



STRIDE
COMMUNITY HEALTH CENTER

Guía del embarazo de STRIDE



1.^{er} y 2.^{do} Trimestre



STRIDE
COMMUNITY HEALTH CENTER



Cómo ponerse en contacto con su proveedor

Número de teléfono de la clínica: 303-360-6276

Emergencia fuera del horario de atención: llame al hospital donde tiene previsto dar a luz.

<p><u>Denver Health</u> 777 Bannock Street Denver, CO 80204</p> <p><u>Línea de enfermería</u> 303-739-1211 (después de las 20 semanas)</p>	<p><u>Intermountain Health</u> <u>Lutheran Hospital</u> 12911 W 40th Ave, Wheat Ridge, CO 80401</p> <p><u>Parto y nacimiento</u> 303-425-2140</p>	<p><u>Universidad de Colorado</u> Pabellón de pacientes hospitalizados de Anschutz 12605 E. 16th Street Aurora, CO 80010</p> <p><u>Parto y nacimiento</u> 720-848-5233</p>
--	--	--

Otros hospitales locales (estos hospitales **no** son socios de STRIDE):

- Medical Center of Aurora: 1501 S Potomac Street Aurora, CO 80012, (303) 695-2600
- Parker Adventist Hospital: 9395 Crown Crest Blvd Parker, CO 80138, (303) 269-4090
- St. Joseph's Hospital: 1375 E 19th Ave Denver, CO 80218, (303) 812-2000
- Sky Ridge Hospital: 10101 Ridgeway Pkwy Lone Tree, CO 80124, (720) 225-4111
- Castle Rock Adventist Hospital: 2325 Meadows Blvd Castle Rock, CO 80109, (720) 455-0355

Para preguntas que **no sean de emergencia**, puede utilizar My Health Connection.
Es posible que tome hasta 72 horas responder su mensaje.

My Health Connection

¿Qué es una cuenta de My Health Connection (MHC)?

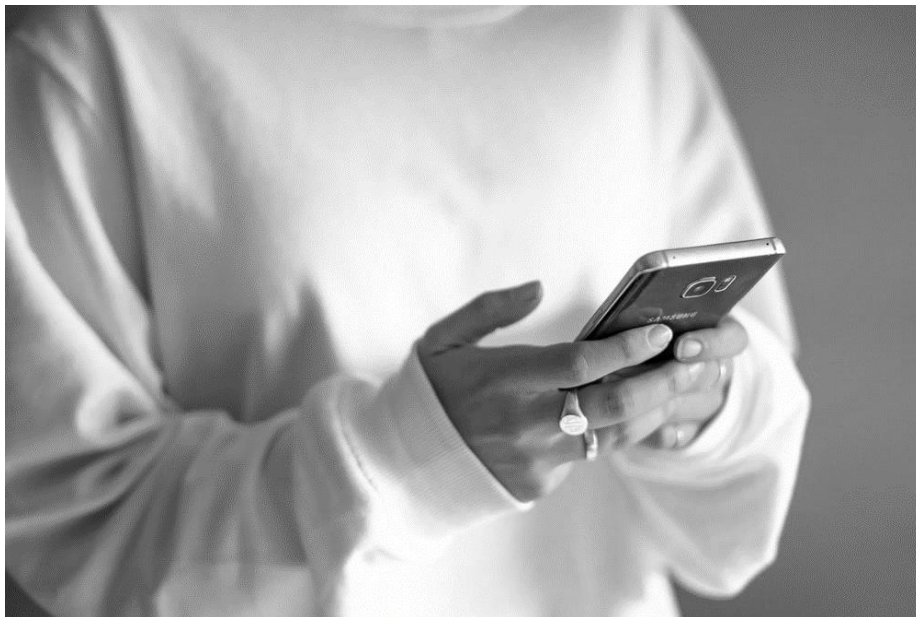
Puede utilizar la cuenta de MHC para:

- ✓ Enviar un correo electrónico a su proveedor o equipo de atención médica
- ✓ Pedir una cita
- ✓ Recibir los resultados de las pruebas en línea
- ✓ Tener acceso a su información médica
- ✓ Pagar su factura

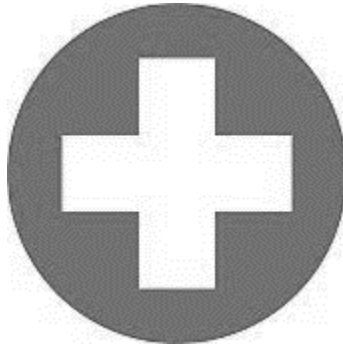
¿Cómo creo una cuenta?

Hay tres maneras de crear una cuenta:

- ✓ Haga que le envíen un enlace por mensaje de texto a su teléfono móvil o a su dirección de correo electrónico
- ✓ Visite MyHealthConnection.uhealth.org
- ✓ Descargue la aplicación UCHealth



Señales de alerta



¡Si experimenta alguno de los signos o síntomas que se indican a continuación, llame a su proveedor de inmediato o acuda al hospital si es fuera del horario de atención!

- Sangrado vaginal
- Secreción de flujo vaginal
- Dolor o calambres que no desaparecen con Tylenol (acetaminofén)
- Dolores de cabeza intensos o continuos a pesar del uso de Tylenol (acetaminofén)
- Debilidad ocular, visión borrosa, manchas ante los ojos o cualquier otro cambio visual
- Dolor intenso bajo la parte derecha de la caja torácica
- Vómitos o diarrea que no cesan o incapacidad para ingerir o retener los alimentos durante 24 horas.
- Fiebre de más de 100.4 grados
- Dolor, ardor o sangre visible al orinar
- Cualquier otro síntoma o preocupación o una sensación de que "algo no está bien"



Qué esperar



¿Cuándo son mis citas?

- ✓ Una vez al mes hasta las 28 semanas de embarazo
- ✓ Cada 2 semanas desde la semana 28 hasta la 36
- ✓ Semanales a partir de las 36 semanas
- ✓ Un seguimiento a las 2 y 6 semanas posparto
- ✓ Se programarán citas adicionales para determinadas pruebas de laboratorio, ecografías u otras consultas según sea necesario.

¿A quién veré?

Durante su embarazo, verá a una enfermera-partera certificada o a un médico familiar en cada cita. Una enfermera-partera brinda atención médica general a las mujeres y atiende a las personas durante el embarazo, el parto y el posparto. Si durante el embarazo se produce algún trastorno de alto riesgo, es posible que también tenga que acudir a un obstetra del hospital. Se trata de un médico que se especializa en complicaciones durante el embarazo.

Su equipo prenatal también incluye un gestor de atención, un proveedor de salud conductual y servicios dentales. Un proveedor de salud conductual es alguien que puede ayudarle si experimenta un aumento del estrés, depresión o ansiedad durante el embarazo. Un gestor de atención puede ayudarle con muchos recursos diferentes que puede necesitar durante el embarazo para usted, su familia y su bebé. También dispone de servicios dentales en STRIDE.

Cuando llegue el momento de dar a luz, irá al hospital que haya acordado con su proveedor. En la actualidad, STRIDE tiene acuerdos con Denver Health, University Hospital y Lutheran Medical Center. Todos los hospitales con los que colabora STRIDE cuentan con parteras que estarán a su lado durante el parto. Si surge cualquier complicación, también estará presente un médico para ayudar.

Su primera consulta prenatal

Durante la primera consulta, su partera o proveedor le preguntará sobre su historial médico, le explicará lo que debe esperar, revisará los signos de alerta y le hará un examen físico. También habrá tiempo para responder a sus preguntas o inquietudes.

Es posible que se realicen las siguientes pruebas:

- ♥ Una prueba de orina
- ♥ Análisis de sangre
- ♥ Una prueba de glucosa (azúcar) de una hora
- ♥ Una prueba de Papanicolaou si es necesario
- ♥ Otras pruebas según sea necesario
- ♥ No se hará una ecografía en su consulta, pero es probable que se le programe una próxima ecografía en Stride.

Consultas de seguimiento

Su partera o proveedor hablará sobre la atención durante el embarazo y responderá a sus preguntas. Su proveedor normalmente verificará y revisará:

- ♥ Peso
- ♥ Presión arterial
- ♥ Latidos del bebé
- ♥ Útero para verificar el crecimiento
- ♥ Análisis de laboratorio o ecografías recientes
- ♥ Qué esperar durante este periodo del embarazo

Otras pruebas prenatales

- ♥ Se realizará una ecografía en el 1.^{er} y 2.^{do} trimestre; se programarán ecografías adicionales si es necesario.
- ♥ Pruebas de enfermedades o infecciones de transmisión sexual
- ♥ Análisis de sangre para pruebas genéticas (opcional)
- ♥ Una prueba de glucosa en sangre (azúcar) entre las semanas 24 y 28 (antes si tiene factores de riesgo de diabetes gestacional)
- ♥ Se evaluarán los niveles de hierro entre las 24 y 28 semanas
- ♥ Prueba para estreptococo del grupo B (GBS) entre las 35 y 37 semanas
- ♥ Su partera o proveedor hablará con usted si es necesario realizar alguna prueba adicional.

Vacunas

Se recomiendan ciertas vacunas durante el embarazo.

- ♥ Vacuna contra la gripe: una vacuna que le ayudará a protegerse durante la temporada de gripe de octubre a abril
- ♥ Tdap: una vacuna que la protege a usted y a su bebé de la tos ferina, que se administra entre las 28 y 32 semanas.
- ♥ Vacuna contra la Covid-19: una vacuna que la protege a usted y a su bebé contra el virus Covid-19.



Medicamentos en el embarazo

Medicamentos seguros de tomar durante el embarazo o la lactancia

Puede utilizar los medicamentos indicados a continuación con moderación si es necesario. Utilice cualquiera de estos medicamentos según las instrucciones del envase. Llame a su proveedor si tiene alguna pregunta sobre los medicamentos o los síntomas.

	Medicamentos	Terapias y remedios complementarios
Náuseas	<ul style="list-style-type: none"> • Cápsulas de jengibre: tome 250 mg por vía oral 4 veces al día • Vitamina B6: tome de 25 a 50 mg por vía oral de 3 a 4 veces al día. No tome más de 200 mg/día • Unisom® (doxilamina): tome de 25 a 50 mg al acostarse o ½ comprimido 2 veces al día • Dramamine® • Benadryl® (difenhidramina) 	<ul style="list-style-type: none"> • Coma pequeñas comidas/meriendas frecuentes cada 2 a 3 horas • Caramelo o té de jengibre, galletas de jengibre • Té de menta • Difusión de aceite de menta • Sea Bands® • Buena hidratación
Acidez	<ul style="list-style-type: none"> • Enzima de papaya • Carbonato de calcio (TUMS®, Maalox®, Mylanta®, Roloids®, Gaviscon®) • Pepcid® (famotidina) 	<ul style="list-style-type: none"> • Evite los alimentos desencadenantes (alimentos picantes y grasosos, chocolate, cafeína, alimentos ácidos) • Coma comidas pequeñas y frecuentes • No se acueste inmediatamente después de comer • No se ponga en posición horizontal cuando descanse
Dolor/fiebre	<ul style="list-style-type: none"> • Tylenol® (acetaminofén) • Trate siempre una fiebre >100.4 • Llame siempre en caso de fiebre o dolor intenso que no se alivie con Tylenol o medidas de confort 	<p><u>Dolor</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Baño de sales de Epsom • Parches o fricciones tópicas para el dolor • Hielo/calor • Masaje • Estiramiento • Evite los movimientos bruscos
Dolor de cabeza	<ul style="list-style-type: none"> • Tylenol (acetaminofén) • Suplemento de magnesio (de 200 mg a 400 mg diarios) 	<ul style="list-style-type: none"> • Aumente la ingesta de agua • Compresas frías en los ojos y la frente • Aceite esencial de menta en las sienes • Tome una pequeña cantidad de cafeína
Resfriado/tos	<ul style="list-style-type: none"> • Mucinex® (guaifenesina) • Robitussin® (dextrometorfano) • Chloraseptic® pastillas o aerosol para la garganta 	<ul style="list-style-type: none"> • Enjuague nasal NetiPot • Aerosoles nasales (solo con solución salina) para la sequedad nasal • Vapor de ducha

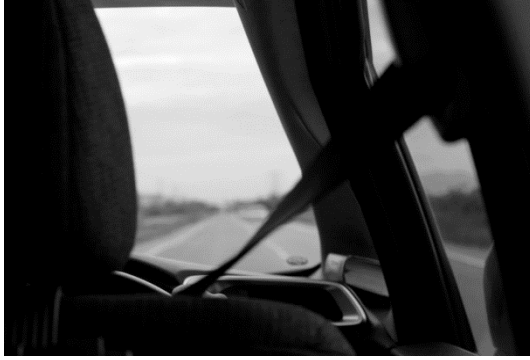


	<ul style="list-style-type: none"> • Tylenol® (acetaminofén) • Vicks Vaporub® 	<ul style="list-style-type: none"> • Té tibio con miel/limón • Gárgaras de agua tibia con sal • Humidificador • Pastillas de zinc • Difusión de aceite esencial de eucalipto
Alergias/congestión nasal	<ul style="list-style-type: none"> • Zyrtec® (cetirizina) • Claritin® (loratadina) • Allegra® (fexofenadina) • Benadryl® (difenhidramina) 	<ul style="list-style-type: none"> • Enjuague nasal NetiPot • Aerosoles nasales (solo con solución salina) para la sequedad nasal • Difusión de aceite de eucalipto
Erupciones cutáneas/irritación	<ul style="list-style-type: none"> • Crema Benadryl® • Crema de hidrocortisona al 1 % • Caladryl® • Loción Calamine® 	<ul style="list-style-type: none"> • Buena hidratación de la piel (loción Aveeno® o Eucerin®, aceite de coco) • Baño de avena (Aveeno®)
Estreñimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Colace® (docusato sódico) • Metamucil® (psilio) • Leche de Magnesia® laxante (hidróxido de magnesio) • Fibercon® (policarbófilo cálcico) • Suplemento de magnesio (de 200 mg a 400 mg diarios) 	<ul style="list-style-type: none"> • ¡Beba mucha agua! • Aumente la fibra dietética: frutas/bayas, granos, avena, cereales integrales • Ejercicio diario, como caminar
Diarrea	<ul style="list-style-type: none"> • Imodium AD® (loperamida) <p><i>Llame si los síntomas son graves o están asociados a náuseas y fiebre.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Beba mucha agua • Beba Pedialyte® • Dieta BRAT: bananas, rice, apple sauce, toast (bananas, arroz, puré de manzana, tostadas)
Hemorroides	<ul style="list-style-type: none"> • Almohadillas Tucks® • Anusol® • Preparación H 	<ul style="list-style-type: none"> • Evite el estreñimiento (consulte las recomendaciones para el estreñimiento) • Baños de asiento • Compresa fría • Hamamelis (el mismo ingrediente que Tucks®, pero puede colocarse en una compresa o toallita)
Acné	<ul style="list-style-type: none"> • Peróxido de benzoilo • Ácido salicílico • Evite los retinoides/retinol 	<ul style="list-style-type: none"> • CeraVe® limpiador hidratante • Cetaphil® limpiador suave • Hamamelis
Insomnio	<ul style="list-style-type: none"> • Unisom® (doxilamina) • Benadryl® (difenhidramina) • Suplemento de magnesio (de 200 mg a 400 mg diarios) 	<ul style="list-style-type: none"> • Baño tibio • Difusión de aceite esencial de lavanda • Té de manzanilla • Limite el tiempo de pantalla antes de acostarse
Calambres en las piernas	<ul style="list-style-type: none"> • 300 mg de magnesio 	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio diario • Estiramientos de piernas y pantorrillas • Baño tibio con sal de Epsom • Buena hidratación

Seguridad durante el embarazo

Viajes

En general, viajar en automóvil y en avión se considera seguro durante el embarazo. Considere limitar los viajes después de las 36 semanas debido al aumento de la posibilidad de entrar en trabajo de parto.



Consejos durante los viajes:

- Póngase de pie, estírese y muévase con frecuencia para favorecer la circulación
- Beba mucha agua
- Investigue los médicos/hospitales a los que acudirá en caso de emergencia
- Evite viajar a zonas con alto riesgo de Zika, malaria o Covid-19 (consulte wwwnc.cdc.gov/travel/notices/)
- Si viaja al extranjero, extreme las precauciones al

elegir los alimentos y beba agua embotellada.

- Consulte con la aerolínea; es posible que necesite una carta de su proveedor que indique que puede viajar.
- Cuando viaje a la montaña, asegúrese de beber mucha agua para evitar el mal de altura y la deshidratación. Evite hacer esfuerzos. Limite los viajes por encima de 8000 pies.
- Utilice el cinturón de seguridad siempre que esté en un automóvil. Coloque el cinturón de seguridad del regazo debajo de su vientre a lo largo de las caderas y los muslos y continúe utilizando el cinturón de hombro. **Si ha sufrido un accidente de tránsito, acuda al hospital más cercano.**

Intimidad



En general, las relaciones sexuales durante el embarazo se consideran seguras. Si hay algún problema médico, su proveedor se lo hará saber. Durante el embarazo, su deseo de tener relaciones sexuales puede cambiar. En el primer trimestre es posible que no quiera tener relaciones sexuales debido a las náuseas y la fatiga. En el segundo trimestre, su deseo puede aumentar a medida que comienza a sentirse mejor. Los cambios que experimenta su cuerpo en el tercer trimestre pueden hacer que las

relaciones sexuales resulten incómodas, así que pruebe diferentes posiciones y encuentre lo que le funcione.

Temperatura corporal

Sumergirse en un baño tibio es relajante y alivia los músculos adoloridos, pero hay que tener cuidado con la temperatura del agua. Cuando se eleva su temperatura, también lo hace la de su bebé. Evite las temperaturas superiores a 100 grados. En tan solo 10 minutos, su temperatura corporal puede elevarse a 102. La exposición al calor extremo puede provocar deshidratación, agotamiento por calor y golpe de calor. Evite los jacuzzis, las aguas termales y los saunas. Asegúrese de estar bien hidratada y de beber mucha agua.



Químicos

Se recomienda evitar los químicos durante el embarazo, pero los químicos están a nuestro alrededor. A continuación, algunos consejos a tener en cuenta:

- Cuando trabaje con limpiadores o cualquier cosa con vapores fuertes, asegúrese de estar en un área bien ventilada y de usar una mascarilla y guantes.
- Considere la posibilidad de utilizar limpiadores naturales o que no dañen el medio ambiente.
- Siempre hay que lavar bien los productos para eliminar los químicos y las bacterias.
- Evite el uso de plaguicidas y, si debe utilizarlos, pida a otra persona que los aplique. Si se utilizan en interiores, asegúrese de dejar tiempo suficiente para que la zona se airee antes de volver.

Cafeína

El consumo de grandes cantidades de cafeína puede ser perjudicial durante el embarazo y debe evitarse. Limite la cafeína a 200 mg por día; esto es aproximadamente una porción de 12 oz. Recuerde que la cafeína no solo se encuentra en el café, sino también en ciertos tipos de té, chocolate, refrescos, bebidas energéticas y medicamentos. La cafeína también puede causar deshidratación. Asegúrese de aumentar la ingesta de agua cuando consuma cafeína. Debido a los cambios en su cuerpo durante el embarazo, puede ser más sensible a la cafeína y puede sentir nerviosismo, náuseas y dolores de cabeza.

Mascotas

Sabemos que ama a sus mascotas, pero durante el embarazo, puede ser mejor delegar parte de su cuidado a otras personas. Esto incluye la limpieza de las cajas de arena de los gatos. Las heces de los gatos pueden contener toxoplasmosis. Se trata de un parásito que se encuentra comúnmente en la tierra y en otros animales. Haga que otra persona limpie la arena del gato o, si debe hacerlo usted misma, utilice una mascarilla y guantes y lávese las manos. Si tiene un perro, haga que otra persona limpie los desechos; si debe hacerlo usted, lávese bien las manos. Si tiene un perro de gran tamaño, tenga cuidado de que no salte sobre su vientre de embarazada.

Alcohol

Se debe evitar el alcohol durante el embarazo. No se ha demostrado que el consumo de alcohol sea seguro durante el embarazo. Esto incluye cerveza, vino y licores. El alcohol pasa rápidamente al bebé a través de la placenta. La exposición al alcohol puede provocar abortos espontáneos, defectos de nacimiento, partos prematuros y bajo peso al nacer. La exposición crónica al alcohol puede provocar síndrome alcohólico fetal.



Tabaquismo

El tabaquismo puede causar muchas complicaciones en el embarazo, como aborto espontáneo, bajo peso al nacer, parto prematuro y problemas con la placenta. El consumo de nicotina durante el embarazo también se ha relacionado con problemas de aprendizaje. Se recomienda dejar de fumar, pero incluso reducir la cantidad que se fuma puede disminuir el riesgo de complicaciones. Evite los productos con nicotina durante el embarazo, incluyendo los cigarrillos, los cigarrillos electrónicos, la exposición al humo de segunda mano y el vapeo.

Línea para dejar de fumar: 1-800-QUIT-NOW



Marihuana

No se debe consumir marihuana durante el embarazo. Esto incluye fumar, vapeo y comestibles. Las investigaciones disponibles, aunque limitadas, demuestran que la marihuana está relacionada con nacimientos prematuros, bajo peso al nacer y mortalidad. La marihuana también puede afectar al desarrollo cerebral de su bebé y provocar problemas de aprendizaje.



Sustancias ilícitas

Siempre se deben evitar las sustancias ilícitas como las anfetaminas, la cocaína, los narcóticos y la heroína. Se asocian a anomalías fetales y malos resultados en el embarazo y el parto, como problemas con la placenta, parto prematuro, bajo peso al nacer, síndrome de abstinencia neonatal y mayor riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).

Depresión



La depresión es común; se da en aproximadamente 7 de cada 100 personas. La depresión puede aparecer por primera vez durante el embarazo o puede empeorar durante el mismo. La depresión también puede desarrollarse después del nacimiento del bebé. ¡No hay un tratamiento sencillo, pero es muy tratable!

Los medicamentos pueden ayudar a algunas personas, especialmente a las que sufren una depresión grave. El tratamiento más eficaz es una combinación de medicamentos y orientación.

¿Cómo saber si estoy deprimida?

Su proveedor le hará algunas preguntas durante cada trimestre del embarazo sobre cómo se siente. Las personas con depresión suelen decir que se sienten tristes o desesperanzadas. Ya no disfrutan haciendo las cosas que normalmente les hacen sentirse felices. En casos graves, las personas pueden pensar en hacerse daño a sí mismas o a los demás.

Si tiene pensamientos de hacerse daño o suicidarse, comuníquese a su proveedor inmediatamente o acuda al hospital más cercano.

¿Qué puedo hacer para ayudar con mi depresión?

Dígale a su proveedor cómo se siente. No tenga miedo de hablar sobre cómo se siente. Su proveedor puede ayudarle. Para algunas personas la orientación y las actividades de cuidado personal pueden ser suficientes. Ejemplos de ello son hacer ejercicio, pasar tiempo al aire libre, hacer algo que le relaje, estar con los amigos y la familia y disminuir el estrés en su vida. En STRIDE puede reunirse con un proveedor de salud conductual (consejero) en cualquier momento. A veces se necesitan medicamentos. Su proveedor hablará con usted sobre esta opción si es necesario.

Violencia de pareja

¡Tiene derecho a sentirse segura!

Si alguien la golpea, la amenaza o intenta controlarla, ¡es un **DELITO!** Hay ayuda disponible para usted. No está sola. 1 de cada 4 y 1 de cada 9 personas en Estados Unidos ha sido víctima de abusos por parte de su pareja. No todas las relaciones implican abuso físico. A continuación, algunos otros ejemplos.

Relación segura	Relación abusiva
Toma decisiones junto con su pareja	No se le permite tomar decisiones
Puede decidir sobre asuntos de trabajo, escuela y dinero	Su pareja controla su empleo, retiene el dinero para las necesidades básicas
Se siente segura al hablar de sus esperanzas y temores	Su pareja utiliza los celos, el estrés y la frustración para justificar sus acciones
Cuando dice que no al sexo se respeta	Se le obliga a tener relaciones sexuales contra su voluntad
Su opinión se valora	Su pareja es degradante, hace "juegos mentales".
Tiene la libertad de visitar a otras personas	Está aislada de sus seres queridos y amigos

¿Qué puede hacer? ¡Busque apoyo! Dígaselo a su proveedor, a su consejero, a su familia, a sus amigos, a sus vecinos o póngase en contacto con una de las agencias a continuación.

- **National Domestic Violence Help Line (Línea nacional de ayuda contra la violencia doméstica)**
www.thehotline.org
24-hour Help Line (Línea de ayuda las 24 horas): 1-800-799-7233 (TTY 1-800-787-3224)
Servicios de apoyo, intervención en casos de crisis y remisión en más de 170 idiomas
Líneas telefónicas abiertas 24/7; chat en línea disponible de 7:00 a. m. a 2:00 a. m. (MST)
- **The Family Tree – Women in Crisis Shelter (The Family Tree - Refugio para mujeres en caso de crisis)** Condado de Jefferson
Línea para casos de crisis las 24 horas: 303-420-6752 www.thefamilytree.org
Ofrece servicios en inglés y español
- **The Blue Bench 24hr Sexual Assault Hotlines (Líneas telefónicas de ayuda para agresiones sexuales las 24 horas)**
Inglés 303-322-7273 y español 303-329-0031
- **Colorado Coalition Against Domestic Violence (Coalición de Colorado contra la violencia doméstica)** 303-831-9362
- **Denver Victim Service Center (Centro de atención a las víctimas de Denver)** 303-894-8000 *24 horas*
- **CO Citizen’s Advocate Office (Oficina del Defensor del Ciudadano de Colorado)** 303-866-2885
- **Denver Safe House (Hogar Seguro de Denver)** 303-318-9989
- **Gateway Battered Women’s Shelter-Arapahoe County (Refugio para mujeres maltratadas Gateway-Condado de Arapahoe)** 303-343-1851
- **Alternatives to Family Violence (Alternativas a la violencia familiar) – Condado de Adams** 303-289-4441
- **Servicios de la Raza** 303-458-5851
- **Rose Aodom Center** 720-337-4400
- **Project Safeguard**
 - Condado de Adams 303-637-7761
 - Arapahoe 303-799-3977
 - Broomfield 720-887-2179
 - Denver 720-865-9159

LOS CAMBIOS EN EL CUERPO Y EL CRECIMIENTO DEL BEBÉ

Recuerde: ¡cada embarazo es distinto!

¿Preguntas sobre el crecimiento del bebé o los cambios en el cuerpo?
Consulte a su proveedor.

El embarazo se divide en tres trimestres.

1.er trimestre = meses 1-3 (semanas 1-12)

2.do trimestre = meses 4-6 (semanas 13-27)

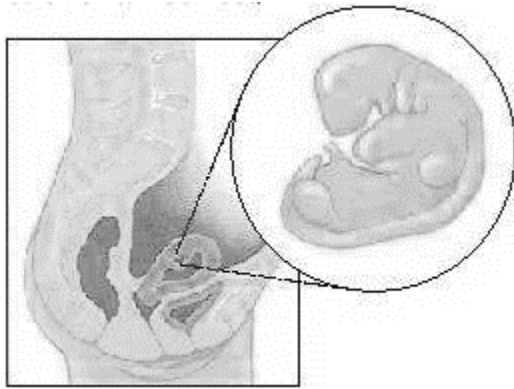
3.er trimestre = meses 7-9 (semanas 28-40)

Su fecha de parto es el comienzo de la semana 40 del embarazo, pero muy pocos bebés nacen en la fecha prevista. La mayoría de los embarazos duran 41 semanas.



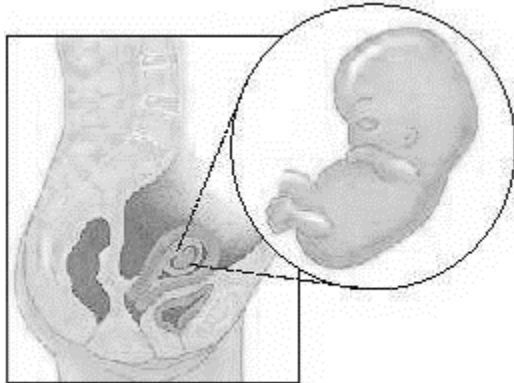
Embarazo: los cambios del primer trimestre

El primer trimestre es una época de rápido desarrollo para su bebé. Como su bebé está creciendo tan rápidamente, es importante que empiece a llevar un estilo de vida saludable de inmediato. Al final del primer trimestre, su bebé ha formado todos los órganos principales de su cuerpo y pesa poco más de una onza.



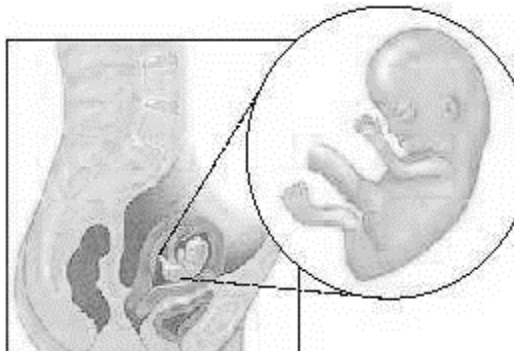
Mes 1 (semanas 1 a 4)

La placenta (el órgano que nutre a su bebé) comienza a formarse. El cerebro, la médula espinal, el corazón, el tracto gastrointestinal y los pulmones comienzan a desarrollarse. Su bebé mide aproximadamente $\frac{1}{4}$ de pulgada al final del primer mes.



Mes 2 (semanas 5 a 8)

Se forman todos los órganos principales del cuerpo de su bebé. Aparecen la cara, los dedos de las manos y de los pies, las orejas y los ojos. Al final del mes, su bebé mide aproximadamente 1 pulgada.



Mes 3 (semanas 9 a 12)

Su bebé puede abrir y cerrar los puños y la boca. Los órganos sexuales comienzan a formarse. Al final del primer trimestre, su bebé mide unas 3 pulgadas aproximadamente.

© 2000-2020 The StayWell Company, LLC

Embarazo: los cambios del segundo trimestre

Cada día, usted y su bebé están cambiando y creciendo juntos. A continuación, un rápido vistazo a lo que les sucede a ambos.

Cómo está cambiando usted

Aunque no lo note, su cuerpo se está adaptando para satisfacer las necesidades de su bebé en crecimiento. Los cambios en su cuerpo también pueden afectar su estado de ánimo.

Su cuerpo

El útero se expande a medida que el bebé crece. A medida que pasen las semanas, sentirá más presión en la vejiga, el estómago y otros órganos. Puede notar algunos cambios en el color de la piel en la frente, la nariz o las mejillas. Las pecas pueden oscurecerse y los lunares pueden crecer. Puede notar una línea más oscura en su abdomen entre el ombligo y el hueso púbico en la línea media.

Sus estados de ánimo

El segundo trimestre suele ser más fácil que el primero. Aun así, prepárese para los cambios en el estado de ánimo. Se deben al aumento de las hormonas (sustancias químicas que afectan al funcionamiento de los órganos) producidas por el cuerpo. Estos cambios de humor son una parte normal del embarazo.

Cómo crece su bebé



Mes 4

Se pueden escuchar los latidos del bebé con un **Doppler** (aparato de ecografía manual) entre las 10 y 12 semanas. Comienzan a formarse cejas, pestañas y uñas.



Mes 5

Es posible que sienta que su bebé se mueve. Después de un estirón, su bebé se acerca a las 10 pulgadas.



Mes 6

Las huellas dactilares del bebé se han formado. Su bebé pesa entre 1 y 2 libras (0.45 y 0.9 kg) y mide unas 12 pulgadas aproximadamente.

© 2000-2020 The StayWell Company, LLC.
Todos los derechos reservados.

Consejos para el confort

El embarazo puede acarrear molestias de diversa índole. A continuación se ofrecen consejos para sentirse mejor.

Náuseas:

- Levántese lentamente. Coma unas galletas sin sal antes de levantarse de la cama.
- Evite los olores que le molestan.
- Coma comidas pequeñas, suaves, bajas en grasa y ricas en proteínas a intervalos frecuentes.
- Beba sorbos de agua, té suave o refrescos claros, como ginger ale. Coma trozos de hielo.
- Pruebe tomar vitamina B6.

Cómo hacer frente a la fatiga:

- Duerma siestas cuando pueda.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Acepte la ayuda de los demás.
- Practique buenos hábitos de sueño, como acostarse y levantarse a la misma hora cada día. Utilice su cama solo para dormir y para el sexo.



Cómo calmar los cambios en el estado de ánimo:

- Hable de sus sentimientos con los demás.
- Limite el consumo de azúcar, chocolate y cafeína.
- Siga una dieta saludable. No se salte las comidas.
- Haga ejercicio con regularidad.

© 2000-2020 The StayWell Company, LLC.

Dolor de espalda:

- Mantenga una buena postura
- Use zapatos cómodos
- Cambie de posición a menudo cuando esté de pie
- Doble las rodillas al levantarse
- Use una banda de maternidad
- Tome un baño tibio
- Aplique calor húmedo y masajee
- Use parches o fricciones tópicas para el dolor
- **¡ESTÍRESE!** Vea los siguientes ejemplos

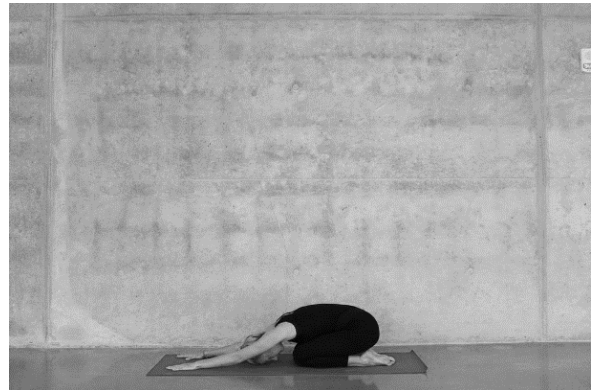


Estiramiento de gato/vaca

1. Mientras está de manos y rodillas, incline lentamente la pelvis hacia arriba y mire hacia arriba. Mantenga durante 3-5 segundos.
2. Redondee lentamente la espalda como un "gato enfadado" mientras mete la barbilla en el pecho. Mantenga durante 3-5 segundos.
3. Repita tantas veces como quiera.

Postura del niño

1. Arrodílese en el suelo. Toque los dedos gordos de los pies juntos y siéntese sobre los talones, luego separe las rodillas a la altura de las caderas. Deje suficiente espacio para su vientre de embarazada.
2. Exhale y coloque su torso entre los muslos y estire ambos brazos frente a usted. Puede colocar una almohada debajo de la cabeza para estar más cómoda si lo necesita.
3. Mantenga esta posición el tiempo que le resulte cómodo.



Dolores de cabeza:

- Beba al menos 8-10 vasos (8 onzas cada uno) de agua al día.
- Reciba mucho apoyo emocional y descanse.
- Coma alimentos ricos en magnesio. Ejemplos: espinacas, granos y frutos secos.
- Tome de 200 a 400 mg de magnesio al día.
- Aplique aceite de menta en las sienes o en la nuca. (Cuidado, a veces esto puede irritar la piel).

***¡Llame a la clínica o vaya al hospital si tiene un dolor de cabeza que no desaparece con 1000 mg de Tylenol y descanso!**



Calambres en las piernas:

- Coma alimentos ricos en potasio (ejemplos: bananas, aguacates, espinacas, patatas, frutas secas) y magnesio (ejemplos: espinacas, granos, frutos secos, bananas, jugo de naranja).
- Tome de 200 a 400 mg de magnesio al día.
- Estire suavemente la pierna afectada.
- **Si en la pierna aparece una mancha roja, una línea o un bulto o si siente dolor o calor, ¡llame inmediatamente a la clínica o acuda al hospital más cercano! Esto puede ser una señal de alerta de un coágulo de sangre.**

Inflamación:

- Para limitar la inflamación de los tobillos, siéntese con los pies elevados o use calcetines/medias de compresión.
- Beba mucha agua.
- Sumérjase en un baño tibio con sales de Epsom.
- Evite los alimentos salados o comer fuera de casa con frecuencia (los alimentos preparados en los restaurantes pueden contener grandes cantidades de sodio).

¡Llame a la clínica o vaya al hospital si desarrolla una inflamación grave o una inflamación en la cara y un dolor de cabeza que no desaparece con Tylenol y descanso!



Sueño:

Es habitual tener dificultades para dormir durante el embarazo. Esto se debe a los cambios normales del cuerpo y a las fluctuaciones hormonales. A continuación se ofrecen algunos consejos para ayudarle a descansar bien por la noche.

- Procure irse a dormir a la misma hora todas las noches.
- Evite beber grandes cantidades de líquido antes de acostarse.
- Evite comer una comida pesada o alimentos picantes o grasos antes de acostarse para evitar el reflujo ácido.
- Tome un baño o ducha tibia antes de acostarse.
- Evite las "pantallas" antes de acostarse; esto incluye la televisión, los teléfonos móviles, las computadoras o las tabletas.
- Mantenga la iluminación tenue; si es necesario utilice una luz nocturna en su baño para evitar encender una luz brillante.
- Ponga unas gotas de aceite esencial de lavanda en un difusor o en su almohada.
- Practique técnicas de respiración lenta; escuche una aplicación con sonidos de fondo o visualizaciones de meditación para ayudarle a conciliar el sueño.
- Durante el 1.^{er} trimestre y el principio del 2.^{do} trimestre, podrá dormir en sus posiciones normales. A medida que su bebé crezca, tendrá que ajustar su posición para dormir y ya no podrá hacerlo boca arriba. El tamaño del bebé ejercerá presión sobre la vena cava, una vena que hace circular la sangre y el oxígeno por todo el cuerpo. La presión sobre la vena cava puede hacer que se sienta aturdida, mareada, con náuseas o con dificultad para respirar. En este momento del embarazo, se recomienda dormir de lado. El lado izquierdo es óptimo para la circulación, pero el lado derecho también es aceptable. Prevea el uso de almohadas entre las piernas, detrás de la espalda y una delante de usted para apoyarse. Piense en un "nido" de almohadas.



Dolor del ligamento redondo:

El dolor del ligamento redondo es un problema común en el embarazo. Los ligamentos son tejidos fuertes que conectan huesos, músculos y órganos. Hay 2 ligamentos redondos. Hay 1 en cada lado del útero. La parte superior de cada ligamento se une a la parte superior del útero. La parte inferior de cada ligamento se une a la zona del pubis. Estos ligamentos ayudan a mantener el útero en su sitio mientras se mueve.



¿Qué causa el dolor del ligamento redondo en el embarazo?

A medida que el útero crece durante el embarazo, los ligamentos redondos se estiran y trabajan más cuando se mueve. Es posible que se estiren demasiado rápido cuando se pone de pie, se agacha o se ríe. Los nervios cercanos pueden estar irritados o los ligamentos pueden tener un espasmo doloroso.

Síntomas del dolor de ligamentos en el embarazo

Los síntomas son dolores agudos que duran unos segundos. El dolor puede ocurrir con mayor

frecuencia en el lado derecho del vientre. Puede ocurrir en la cadera, en la parte baja del vientre o incluso en lo más profundo del área púbica. El dolor puede ocurrir cuando:

- Se mueve bruscamente
- Se pone de pie
- Camina
- Se da la vuelta en la cama
- Se ríe
- Tose
- Estornuda

Tratamiento del dolor del ligamento redondo en el embarazo:

Para ayudar a prevenir el dolor:

- Muévase lentamente cuando se ponga de pie, se dé la vuelta, gire o se agache.
- No permanezca de pie durante mucho tiempo.
- No levante objetos pesados.
- Realice diariamente suaves estiramientos de las articulaciones de la cadera.
- Use una banda para el vientre diseñada para el embarazo o amárrese el vientre con un pañuelo o rebozo para aliviar la presión de los ligamentos redondos. © 2000-2020 The StayWell Company, LLC.

SALUD DURANTE EL EMBARAZO

Directrices para un aumento de peso saludable durante el embarazo

El aumento de peso durante el embarazo depende de su peso antes del embarazo. Su proveedor hablará con usted sobre la cantidad correcta de peso que debe ganar.

Antes del embarazo	Máximo aumento de peso
Peso inferior al normal IMC inferior a 18.5	28-40 libras
Peso normal IMC entre 18.5-24.9	25-35 libras
Sobrepeso IMC entre 25-29.9	15-25 libras
Obesidad IMC 30 o más	11-20 libras



EJERCICIO DURANTE EL EMBARAZO

El ejercicio regular durante el embarazo puede ser beneficioso.

Antes de comenzar un programa de ejercicios, consulte con su proveedor.

Directrices generales:

- ✓ Trate de hacer ejercicio durante 30 minutos al menos 3-5 veces por semana.
- ✓ Si ya hacía ejercicio antes del embarazo, normalmente puede continuar con ese tipo de ejercicio con modificaciones para su cuerpo cambiante.
- ✓ No supere una frecuencia cardíaca de 140 latidos por minuto. Si se queda sin aliento para hablar mientras hace ejercicio, reduzca la velocidad o tómese un descanso.
- ✓ No haga ejercicios que la pongan en riesgo de recibir golpes o patadas en el estómago o de caerse.
- ✓ ¡Escuche a su cuerpo! Si algo le duele, ¡deténgase!



Buenas maneras de hacer ejercicio:

- Caminar
- Nadar
- Máquina elíptica
- Yoga o estiramientos
- Ejercicios aeróbicos de bajo impacto
- Entrenamiento con pesas ligeras
- Senderismo
- Bailar

¿Hay alguna razón por la que no deba hacer ejercicio?

Consulte con su proveedor sobre el ejercicio si:

- Tiene una enfermedad cardíaca o pulmonar grave
- Tiene presión arterial alta
- Tiene signos de parto prematuro
- Tiene problemas con su placenta
- Tiene cualquier sangrado vaginal

DEJE de hacer ejercicio si:

- Tiene sangrado o secreción de flujo vaginal.
- Tiene problemas para respirar
- Se siente mareada, aturdida o con náuseas
- Tiene dolor o hinchazón en la pierna
- Tiene contracciones



STRIDE
COMMUNITY HEALTH CENTER

Atención dental durante el embarazo

¿Por qué es importante la atención dental?

Durante el embarazo es más probable que se presenten problemas con los dientes o las encías. Si tiene una infección en los dientes o las encías que no se trata, puede aumentar el riesgo de que el bebé nazca antes de tiempo (parto prematuro) o de que tenga un peso bajo al nacer.



¿Qué es la enfermedad periodontal?

La enfermedad periodontal es una infección bucal causada por bacterias. Las bacterias utilizan el azúcar que se come para producir ácido. Ese ácido puede destruir el esmalte (capa protectora) de los dientes, lo que puede provocar caries. La inflamación y el sangrado de las encías pueden ser signos tempranos.

¿Por qué las mujeres embarazadas corren mayor riesgo?

1. Gingivitis del embarazo: durante el embarazo, los cambios hormonales permiten que las bacterias proliferen en la boca con mayor facilidad.
2. Náuseas y vómitos: los ácidos estomacales de los vómitos también pueden deteriorar el esmalte de los dientes.

¿Qué puedo hacer para prevenir los problemas dentales?

1. Cepílese los dientes después de cada comida. Si el cepillado dental le provoca vómitos, utilice un enjuague bucal que no contenga alcohol.
2. Beba mucha agua cada día.
3. Evite los alimentos/bebidas azucarados.

¿Es seguro ir al dentista durante el embarazo?

¡Sí! Acudir al dentista durante el embarazo no solo es seguro, sino que se recomienda encarecidamente. Debe programar una cita si no se ha sometido a una limpieza de rutina en los últimos 6-12 meses o si nota algún dolor, inflamación, sangrado o cualquier otro cambio que no le parezca normal.

¿Cómo puedo encontrar un dentista?

Tiene a su disposición servicios dentales a través de STRIDE. Un higienista dental se reunirá con usted durante su embarazo, pero también puede programar directamente con un dentista de STRIDE si tiene alguna preocupación.

Nutrición durante el embarazo

Una buena nutrición durante el embarazo es importante para usted y su bebé.

- ✓ Necesita entre **300-400 calorías extra** cada día.
- ✓ Coma una dieta balanceada con frutas, vegetales, proteínas, granos enteros y lácteos.
- ✓ Coma meriendas/comidas pequeñas y frecuentes a lo largo del día en lugar de 3 comidas fuertes al día. Esto le ayudará a obtener los nutrientes que necesita y disminuirá la sensación de náuseas o reflujo ácido.
- ✓ ¡Asegúrese de estar bien hidratada! El agua es muy importante en el embarazo. Beba al menos 65 onzas de agua al día. El agua ayuda a disminuir los dolores de cabeza, los calambres, el estreñimiento y las náuseas.



Vitaminas prenatales

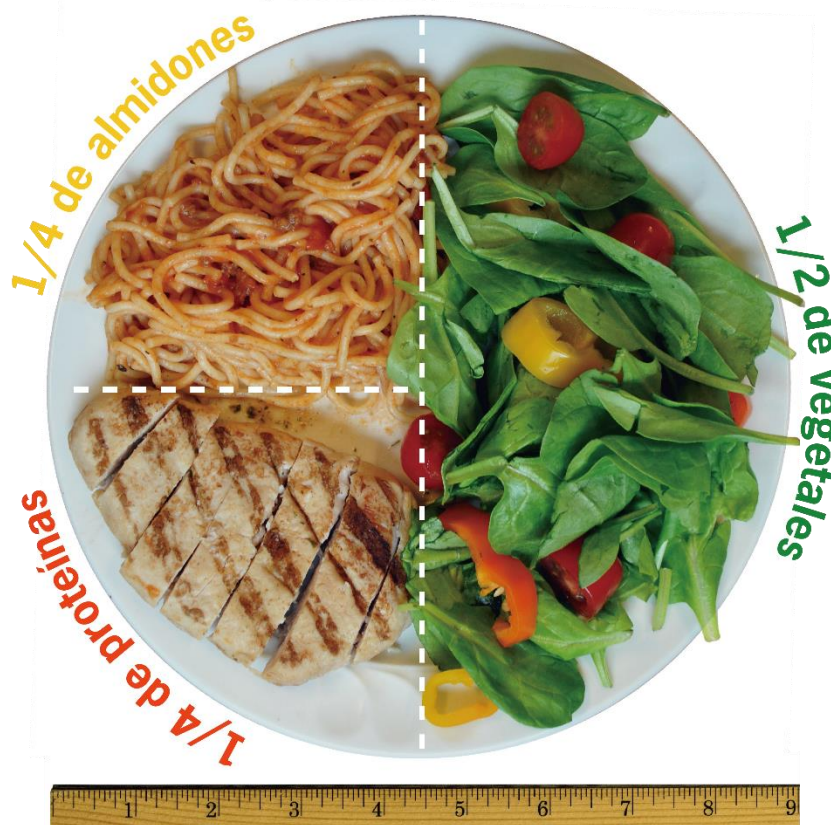


- ♥ Tome una vitamina prenatal todos los días durante el embarazo y la lactancia.
- ♥ La mayoría de las vitaminas prenatales son similares, así que elija una que sea asequible y que no le haga daño al estómago.
- ♥ Las vitaminas masticables o en gomitas pueden ser una buena opción si tiene náuseas o le cuesta tragar pastillas.
- ♥ Intente encontrar una vitamina prenatal con DHA. El DHA es bueno para el desarrollo del cerebro del bebé.

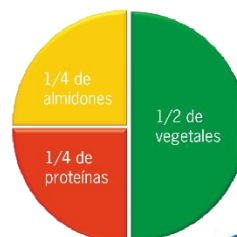
Mi plato saludable



El agua es la mejor bebida para usted.



Planifique las porciones de su plato.



Frutas o lácteos*

*Pregunte a su nutricionista si debe comer frutas o lácteos en sus comidas.



Ideas de meriendas saludables:

- ♥ Yogur natural o bajo en azúcar con fruta
- ♥ Manzana, zanahorias o apio con mantequilla de cacahuete
- ♥ Galletas integrales con queso
- ♥ Cereales integrales
- ♥ Huevos duros
- ♥ Frutas o vegetales frescos
- ♥ Frutos secos o mezcla de frutos secos
- ♥ Pan integral o galletas con mantequilla de cacahuete, queso, aguacate u otra proteína

Limite lo siguiente:

- ♥ Patatas fritas y galletas
- ♥ Salsas
- ♥ Postres / dulces / caramelos
- ♥ Bebidas azucaradas como refrescos y jugos
- ♥ Panes
- ♥ Pasta
- ♥ Comida rápida / alimentos procesados
- ♥ Frituras

Vitaminas y minerales esenciales para el embarazo

Vitaminas y minerales:	Por qué los necesita:	Donde los consigue:
Vitamina A y betacaroteno 770 mcg, máximo diario = 1000 mcg	Ayuda al crecimiento de los huesos y los dientes	Hígado, leche, huevos, zanahorias, espinacas, frutas y verduras verdes y amarillas, brócoli, patatas, calabaza
Vitamina D 5 mcg/600 UI, máximo diario = 4000	Ayuda al cuerpo a utilizar el calcio, promueve dientes y huesos fuertes	Leche, pescado graso, luz solar
Vitamina E 15 mg, máximo diario = 1000 mg	Ayuda al cuerpo a formar y utilizar los glóbulos rojos y los músculos	Aceite vegetal, germen de trigo, frutos secos, espinacas, cereales enriquecidos
Vitamina C 80-85 mg, máximo diario = 2000 mg	Protege los tejidos de los daños, ayuda a absorber el hierro, fortalece el sistema inmunológico	Cítricos, pimientos, judías verdes, fresas, papaya, patatas, brócoli, tomates
Tiamina/ B1 1.4 mg	Aumenta los niveles de energía	Cereales integrales, cereales enriquecidos, germen de trigo, vísceras, huevos, arroz, pasta, bayas, frutos secos, legumbres, carne de cerdo
Riboflavina/B2 1.4 mg	Mantiene la energía, la vista y la piel sana	Carnes, aves de corral, pescado, productos lácteos, cereales enriquecidos, huevos
Niacina/B3 18 mg, máximo diario = 35 mg	Favorece la salud de la piel, la función nerviosa y la digestión	Alimentos ricos en proteínas, cereales y pan enriquecidos, carnes, pescado, leche, huevos, cacahuates
Piridoxina/B6 1.9 mg, máximo diario = 100-200 mg	Ayuda a formar glóbulos rojos, ayuda a reducir las náuseas	Pollo, pescado, hígado, cerdo, huevos, soja, zanahorias, coles, melón, guisantes, espinacas, semillas de girasol, bananas, granos, brócoli, arroz integral, avena, cacahuates, nueces
B12 2.6 mcg	Importante en la formación de ADN, puede ayudar a prevenir los defectos del tubo neural	Mariscos, pescado, carne de res, hígado, cerdo, huevos, lácteos, aves de corral
Ácido fólico/folato 400-800 mg, máximo diario = 1000 mcg	Ayuda a mantener la placenta y previene los defectos del tubo neural	Naranjas, fresas, vegetales de hoja verde, remolacha, brócoli, coliflor, cereales enriquecidos, guisantes, pasta, granos, frutos secos
Calcio 1000-1300 mg	Huesos y dientes sanos, previene los coágulos de sangre, ayuda al funcionamiento de los músculos y los nervios	Yogur, leche, queso, vegetales de hoja oscura, pescado en conserva con espinas, jugos enriquecidos con calcio, leche de almendras/soja, pan, cereales
Hierro 27 mg	Ayuda a la producción de hemoglobina, previene la anemia, el bajo peso al nacer y el parto prematuro	Carne de res, cerdo, granos secos, espinacas, frutas secas, germen de trigo, avena o granos enriquecidos con hierro
Proteína 71 g	Ayuda a la producción de aminoácidos, repara las células y favorece un aumento de peso saludable	Carnes de origen animal: carne magra de res, cerdo, pollo, pavo, huevos, pescado, lácteos, hamburguesas vegetales, granos, legumbres, frutos secos
Zinc 11-13 mg	Ayuda a producir insulina y enzimas	Carnes rojas, aves de corral, granos, nueces, granos integrales, cereales enriquecidos, ostras, productos lácteos
Colina 550 mg	Ayuda a prevenir los defectos del tubo neural, contribuye al desarrollo del cerebro y a su funcionamiento general	Carne de res, aves de corral, germen de trigo, coles de Bruselas, huevos, salmón, habas, edamame, berza

SEGURIDAD ALIMENTARIA DURANTE EL EMBARAZO

Prevención de las enfermedades transmitidas por los alimentos:

- ✓ Almacene correctamente los alimentos
- ✓ Lávese las manos antes de preparar los alimentos
- ✓ Lave todos los productos agrícolas antes de preparar los alimentos
- ✓ Utilice una tabla de cortar distinta para la carne y los productos agrícolas
- ✓ Limpie y desinfecte todos los utensilios, encimeras y tablas de cortar
- ✓ Lávese las manos después de preparar los alimentos y antes de comer



Alimentos que hay que EVITAR en el embarazo:

No coma	Por qué	Qué hacer
Quesos blandos elaborados con leche no pasteurizada: brie, feta, Camembert, Roquefort, queso blanco y queso fresco	Pueden contener <i>E. Coli</i> o <i>Listeria</i>	Coma quesos duros como cheddar o suizo O compruebe la etiqueta y asegúrese de que el queso está hecho con leche pasteurizada.
Masa de galletas o masa de pastel CRUDA	Puede contener <i>Salmonella</i>	Hornea las galletas y el pastel. ¡No lama la cuchara!
Pescado crudo o poco cocido	Puede contener parásitos o bacterias	Cocine el pescado a 145 °F.
JUGO o sidra sin pasteurizar (incluso recién exprimido)	Puede contener <i>E. Coli</i>	Beba solo jugos pasteurizados.
LECHE no pasteurizada	Puede contener bacterias	Beba solo leche pasteurizada.
Ensaladas HECHAS EN LA TIENDA o lechugas de bolsa	Pueden contener <i>Listeria</i>	Prepare ensaladas en casa.
MARISCOS crudos (ostras, almejas)	Pueden contener bacterias	Cocine los mariscos a 145 °F.
BROTOS crudos o poco cocidos	Pueden contener bacterias	Cocine bien los brotes.

Alimentos con los que hay que tener CUIDADO en el embarazo

Tenga cuidado con estos alimentos	Por qué	Qué hacer
Perros calientes, carnes frías, embutidos y otras carnes de charcutería	Pueden contener <i>Listeria</i>	Vuelva a calentar al vapor o a 165 °F antes de comer, incluso si la etiqueta dice que está precocido.
Huevos y ovoproductos pasteurizados	Los huevos poco cocinados pueden contener <i>Salmonella</i>	Cocine los huevos hasta que las yemas estén firmes. Cocine las comidas que contengan huevos a 160 °F.
Pescado	Puede contener parásitos o bacterias	Cocine a 145 °F.
Carne	La carne poco cocinada puede contener <i>E. coli</i>	Cocine la carne de res, ternera y cordero a 145 °F. Cocine la carne de cerdo y las carnes molidas a 160 °F.
Carne para untar o paté	Puede contener bacterias	Coma solo las versiones enlatadas.
Aves de corral	Pueden contener bacterias	Cocine a 165 °F.
Mariscos ahumados	Las versiones refrigeradas no son seguras a menos que se hayan cocinado a 165 °F	Coma las versiones enlatadas o cocine a 165 °F.

Pescado

El pescado y los mariscos son importantes y muy saludables durante el embarazo. Sin embargo, hay que tener cuidado con los tipos que se comen. Durante el embarazo, es seguro comer hasta 12 onzas de pescado a la semana.

Evite comer pescados criados en cautiverio.

Pescados que se considera **seguro** comer durante el embarazo:

- Camarones o cangrejo
- Atún ligero en lata
- Salmón
- Abadejo
- Bagre
- Bacalao
- Tilapia

Los pescados que solo deben consumirse en **pequeñas cantidades** durante el embarazo son:

- Tiburón
- Atún blanco en lata
- Pez espada
- Blanquillo
- Caballa real

Estos pescados tienen niveles más altos de mercurio, un metal pesado, que puede ser insalubre para el embarazo si se consume en grandes cantidades.



RECURSOS

Hay muchos recursos disponibles para usted durante su embarazo. A continuación, le recomendamos algunos de ellos. Su gerente de atención se reunirá con usted durante sus consultas prenatales para discutir qué recursos son adecuados para usted y cómo registrarse.

♥ **MotherWise**

Un grupo de apoyo que ofrece talleres y apoyo individual durante el embarazo y el parto.

♥ **Women's Infant and Children (WIC)**

Un programa nutricional que ofrece alimentos complementarios, apoyo a la lactancia materna y educación para embarazadas y familias con niños de hasta 5 años.

♥ **Nurse Family Partnership (NFP)**

Un programa para embarazadas primerizas que les proporciona su propia enfermera privada. La enfermera se reúne con ellas durante el embarazo y el parto para proporcionarles educación y apoyo hasta que su hijo tenga 2 años.

En el 2.º trimestre puede empezar a explorar sus opciones de hospital y clases. A continuación se ofrece una lista de los hospitales de la zona que colaboran con STRIDE e información sobre cómo inscribirse en los recorridos y clases.

♥ **Denver Health**

790 Delaware St., Pavilion C, Denver, CO 80204 303-739-1211
www.DenverHealth.org/Pregnancy
Correo electrónico: info4moms2be@dhha.org
Teléfono: 303-602-5526.

♥ **University Hospital Anschutz Medical Center**

Pabellón de pacientes hospitalizados de Anschutz 12605 E. 16th Street Aurora,
CO 80010 (4.º piso)
720-848-5233

Recorrido virtual: <https://www.uhealth.org/locations/uhealth-labor-and-delivery-unit-university-of-colorado-hospital/>

Clases: <https://www.uhealth.org/events/>

♥ **Lutheran Medical Center**

8300 W. 38th Avenue Wheat Ridge, CO 80033
303-425-2140

Recorridos y clases: <https://www.sclhealth.org/locations/lutheran-medical-center/services/pregnancy-baby/>



STRIDE
COMMUNITY HEALTH CENTER



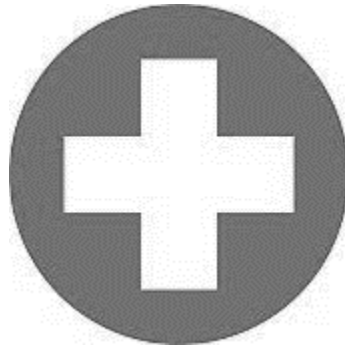
STRIDE
COMMUNITY HEALTH CENTER

3.er Trimestre



STRIDE
COMMUNITY HEALTH CENTER

Señales de alerta



¡Si experimenta alguno de los signos o síntomas que se indican a continuación, llame a su proveedor de inmediato o acuda al hospital si es fuera del horario de atención!

- Sangrado vaginal de color rojo intenso o como una menstruación.
- Antes de la semana 37, dolor o calambres intensos y/o que no desaparecen con los cambios de posición o la hidratación.
- A partir de la semana 37, las contracciones se hacen más largas, más fuertes y más seguidas hasta el punto de estar separadas por 5 minutos o menos y duran al menos un minuto durante una hora o más.
- Antes de la semana 37, cambio en el flujo vaginal (acuoso, sanguinolento o mucoso).
- Rompe fuente. Esto puede sentirse como un chorro o puede ser un goteo constante durante varias horas.
- Una sensación abrumadora de presión en la pelvis o una necesidad de pujar.
- Dolores de cabeza intensos o continuos a pesar del uso de Tylenol (acetaminofén).
- Debilidad ocular, visión borrosa, manchas ante los ojos o cualquier otro cambio visual.
- Vómitos o diarrea que no cesan o incapacidad para ingerir o retener los alimentos durante 24 horas.
- Fiebre de más de 100.4 grados.
- Dolor, ardor o sangre visible al orinar.
- Su bebé no se mueve con normalidad.
- Cualquier otro síntoma o preocupación o una sensación de que "algo no está bien".

Qué esperar en el tercer trimestre

¿Cuándo son mis citas?

- Cada dos semanas a partir de las 28-36 semanas. Una vez a la semana desde la semana 36 hasta el nacimiento del bebé.
- Se pueden programar citas adicionales o ecografías según sea necesario. A veces, su bebé puede necesitar un control adicional, como una prueba de no estrés, que crearía la necesidad de que viniera con mayor frecuencia.
- Después de que nazca el bebé, se le verá a las 2 semanas y a las 6 semanas después del parto. Puede programar las primeras consultas de su bebé en Stride. ¡Solo tiene que llamar después del nacimiento de su bebé para programarlas!
- Si desea ver a su proveedor o a un asesor de lactancia antes de su visita a las 2 o 6 semanas posparto, llame para programar.

Pruebas prenatales

- Se programarán ecografías y controles fetales según sea necesario.
- Las pruebas para infecciones de transmisión sexual incluyen la prueba de sífilis a las 28 semanas y la prueba de gonorrea/clamidia a las 36 semanas para los clientes de mayor riesgo.
- Prueba para estreptococo del grupo B (GBS) a las 35 a 37 semanas
- Su proveedor hablará con usted si es necesario realizar alguna prueba adicional.
- **Tdap:** una vacuna que la protege a usted y a su bebé de la tos ferina, que se administra entre las 28 y las 32 semanas.
- **El Rhogam** se administra a las 28 semanas a las que son Rh negativas.



¿Qué es la diabetes gestacional?



La diabetes gestacional es un tipo de diabetes que se da en algunas mujeres durante el embarazo. Si tiene diabetes, su cuerpo tiene problemas para procesar y utilizar el azúcar que consume. Esto hace que tenga un alto nivel de azúcar en la sangre, lo que puede causar complicaciones en su embarazo.

Para detectar la diabetes gestacional, su proveedor puede realizar un análisis de sangre llamado prueba de tolerancia a la glucosa. En el caso de las personas con mayor riesgo de padecer diabetes gestacional, esta prueba se realiza al principio del embarazo. Para todas las embarazadas de bajo riesgo o que hayan tenido una prueba de glucosa temprana normal, esta se realiza o se repite alrededor de las 28 semanas. En esta prueba, usted toma una bebida azucarada y una hora después se le extrae sangre y se analiza.

Si la prueba no arroja resultados normales, se realiza una segunda prueba llamada prueba de tolerancia a la glucosa de 3 horas. Para esta prueba:

1. Debe estar en ayunas durante al menos 8 horas. Se le extraerá sangre antes de que coma o beba nada.
2. A continuación, tomará una bebida azucarada.
3. Se le extraerá sangre una, dos y tres horas después de terminar la bebida.

Si le diagnostican diabetes gestacional, hay cosas que puede hacer por su salud y la de su bebé. A veces, la diabetes gestacional puede controlarse con dieta y ejercicio; otras veces se necesitan medicamentos para ayudar a controlar el azúcar en la sangre. Si le diagnostican diabetes gestacional, su proveedor le ayudará a obtener el apoyo y el tratamiento que necesita para garantizar un embarazo y un parto seguros y saludables.

Su cuerpo

Durante el tercer trimestre, es posible que experimente algunas o todas las situaciones siguientes:

- Movimientos más evidentes del bebé.
- Contracciones de práctica (Braxton-Hicks). Suelen sentirse como una tensión en el abdomen que aparece y desaparece, a veces con ciertas actividades o si no se bebe suficiente agua. Si se cambia de posición, se descansa o se hidrata, estas contracciones de práctica se resolverán.
- Dolor de espalda y del ligamento redondo. A medida que el bebé crece, es normal que sienta molestias en los lugares que más trabajan para sostener su vientre en expansión. Entre ellos, la zona lumbar y los ligamentos redondos. Los ligamentos redondos conectan el útero y la pelvis. Las hormonas del embarazo también relajan el tejido conjuntivo, haciéndolo aún más elástico. Usar una banda para el vientre o atar el vientre con un rebozo puede ayudar a aliviar estas molestias.
- Dificultad para respirar. A medida que el bebé crece, la cantidad de espacio que queda para sus pulmones se reduce. Puede sentir una leve dificultad para respirar durante la actividad.
- Acidez. Las hormonas del embarazo también relajan la válvula entre el estómago y el esófago y permiten que el ácido estomacal se desplace en la dirección equivocada. A esto se le llama reflujo. Coma comidas pequeñas y frecuentes y evite los alimentos ácidos, picantes y fritos.
- Arañas vasculares, varices y hemorroides. El aumento del flujo sanguíneo puede provocar pequeñas venas rojas (arañas vasculares), venas agrandadas (varices) o hemorroides. Hacer ejercicio y elevar las piernas puede ayudar con las varices. Para prevenir las hemorroides, beba mucho líquido y lleve una dieta rica en fibra.
- Micción frecuente. A medida que el bebé crece y se desplaza hacia la parte inferior de la pelvis, se ejerce más presión sobre la vejiga, lo que puede provocar micciones más frecuentes y, a veces, pérdidas de orina. **Si alguna vez le parece que está perdiendo líquido amniótico, llame a su proveedor o acuda al hospital.**
- Emociones. A medida que se acerca el momento del parto, puede sentirse emocionada o ansiosa. Consulte a su proveedor sobre sus temores y preguntas. Es útil estar preparada para el hospital y asegurarse de tener todo lo necesario en casa para después de la llegada del bebé.



Su bebé

Su bebé está creciendo. Es posible que su sueño cambie porque su bebé puede moverse mucho por la noche. Es posible que sienta algunas contracciones.

Si tiene más de 5-6 contracciones dolorosas en una hora que no cesan, llame a su proveedor o acuda al hospital. Es posible que sienta dolores de espalda y que experimente dificultad respiratoria a medida que el bebé crece y se mueve dentro del útero. Es posible que se le inflamen los pies, las piernas y las manos. Es posible que salga calostro (un líquido amarillento, la primera leche) de sus senos.

Su bebé da patadas y se estira. Su bebé puede chuparse el dedo y abrir y cerrar los ojos. El cerebro de su bebé está creciendo muy rápido. La mayoría de los órganos funcionan, pero los pulmones de su bebé todavía no están preparados para funcionar por sí solos. La cabeza y los huesos de su bebé son blandos y flexibles para que pueda pasar por el canal de parto. En el mes 9, su bebé se está poniendo en posición para nacer.

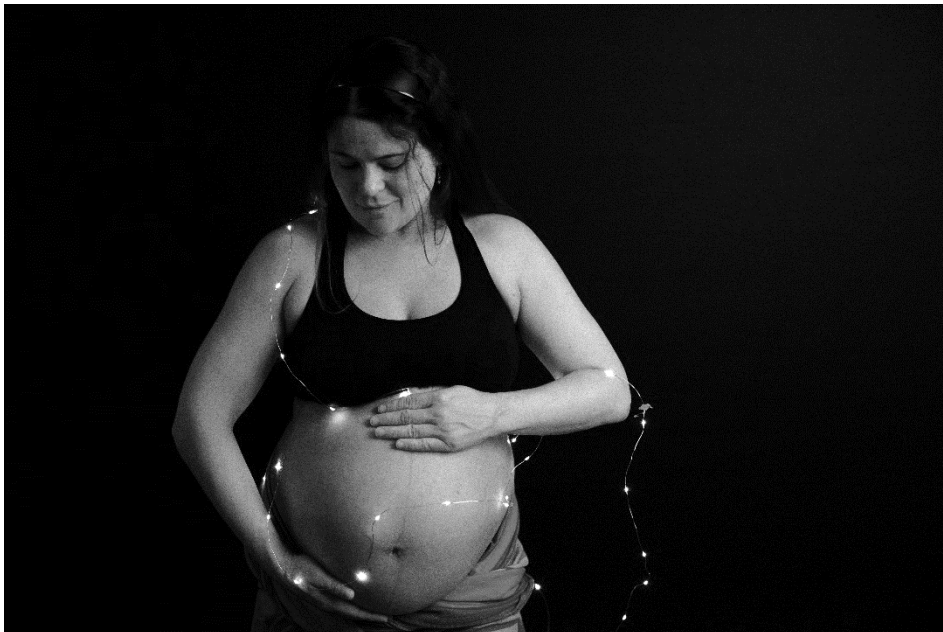


Conteo de patadas

Contar los movimientos del bebé a partir de la semana 28 es una buena forma de comprobar su bienestar. Los bebés no se mueven constantemente; a veces están despiertos y se mueven y otras veces están durmiendo. Los momentos más comunes para sentir que su bebé se mueve son después de comer, beber o cuando usted está descansando. Si no siente que su bebé se mueve como lo hace normalmente, pruebe lo siguiente.

Instrucciones para el conteo de patadas:

1. Detenga cualquier actividad.
2. Beba un vaso de agua fría o un jugo y coma una merienda. Esto ayudará a su bebé a sentirse con energía.
3. Siéntese o acuéstese, centrándose en su bebé.
4. Cuente los movimientos del bebé. Cada patada o movimiento cuenta.
5. Debería sentir al menos 10 movimientos en el transcurso de dos horas o menos.
Probablemente sienta 10 movimientos mucho antes de las 2 horas.
6. **Si no cuenta 10 movimientos en 2 horas, llame a su proveedor o vaya directamente al hospital si es fuera del horario de atención.**



¿Qué es el GBS?

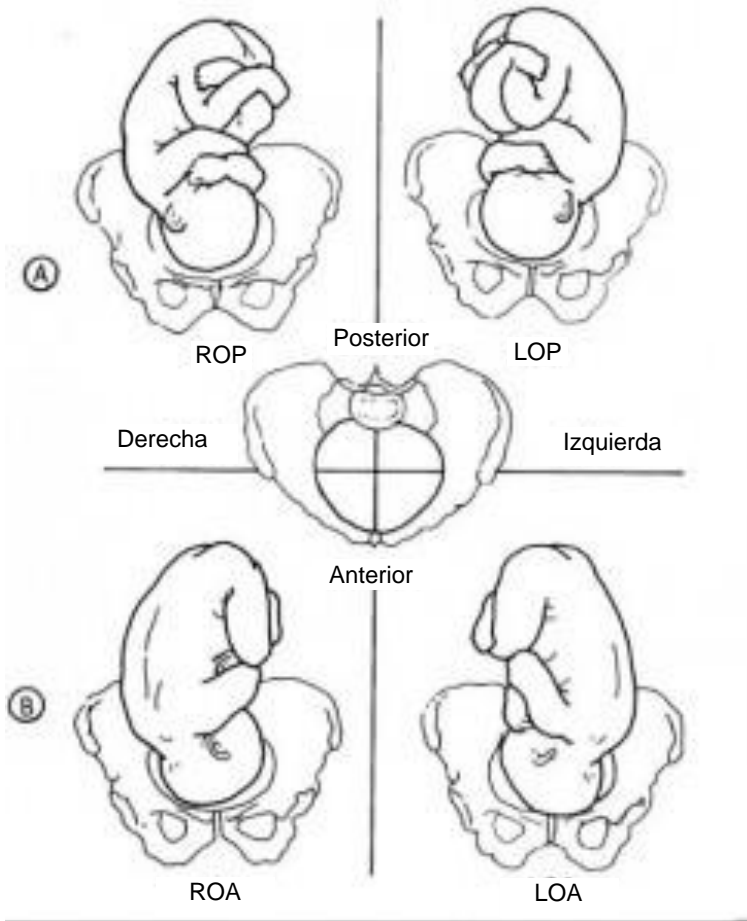
Group Beta Strep (estreptococo del grupo beta) o GBS es una bacteria común que vive en el cuerpo humano. No es perjudicial en personas sanas. El GBS se puede encontrar en el recto y/o la vagina de aproximadamente 2 de cada 10 mujeres embarazadas cerca del momento del parto. En el momento del nacimiento, los bebés pueden estar expuestos a la bacteria GBS si está presente en el recto o la vagina. Los bebés pueden contraer una infección por exposición al GBS.

Debido a este riesgo para los bebés, realizamos pruebas de detección de la bacteria GBS mediante hisopado vaginal/rectal en algún momento entre las semanas 35 y 37 de embarazo. Si su prueba es positiva para GBS, se recomienda que reciba antibióticos por vía intravenosa durante el parto para evitar que su bebé se exponga a la bacteria GBS. El GBS no es peligroso para el bebé en el útero, por lo que no se trata antes del parto.

El tratamiento con antibióticos para el GBS es muy eficaz. Si los bebés enferman por la exposición al GBS, lo más frecuente es que ocurra en las primeras 24 horas después del nacimiento y también pueden ser tratados con antibióticos según sea necesario. La mayoría de los bebés se recuperan completamente de la infección por GBS.



Posición de la bebé



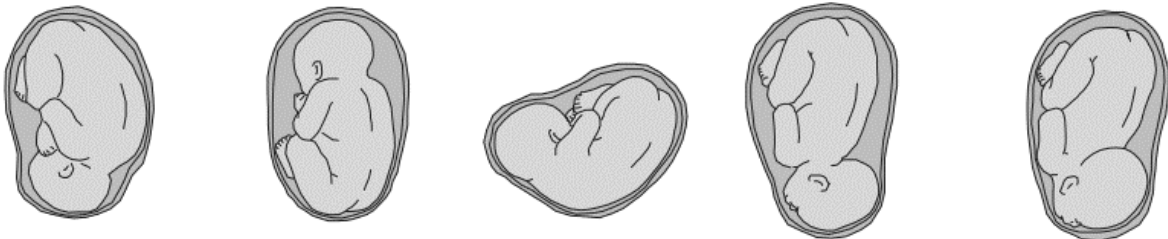
Los bebés pueden estar en diferentes posiciones en el útero. Cuando hablamos de bebés en cefálico o de nalgas nos referimos a su parte de presentación. Un bebé en cefálico está con la cabeza hacia abajo y un bebé de nalgas está con las nalgas hacia abajo. A veces los bebés se presentan con un hombro o la cara. A menudo, los bebés que se presentan de nalgas o con los hombros por delante nacen por cesárea.

Cuando hablamos de posiciones anteriores o posteriores, nos referimos a dónde está la espalda del bebé. Un bebé anterior está de espaldas a su frente o vientre. Un bebé posterior está de espaldas a su espalda.

Los bebés suelen mirar un poco a la izquierda o a la derecha; rara vez miran directamente hacia el frente o hacia la espalda, por lo que es posible que

sienta que a su bebé le gusta acostarse de un lado o del otro con más frecuencia o que sienta que hay "más" bebé a la derecha o a la izquierda.

Cefálico 96.8 % De nalgas 2.5 % Hombro 0.4 % Cara 0.2 % Frente 0.1 %

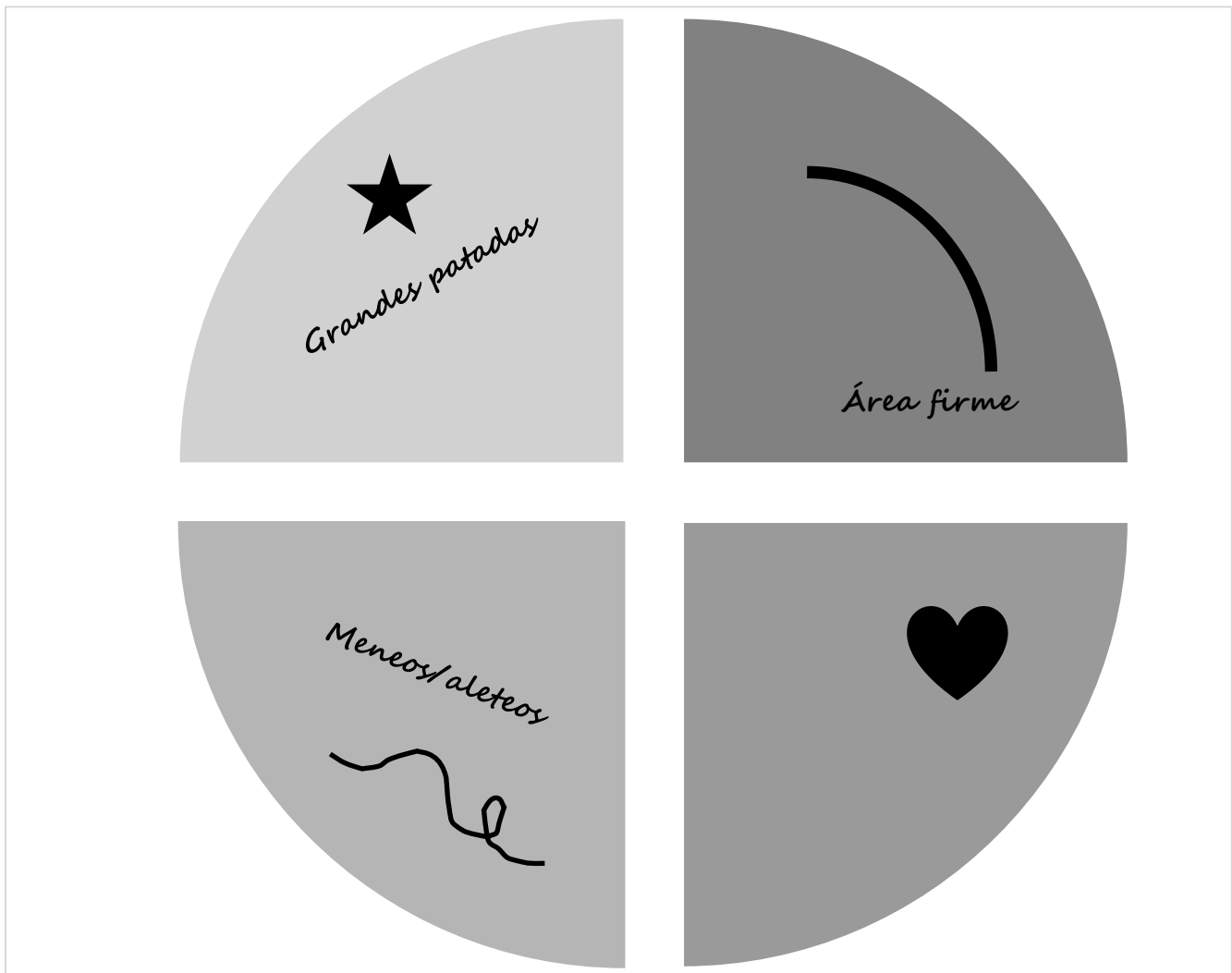


La posición ideal para el trabajo de parto y el nacimiento es occipital (con la cabeza por delante) y anterior (de espaldas al vientre), pero los bebés pueden nacer en muchas posiciones diferentes.

Mapa del vientre: cómo saber la posición de su bebé.

1. Dibuje un círculo y divídalo en cuatro partes.
2. Toque su vientre y piense en los lugares donde su bebé patea y se mueve más.
3. Dibuje en el mapa del vientre las patadas y meneos.
4. Si sabe dónde fue la última vez que la partera o el proveedor escuchó los latidos del corazón de su bebé, también puede dibujarlo en el mapa.

Las patadas más grandes suelen indicar pies. Un gran bulto que "rueda" a lo largo de su vientre suele ser un trasero. Los aleteos o meneos pueden ser manos en movimiento. Si se siente firme a lo largo de un lado del vientre, es probable que se trate de la espalda del bebé. Recuerde la regla de los opuestos: si se puede saber dónde están los pies del bebé, la cabeza está básicamente en el lado opuesto.



Cómo promover que el bebé adopte una posición ideal



Para promover que su bebé se acueste en la hamaca de su vientre o con la espalda hacia su frente, en lugar de en una posición posterior con la espalda hacia su espalda, ¡puede utilizar la gravedad! Siéntese y descance en posiciones que favorezcan que las partes más pesadas de su bebé, la cabeza y la columna vertebral, queden por delante de su vientre. Por ejemplo, siéntese activamente inclinándose ligeramente hacia delante, siéntese en una pelota de ejercicios y utilice una almohada detrás de la espalda cuando conduzca.

Piense en su ombligo emitiendo un haz de luz.

Si la luz de su ombligo llega al suelo, usted está sentada o descansando en una buena posición para favorecer que el bebé esté en posición anterior.

Si la luz que sale de su ombligo acaba saliendo al aire y no llega al suelo, es posible que no esté utilizando la gravedad en su beneficio.

Recuerde que solo podemos PROMOVER que el bebé se ponga en posición anterior. ¡Si su bebé elige otra posición, no se debe a nada que usted haya hecho o dejado de hacer!



Referencias

- American College of Nurse-Midwives Journal of Midwifery & Women's Health Share With Women
- American College of Obstetricians and Gynecologists
- March of Dimes
- Spinning Babies
- The Institute for Family Health
- The StayWell Company

