

# Clinica Family Health

## Guía para un embarazo saludable

3.º trimestre: 28 a 40 semanas



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

Fecha de parto de mi bebé: \_\_\_\_\_

# SEÑALES DE PELIGRO en el 3.º trimestre

## (28 a 40 semanas)

SI PRESENTA ALGUNA DE ESTAS SEÑALES DURANTE EL EMBARAZO, COMUNÍQUESE CON SU PROVEEDOR 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 de cabeza o que no desaparece.
3. Oscurecimiento o vista borrosa.
4. Un fuerte dolor o calambres en el abdomen (vientre) o fuerte dolor en la vagina.
5. Hinchazón de la cara, las manos y los pies entre las consultas.
6. Escalofríos o fiebre.
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.
10. Cualquier cosa que parezca una contracción normal (más de 4 contracciones en menos de una hora) antes de las 37 semanas.

# El embarazo: Mes a mes

## 7.º mes (semana 28 a 32)

### **Su bebé**

Su bebé tiene un tamaño de 16 pulgadas y está cubierto por cabello suave y delgado, llamado lanugo.

El cerebro y el sistema nervioso se desarrollan rápidamente y se formaron las huellas dactilares. Si una persona coloca una oreja sobre su abdomen, podría escuchar los latidos de su bebé. Los testículos del bebé comienzan a descender hacia del escroto. Comienza a almacenar hierro desde ahora hasta el parto.

Se definen los períodos de vigilia y sueño, puede notar a menudo movimientos de patadas y de estiramiento y el bebé se chupa el dedo.

Al término de este mes, su bebé tendrá un peso de 2 1/2 a 3 libras aproximadamente.

### **Su cuerpo**

Puede que aumente de peso más rápido, ya que comienza el período de mayor crecimiento del bebé.

El útero se mueve cerca de la caja torácica, por lo que podría notar patadas en las costillas y podría ver que su abdomen se mueve cuando el bebé se mueve.

Puede sentir incomodidad, se cansa más fácilmente y puede notar mareos leves cuando se levanta. Puede que se hinchen los pies, las manos y los tobillos si hace calor o ha permanecido mucho tiempo de pie. Puede que los senos filtren demasiado líquido y necesite colocar almohadillas en su sostén. También podría notar un aflojamiento en los huesos de la pelvis mientras camina.

### **Su responsabilidad**

- Realice el control prenatal este mes.
- Considere con cuánta anticipación al parto desea trabajar.
- Comience las clases prenatales de inmediato si las ha pospuesto.

- Visite la sección de trabajo de parto y parto en el hospital que utilizará.
- Piense en las cosas que necesitará durante las primeras 6 semanas, como alimentos que ahorran tiempo, platos de papel, pañales desechables o servicio de pañales.
- Consuma una dieta balanceada, con abundante alimento rico en hierro, como hígado, huevos y carne.
- Beba 6 a 8 vasos de líquido todos los días.
- Realice ejercicios diarios de relajación y respiración.
- Hable sobre los sentimientos y las responsabilidades.
- Planifique momentos especiales con su pareja.
- Dedique tiempo adicional para hacer las cosas que disfruta.



## **8.º mes (semana 32 a 36)**

### **Su bebé**

Su bebé pesa aproximadamente 5 ½ libras, tiene un tamaño de 18 pulgadas y aumenta de peso en 2 libras este mes.

Los ojos de su bebé están abiertos, la piel es suave, ya que la grasa rellena las arrugas y el cabello sedoso comienza a desaparecer.

Su bebé está activo con patrones notorios de sueño y vigilia. Podría adoptar la posición de parto y el nuevo cuerpo del bebé es lo suficientemente maduro para sobrevivir si nace de forma prematura.

### **Su cuerpo**

Sentirá que este mes es el más incómodo:

Podría tener dificultades para sentarse o recostarse por largos períodos de

tiempo y podría ser difícil respirar cuando el bebé presione sus pulmones (ya que su útero se encuentra cerca de la caja torácica en este período).

Podría tener que orinar con mayor frecuencia (ya que la cabeza del bebé aprieta su vejiga).

Aumenta la secreción vaginal, podría presentar hemorroides, acidez y podría sudar o sentir cansancio con mayor facilidad.

También podría sentir partes del bebé a través de su pared abdominal.

### **Su responsabilidad**

- Realice un control prenatal cada 2 semanas durante este mes.
- Pida que le realicen otro análisis de sangre para detectar anemia.
- Consuma una dieta balanceada de porciones pequeñas de comida con mayor frecuencia.
- Beba 6 a 8 vasos de agua todos los días.
- Siga realizando sus ejercicios para caminar y de estiramientos.
- Practique los ejercicios y las técnicas de relajación que le enseñaron en sus de sus clases para el parto.
- Repase lo que sucede durante el parto y el nacimiento.
- Realice los arreglos financieros con el hospital.
- Realice los arreglos para el cuidado del bebé después del parto.
- Planifique para que alguien la ayude en el hogar después del parto.
- Hable con su pareja sobre nombres para el bebé.



### **9.º mes (semana 36 a 40)**

#### **Su bebé**

El bebé pesa entre 6 ½ y 7 ½ libras y tiene un tamaño aproximado de 20 pulgadas. Cerca de un cuarto del líquido amniótico rodea al bebé, que crece

cerca de 2 1/2 pulgadas y aumenta 2 libras durante este mes.

Los ojos del bebé son color gris oscuro, aunque esto cambia con frecuencia después del parto. Terminan de desarrollarse las uñas y pueden crecer más. Sus sistemas y órganos siguen creciendo, así que podrá respirar y crecer por sí mismo después del parto.

El bebé adopta una posición con cabeza abajo y podría notar que está más tranquilo ya que tiene menos espacio para moverse. Siguen los períodos de vigilia y sueño.

### **Su cuerpo**

Está cansada de estar embarazada y está lista para el parto.

Su abdomen sigue creciendo y podría parecer desequilibrado cuando el bebé se mueve. Podría sentir presión en la parte baja de la pelvis, ya que el bebé adopta la posición para el parto y las contracciones de Braxton-Hicks son más frecuentes.

Siente cansancio con más facilidad y somnolencia con más frecuencia, su sueño podría verse alterado, podría necesitar orinar y moverse más a menudo y sus manos y pies pueden hincharse.

### **Su responsabilidad**

- Realice un control prenatal cada semana hasta el nacimiento del bebé.
- Consuma una dieta balanceada.
  - Consuma porciones más pequeñas con más frecuencia.
- Siga ejercitándose y practicando para el parto.
- Limite los viajes fuera de su zona.
- Planifique un método anticonceptivo.
- Podría considerar cubrir su colchón y silla con plástico, en caso de que se rompa la bolsa de agua.
- Haga una lista con los números de teléfono de las personas que debe llamar cuando comience el trabajo de parto.
- Prepare su maleta.
  - Empaque ropa y otros artículos que usará en el hospital, además de ropa para que usted y su bebé usen en el hogar.
- Dese un gusto con su pareja con algo especial.



# PRIMEROS PASOS

## Conteo de patadas

Al comenzar el 7.º mes (28 semanas), usted debe comenzar a contar las patadas. Esto es exactamente como suena: usted cuenta cuántas veces patea su bebé en una hora.

### Cómo contar las patadas\*:

- Cuente las patadas después de un alimento. Este es el momento en el que su bebé está más activo.
- Siéntese con los pies hacia arriba o recuéstese sobre su costado.
- Registre la hora de inicio.
- Coloque las manos sobre su vientre.
- Cuente cuántas veces se mueve su bebé. Un “movimiento” es cualquier patada, meneo, giro, vuelta, rodamiento o estiramiento. No cuente el hipo del bebé.
- Cuente hasta 10 movimientos.
- Si su bebé se mueve 10 veces durante la primera hora, ya puede dejar de contar.

### Si su bebé no se mueve 10 veces durante la primera hora, no se preocupe.

- Su bebé puede estar durmiendo.
- Coma o beba algo.
- Camine durante 5 minutos.
- Ahora repita el conteo de patadas durante otra hora.

### Llame al médico o a la partera inmediatamente si:

- no siente 10 movimientos durante dos horas
- siente un cambio repentino en las patadas de su bebé

### Cúidese

- Hágase revisiones regulares del embarazo.
- Evite consumir alcohol, tabaco y drogas ilegales.
- Pida ayuda a su familia o amigos. Procure no estresarse.

*\*Permiso para su uso otorgado por el Equipo de Acción Comunitaria de Revisión de Mortalidad Infantil y Fetal (Fetal, Infant Mortality Review, FIMR), una colaboración de organizaciones en el Condado de Alameda.*



Los bebés sanos  
se mueven  
muchas veces  
durante el día.

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

Health care you can count on.  
Service you can trust.