especiales
20 Señales de advertencia
21 Las molestias normales
24 Aumento de peso
26 Mi pirámide de los alimentos
27 Haga que cada bocado valga la pena
32 Los efectos del tabaco, alcohol y las drogas sobre su bebé
37 Actividad y ejercicio
40 El sexo durante el embarazo
43 Los bebés nacieron para ser amamantados
49 Trabajo de parto y parto vaginal
51 Parto por cesárea (operación cesárea)

***Después del nacimiento de su bebé***

53 Usted y su bebé
59 Anticonceptivos
62 El sexo después de que nazca su bebé
64 ¡Feliz cumpleaños!
66 Recursos

## *¡Felicitaciones por el cercano nacimiento de su bebé!*

El embarazo es un período de cambios, tanto físicos como emocionales. Usted se impresionará de la forma en que cambiará su cuerpo. Puede que también la sorprendan sus altibajos anímicos. Su pareja, amigos, familia y médico o enfermera serán importantes durante este período, ya que su apoyo la ayudará a sobrellevar estos meses de cambios y ajustes.

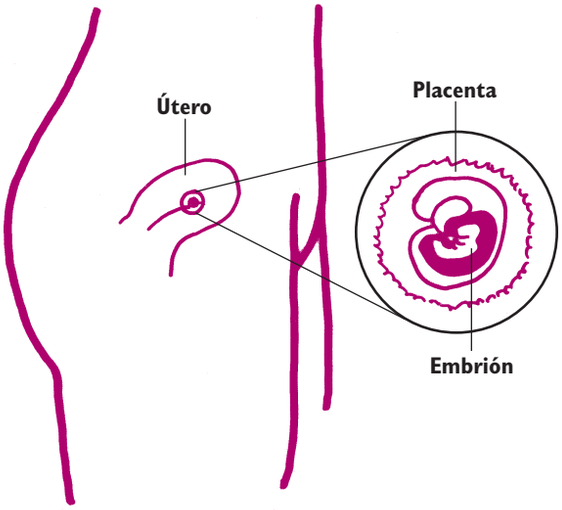
Puede que el embarazo sea un período impactante en su vida. Los hábitos saludables y una buena atención prenatal son importantes para garantizar que usted y su bebé estén fuertes, tanto antes como después del parto.

Este libro trata sobre la forma en que su cuerpo cambia, la forma en que crece su bebé en el útero y la forma en que puede tener un embarazo saludable. Desde la página 15 los mensajes más importantes se marcaron con ❦.

Esperamos que este libro la ayude a aprender sobre el embarazo. Compártalo con la gente que vivirá este período especial con usted.

***Si tiene alguna pregunta o inquietud, consulte a su médico o enfermera. Puede escribir sus preguntas a continuación:***

# Primer mes




## Su bebé está creciendo

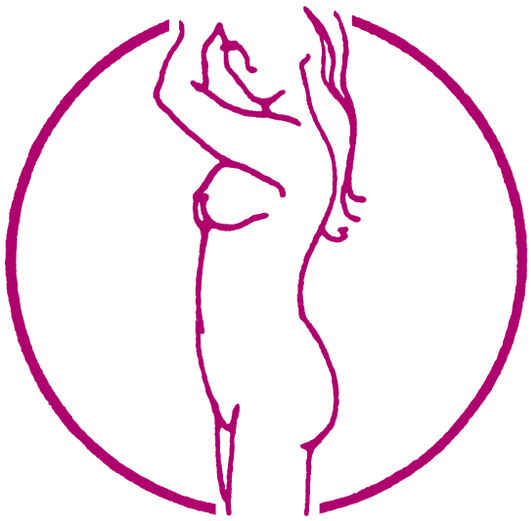
- Su bebé crece hasta aproximadamente 1 pulgada.
- El espermatozoide del padre ya ha determinado el sexo del bebé.
- Sus rasgos, como el color del cabello y los ojos, se establecieron al momento del encuentro entre su huevo (óvulo) y el espermatozoide del padre.
- Se están formando el cerebro y el sistema nervioso.
- Se están formando el corazón y los pulmones.
- Tiene pequeñas manchas a forma de oídos, ojos y nariz.
- Se están formando los brazos y piernas.

## Su cuerpo está cambiando

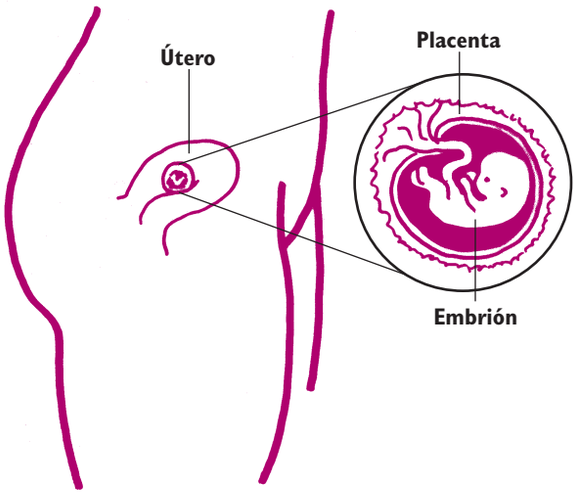
- No menstruará cuando esté embarazada.
- Puede que no aumente de peso durante este mes.
- Puede que sienta los senos sensibles y con un hormigueo.
- Puede que sienta náuseas (“náuseas del embarazo”), las cuales se pueden producir en cualquier momento del día.
- Puede que se sienta muy cansada.

## Lo que puede hacer este mes

- Programe una cita para comenzar con la atención prenatal. Si necesita ayuda para encontrar un médico o enfermera, llame al 1-800-322-2588 o a la oficina de WIC más cercana.
- Consulte antes de tomar cualquier medicamento. Esto incluye cualquier medicamento de venta libre y cualquier medicamento que le hayan recetado antes del embarazo.
- No consuma tabaco, alcohol ni drogas ilícitas. Obtenga ayuda si no los puede dejar. (Consulte las páginas 33 y 34)
- Converse con su pareja o un amigo cercano sobre cualquier sentimiento que tenga respecto al embarazo. Usted está viviendo un cambio importante en su vida.
- Decida cómo y cuándo desea contarles a su familia y amigos, y quizás a su jefe, que está embarazada.



# Segundo mes




## Su bebé está creciendo

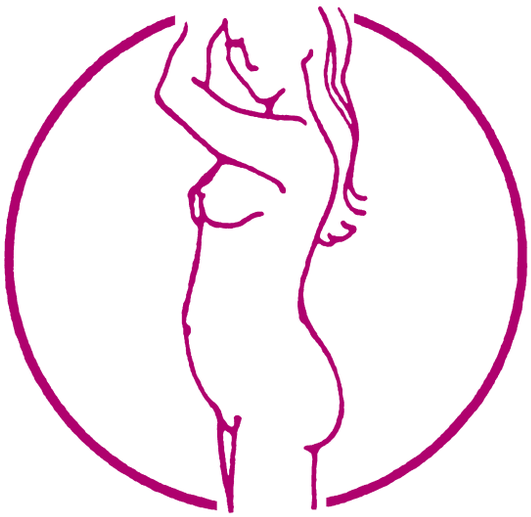
- Su bebé crece aproximadamente hasta 2 pulgadas y pesa entre 1⁄2 y 1 onza.
- Tiene un cordón umbilical.
- Tiene latidos cardíacos.
- Se están formando su estómago, hígado y riñones.
- La piel y los músculos están empezando a darle forma a su cuerpo.
- Se están formando los dedos de manos y pies.

## Su cuerpo está cambiando

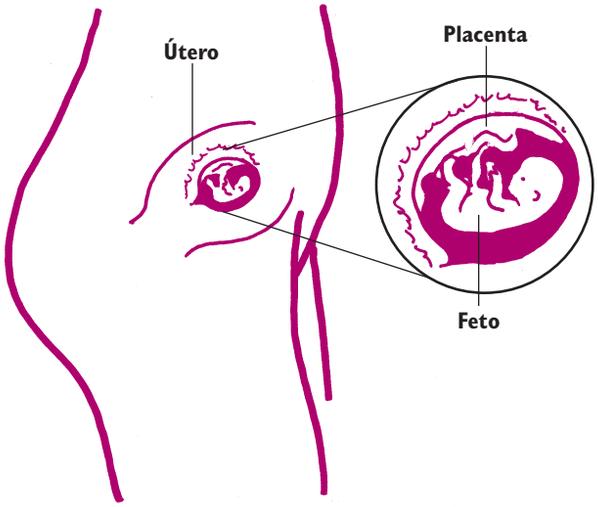
- Puede que aumente una o dos libras al término de este mes.
- Sus senos se agrandan y el área alrededor de los pezones se empieza a oscurecer.
- El útero en crecimiento empieza a ocupar el espacio que está junto a la vejiga y usted comienza a orinar más seguido.
- Puede que sienta náuseas y que se sienta peor en las mañanas.
- Aún se siente más cansada que de costumbre.
- Puede que su cintura comience a ensancharse y la ropa le quede apretada.

## Lo que puede hacer este mes

- Hable con su médico o enfermera sobre someterse a una prueba de VIH. Todas las mujeres embarazadas deben someterse a una prueba que detecte el virus que causa el SIDA.
- Comparta con su pareja, o quienes sean cercanos, sus ideas y preocupaciones sobre su embarazo. La mayoría de los “futuros padres” se preocupa por el hecho de convertirse en padres.
- Piense y converse sobre qué tipo de tradiciones familiares desea respetar tanto antes como después del parto.
- Haga tiempo para descansar, relajarse, y hacer ejercicio; conviértalos en un hábito.



# Tercer mes




## Su bebé está creciendo

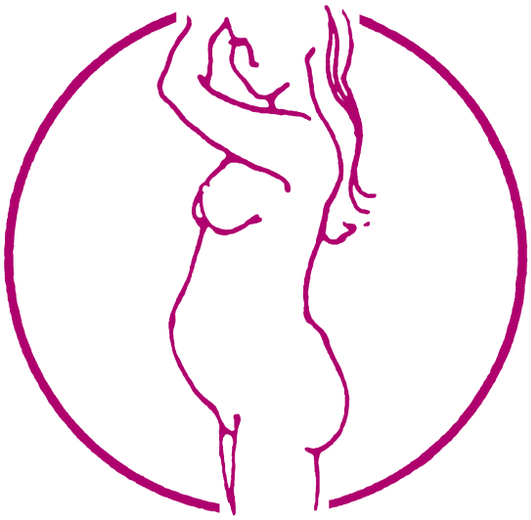
- Su bebé mide aproximadamente 6 pulgadas y pesa cerca de 1⁄4 de libra.
- El cordón umbilical está bien formado. La sangre circula entre el bebé y su placenta.
- El bebé puede moverse, pero aún es muy pequeño como para que usted lo sienta.
- Tiene de 120 a 160 latidos cardíacos por minuto.
- Es fácil saber el sexo en este momento, si lo puede observar dentro del útero.
- Los oídos, brazos, manos, piernas, pies y dedos de manos y pies estarán formados al término de este mes.
- Los movimientos reflejos le permiten a sus codos doblarse, a las piernas patear y a los dedos formar un puño.

## Su cuerpo está cambiando

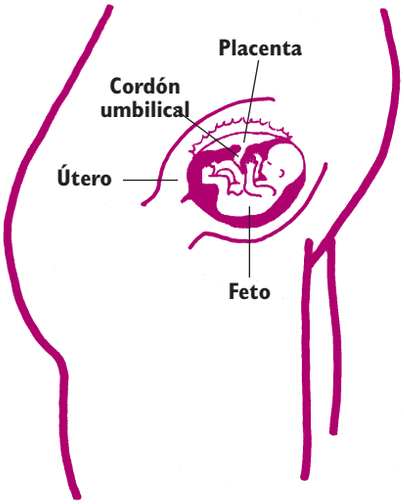
- Es posible que aumente de 2 a 4 libras.
- Puede que sienta más hambre.
- Puede que sufra de estreñimiento.
- Es posible que transpire más.
- Puede que este período le parezca más estresante. Puede que se sienta feliz o triste sin ninguna razón aparente, lo que se debe, en parte, a los cambios hormonales.

## Lo que puede hacer este mes

- Pregunte sobre cualquier cambio en su cuerpo que le preocupe.
- Dense tiempo usted y a su pareja para adaptarse a la gran variedad de sentimientos respecto al embarazo.
- Hable con su médico o enfermera sobre la forma correcta de usar el cinturón de seguridad.
- Comparta sus pensamientos y sentimientos con la gente en quien confía.
- Cuide bien de sí misma, tanto física como mentalmente.
- Mantenga el hábito de relajarse y hacer ejercicio.



# Cuarto mes




## Su bebé está creciendo

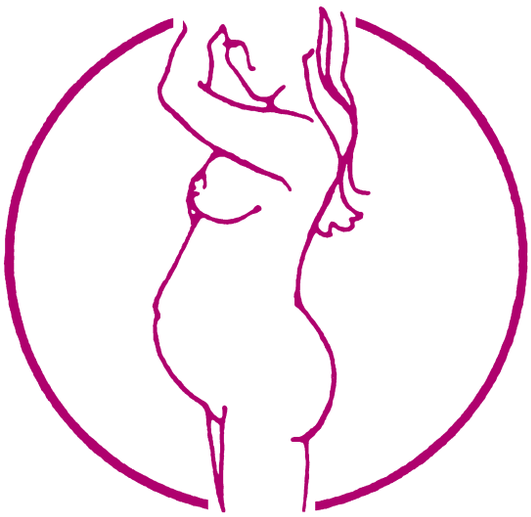
- Su bebé mide aproximadamente 10 pulgadas y pesa cerca de 3⁄4 de libra.
- El bebé se mueve dentro de usted.
- Puede que sus movimientos sean lo suficientemente fuertes como para que los sienta.
- Le comienza a aparecer cabello en la cabeza.
- Un vello fino y sedoso (lanugo) aparece en todo el cuerpo.
- Comienzan a crecer las cejas y pestañas.
- Se pueden escuchar los latidos cardíacos con un estetoscopio especial, al término de este mes. A menudo, esto marca el punto medio del embarazo.

## Su cuerpo está cambiando

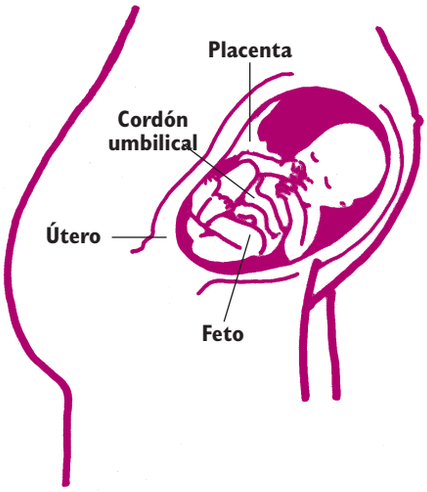
- Puede que aumente de 3 a 4 libras durante este mes.
- Puede que le dé hambre más a menudo.
- Puede que le den antojos con ciertos alimentos.
- Puede que se sienta menos cansada y que empiece a disfrutar de estar embarazada.
- Tanto sus pezones como la piel que los rodea, se oscurecerán mucho más.
- Su embarazo se empieza a notar.

## Lo que puede hacer este mes

- Visite al dentista. Los problemas dentales no resueltos pueden causar complicaciones durante el embarazo.
- Asegúrese de que el cinturón de seguridad le quede por debajo de las caderas.
- Converse con su pareja sobre cualquier cambio que experimente en el plano sexual, durante este período.
- Descanse cuando se sienta cansada.
- Comente con su proveedor de cuidado de salud acerca de la depresión anterior suya y de sus familiares.
- Mantenga el hábito diario de relajarse y hacer ejercicio durante 30 minutos respectivamente.
- Hable con sus amigos y hágales saber de qué forma pueden ayudarle.



# Quinto mes




## Su bebé está creciendo

- Su bebé mide aproximadamente 12 pulgadas y pesa alrededor de 1 1/2 libras.
- Está cubierto por una capa blanca similar al queso, la cual protege su piel.
- En este momento, sus latidos cardíacos se escuchan fácilmente con un estetoscopio especial.
- Puede que tenga algo de cabello en la cabeza.

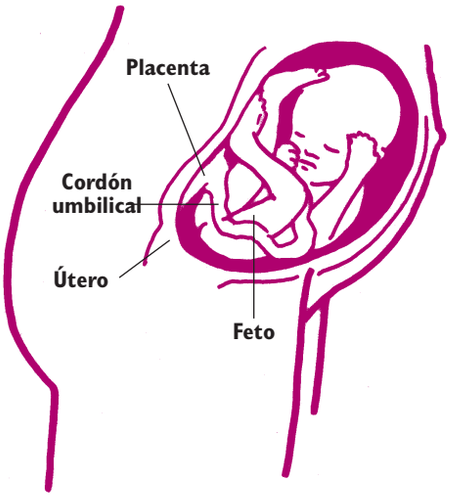
## Su cuerpo está cambiando

- Usted aumentará una libra por semana durante este mes y aproximadamente de 3 a 4 libras al mes, de ahora en adelante.
- Puede que sienta el movimiento de los brazos y piernas del bebé. Puede que note cierto patrón en su actividad.
- Sus senos se agrandan aún más, se ponen más blandos y se empiezan a notar las venas.
- Sus senos se están preparando para amamantar al bebé. Es posible que vea gotear de ellos el calostro, un líquido amarillo y pegajoso.
- Puede que el estreñimiento se agrave.
- Es posible que el cabello se le ponga más grueso y grasoso.
- Sus hormonas están cambiando, esté atenta a los sentimientos de ansiedad y estrés, hable al respecto con su proveedor de cuidado de salud.

## Lo que puede hacer este mes

- Tómese el tiempo para comprar un sostén que tenga un mejor soporte.
- Averigüe sobre clases de preparación para el parto. Inscríbase en un curso para aprender formas de respirar y a relajarse durante el trabajo de parto.
- Realice los ejercicios de Kegel y ejercicios para la pelvis (consulte las páginas 38 a 39).
- Aumente el tiempo de relajación a 60 minutos y siga haciendo ejercicio durante 30 minutos.
- Descanse a diario apoyándose sobre su lado izquierdo cada día (el lado izquierdo es mejor para que la sangre fluya hacia el bebé).
- Exprese cualquier inquietud que usted o su pareja tengan respecto al hecho de ser padres. Su vida está cambiando. Puede esperar más cambios en el estado de ánimo. Hable con amigos o familiares si se siente nerviosa o deprimida.

# Sexto mes




## Su bebé está creciendo

- Su bebé mide aproximadamente 14 a 15 pulgadas y pesa entre 2 y 2 1/2 libras.
- Reacciona a los ruidos provenientes del exterior, moviéndose más o quedándose quieto.
- Puede que patee, haga movimientos de llanto y tenga hipo.
- Ahora puede abrir y cerrar los párpados. Sus ojos están prácticamente listos para la vida en el exterior.

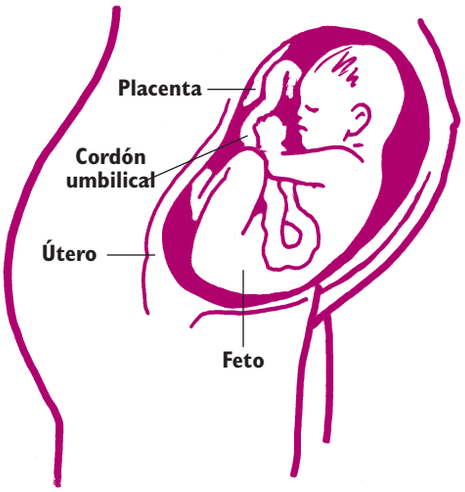
## Su cuerpo está cambiando

- Puede que aumente de 3 a 4 libras al mes, de ahora en adelante.
- Su apetito es bueno. Es posible que tenga pocas náuseas de embarazo o que éstas hayan desaparecido por completo.
- Puede que, a veces, sufra acidez estomacal.
- También puede que sienta un poco de tensión en su abdomen, las llamadas contracciones de Braxton-Hicks, que son normales, siempre que no se produzcan más de cuatro veces en una hora.
- Puede que su impulso sexual varíe de semana en semana.
- Es posible que aparezcan estrías en su abdomen, caderas y senos.
- Puede que se sorprenda pensando en todas las cosas que podrían resultar mal, relacionadas con el bebé. A la mayoría de las mujeres les preocupa esto.
- Puede que se sorprenda pensando más a menudo en su bebé, a medida que éste crece en su interior.

## Lo que puede hacer este mes

- Realice los ejercicios de Kegel y ejercicios para la pelvis (consulte las páginas 38 a 39).
- Prepárese para las primeras semanas del bebé. Pida prestado o compre un asiento infantil de seguridad para automóvil, ropa de bebé y una cama apropiada.
- Hable con gente que respete como padres. Hágales preguntas sobre el cuidado de un bebé.
- Mantenga sus hábitos diarios de bienestar: 60 minutos de relajación y 30 minutos de ejercicio.
- Evite cansarse demasiado. Cuando se relaje, recuéstese sobre su lado izquierdo.

# Séptimo mes




## Su bebé está creciendo

- Su bebé mide aproximadamente 16 pulgadas y pesa entre 2 1/2 y 3 libras.
- Su cuerpo está cubierto con un vello fino y suave llamado lanugo.
- Ya tiene huellas digitales.
- Tiene períodos activos y tranquilos.
- Se mueve mucho, patea y se estira.
- Se chupa el pulgar.
- El cerebro y el sistema nervioso casi han alcanzado el punto de madurez.

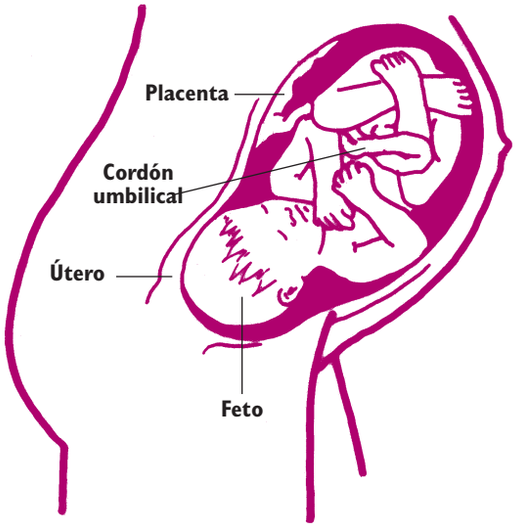
## Su cuerpo está cambiando

- Puede que aumente más de 3 a 4 libras durante este mes.
- Se pueden escuchar los latidos cardíacos del bebé, al colocar un oído sobre el estómago.
- Si sus senos gotean hasta el punto de mojarse, use almohadillas de algodón en el sostén.
- Puede que sienta un poco de hinchazón en los pies, tobillos y manos, al final del día.
- Es posible que se sienta más cansada.
- También puede que se sienta más incómoda al moverse y que tenga la sensación de que se va a desmayar cuando se levanta, luego de estar recostada.

## Lo que puede hacer este mes

- Visite el hospital o el centro de maternidad para conocer donde tendrá lugar el parto.
- Siga preparándose para las primeras semanas del bebé. Pida prestado o compre un asiento infantil de seguridad para automóvil, ropa de bebé, pañales y una cama apropiada.
- Realice los ejercicios de Kegel y ejercicios para la pelvis (consulte las páginas 38 a 39).
- Practique formas de relajarse y respirar, durante el trabajo de parto.
- Elija a una persona de confianza para que la acompañe a las clases de preparación para el parto y durante el parto.
- Pregúntele a su médico o enfermera sobre métodos anticonceptivos.
- Planifique pasar un período de tiempo especial con su pareja.
- Tómese algo de tiempo adicional para usted misma.

# Octavo mes




## Su bebé está creciendo

- Su bebé mide aproximadamente 18 pulgadas y pesa alrededor de 5 1/2 libras.
- Aún está creciendo y preparándose para nacer.
- Sus ojos están abiertos.
- Es posible que se acomode en la posición cabeza abajo para el nacimiento.

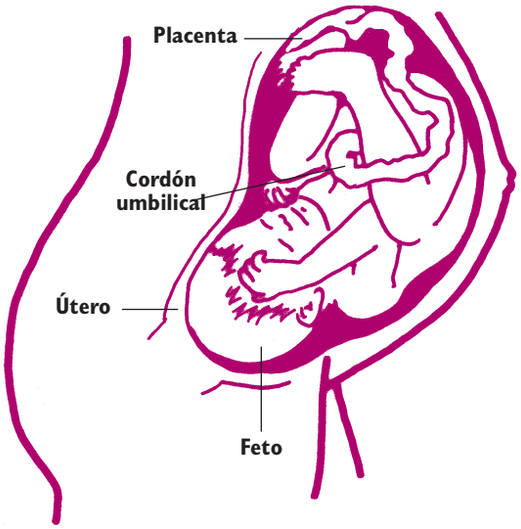
## Su cuerpo está cambiando

- Es posible que tenga problemas para respirar cuando el bebé ejerza presión contra sus pulmones.
- Puede tener hemorroides (consulte la página 22).
- Puede sentir partes del bebé a través del abdomen.
- Puede que se canse con rapidez.
- Es posible que transpire más.
- Posiblemente necesite orinar más a menudo, debido a la presión que ejerce la cabeza del bebé sobre la vejiga.
- Puede tener problemas para dormir.
- Probablemente encuentre que este mes es el más difícil.

## Lo que puede hacer este mes

- Organice la atención de salud del bebé después del nacimiento.
- Haga los ejercicios de Kegel y ejercicios para la pelvis (consulte las páginas 38 a 39).
- Asista a clases de preparación para el parto con alguien en quien confíe.
- Practique lo que aprenda en dichas clases.
- Lleve a cabo un plan de parto e informe al médico o enfermera sobre sus deseos.
- Empaque algunas cosas especiales que la ayuden durante el trabajo de parto, como una fotografía, música o una cobija.
- Planifique que alguien la ayude en casa después del parto, de ser posible.
- Elija un nombre para el bebé.
- Converse con su médico o enfermera sobre métodos anticonceptivos, si aún no lo ha hecho.

# Noveno mes




## Su bebé está creciendo

- Su bebé mide aproximadamente 20 pulgadas y pesa entre 6 1/2 y 7 1/2 libras.
- Se acomoda en una posición cabeza abajo.
- Es posible que parezca menos activo, con menos espacio para moverse.
- Sigue creciendo.

## Su cuerpo está cambiando

- Puede que su abdomen luzca deforme cuando el bebé mueve sus brazos y piernas.
- Se siente más cansada.
- Es posible que tenga problemas para dormir y que despierte porque tiene que orinar o darse vuelta.
- Puede que se le hinchen las manos y los pies.
- Sus senos están listos para amamantar al bebé.
- Puede que sienta presión en la parte baja de la pelvis debido al asentamiento del bebé en la posición de parto.
- Es posible que las contracciones de Braxton-Hicks se produzcan más a menudo. Pregunte a su doctor sobre estas contracciones.
- Puede que se canse de estar embarazada.
- Es posible que se pregunte cuándo nacerá el bebé.
- Puede que esté ansiosa o nerviosa respecto al parto.

## Lo que puede hacer este mes

- Pregúntele a su médico o enfermera si puede someterse a un examen para detectar el estreptococo del grupo B, el cual puede causar una enfermedad grave al bebé.
- Haga una lista de las personas a las que puede llamar cuando tenga preguntas. Converse sobre lo que está viviendo.
- Decida ahora un método anticonceptivo. Tenga condones en casa como método anticonceptivo de respaldo.
- Termine de empacar el bolso para el trabajo de parto.
- Haga una lista de las personas a las que puede llamar cuando comience el trabajo de parto.
- Realice los ejercicios de Kegel y ejercicios para la pelvis (consulte las páginas 38 a 39).
- Descanse cuando se sienta cansada. Trate de evitar cualquier viaje largo.
- Haga algo especial con su pareja.

# Atención prenatal de rutina

La atención médica debe comenzar tan pronto se entere de que está embarazada. Los chequeos frecuentes son la mejor manera de obtener respuesta a sus preguntas y de proteger tanto su salud como la de su bebé. El futuro de éste está en sus manos de ahora en adelante.

- **Comience la atención prenatal tan pronto se entere de que está embarazada.**
- **Sométase a los exámenes de detección del VIH y otras infecciones de transmisión sexual**
- **Visite al dentista. Los problemas dentales no resueltos pueden causar complicaciones durante el embarazo.**
- **Elija alimentos saludables y planifique aumentar entre 25 y 35 libras.**
- **Si fuma, consume alcohol o drogas o se siente insegura en casa, llame a su médico o enfermera para obtener ayuda.**
- **Evite el humo de otros fumadores.**

*Exámenes médicos*

Su atención prenatal comienza con un examen completo. Dichos exámenes incluyen un examen médico, exámenes de sangre y de orina. Su médico o enfermera también le hará preguntas sobre sus antecedentes de salud, el uso de tabaco, alcohol o drogas, medicamentos que toma, seguridad en sus relaciones y cualquier inquietud respecto a su embarazo.

*Antecedentes médicos y familiares*

Su médico o enfermera necesita estar al tanto de sus antecedentes de salud. Le preguntarán sobre sus embarazos anteriores, lo que incluye abortos espontáneos y provocados y sobre sus períodos menstruales o problemas con éste. Le preguntarán sobre cualquier enfermedad que haya tenido usted o sus familiares, como tuberculosis, asma o enfermedades cardíacas. Su médico o enfermera también le preguntará sobre los antecedentes de defectos congénitos en su familia o en la de su pareja.

*Vacunas*

Su médico o enfermera se asegurará de que sus vacunas estén al día. Es mejor verificar esto antes de que se embarace, pero algunas vacunas se pueden administrar durante el embarazo. Las vacunas la protegen tanto a usted como al bebé de enfermedades graves. Su médico o enfermera se asegurará de que sus vacunas contra el tétano y la difteria estén al día. Si la temporada de gripe tiene lugar durante su embarazo, tendrá que vacunarse contra la gripe. Puede que necesite otras vacunas, si viaja o tiene ciertos factores de riesgo.

*Exámenes de sangre*

Se necesitan algunos exámenes de sangre para detectar infecciones y otras enfermedades durante el embarazo. Si se detectan problemas, el tratamiento puede reducir el riesgo de daño tanto a usted como a su bebé. Dichos exámenes incluyen hepatitis B, sarampión, tipo de sangre y factor Rh, detección de diabetes y VIH (SIDA).

Puede que se le ofrezcan dos exámenes de sangre, una evaluación triple (AFP) y una prueba de portador de fibrosis quística para prever si su bebé está en riesgo de tener una enfermedad hereditaria como la fibrosis quística, síndrome de Down o espina bífida. Puede que se le repitan algunos exámenes de laboratorio, más tarde durante el embarazo. Avanzado el embarazo, se realizan por primera vez otros exámenes de laboratorio como los exámenes para detectar la diabetes y el estreptococo del grupo B.

***Presión arterial***

La presión arterial es importante y se la tomarán en cada visita. Si su presión arterial se eleva a medida que pasan las semanas, puede que tenga una enfermedad de la presión arterial durante el embarazo. Descansar mucho, hacer ejercicio y comer una dieta bien equilibrada puede ayudar a prevenir que esta enfermedad se agrave.

***Peso***

Se le pesará en cada visita. Un aumento de peso constante es lo mejor durante el embarazo. Aumentar y bajar mucho de peso durante el embarazo puede afectar la salud del bebé. Aumentar muy poco de peso significa que el bebé no está obteniendo lo que necesita para crecer. Un aumento de peso entre 25 y 35 libras es lo adecuado. Es normal que el cuerpo de una mujer almacene un poco de agua adicional en los tejidos. Infórmele a su médico o enfermera sobre cualquier aumento rápido de peso o hinchazón del cuerpo. (Consulte las páginas 24 y 25 para obtener más información sobre el aumento de peso durante el embarazo)

***Exámenes de orina***

Se realiza un examen de orina en cada visita. Examinar la orina le indica cómo está funcionando su cuerpo. La diabetes y las señales iniciales de otros problemas, a menudo, se pueden detectar examinando los azúcares y las proteínas en la sangre. Las infecciones en los riñones y en la vejiga también se pueden detectar a través de los exámenes de orina.

***Exámenes abdominales***

El tamaño del útero indica el crecimiento de su bebé. Su médico o enfermera medirán su abdomen con una cinta métrica en cada visita. Se revisa la posición y el tamaño del bebé. Justo después del 4to mes, se pueden oír los latidos cardíacos del bebé con un estetoscopio especial.

***Examen pélvico***

Se le practicará un examen pélvico, lo cual significa buscar y tantear el interior de la vagina para verificar el tamaño y la salud del canal de parto, el útero, los ovarios y la estructura del hueso pélvico.

***Examen de senos***

Los senos pueden tener varias formas y tamaños. Sus senos cambian y crecen a medida que su cuerpo se prepara para amamantar al recién nacido. Puede que su médico o enfermera revise sus senos para observar estos cambios y respondan sus preguntas.

***Examen dental***

Cuide bien sus dientes cepillándolos y limpiándolos con hilo dental, a diario. Los problemas dentales pueden causar problemas durante el

embarazo. Asista a las citas con su dentista para tratar los problemas y mantener una dentadura saludable.

### *Fecha de parto*

Su médico o enfermera le dirá su fecha de parto en la primera visita. Puede que esta fecha cambie. La duración promedio del embarazo es de 40 semanas. Un embarazo normal a término puede durar de 37 a 42 semanas. Sólo 1 de 20 bebés nace en la fecha de parto esperada. La mayoría de las mujeres tiene el parto dos semanas antes o dos semanas después de la fecha de parto

### *Infecciones de transmisión sexual (ITS)*

Su médico o enfermera realizará una evaluación para detectar infecciones de transmisión sexual y le animarán a que se realice el examen para detectar el VIH. Puede que tenga una infección de transmisión sexual y que no tenga ningún síntoma. De hecho, muchas mujeres en riesgo de contraer el VIH ni siquiera lo saben. Todas las mujeres se deberían realizar el examen. Si sale VIH positiva, puede tomar un medicamento que reduce, en gran medida, el riesgo de que su bebé contraiga el VIH y a usted le ayuda a permanecer saludable.

Si existe la posibilidad de que haya estado expuesta a una ITS por su nueva pareja u otras parejas sexuales de éste, asegúrese de informárselo a su médico o enfermera. Los exámenes para detectar las ITS se realizarán una vez más para asegurarse de que tanto usted como su bebé están saludables.

### *Preguntas sobre el estilo de vida*

Su médico o enfermera le pedirá que llene un formulario o le hará algunas preguntas sobre su estilo de vida, como parte de su atención prenatal de rutina. El alcohol, las drogas, el tabaco y la violencia intrafamiliar pueden afectar tanto su salud como la de su bebé.

Puede que se le hagan más de una vez las preguntas concernientes al cigarrillo, alcohol, drogas, historia sexual y seguridad en casa. A medida que va conociendo a su médico o enfermera puede que se le facilite hablar de estos temas tan privados. Su médico o enfermera pueden referirla a recursos de ayuda, como las líneas de ayuda sobre alcohol y drogas al 1-800-562-1240. Si le incomoda hablar sobre asuntos de seguridad con su médico o enfermera, puede obtener ayuda privada llamando a la Línea de ayuda sobre violencia Doméstica del estado de Washington al 1-800-562-6025.

***Alcohol/Drug Helpline (Línea de ayuda)—1-800-562-1240***
***Washington State Domestic Violence Helpline (Línea de ayuda)—1-800-562-6025***

### *Preguntas y respuestas*

Si tiene alguna pregunta durante el embarazo, consulte a su médico o enfermera. No existen preguntas tontas. Podría ser de ayuda que escribiera sus preguntas para que no las olvide. No tenga vergüenza de hacer ninguna pregunta que tenga.

# Exámenes especiales

En algunos casos, su médico o enfermera partera ordenará exámenes especiales durante el embarazo. Dichos exámenes dan detalles importantes sobre el crecimiento de su bebé.

*Ecografía*

Una ecografía usa las ondas de sonido para crear una imagen en una pantalla que muestra al bebé en el útero y mide si éste está creciendo bien. Una ecografía también puede descubrir algunos defectos congénitos importantes. Puede que haya oído sobre los "estudios de retratos de ecografías" que ofrecen videos de ecografías de recuerdo para los futuros padres. Éste realizará una ecografía a su abdomen y le venderá el video de su bebé en el útero con fines de "entretenimiento". La Administración de Drogas y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) y el American Institute of Ultrasound in Medicine advierten a los futuros padres sobre el uso de ecografías por otros motivos que no sean médicos. Si bien no existen pruebas de que una ecografía dañe al bebé en el útero, es mejor no exponer al bebé a exámenes innecesarios.

*Cardiotocografía en reposo*

Una cardiotocografía en reposo indica la frecuencia cardíaca del bebé cuando éste se mueve. Puede indicar si al bebé le está llegando el oxígeno suficiente. Este examen se realiza en las últimas 10 semanas de embarazo (si es necesario).

*Cardiotocografía con contracciones*

Una cardiotocografía con contracciones muestra qué sucede con la frecuencia cardíaca del bebé durante una contracción uterina. Ayuda a indicar si el bebé está bajo estrés. Este examen se realiza en las últimas 10 semanas de embarazo (si es necesario).

*Evaluación Triple*

Este simple examen de sangre mide las proteínas en la sangre de la madre y busca los niveles de estas proteínas. Este examen podría indicar un aumento del riesgo de padecer algunos problemas cromosómicos como el síndrome de Down o la espina bífida (una abertura en la columna). Como es un examen de evaluación, no prueba que un bebé tenga uno de estos problemas. Sólo indica si usted tiene un aumento del riesgo de tener un bebé con uno de estos problemas. Si su examen de sangre vuelve a salir "positivo", su médico o enfermera partera puede recomendar repetir el examen o puede ofrecer realizarle una ecografía o una amniocentesis para asegurarse de que el bebé no tiene ningún problema.

*Amniocentesis*

Para este examen se extrae una pequeña cantidad del líquido que rodea al bebé mediante una jeringa muy fina que se introduce en el abdomen de la madre (no a través del ombligo). Entonces, las células del bebé que se encuentran en el líquido se examinan para ver si tienen ciertos tipos de problemas como el síndrome de Down. A veces se ordenan algunos exámenes especiales para detectar otras enfermedades hereditarias. Este

examen también puede identificar la espina bífida, la cual puede causar problemas de aprendizaje y para caminar. Este examen generalmente se realiza entre las 15 y las 18 semanas de embarazo. Una asesoría genética la puede ayudar a obtener más información sobre este examen.

### *Muestras de vello coriónico*

Para este examen, se coloca un tubo muy delgado en la vagina que pasa hasta el útero o como en la amniocentesis se inserta una aguja en el abdomen (no a través del ombligo) y se toma una pequeña muestra de placenta. Se pueden examinar las células de este tejido para detectar ciertos tipos de afecciones como síndrome de Down y otras enfermedades hereditarias. Este examen no puede detectar la espina bífida. Este examen generalmente se realiza entre las 10 y las 11 semanas de embarazo. Una asesoría genética la puede ayudar a obtener más información sobre este examen.

### *Prueba de portador de fibrosis quística*

Puede que se le ofrezca a usted y a su pareja esta prueba para detectar si está en riesgo de tener un bebé con fibrosis quística. La fibrosis quística es una enfermedad incurable que causa problemas digestivos y respiratorios. No afecta el cerebro ni la apariencia de una persona. Su médico o enfermera puede brindarle más información sobre la fibrosis quística para ayudarla a decidir si debe realizarse la prueba. Si usted y su pareja deciden someterse a la prueba y luego, obtienen un resultado positivo, una asesoría genética puede explicarles el significado de los resultados y sus opciones.

Puede pedir hablar con un asesor genético respecto a las enfermedades hereditarias que hay en su familia. Un asesor genético también puede responder preguntas sobre medicamentos, drogas ilícitas, alcohol, infecciones y diabetes. Para hablar con un asesor genético, pídale una referencia a su médico o enfermera.

Para obtener más información, visite la sección de servicios genéticos del sitio Web del Departamento de Salud del estado de Washington en:
www.doh.wa.gov/cfh/mch/Genetics/default.htm
o llame al 253-395-6741.

# Señales de advertencia

## A principios del embarazo

**Llame a su médico o enfermera si tiene:**

- Calambres o dolor de estómago agudo.
- Mancha la ropa interior por más de un día.
- Sangrado similar al del período menstrual o si empapa una toalla higiénica cada una hora.
- Coágulos, sangre color rojo intenso o si sale algo similar a tejido de su vagina.
- Flujo vaginal espeso y con olor.
- Mareos o desmayos.
- Dolor al orinar.
- Vomita tanto que no puede retener nada en el estómago

## Avanzado el embarazo

**Llame a su médico o enfermera si tiene:**

- Calambres o dolor de estómago agudo que no se alivia
- Cualquier sangrado vaginal
- Dolor al orinar
- Escalofríos o fiebre superior a 100° F
- Flujo vaginal
- Dolor de cabeza crónico o constante
- Mareos o desmayos
- Hinchazón en la cara o las manos
- Visión borrosa o manchas en los ojos
- Presión en la parte baja de la espalda o la sensación de que el bebé está pujando
- Calambres leves con o sin diarrea
- Contracciones o endurecimiento del abdomen, más de cuatro veces en una hora y no siempre doloroso
- Menos movimiento por parte del bebé (menos de 10 movimientos en dos horas)
- Flujo de agua abundante o que gotee desde la vagina (ruptura de la bolsa de agua)
- Cambios exagerados de humor que interfieren con su vida diaria

# Las molestias normales

- **Consulte con su médico o enfermera antes de tomar remedios a base de hierbas o altas dosis de vitaminas y minerales para aliviar las molestias del embarazo.**
- **Infórmele a su médico o enfermera acerca de las cosas que le preocupan**

| Síntomas | Qué hacer |
|---|---|
| *Sangrado de encías* | Visite a su dentista. Use un cepillo de dientes más suave. Cepíllese con suavidad. Utilice hilo dental todos los días. Beba más jugo de naranja y consuma alimentos con alto contenido de vitamina C. |
| *Estreñimiento* | Consuma más alimentos ricos en fibra como verduras y frutas (incluida fruta deshidratada), pan integral, tortillas de maíz, arroz integral, muffins de salvado y cereales de salvado.<br>Beba más agua y otros líquidos tales como jugos de frutas y verduras. Podría ser beneficioso beber un vaso de agua caliente tres veces al día. Manténgase activa todos los días. Caminar es especialmente bueno.<br>No contenga el deseo de evacuar. No tome laxantes. Si el estreñimiento es grave, pregúntele a su médico o enfermera acerca de un ablandador de deposiciones. |
| *Mareo* | Muévase con lentitud cuando cambie de posición. No permanezca bajo el sol. Beba abundante líquido. Infórmele al médico o enfermera de CUALQUIER mareo. |
| *Trabajo de parto falso* | Cambie de posición y actividad. El trabajo de parto verdadero continúa, incluso con un cambio de posición. Las contracciones se vuelven más regulares y más seguidas. Para obtener alivio, trate de relajarse o tome un baño tibio. Si siente que su abdomen se contrae más de cuatro veces en una hora y le faltan más de tres semanas para su fecha de parto, llame a su médico o enfermera (consulte Señales de advertencia, página 20). |
| *Sensación de cansancio* | Camine o realice alguna actividad todos los días. Relájese recostándose, por lo menos, una vez al día. Una dieta saludable la ayudará a aumentar su energía. |
| *Urinación frecuente* | Restrinja los líquidos antes de irse a la cama y antes de ir a lugares donde el acceso al baño sea limitado. Reduzca el consumo de cafeína, la cual hace orinar con más frecuencia. Beba mucha agua en otras ocasiones. Practique los ejercicios de Kegel (Consulte la página 38 a 39). Infórmele a su médico o enfermera si siente ardor o dolor, o si tiene sangre en la orina. |

| Síntomas | Qué hacer |
|---|---|
| *Acidez estomacal* | Evite los alimentos grasosos, fritos o condimentados o las bebidas con cafeína. Pruebe con el té de manzanilla. Consuma porciones pequeñas, pero coma más a menudo. No se recueste justo después de comer. Use ropa suelta y cómoda. Consulte con su médico o enfermera antes de usar antiácidos. |
| *Hemorroides* | Una hemorroide es una vena inflamada dolorosa en el área anal que puede picar, sentirse dura o sangrar. Siga los consejos para el estreñimiento. Descanse durante el día con las caderas elevadas. Siéntese sólo en superficies duras o con las piernas cruzadas en el piso. Practique los ejercicios de Kegel. Evite hacer esfuerzos cuando deba ir al baño. Si las hemorroides no están sangrando, tome un baño tibio o frío durante 15 minutos, 2 a 3 veces al día. Use toallitas húmedas con hamamélide (como las de marca Tucks®). Si las hemorroides son graves, converse con su médico o enfermera. |
| *Dolor en la parte baja de la espalda* | Descanse durante el día. Párese erguida. No se pare en una sola posición durante mucho tiempo. Use un banquito debajo de los pies mientras está sentada y mantenga las rodillas más altas que las caderas. Use zapatos de tacón bajo. Duerma en un colchón duro o de costado con una almohada entre sus rodillas. Para obtener alivio, pruebe con calor húmedo o masajes. Practique los ejercicios para la pelvis a fin de mejorar su postura (consulte la página 39). |
| *Calambres en la parte inferior de las piernas* | Ayudará permanecer activa y en buena postura. Eleve sus piernas muchas veces durante el día. Estire las piernas antes de irse a la cama. Evite apuntar con los pies cuando se estire o haga ejercicio. |
| *Cambios de humor* | Practique la relajación. Haga sólo lo que es más necesario todos los días, converse con alguien para obtener apoyo, descanse mucho, haga ejercicio y consuma alimentos saludables. Sea paciente consigo misma. Converse con su médico o enfermera si los problemas parecen vencerla. |
| *Náuseas* | Sentir náuseas es común mientras se está embarazada. Coma galletas saladas, tostadas o cereal antes de levantarse o cada vez que comience la sensación. Consuma 5 o 6 comidas pequeñas todos los días, de manera que su estómago no quede vacío. No coma alimentos grasosos, fritos ni condimentados. Evite mirar, oler y saborear alimentos que le provoquen náuseas. Tome sus vitaminas y minerales para el período prenatal cuando no sienta ganas de vomitar. No beba líquidos con las comidas. La acupuntura funciona para muchas mujeres y las pulseras de acupresión también pueden ayudar. Evite los medicamentos de venta libre. Pregúntele al médico o enfermera acerca del uso de la vitamina B. |

| Síntomas | Qué hacer |
| --- | --- |
| | Llame a su médico o enfermera si está vomitando mucho, si se siente a punto de desmayarse o vomita sangre |
| *Manos y pies hinchados* | Recuéstese en el costado izquierdo durante 30 minutos de 3 a 4 veces al al día. Manténgase activa todos los días, a menos que su médico o enfermera le diga que no. Beba más líquidos. No use ropa apretada. Use medias de compresión graduada. Eleve las piernas cuando se siente por mucho tiempo. Duerma con las piernas apoyadas en almohadas. Llame a su médico o enfermera si tiene hinchazón al despertarse en la mañana, o si se le hincha la cara o las manos repentinamente. |
| *Senos sensibles* | Use un buen sostén de apoyo con tirantes anchos. Si el sostén está demasiado apretado, pruebe uno que sea, por lo menos, una talla más grande en la copa y una talla más en ancho. |
| *Problemas para dormir* | No coma justo antes de irse a dormir. Tome leche a la hora de acostarse. Pruebe con un baño o ducha tibios antes de acostarse. Practique la relajación. Evite la cafeína del té, del café y de algunas gaseosas. No utilice píldoras para dormir. |
| *Venas varicosas* | No use fajas ni medias con bordes elásticos. Levante las piernas lo más a menudo posible. Las medias de compresión graduada pueden ayudar. Recuéstese y eleve las piernas cuantas veces pueda, todos los días. No cruce sus piernas a la altura de las rodillas o tobillos cuando esté sentada. No esté sentada ni parada durante más de una hora. Muévase. Camine o haga ejercicio todos los días. |

# Aumento de peso

- **Espere aumentar entre 25 y 35 libras durante el embarazo. Éste no es el momento de hacer dieta para bajar de peso.**
- **Elija alimentos saludables.**
- **Tome sus vitaminas y minerales para el período prenatal.**
- **Manténgase activa diariamente, a menos que el médico o la enfermera le hayan recomendado algo distinto.**

Su médico o enfermera pueden suponer que usted aumentará entre 25 y 35 libras, dependiendo de su peso antes de quedar embarazada. Necesitará aumentar más de peso si, antes de quedar embarazada, estaba por debajo de su peso normal y no aumentar tanto, si estaba con sobrepeso. Puede pedirle a su médico o enfermera o al personal de WIC un gráfico de aumento de peso para seguir su evolución.

*Si está:*

- *Con peso inferior al normal, debería subir entre 28 a 40 libras*
- *Con peso normal, debería subir entre 25 y 35 libras*
- *Con sobrepeso, debería subir entre 15 a 25 libras*
- *Con demasiado sobrepeso, debería subir alrededor de 15 libras*
- *Está embarazada de gemelos, debería subir entre 35 a 45 libras*

Debido a que el bebé es muy pequeño durante los tres primeros meses de gestación, sólo necesita subir de 2 a 4 libras durante esta época. Después de los tres primeros meses, debería subir alrededor de 1 libra por semana. Un aumento de peso constante es lo mejor durante el embarazo.

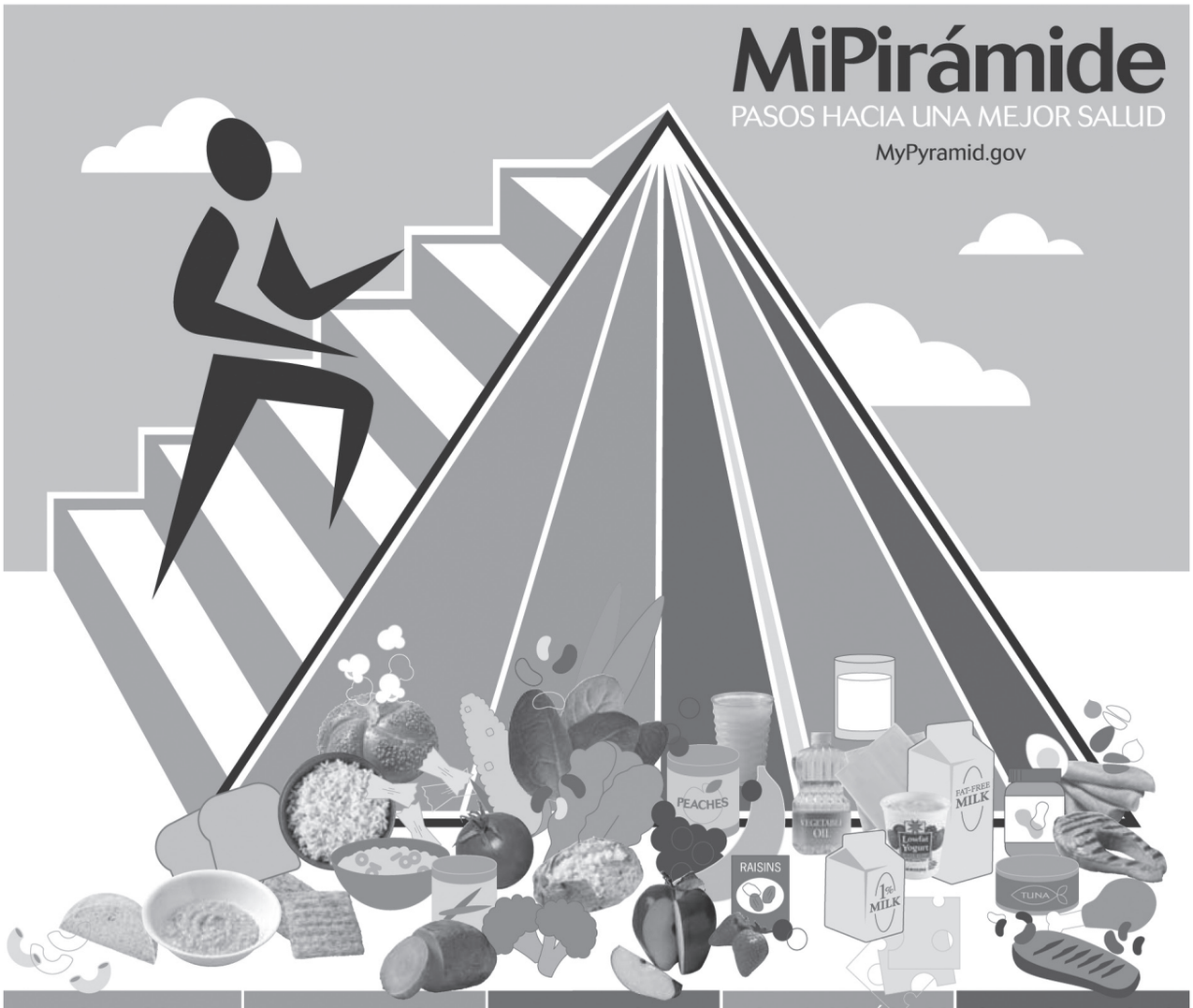
El aumento de peso debe provenir de alimentos saludables que tengan muchas vitaminas y minerales. Las opciones de alimentos son muy importantes durante el embarazo. La tabla de mi pirámide de los alimentos le dará una idea acerca de qué alimentos son buenas opciones y cuánto debe comer (consulte la página 26 o visite "Mi pirámide de los alimentos durante el embarazo y la lactancia" en www.MyPyramid.gov). Su médico o la enfermera partera también le pueden sugerir tomar vitaminas o minerales. Las elecciones de alimentos que haga ahora afectan su salud y la del bebé, por el resto de sus vidas.

Actividades, como caminar y nadar, pueden ayudar a mantener su peso y mantener el cuerpo fuerte para tener un parto más saludable. Siempre consulte con su médico o enfermera antes de comenzar una actividad nueva.

El bebé puede pesar entre 7 a 8 libras al nacer, pero son necesarias entre 25 y 35 libras para tener un embarazo saludable. Observe la tabla de más abajo para ver en qué peso va.

| ***Desglose del aumento de peso*** | |
|---|---|
| *Bebé* | *7 a 8 libras* |
| *Senos y caderas de la madre* | *7 a 11 libras* |
| *Útero* | *2 libras* |
| *Placenta* | *1 a 2 libras* |
| *Aumento de líquidos* | *8 a 12 libras* |
| ***Aumento de peso total*** | ***25 a 35 libras*** |

# Pirámide de los alimentos




| GRANOS<br>Consuma la mitad en granos integrales | VERDURAS<br>Varíe las verduras | FRUTAS<br>Enfoque en las frutas | PRODUCTOS LÁCTEOS<br>Coma alimentos ricos en calcio | CARNES Y FRIJOLES<br>Escoja proteínas bajas en grasas |
|---|---|---|---|---|
| ***¿Cuánto debe comer? Durante el embarazo debe comer diariamente por lo menos estas cantidades de cada grupo alimenticio.*** | | | | |
| 6-10 onzas | 2 1/2 - 4 tazas | 1 1/2 - 3 tazas | 3-4 tazas | 5-9 onzas |
| ***¿Qué entra en la cuenta? Consuma una variedad de alimentos de cada grupo diariamente. Éste es el ejemplo para un día:*** | | | | |
| 1 taza de cereal listo para comer<br>2 rebanadas de pan integral<br>5 mitades de galletas de soda<br>1 taza de arroz integral<br>1 bizcocho pequeño<br>3 tazas de palomitas de maiz | 1 taza de zanahorias miniatura crudas<br>2 tazas de hojas de lechuga o legumbres de color verde oscuro<br>1 taza de elote | 1/2 banano grande<br>1/2 taza de jugo<br>1 manzana pequeña | 1 taza de leche baja en grasa<br>1 1/2 onzas de queso cheddar<br>1 taza de yogur bajo en grasa | 1 huevo<br>1 1/2 onzas de mantequilla de maní<br>1 onza de semillas de girasol<br>3 onzas de pechuga de pollo<br>1/2 taza de frijoles |

***Visite "MyPyramid for Pregnancy & Breastfeeding" (Mi pirámide de los alimentos durante el embarazo y la lactancia) en www.MyPyramid.gov para planificar su nutrición y el consumo diario de sus alimentos.***

# Haga que cada bocado valga la pena

Usted tiene la oportunidad de mejorar la salud de su bebé con cada bocado que coma. Tiene sólo nueve meses para que cada comida y refrigerio valgan la pena para que el bebé crezca sano. Algunos alimentos tienen muchas calorías, pero pocas vitaminas y minerales; por ejemplo, las patatas fritas. Su bebé se beneficiará mucho más cuando elija una papa asada que tiene muchas vitaminas y minerales, en vez de un puñado de papas fritas que tienen, en su mayor parte, calorías vacías.

## Grupo de los cereales : La mitad de los granos que consuma deben ser enteros

**Hierro**
**Magnesio**
**Fibra dietética**
**Vitamina B**
**Tiamina**
**Riboflavina**
**Niacina**
**Ácido fólico**

*Elija de 6 a 10 onzas diarias:*
**Panes y galletas-granos integrales y trigo integral**
**Cereales-integrales y de salvado**
**Arroz-grano integral y mixto**
**Tortillas-harina integral, harina y maíz**
**Pastas-integrales y enriquecidas**

*Beneficios para el cuerpo del bebé en desarrollo:*
- El hierro es importante para tener una sangre saludable.
- El complejo vitamínico B y otros minerales son importantes para el crecimiento de los huesos y los tejidos y un sistema nervioso saludable.

*Beneficios para las mamás:*
- Los granos con almidón pueden ayudar a disminuir las náuseas matutinas al principio del embarazo.
- La fibra que se encuentra en estos alimentos disminuye las posibilidades de estreñimiento.

## Grupo de las verduras y frutas: Enfóquese en consumir frutas y varíe sus vegetales

**Vitamina A**
**Vitamina E**
**Vitamina C**
**Ácido fólico**
**Potasio**
**Fibra dietética**

*Elija cada día por lo menos 1 1/2-3 tazas de frutas y 2 1/2-4 tazas de vegetales*
**Verduras y frutas amarillas y de hojas verdes:** 2 a 3 porciones diarias de estos alimentos ricos en vitamina A
**Alimentos con vitamina C:** por lo menos, dos porciones diarias
**Otras frutas y vegetales:** por lo menos, una fruta o verdura de otro tipo para mayor cantidad de vitaminas, minerales y fibra

*Beneficios para el cuerpo del bebé en desarrollo:*
- La vitamina A es importante para el crecimiento sano de las células, para una piel saludable y para los ojos.
- La vitamina C es importante para los tejidos, el crecimiento y desarrollo de huesos y dientes fuertes.

## Grupo de las verduras y frutas: Enfóquese en consumir frutas y varíe sus vegetales

*(continuación)*

*Beneficios para las mamás:*

- Las vitaminas y minerales de este grupo son necesarios para fabricar su placenta.
- El potasio ayuda a mantener saludable la presión arterial.
- La fibra de estos alimentos ayuda a combatir el estreñimiento.
- Las frutas y verduras crudas, jugosas y crujientes pueden ayudar a controlar las náuseas.

## Grupo de los lácteos

**Calcio**
**Proteína**
**Vitaminas A y D**
**Potasio**

***Consuma alimentos ricos en calcio***

***Elija por lo menos 3 a 4 tazas diariamente.***

*Beneficios para el cuerpo del bebé en desarrollo:*

- El calcio y la vitamina D son necesarios para huesos y dientes fuertes.
- El calcio, las proteínas, las vitaminas y los minerales son necesarios para el corazón, los músculos y los nervios.

*Beneficios para las mamás:*

- Los nutrientes de este grupo son necesarios para huesos y dientes fuertes, músculos y nervios saludables.
- Los productos lácteos proporcionan nutrientes para un útero, una placenta y un bebé saludables.

*Si no le gusta la leche o no puede tomarla:*

- Escóndala en sopas, guisos, panes o cereales.
- Sustitúyala por otras fuentes de calcio como el yogurt, el queso o el queso cottage.
- Buenas fuentes de calcio de origen no lácteo incluyen la soya, la col verde, el salmón, las sardinas, el jugo enriquecido con calcio, los frijoles cocidos dos y los frijoles refritos. Fuentes regulares de calcio incluyen almejas, ostras, hojas de mostaza, nabos verdes, almendras y naranjas.

## Grupo de carne y frijoles: Consuma proteína y poca grasa

**Proteína**
**Hierro**
**Zinc**
**Ácidos grasos**
**Magnesio**
**Vitamina B**
**Niacina**
**Tiamina**

***Elija por lo menos 5 a 9 onzas diariamente.***

***Los alimentos ricos en proteínas incluyen carne, pescado, frijoles secos, huevos y nueces.***

*Beneficios para el cuerpo del bebé que está creciendo:*

- La proteína es necesaria para casi todas las partes de su bebé que están en desarrollo.
- El hierro, el complejo vitamínico B y el zinc son necesarios para el desarrollo de los músculos, el corazón y los nervios.
- Los importantes ácidos grasos o ácidos grasos omega 3 son necesarios para el desarrollo saludable del cerebro y los nervios.

## Grupo de carne y frijoles: Consuma proteína y poca grasa

*(continuación)*

**Riboflavina**

**B6**

***Beneficios para las mamás:***

- Los nutrientes de este grupo son necesarios para el crecimiento saludable del útero y la placenta.
- Estos nutrientes son necesarios para tener una sangre saludable y buena digestión.

## Líquidos

***Elija por lo menos 8 vasos de líquidos diariamente.***

Esto incluye leche, jugo de frutas o verduras, sopas, agua carbonatada y agua sola

***Beneficios para el cuerpo del bebé en desarrollo:***

- El bebé también necesita líquidos, porque al igual que su cuerpo, el del bebé está compuesto en su mayor parte por agua.

***Beneficios para las mamás:***

- Ayuda a mantener la piel suave
- Ayuda al cuerpo a deshacerse de los productos de desecho, previene las infecciones del tracto urinario
- Ayuda con el movimiento de la sangre y los líquidos corporales
- Ayuda a combatir el estreñimiento

## ¿Es segura la cafeína?

La cafeína es un estimulante que pasa a través de la placenta hacia el bebé.

Se han realizado muchos estudios para determinar si la cafeína puede dañar a un bebé que aún no ha nacido. No existe evidencia de que pequeñas cantidades de cafeína (1 a 2 tazas de café) provoquen problemas durante el embarazo. La cafeína se encuentra en el té, el café, el chocolate y muchas bebidas gaseosas (como Coca Cola®, Pepsi®, Mountain Dew®, Dr. Pepper®) y en los medicamentos de venta libre.

Es mejor tomar bebidas sin cafeína. En vez de café o gaseosas, pruebe con:

- Agua
- Leche
- Jugo
- Té o café sin cafeína
- Agua fría o caliente con una rebanada de limón
- Gaseosas sin cafeína

Sin embargo, si elige bebidas con cafeína, es mejor que las restrinja a menos de 200 mg diarios. Una lata de 12 onzas de Coca Cola, por ejemplo, tiene 40 a 60 mg de cafeína.

## *Opciones de alimentos más saludables*

Elija alimentos que estén llenos de vitaminas y minerales y que tengan un bajo contenido de azúcar, grasa y sal. Pruebe a elegir estos:

*En vez de dulces*

- Frutas congeladas sin azúcar; todo tipo de bayas, cerezas, melones, uvas (para obtener el mejor sabor, cómalas antes de que se descongelen completamente).
- Fruta o jugo de frutas frescas muy frías
- Yogurt congelado de bajo contenido graso o barras de jugo congelado
- Pastel de arroz con saborizante: manzana, canela, caramelo, etc
- Frutas: manzanas, plátanos, duraznos, ciruelas, etc.
- Frutas deshidratadas: pasas, dátiles, damascos, manzanas (éstas son más ricas en azúcar, lávese los dientes después de comerlas).

*En vez de papas fritas*

- Galletas integrales
- Palomitas de maíz sin mantequilla
- Cereales secos sin azúcar agregada
- Tortillas de arroz
- Pretzels
- Fruto seco de la soya
- Verduras frescas: palitos de zanahoria, pimentones verdes, tomates de cóctel, apio, rábanos y habichuelas
- Nachos horneados

*En vez de gaseosas*

- Jugo de fruta mezclado con agua mineral con gas
- Jugo de verduras
- Té frío a base de hierbas
- Agua helada con rebanadas de limón

*En vez de pasteles, empanadas, galletas, donas y panes dulces*

- Galletas Graham u otra galleta integral
- Mezclas de pasas, pretzels, cereal Chex® y frutos secos
- Tostada de pasas con canela
- Panecillo integral
- Galletas caseras con ingredientes nutritivos como harina integral, avena, pasas, frutos secos o fruta deshidratada
- Panecillo caseros con grasas y azúcar reducidos. Use dos cucharadas menos de grasa y azúcar de lo que sugiere la receta.
- Jugos de fruta que han sido congelados hasta que están con una capa de hielo
- Yogurt de bajo contenido graso o fruta fresca con yogurt de bajo contenido graso
- Palitos de queso

*En vez de comida rápida*

- Elija hamburguesas que contengan menos carne, tocino, queso, mayonesa, guacamole y que tengan más tomate y lechuga
- Elija una hamburguesa vegetariana, chile, o un sándwich de pollo a la parrilla
- Evite las papas fritas o comparta una porción pequeña entre dos personas
- Elija una ensalada verde o una patata asada en vez de papas fritas
- Elija pizza con más verduras y menos salchicha, salchichón, extra queso y otros ingredientes de alto contenido graso
- Elija agua, leche de bajo contenido graso o jugo de frutas en vez de gaseosas
- Añada frutas a su comida
- Evite las empanadas y las galletas

## Cuando elige pescado...

El pescado es una buena fuente de importantes ácidos grasos y otros nutrientes. Algunos tipos de pescados contienen mucho mercurio. El mercurio puede ingresar a su cuerpo y al del bebé y dañar la capacidad de éste para aprender. Aun así puede comer pescado, sólo escoja uno que no tenga mucho mercurio, como salmón, platija, bacalao, bagre, trucha y abadejo. No coma pescados que contengan altas cantidades de mercurio como el pez espada, el tiburón, el lofotátilo, la caballa gigante y el atún. Si come atún enlatado, elija uno "light". Tiene menos mercurio que un atún "blanco" o tipo "albacora". Converse con un nutricionista sobre qué cantidad de atún debe comer; la cantidad de atún que puede comer en forma segura depende de cuánto pese usted. Siempre consulte con los departamentos de salud locales y estatales por las actualizaciones concernientes a formas saludables de comer pescados. Para obtener más información, visite **http://www.doh.wa.gov/ehp/oehas/fish/default.htm** o llame al **1-877-485-7316**.

***Muchas mujeres califican para WIC, un programa complementario de alimentación y nutrición que ayuda a proporcionarle alimentos saludables. Para encontrar la clínica de WIC más cercana a usted, llame al 1-800-841-1410.***

# Los efectos del tabaco, el alcohol y las drogas sobre su bebé

- **Cuando deja de fumar, tiene menos riesgo de aborto espontáneo, parto prematuro o que el bebé nazca muerto.**
- **Su bebé comienza a obtener más oxígeno después de tan sólo un día de no fumar.**

## *Fumar*

Fumar es dañino para usted y para su bebé. Cada vez que se fuma un cigarrillo, sustancias químicas dañinas como el alquitrán, la nicotina y el monóxido de carbono llegan hasta el bebé. Estas sustancias químicas dañan al bebé reduciendo el oxígeno y la nutrición necesaria para el crecimiento.

Si deja de fumar durante el embarazo, tiene menos posibilidades de:

- Sangrado vaginal
- Aborto espontáneo o que el bebé nazca muerto
- Problemas con la forma en que la placenta se adhiere al útero

Si deja de fumar durante el embarazo, su bebé:

- Tiene más posibilidades de nacer con un peso saludable
- Tiene más opciones de nacer a término en vez de nacer prematuramente. Los bebés nacidos prematuramente tienen problemas de respiración y otros problemas de salud.
- Tiene más probabilidades de irse a casa en vez de quedarse en el hospital por más tiempo
- Tiene menos probabilidades de morir de SMSL (Síndrome de muerte súbita en lactantes)
- Tiene menos probabilidades de tener problemas de aprendizaje y de salud en el futuro.

Mientras más pronto deje de fumar, más saludables estarán usted y su bebé. Si no puede dejar de fumar, reducir la cantidad de cigarrillos que fuma es de utilidad.

## *Consejos para dejar de fumar*

- *Llame a Washington Tobacco Quitline (Línea de asistencia para dejar de fumar): 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)*
- *Escriba todas las buenas razones que tiene para dejar de fumar.*
- *Elija el "día para dejar de fumar". Bote a la basura todos sus cigarrillos, ceniceros y fósforos ese día."*
- *Pídales a sus amigos y familiares que la ayuden a dejarlo o a reducirlo.*
- *Pídale ayuda a su médico o enfermera para dejar de fumar. Pregunte por clases y libros para dejar de fumar.*
- *Si fuma demasiado y no puede dejarlo o reducirlo, pídale a su médico o enfermera ayuda adicional. Pregunte por un parche o goma de mascar de nicotina o pida una receta de Zyban®.*

*Si siente ganas de fumar:*

- *Dé un paseo.*
- *Beba agua o jugo.*
- *Mastique goma de mascar sin azúcar o coma palitos de zanahoria, apio o manzanas.*
- *Mantenga las manos ocupadas con actividades como tejer, tejer a crochet o armar un rompecabezas.*
- *Hable con un amigo.*
- *Respire profundamente y cuente hasta cinco.*
- *Tome un baño de burbujas.*
- *Piense en lo fuerte y saludable que va a crecer su bebé.*
- *Gaste el dinero que gastaba en cigarrillos en algo especial para usted.*

*Los consejos para dejar de fumar son de March of Dimes Birth Defects Foundation y el Programa de Educación y Prevención del Tabaco de Arizona.*

## *Alcohol*

El alcohol puede dañar al bebé. Éstas son buenas razones para no beber cuando está embarazada:

- El alcohol puede provocar retraso mental y defectos cardíacos.
- El alcohol puede provocar que el bebé nazca demasiado pronto. Es posible que un bebé prematuro no pese lo suficiente como para tener un buen comienzo, puede tener problemas para respirar e infecciones y puede sufrir problemas durante toda la vida.
- El alcohol puede provocar el Trastorno de espectro de alcoholismo fetal. Los bebés que nacen con este problema pueden tener retraso mental, problemas cardíacos, caras que no se ven normales y problemas de salud, aprendizaje y conducta durante toda la vida.

- **Beber cualquier cantidad de alcohol mientras se está embarazada es poco seguro.**
- **Beber alcohol mientras se está embarazada puede provocar defectos congénitos y retraso mental.**
- **Llame a la Línea de ayuda sobre alcohol y drogas al 1-800-562-1240 si necesita ayuda o información.**

Recuerde que los médicos no saben qué cantidad de alcohol es segura, de modo que el mejor consejo es no beber nada de alcohol mientras esté embarazada o esté amamantando.

En vez de beber alcohol:

- Pida jugos de frutas, limonada o agua carbonatada con lima o una rodaja de limón.
- Dígale a la gente que no está bebiendo nada mientras está embarazada, porque dentro de usted está creciendo el bebé más inteligente y sano del mundo.

## *¿Tiene problemas con el alcohol?*

***¿Consume alcohol o abusa de él? A veces, es difícil distinguir. Si no está segura, responder unas sencillas preguntas pueden ayudarla a darse cuenta si tiene un problema con el alcohol.***

- ***¿Cuántas copas debe tomar para "estar colocada"?***
- ***¿Las personas la han molestado criticando la forma en que bebe?***
- ***¿Ha sentido alguna vez que debería dejar de beber?***
- ***¿Ha bebido alguna vez una copa como primera cosa en la mañana para calmar los nervios o para deshacerse de la resaca?***

***Si su respuesta a la primera pregunta es "más de dos copas", anótese 2 puntos. Anótese 1 punto por cada respuesta afirmativa a las otras preguntas. Si su puntaje total es 2 o más, es posible que tenga un problema con el alcohol.***

***Converse con su médico acerca de sus hábitos para beber alcohol. Él o ella puede ayudarla a decidir si tiene un problema. El médico la mandará a una consejería o tratamiento si es necesario. Quizás también desee considerar contactarse con un programa confiable de abusos. Estos grupos pueden ayudarla a encontrar a alguien con quien hablar al respecto y darle el apoyo necesario cuando esté tratando de dejarlo. Consulte las listas de las páginas amarillas locales.***

**Beber cualquier cantidad de alcohol durante el embarazo es poco seguro.**

*Modificación de Sokol RJ, Martier SS, Ager JW. Preguntas del T-ACE: detección prenatal práctica del riesgo de beber. Am J Obstet Gynecol 1989; 160-865.*

## *Medicamentos y drogas*

Algunos medicamentos son seguros y necesarios durante el embarazo. Su médico, enfermera o dentista elegirá los medicamentos más seguros para usted. Pregúntele a su médico o enfermera acerca de cualquier hierba o medicamento que desee tomar mientras está embarazada o amamantando al bebé.

Algunos medicamentos o recetas no son seguros, para tomarlos durante el embarazo. Las drogas ilícitas son dañinas tanto para usted como para el bebé, en cualquier momento.

- **El bebé está expuesto a cualquier medicamento que tome.**
- **Pregúntele al médico o a la enfermera antes de tomar CUALQUIER medicamento.**

Cuando consume alguna droga durante el embarazo, ésta se transporta a través de su sangre hasta el bebé. Nadie sabe qué cantidad de una droga dañará al bebé, pero mientras más cantidad consuma, más alto es el riesgo. La mejor forma de proteger a su bebé es no consumir drogas.

Las drogas ilícitas como la cocaína, metadona o heroína, pueden provocar que el bebé:

- Nazca demasiado pronto. Los bebés prematuros tienen problemas para respirar, para comer y para crecer.
- Tenga derrame cerebral antes del nacimiento, lo que ocasiona daño cerebral.
- Tenga síntomas de abstinencia.
- Esté muy irritable o tenga temblores.
- Tenga problemas de aprendizaje.

Es difícil ser un buen padre si consume drogas o alcohol. Pida ayuda si no puede dejarlos. Estará más saludable y el bebé crecerá más fuerte y sano.

Si quisiera ayuda para dejar de consumir drogas o alcohol, converse con:

- Su médico o enfermera
- El personal de WIC o First Steps (Primeros Pasos)
- La Línea de ayuda sobre alcohol y drogas: 1-800-562-1240

# Actividad y ejercicio

- **Manténgase activa todos los días. El ejercicio puede ayudarla a sentirse y verse mejor.**
- **Consulte con su médico o enfermera antes de comenzar ejercicios nuevos.**
- **Beba líquidos antes, durante y después del ejercicio.**

La actividad física puede ser una parte fácil de su vida diaria. No necesita ir al gimnasio para estar activa. Caminar es una gran actividad. Estacione el auto un poco más lejos de la puerta. Use las escaleras, en vez del elevador. Camine por el centro comercial o por el vecindario. Las labores domésticas como aspirar y la jardinería también son buenas maneras de estar activa.

Casi todo tipo de ejercicio es seguro, si lo hace cuidadosamente y sin excederse. Si tiene alguna pregunta, converse con su médico o enfermera. A las mujeres que tienen algún problema médico les pueden recomendar no hacer ejercicios mientras están embarazadas. No haga ejercicio si tiene fiebre.

### *Señales de advertencia durante el ejercicio*

***Deténgase y llame a su médico o enfermera si tiene:***

- ***Episodios de desmayos o mareos***
- ***Falta de aire (no puede hablar ni siquiera después de haberlos disminuido)***
- ***Una frecuencia cardíaca irregular o muy rápida***
- ***Dolor en el pecho***
- ***Dolor que no desaparece***
- ***Problemas para caminar***
- ***Sangrado vaginal***
- ***Contracciones que continúan después de haber descansado***
- ***Líquido abundante o que gotee desde la vagina***

## *Actividades sugeridas*

- Caminar es una buena forma de comenzar a estar activa. Camine a paso firme durante 20 a 30 minutos todos los días o, por lo menos, tres veces a la semana.
- Andar en bicicleta puede ser entretenido. Cuando su abdomen crezca, use una bicicleta de ejercicio.
- La natación o la aeróbica acuática es un buen ejercicio porque el agua soporta el peso de su cuerpo. La natación usa muchos músculos y cuida sus articulaciones.
- El trote se puede hacer con cuidado. No se acalore en exceso. Corra en un terreno llano. Deténgase si siente dolor o cansancio.

# Ejercicios para ayudar a prepararse para el trabajo de parto y el parto

## Ejercicios de Kegel

*Objetivo*

Para fortalecer los músculos alrededor de la vagina, detener las filtraciones de orina y disminuir la posibilidad de una episiotomía (corte quirúrgico que se usa para aumentar la abertura vaginal durante el parto).

*Práctica*

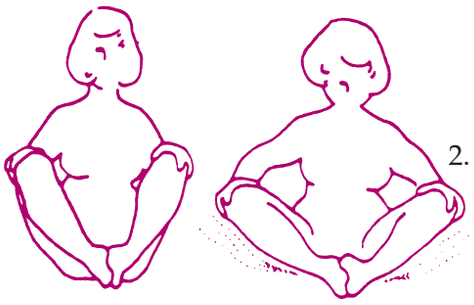
1. Para aprender a sentir los músculos, comience a orinar y deténgase mientras usa el baño. Practique esta acción de apretar y soltar mientras está sentada, parada, caminando, conduciendo y viendo TV.
2. Trate de apretar los músculos un poco cada vez, "como un elevador que va hasta el piso diez". Luego, suelte lentamente un "piso" cada vez.
3. Haga los ejercicios de Kegel todas las mañanas, tardes y noches (3 veces al día). Empiece con 5 cada vez y aumente hasta 20 a 30.

## Presión de rodillas

*Objetivo*

Para fortalecer los muslos interiores, estirar los músculos de la parte baja de la espalda y mejorar la circulación.

*Práctica*



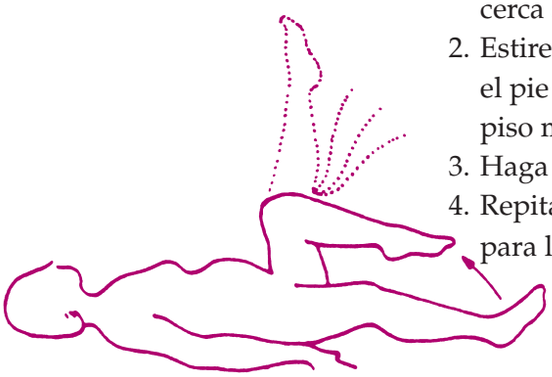
1. Siéntese en el piso y ponga sus pies (con la planta en contacto) tan cerca de su cuerpo como sea posible. Manteniendo la espalda derecha, presione las rodillas lenta y suavemente hacia el piso. Mantenga hasta la cuenta de 3. Aumente gradualmente hasta 10 veces por vez.
2. Lo más a menudo posible, siéntese en el piso con las piernas cruzadas con la espalda redondeada y relajada. Practique la presión de rodillas durante los comerciales de TV o como un receso.

## Desarrollo de los músculos abdominales

*Objetivo*

Para desarrollar y estirar los músculos del abdomen y mejorar el flujo general de sangre.

*Práctica*



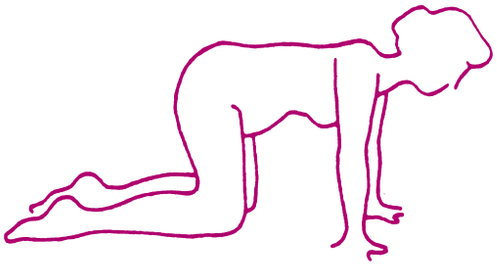
1. Recuéstese sobre la espalda con los pies rectos sobre el piso y las rodillas dobladas. Lleve una rodilla hasta el pecho, lo más cerca que pueda.
2. Estire la pierna hacia el cielo. Doble la rodilla y vuelva a poner el pie sobre el piso. Presione la parte baja de la espalda hasta el piso mientras hace esto.
3. Haga lo mismo con la otra pierna.
4. Repita 10 veces al día. Gire sobre el costado y use los brazos para levantarse.

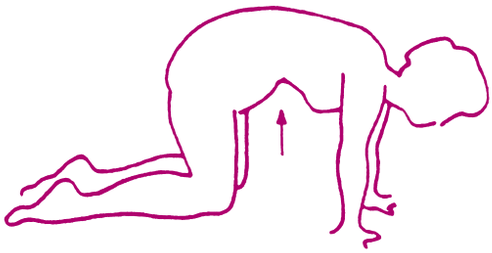
## *Ejercicios para la pelvis*

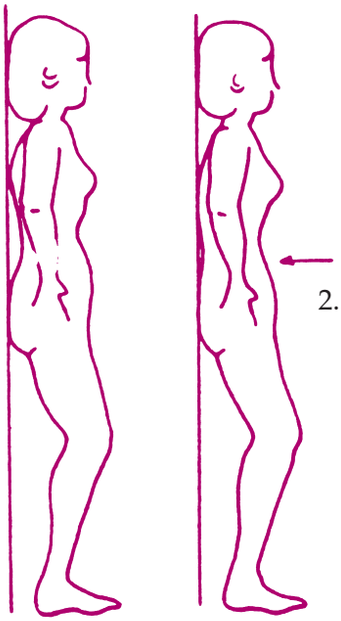
***Objetivo*** Para desarrollar los músculos del abdomen, aliviar el dolor de espalda y mejorar el flujo sanguíneo.

***Prácticas*** Existen tres formas diferentes de hacer los ejercicios para la pelvis.

1. Apóyese en el piso sobre las manos y rodillas. Mantenga los brazos derechos. Equilibre su peso uniformemente en ambas rodillas. Apriete los músculos del abdomen y baje las caderas. Esta acción encorvará un poco su espalda. Relájese. Repita 10 veces lentamente.

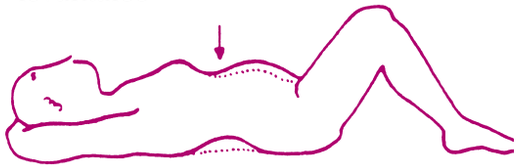






2. Comience parándose con la espalda apoyada en la pared y las rodillas levemente dobladas. Apriete los músculos del abdomen, hunda las nalgas y apoye bien la parte baja de la espalda contra la muralla. Mantenga la posición y luego relaje. Si pone las manos en las caderas, debería sentir que se balancean hacia delante y hacia atrás con este ejercicio.

3. Recuéstese de espaldas. Doble las rodillas, mantenga los pies pegados al piso. Apriete los músculos inferiores del abdomen y los músculos de las nalgas para presionar la parte baja de la espalda contra el piso. Relaje. Mientras relaja, deslice las manos debajo de la parte baja de la espalda. Repita lentamente 10 veces. Gire sobre el costado y use los brazos para levantarse



# El sexo durante el embarazo

- **A menos que su médico o enfermera le hayan recomendado lo contrario, es seguro tener relaciones sexuales mientras está embarazada.**
- **El embarazo puede cambiar su nivel de deseo y su respuesta habitual al sexo. Es diferente para cada mujer y su pareja.**
- **Use condón si usted o su pareja tienen relaciones sexuales con otras parejas. Puede contagiarse de una infección de transmisión sexual aun cuando está embarazada.**

No tenga temor de tener relaciones sexuales mientras está embarazada. A menos que su médico o enfermera crean que existen razones para evitarlo, puede disfrutar del sexo durante todo el embarazo. Hacer el amor, incluidas todas las formas en las que comparte placer y se siente cerca de su pareja con o sin coito, es muy importante para su relación.

Es de utilidad hablar de sexo durante el embarazo. Comparta sus sentimientos con su pareja, sin importar lo ridículos que parezcan.

Un temor común es que tener relaciones sexuales dañará al bebé. Afortunadamente, en la mayoría de los casos, éstas son seguras durante el embarazo. La naturaleza le ha entregado al bebé una excelente protección. Es casi imposible dañar al bebé al tener relaciones sexuales.

## *Cambios en la sexualidad*

Muchas mujeres sienten cambios en el deseo sexual, producto de los cambios físicos y hormonales. Estos sentimientos son diferentes para cada mujer.

A principios del embarazo, es posible que no tenga muchas ganas de tener relaciones. El deseo sexual puede aumentar en la mitad del embarazo. Incluso, puede sentir más deseos que antes de que estuviera embarazada. Debido al aumento del flujo de sangre a las áreas pélvicas, algunas mujeres se sienten excitadas con más rapidez e intensidad. Pero para algunas mujeres, el orgasmo no satisface completamente de sus deseos sexuales.

Durante los últimos meses de embarazo, su abdomen se puede endurecer durante las relaciones y permanecer así por alrededor de un minuto, especialmente después del orgasmo. Esto es normal y el abdomen pronto volverá a sentirse blando de nuevo. El bebé también se vuelve muy activo. Todo esto está bien. El sexo no molesta al bebé.

Hacia fines del embarazo, es posible que pierda el deseo sexual. Quizás se sienta gorda y torpe. Es difícil sentirse sexy si está cansada, con náuseas o se siente triste y malhumorada. La mayoría de los hombres encuentran atractivas a sus parejas embarazadas, pero algunas veces, sienten menos deseos porque piensan mucho en el futuro. También se sienten dejados de lado. Hágase el tiempo para estar juntos y conversar de sus sentimientos y planes para el futuro.

### *Sexo seguro mientras está embarazada*

- **Nunca sople aire dentro de la vagina.** Esto podría ser muy dañino. Si tiene alguna pregunta, consulte a su médico o enfermera.
- No debe poner otros objetos además del pene en la vagina.
- Si tiene sexo anal, lave el pene del hombre o use un condón antes de que éste entre a la vagina. O use un condón para sexo anal y retírelo antes del sexo vaginal.
- Si usted o su pareja ha tenido sexo con otras personas, use un condón cada vez que tengan relaciones. Las Infecciones de transmisión sexual son una amenaza grave para usted y para la salud de su bebé. No tiene que preocuparse por los métodos anticonceptivos ahora, pero necesita protegerse de las infecciones de transmisión sexual.

### *Molestias durante el sexo*

Si las relaciones sexuales son dolorosas o incómodas, trate de cambiar la posición. Las posiciones para hacer el amor pueden cambiarse para acomodarse a su cuerpo de embarazada. Evite el contacto de abdomen con abdomen. Pruebe a hacerlo de costado, la mujer arriba, la mujer semisentada en el borde de la cama y otras posturas que le permitan a la mujer controlar la dirección y profundidad de la penetración.

### *Advertencias acerca del sexo durante el embarazo*

***No tenga relaciones sexuales hasta que consulte con su médico enfermera si tiene:***

- ***Dolor en la vagina o en el abdomen***
- ***Sangrado o picazón vaginal o un cambio en la secreción***
- ***Líquido abundante o gotas de éste que salen de la vagina (ruptura de la bolsa de agua)***
- ***Preocupación de que las relaciones sexuales pudieran provocar un aborto espontáneo***

### *Ocasiones en las que debe evitar el sexo*

El médico o enfermera pueden recomendarle que no tenga sexo si tiene:

- Dolores de parto prematuro
- Abortos espontáneos previos
- Placenta previa (la placenta cubre la abertura cervical)
- Infección
- Sangrado
- Líquido abundante o gotas de éste que salen de la vagina (ruptura de la bolsa de agua)

En este caso, pruebe otras formas de tener relaciones sexuales. Las actividades incluyen masajes, masturbación, abrazos, besos y sexo oral. Es probable que el médico o la enfermera quieran que evite el orgasmo, puesto que provoca que el útero se contraiga. No sienta vergüenza de preguntar lo que está bien y lo que se debe evitar.

# Los bebés nacieron para ser amamantados

- **No existe un sustituto igual para amamantar. La leche materna es el mejor alimento para su bebé.**
- **La leche materna es el único alimento que su bebé necesita durante los primeros seis meses.**
- **La lactancia materna ofrece beneficios de salud de por vida tanto para usted como para su bebé.**

**Ahora es hora de pensar en cómo va a alimentar a su bebé.**
Es importante tomar una decisión informada. La decisión que tome tendrá profundos efectos de por vida en su salud y la de su bebé.

**La lactancia materna es un acto natural.** También es algo que se aprende. Prácticamente todas las madres pueden amamantar, siempre y cuando tengan buena información y apoyo de la familia, amigos, médicos y enfermeras.

### *Su cuerpo se prepara de manera natural.*

Antes de conocer a su bebé, su cuerpo se prepara para brindarle todas las comodidades que ha tenido durante los nueve meses. La naturaleza es asombrosa, al igual que las madres.

- Sus senos comienzan a prepararse para atender a su bebé en el momento que queda embarazada.
- A medida que se acerca el parto, puede que sus senos goteen la leche que será el primer alimento de su bebé. El calostro es una leche amarillenta y espesa que tiene todos los nutrientes que su bebé necesita. Además, lo protege contra las enfermedades.
- La naturaleza le brinda nueve meses de comodidad a su bebé. Su cuerpo le sigue brindando comodidad a través de la lactancia. En sus senos y brazos, su bebé encontrará la calidez, la seguridad y el alimento perfecto diseñado sólo para él y sólo por usted... su madre. Nadie más en todo el mundo, nunca, será capaz de tener esta conexión con su bebé.
- Cuando su bebé la mira, se siente naturalmente atraído hacia sus ojos y senos. Sabemos que a los bebés les gusta mirar círculos oscuros sobre un fondo más claro, igual que sus ojos y senos. Su bebé ve mejor su rostro cuando está amamantándose.

### *La leche materna es el único alimento que su bebé necesita durante los primeros seis meses.*

- La leche materna cambia para satisfacer las necesidades de su bebé.
- Su cuerpo sabe cómo cambiar la leche a medida que su bebé crece. El equilibrio de vitaminas, grasas y proteínas se ajusta para satisfacer las necesidades de su bebé en crecimiento. Esto es así incluso para las madres que dan a luz a bebés prematuros.
- La leche materna contiene más de 100 nutrientes importantes para bebés en crecimiento. La fórmula tiene sólo alrededor de 40.

### *La lactancia materna ofrece importantes beneficios para la salud de su bebé a lo largo de la vida.*

Las investigaciones nos indican que los bebés que han sido amamantados tienen:

- Menos infecciones a los oídos
- Menos infecciones respiratorias
- Menos dolores de estómago
- Menos diarrea
- Menos alergias
- Menos probabilidades de tener asma
- Menos visitas al médico debido a enfermedades
- Menos probabilidades de tener SMSL
- Un sistema inmunológico más fuerte
- Un CI más alto de por vida

  Los estudios indican que los bebés que son amamantados tienen un mejor desarrollo cerebral que prosigue durante la infancia. Los niños que han sido amamantados obtienen mejores resultados en las pruebas.

Los estudios muestran que cuando los bebés que han sido amamantados crecen, tienen menos riesgo de tener:

- Alergias
- Asma
- Diabetes tipo 1
- Enfermedad celíaca
- Enfermedad inflamatoria al intestino
- Algún tipo de cáncer en la niñez
- Obesidad
- Enfermedades cardiovasculares

### *La lactancia materna también tiene muchos beneficios para usted.*

- Vuelve a estar en forma más rápido cuando amamanta.
- Su útero vuelve a su tamaño normal más rápido cuando amamanta.
- Quema calorías para producir leche y pierde peso al mismo tiempo.
- Su período menstrual se puede retrasar. Este es el beneficio favorito de muchas mujeres.
- Tiene menos riesgo de contraer algún tipo de cáncer de seno y ovarios.
- Puede sentir una sensación de orgullo y logro por el hecho de saber que está proporcionando un tipo de alimento especial y perfecto que sólo usted le puede dar a su bebé.

### *La lactancia materna le ahorra dinero y ayuda a nuestro medioambiente.*

- Llevará a su bebé menos seguido al médico por motivos de enfermedad. Los informes del gobierno establecen que los costos de atención de salud son un 20% más bajos para lactantes que son amamantados que para aquellos que nunca han sido amamantados.
- La leche materna no mancha la ropa de su bebé. Esto significa menos cargas para lavar y gastar menos dinero en ropa nueva.
- No necesita comprar provisiones adicionales como biberones, chupones, cepillos ni forros para biberones.
- Faltará menos días al trabajo, pues su bebé se enfermará menos.
- La lactancia materna no produce ningún desecho, sobras o latas que haya que botar.
- Ahorra el dinero de la gasolina de los viajes al almacén y contribuye a conservar nuestros recursos naturales al conducir menos.
- La leche materna está siempre lista para satisfacer las necesidades de su bebé, está siempre a la temperatura adecuada y no hay necesidad de usar la cocina o el microondas.

### *La lactancia materna es importante tanto para usted como para su bebé.*

A continuación se encuentran algunos consejos para comenzar a amamantar.

- La lactancia materna debe comenzar lo antes posible después de que nazca su bebé. Infórmele a su enfermera o médico que planea amamantar a su bebé y que le gustaría comenzar lo antes posible. Un bebé saludable está despierto y lúcido inmediatamente después de nacer. Es un buen momento para comenzar a aprender a amamantar.
- Su recién nacido necesita ser amamantado con frecuencia. Las señales de hambre son estar despierto, acercar las manos a la boca o girar la cabeza hacia usted con la boca abierta. No espere hasta que el bebé llore para amamantarlo.

- Infórmele a su médico o enfermera que no desea que su bebé reciba otro tipo de alimento más que la leche materna, a menos que sea médicamente necesario.
- Si se va pronto del hospital (menos de 48 horas después del parto) es bueno que vea a su médico o enfermera en el plazo de 2 días para un control.

Recuerde que es normal amamantar a su bebé recién nacido entre 8 y 12 veces cada 24 horas. Mientras más amamante al bebé, más leche producirá. Los recién nacidos tienen un estómago pequeño y necesitan comer con frecuencia. Si tiene alguna pregunta o inquietud pida apoyo y ayuda al personal de WIC o a su enfermera.

### *Puede que tenga preguntas sobre la lactancia.*

Las madres primerizas tienen muchas preguntas e inquietudes. Es posible que usted también tenga algunas.

- **Suficiente leche materna** A todas las madres les preocupa que sus bebés tengan suficiente alimento. Lo más grandioso es que mientras más amamante al bebé, más leche producirá. Si está pensando en tomar algo para aumentar su suministro de leche, como hierbas o medicamentos, consulte con su médico, enfermera partera o personal de WIC. Ante cualquier duda, pida apoyo y ayuda.

- **Vergüenza.** Cuando venga por primera vez con su recién nacido, probablemente deseará algo de privacidad mientras ambos aprenden sobre la lactancia y estar juntos. Tómese un tiempo antes de recibir visitas. Cuando sus amigos la vayan a visitar, tenga una silla o lugar cómodo para amamantar. Esto la ayudará a sentirse más relajada. Intente seguir estos consejos sencillos de otras mamás:
  - Use una blusa que se pueda subir.
  - Cúbrase a usted y a su bebé con una manta o cobertor liviano.
  - Use un sostén para lactancia, un sostén que se abra al frente o uno que se levante fácilmente y no sea muy apretado.

- **Dolor.** ¿No es interesante que cuando está embarazada todos tienen una historia que contarle? A las mujeres les gusta contar historias sobre sus trabajos de parto dolorosos y algunas incluso dicen lo difícil que fue amamantar. Es verdad que después del parto duelen algunas partes del cuerpo. Puede que sus senos y pezones estén sensibles a medida que se acostumbra a alimentar a su bebé. Que alguien le muestre cómo poner a su bebé en la posición correcta, le ayudará a evitar dolores en el pezón. Es importante pedir ayuda si siente mucho dolor y le duele amamantar.

- **Regreso al trabajo mientras amamanta.** Las mamás que trabajan y amamantan nos dicen que les encanta la conexión que tienen con sus bebés después de irse a trabajar. Existen muchas formas de trabajar y amamantar.
  - Algunas mamás se sacan leche y la guardan para que el bebé beba leche materna mientras ella no está.
  - Algunas mamás trabajan lo suficientemente cerca como para amamantar durante las pausas.
  - Algunas mamás usan fórmula mientras están trabajando y amamantan en la noche y los fines de semana.

Las mamás que amamantan faltan menos al trabajo porque tienen bebés más saludables. Hable con su empleador y haga un plan antes de que nazca el bebé.

Para obtener más información comuníquese con Línea de ayuda de Family Health al 1-800-322-2588 o visite www.withinreachwa.org. WithinReach (anteriormente Healthy Mothers, Healthy Babies) le enviará paquetes gratuitos de información sobre el trabajo y la lactancia le enviará paquetes gratuitos de información sobre el trabajo y la lactancia materna a usted,a su empleador y a su prestador de servicios de guardería.

- **Participación de la familia.** Su pareja y otros familiares pueden estar con su recién nacido de muchas formas. Alimentar a su bebé es sólo una parte de su cuidado. También es especial para él cuando lo baña, lo acaricia, le cuenta cuentos y lo mece. Usted tiene el mejor alimento para su bebé, entonces disfrute de la lactancia y deje que otros familiares lo hagan dormir mientras usted descansa un poco.

### *Dónde acudir para obtener ayuda con respecto a la lactancia*

***Usted y su bebé aprenderán el uno del otro a medida que aprende a amamantar. Asegúrese de obtener respuesta a sus preguntas.***

***Línea de ayuda de Family Health 1-800-322-2588***

***Línea de ayuda telefónica sobre la lactancia materna de National Women's Health Information Center, 1-800-994-WOMAN (9662)***

***Su personal de WIC*** _____

***Su médico*** _____

***Su personal de First Steps*** _____

***Otro*** _____

Puede sentir una sensación de orgullo y logro por el hecho de amamantar a su bebé. Las madres que amamantan nos cuentan que se sienten felices y orgullosas de compartir esta relación especial con sus bebés, así como también de tener un sentimiento de total confianza en sí mismas.

### *A veces no es seguro amamantar.*

Si tiene ciertas enfermedades o toma ciertos medicamentos, debe optar por alimentar a su bebé con fórmula en vez de amamantarlo. Su médico o enfermera le ayudarán a decidir cómo alimentarlo. No debe amamantar si:

- Está tomando ciertos medicamentos (consulte con su médico o enfermera)
- Es VIH positiva
- Consume drogas ilícitas
- Tiene tuberculosis activa y sin tratar
- Está recibiendo tratamiento contra el cáncer de seno
- Tiene lesiones de herpes en los senos

# Trabajo de parto y parto vaginal

- **Pregúntele a su médico o enfermera a quién y cuándo llamar cuando comience el trabajo de parto.**
- **Haga planes antes de que comience el trabajo de parto sobre cómo va a llegar al hospital y quién va a cuidar a sus otros hijos en casa.**
- **Llame a su médico o enfermera si cree que está en trabajo de parto antes de las 37 semanas (le faltan más de 3 semanas para su fecha de parto).**
- **Llame a su médico o enfermera si le sale agua de la vagina (ruptura de la bolsa de agua) incluso si no siente que está en trabajo de parto.**

Nadie sabe con exactitud lo que provoca el trabajo de parto. La mayoría de los bebés nacen entre las 37 y las 42 semanas de embarazo y muy pocos nacen en la fecha estipulada. La mayoría de los trabajos de parto comienzan con contracciones moderadas (dolores del trabajo de parto) cada 15 o 20 minutos.

Si cree que ha comenzado el trabajo de parto, se sentirá aliviada y feliz. Es posible que sienta la urgencia de hacer mandados y limpieza de último minuto. Intente descansar y relajarse. Utilice este tiempo para dar un paseo tranquilo o darse una ducha tibia. Va a necesitar mucha energía para el duro trabajo que se avecina.

### *¿Está en trabajo de parto?*

Puede que en un principio ni siquiera esté segura de estar en trabajo de parto. "Trabajo de parto falso" significa que está experimentando contracciones de "práctica", pero éstas no constituyen el trabajo de parto verdadero.

Camine y cambie de posición. Si es trabajo de parto falso, las contracciones pueden debilitarse o parar, en cambio, el trabajo de parto verdadero continuará, sin importar lo que haga.

Si tiene contracciones, contrólelas con un reloj y anote su frecuencia y duración. Las contracciones de parto verdaderas son en intervalos regulares y cada vez más seguidas. Duran entre 30 y 70 segundos. Al principio las contracciones del trabajo de parto pueden ser cada 15 a 20 minutos. Cuando se acerca el parto, pueden ser cada menos de 5 minutos.

Si cree estar en trabajo de parto, siga las instrucciones de su médico o enfermera respecto a quién llamar. El médico, partera o enfermera le hará preguntas sobre las contracciones, si se rompió la bolsa de agua y a qué distancia vive del hospital. Puede que le digan que descanse en su hogar y que llame de nuevo más tarde o que vaya al hospital o clínica para que la examinen.

## *Etapas del trabajo de parto*

Es extraño que el trabajo de parto de una mujer comience con contracciones fuertes y que dé a luz al poco tiempo después. Si bien esto es lo que sucede en televisión, el trabajo de parto, la mayoría de las veces, es un proceso largo que demora muchas horas.

### *Primera etapa del trabajo de parto*

La primera etapa del trabajo de parto se divide en dos partes: trabajo de parto inicial y trabajo de parto activo.

**Un trabajo de parto inicial puede durar entre 6 y 12 horas.** Por lo general, el trabajo de parto comienza con contracciones moderadas cada 15 a 20 minutos. Puede que advierta un poco de flujo vaginal con sangre. Esta fase del trabajo de parto dilata (abre) el cuello uterino (abertura del útero) de cero a 4 centímetros. Para poder dar a luz, el cuello uterino se tiene que abrir 10 centímetros.

**Un trabajo de parto activo puede durar entre 4 y 8 horas.** Durante el trabajo de parto activo, las contracciones son cada vez más fuertes y pueden ser cada tres minutos. Es posible que se rompa la bolsa de agua, lo que hace las contracciones más fuertes. Si antes no estaba segura de estar en trabajo de parto, ahora lo estará. Verá salir más sangre de la vagina. Puede que tenga dolor de espalda y, a medida que el trabajo de parto avanza, se puede sentir cansada y ansiosa. Le pueden temblar las piernas y puede sentir náuseas. Puede que sienta ganas de pujar a medida que la cabeza del bebé se mueve y presiona el cuello uterino. Esta fase del trabajo de parto le abre el cuello uterino hasta en 10 centímetros.

### *Segunda etapa del trabajo de parto*

**Puede durar de 20 minutos a 3 horas o más.** La segunda etapa del trabajo de parto es cuando su bebé nace. Puede sentir ganas de pujar y empujar el bebé hacia fuera. Es probable que sienta presión y ardor a medida que emerge la cabeza del bebé. Una vez que ésta ha salido, por lo general, los hombros y el cuerpo salen fácilmente.

### *Tercera etapa del trabajo de parto*

**Por lo general, dura de un par de minutos a media hora.** Las contracciones seguirán, pero son menos dolorosas que antes. En este momento la placenta sale de la vagina. Es probable que tiemble y tenga escalofríos, lo cual es normal. Si tiene frío, pida una manta para abrigarse. Acaricie a su bebé e intente amamantarlo por primera vez.

# Parto por cesárea

En ocasiones no es posible o seguro para un bebé nacer a través de la vagina de la madre (canal de parto). Si éste es su caso, su médico o enfermera partera le sugerirá que se someta a una cesárea. Una cesárea es una operación en la cual el médico corta el estómago y la pared del útero de la madre. Éste se abre y se saca suavemente al bebé.

Analice la posibilidad de un parto por cesárea con su médico o enfermera partera antes de entrar en trabajo de parto. Debe sentir confianza del conocimiento que su médico o enfermera tiene sobre las cesáreas. Si alguno de ellos le sugieren una cesárea, es bueno que busque una segunda opinión. Recuerde que una segunda opinión no es posible en caso de una urgencia.

## Razones para un parto por cesárea

- Su bebé es demasiado grande para que pase con seguridad a través del canal de parto.
- El latido cardíaco del bebé muestra una falta de oxígeno u otros signos de dificultad.
- El cordón umbilical está saliendo antes que el bebé.
- La placenta está bloqueando la abertura del cuello uterino. La placenta comunica al bebé con la madre dentro del útero.
- La placenta se desprende del útero antes de que nazca el bebé.
- Su bebé ya debiera haber nacido y tiene problemas de salud.
- El bebé está en una posición inusual, como de costado o con los pies hacia abajo, en vez de estar cabeza abajo.
- Usted tiene un problema de salud como presión arterial alta.
- Usted tiene un trabajo de parto muy largo que no avanza hacia el parto.

Es probable que sepa semanas antes del parto que va a necesitar una cesárea. Muchas veces, la necesidad de una cesárea surge durante el parto mismo. Lo más importante es tener un parto saludable.

## Después de un parto por cesárea

La mayoría de las mujeres permanecen en el hospital de 2 a 5 días después de una cesárea. Durante este tiempo probablemente necesitará analgésicos. A pesar de que la mayoría de las mujeres se levantan muy pronto después de una cirugía, existen unos movimientos suaves que puede practicar mientras sigue en cama. Esto ayudará a reducir los dolores provocados por gases y a acelerar la recuperación. Le puede doler mucho la incisión (línea de puntos) durante los primeros días o incluso durante algunas semanas. Su médico le puede recetar analgésicos para aliviar el dolor. También es seguro tomar analgésicos de venta libre, como Advil. Evite levantar objetos pesados o conducir durante un par de semanas, lo cual evita que la incisión reciba presión mientras sana.

El descanso es muy importante para sanar, pero es difícil descansar cuando tiene un recién nacido y quizás otros niños que cuidar. Este es un buen momento para pedirle ayuda a su pareja, familiares y amigos. Ellos le pueden ayudar con las compras, la cocina y labores domésticas. Intente descansar varias veces durante el día, un buen momento para hacerlo es cuando su bebé está durmiendo la siesta. Es probable que desee limitar el número de visitas durante las primeras dos o tres semanas hasta que se sienta con más fuerza.

Una cesárea no le impide amamantar. Si decide hacerlo, puede recibir ayuda del consejero de lactancia del hospital sobre cómo amamantar cómodamente.

## *Parto vaginal después de un parto por cesárea (PVDC)*

Antes, cuando una mujer tenía una cesárea, tenía a su próximo bebé de la misma manera. Hoy en día, algunas mujeres que han tenido un parto por cesárea dan a luz a través de la vagina en embarazos posteriores. Debido a que es probable que la necesidad de una cesárea sea inmediata, es más seguro intentar un PVDC en un hospital comunitario o centro médico más grande.

Ventajas de un PVDC frente a un parto por cesárea

- No es una cirugía mayor
- Hospitalización más breve
- Menor riesgo de infección
- Menos necesidad de transfusiones de sangre
- Recuperación más rápida

El tipo de incisión que se realiza en el útero es un factor clave en la decisión de someterse o no a un PVDC. Algunos tipos de incisiones tienen un mayor riesgo de romperse o rasgarse durante el siguiente trabajo de parto. No se puede saber qué tipo de incisión uterina se le practicó simplemente observando la cicatriz. Su historia clínica contiene esta información. Analice sus opciones de someterse a un PVDC con su médico o enfermera partera durante el embarazo. Si surgen problemas para el bebé o usted, durante el trabajo de parto, podría ser necesaria otra cesárea.

# Usted y su bebé

Después de dar a luz, nuevamente será una mujer no embarazada y, además, una madre. Este es un gran cambio y ajuste en su vida. Tendrá muchos sentimientos nuevos que pueden ser positivos o negativos, pero lo más probable es que sea una combinación de ambos.

Además de los cambios emocionales, su cuerpo necesita tiempo para recuperarse del embarazo y adaptarse a la lactancia. ¡No se preocupe! Confíe es su cuerpo para hacer estos cambios normales y saludables durante este momento de su vida.

- **Asista a las citas de control médico de usted y su bebé.**
- **Llame a su médico o enfermera si tiene alguna inquietud sobre usted o su bebé (consulte Señales de peligro para la madre y el bebé en la página 55).**
- **La "depresión posparto" es normal, pero si está deprimida durante más de dos semanas, llame a su médico, enfermera o a la Línea de apoyo de posparto al 888-404-7763.**
- **Esta es una época de grandes cambios para su cuerpo y su mente. Sea paciente consigo misma. Tómese tiempo para relajarse y adaptarse a la maternidad.**
- **Si no cuenta con seguridad en casa o en sus relaciones, pídale ayuda a su médico o enfermera.**

## *Su cuerpo cambia después del parto*

Puede que su cuerpo se demore entre 6 semanas y 3 meses para volver a ser como era antes del embarazo.

- Pesará alrededor de 12 libras menos inmediatamente después de dar a luz. Puede que se demore 6 semanas o más en volver a su peso antes del embarazo.
- Puede que tenga el estómago sensible durante un par de semanas después de una cesárea.
- Tendrá el estómago grande y fofo hasta que los músculos tengan tiempo para apretarse.
- Tendrá flujo vaginal (loquios) de sangre, mucosidades y tejido del útero que puede durar entre 1 y 5 semanas. Este flujo cambia de color, pasa de ser sangre de color rojo intenso (2 a 3 días) a rosa pálido (7 a 8 días) y luego a un color amarillento.
- Probablemente sudará mucho, esta es la forma normal que tiene el cuerpo de deshacerse del exceso de líquido.

- Puede que tenga problemas para orinar los primeros días después del parto o tenga problemas para controlar el flujo de orina. El tono muscular de la vejiga volverá a su estado normal con el tiempo.
- Si le pusieron puntos, puede que esté hinchada y sienta dolor al principio. Éstos cicatrizan en 2 a 3 semanas.
- Las hemorroides pueden ser grandes y dolorosas después del parto y pueden demorar 2 a 3 semanas en reducirse (consulte la página 22).
- Es probable que tenga "dolores posparto" (calambres) producto de la contracción del útero a medida que vuelve a su estado normal. Estos dolores son moderados después de su primer bebé, pero son más intensos si ha tenido bebés antes o si está amamantando. Estos dolores sólo duran un par de días.
- Sus senos se agrandarán y llenarán en el día 2 o 3 y permanecerán así durante 24 a 48 horas. Amamante a menudo para vaciarlos.
- La primera leche se llama calostro. Este líquido amarillo y pegajoso protege a su bebé contra muchas enfermedades.
- Luego de unos pocos días, la leche cambia de calostro (líquido amarillo) a un color azul claro. Desde el parto, la leche materna contiene todo lo que el bebé necesita.
- Puede que sus senos goteen hasta que el cuerpo aprenda a producir la cantidad justa de leche para su bebé.
- Si tiene otros hijos, puede que les lleve algún tiempo aceptar al recién nacido. Intente pasar un momento especial a diario con sus otros hijos y acláreles que todavía los ama. Lean un libro, den un paseo o preparen un refrigerio juntos.

***Es normal sentirse cansada y deprimida después de la emoción de tener un hijo. Puede que esta tristeza, llamada "depresión posparto", se extienda por una o dos semanas. Si esta depresión se prolonga o es más intensa, hable con su pareja, un amigo o con el proveedor de cuidado de salud. No es malo sentirse triste o brumada por cuidar de su bebé, pero existe ayuda cuando tenga estos sentimientos. Llame sin costo a la Línea de apoyo de posparto al 888-404-7763.***

## *Señales de peligro para una madre primeriza*

*Llame de inmediato a su médico o enfermera si presenta alguno de los siguientes síntomas:*

- *Fiebre superior a 100.4°F*
- *Vómitos*
- *Sensación de tener gripe*
- *Dolor o ardor al orinar*
- *Sangrado más abundante que un período menstrual normal*
- *Dolor, hinchazón o sensibilidad en las piernas*
- *Dolor en el pecho y tos*
- *Rayas rojas o bultos sensibles y calientes en los senos*
- *Dolor creciente, enrojecimiento o flujo proveniente de la vagina o de cualquier lugar donde haya puntos*
- *Flujo vaginal con olor*
- *Dolor en la parte inferior del estómago y espalda*
- *"Depresión posparto" que no desaparece después de 2 semanas*
- *Tristeza y rabia que comienzan uno o dos meses después de dar a luz*
- *Sentirse tan mal que tiene problemas en su vida diaria*
- *Temer hacerle daño a su bebé o a usted misma*

## *Señales de peligro para un bebé recién nacido*

*Llame al médico o enfermera de su bebé si presenta alguno de los siguientes síntomas:*

- *Problemas para respirar (le es difícil respirar, emite quejidos)*
- *Piel o labios azules, grises o muy pálidos*
- *Piel amarilla (de la cabeza a los pies) u ojos amarillos*
- *Convulsiones (le tiemblan los brazos o las piernas y esto prosigue cuando lo toma).*
- *Fiebre (superior a 100°F)*
- *Duerme mientras se alimenta, no despierta lo suficiente para comer*
- *Tiene diarrea o sangre en el pañal.*
- *Moja menos de 6 pañales en 24 horas*
- *No ensucia pañales durante 2 días*
- *Irritación provocada por el pañal que no desaparece*
- *Sangrado o flujo de cualquier parte, incluidos los ojos, ombligo o pene (el flujo rosáceo de la vagina del bebé es normal).*
- *Vómito que sale disparado de su boca (diferente a escupir cuando eructa)*
- *Manchas blancas en la boca que no se borran*
- *Simplemente le parece que el bebé no se "ve bien"*

## *Seguridad básica para el bebé*

- Coloque a su bebé de espaldas para dormir. Déjelo jugar sobre su estómago cuando esté despierto y usted esté con él.
- No deje que nadie fume alrededor de su bebé o en lugares a los que éste vaya (como en la casa o auto).
- Use siempre un asiento de seguridad para automóvil cuando el bebé esté en el automóvil.
- Nunca deje a su bebé solo, ya sea en casa o en el auto.
- Nunca sacuda a su bebé. Esto puede provocarle daño cerebral o la muerte. Asegúrese de que todo aquel que lo cuida lo sepa.

### *La ayuda disminuye el riesgo de SMSL*

**Ponga al bebé de espaldas para dormir.** Comparta este consejo con todo aquel que cuide a su bebé.

**Use un colchón firme en una cuna aprobada en cuanto a seguridad.** Saque todas las almohadas, edredones, protectores acolchados, cuñas, juguetes y cualquier otro artículo suave.

**Mantenga la cabeza y rostro de su bebé destapados mientras duerma.** En vez de una manta, use sólo un pelele o pijama.

**Nunca fume antes o después de que nazca su bebé.** No deje que nadie fume alrededor de su bebé.

**No deje que su bebé se acalore demasiado mientras duerme.** La habitación del bebé debe tener una temperatura que sea cómoda para un adulto (65 a 71°F). No use muchas capas de ropa o mantas.

**Compartir la cama puede ser peligroso.** Es más seguro acostar al bebé en un lugar separado y seguro para dormir junto a su cama.

Pueden llevarle a su bebé a la cama para alimentarlo o reconfortarlo, pero a la hora de dormir deben colocarlo de nuevo en su cuna o moisés.

A la hora de dormir o de tomar una siesta considere la idea de darle a su bebé un chupete limpio y seco. El uso del chupete puede reducir el riesgo del Síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS, por sus siglas en inglés). Si está amamantando a su bebé dele el chupete hasta que tenga un mes de edad, cuando la lactancia se haya regularizado.

## Consejos útiles

Las primeras semanas después del parto no son una época glamorosa para la mayoría de las mujeres. Junto con sentirse ansiosa por tener un bebé recién nacido, probablemente se sienta muy cansada. Puede sentirse feliz un minuto y triste al siguiente. Tiene flujo vaginal, senos que gotean y suda mucho. Ayuda saber que las cosas mejorarán rápidamente.

### Preocúpese por usted misma

- No ignore el hecho de que está cansada y descanse bastante. Aumente gradualmente sus actividades diarias.
- Mantenga una dieta saludable. Beba entre 6 a 8 vasos de líquido al día.
- Si estaba tomando vitaminas para el período prenatal y hierro, siga tomándolos.
- Intente limitar las visitas durante las primeras semanas.
- Si le ofrecen ayuda, acéptela.
- Evite levantar objetos que sean más pesados que su bebé.
- Escuche consejos bien intencionados y luego haga lo que le parezca más prudente. Haga lo que concuerde con su estilo de vida e ideas sobre la maternidad.
- Pregúntele a su médico o enfermera sobre ejercicios para fortalecer el estómago.
- Esté preparada para usar el método anticonceptivo que usted eligió, la primera vez y cada vez que tenga relaciones sexuales después de dar a luz.
- Comparta sus pensamientos y sentimientos con su pareja.
- Encuentre respuestas a sus preguntas sobre la lactancia materna.
- Mantenga su sentido del humor.

### Cómo lidiar con el llanto de su bebé

Las primeras semanas con su bebé pueden ser las más difíciles. Puede sentirse inútil si su bebé no deja de llorar. Recuerde, los bebés recién nacidos lloran muchísimo. Intente seguir estos útiles consejos para sobrevivir:

- Busque a alguien con quien conversar y compartir sus sentimientos e inquietudes.
- Cargue, meza y cántele a su bebé con frecuencia. No se malcriará a los bebés recién nacidos si se les brinda amor y atención.
- Siga las señales de su bebé para comer y dormir. No espere que siga horarios durante los primeros meses.

En ocasiones no será capaz de calmar a su bebé. Debe tener un plan sobre qué hacer cuando esté demasiado cansada o estresada para manejar la situación. Si siente que está perdiendo el control cuando no puede calmar a su bebé, tómese un momento para controlarse. **Nunca sacuda a su bebé, esto puede provocarle daño cerebral o la muerte.** Ponga al bebé en un lugar seguro, por ejemplo en la cuna, y aléjese. Regrese en unos minutos, cuando se sienta más calmada.

## *Cuidarse a sí misma*

Usted trabajó duro durante su embarazo para estar saludable y brindarle a su bebé recién nacido un buen comienzo. Una vez que su bebé nace, siga cuidando su mente y cuerpo. Una madre saludable está mejor capacitada para criar a un niño saludable.

- Programe un control 4 a 6 semanas después del parto. Es probable que su médico o enfermera partera quieran verla antes si tuvo un parto por cesárea.
- Mantenga una dieta saludable y manténgase activa.
- Asista a controles de rutina para la mujer.
- Siga tomando ácido fólico para evitar defectos congénitos en futuros bebés y para reducir su riesgo de contraer alguna enfermedad cardíaca.
- No consuma tabaco, alcohol ni drogas ilícitas. Obtenga ayuda si no lo puede dejar.
- Evite el humo de otros fumadores.

# Anticonceptivos

- **Puede quedar embarazada inmediatamente, antes de que tenga el período menstrual.**
- **Puede quedar embarazada aun cuando esté amamantando.**
- **Elija su método anticonceptivo antes de dar a luz y esté preparada para usarlo la primera vez que tenga relaciones sexuales.**
- **Intente esperar dos años antes de quedar embarazada nuevamente.**

### *Anticonceptivos gratuitos*

Tanto usted, como su pareja pueden obtener anticonceptivos gratuitos. Llame al 1-800-770-4334 y pida hablar con el programa Take Charge.

### *Puede quedar embarazada inmediatamente, aun cuando esté amamantando*

Puede ser fértil inmediatamente después de dar a luz y puede quedar embarazada aun cuando esté amamantando. Puede quedar embarazada cuando esté amamantando incluso si no tiene su período, y puede que no lo tenga. Asegúrese de elegir un método anticonceptivo que satisfaga sus necesidades y esté preparada para usarlo después de que nazca su bebé.

### *Elija un método antes de dar a luz.*

Antes de dar a luz, converse con su médico o enfermera sobre el mejor método anticonceptivo para usted. Algunos métodos no son aconsejables si está amamantando a su bebé. No puede comenzar con la píldora, el parche, el anillo vaginal y la inyección hasta dentro de dos o tres semanas después del parto y algunos métodos necesitan más tiempo para comenzar a funcionar. Puede usar condón y espuma mientras tanto. Antes de reanudar las relaciones sexuales, usted y su pareja deben tener el método anticonceptivo listo.

### *Cuáles son sus planes para su familia*

Usted y su pareja pueden conversar sobre cuántos hijos desean tener y con cuántos años de separación. Es mejor esperar dos años antes de quedar embarazada nuevamente, tanto por su salud, como por la de su bebé. Esperar antes de quedar embarazada le da más tiempo para concentrarse en su bebé recién nacido y también permite que su cuerpo se recupere completamente.

Si decide que no desea tener más hijos y elige una ligadura de trompas (“que le aten las trompas”) puede hacerlo inmediatamente después del parto, mientras aún está en el hospital. Esto requiere cirugía y debe planificarla con su médico o enfermera partera, varias semanas antes del parto.

## Métodos anticonceptivos

**Abstinencia (no tener sexo)**
**Píldoras anticonceptivass**
**Barreras cervicales**
**Preservativos**
**Conciencia de la fertilidad (planificación familiar natural)**
**Implanates hormonales**
**DIU o DIU liberador de hormonas - dispositivo o dispositivo con hormonas**
**Parche**
**Inyección**
**Esponja**
**Ligadura de trompas; esterilización para mujeres**
**Anillo vaginal**
**Vasectomía; esterilización para hombres**

### Preguntas que hay que hacer cuando se elige un método anticonceptivo

*¿Cómo funciona este método?*
*¿Qué tan bueno es este método en la prevención del embarazo?*
*¿Tiene efectos secundarios?*
*¿Me resultaría fácil de usar?*
*¿Me sentiré cómoda usándolo?*
*¿Le gustará este método a mi pareja y me ayudará a usarlo?*
*¿Cuánto costará?*

## Anticonceptivos de emergencia

A las píldoras anticonceptivas de emergencia (ECP, por sus siglas en inglés) a veces se les llama "píldora del día después". Son una forma de evitar el embarazo después de la relación sexual sin anticonceptivo o si el condón se rompe. No dañan un embarazo que ya ha comenzado. Funcionan evitando que su cuerpo libere el óvulo. Si no ovula (libera un huevo), no puede quedar embarazada. Los ECP contienen una hormona, la progesterona, que también se encuentra en las pastillas anticonceptivas. Éstas se deben tomar poco después (mientras antes mejor) de haber tenido relaciones sexuales sin protección. Las puede tomar hasta cinco días después de la relación sexual. Son muy seguras, sin embargo, no se deben usar como método anticonceptivo. Son de venta libre en el mostrador de la farmacia o clínica local. Si es mayor de 18 años de edad, no necesita receta médica. Podría tenerlos a mano como respaldo para su método anticonceptivo regular. Se considera que su uso repetido es seguro.

## *Cómo conseguir métodos anticonceptivos y anticonceptivos de emergencia*

- Hable con su médico o enfermera.
- Llame a su clínica de planificación familiar local. Para encontrar la clínica más cercana e informarse sobre los servicios en caso de no tener seguro, llame a Línea de ayuda de Family Health al 1-800-322-2588 o a la Línea de ayuda de planificación familiar al 1-800-770-4334. Además, puede obtener información gratuita sobre diferentes métodos anticonceptivos al llamar a la Línea de ayuda de Family Health o visitar www.whithinreachwa.org.
- Para obtener información sobre anticonceptivos de emergencia y dónde obtenerlos, llame al 1-888-NOT-2-LATE. La referirán gratuitamente a un médico, enfermera o farmacéutico, quien le ayudará a obtener la ECP.

# El sexo después de que nazca su bebé

- **Tenga relaciones sexuales cuando se sienta lista. Esto es diferente para todos.**
- **Tómelo con calma y esté preparada para hacer cambios en un comienzo.**
- **Tenga listos los anticonceptivos, protéjase de quedar embarazada.**
- **Use condón si usted o su pareja tienen relaciones sexuales con otras parejas. Protéjase de las infecciones de transmisión sexual.**
- **Tenga paciencia. Por lo general, los cambios y molestias desaparecen en un par de meses.**

El momento para volver a tener relaciones sexuales es distinto para cada mujer. Es una decisión personal que se basa en cómo se siente después de dar a luz. La mayoría de los médicos y enfermeras le aconsejan esperar por lo menos una o dos semanas después de dar a luz, antes de tener relaciones sexuales. El sangrado también debe haber terminado. Si tiene puntos, deje por lo menos dos a tres semanas para que cicatricen.

Muchas mujeres se sienten más preparadas para las relaciones sexuales de 4 a 6 semanas después del parto. Las tradiciones culturales y las creencias también pueden orientarle. En todo caso, su pareja no debe presionarla a tener sexo si no está preparada.

Encontrar tiempo y privacidad para tener relaciones sexuales puede ser un desafío a medida que usted y su pareja se acostumbran a cuidar al bebé. Intente encontrar un momento en que esté descansada y no esté apurada. Intente pasar algún tiempo en casa con su pareja, sin el bebé, por lo menos una vez a la semana. Siga conversando sobre sus sentimientos y necesidades. Sean abiertos y honestos el uno con el otro.

## *Cambios y molestias durante las relaciones sexuales*

Muchos cambios son normales después de dar a luz. Es probable que no responda de la misma manera en comparación a como lo hacía antes o puede sentir las cosas de manera diferente. La mayoría de estos cambios se deben al cambio hormonal que sufre su cuerpo. Cuando esté lista para tener relaciones sexuales, tómeselo con calma.

Estos consejos pueden ser útiles:

### Cuando no es cómodo

- Haga ejercicios de Kegel para mejorar el tono muscular y ayudar a que los tejidos cicatricen más rápido (consulte la página 38).
- Si las relaciones sexuales son dolorosas, pídale a su pareja que introduzca suavemente dos dedos para facilitarle abrir la vagina antes de la relación. Además, pídale que empuje menos profundo y más lento en un comienzo,

si le duele la abertura. Guíe el pene o dedos de su pareja hacia adentro para controlar la profundidad y velocidad de la penetración. Si está seca, permítase más tiempo para la excitación sexual. Use lubricante como saliva, vaselina K-Y, crema o espuma anticonceptiva. No use vaselina o aceite para masajes, porque romperá el condón.

- Si está sensible o adolorida, intente posiciones como lado con lado, la mujer arriba, o sentada o arrodillada arriba. Si tuvo una cesárea, evite ponerse debajo.
- Si todavía no es cómodo, intente otros métodos de placer como la masturbación mutua o el sexo oral.

## Cambios en la respuesta

- Su vagina puede estar sensible y es probable que no se lubrique con rapidez con la excitación sexual. Puede que advierta más esto, cuando vuelvan sus períodos menstruales
- Puede que esté cansada y no desee tener relaciones sexuales. Los orgasmos pueden demorar más. Intente tener relaciones sexuales en la mañana o en la tarde, cuando esté menos cansada. Intente encontrar un momento en el cual no esté apurada.
- Puede aproximarse y tener intimidad sexual con su pareja sin tener relaciones sexuales. Puede tener orgasmos sin tener relaciones. En ocasiones, las parejas sólo desean abrazarse y acurrucarse.

## El sexo y la lactancia materna

- Amamantar durante todo el día disminuye el deseo sexual en algunas mujeres, mientras que otras dicen que el deseo les aumenta.
- No hay necesidad de limitar el sexo mientras está amamantando.
- Si los senos gotean leche durante la relación sexual, use una toalla y presione suavemente con la mano. También puede usar sostén.
- Mientras amamanta puede sentir algo parecido a la excitación o un orgasmo. De ser así, esto se debe a los cambios hormonales y no significa que tenga sentimientos sexuales hacia su bebé.

Tenga paciencia. La mayoría de los cambios y molestias desaparecerán en un par de meses. Si sigue teniendo problemas, converse con su médico o enfermera.

# ¡Feliz cumpleaños!

El primer regalo de cumpleaños de su bebé será suyo. Al cuidar de usted misma, le habrá dado a su recién nacido el regalo de una mente y un cuerpo saludables. Su voluntad para cuidar de sí misma y de su bebé en crecimiento durante este período tan especial, es el comienzo de una relación de por vida.

## Tome el control de su salud

Ser mamá es un trabajo difícil y sus hijos la necesitan feliz y saludable para desarrollarse y crecer bien. Para tomar el control de su salud, respóndase las siguientes preguntas:

***¿Tiene relaciones saludables?***

Las mujeres que tienen relaciones de confianza, honestas y respetuosas son más saludables. Las relaciones no siempre están libres de enojos y ofensas, pero no debe sentirse asustada, humillada o controlada. Si considera que tiene una relación de abuso de cualquier tipo, llame a la Línea de ayuda contra la Violencia doméstica al 1-800-562-6025.

***¿Hace ejercicio?***

El ejercicio de moderado a vigoroso puede ayudarle a mantener un peso saludable, a dormir mejor, a reducir la ansiedad y su riesgo de padecer varias enfermedades. Manténgase físicamente activa por 30 minutos al día, los 5 días de la semana, durante por lo menos 10 minutos cada vez. Las actividades diarias como una caminata rápida son efectivas y son gratis. Para obtener más información visite: http://mypyramid.gov/pyramid/physical_activity.html.

***¿Come saludablemente?***

Consuma varios tipos de comida cada día. Concéntrese en los vegetales, frutas, granos enteros y los productos lácteos bajos en grasa. Beba suficiente agua. Limite la cantidad de grasas, sal, azúcar y cafeína que toma o come. Evite los alimentos procesados, las comidas rápidas y las bebidas carbonatadas. Para obtener más información visite http://mypyramid.gov.

***¿Es sexualmente activa?***

Evite los embarazos no deseados y protéjase de las enfermedades transmitidas sexualmente, incluyendo el VIH. Elija un método anticonceptivo adecuado para usted. Si el método anticonceptivo le falla, conozca sus opciones, incluyendo la anticoncepción de emergencia. Llame a la Línea de ayuda de Planificación familiar al: 1-800-770-4334.

***¿Descansa lo suficiente?***

Duerma de 7 a 9 horas cada noche. Para reducir el strés, busque el momento de relajarse y hacer cosas que disfruta. Para obtener más información visite: http://www.womenshealth.gov/faq/stress.htm

***¿Se siente triste con frecuencia?***

Todos nos sentimos tristes algunas veces pero la tristeza que dura más de dos semanas puede afectar sus relaciones, su trabajo y su vida. Puede ser una señal de depresión. Su salud mental es sencial para su salud en general. Hable con algún familiar de confianza, un amigo o un

profesional de la salud. Si usted o alguien que conoce está considerando el suicidio, llame a la Línea de ayuda de Prevención Nacional del Suicidio al 1-800-273-8255.

***¿Se expone al tabaco?***

Si no fuma, puede no pensar en el contacto con el tabaco. Ahora se sabe que el humo de otras personas es dañino para su salud. Es importante evitarlo. Si usted fuma o masca tabaco, dejar de hacerlo es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud. Puede obtener ayuda para dejar el hábito del tabaco al llamar a la Línea de apoyo para dejar de fumar de Washington, que es confidencial y sin costo, al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669).

***¿Utiliza drogas?***

Por el bien de su salud, evite el abuso de medicamentos con receta médica o el uso de sustancias ilegales. Si actualmente consume drogas, existe ayuda. Llame a la línea de ayuda con drogas y alcohol de Washington las 24 horas del día al 1-800-562-1240.

***¿Bebe alcohol?***

Si bebe, impóngase un límite para mantenerse segura. Para la mayoría de mujeres este límite es de una bebida por día. Una bebida equivale a una cerveza de 12 onzas o una copa de vino de 5 onzas o una bebida de licor fuerte de 800 grados proof (shot) de 1.5 onzas en una bebida mezclada. Tomar más de esta cantidad en un día puede ocasionar problemas o lesiones serias de salud. Si le preocupa su manera de beber, llame a la línea de ayuda con drogas y alcohol de Washington las 24 horas del día al 1-800-562-1240.

***¿Toma multivitaminas diariamente?***

Las vitaminas son útiles para el funcionamiento del organismo. El ácido fólico es un tipo de vitamina B que el cuerpo necesita para formar células nuevas. Las mujeres necesitan 400 microgramos (40mcg) de ácido fólico cada día para evitar los defectos de nacimiento en caso de quedar embarazadas. Verifique que la etiqueta diga 400 mcg o 100% junto al ácido fólico. Para obtener más información, visite: http://www.cdc.gov/ncbddd/folicacid/index.htm

***¿Visita regularmente a un proveedor de servicios de salud?***

Obtenga las inmunizaciones y pruebas que necesita, como los exámenes de Papanicolau, pélvicos y de los senos, así como los exámenes para detectar enfermededes de transmisión sexual (ETS), incluyendo el VIH. Mantenga un registro del historial médico de su familia para compartirlo con su proveedor. Para obtener una referencia con un proveedor de servicios de salud en Washington, visite: http://fortress.wa.gov/dshs/ipndweb/. Para obtener ayuda para organizar el historial médico familiar, visite: https://familyhistory.hhs.gov/.

***¿Cuida sus dientes?***

Los problemas de los dientes, encías y otras partes de su boca pueden estar relacionados con problemas serios de salud. Cepille sus dientes y encías dos veces al día y utilice el hilo dental cada día. Visite al dentista una o dos veces al año. Para encotrar un dentista, llame al: 1-800-DENTIST (1-800-336-8478) o visite: http://www.1800dentist.com/.

# Recursos

**Línea de ayuda de Alcohol/Drogas:** 1-800-562-1240

**Atención dental:** 1-800-DENTIST (1-800-336-8478) **o** http://www.1800dentist.com/

**Línea de ayuda de Anticoncepción de emergencia:** 1-888-NOT-2-LATE

**Historial familiar de salud:** https://familyhistory.hhs.gov/

**Línea de ayuda de Family Health:** 1-800-322-2588

**Planificación familiar:** http://fortress.wa.gov/dshs/maa/familyplan/

**Primeros pasos:** http://fortress.wa.gov/dshs/maa/firststeps/

**WIC**: 1-800-841-1410 or http://www.doh.wa.gov/cfh/wic

**Información sobre el pescado para una nutrición saludable**: http://www.doh.wa.gov/ehp/oehas/fish/Default.htm

**Ácido fólico:** http://www.cdc.gov/ncbddd/folicacid/index.htm

**Estreptococo del grupo B:** http://www.cdc.gov/groupbstrep/

**Intercambio de recursos de educación de salud:** http://www3.doh.wa.gov/here/

**March of Dimes:** 1-800-291-3463 o http://www.marchofdimes.com

**Línea de ayuda nacional sobre la lactancia materna**: 1-800-994-WOMAN (9662) o http://www.4woman.gov/Breastfeeding/bf.cfm?page=ask

**Línea de Apoyo Nacional de prevención del suicidio:** 1-800-273-8255

**Nutrición y actividad física:** http://mypyramid.gov/

**Fundción SIDS de Washington:** 206-548-9290 ó 1-800-533-0376 **o** http://thesidsfoundation.org

**Línea de ayuda sobre violencia doméstica**: 1-800-562-6025

**Línea de ayuda de Take Charge** (servicios de planificación familiar gratuitos): 1-800-770-4334 o http: //fortress.wa.gov/dshs/maa/familyplan/take charge/TC.index.htm

**Información sobre salud de la mujer**: http://www.womenshealth.gov

**WithinReach (antes Healthy Mothers, Healthy Babies):** http://withinreachwa.org

***Si está embarazada y no desea quedarse con el bebé, a continuación encontrará ayuda:***

- *Obtenga atención prenatal lo antes posible. Para encontrar un médico o una enfermera llame al 1-800-322-2588.*
- *Si sus problemas parecen abrumadores, llame a la línea local de crisis. El número telefónico está en el interior de la portada del directorio telefónico.*
- *Trate de hacer un plan antes de que nazca el bebé. Su médico, enfermera o la línea local de crisis pueden ser de ayuda.*

***Si no tiene ningún plan y no puede enfrentar tener un bebé, no tenga miedo.***

*Puede dejar a su bebé sin ningún daño, de tres días de vida o menos, en cualquier sala de urgencia hospitalaria o estación de bomberos. Pásele el bebé a alguien que trabaje en dichos lugares.*

- *Esto es PRIVADO. Nadie le preguntará su nombre.*
- *Esto es SEGURO. Su bebé recibirá atención médica y será adoptado por una familia que lo quiera.*
- *Esto es CONVENIENTE. A usted se le ofrecerá atención médica y asesoría.*
- *Esto es LEGAL. Usted está protegida según las leyes del estado de Washington.*

**PUBLIC HEALTH**
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND
**HEALTHIER WASHINGTON**

DOH Pub 961-144 11/2007 Spanish

Washington State Department of Health

**Dear Colleague**,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version**. DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.

- **Do not alter**. We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.

- **For quality reproduction**: Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

**Sincerely**,
**Health Education Resource Exchange Web Team**

# PRINTING SPECIFICATIONS

| | |
|---|---|
| **Title:** | **9 Months to Get Ready. . .You Can Make a Difference [Booklet]** |
| **Size:** | 8.5 x 11 |
| **Paper stock:** | 80# cover Sterling gloss white<br>70# text Quinalt offset white |
| **Ink color:** | Pantone 234 and Black |
| **Special instructions:** | Prints 2 sides. Plastic-coil spiral binding.<br>5 tabbed index divider sheets run separately, insert before binding. |
| **DOH Pub #:** | 961-144 |

# Primer trimestre

## Del 1ro al 3er mes del embarazo

### *Cosas que debe tener en mente*

- Asista a sus controles prenatales según lo planeado.
- No consuma tabaco, alcohol ni drogas ilícitas. Obtenga ayuda si no los puede dejar.
- Evite el humo de otros fumadores.
- Evite tomar medicamentos, a no ser que su médico o partera se los hayan recetado.
- Evite una enfermedad llamada toxoplasmosis, la que podría afectar al bebé que está por nacer. Pregunte a su doctor sobre esta enfermedad.

  Si tiene un gato, no toque la caja de arena. Lávese las manos con jabón y agua tibia después de tocar tierra, gatos, carnes o verduras crudas.
- Evite los aerosoles contra insectos y otros productos químicos en latas de aerosol.
- Evite tomarse radiografías, ahora que está embarazada.
  Por lo general, las radiografías dentales son seguras.
- Limite el consumo de bebidas con cafeína, tales como colas, té y café.

***Coma una variedad de alimentos saludables. Elija:***

- ***Alimentos integrales****—pan, tortillas, arroz y cereales*
- ***Frutas y verduras****—manzanas, naranjas, bananas, brócoli, lechugas y otras verduras*
- ***Productos lácteos****—leche, queso, yogurt*
- ***Proteínas****—pollo, pavo, pescado, carnes, huevos, frutos secos, frijoles secos y mantequilla de maní*

- Si siente náuseas, intente comer galletas saladas, tostadas o cereal.
- Si tiene acidez, evite los alimentos grasosos, fritos o muy condimentados. Consuma comidas pequeñas y con más frecuencia.
- Tome vitaminas y minerales para el período prenatal, si se las recetaron.
- Tome ácido fólico, un tipo de vitamina B, diariamente para evitar defectos congénitos.
- Infórmese de las razones por las que la lactancia materna es tan saludable, tanto para usted, como para su bebé.
- Si su pareja no la apoya durante el embarazo o si no está segura en casa o en sus relaciones, pídale ayuda a su médico o enfermera.
- Manténgase activa todos los días. Trate de caminar por lo menos 20 minutos todos los días.
- Descanse cuando se sienta cansada.

# Segundo trimestre

## Del 4$^{to}$ al 6$^{to}$ mes del embarazo



### *Cosas que debe tener en mente*

- Asista a sus controles prenatales según lo planeado.
- No consuma tabaco, alcohol ni drogas ilícitas. Obtenga ayuda si no los puede dejar.
- Evite el humo de otros fumadores.
- Evite medicamentos, a no ser que su médico o partera se los hayan recetado.
- Evite una enfermedad llamada toxoplasmosis, la que podría afectar al bebé que está por nacer. Pregunte a su doctor sobre esta enfermedad.

  Si tiene un gato, no toque la caja de arena. Lávese las manos con jabón y agua tibia después de tocar tierra, gatos, o carnes o verduras crudas.
- Evite los aerosoles contra insectos y otros productos químicos en latas de aerosol.
- Evite tomarse radiografías ahora que está embarazada.
  Por lo general, las radiografías dentales son seguras.
- Limite el consumo de bebidas con cafeína, tales como colas, té y café.

***Coma una variedad de alimentos saludables. Elija:***

- ***Alimentos integrales****—pan, tortillas, arroz y cereales*
- ***Frutas y verduras****—manzanas, naranjas, bananas, brócoli, lechugas y otras verduras*
- ***Productos lácteos****—leche, queso, yogurt*
- ***Proteínas****— pollo, pavo, pescado, carnes, huevos, frutos secos, frijoles secos y mantequilla de maní*

- Si siente náuseas, intente comer galletas saladas, tostadas o cereal.
- Si tiene acidez, evite los alimentos grasosos, fritos o muy condimentados.
  Consuma comidas pequeñas y con más frecuencia.
- Beba por lo menos de 6 a 8 vasos de líquido cada día; puede ser agua, leche o jugo.
- Tome vitaminas y minerales para el período prenatal, si se lo recetaron.
- Infórmese de las razones por las que la lactancia materna es tan saludable, tanto para usted como para su bebé.
- Si su pareja no la apoya durante el embarazo o si no está segura en casa o en sus relaciones, pídale ayuda a su médico o enfermera.
- Manténgase activa todos los días. Trate de caminar por lo menos 20 minutos todos los días.
- Descanse cuando se sienta cansada.

# Tercer trimestre

## Del 7mo al 9no mes del embarazo

### *Cosas que debe tener en mente*

- Asista a sus controles prenatales según lo planeado.
- No consuma tabaco, alcohol ni drogas ilícitas. Obtenga ayuda si no los puede dejar.
- Evite el humo de otros fumadores.
- Evite medicamentos, a no ser que su médico o partera se los hayan recetado.
- Evite una enfermedad llamada toxoplasmosis, la que podría afectar al bebé que está por nacer. Pregunte a su doctor sobre esta enfermedad.

  Si tiene un gato, no toque la caja de arena. Lávese las manos con jabón y agua tibia después de tocar tierra, gatos, carnes o verduras crudas.
- Evite los aerosoles contra insectos y otros productos químicos en latas de aerosol.
- Evite tomarse radiografías, ahora que está embarazada.
  Por lo general, las radiografías dentales son seguras.
- Limite el consumo de bebidas con cafeína, tales como colas, té y café.

***Coma una variedad de alimentos saludables. Elija:***

- ***Alimentos integrales****—pan, tortillas, arroz y cereales*
- ***Frutas y verduras****—manzanas, naranjas, bananas, brócoli, lechugas y otras verduras*
- ***Productos lácteos****—leche, queso, yogurt*
- ***Proteínas****—pollo, pavo, pescado, carnes, huevos, frutos secos, frijoles secos y mantequilla de maní*

- Si siente náuseas, intente comer galletas saladas, tostadas o cereal.
- Si tiene acidez, evite los alimentos grasosos, fritos o muy condimentados.
  Consuma comidas pequeñas y con más frecuencia.
- Beba por lo menos de 6 a 8 vasos de líquido cada día; puede ser agua, leche o jugo.
- Tome vitaminas y minerales para el período prenatal, si se lo recetaron.
- Averigüe dónde encontrar ayuda con respecto a la lactancia materna después de que nazca su bebé.
- Pregúntele al personal de WIC, a su médico o enfermera que le respondan cualquier pregunta sobre la lactancia materna.
- Si planea regresar a trabajar o a la escuela, comience a buscar una guardería.
- Si su pareja no la apoya durante el embarazo o si no está segura en casa o en sus relaciones, pídale ayuda a su médico o enfermera.
- Relájese por lo menos 60 minutos al día. Le ayudará a mantener su presión arterial.
- Sus hormonas de estrés están elevadas y pueden causarle mal humor
- Manténgase activa todos los días. Trate de caminar por lo menos 20 minutos todos los días.

# Antes del nacimiento de su bebé

# Después del nacimiento de su bebé

# PRINTING SPECIFICATIONS

| | |
|---|---|
| **Title:** | **9 Months to Get Ready. . .You Can Make a Difference [Tabbed divider sheets]** |
| **Size:** | 8.5 x 11 + tab |
| **Paper stock:** | 110# index white |
| **Ink color:** | Pantone 234 and Black |
| **Special instructions:** | 5th-cut tabbed index divider sheets, print one side only. To be assembled with booklet before binding. Insert "First Trimester" before p.3, "Second Trimester" before p.7, "Third Trimester" before p.11, "Before Your Baby Is Born" before p.15, and "After Your Baby Is Born" before p.53. |
| **DOH Pub #:** | 961-144 |