



El embarazo de la A a la Z

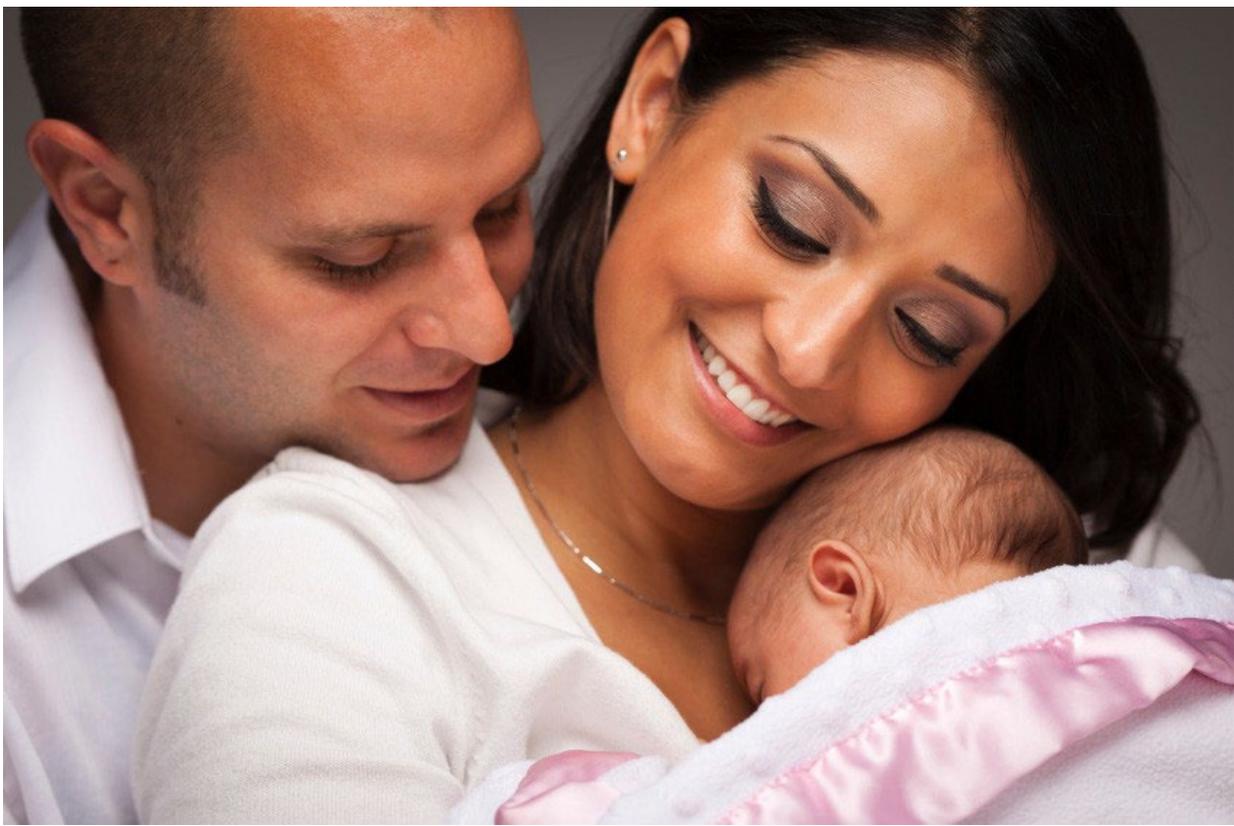
Cuándo llamar a un profesional de la salud

Esté atenta a estos importantes signos de advertencia. Llame inmediatamente a su médico o partera si tiene alguno de estos síntomas:

- Tiene fiebre de más de 100,4 °F.
- Llena una toalla higiénica maternal con sangre en una hora o elimina coágulos grandes.
- Siente mal olor en la vagina o en la incisión.
- Tiene dolor abdominal o en la incisión que no se alivia con analgésicos.
- Tiene hinchazón, enrojecimiento, pus o sangrado abundante en los puntos de sutura.
- La incisión comienza a abrirse.
- Le arde al orinar.
- Tiene fuertes dolores de cabeza, visión borrosa o ve manchas de luz.
- Tiene hinchazón excesiva.
- Tiene dolor o enrojecimiento en las mamas.
- Tiene dolor, hinchazón o enrojecimiento en el perineo, las mamas o las piernas.
- Tiene mareos o sensación de que se va a desmayar.
- Tiene signos de depresión.
- Le falta el aire.

Llame al 911 si tiene alguno de estos síntomas:

- Dolor en el pecho o dificultad para respirar.
- Deseos de lastimarse usted misma o a su bebé.
- Alucinaciones.





Aborto espontáneo

Lamentablemente, el aborto espontáneo es el lado triste del embarazo, y es frecuente que se produzca en el 15 % de los embarazos clínicamente confirmados. El aborto espontáneo no es culpa suya ni de su pareja. En la mayoría de los casos, el aborto espontáneo es consecuencia de que la información genética no se ha combinado de la forma adecuada. No influirá en su próximo embarazo. Sin embargo, si ha tenido dos o más abortos espontáneos, coméntelo con su profesional de la salud. Además, debe estar atenta a los signos de aborto espontáneo:

- El sangrado durante el embarazo es producto de que los vasos sanguíneos se dilatan más. Sin embargo, si tiene un sangrado que traspasa la toalla higiénica, comuníquese con su profesional de la salud.
- Los cólicos pueden ser un signo de crecimiento. Sin embargo, si tiene cólicos acompañados de sangrado, consulte a su profesional de la salud.

Acidez

Durante el embarazo, los cambios hormonales hacen que el aparato digestivo trabaje más despacio y el estómago tarde más en vaciarse. Esto aumenta la producción de jugos gástricos que pueden provocar acidez. Estas son algunas formas de aliviar el dolor:

- Coma comidas pequeñas y frecuentes.
- Evite los alimentos picantes.
- Evite los alimentos fritos y aceitosos.
- Evite los irritantes, como los jugos de cítricos, los tomates y los refrescos.
- Evite el alcohol, el café y el té fuerte.
- No se acueste durante al menos una hora después de comer.
- Use antiácidos como Tums o Roloids.
- Tome Pepcid de venta libre dos veces al día.

Si la acidez no se alivia con estos consejos, consulte a su profesional de la salud.

Alergias

Muchas mujeres tienen alergias estacionales. Durante el embarazo, puede tomar Benadryl, Claritin, Allegra, Zyrtec o usar un aerosol de solución salina para aliviar el goteo o la congestión nasales. No olvide que debe tomar más agua para no deshidratarse. Si tiene una reacción alérgica en la piel, llame a su médico.

Alimentación

Aliméntese de manera saludable durante todo el embarazo comiendo cereales, frutas, verduras, productos lácteos, carnes y legumbres. Evite los alimentos grasos, aceitosos y fritos. Coma pequeñas comidas frecuentes a lo largo del día y NUNCA se salte el desayuno. Hay algunos alimentos que debe evitar durante el embarazo:

- Quesos como el brie, el gouda y el feta. Estos quesos blandos no están completamente pasteurizados y pueden contener bacterias que pueden ser perjudiciales para el bebé.
- El tiburón, el pez espada, la caballa real y el blanquillo pueden tener un alto contenido de

mercurio. Restrinja el atún y el salmón enlatados a una vez por semana.

- Embutidos, como jamón, mortadela y salchichas. Pueden contener bacterias que pueden ser perjudiciales. Cómalos únicamente si están bien cocidos.
- Carne y pescado crudos, como el sushi.



Apoyo

Estamos a su disposición. Con el apoyo adecuado, todas las madres pueden tener la experiencia de parto que elijan y amamantar correctamente. Nuestro equipo de médicos, parteras, personal de enfermería y puericultoras puede ayudarla a alcanzar sus objetivos. Nuestro trabajo es ayudarla a tomar decisiones informadas y asegurarnos de que tenga el apoyo que necesita para alcanzar sus objetivos.

Aumento de peso

Aunque no debe hacer dieta durante el embarazo, debe aumentar una cantidad determinada de peso durante la gestación. Esta información se basa en el informe del Instituto de Medicina de la Academia Nacional de mayo de 2009.

Categoría de IMC antes del embarazo

Bajo peso (menos de 18.5)

Peso normal (18.5 a 24.9)

Sobrepeso (25 a 29.9)

Obesidad (más de 30)

Rango de aumento de peso total

28 a 40 libras

25 a 35 libras

15 a 25 libras

11 a 20 libras



C

Caída del cabello/Tratamientos

A veces, los cambios hormonales que se producen durante el embarazo hacen que el cabello se quiebre, caiga o debilite. Esto también puede continuar o empeorar durante el periodo de posparto. Siga tomando las vitaminas prenatales para minimizar la caída o los cambios en el cabello.

Puede usar tinturas, permanentes o alisados en el cabello después del primer trimestre, a partir de las 12 semanas de gestación. Para aplicar estos productos, debe estar en un área con buena ventilación y circulación de aire.

Calambres en las piernas

Los espasmos musculares en la pantorrilla, sobre todo por la noche, son frecuentes durante el embarazo. Puede probar masajeadando las pantorrillas, elongando o aplicando una almohadilla térmica caliente. Las medias de compresión hasta la rodilla pueden contribuir a la circulación en las extremidades inferiores. Tomar un suplemento de magnesio de 400 mg por la noche puede ayudar a aliviar los calambres. Además, debe mantenerse hidratada y aumentar el consumo de agua. Si nota algún enrojecimiento o calor en la extremidad inferior, programe una cita para que la evalúen.

Cambios de humor

Hasta un 20 % de las mujeres padecen trastornos del estado de ánimo, depresión y ansiedad durante el embarazo. Puede estar feliz un minuto y triste al siguiente. Los cambios de humor son una parte normal del embarazo y se deben a las hormonas.

Es importante tener una comunicación abierta con su pareja y sus familiares. El magnesio, el aceite de onagra, el DHA y los suplementos de omega-3 pueden aliviar algunos de estos síntomas. Sin embargo, si está sumamente triste, llora mucho, no puede dormir, no come o tiene deseos de lastimarse a usted misma o a otra persona, llame a su profesional de la salud de inmediato.

Cambios en la piel

Los cambios hormonales durante el embarazo afectan los melanocitos y provocan el oscurecimiento de varias zonas del cuerpo. La cara de algunas mujeres se oscurece y crea una especie de máscara de embarazo. Algunas mujeres tienen un oscurecimiento de la areola que rodea el pezón. A veces, aparece una línea oscura en el abdomen desde el ombligo hasta el pubis. También pueden formarse estrías durante el embarazo. La mayoría de estos cambios en la piel desaparecerán después del embarazo. Puede minimizar la aparición de estrías utilizando una loción de manteca de cacao, aceite de vitamina E u otros productos de venta libre.

Cansancio

El cansancio extremo durante el embarazo puede ser normal. Es más intenso al principio del embarazo; sin embargo, algunas mujeres lo sufren durante todo el proceso, o vuelve a aparecer cerca del final. Aunque el cansancio es normal en la mayoría de los casos, también puede ser un signo de anemia. Pida más información a su profesional de la salud.

Cosas que puede hacer para disminuir el cansancio

- Duerma la siesta cuando pueda.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Acepte la ayuda de los demás.
- Tenga buenos hábitos de sueño, como acostarse y levantarse a la misma hora todos los días.
- Use la cama solo para dormir y tener relaciones sexuales.

Dormir bien por la noche

- Tome una ducha tibia antes de acostarse.
- Duerma en un colchón firme.
- Acuéstese de lado con una pierna cruzada sobre la otra.

- Use almohadas para apoyar los brazos, las piernas y el vientre.
- Tome Unisom y Tylenol PM, que se pueden tomar con seguridad durante el embarazo.

Cólicos

¿Algún síntoma urinario, como ardor, dolor al orinar, mayor frecuencia con poca cantidad de orina? Si es así, consulte a un profesional de la salud para obtener recomendaciones.

Las mujeres suelen tener cólicos abdominales durante todo el embarazo. La mayoría de las veces se relacionan con el estiramiento y el crecimiento del útero y de los ligamentos que lo sostienen, que son los ligamentos redondos. A veces, el dolor puede ser agudo y punzante en la parte baja del abdomen, la pelvis o la vagina. Por lo general, estos cólicos se resuelven tomando más agua (la deshidratación es la causa más frecuente de los cólicos o de las contracciones de Braxton Hicks) y modificando la actividad (no girar la parte superior del cuerpo sin que la mitad inferior se mueva con ella, cambiar de posición lentamente, sujetar el abdomen con una almohada si tose o estornuda, doblar las rodillas y colocar una almohada entre ellas al acostarse). Piense que el vientre es un gran músculo que está estirado. Trátelo con baños tibios en la bañera, una buena mecánica corporal, nada de actividades intensas y un cinturón de maternidad para sujetarlo.

Consultas prenatales

La atención prenatal es fundamental para tener un embarazo feliz y saludable. Tanto si elige un médico como una enfermera partera, su profesional de la salud será su guía para que su bebé nazca sano. Durante su consulta prenatal, su profesional de la salud escuchará los latidos del corazón del bebé y se asegurará de que el bebé está creciendo adecuadamente. Se le harán diferentes análisis de laboratorio para evaluar su grupo sanguíneo, detectar anemias y pruebas de diferentes infecciones. Tendrá que ver a su profesional de la salud cada 4 semanas hasta las 28 semanas, luego cada 2 semanas hasta las 35 semanas, y después semanalmente hasta el parto.

Contar los movimientos del bebé

Que el bebé se mueva es un indicio de su salud y bienestar. El movimiento puede ser una patada, un estiramiento o una vuelta. A partir de las 28 semanas de gestación, empezará a contar los movimientos del bebé. Cuéntelos dos veces al día, tanto por la mañana como por la noche. Hay varias cosas que pueden influir en la actividad del bebé, como que esté durmiendo (entre 20 y 40 minutos por vez), los niveles de azúcar en sangre, el tabaquismo, el nivel de ruido, los medicamentos, la edad gestacional, la ubicación de la placenta, la disminución del espacio en el útero y la hora del día. Llame a su médico si el bebé NO ha tenido 5 movimientos en 1 hora o 10 movimientos en 2 horas, o si nota que el movimiento disminuye significativamente.

Contracciones

Las contracciones de Braxton Hicks pueden producirse a cualquier edad gestacional y suelen ser lo que llamamos "contracciones de práctica". Son sensaciones indoloras y de tensión en el abdomen. Este tipo de contracciones son breves y no tienen un patrón determinado. Descansar y tomar más agua hará que desaparezcan las contracciones de Braxton Hicks.

24-35 semanas de gestación - véase "Contracciones de parto prematuro"

36-41 semanas de gestación - véase "Trabajo de parto real" frente a "Trabajo de parto falso"

En cualquier momento de la gestación: sangrado vaginal activo o pérdida de líquido amniótico, acuda al Servicio de Obstetricia para que la evalúen.

D

Diarrea

El aparato digestivo podría estar más sensible durante el embarazo. Esa sensibilidad puede provocar diarrea después de comer algunos alimentos, por lo que debe evitar los alimentos fritos, aceitosos y picantes, y así los síntomas deberían aliviarse.

Las mujeres también pueden contraer virus digestivos durante el embarazo. La diarrea es la forma en que el organismo elimina los virus. El objetivo debe ser mantenerse hidratada; el agua y las bebidas electrolíticas como Powerade/Gatorade y Pedialyte son excelentes productos para hidratarse en caso de infección. Si no vomita, pruebe con alimentos blandos, como bananas, galletas saladas, arroz, puré de manzana o tostadas, y, generalmente, después de 24 a 48 horas, la diarrea desaparecerá.

Si la diarrea continúa durante más de 48 horas, pruebe con Imodium o Kaopectate. Si no hay mejoría después de tomar medicamentos, consulte a un profesional de la salud.

Dolor

El trabajo de parto es difícil, pero es un dolor con un propósito. Hablaremos de las medidas de alivio que existen para ayudarla con el dolor del trabajo de parto. Ochsner ofrece muchas opciones a nuestras mamás en trabajo de parto y cuenta con clases de preparación para el parto para usted y su pareja. Las parteras y el personal de enfermería de obstetricia están especialmente capacitados para ayudar a las mujeres a afrontar el trabajo de parto.

Además, ofrecemos:

- Movimiento y cambios de posición durante el trabajo de parto.
- Pelotas de ejercicio y de parto para mayor comodidad y para facilitar la progresión del trabajo de parto.
- Hidroterapia y partos en el agua.
- Autoadministración de nitrógeno.
- Anestesia epidural.

Dolor de cabeza

Los dolores de cabeza que puede tener durante el embarazo tienen diferentes causas.

- Las cefaleas tensionales se caracterizan por un dolor generalmente en la nuca y las sienes que empeora con el estrés. La mejor manera de tratar las cefaleas tensionales es tomar paracetamol común, tomar mucha agua y descansar.
- Las cefaleas sinusales van acompañadas de dolor debajo de los ojos o rodeando la cara. La mejor manera de aliviarlos es con paracetamol común, alternando compresas frías y calientes, o con un humidificador.
- Las migrañas suelen ir acompañadas de náuseas y vómitos. La luz y el sonido empeoran la migraña. Si sufre este tipo de dolor de cabezas, consulte a su profesional de la salud.

Siempre que tenga un dolor de cabeza acompañado de visión borrosa o un dolor de cabeza que no se alivie con paracetamol, consulte a su profesional de la salud inmediatamente. Este dolor de cabeza puede deberse al aumento de la presión arterial.

Tratamientos no farmacológicos:

- Masajes.
- Quiropraxia.
- Alternar compresas frías y calientes.
- Descansar en una habitación tranquila/oscura.
- Usar un humidificador.

Medicamentos seguros en el embarazo:

- Tylenol 650 mg cada 4 horas según sea necesario.
- Benadryl 2 comprimidos cada 4 horas según sea necesario.
- Tomar una bebida con cafeína y mantenerse bien hidratada.

Dolor de espalda

Casi todas las embarazadas tienen dolor de espalda durante el embarazo. Al cambiar el cuerpo con el embarazo, la espalda debe adaptarse a los cambios. El dolor de espalda puede deberse a muchas causas. Los cambios físicos (por ejemplo, que la espalda se balancee más para soportar el crecimiento del útero) del cuerpo pueden tensar la espalda y los músculos que la sostienen. Además, las hormonas (sustancias químicas que transportan mensajes por todo el organismo), como la relaxina, aumentan durante el embarazo. Esto puede alterar el funcionamiento de los músculos y las articulaciones, y ablandar el cartílago que hay entre las vértebras, lo que provoca dolor. El dolor puede aparecer en la parte alta y baja de la espalda, o en ambas zonas. También puede irradiarse a la pelvis o al nervio ciático, que recorre los glúteos y la parte posterior de la pierna.

Estas son algunas técnicas que puede probar para aliviar el dolor:

- Use un cinturón de maternidad para sujetar la parte baja del abdomen y aliviar la tensión sobre los músculos de la espalda.
- Use una almohadilla térmica caliente sobre la espalda como opción segura.
- Báñese y sumérgase en agua caliente. Puede usar sal de Epsom en el agua del baño para aliviar las molestias.
- Tome Tylenol común.
- Pídale a su pareja que le masajee los hombros, el cuello y la espalda.
- Evite las actividades de mucho esfuerzo o hágalas en intervalos cortos.
- Acuéstese de costado con las piernas dobladas y coloque una almohada entre las rodillas.
- Tome de 8 a 10 vasos de agua al día para estar bien hidratada.

Dolor de ligamentos redondos

Hay dos ligamentos (una banda de tejido conjuntivo resistente, flexible y fibroso) que parten de la parte delantera del útero y terminan en la vagina. Se llaman ligamentos redondos. A medida que el útero crece y se estira, estos ligamentos también lo hacen. El dolor suele estar asociado a este estiramiento. Puede ser un dolor agudo y punzante, generalmente en la parte baja de la pelvis o en la vagina. El dolor empeora cuando pasa de estar sentada a estar de pie o camina durante mucho tiempo.

Puede ayudar a aliviar el dolor de los ligamentos redondos con lo siguiente:

- Use una almohadilla térmica tibia (no caliente).
- Tome un baño tibio.
- Tome Tylenol común.
- Use un cinturón de maternidad.

- Manténgase bien hidratada tomando agua.
- Evite torcer o girar la cintura.

E

Estreñimiento

El estreñimiento es muy frecuente en todas las etapas del embarazo. Puede ser producto de las hormonas que relajan los músculos del aparato digestivo. El hierro, tanto si lo toma como suplemento independiente como si lo incluye en las vitaminas prenatales, puede empeorar el estreñimiento. Además, el crecimiento del útero, que presiona la parte baja del intestino, también puede empeorar el problema.

Estos cambios de hábitos pueden ser útiles para prevenir el estreñimiento:

- Alimentación: consuma alimentos ricos en fibra, como frutas y verduras frescas y crudas, panes y pastas integrales, y reduzca el consumo de lácteos (queso, productos derivados de la leche), arroz, bananas y alimentos procesados.
- Fruta con propiedades laxantes: ciruelas, higos, dátiles, pasas, duraznos y cerezas.
- Líquidos: es importante tomar bastante líquido todos los días, es decir, de 8 a 10 vasos de agua, además de otras bebidas a lo largo del día.
- Ejercicio regular: caminar 30 minutos todos los días ayudará a poner en marcha el aparato digestivo.
- Medicamentos: se puede utilizar Citrucel, Metamucil o Unifiber. Si toma estos medicamentos, debe tomar más agua. Otros medicamentos: los laxantes emolientes, como Colace, Miralax, Senokot y el aceite mineral (una onza en jugo), también son medicamentos seguros que puede probar.

Si ha pasado 5 días sin ir al baño, consulte a un profesional de la salud para que le recomiende algo más.

Ejercicio y actividad física

El ejercicio regular puede ayudarla a adaptarse a los cambios físicos que produce el embarazo. Hacer ejercicio puede ayudarla a relajarse y la prepara para el trabajo de parto y el parto. Si tiene contracciones excesivas, hemorragia, pérdida de líquido o disminución del movimiento fetal, llame al consultorio de inmediato.

Cómo empezar

Aunque no hiciera ejercicio antes del embarazo, nunca es tarde para empezar. Elija una actividad que le guste y que se adapte a su estilo de vida. Comience poco a poco y vaya aumentando gradualmente. Consulte a su profesional de la salud antes de empezar cualquier programa de ejercicios. Los siguientes consejos pueden ayudarla a empezar:

- Elija una hora y un lugar para hacer ejercicio todos los días.
- Use ropa holgada y calzado deportivo cómodo.
- Elongue antes y después de hacer ejercicio. (Elongue lentamente y mantenga cada postura de 30 a 40 segundos).

Manténgase activa

Intente hacer ejercicio durante 30 minutos o más la mayoría de los días de la semana:

- El acondicionamiento general, como la natación (sin inmersión), andar en bicicleta o caminar, es muy saludable.
- Los ejercicios aeróbicos y los que aumentan las pulsaciones ayudan a tonificar el cuerpo y a fortalecer el corazón. Consulte por clases de gimnasia prenatal especiales para embarazadas. No es conveniente que la frecuencia cardíaca supere los 140 latidos por minuto.

Haga ejercicio de forma segura

Estos consejos la ayudarán a ejercitarse de forma segura y saludable:

- Manténgase fresca. Deje de hacer ejercicio si se siente muy acalorada.
- Disminuya la velocidad si le falta el aire. Si no puede hablar durante el ejercicio, baje la intensidad.
- Controle la intensidad del ejercicio. Haga únicamente ejercicios de intensidad moderada (no extenuante).
- No se acueste de espaldas. Acostarse de espaldas puede disminuir la circulación sanguínea hacia el bebé.
- Tome agua antes, durante y después de hacer ejercicio.
- Coma 300 calorías más al día. Un refrigerio liviano antes y después del ejercicio la ayudará a mantener la energía.
- No haga actividades que requieran habilidades de equilibrio en las últimas etapas del embarazo.
- No haga ejercicios que le provoquen golpes en el abdomen, como la equitación, el esquí alpino o la lucha libre.

Haga los ejercicios de Kegel

Los ejercicios de Kegel fortalecen los músculos del suelo pélvico que se usan durante el parto. Estos músculos son los mismos que se usan para frenar el flujo de orina. Haga los ejercicios de Kegel todos los días:

- Apriete los músculos del suelo pélvico mientras cuenta hasta 3.
- Afloje y vuelva a apretar.
- Repita entre 10 y 15 veces seguidas al menos 3 veces al día.
- Puede hacer los ejercicios de Kegel en cualquier momento y en cualquier lugar.

Siga caminando

No importa qué otro ejercicio haga, intente caminar siempre que pueda:

- Si trabaja todo el día, dé un paseo por el parque con un amigo a la hora del almuerzo.
- Al hacer las compras, estacione lejos de la entrada de la tienda y camine esa distancia adicional.

Use las escaleras en lugar del ascensor.

F

Falta de aire

Hacia el final del embarazo, muchas mujeres sienten dificultad para respirar. El útero se agranda, y el diafragma no puede bajar, lo que hace que tenga la sensación de no poder respirar. Sin embargo, si nota sibilancias o mareos, o si no puede recuperar el aire, consulte a su profesional de la salud inmediatamente.

G

Gases y distensión abdominal

Es habitual tener gases y distensión abdominal durante el embarazo. Estos son algunos consejos útiles:

- Reconozca los alimentos que le producen gases y evite comerlos.
- Coma comidas pequeñas y frecuentes en lugar de comidas abundantes y pesadas.
- Evite los alimentos fritos, aceitosos y con alto contenido de grasa.
- Tratar el estreñimiento (véase las recomendaciones sobre el estreñimiento).

Medicamentos seguros en el embarazo:

- TUMS
- Gas X
- Maalox Anti Gas
- Mylanta Anti Gas

H

Habitación compartida

La habitación compartida es cuando la madre y el bebé están juntos en la misma habitación durante toda la estancia. El personal de enfermería, las parteras y los médicos prestan toda la atención clínica en la habitación, excepto algunos procedimientos que deben realizarse en la unidad de observación de recién nacidos. Los bebés se sienten seguros y protegidos cuando están cerca de las personas que los aman. Las madres y los bebés tienen una mejor calidad de sueño cuando comparten habitación. El personal de enfermería está más disponible para estar con usted y el bebé en su habitación, porque NO está ocupado cuidando de una maternidad llena de bebés. La ayudarán con la lactancia, el cambio de pañales, el baño, etc. De esta forma, cuando vuelva a casa, se sentirá segura.

Hemorroides

Muchas mujeres tienen hemorroides durante el embarazo debido a los cambios hormonales que se producen y que alteran los vasos sanguíneos. Además, el estreñimiento es un problema frecuente durante el embarazo que, si no se trata, provocará hemorroides. (Véase también estreñimiento)

Las formas de evitar las hemorroides pueden ser las siguientes:

- Comer alimentos ricos en fibra, hacer ejercicio y tomar mucho líquido (de 8 a 10 vasos de agua al día) para evitar el estreñimiento.
- Dormir de costado. Esto limita la presión sobre las venas del recto.
- Intente no estar de pie ni sentada durante mucho tiempo.

Si tiene hemorroides: la crema Anusol HC y Preparation H la ayudarán con la inflamación y el dolor, además de usar las almohadillas Tucks para mayor comodidad.

Hinchazón

A medida que el útero aumenta de tamaño, se apoya en la vena cava inferior (vaso sanguíneo de gran tamaño que va del corazón a las extremidades inferiores), lo que disminuye el retorno sanguíneo. Esto suele provocar hinchazón en los tobillos y los pies. También puede producirse hinchazón en las manos, lo que provoca el síndrome del túnel carpiano, con el consiguiente dolor y entumecimiento de las muñecas y las manos.

Sugerencias para ayudar a disminuir la hinchazón:

- Evite los alimentos salados.
- Eleve los pies por encima del corazón, evite estar sentada o de pie durante mucho tiempo.
- Use un buen calzado con apoyo y con la punta cerrada, como zapatillas.
- Use medias de compresión hasta la rodilla.
- Use muñequeras para aliviar el dolor y la hinchazón de la mano/muñeca, abrace una almohada extra o un peluche para mantener los dedos abiertos.

Si nota hinchazón en la cara, dolores de cabeza, visión borrosa o hinchazón en una sola pantorrilla, comuníquese con su profesional de la salud inmediatamente.



Indicios

Los bebés no comen en intervalos regulares. En cambio, los bebés usan indicios para decirle cuándo tienen hambre y cuándo están llenos. El bebé está empezando a tener hambre cuando vea que se estira o empieza a despertarse. Luego, es posible que el bebé empiece a llevarse las manos a la boca, a chasquear los labios o a sacar la lengua. Se espera que para estas alturas ya haya empezado a comer. Si no, es posible que el bebé empiece a llorar, lo que dificulta mucho la alimentación. Cuando las madres responden a los indicios de que el bebé tiene hambre, el bebé come con más frecuencia. Si la lactancia es más frecuente, aumenta la producción de leche de la madre. Más leche significa que el bebé será más feliz y más sano, y que la madre estará más segura de sí misma.

Infecciones urinarias

Las infecciones urinarias son frecuentes en el embarazo y suelen ser asintomáticas. Por desgracia, una infección urinaria no tratada puede provocar un trabajo de parto prematuro.

Estos son algunos métodos para ayudar a prevenir una infección urinaria:

- Tome de 8 a 10 vasos de agua al día.
- Tome jugo de arándano todos los días, ya que reduce el pH de las vías urinarias y evita la proliferación de bacterias.
- Vacíe la vejiga inmediatamente antes y después de las relaciones sexuales.
- Límpiense de adelante hacia atrás después de ir al baño.
- Trate de evitar los baños de espuma y los jabones irritantes.
- Use ropa interior de algodón en la entrepierna.

Si tiene ardor al orinar, sangre en la orina, fiebre, escalofríos o dolor al orinar, informe a su profesional de la salud.

L

Lactancia

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA

- Protege al bebé de las infecciones.
- Es fácil de digerir.
- Disminuye el riesgo de obesidad, asma y alergias.
- Disminuye el riesgo de infección intestinal grave.
- Ayuda a controlar la hemorragia materna después del parto
- Quema calorías (puede ayudar a la madre a volver a su peso previo al embarazo).



RIESGOS DE LA ALIMENTACIÓN CON FÓRMULA

- Cambia el número de bacterias saludables que hay en el intestino del bebé.
- Es más difícil de digerir y puede causar estreñimiento en el bebé.
- La fórmula puede contaminarse. Esto podría enfermar al bebé.

RIESGO DE LA SUPLEMENTACIÓN CON FÓRMULA

- Puede estirar la barriga del bebé.
- Puede hacer que el bebé pierda la protección contra las infecciones que ofrece la leche materna.
- Puede disminuir la producción de leche de la madre.

Descargue la aplicación Coffective en su teléfono. ¡Es gratis!

Aquí tiene algunos consejos útiles:

- Asista a la clase de lactancia prenatal y lleve a su pareja.
- No use chupetes, ya que pueden disimular los indicios de que el bebé quiere comer, afectar el prendimiento y disminuir su producción de leche.
- Alimente al bebé lo antes posible después del parto y siempre que muestre indicios de querer comer. Esto aumentará la eficacia de la lactancia y puede contribuir a generar un vínculo entre usted y su bebé.
- Alimente al bebé cuando lo pida y trate de alimentarlo de 8 a 12 veces en un período de 24 horas.
- No use chupetes, ya que pueden disimular los indicios de que el bebé quiere comer, afectar el prendimiento y disminuir su producción de leche.
- Siga tomando las vitaminas prenatales y manténgase bien hidratada.
- Manténgase bien hidratada y tome de 8 a 10 vasos de agua al día.
- Informe si tiene fiebre, enrojecimiento o hinchazón de las mamas que no se alivia sacándose leche con la bomba o con la mano.

Lactancia exclusiva

La leche materna tiene todo lo que el bebé necesita durante los primeros seis meses de vida. Aprender a dar de mamar puede ser un proceso largo, pero cuenta con el apoyo necesario para lograrlo. Todas las organizaciones médicas más importantes recomiendan la lactancia exclusiva durante seis meses. Esto significa que el bebé no debe consumir agua, jugo, té, cereales de arroz ni sólidos hasta después de los seis meses.



Mareos/Sensación de desmayo

La sensación de mareo o desmayo es muy frecuente durante el embarazo y al estar de pie durante largos períodos. Es más frecuente durante el primer trimestre, pero puede ocurrir en cualquier momento del embarazo. Los mareos y los desmayos (síncopes) se producen generalmente cuando baja la presión arterial. Esto se debe a las hormonas que se liberan durante el embarazo y que relajan los vasos sanguíneos del cuerpo. En consecuencia, llega muy poca sangre al cerebro. Cuando esto sucede, se pierde el conocimiento (se desmaya). Los desmayos no son peligrosos ni para usted ni para su bebé, a menos que se caiga y se lastime.

Si debe permanecer de pie durante mucho tiempo, las medias de compresión pueden facilitar la circulación de la sangre.

Cuidados en casa

Para prevenir mareos y desmayos:

- Cuando se levante de estar sentada o acostada, hágalo lentamente. Apriete y suelte los músculos de las piernas antes de ponerse de pie y mientras esté parada.

- Evite estar de pie durante mucho tiempo. Si debe permanecer de pie durante mucho tiempo, use medias de compresión. Son medias especiales que ayudan a que la sangre circule hacia el corazón. La mayoría de las tiendas de suministros médicos venden estas medias.
- No pase mucho tiempo sin comer. Tenga a mano algún refrigerio por si le da hambre. A veces, los mareos pueden deberse a que baja el nivel de azúcar en la sangre.
- Evite las duchas o baños calientes. Use agua tibia. Tenga cuidado al levantarse de la bañera. Hágalo lentamente.
- Después del primer trimestre, es mejor no acostarse de espaldas.
- Intente comer cada pocas horas. En lugar de hacer 3 comidas abundantes al día, intente hacer 6 comidas más pequeñas. Elija refrigerios saludables que contengan algo de proteína, como frutos secos y mantequilla de maní.
- Si le han dicho que tiene anemia, puede ser útil consumir alimentos ricos en hierro.

Si está mareada:

- Siéntese o recuéstese. Si se sienta, ponga la cabeza entre las rodillas. Si se acuesta, intente que los pies estén más elevados que la cabeza.
- Respire profundamente. Exhale lentamente.
- Vaya a un lugar con aire fresco o con circulación de aire.
- Aflójese la ropa ajustada.
- No coma ni beba nada mientras esté mareada.



Mastitis

La infección puede producirse porque un conducto se obstruye y hace que la leche se acumule en la mama. La mastitis también puede producirse si entran bacterias en la mama a través de pequeñas grietas en el pezón. Con menos frecuencia, la mastitis se produce en mujeres que no están amamantando. Si tiene mastitis que no se debe a la lactancia materna, programe una cita con un profesional de la salud.

La mastitis puede provocar síntomas similares a los de la gripe, como fiebre, dolores y cansancio extremo. La mama afectada puede sentirse dolorida, caliente, sensible, dura o hinchada. La piel de la mama puede estar enrojecida (a menudo en forma de cuña). Puede sentir una sensación de ardor al amamantar.

En la mayoría de los casos, la mastitis puede tratarse con antibióticos.

Cuando esté amamantando

Es muy importante mantener el flujo de leche de la mama infectada. Continúe amamantando de las dos mamas como siempre. Esto no dañará al bebé. Si no está segura de si el bebé se prende bien o si vacía las mamas con eficacia, o si la lactancia le resulta demasiado dolorosa, use un sacaleches para vaciar las mamas con frecuencia. Esta leche extraída es segura para dársela al bebé si lo desea. Aclaración: Es importante seguir drenando la mama si tiene mastitis, incluso si tiene intención de destetar. Las bacterias pueden proliferar en la leche que queda en la mama. Esto puede empeorar la infección.

Cuidados generales

- Tome los medicamentos que le hayan recetado según las indicaciones. Si está tomando antibióticos, no deje de tomarlos aunque empiece a sentirse mejor. No use cremas para las mamas.
- Puede tomar Tylenol o Ibuprofeno de venta libre para aliviar los dolores corporales y la fiebre. Siga las indicaciones del frasco.
- Descanse todo lo que necesite. También debe tomar mucho líquido.
- Para aliviar el dolor y la hinchazón, puede usar calor o hielo.

Calor: Coloque una compresa caliente sobre la mama. Utilice una toalla impregnada de agua caliente, una almohadilla térmica o una bolsa de agua caliente.

Frío: Coloque una compresa fría sobre la mama. Use un gel refrigerante o una bolsa de hielo envueltos en una toalla fina. Nunca coloque una fuente de frío directamente sobre la piel.

Llame al Departamento de Lactancia de Ochsner (225-755-4448) si le preocupa que su bebé no se prenda bien al pecho.

N

Náuseas y vómitos

Durante las primeras etapas del embarazo, las náuseas y los vómitos son habituales. Por lo general, se aliviarán y dejarán de producirse una vez que entre en el segundo trimestre, entre las 12 y 14 semanas de gestación.

Para ayudar a contrarrestar las náuseas:

- Coma galletas saladas o tostadas secas antes de levantarse de la cama. Evite los movimientos bruscos y salga de la cama lentamente.
- Coma pequeñas cantidades con frecuencia. Esto ayuda a evitar que el estómago esté vacío, lo que puede empeorar las náuseas.
- Elija alimentos secos, como galletas saladas, y altérnelos con sorbos de bebidas frías y transparentes. Evite los alimentos picantes y aceitosos.
- Vitamina B6 de 25 mg dos veces al día (puede aumentarse hasta cuatro veces al día) con 1/2 comprimido de Unisom por la noche.
- Consuma jengibre en cualquier forma: caramelos, ginger ale, pastillas de jengibre o té de jengibre para ayudar a aliviar las náuseas.
- Emetrol o Dramamine que no produce somnolencia son medicamentos de venta libre que puede usar.
- Utilice bandas marinas.

Si los vómitos persisten durante más de 24 horas, avise a su profesional de la salud para que la asesore.

O

Orinar con frecuencia

Los cambios hormonales en las primeras etapas del embarazo aumentan la frecuencia con la que orina. Conforme avanza el embarazo, la presión del útero y del bebé disminuye la capacidad de la

vejiga, lo que hace que orine aun más seguido. Y por este aumento de la presión sobre la vejiga, no es extraño que tenga pérdidas de orina involuntarias.

Si tiene fiebre, ardor al orinar o mayor frecuencia con escasa o nula producción de orina, consulte a su profesional de la salud para que le dé más recomendaciones.

P

Palpitaciones

Durante el embarazo, puede tener la sensación de que el corazón se acelera o de que se salta un latido. Aunque las palpitaciones pueden ser normales, si van acompañadas de dolor en el pecho, falta de aire o cansancio extremo, consulte a su profesional de la salud de inmediato.

Piel con piel

Las primeras horas después del parto son sagradas. En cuanto nazca su bebé, lo secarán y lo colocarán sobre usted para darle el primer abrazo. Si todos están sanos, podrán estar piel con piel durante la primera lactancia y durante al menos una hora. El bebé ha estado creciendo dentro de usted y necesita mucho el contacto con usted después del parto para adaptarse a la vida en el mundo exterior. Sentir su calor, oír los latidos de su corazón y su voz, y recibir su leche garantizarán una transición sin problemas. Otros seres queridos podrán disfrutar de cargar al bebé después de este importante período de adaptación.

Preeclampsia

La preeclampsia es un trastorno durante el embarazo en el que la presión arterial sube por encima de los límites normales para usted. La preeclampsia puede ser riesgosa si no se controla adecuadamente. Las posibles complicaciones son convulsiones, accidente cerebrovascular, desprendimiento de la placenta, edema pulmonar, insuficiencia renal y, en última instancia, la muerte del bebé. Avise a su profesional de la salud si tiene:

- Aumento de peso repentino. Pésese todos los días antes de desayunar y observe si aumenta 5 o más libras en una semana.
- Hinchazón generalizada. Esté atenta a si el calzado no le entra, a si los anillos le aprietan demasiado o a si se le hincha la cara.
- Disminución de la orina. Controle la cantidad de orina. ¿Es poca cantidad en comparación con lo que ha tomado en el día?

La detección precoz y el seguimiento minucioso de la enfermedad pueden evitar complicaciones graves para usted y el bebé.

Prendimiento

Cuando se trata de prenderse para amamantar, solo importan dos cosas: la comodidad y la eficacia. La lactancia es en parte instintiva y en parte un aprendizaje. Nuestro personal la ayudará en el aprendizaje para asegurarse de que no haya dolor y de que el bebé reciba leche.

R

Relaciones sexuales

Muchas mujeres sienten un aumento del deseo sexual durante el primer y segundo trimestre del embarazo. A menos que su profesional de la salud le haya dicho que se abstenga de mantener relaciones sexuales, puede disfrutar de este momento con su pareja. Algunas mujeres, sobre todo las que sufren náuseas matutinas, pueden tener una disminución del deseo sexual, y eso también es normal. Comunicarle estos sentimientos a su pareja es importante para su relación. Algunas mujeres tienen sangrado intermitente o cólicos durante uno o dos días después de las relaciones sexuales. Esto está relacionado con el sangrado de los pequeños vasos sanguíneos del cuello uterino.

Resfriados y congestión

La congestión nasal durante el embarazo puede ser normal. Para aliviar la congestión, puede utilizar el aerosol nasal Ocean, un aerosol nasal de solución salina, Mucinex, Robitussin común o Sudafed con moderación. No use antihistamínicos, porque pueden empeorar la congestión. También puede probar con un humidificador.

S

Salivación y escupitajos

Algunas mujeres perciben un aumento de la salivación durante el embarazo. Esto se llama ptialismo.

Estos son algunos consejos útiles:

- Chupar caramelos duros, preferiblemente sin azúcar, para prevenir las caries.
- Masticar chicle sin azúcar.
- Tomar pequeños sorbos de agua con frecuencia.

El ptialismo puede dejar de producirse en el segundo trimestre, pero algunas mujeres lo sufren durante todo el embarazo.

Sangrado nasal

Como consecuencia de la mayor dilatación de los vasos sanguíneos durante el embarazo, pueden producirse sangrados nasales. Puede usar aerosoles o geles de solución salina para mantener húmedas las mucosas. Los humidificadores durante los meses más fríos y a la hora de acostarse también pueden ser útiles para minimizar los sangrados nasales. Sin embargo, si el sangrado persiste, consulte a su profesional de la salud.

Sangrado y flujo vaginal

El sangrado intermitente durante el primer trimestre del embarazo puede ser normal, aunque preocupante. La implantación se produce entre las semanas 5 y 7, lo que provoca cólicos y sangrados leves. Esto ocurre cuando el óvulo se introduce en la pared del útero. Cualquier sangrado menstrual debe evaluarse en el consultorio o en el servicio de urgencias.

Otras posibles causas del sangrado intermitente son las relaciones sexuales y los exámenes vaginales. Recuerde que es seguro seguir manteniendo relaciones sexuales durante el embarazo. Algunas mujeres tienen sangrado intermitente o cólicos durante uno o dos días después de las relaciones sexuales. Esto está relacionado con el sangrado de los pequeños vasos sanguíneos del cuello uterino. No es extraño que esto ocurra también con los exámenes vaginales en el consultorio.

El flujo vaginal aumentará durante el embarazo. Las hormonas del embarazo hacen que el organismo produzca una secreción blanca y poco espesa conocida como “leucorrea”. Este flujo no tiene mal olor, no pica ni arde.

El prurito vaginal con una secreción blanca y espesa se debe probablemente a una infección por hongos. La crema Monistat de venta libre es segura en el embarazo. Controlar el consumo de azúcar, aumentar el consumo de yogur y tomar probióticos puede ayudar a disminuir las posibilidades de contraer una infección por hongos.

Cualquier flujo vaginal con mal olor o de color verde o amarillo debe evaluarse más a fondo en el consultorio.

Sensibilidad mamaria

La sensibilidad mamaria es habitual en el embarazo, sobre todo en las primeras etapas. La sensibilidad se relaciona con los cambios hormonales que se producen en el primer trimestre. Las mamas aumentan de tamaño y la areola, que es la zona oscura que rodea los pezones, puede oscurecerse. Conforme avanza el embarazo, NO es extraño que produzca leche o una sustancia pegajosa, clara y amarilla, incluso antes de dar a luz. Así es como el cuerpo se prepara para la lactancia. Para aliviar la sensibilidad, use un sostén que le dé un buen soporte. Conviene comprar una talla más de sostén si lo hace al principio del embarazo para acompañar el crecimiento de las mamas.

T

Tos

Para aliviar la tos, puede probar Robitussin® común, el aerosol Chloraseptic® o cualquier caramelo para la garganta.

Trabajo de parto prematuro

El trabajo de parto prematuro se produce cuando las contracciones uterinas regulares y dolorosas comienzan a abrir el cuello uterino antes de las 37 semanas de embarazo. La buena noticia es que los profesionales de la salud pueden hacer mucho para retrasar un parto prematuro si se identifica un

trabajo de parto prematuro. Cuanto más tiempo crezca el bebé dentro de usted, menos probabilidades tendrá de tener complicaciones después de nacer.

Estos son algunos de los factores de riesgo del parto prematuro:

- Trabajo de parto y parto prematuro previos.
- Útero de forma anormal o cirugía uterina.
- Dos o más abortos espontáneos en el segundo trimestre o abortos provocados.
- Cuello uterino incompetente, biopsia en cono, fibroma grande.
- Embarazo actual de gemelos, trillizos, etc.
- Infección grave de las vías urinarias o de los riñones.
- Hemorragia vaginal, placenta previa.
- Demasiado o muy poco líquido amniótico.

Trabajo de parto real frente a trabajo de parto falso

Es importante distinguir la diferencia entre el trabajo de parto real y el falso.

Si es a término y con más de 5 minutos de diferencia, puede tratarse de un trabajo de parto falso o prematuro.

Las contracciones del trabajo de parto falso pueden ser fuertes, frecuentes y dolorosas, pero no hay un patrón regular. La intensidad puede variar de fuerte a leve y a fuerte nuevamente. Las contracciones del trabajo de parto falso se sienten principalmente en la parte delantera. Mientras que las contracciones del trabajo de parto real no se detienen independientemente de lo que esté haciendo, las contracciones del trabajo de parto falso pueden detenerse por sí solas o cuando usted descansa o se mueve.

Cuando tiene un trabajo de parto falso, el cuello uterino no se dilata.

- Tome mucha agua y dese baños tibios. Haga lo que pueda con antelación para prepararse para el parto, así tendrá menos para preocuparse después.
- Lleve un registro de las contracciones. Anote a qué hora empieza cada una y cuánto dura. Es útil tener un cronómetro. Busque el patrón de regularidad.
- No se avergüence de ir al hospital por una "falsa alarma". Piense en ello como una buena práctica para el acontecimiento real.

Durante el trabajo de parto activo, las contracciones serán más fuertes y rítmicas que en el trabajo de parto prematuro. El cuello uterino comenzará a dilatarse o abrirse. Puede haber un flujo sanguinolento o rosado.

Contracciones uterinas cada 3-5 minutos, con una duración de 45-60 segundos, dolorosas y con la misma sensación, durante 1-2 horas sin importar si está en reposo o caminando: acuda al Servicio de Obstetricia.



En cualquier momento de la gestación: sangrado vaginal activo o pérdida de líquido amniótico: acuda al Servicio de Obstetricia.

Tratamientos dentales

El sangrado de las encías durante el embarazo es normal. No hay problema en que se haga limpiezas o controles dentales de rutina durante el embarazo.

¿El embarazo afecta la salud bucal?

Durante el embarazo, los cambios hormonales pueden hacer que las encías se inflamen, sangren y se irriten (gingivitis). Las encías pueden estar muy sensibles, y el cepillado y el uso del hilo dental pueden causarle molestias.

Cuide la salud bucal

- Cepílese dos veces al día con pasta de dientes con flúor. Use el hilo dental al menos una vez al día.
- Si tiene náuseas matutinas, enjuáguese la boca con una cucharadita de bicarbonato de sodio mezclada con agua después de vomitar para neutralizar el ácido. No se cepille los dientes inmediatamente después de vomitar. El exceso de acidez en la saliva a causa de los vómitos puede dañar el esmalte de los dientes.
- Vea a su dentista para las limpiezas y los controles con mayor frecuencia si es necesario. Esto se aplica especialmente en el segundo y tercer trimestre.
- Pregunte a su dentista si debe usar un enjuague bucal especial para prevenir la gingivitis.
- Informe a su dentista si nota algún cambio en la boca, como dolor o sangrado.

Cuestiones de seguridad

Es importante que le diga a su dentista que está embarazada. De esa forma, le dirá qué debe hacer para estar a salvo. Si tiene que hacerse radiografías dentales durante el embarazo, se asegurará de que esté totalmente protegida. Usará un delantal de plomo sobre el vientre durante la radiografía. El delantal ayuda a bloquear la radiación de los rayos X.

Si tiene que tomar medicamentos, como los antibióticos, hay que evitar las tetraciclinas. Tylenol o los productos con paracetamol son analgésicos seguros si están indicados.





Várices

Las várices se producen por la dilatación de los vasos sanguíneos durante el embarazo. Las várices pueden aparecer en las piernas o incluso en la vulva. Evite estar de pie durante mucho tiempo, eleve los pies por la noche y use medias de compresión durante el día.

Viajes

Es seguro viajar durante el embarazo. Sin embargo, siempre debe consultar a su profesional de la salud antes de viajar. Durante el embarazo, tiene un mayor riesgo de formación de coágulos, por lo que debe caminar cada 1 o 2 horas durante el viaje. Use siempre el cinturón de seguridad cuando viaje en auto.

Coloque la correa de los hombros sobre el pecho y el cinturón de la cintura por debajo del vientre. Conviene no viajar en avión después de las 35 semanas.

Artículo: 51908
Revisión: 12/2020



©2020 Ochsner Health