



# Estoy embarazada: ¿qué hago?

## Cuándo debe llamar al médico

Llame a su médico de inmediato en estas situaciones:

- Si le sale sangre, agua o líquidos de la vagina.
- Si le salen líquidos o sustancias de la vagina que huelan mal, que ardan o causen picazón.
- Si no puede retener alimentos o agua en el estómago.
- Si siente calambres o un dolor molesto en la zona lumbar de la espalda.
- Si tiene la sensación de que el bebé está empujando para abajo o dando vueltas.
- Si el bebé deja de moverse.
- Si ve manchas o tiene la vista borrosa.
- Si tiene fiebre, escalofríos o dolores de cabeza feos.

## Actividades que debe evitar

Hay ciertas actividades que pueden perjudicar al bebé.

### Evite:

- Tomar baños calientes, usar un jacuzzi o sauna.
- Limpiar la caja higiénica del gato (usted puede enfermarse).
- Consumir drogas callejeras como "speed", "pot" o cocaína.
- Aspirar pintura o vapores de productos de limpieza.
- Consumir medicamentos que compre en la tienda.
- Fumar o respirar el humo de otros que fumen.
- Consumir medicamentos recetados por un médico que no sabe que usted está embarazada.
- Beber cerveza, vino, tragos u otras bebidas alcohólicas.
- Que le tomen radiografías innecesarias.

Vea a su médico de inmediato. El médico se asegurará de que usted y el bebé que espera estén sanos. Si hay problemas, se pueden detectar a tiempo. El médico le hará análisis de sangre y de orina. Puede que le hagan un ultrasonido para que pueda ver a su bebé en la pantalla, un análisis para detectar niveles elevados de azúcar en la sangre (diabetes gestacional) y otras pruebas para controlar el ritmo cardíaco de su bebé (los latidos de su corazón).

## El bebé en crecimiento

El bebé crece con rapidez.

Primer trimestre (meses 1 – 3)	Segundo trimestre (meses 4 – 6)	Tercer trimestre (meses 7 – 9)
Se forman las partes del cuerpo. Comienza a latir el corazón. Pesa cerca de una onza y tiene una longitud de 3 a 4 pulgadas.	Puede oír su voz. Se mueve y da patadas. Pesa de 1 a 11/2 libras y crece hasta tener una longitud de 12 a 14 pulgadas.	Se chupa el pulgar. Se forman los pulmones. Pesa de 6 a 9 libras y crece hasta llegar a una longitud de 20 pulgadas.

## Lo que usted puede sentir

Su cuerpo cambiará a medida que el bebé se vaya formando. Estos son algunos de los cambios y lo que puede sentir con cada uno de ellos.

¿Qué es?	¿Qué se siente?	¿Qué puedo hacer al respecto?
Náuseas de mañana	Puede que sienta náuseas y quiera vomitar.	Consuma comidas en pequeñas porciones. Tomar alimentos sencillos como galletas saladas, huevos, tostadas y puré de manzanas ayuda.
Acidez de estómago	Puede que sienta un ardor en la parte superior del estómago y en el pecho.	Consuma pequeñas porciones de comida y evite las comidas grasas o muy condimentadas. Pregunte a su médico si puede tomar antiácidos.
Dolor de espalda	Puede que sienta dolor de espalda.	No se pare ni se siente durante períodos prolongados. Acuéstese sobre el costado, con una almohada entre las piernas.
Estreñimiento	Es posible que evacúe materia dura y seca, difícil de empujar hacia afuera.	Coma alimentos con alto contenido en fibra. Beba mucha agua. No tome ninguna medicina para aliviar el estreñimiento.
Hemorroides	Puede que sienta que las venas de alrededor del recto (la parte por donde usted va de cuerpo) están hinchadas y dolorosas. Puede que sienta picazón o que sangre.	Evite el estreñimiento y hacer fuerza cuando vaya de cuerpo. Puede ayudarse con un baño de asiento caliente, seguido de la aplicación de una compresa de hielo.
Pies hinchados	Es posible que se le acumule líquido en exceso en los pies y tobillos.	Siéntese con las piernas elevadas. Consuma alimentos con bajo contenido en sal (sodio).
Fatiga	Puede que sienta muy cansada.	Descanse más y trate de tomar varias siestas. Permita que otra persona le ayude con los quehaceres del hogar.
Cambios de estado de ánimo	Puede que sienta muy feliz un minuto y muy triste o asustada al minuto siguiente.	Hable con amigos, familiares y con su médico sobre sus sentimientos.

## Comer por dos

El bebé depende de usted para alimentarse. Usted necesitará ganar de 15 a 35 libras, según su tamaño. Hable con su médico para que le aconseje cuánto peso debe ganar usted. Consuma alimentos de todos los grupos alimenticios:

**CEREALES.** Por lo menos 4 (cuatro) porciones de 1 onza cada día. Estos alimentos le darán energía tanto a usted como a su bebé. Pruebe lo siguiente: arroz integral, trigo, avena, pan, galletas de agua, pastas y tortillas. Procure que la mayoría de sus preferencias sean de grano integral. **SUGERENCIA:** 1 rebanada de pan tiene un peso aproximado de una onza.

**VERDURAS.** Por lo menos 2 tazas al día. Estos alimentos proveen fibra, vitamina A y ácido fólico para usted y para el bebé. Consuma verduras de color verde oscuro y naranja brillante: brócoli, espinaca, lechuga, zanahorias y tomates. **SUGERENCIA:** una taza es del tamaño de una pelota de tenis.

**FRUTAS.** Por lo menos 1 taza al día. Estos alimentos proveen fibra, vitamina C y ácido fólico para usted y para el bebé. Pruebe lo siguiente: bananas, melones, bayas, manzanas y naranjas.

**LECHE, YOGUR Y QUESO.** Por lo menos 4 (cuatro) porciones de 1 taza cada día. Pruebe lo siguiente: leche, yogur, queso y helado con bajo contenido graso o sin contenido graso. Hable con su médico si no puede comer estos alimentos o si no le gustan. No coma quesos blandos como feta, queso azul (tipo Roquefort) y algunos quesos mexicanos. **SUGERENCIA:** 1 envase de cartón de yogur es casi una taza. Una onza de queso tiene el tamaño aproximado de cuatro dados.

## CARNES, POLLO, PESCADO, FRIJOLE SECOS, HUEVOS Y NUECES.

Coma 3 o más porciones al día (por lo menos 5 onzas). Pruebe lo siguiente: carnes magras, pollo, pavo, huevos, frijoles, chícharos, nueces y semillas. Cocine completamente la carne y el pollo. Información sobre pescados: no coma tiburón, pez espada, caballa King o lololátilo porque tienen un contenido elevado de mercurio. Puede comer un máximo de 12 onzas a la semana de otros pescados como camarones, salmón y bagre. El atún blanco tiene más mercurio que una lata de atún de bajo contenido calórico. Limite el consumo de atún blanco a 6 onzas por semana. **SUGERENCIA:** una porción de carne tiene el tamaño aproximado de una baraja de cartas.

**ACEITES.** Sírvese un poco de aceite cada día, unas 4-6 cucharadas. Use aceite líquidos como el de canola, oliva y maíz. Limite el consumo de grasas sólidas como la mantequilla y la grasa de cerdo. **SUGERENCIA:** una cucharada es del tamaño de una moneda de 25 centavos.

**TOME LAS VITAMINAS** que le haya indicado su médico. Necesita 400 mcg de folato (la vitamina que ayuda a la formación del cerebro y la espina dorsal del bebé). Los cereales, frutas y verduras contienen folato, pero también lo puede tomar en tableta. El folato también se conoce como ácido fólico.

Usted necesitará **LIMITAR EL CONSUMO DE CAFEÍNA** en su dieta. La cafeína es una droga presente en el café, el té, las bebidas de cola y el chocolate. No beba más de 1-2 tazas de café o té, 2 latas de sodas (bebidas gaseosas) ni coma más de 1-2 barras de chocolate en un día. **SUGERENCIA:** como las bebidas gaseosas (sodas) y el chocolate tienen un alto contenido calórico, no debe consumirlos todos los días.

**EL PROGRAMA WIC** (programa de nutrición saludables para usted y para el bebé, para comer. WIC también le puede informar de residencia. Hable hoy mismo con programa WIC al **1-888-942-2229**.

## Ejercicio

Treinta (30) minutos de ejercicio al día pueden ayudar a que se sienta mejor. Caminar y nadar son dos buenas opciones.

Algunos movimientos, llamados movimientos de Kegel, pueden fortalecer los músculos pélvicos (los que usa para ir al baño). Apriete estos músculos como si fuera a aguantarse para no orinar. Aguante, suelte y luego repita el ejercicio 10 veces. Con ello podrá aguantarse de orinar y preparar su cuerpo para el nacimiento del bebé.

Hay ciertos ejercicios que no debe hacer, entre otros, deportes que pueden provocarle caídas como por ejemplo, el patinaje. No deberá comenzar un nuevo deporte o programa de ejercicios intensos.

## Cuidado del bebé

Las primeras cosas que el bebé va a necesitar son muy sencillas: mucho amor y algo para comer. Dé a su bebé muchísimo amor tocándolo, sosteniéndolo en sus brazos, abrazándolo y hablándole.

La leche materna es el mejor alimento para su bebé. La leche materna:

- Ayuda a su bebé a mantenerse sano.
- Le ayudará a formar un vínculo afectivo con su bebé.
- Es gratuita.
- Siempre está lista: no hay mamaderas que calentar ni lavar.
- Ayuda a la mamá a perder peso.

Hable con su médico si necesita ayuda para amamantar a su bebé. El programa WIC puede contestar sus preguntas y ofrecerle el apoyo necesario. Llame a WIC al 1-888-942-2229. También puede llamar a La Leche League al 1-800-525-3243. Algunas mujeres no pueden o no quieren amamantar. Es normal y no le va a pasar nada al bebé por eso.

