

# Clinica Family Health

## Guía para un embarazo saludable

1.º trimestre: 0 a 13 semanas



Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha de parto de mi bebé: \_\_\_\_\_

## Índice

3	Tener un embarazo saludable
3	¿Cómo puedo volver a embarazarme?
4	La importancia del aumento de peso
5	¿Puedo practicar ejercicio?
6	¿Qué debería comer para este bebé?
7	Nutrientes fundamentales para mi bebé
7	¿Qué puedo beber?
8	¿Hay algo que no puedo comer durante el embarazo?
8	¿Qué sucede si tengo antojo de alimentos extraños?
9	¿Necesito tomar vitaminas prenatales?
9	¿Qué medicamento de venta sin receta médica puedo tomar?
10	¿Por qué siento que no puedo controlar mis emociones?
10	Quejas habituales del embarazo
12	¿Dejaré de sentir náuseas?
12	Peligros para mí y mi bebé
13	Atención dental
13	Cambios en mí y mi bebé
15	Mis responsabilidades
15	Consultas médicas
17	Puntos clave
19	Opciones para el trabajo de parto y el parto
20-21	Seguridad de los medicamentos
21	Información sobre la ecografía
22	Guía de citas

## Tener un embarazo saludable

En Clínica Family Health (CFH), nuestro objetivo es entregarle todo el apoyo necesario para que tenga un embarazo saludable.

Si bien el apoyo médico es importante durante este período especial, su bebé depende principalmente de USTED y de las decisiones saludables que tome para él o ella.

Todo lo que come y cómo se cuida de su salud física y mental tendrá un impacto en el desarrollo del bebé. Mantenerse saludable y seguir las recomendaciones de su proveedor de atención primaria (PCP, Primary Care Provider) la ayudará a tener un embarazo saludable.

Esta guía es una introducción breve a algunas cosas que puede hacer para ayudar a que usted y su bebé se mantengan saludables durante el embarazo.

En ocasiones, su asesor de salud no habla sobre todo lo que quiere saber. Asegúrese de consultar con su PCP todas las preguntas adicionales y asista a todas las citas programadas para poder brindarle el mejor apoyo a usted.

No existen las "preguntas tontas". Podría ser útil escribir sus preguntas. Así no las olvidará.

Preguntas para mi proveedor:

---

---

---

---

---

## ¿Cómo puedo volver a embarazarme?

Una mujer es muy fértil durante los primeros **3 meses** después del parto.

- Considere cuándo le gustaría volver a tener hijos:  
¿De inmediato? ¿En algunos años?
- Considere el método anticonceptivo que le gustaría usar. ¿Ha utilizado alguno anteriormente que le haya gustado? ¿Le gustaría probar con otro método en su lugar?
- El amamantamiento *no* es un método anticonceptivo eficaz.
- En Clínica, contamos con una variedad de opciones anticonceptivas de bajo costo en nuestra farmacia. Pida a su PCP una hoja de información.
- En caso de emergencia, el anticonceptivo de emergencia Plan B (la píldora del día después) está disponible en la farmacia de Clínica *sin una receta médica*.

El anticonceptivo que usé antes de este embarazo: \_\_\_\_\_

Lo que pensé: \_\_\_\_\_

¿Usaría el mismo método nuevamente?    SÍ    NO  
 ¿Qué preguntas tengo sobre el anticonceptivo o la fertilidad?

## La importancia del aumento de peso

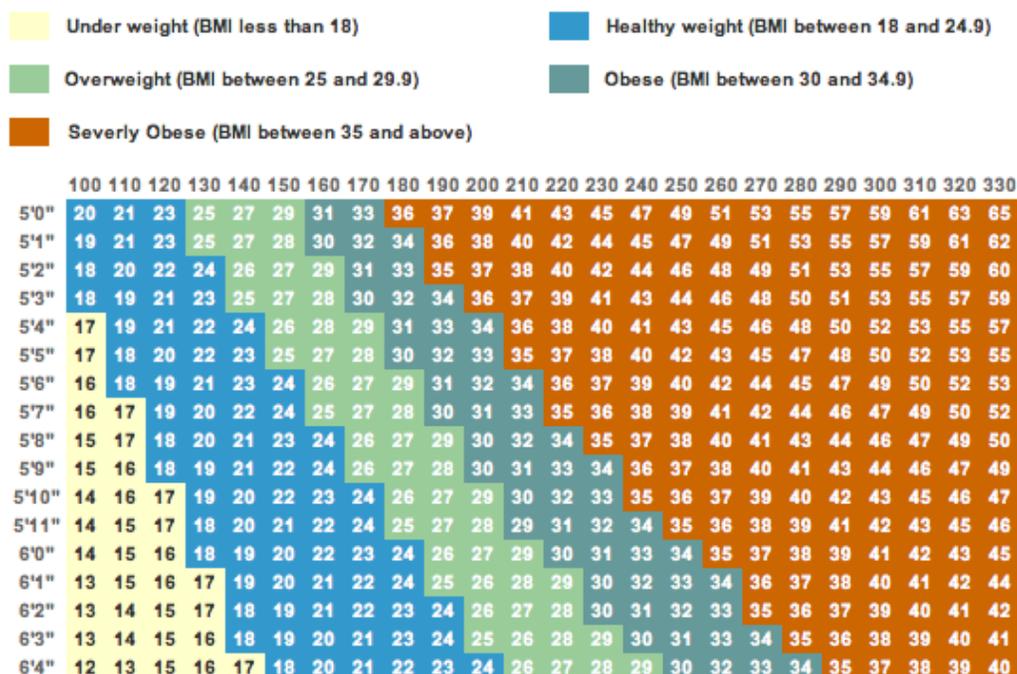
La van a pesar en **cada consulta**, ya que el aumento de peso es fundamental para tener un bebé saludable:

Aumentar muy **poco** de peso significa que su bebé no obtendrá los alimentos suficientes y lo coloca en riesgo de tener un parto prematuro, presentar problemas del desarrollo y nacer con un bajo peso al nacer.

Aumentar **mucho** de peso coloca a su bebé en riesgo de tener un parto prematuro, presentar problemas del desarrollo y enfermedades, tales como diabetes en la edad avanzada. También puede provocar complicaciones para usted y su bebé durante el parto.

Cómo y cuándo aumente de peso es más importante que la cantidad total del peso. Los **patrones** de este aumento de peso ayudan a indicar si hay mucha grasa o mucho líquido, aunque es normal que retenga líquido adicional durante el embarazo.

Use la tabla siguiente para encontrar su índice de masa corporal (IMC) según su peso antes del embarazo.



Mi IMC es \_\_\_\_\_

Encuentre su IMC en la escala y le indicará cuánto peso debería aumentar.

Prepregnancy BMI	BMI* (kg/m <sup>2</sup> ) (WHO)	Total Weight Gain Range (lbs)	Rates of Weight Gain* 2nd and 3rd Trimester (Mean Range in lbs/wk)
Underweight	<18.5	28-40	1 (1-1.3)
Normal weight	18.5-24.9	25-35	1 (0.8-1)
Overweight	25.0-29.9	15-25	0.6 (0.5-0.7)
Obese (includes all classes)	≥30.0	11-20	0.5 (0.4-0.6)

Mi aumento de peso recomendado es: \_\_\_\_\_

\*\* Pida hablar con un administrador de casos o nutricionista para analizar su aumento de peso.

Preguntas sobre el aumento de peso:

---



---



---



---

## ¿Puedo practicar ejercicio?

Sí, por favor. El ejercicio es una forma excelente de preparar su cuerpo para el parto, asegurarse de que su bebé esté saludable, controlar su aumento de peso y controlar el estrés. Recuerde beber abundante agua antes, durante y después del ejercicio.



Las siguientes son algunas ideas de ejercicio seguro para mujeres embarazadas:

- Caminata
- Nado
- Yoga
- Zumba
- Baile
- Bicicleta estática
- Máquinas de step (pasos)
- Máquinas elípticas

\*\*Si siente mareo, náuseas o dificultad para respirar durante algún ejercicio, tome un descanso.

## ¿Qué debería comer para este bebé?

Lo ideal es una dieta sana y balanceada. Consumir algunos alimentos de cada grupo alimentario y abundantes frutas y verduras es siempre una buena idea. La nueva pirámide alimentaria ahora se llama Mi plato (My Plate) y es una forma mucho más fácil de comprobar si consume una gran variedad de alimentos.



### Comida con frecuencia

Consumir 5 a 6 comidas pequeñas durante todo el día es una excelente idea. Mantiene su metabolismo activo, su organismo lleno de energía y su bebé se siente satisfecho.

**Refrigerios.** Consuma refrigerios saludables. Si siente hambre, coma. Es normal comer más de lo habitual durante el embarazo, pero tenga presente que no es verdad que debe comer por dos. Idealmente, deberá comer 300 calorías adicionales al día, esto es similar a una manzana y un vaso de leche.

Estas son algunas ideas de refrigerios saludables:

- ✓ Peras y queso con bajo contenido graso
- ✓ Manzanas con mantequilla de maní
- ✓ Pretzels
- ✓ 1 envase de yogur bajo en calorías
- ✓ Palitos de zanahoria
- ✓ Barras de granola
- ✓ Quesos con bajo contenido graso
- ✓ Verduras y humus
- ✓ Frutas deshidratadas

Recuerde que aunque esté ocupada o en movimiento, puede empacar varios refrigerios para consumir en el camino.

## Nutrientes fundamentales para mi bebé

### Ácido fólico, hierro y calcio

Estos son los tres nutrientes *fundamentales* durante el embarazo.

1. El **ácido fólico** ayuda al desarrollo del cerebro y ojos durante el primer trimestre, además de evitar defectos congénitos graves.

Puede encontrar ácido fólico en vitaminas prenatales, cereales fortificados, tortillas de trigo integral, lentejas, naranjas, piñas, uvas, espinaca y espárragos.

2. El **hierro** ayuda a producir más sangre para compartir con el bebé, además de mantener un sistema inmune saludable.

Puede encontrar hierro en huevos, verduras de hojas verdes y oscuras, como espinaca, brócoli, col rizada y en frutas deshidratadas, lentejas, frijoles y cereales fortificados con hierro.

3. El **calcio** ayuda al bebé a desarrollar huesos y dientes fuertes. También ayuda desarrollar el corazón, los nervios y los músculos del bebé.

Puede encontrar calcio en quesos, yogur, leche, brócoli, col rizada, quingombó, frijoles, habichuelas, frijoles al horno, almendras, coquito de Brasil, nueces, salmón, naranjas y tofu.

No olvide comer bastantes **proteínas**, que tienen un impacto en el crecimiento y el desarrollo cerebral del bebé.

Puede encontrar un alto contenido de proteínas en carnes magras, ave, pescado, huevos, tofu y tempe. Otras opciones son frutos secos, frijoles, arvejas, lentejas, leches, yogur, queso y cereal integral.

## ¿Qué puedo beber?

Agua **Abundante agua**. Beba de 8 a 10 vasos de 8 onzas de agua al día. El agua la ayuda a permanecer hidratada y evitar las infecciones vaginales.

La leche es ideal para obtener proteínas y calcio adicionales. Preferir la **leche descremada** es una buena idea para evitar la grasa adicional.

*¿Qué sucede con el jugo?* El jugo real y 100 % de frutas es una buena forma de obtener las vitaminas y los minerales, pero tiene MUCHA azúcar adicional. Es mejor comer fruta o mezclar **½ vaso de jugo con ½ vaso de agua** para evitar el exceso de azúcar.

Limite las bebidas con cafeína (café, té y bebidas gaseosas) a UNA VEZ al día.

En cuanto al té, la mayoría son adecuados. Es importante buscar el contenido de cafeína así como de té con sasafrás, tusilago, consuelda, poleo y lobelia ya que podrían ser potencialmente dañinos. Si tiene alguna pregunta sobre el té que le gusta beber, consulte con su médico

## ¿Hay algo que no puedo comer durante el embarazo?

- **Pescado:** algunos pescados tienen contenido de mercurio, lo que puede afectar el sistema nervioso del bebé. Es mejor evitar **tiburón, caballa, pez espada y azulejo**, mientras que es adecuado consumir atún, salmón enlatado, mariscos y muchos otros en cantidades moderadas (CFH recomienda consumir pescado una vez a la semana).
- **Quesos blandos:** debería evitar el queso feta, brie, camembert, con vetas azules o tipo mexicano (queso fresco y queso blanco). Estos quesos pueden causar listeriosis. La listeriosis es una enfermedad similar a la gripe pero se la puede transmitir al feto y puede ser causa de abortos espontáneos o niños nacidos muertos. También le puede causar problemas de salud al bebé. Puede comer quesos de pasta duros y semiblandos, como el queso cheddar y mozzarella. También puede comer quesos procesados, como el queso americano, el queso crema, el requesón y el yogur.
- **Alimentos crudos:** Evite consumir ceviche, sushi y todos los pescados crudos. Además, los huevos crudos y las carnes crudas tampoco son buenos para usted ni para el bebé. Pida que todas las carnes estén bien cocidas.
- **Otros alimentos que debe evitar:** Hot dogs, embutidos, salchichas y fiambres. Las bacterias son eliminadas si los alimentos son calentados completamente.

## ¿Cómo puede marcar una diferencia lo que consumo durante el embarazo?

Los alimentos que escoge consumir durante el embarazo pueden ayudar a su bebé en diversos aspectos, como: crecimiento, peso de nacimiento, huesos, sangre, ojos, músculos, desarrollo cerebral y celular.

**Alimentos en la lista anterior que consume actualmente:**

---

---

---

---

## ¿Qué sucede si tengo antojo de alimentos extraños?

Durante el embarazo, es muy común tener un cambio en el gusto y el deseo de comer diferentes alimentos. Ceder a los deseos está bien, siempre que los alimentos sean preferencias saludables.

También puede sentir antojo por artículos que no son alimentos, como suciedad, hielo, tiza, detergente para ropa, etc. Esta enfermedad se llama **pica** y puede indicar una falta de hierro en la sangre. Si nota alguno de estos antojos, llame a su PCP de inmediato.

## ¿Necesito tomar vitaminas prenatales?

Puede retirar las vitaminas prenatales en la farmacia de Clínica. Debería tomarlas todos los días. De todas formas debe consumir una buena dieta. Las vitaminas y los minerales añaden nutrientes adicionales, pero no son un reemplazo de los alimentos.

## ¿Qué sucede con las vitaminas que tomaba antes del embarazo?

Es una buena idea que consulte con su PCP sobre cualquier vitamina adicional o medicamento a base de hierbas que tome, solo para garantizar que son seguros.

## ¿Qué medicamentos de venta sin receta médica son seguros?

Incluso los medicamentos que toma todos los días pueden dañar a su bebé, por lo que es muy importante que conozca lo que toma y lo que es seguro tomar.

\*Consulte la tabla que se incluye en la **página 20** para obtener información adicional.

No tome ningún analgésico, vitamina, antiácido o medicamento de venta sin receta médica adicional a menos que lo indique su PCP.

### Los medicamentos que consumo actualmente:

- 1)
- 2)
- 3)

## ¿Por qué siento que no puedo controlar mis emociones?

Se debe a que está embarazada. El embarazo es un acontecimiento que cambia la vida, ya sea su primer bebé o el quinto. Cada embarazo es diferente y pueden aparecer nuevos desafíos emocionales en cada uno.

Es muy común que presente cambios en el estado de ánimo o llanto sin motivo.

La depresión durante y después del embarazo también es *muy* común. Las siguientes son algunas señales de advertencia en las que debería fijarse:

- Lloro todos los días.
- No quiere dejar su cama o su hogar para hacer las cosas que normalmente disfruta hacer.
- Deja de bañarse, lavarse los dientes u otras acciones de higiene básica.
- Alguna persona cercana le dice que siente que se comporta de manera diferente.
- Siente miedo de su bebé.
- Siente que desea ocultar su bebé.
- No desea cuidar a su bebé.

Si nota alguna de estas cosas, pida apoyo en Clínica. Nos encantaría ayudar y cuenta con diversas opciones, incluso la manera de abordar cómo manejar la depresión.

## ¿Qué puedo hacer para controlar este desequilibrio emocional?

El estrés y las emociones se pueden ver intensificados por las hormonas del embarazo. Las siguientes son algunas ideas para controlar el estrés:

- Escriba un diario.
- Hable con un amigo.
- Salga a caminar.
- Cante o baile.
- Salga al exterior y siéntese al sol.
- Haga algo que disfrute.
- Pida hablar con un administrador de casos en Clínica.
- Escriba cosas divertidas que desee hacer con su bebé.
- Dibuje, pinte, tome fotos, sea creativa.



Tres cosas que disfruto hacer...

- 1)
- 2)
- 3)

\*\*se pueden usar todas estas cosas para controlar el estrés.

## ¿Hay algunas ideas para ayudarme a controlar algunas de las quejas habituales del embarazo?

La mayoría de las incomodidades que se indican a continuación son comunes y MUY normales. Su organismo tiene que hacer bastantes modificaciones para acomodar al bebé.

Ser físicamente activa, descansar y alimentarse bien son las mejores maneras para que estos síntomas sean lo más fáciles posibles. Estos son algunos consejos para que su embarazo sea un poco más cómodo:

1. **Senos sensibles:** use un buen sostén. Podría ser útil usarlo para dormir.
2. **Filtración de los senos:** use protectores de senos o pañuelos de papel dentro del sostén.
3. **Orina frecuente:** limite los líquidos antes de irse a dormir y cuando no tenga un baño cerca (asegúrese de seguir bebiendo abundante líquido en otro momento).
4. **Fatiga:** intente practicar ejercicio y recostarse al menos una vez al día.
5. **Estreñimiento:** consuma frutas crudas, verduras, ciruelas y cereales integrales o cereales de salvado. Beba al menos 2 cuartos de líquido cada día; una taza de agua caliente 3 veces al día ayuda. Practicar ejercicio y caminar también ayuda. Nunca contenga el deseo de una evacuación intestinal.

6. **Hemorroides:** intente mantener las deposiciones regulares. Tómese breves descansos con las caderas levantadas sobre una almohada. Siéntese en sillas firmes o en el suelo con las piernas cruzadas y practique los ejercicios de Kegel.
7. **Dolor en la parte baja de la espalda:** tome descansos con frecuencia, mantenga una buena postura, use zapatos bajos y muévase por los alrededores en lugar de permanecer demasiado tiempo en un solo lugar. Cuando se siente, use una banqueteta para los pies, mantenga las rodillas más arriba de las caderas y practique los ejercicios de balanceo de la pelvis.
8. **Secreción vaginal con síntomas incómodos** (picazón, olor, color inusual): lave la parte externa de la vagina con jabón sin perfumar y agua tibia (no con agua caliente). No utilice aerosoles o polvos vaginales ni productos de higiene femenina y no use papel higiénico de color o con perfume.
9. **Acidez:** no consuma alimentos grasosos ni condimentados, y consuma porciones más pequeñas pero con mayor frecuencia. No se recueste después de comer.
10. **Mareos:** cambie de posición lentamente y párese despacio si ha estado recostada. Coma comidas habituales, no permanezca bajo el sol mucho tiempo e informe de TODOS los mareos a su asesor de atención de salud.
11. **Venas varicosas:** evite las medias o fajas con bordes elásticos, aunque podría usar medias de compresión, que se debería colocar mientras está recostada. Tome descansos cortos con las piernas levantadas.
12. **Dolor punzante en las piernas:** cambie su posición corporal entre sentarse, pararse y recostarse.
13. **Calambres en la parte inferior de las piernas:** levante las piernas con frecuencia durante el día, apunte los dedos de los pies hacia arriba y presione la rótula. Use una almohada térmica o una botella con agua caliente para aliviarse. Evite comer a la hora de acostarse y limite el consumo de leche a 2 vasos al día.
14. **Problemas para dormir:** no coma justo antes de dormir, aunque podría beber un poco de leche; tome un baño tibio y practique ejercicios de relajación antes de acostarse.
15. **Aumento de las secreciones** (mucosa de la nariz, garganta, boca): no tome medicamentos de venta sin receta médica y consulte con su asesor de atención de salud.
16. **Mareos cuando está recostada de espaldas:** recuéstese sobre su lado izquierdo.
17. **Hinchazón de pies y manos:** recuéstese sobre su lado izquierdo por 30 minutos, haga esto de 3 a 4 veces al día. Realice ejercicio a menudo, tome más líquido y consuma 3 porciones de proteína al día. Si despierta por las mañanas con hinchazón, avise a su asesor de atención de salud.
18. **Sangrado de encías:** use un cepillo suave y cepílese con suavidad, beba más jugo de naranja y consuma más alimentos altos en vitamina C.
19. **Trabajo de parto falso:** cambie su posición o actividad, ya que si es un trabajo de parto verdadero no se detendrá y las contracciones serán más regulares y pasa menos tiempo entre ellas.

Si pierde peso, no puede dormir o los dolores y molestias regulares son demasiado para que los pueda controlar, informe a su PCP y haremos todo lo posible para ayudarla.

## ¿Dejaré de sentir náuseas?

Esto es normal, especialmente durante el primer trimestre. Por lo general, las náuseas se pasan en los primeros meses. A continuación encontrará algunos consejos para aliviar el estómago agrio:

1. Coma galletas saladas, un poco de pan o cereal antes de dormir y antes de levantarse en las mañanas.
2. Coma de 5 a 6 comidas pequeñas durante el día para que no tenga demasiada hambre y no se sienta enferma. Nunca deje pasar más de un par de horas sin comer algún alimento.
3. Beba a sorbos bebidas carbonatadas, té, sopas o jugos entre las comidas.
4. Consuma lo menos posible alimentos grasosos y condimentados.
5. Use vestimentas que no agreguen presión a su cintura.
6. Mantenga las ventanas abiertas para tener todo el aire fresco posible, especialmente cuando cocine, duerma o maneje.
7. Tome todas las vitaminas antes de acostarse en lugar de durante el día.

## ¿Qué cosa puede dañar a mi bebé o a mí durante mi embarazo?

Hay algunas cosas que pueden dañar el crecimiento y desarrollo de su bebé:

### ***Todas las drogas, el alcohol y el tabaco***

Cuando consume estas sustancias, su bebé también lo hace.

Si se siente presionada para beber debido a situaciones sociales, podría pedir una bebida sin alcohol, soda con lima o limón, jugo de frutas o explicar que en su interior crece uno de los mejores bebés del mundo.

Si tiene un vicio con alguno de los anteriores, pida ayuda al personal de Clínica. Estamos para ayudar, no para juzgar. Contamos con diversos programas y recursos para quienes luchan contra los vicios o adicciones; nos encantaría ayudar.



## ¿Hay algunas señales de peligro en las que debería fijarme durante mi primer trimestre?

SI PRESENTA ALGUNA DE ESTAS SEÑALES DURANTE EL EMBARAZO, COMUNÍQUESE CON SU PROVEEDOR O ALGUIEN DE LA CLÍNICA DE INMEDIATO

Llame a Clínica Family Health (CFH) y pidá hablar con una enfermera si presenta alguna de las siguientes.

**(303) 650-4460**

1. **Sangrado de la vagina, sin importar si son solo unas gotitas.**
2. **Un fuerte dolor o calambres en el abdomen (vientre) o fuerte dolor en la vagina.**
3. **Un fuerte dolor de cabeza o que no desaparece.**

4. **Vómitos graves o continuos.**
5. **Dolor, ardor o picazón al orinar o al tener relaciones sexuales.**
6. **Escalofríos o fiebre.**
7. **Dolor de espalda.**

Uno de los motivos de que nos preocupemos por estos síntomas es que pueden indicar **trabajo de parto prematuro**, que ocurre en cualquier momento antes de las 37 semanas de gestación y puede tener como resultado un bebé prematuro.

Todas las mujeres embarazadas están en riesgo de tener trabajo de parto prematuro, incluso la madre más relajada y saludable puede tener un trabajo de parto prematuro.

La mejor forma para evitar el trabajo de parto prematuro es ser proactiva. Descanse, beba abundante agua, practique ejercicio y consulte todas las inquietudes con su PCP.

## ¿Pueden mis dientes afectar a mi bebé?

Cepillarse los dientes y usar seda dental dos veces al día es una buena idea para todas las personas, especialmente si está embarazada, ya que una infección en la boca puede provocar trabajo de parto prematuro.



IE338-644 [RF] © www.visualphotos.com

Sentirá los dientes más sensibles, ya que le quitan calcio de los dientes para ayudar al crecimiento del bebé.

PROGRAME una cita en la clínica dental de Clínica Family Health o nuestra clínica dental externa favorita.

Asistir al menos a un control dental durante el embarazo puede ayudar a evitar complicaciones.

## ¿Cómo cambiará mi cuerpo y el de mi bebé durante el primer trimestre?

### 1.º mes: Su bebé

Las características hereditarias quedaron establecidas cuando el espermatozoide ingresó al óvulo y el espermatozoide del padre determinó el sexo del bebé. Se están formando el cerebro, el

corazón, los pulmones y el sistema nervioso.

Se comienzan a apreciar puntitos de oídos, ojos y nariz. Se están formando las extremidades de los brazos y las piernas, y el bebé crece dentro de un saco de líquido amniótico (bolsa de agua). Al término de este mes, su bebé tendrá un tamaño de 1/4 a 1 pulgada aproximadamente.

### **1.º mes: Su cuerpo**

Tenía 2 semanas de embarazo cuando tuvo la primera ausencia del período, 10 días después, la prueba de embarazo resultó positiva y tenía 6 semanas de embarazo cuando tuvo la segunda ausencia del período. Se está formando la placenta y secreta hormonas que la preparan para el embarazo. Podría sentir náuseas ("náuseas del embarazo") en cualquier momento del día.

Podría sentir cansancio, los senos están sensibles y es probable que no haya aumentado de peso y presentado ningún cambio en su cuerpo durante este mes. Su útero crece pero no puede sentirlo.

### **2.º mes: Su cuerpo**

Este es el mes clave en el crecimiento de su bebé. Las estructuras de la vista y audición se encuentran en un momento fundamental de crecimiento, se están formando las características faciales y la cabeza es más grande, ya que el cerebro crece más rápido que otros órganos. Los cartílagos, la piel y los músculos comienzan a darle forma al cuerpo del bebé. Se ha formado el cordón umbilical y se están formando los dedos de las manos y de los pies, además de las uñas. Se están formando el estómago, el hígado y los riñones y el corazón late.

Al término de este mes, su bebé aumentará su peso de 1/2 a 1 libra y tendrá un tamaño de 2 1/4 pulgadas.

### **2.º mes: Su cuerpo**

Podría aumentar su peso en una o dos libras este mes. Es probable que aumente el tamaño de la cintura, aumenta el tamaño de los senos y se comienzan a oscurecer los pezones.

Puede que su útero se sienta como un bulto pequeño sobre la pelvis y ahora es más blando, redondo y grande. Ya que aprieta su vejiga, podría orinar con mayor frecuencia.

La placenta también está creciendo y secretan más hormonas. El tejido alrededor de la vagina se pone azulado a medida que un mayor suministro de sangre nutre al bebé. Algunas mujeres notan un cambio en el desecho vaginal.

Podría sentirse más cansada y tener menos energía durante este mes. Podría seguir teniendo náuseas (náuseas del embarazo), aunque podría ser más evidente en la mañana.

### **3.º mes: Su bebé**

El bebé todavía es muy pequeño para que usted sienta movimientos. En este mes, se formarán los oídos, las cuerdas vocales, las papilas gustativas, los brazos, las manos, los dedos, los pies y

los dedos de los pies. El cuello está bien formado y puede levantar la cabeza. Los movimientos reflejos permiten que el bebé pueda flexionar los codos, dar patadas con las piernas y formar un puño con los dedos. Ahora es fácil ver el sexo del bebé, si puede ver dentro del útero. El corazón late entre 120 y 160 latidos por minuto y ahora la sangre pasa a través del cordón umbilical hasta el bebé.

Aproximadamente, una taza de líquido amniótico rodea al bebé. Los riñones del bebé llevan de vuelta al saco amniótico el líquido que traga.

Al término de este mes, su bebé pesará 1/4 de libra y tendrá un tamaño de 2 1/4 pulgadas aproximadamente.

### **3.º mes: Su cuerpo**

Comenzará a sentirse mejor al término de este mes: menos náuseas y con más energía. Podría haber aumentado aproximadamente 2 a 3 libras y sentirá más hambre.

La placenta ya está formada. Las hormonas mantienen su embarazo saludable. Podría sentir el útero sobre la pelvis y es posible que se fortalezca con las contracciones.

Podría tener estreñimiento, sudar más y sentirse feliz o triste sin motivo.

## **¿Cuáles son mis responsabilidades durante el primer trimestre?**

- Programe una cita para iniciar la atención prenatal e iniciar los **controles** regulares.
  - Pida los resultados de pruebas prenatales.
  - Consulte si tiene un seguro para maternidad y beneficios para el bebé.
- Consulte con el médico o la clínica antes de tomar cualquier **medicamento**.
  - Tome vitaminas y hierro recetados.
- **Evite** radiografías, cigarrillos, bebidas alcohólicas, comida chatarra, pinturas (excepto de látex), pesticidas y pulverizadores tipo aerosol.
- **Limite** el consumo de bebidas con cafeína (bebidas cola, té, café).
  - Beba 6 a 8 vasos de agua todos los días.
- **Consuma** una dieta balanceada.
- **Hable** con su pareja sobre los sentimientos que ambos tienen sobre el embarazo.
- **Decida** cómo les contará a sus familiares, amigos y empleador sobre su embarazo.
  - Consulte con amigas cercanas o familiares sobre sus experiencias durante los primeros meses del embarazo.
- **Practique ejercicio:** camine, nade o ande en bicicleta 15 minutos al día.

## **¿Qué puedo esperar en mis consultas médicas?**

### **Antecedentes de salud**

Su equipo de salud deseará conocer sobre su salud en el pasado y le podrían entregar atención especial si algunas partes de su antecedente de salud podría ser un problema para usted o para el bebé.

- Le harán preguntas sobre **otros embarazos** y desearán obtener información sobre abortos espontáneos y abortos. También desearán saber sobre sus períodos menstruales y problemas con sus períodos anteriores.
- Le preguntarán por muchas otras enfermedades que se han presentado en su **familia**.

### **Análisis de sangre**

Le tomarán muestras de sangre para realizar análisis que ayudarán a saber algunas cosas sobre su salud.

- Un análisis determina su **tipo de sangre** y muestra si su sangre es Rh positivo o negativo.
- Los análisis también muestran anemia y la presencia de una **infección**, tal como sífilis, que podría dañar a su bebé.
- Otro análisis mostrará si está protegida contra la rubéola (sarampión alemán).
- Puede que vuelvan a realizar alguno de estos análisis durante el embarazo.

### **Presión arterial**

Le medirán su presión arterial para saber que es **normal** para usted y la medirán con frecuencia para comprobar si sigue normal.

- Algunas mujeres presentan hipertensión arterial durante el embarazo y algunas pierden proteínas en la orina. Esta enfermedad se llama **"preeclampsia"** y puede ser peligrosa para las madres y sus bebés.
- Los **síntomas** de preeclampsia son cambios en la vista, dolor de cabeza que no desaparece, náuseas, vómitos, dificultad para respirar, dolor de pecho y dolor debajo del lado derecho de las costillas.
- Si presenta cualquiera de estos síntomas durante el 2.º o 3.º trimestre, informe de inmediato a su médico.

### **Exámenes de orina**

- Se le realizará un examen de orina en cada consulta que mida el contenido de azúcar y proteínas para saber si tiene diabetes, infecciones de riñón o vejiga u otros problemas. Estas infecciones se pueden presentar con mayor frecuencia cuando está embarazada.

### **Examen de seno**

- Le examinarán los senos en algunas consultas. También debería autoexaminarse los senos.
- Si desea amamantar a su bebé, pida instrucciones sobre cómo preparar sus senos y pezones.

### **Examen abdominal**

- Medirán el tamaño de su útero en cada consulta para mostrar el crecimiento de su bebé.
- También examinarán el tamaño y la posición del bebé y podrá escuchar los latidos después del cuarto mes.

### **Examen pélvico**

- En algunas visitas, le realizarán un examen pélvico o interno para revisar la parte interna de la vagina, el tamaño de su canal de parto y útero y la estructura ósea de la pelvis.

### **Examen médico**

- Le realizarán un examen médico completo en su primera consulta.
- Es posible que le realicen un examen médico completo nuevamente cerca del término del embarazo.

### **Pruebas especiales**

Puede que le indiquen estas pruebas para conocer hechos importantes sobre la salud y el crecimiento de su bebé.

- Una prueba es la **ecografía**. Es similar a una radiografía, pero se usan las ondas de sonido ya que son seguras. Muestran dónde se encuentran el bebé y la placenta en el útero.
- Otra de las pruebas se llama **amniocentesis**. En esta prueba, se extrae una muestra del líquido amniótico que rodea al bebé. El líquido puede indicar el sexo del bebé, mostrar si presenta anomalías genéticas, tal como el síndrome de Down, y en algunos casos se puede usar para determinar si los pulmones del bebé están lo suficientemente maduros para el nacimiento. En ocasiones aisladas, usted o el bebé podrían sentir dolor o una lesión; pero hay un riesgo cuando se inserta la aguja en el saco amniótico.

### **Puntos clave que debe recordar**

- Siga las recomendaciones de su PCP y asegúrese de asistir a todas las citas programadas.
- Aumente el peso suficiente para ayudarla a tener un bebé saludable.
- Prefiera las opciones de comida saludables durante el embarazo para que su bebé sea saludable.
- Beba al menos 64 onzas de agua al día. Limite la cafeína.
- Consuma sus vitaminas prenatales todos los días.
- Consulte con el médico antes de tomar cualquier medicamento o remedio a base de hierbas.
- Evite el alcohol, las drogas y los cigarrillos. Pida ayuda a su proveedor para dejar los vicios si es necesario.
- Sea activa durante el embarazo, realice caminatas, estiramientos o nado.
- Rodéese de personas positivas y de apoyo.

### ***¡Tenga un bebé saludable y feliz!***

Deseo que mi bebé sea:

---



---



---

Para tener un embarazo saludable, me centraré en:

---



---



---

Persona a quien puedo pedir ayuda durante mi embarazo:

---



---



---

**¡Felicitaciones por su embarazo!**



En **Clinica**, estamos para ayudarla durante todo su embarazo de la mejor forma posible.

No dude en informarnos cómo podemos ser de ayuda.

**Línea principal:** (303) 650-4460  
<https://clinica.org/>

## Registración de Hospital e Información de Área de Maternidad

\*Debería seleccionar el hospital de parto antes de la semana 20 del embarazo, informe a su equipo de atención cuando haya decidido dónde tendrá a su bebé.

### Avista

100 Health Park Drive  
Louisville, CO 80027  
(303) 673-1000 Línea principal  
(303) 673-1192 Fax

**Para el registro:** (303) 269-2052

Inscríbase para una consulta de ingreso y envíe por fax o lleve el formulario previo al ingreso con usted.

**Visitas:** (303) 673-1029

-Llame con anticipación para programar

**Clases:** (303) 673-1029

-Parto, amamantamiento y cuidado del bebé

-Los pacientes de Clínica reciben un 50 % de descuento en todas las clases

### St. Anthony North Health Campus

14300 Orchard Parkway  
Westminster, CO 80023  
(720) 627-0000 Línea principal  
(720) 627-3630 Parto y trabajo de parto  
(720) 627-3631 Fax de parto y trabajo de parto

**Para el registro** tiene 2 opciones

- Envíe por fax el formulario previo al ingreso al (720) 627-0141
- En línea: [www.stanthonynorthhealthcampus.org](http://www.stanthonynorthhealthcampus.org)

**Visitas:** (720) 627-0222

-Llame con anticipación para programar

\*\*Disponible en español\*\*

**Programa "Nacimiento diseñados":**

Teléfono: (720) 627-0222

-Planificación integral del nacimiento

-Incluye una visita al hospital

**Clases:** (720) 627-0222

-Parto, amamantamiento, cuidado del bebé y RCP para bebés

-Clases gratuitas de preparación para el nacimiento para todos los pacientes de Clínica

## Clinica Family Health

### Medicamentos “seguros” durante el embarazo: el riesgo es bajo o el medicamento es compatible

#### Medicamentos para el resfrío y las alergias

Cetirizina	Zyrtec	Datos limitados en humanos y datos de estudios en animales sugieren: <b>Bajo</b> riesgo
Difenhidramina (antes de semana 36)	Benadryl	Compatible (consultar con proveedor después de semana 36)
Guayafenesina	Robitussin	Compatible
Loratadina	Claritin	Datos limitados en humanos y datos de estudios en animales sugieren: <b>Bajo</b> riesgo
Vitamina C		Compatible

#### Dolor

Acetaminofeno	Tylenol	Compatible
---------------	---------	------------

#### Antiácidos

Carbonato de calcio	Tums	Compatible
Cimetidina	Tagamet	Compatible; no se ha estudiado la posible feminización del feto pero amerita investigación
Ranitidina	Zantac	Compatible

#### Ayuda para dormir

Difenhidramina (antes de semana 36)	Benadryl	Compatible (consultar con proveedor después de semana 36)
Doxilamina	Unisom	Compatible

#### Cremas

Crema de hidrocortisona al 1 %	Diversas marcas	Briggs no realiza una clasificación separada para el uso externo. La revisión de todos los datos muestra que el uso externo es probablemente seguro en bajas dosis y de duración limitada.
Difenhidramina tópica	Benadryl en crema, OTC	Compatible
Clotrimazol en crema, OTC	Diversas marcas	Compatible
Nistatina tópica, OTC	Diversas marcas	Compatible

#### Remedios para las hemorroides y el estreñimiento

Dextrina de trigo	Benefiber	No cuenta con clasificación según Briggs, probablemente seguro según Natural Medicines Comprehensive Database
Hidrocortisona tópica	Preparation H, Anusol HC	Briggs no realiza una clasificación separada para el uso externo. La revisión de todos los datos muestra que el uso externo es probablemente seguro en bajas dosis y de duración limitada.
Hamamélide	Tucks	No cuenta con clasificación según Briggs, probablemente seguro según Natural Medicines Comprehensive Database

#### Ablandadores de deposiciones

Docusato sódico	Colace	Compatible
Policarbofilo	Fibercon	No cuenta con clasificación según Briggs
Zaragatona	Metamucil	No cuenta con clasificación según Briggs, probablemente seguro según Natural Medicines Comprehensive Database
Bisacodilo	Dulcolax	No se cuenta con datos en humanos, probablemente compatible

#### Inyecciones y vacunas

PPD (para detectar tuberculosis)
Vacuna contra la influenza (inactivada)
Vacunas contra hepatitis A y B
Tdap (Tétano y tos ferina)

# Clinica Family Health

## Medicamentos que no son seguros durante el embarazo o CONSULTE primero con el médico

### Medicamentos para el resfrío y las alergias

Fexofenadina	Allegra	No hay datos (limitados) en humanos y los datos de estudios en animales sugieren: Riesgo <b>moderado</b>
Theraflu	Theraflu	No cuenta con clasificación según Briggs, la preparación contiene diversos ingredientes
Nyquil	Nyquil	No cuenta con clasificación según Briggs, la preparación contiene diversos ingredientes

### Dolor

Aspirina	Diversas marcas	Compatible (dosis baja); los datos en humanos sugieren que existe <b>riesgo</b> durante 1 <sup>er</sup> y 3 <sup>er</sup> trimestre (dosis completa)
Medicamentos antiinflamatorios no esteroideos	Ibuprofeno, Motrin, Advil, Aleve, naproxeno sódico	Los datos en humanos (y animales) sugieren que existe <b>riesgo</b>

### Náuseas

Té de jengibre		Existen datos contradictorios, algunas referencias sugieren que se evite su uso (afecta la testosterona) No cuenta con clasificación según Briggs Probablemente seguro según Natural Medicines Comprehensive Database y Reprotox <a href="https://reprotox.org/sample/19997">https://reprotox.org/sample/19997</a>
----------------	--	---

### Antiácidos

Subsacilato de bismuto	Pepto Bismol	Datos limitados en humanos y datos de estudios en animales sugieren: <b>Bajo riesgo</b> <sup>i</sup> -Se ha producido un importante daño al feto debido a la exposición crónica a los salicilatos. Limite a la 1. <sup>era</sup> mitad del embarazo o no exceda la dosis recomendada.
Alka Seltzer	Alka-Seltzer	No cuenta con clasificación según Briggs, algunas preparaciones contienen aspirina

### Antidiarreicos o estreñimiento

Loperamida	Imodium	Datos limitados en humanos y datos de estudios en animales sugieren: <b>Bajo riesgo</b>
Polietilenglicol	Miralax	

### Ayuda para dormir

Té de manzanilla		Datos limitados en humanos y no existen datos relevantes de estudios en animales
------------------	--	--

<b>Vacunas</b>
MMR
Varicela
Vacuna intranasal contra la influenza (viva)
VPH

- Fármacos durante el embarazo y la lactancia, Briggs (Briggs' Drugs in Pregnancy and Lactation Monograph). En: Sitio web de Facts & Comparisons. <http://online.factsandcomparisons.com.dml.regis.edu>. Último acceso el 22 de agosto de 2015.
- Base de datos integral de medicamentos naturales (Natural Medicines Comprehensive Database). <http://naturaldatabase.therapeuticresearch.com.dml.regis.edu>. Último acceso el 22 de agosto de 2015.
- Vacunas para embarazadas (Vaccines for Pregnant Women). <http://www.cdc.gov/vaccines/adults/rec-vac/pregnant.html>. Actualizado el 10 de octubre de 2014. Último acceso el 24 de agosto de 2015.



CLINICA  
family health

### **Información sobre el ultrasonido INP**

- Desde el 1 de Febrero del 2010, Clínica Family Health ya no podrá proporcionar ultrasonidos rutinarios anatómicos para averiguar la anatomía o el sexo de su bebé. Estos cambios de servicio no afectarán la salud de su bebé.
- Si llega a la clínica para su cuidado prenatal **antes de** 12 semanas de embarazo, podrá obtener un ultrasonido vaginal rutinario. Si llega a la clínica para su cuidado prenatal **después de** 12 semanas de embarazo podrá recibir un ultrasonido abdominal rutinario.
- El ultrasonido antes de 12 semanas nos avisa cuando el bebé vencerá, compruebe si tiene gemelos, o tal vez encontrará un problema con el embarazo (por ejemplo un embarazo tubárico), o quizás podrá averiguar la posición de la placenta, y asegurar el latido del bebé (si el bebé tiene edad suficiente). No podremos examinar el detalle de la anatomía del bebé ni decirle el sexo de su bebé con estos ultrasonidos.
- 'Clínica' recomienda un ultrasonido obstétrico en la semana 20 de su embarazo, aunque haya o no haya recibido un ultrasonido en 'Clínica' anteriormente. El ultrasonido en la semana 20 será en otra clínica médica. Su proveedor de 'Clínica' puede referirla para obtener este ultrasonido.
- Por favor, esté usted enterada que la doctora que proporciona estos servicios de ultrasonido la cobrará, y que la carga puede ser \$300 o más. Tenga en cuenta que si tiene seguro, a ellos les mandarán la carga. Si no tiene seguro, **usted, el paciente**, será responsable para los gastos. Clínica Family Health **no** pagará esta cuenta para usted.
- En ciertos casos de alto riesgo, su proveedor médico podrá recomendar que obtenga ultrasonidos más detallados y más frecuentes. Usted podrá arreglar planes de pago para estos estudios.

# LA MARIHUANA Y SU BEBÉ

8 de junio 2015

La marihuana es ahora legal para los adultos mayores de 21 años, pero esto no significa que sea segura para las mujeres en la etapa del embarazo y la lactancia, o los bebés.

**No se sabe si existe una dosis segura de marihuana que se pueda consumir durante el embarazo.**

No debería consumir marihuana durante

el embarazo, del mismo modo que se desaconseja el consumo de alcohol y tabaco.

El tetrahidrocannabinol (THC) es un compuesto químico en la marihuana que produce la sensación de estar drogado.

**Si consume marihuana durante el embarazo, el THC será transmitido al bebé.**

## INFÓRMESE

### LA MARIHUANA Y EL EMBARAZO

El consumo de marihuana durante el embarazo puede perjudicar al bebé. La marihuana que recibe el feto puede generar problemas de atención y aprendizaje, en especial a medida que el niño va creciendo. Esto podría dificultar su desempeño en la escuela.

En algunos hospitales se hacen análisis para detectar drogas tras el nacimiento. Si a su bebé le da positivo el análisis de THC al nacer, las leyes de Colorado establecen que se debe notificar a los servicios de protección de menores. Hable con su médico sobre el consumo de marihuana desde el principio del embarazo.

### LA MARIHUANA Y LA LACTANCIA

La Academia Estadounidense de Pediatría establece que las madres que están amamantando no deberían consumir marihuana.

La lactancia tiene muchos beneficios para la salud del bebé y de la madre. Pero el THC de la marihuana llega a la leche materna y puede afectar al bebé.

Puesto que el THC se almacena en la grasa corporal, permanece en el cuerpo por un período prolongado. El cerebro y el cuerpo del bebé se forman con una gran cantidad de grasa. Como pueden almacenar el THC por un largo período, no debería consumir marihuana durante el embarazo o la lactancia.

Consulte con su médico si consume marihuana por razones médicas. Existen otras opciones más seguras para tratar trastornos médicos durante el embarazo.

### ¿FUMAR MARIHUANA ES MALO PARA MI BEBÉ?

Sí. Aspirar el humo de marihuana es perjudicial para usted y su bebé. El humo de marihuana contiene muchos de los mismos productos químicos que el humo de tabaco y algunos de ellos pueden provocar cáncer. No permita que se fume en la casa ni alrededor de su bebé.

### ¿QUÉ SUCEDE SI CONSUMO MARIHUANA SIN FUMARLA?

El THC en cualquiera de las formas de consumo puede ser perjudicial para su bebé. Algunas personas creen que usar un vaporizador o ingerir la marihuana (en forma de galletas o brownies) es más seguro que fumarla. A pesar de que estas formas no tienen humo perjudicial, igualmente contienen THC.

Hable con su médico si está embarazada o amamantando a su hijo y necesita ayuda para dejar la marihuana. O bien, llame al 1-866-LAS-FAMILIAS para pedir ayuda.

## ¿CÓMO PUEDO GUARDAR LA MARIHUANA DE MANERA SEGURA?

Guarde todos los productos relacionados con la marihuana en un lugar con llave. Asegúrese de que los niños no puedan ver ni alcanzar ese lugar. Mantenga la marihuana en el paquete a prueba de niños en el que viene envuelta de la tienda.

## ¿QUÉ SUCEDE SI MI HIJO INGIERE O BEBE MARIHUANA POR ACCIDENTE?

La marihuana puede hacer que los niños se enfermen. Es posible que el niño tenga problemas al caminar o sentarse, mucho sueño o dificultades para respirar.

Si está preocupado, llame a la línea de control de venenos tan pronto como sea posible. La llamada es gratuita y recibirá ayuda rápidamente: 1-800-222-1222.

Si los síntomas son graves, llame al 911 o vaya a una sala de urgencias inmediatamente.

## ¿QUÉ MÁS DEBO SABER PARA PROTEGER A MI BEBÉ?

Estar drogado o intoxicado mientras se realizan determinadas actividades puede ser peligroso.

No es seguro estar drogado mientras cuida a un bebé. No permita que una persona drogada cuide al niño.

Algunos tipos de marihuana pueden producir mucho sueño. También pueden hacerlo dormir más profundamente. No es seguro que el bebé duerma con usted, especialmente si usted está drogado.

Si piensa consumir marihuana, asegúrese de que haya otra persona que pueda hacerse cargo del bebé.

No es seguro conducir un vehículo mientras está drogado. No permita que su bebé vaya en un vehículo si el conductor está drogado.

## REFERENCIAS

Toda la información acerca de los efectos de la marihuana en la salud proviene de la edición 2014 del Informe de seguimiento de problemas de salud relacionados con la marihuana en Colorado. [www.Colorado.gov/pacific/cdphe/retail-marijuana-public-health-advisory-committee](http://www.Colorado.gov/pacific/cdphe/retail-marijuana-public-health-advisory-committee)

## DATOS IMPORTANTES SOBRE LA MARIHUANA:

**No es seguro consumir marihuana durante el embarazo o la lactancia.**

No puede consumir algunos alimentos o tomar determinados medicamentos mientras está embarazada o amamantando porque podrían perjudicar al bebé. La marihuana también puede ser perjudicial.

**Incluso las sustancias legales, como el alcohol o el tabaco, representan un riesgo durante el embarazo.**

Si bien los productos relacionados con la marihuana son legales para los adultos mayores de 21 años, al igual que el alcohol, existen riesgos al ser consumidos durante el embarazo. El consumo de marihuana durante el embarazo puede perjudicar al bebé. El hecho de que sea legal no significa que sea seguro.

**Incluso los productos naturales pueden ser perjudiciales durante el embarazo o la lactancia.**

La marihuana, al igual que muchas otras plantas (como el tabaco) y sustancias naturales (como el plomo) pueden ser dañinas. La marihuana contiene THC, que puede perjudicar al bebé.

**A pesar de que algunas personas consumen marihuana con fines medicinales, no es seguro consumirla durante el embarazo o la lactancia.**

Un médico puede recomendar la marihuana en casos especiales. El médico es quien decide si los beneficios son mayores que los riesgos. No es seguro tomar algunos medicamentos durante el embarazo o la lactancia si no los recomienda el médico. Esto incluye a la marihuana. Hable con su médico acerca de opciones más seguras que no impliquen el riesgo de dañar la salud de su bebé.



## Reglas recomendadas para cuidado prenatal y chequeo físico:

Cita Para:	Periodo de tiempo:	Agendar cita:	Detalles de la cita:
Mamá	12-27 semanas, edad gestacional	*Cada 4 semanas	Cuidado Prenatal
Mamá	28-35 semanas, edad gestacional	*Cada 2 Semanas	Cuidado Prenatal
Mamá	36-40 semanas, edad gestacional	*Cada semana	Cuidado Prenatal
Bebe *Mamá debe programar una cita para sí misma basada en las instrucciones de alta del hospital	3-5 días después del parto	3-5 días después del parto (sera vista junto a su recién nacido)	Primer chequeo para bebe Seguimiento después del parto (Bebe y Mama*) *Programe a mamá si hay una razón clínica para hacerlo (según las instrucciones de alta del hospital, la mama tiene preocupaciones sobre la lactancia, o desea ser vista)
Bebe	2 semanas	7-15 días de nacido	Prueba de sangre Chequeo
Mamá	4-6 semanas después del parto	4-6 semanas después del parto	Chequeo de posparto
Bebe	6-8 semanas después del parto (Chequeo infantil de dos meses)	6-8 semanas después del parto	Físico y vacunas
Bebe	4 meses	A los 4 meses de edad	Físico y vacunas
Bebe	6 meses	A los 6 meses de edad	Físico y vacunas
Bebe	9 meses	A los 9 meses de edad	Físico
Bebe	1 año	Al primer año de edad	Físico, vacunas y prueba de plomo
Bebe	15 meses	A los 15 meses de edad	Físico
Bebe	18 meses de edad	A los 18 meses de edad	Físico
Bebe	2 años de edad	Alrededor de 2 años	Físico, vacunas y prueba de plomo
Bebe	3 años	Alrededor de 3 años	Físico y vacunas
Bebe	4 años	Alrededor de 4 años	Físico y vacunas
Bebe	5 años	Alrededor de 5 años	Físico y vacunas

\*La frecuencia de las citas varía dependiendo del embarazo. Al menos que se notifique lo contrario, por favor asegúrese de que sea vista de acuerdo del periodo del tiempo indicado arriba.

# ¿Está Embarazada?

## Abrocharse el cinturón para dos

(A1-buckle up for two)

Child  
Safety  
Facts  
2017

## Protéjase usted para proteger a su bebé en un choque

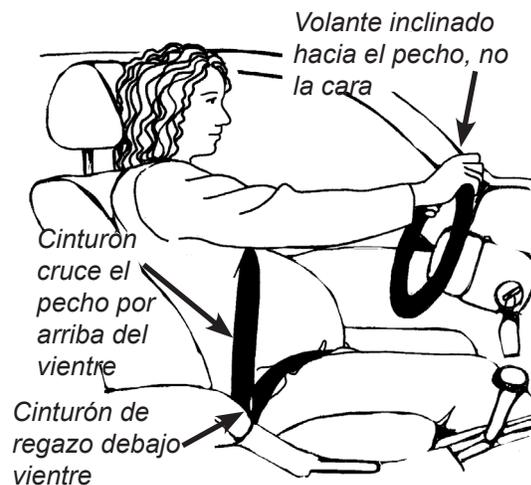
### Lo básico

- Haga que le revisen en la sala de emergencias de un hospital si **usted tiene un choque**. Incluso en un choque pequeño, su bebé que está por nacer puede estar seriamente lesionado. Esto puede pasar aún cuando no parece estar lastimada.
- Siempre use el cinturón de seguridad de cadera y hombro. Ese le da mucha más protección que solo un cinturón de regazo.
- Abróchese el cinturón correctamente. (Vea el dibujo.)
- Una bolsa de aire le ayudará a usted y a su bebé por nacer en un choque. Sin embargo, siempre es mejor que se siente lo más lejos posible del volante y el tablero.
- Al conducir, siéntese lo más lejos que pueda del volante. Incline el volante hacia su pecho, no arriba hacia su cara.
- **Al ser posible:**
  - Permita que otros conduzcan durante los últimos meses del embarazo.
  - Siéntese en el asiento trasero siempre que sea posible. El centro del asiento trasero es más seguro para usted y el bebé, si hay un cinturón de cadera y hombro.
  - Evite viajar, especialmente en situaciones arriesgadas.

**Ver otro lado para consejos sobre cómo se usa un asiento de seguridad del niño.**

**Un choque de auto es uno de los peligros más graves que amenaza a su bebé no nacido.**

Choques de autos matan y lastiman más bebés no nacidos que los bebés de menos de un año. Hay muchas cosas que puede hacer para mantenerse seguros los dos.



*Mueva asiento tan atrás como pueda. Use ambos, el cinturón de regazo y el de hombro, en cada viaje.*

- Empuje hacia abajo lo mucho posible el cinturón de regazo. Revise para asegurar que quede bajo.
- Mantenga apretados los cinturones de regazo y hombro. Jale hacia arriba en el cinturón del hombro para ajustar el cinturón de regazo.
- Mantenga el cinturón del hombro a través del medio del hombro. Nunca póngalo por debajo del brazo o fuera del hombro. Eso es muy peligroso.
- Si lleva puesto un abrigo pesado, ábralo y tíralo desde bajo el cinturón y a los lados, fuera de su vientre. Esto ayuda que la parte de regazo del cinturón se quede bajo.

### Otros métodos para proteger a su bebé no nacido

**Maneje con menos frecuencia si es posible.** Viaje en transporte compartido para no tener que estar detrás del volante. Planifique sus mandados para hacer menos viajes. Vaya de compras en línea. Pídale a otra gente que le venga a ver para visitas. Vaya por avión en vez de auto si tiene que hacer un viaje largo.

**Evite riesgo de choque.** Evite manejar en la noche y en mal tiempo cuando sea posible. Evite manejar con sueño o cuando usa un teléfono celular. Nunca viaje con un conductor que tenga sueño, o que haya usado alcohol o drogas.

**Use un auto seguro.** Asegúrese de que su auto esté en buenas condiciones. Revise a menudo las llantas, los frenos y las luces del vehículo. Revise si hay retiros del mercado en [www.safercar.gov](http://www.safercar.gov). Si está listo a comprar un nuevo auto, escoja uno que tenga bastante espacio en el asiento trasero y buenas calificaciones de seguridad para bebés. Busque las calificaciones de choque en [www.iihs.org](http://www.iihs.org) y en [www.safercar.gov](http://www.safercar.gov).

Haga de Cada  
Paseo  
Un Paseo  
Seguro



## Lo básico de seguridad en auto para los recién nacidos

**Nunca lleve a un bebé en brazos** en el auto. Es imposible retener a un bebé con seguridad en un choque.

**Use un asiento de seguridad (para el auto) que mira hacia atrás** lo más tiempo posible, hasta al menos la edad de 24 meses o más. Es la mejor manera de proteger al bebé de lesiones a la cabeza o el cuello en un choque.

### El bebé siempre viaja en el asiento trasero.

El asiento trasero es mucho más seguro que el asiento delantero. El centro del asiento trasero es el más seguro.

Si es que el bebé *debe* viajar en el asiento delantero, asegúrese que esté desactivado la bolsa de aire del pasajero. (Vea el manual del vehículo.)

**Asegúrese de que el cinturón de seguridad, o el sistema LATCH**, sujete firmemente el asiento de seguridad. Debe moverse menos de una pulgada al tirar cerca del cinturón que lo sujeta.

**Abroche y ajuste el arnés** firmemente sobre el cuerpo del bebé. No arrope al bebé en cobijas. Póngale una cobija por encima del arnés después de abrochar y ajustar el arnés.

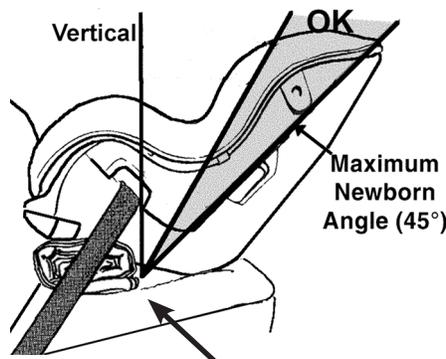
**Siempre siga las instrucciones del asiento de seguridad** y del manual del dueño del vehículo para instalar y usar correctamente el asiento.

**Practique con el uso de su asiento de seguridad** antes de que nazca el bebé. Consulte al hospital o clínica para localizar una clase para aprender sobre el uso del asiento de seguridad.

## Escoger un asiento de seguridad

### Asientos de seguridad para los recién nacidos:

- Asientos que sólo miran hacia atrás son pequeños y solamente se debe usar mirando hacia atrás. Esos tienen un mango para portarlo fuera del auto. La mayoría se puede usar con una base que se queda en el auto.
- Asientos convertibles miran hacia atrás para un bebé de 30 libras o más. Se los pueden voltear para mirar hacia adelante para un niño mayor.
- Asegúrese que el arnés del asiento se ajuste cómodamente. Las correas deben sujetarse al asiento al nivel de los hombros del bebé o debajo. La posición mas baja para las correas debe estar menos de 8 pulgadas por arriba del cojín del asiento.
- Use una cama de auto (no hay figura) se sólo cuando su médico dice que debe quedarse acostado plano.



Se puede necesitar una toalla enrollada.

### Haga la prueba a ver si se adapta en el auto.

Asegúrese que pueda instalarse correctamente en el asiento trasero con el uso del cinturón de seguridad o las correas de LATCH. El asiento de seguridad debe reclinarsse apropiadamente (como se ve arriba) y estar apretado. Siga las instrucciones del asiento y del auto.



**Asiento que mira hacia atrás** para un niño que pesa hasta 22 a 40 libras (revise la etiqueta)



**Asiento convertible** para un niño que pesa hasta 30 a 50 libras, si mira hacia atrás (revise la etiqueta).

## ¿Piensa en usar un asiento de segunda mano? Tenga en mente:

- A menudo los asientos más nuevos son más fáciles de usar y pueden tener mejores características de seguridad.
- No use un asiento de seguridad después de su fecha de "no use más". Si no puede localizar esta fecha, no use el asiento si fue fabricado más de hace seis años.
- Si el asiento ha estado en un choque, no debe usarse de nuevo. Si no está seguro, no lo use.
- Si está extraviado obtenga las instrucciones del fabricante del asiento. Y pregúntele acerca de los retiros del mercado.

## Recursos

### National Vehicle Safety Hotline:

888-327-4236, 800-424-9153 (tty) o [www.safercar.gov](http://www.safercar.gov)

### Localizar una Estación de Revisión de Seguridad de Niños Pasajeros:

866-732-8243, [www.seatcheck.org](http://www.seatcheck.org) (busque "Inspection Station Location")

### SafetyBeltSafe U.S.A.:

800-745-7266, [www.carseat.org](http://www.carseat.org)

### Academia Americana de Pediatría:

[www.healthychildren.org](http://www.healthychildren.org), busque bajo Safety & Prevention, entonces On The Go para información sobre modelos del asiento de seguridad y su uso.

Para el primer viaje del bebé:

- ✓ Asiento de seguridad
- ✓ Recuerde instrucciones auto y asiento del bebé
- ✓ Ropita del bebé con perneras
- ✓ Cobijas chicas para cojines para el bebé (pero nunca debajo del arnés)



donar



## Mantenerse segura

Mantenerse segura

El abuso durante el embarazo

## El abuso durante el embarazo

El abuso, sea emocional o físico, jamás debe aceptarse. Lamentablemente, algunas mujeres son maltratadas por su pareja. El abuso no tiene fronteras raciales, étnicas ni económicas. El abuso suele empeorar durante el embarazo. Casi 1 de cada 6 embarazadas ha sido abusada y maltratada por su pareja.

### ¿Qué es el abuso?

El abuso sucede de varias maneras. La pareja abusiva le puede causar dolor emocional si la insulta o la culpa constantemente por algo que no hizo. La persona abusiva puede tratar de controlarle el comportamiento al no permitirle ver a su familia y amistades o al decirle siempre lo que debe hacer. El abuso emocional puede hacerla sentir atemorizada o deprimida, llevarla a comer mal o inducirle a adoptar hábitos perjudiciales como fumar o beber alcohol.

La pareja abusiva puede tratar de lastimarla físicamente. El abuso o maltrato físico puede incluir pegarle, darle una cachetada, patearla, estrangularla, empujarla o incluso tirarle del pelo. A veces, la persona abusiva dirige los golpes a la panza de la embarazada. Este tipo de violencia no sólo puede lastimarla a usted sino también poner en grave peligro al bebé que no ha nacido. Durante el embarazo, el abuso físico puede dar lugar al aborto espontáneo y al sangrado vaginal. Puede hacer que el bebé nazca demasiado pronto, nazca con bajo peso o tenga lesiones físicas.

### ¿Qué puede desencadenar el abuso durante el embarazo?

Para muchas familias, el embarazo produce sentimientos de estrés, lo cual es normal. Pero no está bien que su pareja reaccione violentamente al estrés. Algunas parejas son abusivas durante el embarazo porque sienten:

- Disgusto por el embarazo no planeado
- Estrés al pensar en mantener económicamente al primer bebé o a otro bebé
- Celos de que la atención de la mujer pase de la pareja al bebé o a una nueva relación

### ¿Cómo puede darse cuenta si está en una relación abusiva?

Es común que las parejas discutan de vez en cuando. Pero la violencia y el maltrato emocional son distintos de los pequeños conflictos de las parejas.

Pregúntese:

- ¿Me menosprecia siempre mi pareja y me hace sentir mal sobre mí misma?
- ¿Fue mi pareja responsable de lastimarme o causarme dolor en el cuerpo?



- ¿Me amenaza, amenaza al bebé, a mis otros niños o se amenaza a sí mismo?
- ¿Me culpa mi pareja por sus actos?
- ¿Me dice que me golpeó por culpa mía?
- ¿Está cada vez más violento?
- ¿Me ha prometido jamás volver a lastimarme pero lo sigue haciendo?

Si contestó "sí" a alguna de estas preguntas, es posible que esté en una relación perjudicial.

## ¿Qué puede hacer?

Reconozca primero que está en una relación abusiva. Una vez que se dé cuenta de eso, habrá dado el primer paso para pedir ayuda. Hay muchas cosas que puede hacer.

Dígale a alguien de su confianza. Puede ser una amiga, cura, pastor o consejero religioso, profesional de la salud o consejero. Una vez que haya confiado en ellos, quizás la pongan en contacto con una línea de ayuda para crisis, programa contra la violencia doméstica, servicio de asistencia legal o un refugio para mujeres maltratadas.

Tenga un plan para su seguridad. Puede incluir lo siguiente:

- Aprenda el número del departamento local de policía y del consultorio del profesional de la salud en caso de que su pareja la lastime. Llame al 911 si necesita atención médica inmediata. No olvide pedir una copia de la denuncia policial o informe médico si decide presentar cargos contra la persona abusiva.
- Busque un lugar seguro. Hable con una amiga, vecina o familiar de confianza con la cual pueda quedarse, sin importar la hora del día o de la noche, para protegerse.
- Junte dinero extra y documentos o cosas importantes que necesite, como la licencia de conducir, tarjetas del seguro de salud, chequera, información de la cuenta de banco, tarjetas del Seguro Social y medicamentos recetados. Guarde esos artículos en un lugar seguro para que pueda llevárselos consigo rápidamente.
- Empaque una maleta con artículos de tocador, una muda de ropa para usted y sus hijos y copias extra de las llaves de la casa y del auto. Entregue la maleta a alguien de su confianza que pueda guardársela.

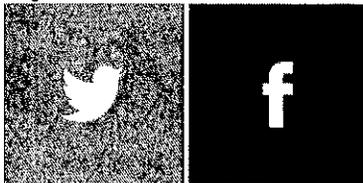
**Recuerde:** Nadie se merece el abuso físico ni emocional. Reconozca las señales del abuso y pida ayuda. Quizás le dé mucho miedo pensar en irse, pero debe hacerlo. Su vida y la de su bebé dependen de eso.

## Para más información

- La línea nacional contra la violencia doméstica:  
(800) 799-SAFE (7233)  
(800) 787-3224 TTY.

*Octubre de 2008*

Reciba los boletines  
Pregúntenos



Quiénes somos

Contáctenos

© 2017, March of Dimes Foundation, una fundación sin fines de lucro Normas de privacidad, Términos de uso

