

# Clinica Family Health

## Guía para un embarazo saludable

2.º trimestre: 14 a 27 semanas



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

Fecha de parto de mi bebé: \_\_\_\_\_

# SEÑALES DE PELIGRO en el 2.º trimestre (14 a 27 semanas)

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

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

**(303) 650-4460**

1. Cualquier 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. Oscurecimiento o vista borrosa.
5. Escalofríos o fiebre.
6. Vómitos graves o continuos.
7. Dolor, ardor o picazón al orinar, al tener relaciones sexuales o calambres en el abdomen que no desaparece.
8. Durante la segunda mitad de su embarazo, si el bebé (feto) se mueve menos de lo acostumbrado o deja de moverse.
9. Pérdida repentina de líquido desde la vagina.

# El embarazo: Mes a mes

## 4.º mes (semana 16 a 20)

Este mes marca el punto medio del embarazo.

Su bebé tendrá un período de crecimiento en tamaño y peso, cuando finalice este mes, tendrá un tamaño de 10 pulgadas y pesará 3/4 libras aproximadamente.

Comienza a crecer cabello en la cabeza y aparece un cabello sedoso llamado lanugo que cubre todo el cuerpo. También comienzan a crecer cejas y pestañas.

La piel se comienza a rellenar con grasa y los riñones producen orina.

El líquido amniótico aumenta bastante durante este mes. Su bebé disfruta de moverse en el saco amniótico, por lo que podría sentir sus movimientos este mes.

Escuchará los latidos cardíacos a través de un estetoscopio especial llamado fetoscopio o ecografía Doppler.

### **Su cuerpo**

Su embarazo comienza a ser visible. Aumenta de peso, de 3/4 a 1 libra a la semana o 3 a 4 libras durante este mes. Los pezones, la zona alrededor de ellos y la línea en su abdomen (línea negra) se oscurecen. La placenta libera hormonas que ayudan a ablandar algunas de las articulaciones y músculos para facilitar el trabajo de parto y el parto. Al término de este mes, el útero se encontrará justo debajo del ombligo.

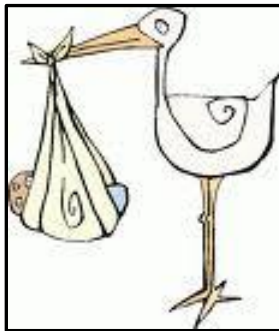
Se sentirá menos cansada y podría notar que disfruta estar embarazada. Podría sentir hambre más a menudo y tener antojos por algunos alimentos.

Puede aumentar la posibilidad de presentar infecciones del tracto urinario durante este mes, por lo que debe asegurarse de beber de 8 a 6 vasos de líquido todos los días.

### **Su responsabilidad**

- Realice el control prenatal este mes.

- Consuma una dieta balanceada con muchas frutas y verduras.
- Consuma vitaminas y hierro prenatales.
- Evite las bebidas con cafeína, el alcohol, los cigarrillos y las drogas.
- Realice ejercicio diario.
  - Mentalícese para caminar al menos una milla.
- Aprenda y practique los ejercicios de Kegel y de balanceo de la pelvis.
- Recuéstese y levante los pies por lo menos 30 minutos al día.
- Prefiera la ropa cómoda que se ajuste a su tamaño cambiante.
- Ajuste los cinturones de seguridad debajo de sus caderas.
- Hable con su pareja sobre cómo será el bebé y sobre sus nuevas responsabilidades.



## **5.º mes (semana 20 a 24)**

### **Su bebé**

El bebé comenzará a moverse bastante y usted sentirá el movimiento de sus brazos y piernas. Habrá más momentos activos y más momentos tranquilos.

La piel está arrugada y roja y está protegida por una secreción blanca y cremosa mientras el bebé se mueve en el líquido amniótico. También se rellena con grasa.

Los párpados siguen cerrados, las uñas crecen y es fácil escuchar los latidos del corazón con un estetoscopio especial.

Al término de este mes, su bebé tendrá un tamaño de 12 pulgadas y un peso de 1 1/2 libras aproximadamente.

### **Su cuerpo**

Se siente bien la mayor parte del tiempo y las personas le dirán que se ve bien, que tiene el "brillo del embarazo". Los senos crecerán, serán más

blandos, las venas serán más visibles y es posible que se filtre calostro. Puede que su cabello se sienta más grueso y grasoso.

Su peso aumentará de 3/4 libra a la semana o 3 a 4 libras al mes.

Podrá sentir el útero a la altura del ombligo o sobre él, y el estreñimiento podría ser un problema hasta el término del embarazo.

En ocasiones, podría sentir que es difícil sobrellevarlo, aunque esto puede suceder en cualquier momento durante el embarazo.

### **Su responsabilidad**

- Continúe con los controles prenatales.
- Consuma una dieta balanceada.
  - Incluya bastante leche y productos lácteos.
- Beba de 6 a 8 vasos de agua y otros líquidos cada día.
- Evite fumar, consumir alcohol, drogas, bebidas con cafeína y la comida chatarra.
- Obtenga sostenes firmes y que se ajusten bien.
- Encuentre una clase para futuros padres.
  - Aprenda a respirar y a relajarse (será de ayuda durante el trabajo de parto).
- Camine y realice los ejercicios de Kegel y de balanceo de la pelvis todos los días.
- Tómese el tiempo para descansar todos los días.
  - Recostarse sobre su lado izquierdo podría ser más cómodo.
- Analice sus dudas sobre ser padres con su pareja.
- Comparta sus sentimientos positivos y negativos sobre tener un bebé con amigos y familiares.



## **6.º mes: semana 24 a 28**

### **Su bebé**

Su bebé es lo bastante grande como para sentirlo cuando le examinen el abdomen.

La piel sigue arrugada y roja y se están formando las huellas dactilares. Los ojos están casi desarrollados y puede abrir y cerrar los párpados.

El bebé puede patear, llorar y tener hipo. Es posible que el ruido exterior provoque que el bebé se mueva o se tranquilice.

Al término de este mes, su bebé tendrá un tamaño de 15 pulgadas y un peso de 2 1/2 libras aproximadamente.

### **Su cuerpo**

Seguirá aumentando de 3 a 4 libras al mes. Podrían aparecer estrías en el estómago, las caderas o los senos.

Puede que sienta el útero sobre el ombligo. Los músculos de contracción y relajación del útero (contracciones de Braxton-Hicks) se preparan para el trabajo de parto.

Su apetito es bueno y las náuseas son poco comunes (aunque podría sentir acidez después de comidas pesadas, grasosas o condimentadas).

Se ve saludable, la piel tiene un brillo especial y los ojos brillan.

Puede que su deseo sexual aumente o disminuya y cambie de una semana a la otra. Siente un mayor vínculo con el bebé que crece dentro de usted y podría sentir preocupación por las cosas que puedan salir mal. La mayoría de las mujeres lo están en algún momento del embarazo.

### **Su responsabilidad**

- Realice su control prenatal a tiempo, incluso si se siente bien.
- Consuma una buena dieta, abundante en frutas, vegetales y cereales integrales.
- Tome los descansos necesarios y recuéstese sobre su lado izquierdo.
- Hable sobre sus experiencias de parto con otros padres.
- Si se asusta, escriba preguntas para consultar con el médico o la clínica.

- Analice los sentimientos sobre su cuerpo cambiante.
- Comience a juntar cosas para los primeros días del bebé.
  - Haga una lista para familiares y amigos.
- Prepárese para el amamantamiento y la alimentación con biberón.

# La leche materna

tiene **más** de todo lo que los bebés necesitan.

## Leche materna



## Fórmula

\*No se incluyen en todas las fórmulas





*La leche materna proporciona lo que los bebés necesitan para que sean fuertes, saludables e inteligentes.*

## **La leche materna:**

- Siempre está lista.
- Es más fácil de digerir, así que: disminuye los vómitos, la diarrea y el estreñimiento.
- Ayuda a proteger contra el asma, las alergias, la diabetes y la obesidad.
- Cambiará para satisfacer las necesidades de crecimiento de su bebé.
- Ayuda al desarrollo del cerebro de su bebé.

## **Cuando da pecho...**

### **Su bebé:**

- Está más sano.
- No tiene tantas infecciones en el oído.

### **Usted:**

- Es menos propensa a sentir depresión posparto.
- Pierde peso más rápidamente.
- Comparte un vínculo especial con su bebé.