



**Pampers**®

Guía para padres primerizos

Creada en colaboración con
The Childbirth Education Association de Cincinnati

¡Felicitaciones!

¡Felicitaciones por tu embarazo! Ya sea que lo hayas estado planeando durante años o que hayas recibido una feliz sorpresa, nos sentimos honrados y entusiastas de poder apoyarte a través de uno de los capítulos más especiales y emocionantes de tu vida.

Es posible que sientas una variedad de emociones acerca de convertirte en mamá (ansiosa, entusiasta, asustada) y probablemente tengas algunas preguntas durante el proceso.

Junto con Childbirth Education Association, hemos recopilado la información y los recursos que necesitas para sentirte segura y preparada para la llegada del nuevo bebé. Queremos ayudarte a navegar por el camino del embarazo con la menor cantidad de estrés posible, para que puedas concentrarte en lo más importante:

darle la bienvenida a tu nuevo bebé con
alegría y amor.

Serie de videos de educación sobre el parto

Para ayudar a las familias a prepararse para todo, desde el embarazo hasta la etapa de posparto, Pampers ha desarrollado una serie de videos de educación sobre el parto que consta de nueve partes para ayudar a complementar esta guía. Visita **Pampers.com** para obtener más información.





Qué esperar durante el embarazo

Sección 1

Los próximos meses te enseñarán más sobre tu cuerpo de lo que jamás pensaste que fuera posible, comenzando por lo increíble que es.

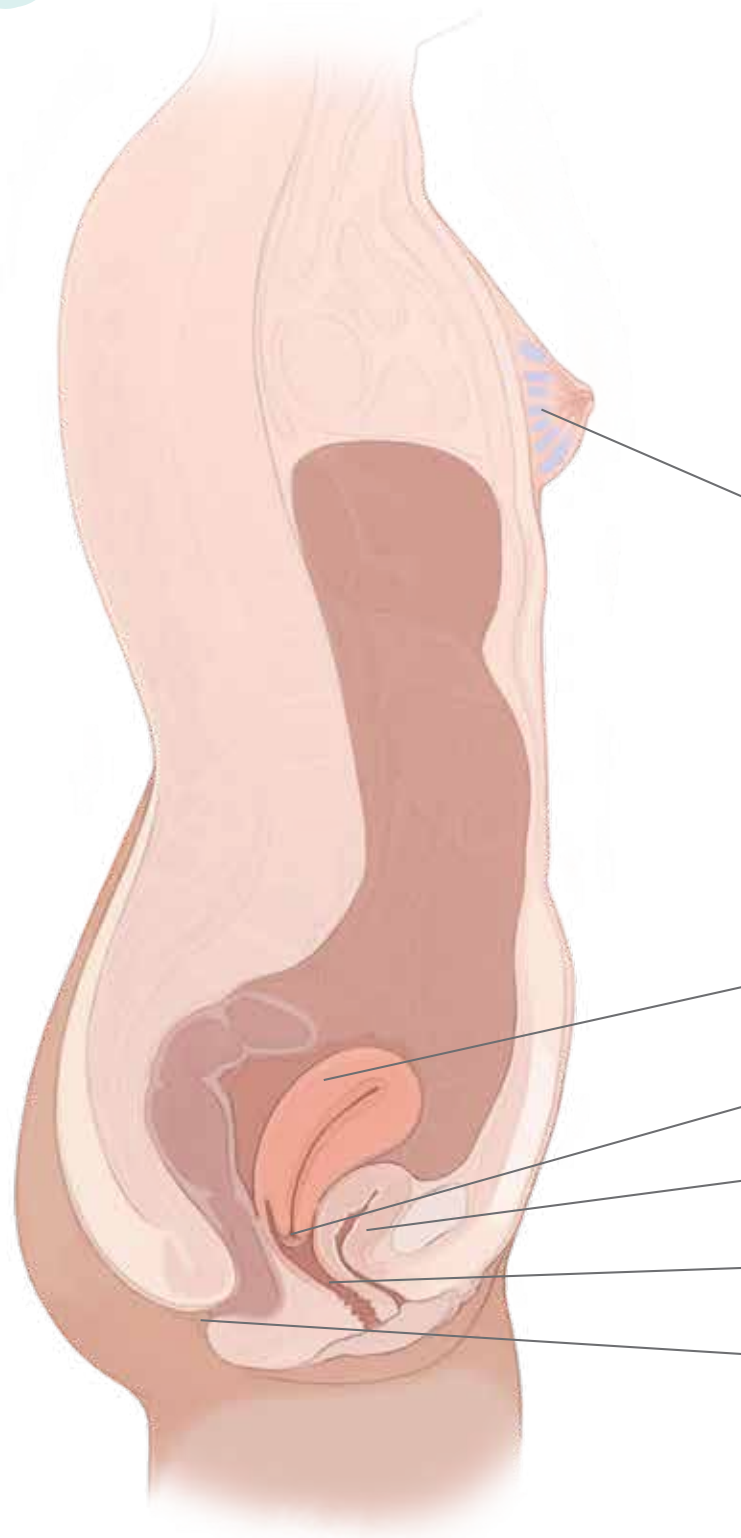


Cambios en el cuerpo

Anatomía básica

Los órganos reproductores femeninos son los ovarios, las trompas de Falopio, el útero, la vagina y los genitales externos, o vulva.

- Los ovarios producen los óvulos, que son fecundados por los espermatozoides que ascienden por las trompas de Falopio.
- Cuando el óvulo fecundado entra en el útero, se implanta en la pared uterina y continúa desarrollándose.
- A medida que el bebé crece y el útero se expande, este último sale de la pelvis y se mueve hacia el abdomen.
- Los otros órganos, como los pulmones e intestinos, harán espacio para el útero en crecimiento.
- La placenta le suministra nutrientes al bebé a través del cordón umbilical, que también elimina los desechos de la sangre del bebé.
- Para permitir que el bebé pase por el canal de parto, el cuello uterino debe adelgazarse y dilatarse. Esto ocurre durante el trabajo de parto y el parto.
- El bebé sale a través del canal de parto y el útero comienza a encogerse lentamente.



Anatomía previa al embarazo

Conductos de leche

Placenta

Útero

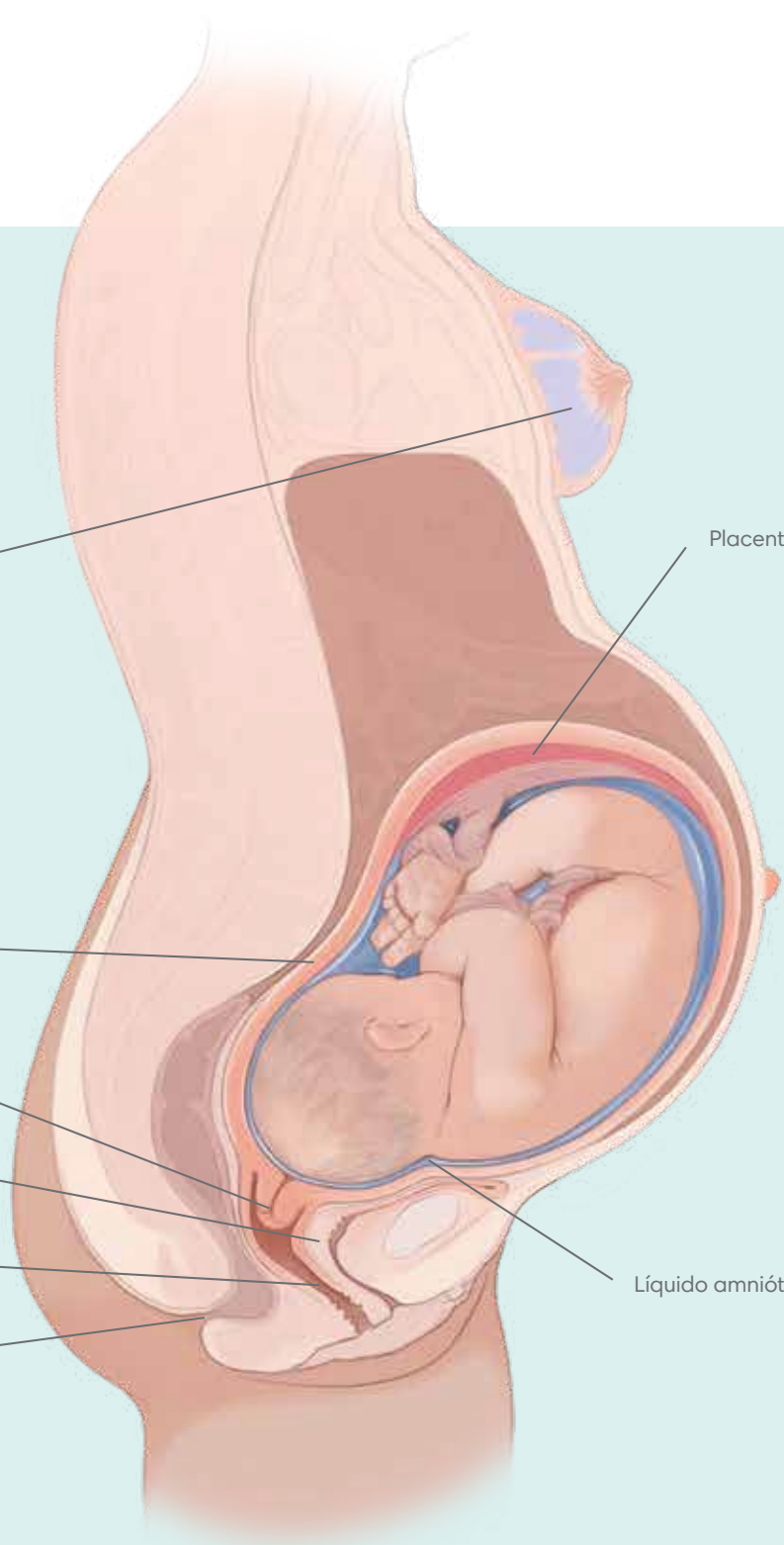
Cuello uterino

Vejiga

Vagina

Recto

Líquido amniótico



Anatomía del embarazo

Incomodidades físicas



Náusea y vómito

Muchas mujeres sufren náusea y vómito durante el embarazo, es decir, las llamadas náuseas matutinas. Las náuseas matutinas suelen ocurrir durante los primeros meses del embarazo debido a cambios hormonales, trastornos emocionales, la desaceleración del sistema digestivo o la disminución del azúcar en la sangre.

Si experimentas náusea o vómito, algunas de estas sugerencias pueden ayudarte:

- Trata de levantarte lentamente por la mañana; evita movimientos bruscos.
- Consume de 5 a 6 comidas pequeñas por día. No sobrecargues el estómago con demasiada comida y no pases largos períodos sin alimentarte.
- Bebe líquidos entre comidas.
- Evita los alimentos picantes, grasosos y fritos.
- Consume alimentos ricos en carbohidratos (papas, cereales, pastas, galletas saladas, pan).
- Evita la cafeína.
- Huele un limón recién cortado o prueba las gotas de limón.
- Ten galletas saladas o cereales secos al lado de la cama y come una pequeña cantidad de comida antes de levantarte.
- Evita los olores fuertes.
- Procura tomar vitaminas prenatales después de la cena o a la hora de acostarte.
- Cuando sientas náuseas entre comidas, prueba alimentos o bebidas con jengibre o menta.

Fatiga

Debido a todos los cambios en el cuerpo, es posible que sientas especialmente cansada durante los primeros meses. Por lo general, la fatiga desaparece durante la mitad del embarazo y reaparece hacia el final del mismo.

- Asegúrate de descansar suficiente por noche y dormir una siesta por el día, si es posible.



Dificultad respiratoria

El útero en crecimiento presiona algunos órganos internos y el diafragma (el músculo que ayuda a respirar), lo que limita la capacidad de expansión de los pulmones. Cuando el bebé descienda en la pelvis (es decir, cerca del parto), sentirás cierto alivio.

Mientras tanto:

- Duerme sobre el lado izquierdo para aliviar la presión y añade una almohada adicional cuando sea necesario.
- Usa ropa holgada y cómoda, sobre todo alrededor de la cintura o el pecho.

Informa a tu proveedor de atención médica sobre cualquier dificultad respiratoria grave o recurrente.

Gases y acidez estomacal

Los procesos digestivos más lentos y la menor actividad de los músculos digestivos causan efectos secundarios como formación de gases y acidez estomacal. La sensación de acidez estomacal se debe al agrandamiento del útero, que empuja el contenido del estómago hacia arriba.

Para aliviar estos síntomas:

- Mastica bien los alimentos y evita comidas que produzcan gases (alimentos grasosos, fritos y picantes).
- Bebe líquidos al menos 30 minutos después de comer.
- No comas ni bebas una hora antes de acostarte.
- Usa almohadas para elevar el cuerpo mientras duermes.



Tu cuerpo está trabajando mucho, idale los cuidados que merece!

Estreñimiento y hemorroides

A medida que el sistema digestivo se ralentiza para transferir mejor los nutrientes al bebé, tus hábitos intestinales también cambian.

- Bebe muchos líquidos.
- Consume alimentos ricos en fibra, como frutas y verduras crudas y granos enteros.
- Haz ejercicio.

El aumento de la presión en las venas del recto puede causar hemorroides o hacer que la evacuación intestinal sea dolorosa.

- No hagas esfuerzo al evacuar los intestinos.

Incomodidades físicas

Frecuencia de la micción

Es posible que notes que tienes que ir al baño más de lo normal. Esto se debe a la presión que el útero agrandado ejerce sobre la vejiga. Esto ocurre durante la primera etapa del embarazo y nuevamente cerca del final a medida que el bebé se asienta más profundamente en la pelvis.

Infecciones del tracto urinario

- Las infecciones del tracto urinario (vejiga o riñón) pueden ocurrir con más frecuencia durante el embarazo y causar ardor o dolor al orinar, sangre en la orina, fiebre o dolor en el área de los riñones.

Llama a tu proveedor de atención médica si experimentas alguno de estos síntomas.

Flujo vaginal

También puedes notar un aumento de la cantidad de flujo vaginal.

- Si este flujo se vuelve excesivo, con olor desagradable o irritante, informa a tu proveedor de atención médica.
- Evita las duchas vaginales, a menos que tu proveedor de atención médica te lo recete específicamente.

Hinchazón

La sangre y los líquidos adicionales en el cuerpo durante el embarazo pueden causar hinchazón, especialmente en los pies y las manos. Esta hinchazón se denomina edema.

- Recuéstate sobre el lado izquierdo y eleva los pies siempre que sea posible para mejorar la circulación.

Un cierto grado de hinchazón es normal, pero habla con tu proveedor de atención médica si tienes hinchazón repentina en las manos, los pies o la cara.



Dolores y molestias en el cuerpo

El aumento de la presión del útero sobre los músculos y vasos sanguíneos puede provocar calambres en las piernas, venas varicosas y dolores de espalda. Los dolores pueden deberse a posturas incorrectas, la relajación de las articulaciones y la posición del bebé.

- Intenta el balanceo pélvico de manos y rodillas para mejorar la circulación en la pelvis y las piernas, y mantén una buena postura durante el día para obtener alivio.
- También es útil alzar los pies con frecuencia, usar ropa holgada y evitar mantenerse de pie o caminar por largos ratos.
- Alivia los calambres en las piernas tirando de los dedos de los pies hacia la rodilla mientras mantienes recta la pierna acalambrada.

En algún momento, es posible que sientas un dolor repentino, agudo y persistente en la parte inferior del lado debido a los calambres del ligamento redondo que sostiene el útero.

- Cuando sientas este dolor, cambia de posición lenta y correctamente, utilizando una buena mecánica corporal (como se describe en la Sección 3: Posiciones positivas, pág. 32).

Ciática

Algunas mujeres sufren de ciática, un dolor a lo largo del nervio ciático que se extiende desde la parte inferior de la espalda, por los glúteos y continúa por la parte posterior de la pierna. La ciática puede afectar una o ambas piernas.

Prueba uno de estos ejercicios para obtener alivio:

Rodillo de espuma para glúteos y tendones

Siéntate sobre un rodillo de espuma en el suelo, sosteniéndote con las manos detrás de ti. Dobla una rodilla hacia tu cuerpo mientras mantienes la otra pierna recta, luego mueve lentamente tu cuerpo hacia adelante y hacia atrás sobre el rodillo. Continúa con este movimiento durante 30 a 60 segundos, luego repite del otro lado.



Postura de la paloma

Apoya las manos y rodillas en el suelo, luego desliza la rodilla izquierda hacia adelante para que quede entre las manos. Desliza la pierna derecha hacia atrás, manteniendo el pie en el suelo. Coloca una toalla enrollada o un bloque de yoga debajo de la cadera izquierda para dejar espacio para el vientre. Inclínate lentamente hacia adelante, usando los brazos como apoyo. Mantén la posición durante 1 minuto y luego repite del otro lado.



Postura de la mariposa

En el suelo, junta las piernas y conecta la parte inferior de los pies. Deja que las rodillas caigan lentamente a los lados y estira la columna vertebral durante 5 respiraciones; luego inclínate hacia adelante.



Estiramiento de cadera en silla

Siéntate en una silla con los pies apoyados en el suelo. Levanta el tobillo derecho sobre la rodilla izquierda e inclínate hacia adelante hasta que sientas un estiramiento en las nalgas. Mantén la posición durante 30 segundos y repite del otro lado.



Estiramiento de la parte inferior de la espalda de pie

Colócate frente a una mesa o silla con los pies ligeramente más anchos que las caderas. Inclínate hacia adelante con las manos en la silla, manteniendo los brazos rectos y la espalda plana. Aleja las caderas para sentir un buen estiramiento en la parte inferior de la espalda y la parte posterior de las piernas. Mantén esta posición durante 30 segundos a 1 minuto.



Cambios personales

Viajes

Por lo general, se permiten los viajes durante el embarazo, pero **comúnícate con tu proveedor de atención médica si tienes inquietudes con respecto al momento, la ubicación o la duración del viaje.** Si viajas durante largos períodos, asegúrate de moverte y tomarte períodos de descanso frecuentes.

Trabajo

Depende de ti si quieres seguir trabajando durante todo el embarazo, y el empleo generalmente puede continuar hasta bastante cerca de la fecha de parto. Sin embargo, esto dependerá naturalmente del tipo de trabajo, de tu salud y del consejo de tu proveedor de atención médica.

Medicamentos

Aunque puedes experimentar las incomodidades mencionadas anteriormente durante tu embarazo, nunca tomes ningún medicamento sin hablar primero con tu proveedor de atención médica. Esto incluye medicamentos para sinusitis, analgésicos o cualquier otro medicamento que normalmente compres con o sin receta.

Humo

Evita fumar durante el embarazo. Los bebés de las mujeres que fuman tienen un mayor riesgo de tener un bajo peso al nacer y más enfermedades respiratorias, y tienen un mayor riesgo de sufrir el síndrome de muerte súbita infantil, SMSI (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS).



Las relaciones sexuales pueden continuar, pero el deseo durante el embarazo puede ser impredecible. Es posible que experimentes una amplia variedad de cambios físicos y emocionales durante todo el embarazo, por lo que es importante que compartas tus sentimientos e inquietudes con tu pareja. Pueden aprovechar esta oportunidad para aprender más el uno del otro y volverse más sensibles a las necesidades cambiantes del otro. En algunos casos, tu proveedor de atención médica puede aconsejarte no tener relaciones sexuales si existe algún peligro de aborto espontáneo o parto prematuro.

El desarrollo del bebé

(por trimestre)



Primer trimestre

Primer trimestre (1 a 12 semanas)

En las semanas posteriores a la concepción, el bebé comienza a desarrollar su cerebro, médula espinal, corazón y otros órganos.

- El tubo neural a lo largo de la espalda del bebé comienza a cerrarse, formando una forma de C a lo largo de la columna vertebral y dándole una curva que el bebé mantendrá durante gran parte del embarazo.
- Se forman estructuras dentro y alrededor de la cabeza y la nariz del bebé, como los ojos y las orejas.
- Los párpados y las orejas continúan desarrollándose mientras que la longitud del bebé aumenta a aproximadamente 2 ½ pulgadas.



A medida que se acerca la fecha de parto, recuerda que es una estimación calculada y esta puede cambiar. Es normal dar a luz antes o después de la fecha de parto.

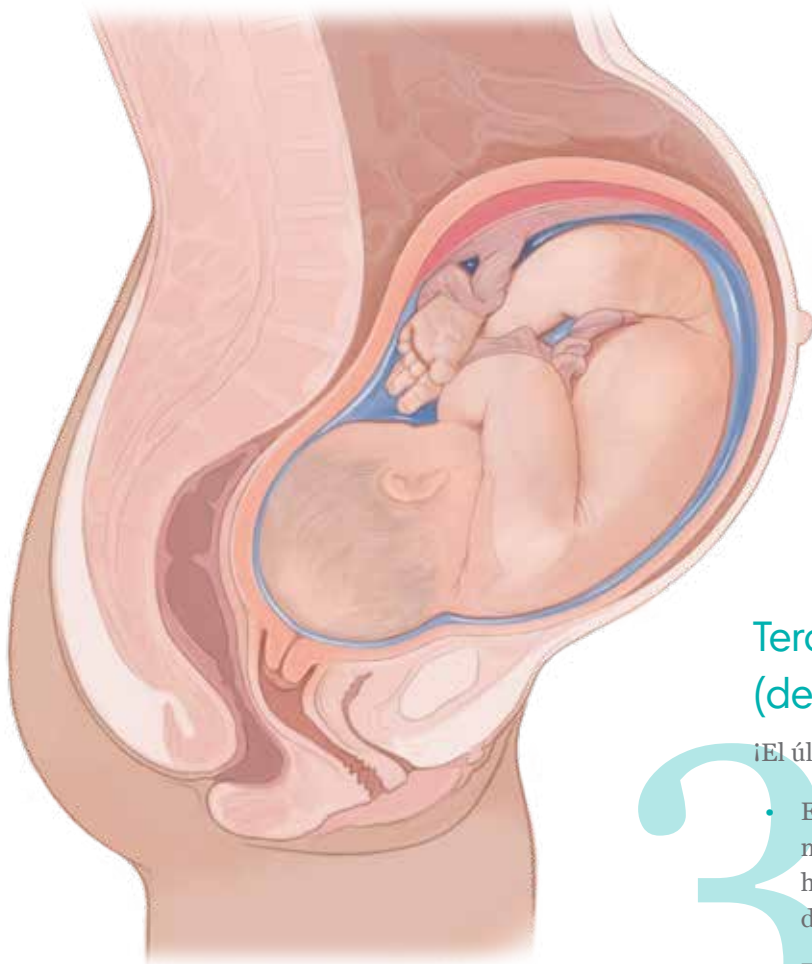
Segundo trimestre (de 12 a 28 semanas)

Después de las primeras 12 semanas, comienza el segundo trimestre y el desarrollo fetal está en marcha.

- En las próximas semanas, podrás saber el sexo del bebé y comenzar a sentir movimiento.
- Las uñas de los pies, el cabello y los pulmones del bebé crecen.
- A medida que las orejas del bebé comienzan a desarrollarse, puede escuchar y responder a sonidos familiares, como tu voz.
- Tu bebé también comienza a inhalar y exhalar líquidos amnióticos.
- Hacia el final del segundo trimestre, tu bebé tiene huellas dactilares parcialmente formadas.



Segundo trimestre



Tercer trimestre



Durante el tercer trimestre, tu nutrición es más importante que nunca. No olvides continuar tomando tus vitaminas prenatales y mantener una dieta saludable.

Tercer trimestre (de 28 a 40 semanas)

¡El último trecho!

3

- Es posible que sientas que el bebé patea y se estira más debido a su rápido aumento de peso, lo que hace que la piel se vuelva rosada y suave en lugar de arrugada.
- El cerebro del bebé se está desarrollando rápidamente en este momento y puede responder a la luz y al ruido.
- La mayoría de los sistemas internos están bien desarrollados (riñón, hígado, sistema nervioso central), pero los pulmones aún pueden estar inmaduros hasta que estén completamente desarrollados en la semana 36 o 37.
- Aunque el cráneo permanece suave y flexible, el cabello crece y puede aparecer como un mechón en la cabeza.

El médico del bebé

Deberás asegurarte de contar con un pediatra o médico de familia para tu hijo, ya que tendrás que elegir un doctor de atención primaria antes de ser dada de alta del hospital. Encuentra un médico cerca de tu hogar o una guardería que ofrezca horas que satisfagan tus necesidades. También es útil un consultorio de atención primaria que cuente con personal de enfermería para responder a las preguntas por teléfono.

Apoyo durante el embarazo

Aunque el embarazo y el parto son principalmente el trabajo de la mamá, es importante recordar la función de tu pareja durante todo el embarazo.

Los dos han comenzado juntos una aventura que les cambiará la vida, y ambos desempeñan una función importante en la vida del bebé, comenzando desde la concepción.

El estrés, la ansiedad y el nerviosismo son sensaciones normales antes de que llegue un bebé y pueden afectar a todas las personas involucradas. Mantener una comunicación abierta y honesta es la clave del éxito de la crianza, tanto ahora como en el futuro.

- Consulten entre ustedes para ver cómo se sienten y dividan las responsabilidades para que ninguno de los dos se sienta demasiado abrumado.
- Túrnense con las tareas domésticas o trabajen juntos en su plan de parto. Tener un par de manos adicionales ayudará a que todo sea mucho más fácil.



Ayuda a tu pareja a sentirse más conectada con el proceso al compartir lo que estás experimentando con ella. Cuanto más sepa y comprenda sobre tu embarazo, más podrá ayudarte.

No tengas miedo de pedir ayuda cuando la necesites.

Padres / Parejas

- Debes saber que estás desempeñando una función fundamental en el desarrollo de tu bebé al apoyar a la mamá.
- Ofrece ayuda siempre que puedas y conserva la paciencia durante este tiempo impredecible.
- Anímense entre sí a mantener un estilo de vida saludable y dediquen tiempo a relajarse antes de la llegada del bebé.
- Es posible que se sorprendan al encontrarse compartiendo algunos de los síntomas del embarazo, como fatiga y aumento de peso.

En última instancia, el vínculo que ustedes dos forman ahora será la base de la familia que están construyendo. ¡Disfruten de su tiempo juntos mientras se preparan para su bebé!



Cómo puede participar tu pareja

- Tu pareja puede acompañarte a cualquier revisión y ultrasonido. Ese es un buen momento para hacer preguntas juntos y aprender más sobre el proceso.
- Pídele que dedique tiempo a hablar con su bebé, leerle algo o cantarle. ¡Su bebé los escuchará a ambos y comenzará a reconocer sus voces!
- Pídele que haga una lista de reproducción que te ayude a relajarte durante el trabajo de parto y el parto.
- Hagan juntos una lista de las personas a las que deberán llamar al entrar en trabajo de parto o después de dar a luz. Estarás muy ocupada cuando llegue el día, así que tu pareja deberá encargarse de difundir la buena noticia.



Embarazo saludable

Sección 2

La esencia de mantener a tu bebé sano es mantenerte sana. Una dieta bien equilibrada y una rutina de ejercicios ayudarán a garantizar que ambos obtengan lo que necesitan.



Dieta y nutrición

Alimentos

Siempre se recomienda una buena nutrición, pero la salud es particularmente importante cuando estás embarazada o en período de lactancia. Una dieta bien equilibrada, con una variedad de alimentos ricos en nutrientes y pocos alimentos vacíos (con demasiadas calorías y bajos en nutrientes) asegurará una nutrición adecuada, tanto para ti como para el bebé.

Tu bebé depende de ti para obtener muchos nutrientes, por lo que es especialmente importante mantener niveles saludables de ácidos grasos omega-3, calcio, vitamina D y hierro para satisfacer sus necesidades.

- Consume alimentos nutritivos que contengan carbohidratos, proteínas, grasas saludables (aceite de oliva, nueces, semillas de girasol, pescado, aguacate, etc.), vitaminas y minerales.
- Incluye una variedad de frutas y verduras, alimentos integrales, leche y productos o sustitutos lácteos, carnes magras, huevos, legumbres u otros alimentos ricos en proteínas.
- Limita los alimentos y las bebidas con alto contenido de azúcar (refrescos, pastelillos, etc.) porque contienen demasiadas calorías y pocos nutrientes.
- www.myplate.gov es una herramienta útil para averiguar qué cantidad de cada grupo de alimentos debes consumir todos los días.

Bebidas

- Bebe agua todo el día para aliviar la acidez estomacal, el estreñimiento y otros síntomas incómodos.
- Elige infusiones a base de hierbas que contengan ingredientes que se encuentran regularmente en la dieta, como canela y cáscara de naranja.
- Consume sustitutos del azúcar con moderación.



Dieta vegetariana o vegana

Una dieta vegetariana o vegana puede ser parte de un embarazo saludable, pero deberás ser más consciente de tus opciones de alimentos y suplementos para asegurarte de que estás recibiendo los nutrientes adicionales que necesitas. Tu dieta debe contener alimentos ricos en proteínas, vitamina B12, vitamina D, calcio, hierro y ácidos grasos omega-3. Habla con tu proveedor de atención médica sobre los suplementos nutricionales si te preocupa tu ingesta de nutrientes a partir de los alimentos.

Incluir los siguientes alimentos en tu dieta te ayudará a alcanzar tus metas nutricionales:

Hierro

- Cereales y panes fortificados (V)
- Frijoles (V)
- Espinaca (V)

Ácidos grasos omega-3

- Nueces (V)
- Semillas de lino (V)
- Alimentos fortificados con DHA derivado de microalgas (V)

Vitamina B12

- Leche y yogur
- Leche de soya fortificada y otros leches vegetales (V)
- Huevos
- Levadura nutricional (fortificada con vitamina B12) (V)

Proteínas

- Nueces y mantequillas de nueces (V)
- Frijoles y lentejas (V)
- Productos lácteos
- Alternativas a la carne (p. ej., soja, micoproteínas y seitán) (V)

Calcio / Vitamina D

- Productos lácteos
- Leche de soya fortificada y otros leches vegetales (V)
- Jugo de naranja fortificado (V)
- Productos de soya (p. ej., tofu y edamame) (V)

(V) indica opciones veganas



Dieta y nutrición

Nutrientes importantes en el embarazo

Hierro

Durante el embarazo, se necesita hierro adicional para apoyar el aumento del riego sanguíneo, la placenta y el bebé en crecimiento. Mientras estés embarazada, necesitarás aproximadamente el doble del hierro (27 mg por día) que necesitas normalmente.

- Entre los alimentos ricos en hierro están carnes rojas, granos fortificados, espinacas, huevos y legumbres.
- Para vegetarianas y mujeres que no comen mucha carne, combina fuentes vegetales de hierro con alimentos ricos en vitamina C (como una ensalada de espinaca con pimientos o pasta con salsa de tomate).
- Evita tomar suplementos de hierro con café y té.

Vitamina D

Recibir una cantidad adecuada de vitamina D es importante para la salud de los huesos y puede disminuir el riesgo de parto prematuro, bajo peso al nacer, diabetes gestacional y preeclampsia.

- Son buenas fuentes de vitamina D los alimentos fortificados, como leche y productos lácteos, jugos, salmón y atún enlatado en agua.

Ácidos grasos omega-3

Se ha demostrado que estos ácidos grasos esenciales ayudan al desarrollo del cerebro y los ojos del bebé.

- Procura comer pescado con bajo contenido de mercurio al menos dos veces por semana (p. ej., salmón, atún enlatado en agua, etc.).
- Algunas opciones que no son de mariscos son semillas de lino/chía, nueces y semillas de girasol.

Calcio

El calcio es un mineral importante para el desarrollo adecuado del bebé (huesos, dientes, corazón, nervios y músculos). También puede disminuir el riesgo de hipertensión inducida por el embarazo y preeclampsia.

- Incluye aproximadamente tres alimentos ricos en calcio, o aproximadamente 1000 mg de calcio al día (p. ej., leche, queso, yogur o alimentos fortificados con calcio, como jugo de naranja y sustitutos de leche).
- Si no consumes suficiente calcio, tu bebé tomará el calcio necesario de tus huesos y dientes.



Vitaminas prenatales

Toma tus vitaminas prenatales todos los días, así como las otras vitaminas y minerales que te receten. Tus vitaminas prenatales deben contener al menos 400 mcg de ácido fólico.



¡Nunca es demasiado tarde para comenzar a tomar las vitaminas prenatales! Idealmente,

debes comenzar a tomar las vitaminas antes de la concepción y durante el embarazo y el período de lactancia, y continuar tomándolas durante toda la etapa fértil. El tubo neural del bebé, el cual se convierte en el cerebro y la médula espinal, se desarrolla durante el primer mes de embarazo, a veces incluso antes de que sepas que estás embarazada, por lo que es bueno tener las vitaminas ya en tu sistema.

Alimentos que se deben evitar

Si bien hay muchos alimentos que se recomiendan para un embarazo saludable, también hay algunos que se deben evitar.

La *Listeria* es una bacteria que puede infectar ciertos alimentos y causarte problemas a ti y al bebé, como parto prematuro o aborto espontáneo.

No comas quesos blandos.

Evita quesos como feta, brie, camembert y quesos azules, así como quesos estilo mexicano como el queso blanco fresco, a menos que esté hecho con leche pasteurizada. Lee la lista de ingredientes para ver si la leche está pasteurizada. Puedes consumir de forma segura quesos duros como mozzarella, Colby, suizo y cheddar, así como rebanadas y quesos untables procesados y pasteurizados, queso crema y queso cottage.

No comas perros calientes (hot dogs), carnes preparadas ni fiambres.

Se consideran inseguros, a menos que se recalienten hasta que emitan vapor.

No consumas mariscos crudos como ostras, almejas o mejillones.

Asimismo, las mujeres embarazadas y en período de lactancia deben evitar los pescados con altos niveles de mercurio, como pez espada (marlín), tiburón, atún, pez caballa o azulejo (pargo dorado o blanco). Para obtener más información, visita www.fda.gov/fishadvice.



Para obtener más información sobre la seguridad alimentaria para mujeres embarazadas, visita www.foodsafety.gov.

Dieta y nutrición



Bebidas que se deben evitar

Limita el consumo de cafeína.

La cafeína es un estimulante que pasa al bebé a través de la placenta, y a través de las glándulas mamarias a la leche materna, por lo que debe limitarse durante el embarazo. Además, es diurética e interfiere en la absorción de minerales. Limita la cafeína a menos de 200 mg/día.

Evita el consumo de alcohol.

El alcohol puede ser perjudicial porque pasa directamente al feto a través de la placenta poco después de su consumo. Esto puede causar el síndrome alcohólico fetal y los efectos congénitos asociados al mismo.

No bebas leche, jugo o sidra sin pasteurizar.

Salud bucal

El cuidado bucal afecta la salud de todo el cuerpo y es especialmente importante durante el embarazo. Debido al aumento de los niveles hormonales y otros cambios en el embarazo, tienes un mayor riesgo de desarrollar enfermedad de las encías o caries y erosión del esmalte, lo que puede afectar la salud de tu bebé en desarrollo.

- Sigue una rutina de higiene bucal diaria completa y constante.
- Elige un cepillo dental, una pasta dental y un enjuague bucal para combatir la gingivitis.
- Si tienes náuseas matutinas, enjuágate la boca después de vomitar. Usa una pasta dental con fluoruro de estaño todos los días para evitar la erosión ácida.
- Evita el consumo excesivo de azúcar.
- Si tienes náuseas matutinas, encuentra momentos durante el día en los que te sientas mejor para cepillarte los dientes, usar hilo dental y enjuagarte la boca.



Ejercicio

Consulta siempre a tu proveedor de atención médica antes de comenzar un programa de ejercicio. Evita el ejercicio agotador y cualquier ejercicio que requiera acostarse boca arriba durante largos ratos.

- Asegúrate de que tu espalda y tu pelvis estén siempre estabilizadas, y deja de hacer ejercicio inmediatamente si experimentas sangrado, contracciones, mareo, náusea o vómito.
- Salir a caminar o tomar una clase de yoga son ejemplos de ejercicio bueno y saludable.



Ejercicios de Kegel

Un buen tono muscular en el suelo pélvico es fundamental para sostener los órganos pélvicos. Los ejercicios de Kegel te ayudarán a identificar el perineo para la relajación en el parto y para la tonificación durante el posparto. Puedes identificar el músculo al detener y comenzar periódicamente el flujo de orina.

- Sentada en el borde de una silla, con las piernas separadas y los pies apoyados en el piso, tensa el suelo pélvico a la cuenta de cinco, luego suéltalo a la cuenta de cinco y empújalo para que sobresalga el suelo pélvico.
- La respiración debe ser lenta y fácil, y los ejercicios deben realizarse en series de cinco.
 - Intenta practicar los ejercicios de Kegel algunas veces por hora para mantener un suelo pélvico fuerte.

Posiciones positivas

A medida que tu bebé crece y el tamaño y la forma de tu estómago cambian, también lo hace tu centro de gravedad.

Las posiciones y la mecánica que se muestran pueden ayudarte a sentirte más cómoda y promover la seguridad. Están diseñadas para minimizar la tensión en los músculos de la pierna y la espalda.

Sentada con las
piernas cruzadas





Levantamiento con apoyo



Inclinación pélvica: columna arqueada



Inclinación pélvica: columna recta



Posición para dormir: del lado izquierdo



Inclinación y levantamiento

Complicaciones durante el embarazo

Durante el embarazo, pueden ocurrir problemas de salud, ya sea como consecuencia de problemas de salud previos o de cambios en el cuerpo. Debes estar atenta a cómo se siente tu cuerpo e informar a tu proveedor de atención médica sobre cualquier síntoma inusual, ya que puede ser un signo de una de las siguientes complicaciones.

Preeclampsia

La preeclampsia, la cual se desarrolla con mayor frecuencia en el último trimestre, es una complicación del embarazo que causa presión arterial alta, daño renal y otros problemas. A medida que los vasos sanguíneos se contraen, es más difícil que la sangre llegue a órganos importantes como el hígado, los riñones y el cerebro. Aunque es posible que se presente sin ningún síntoma, la preeclampsia puede ser muy peligrosa para ti y tu bebé.

Puedes tener un mayor riesgo si eres mamá primeriza, tienes experiencia previa con hipertensión gestacional o preeclampsia, tenías presión arterial alta o enfermedad renal antes del embarazo o tienes un IMC de 30 o más.

Tu proveedor de atención médica debe examinarte para detectar la preeclampsia en cada visita al obstetra, pero tú debes informar de cualquier hinchazón o aumento de peso repentinos, o de un dolor de cabeza intenso y constante.

Parto prematuro

Si es antes de la semana 37 de embarazo y has tenido cuatro o más contracciones en una hora, o si tus contracciones se vuelven más rítmicas, frecuentes o dolorosas, debes comunicarte con tu proveedor de atención médica de inmediato.

Placenta previa

En la mayoría de los embarazos, la placenta se adhiere a la parte superior o lateral del útero. La placenta previa ocurre cuando la placenta de un bebé cubre parcial o totalmente el cuello uterino, inhibiendo la capacidad del bebé de salir a través del cuello uterino. Tu proveedor de atención médica confirmará la ubicación de la placenta durante el ultrasonido de rutina.

La placenta previa es más frecuente en mujeres que tienen más de un hijo, se han sometido a una cesárea u otra cirugía en el útero o tienen mellizos o trillizos.

Si tienes sangrado vaginal rojo brillante sin dolor durante el segundo o tercer trimestre, llama a tu proveedor de atención médica de inmediato.

Diabetes gestacional

Tu médico generalmente realizará una prueba de glucosa para detectar el diabetes gestacional alrededor de la semana 28 de embarazo porque la placenta está produciendo grandes cantidades de hormonas que pueden causar resistencia a la insulina. Si tienes diabetes gestacional, puedes ayudar a controlar tus niveles de azúcar en la sangre mediante el consumo de alimentos saludables, haciendo ejercicio y, si es necesario, tomando medicamentos. Habla con tu médico sobre qué tratamiento es mejor para ti.

Puedes tener un mayor riesgo si tienes más de 35 años, tienes un IMC de 30 o más, o tienes antecedentes médicos familiares o personales de prediabetes o diabetes tipo 2. Por motivos desconocidos, las mujeres negras, hispanas, indígenas estadounidenses y asiáticas también tienen un mayor riesgo de desarrollar diabetes gestacional. Informa a tu médico sobre todo antecedente médico relevante que puedas tener.