

Mi trayectoria durante *el Embarazo*

0-11 Semanas VISITA DE CONFIRMACIÓN

Qué esperar en esta visita

Durante el embarazo, los chequeos regulares son muy importantes. Esta atención constante puede ayudarla a mantenerse saludable a usted y a su bebé, identificar problemas en caso de que ocurran y evitar problemas durante el parto. Su proveedor de atención médica determinará la frecuencia de sus citas prenatales en función de su salud, edad y cómo progresa su embarazo.

Cada visita

- Al comienzo de cada visita, nuestro equipo obtendrá una muestra de orina, medirá su peso y sus signos vitales, y actualizará la información sobre su farmacia, lista de medicamentos e historial médico.
- Su proveedor en salud revisará su historial médico y discutirá cualquier pregunta o inquietud que tenga y revisará su progreso.

Esta visita

- Su proveedor de salud realizará un examen físico, calculará su fecha estimada de parto y ordenará exámenes de rutina y análisis de sangre prenatales.
- También pueden referirla a otros proveedores o discutir otras opciones de pruebas, en caso de ser indicado.

Desarrollo del crecimiento

- Un embarazo a término completo dura 40 semanas o 10 meses.
- Tamaño de la semana 10: fresa.
- En este momento, la placenta, el líquido amniótico, el cordón umbilical y el embrión se han formado.
- Meses 1-3 (Grandes Expectativas, página 38): para acceder a Grandes Expectativas, consulte la página posterior para ver el código QR.

Cambios a esperar

Los cambios hormonales pueden afectarla física y emocionalmente

Físicos (Grandes expectativas, página 17)

- Náuseas matutinas, que puede ocurrir a cualquier hora del día o de la noche.
- (consulte la sección “Expectativas matutinas” de Great Expectations para obtener más información)
- Aturdimiento o mareos.
- Dolor e hinchazón de los senos
- Más fatiga de lo normal
- Puede ocurrir un sentido del olfato y del gusto se vuelvan más intensos
- Micción frecuente
- Síntomas gastrointestinales como hinchazón, acidez estomacal y estreñimiento

Emocionales

- El embarazo puede hacerla sentir feliz, ansiosa, temerosa, alegre y agotada, a veces todo a la vez.
- Los cambios de humor leves son comunes, pero algunos pueden ser más intensos. Lo que está sintiendo es normal.
- Si experimenta intensos cambios de humor o ansiedad durante más de dos semanas, comuníquese con su proveedor en salud.
- Asegúrese de informar a su proveedor de atención médica si se siente deprimido o tiene antecedentes de depresión.

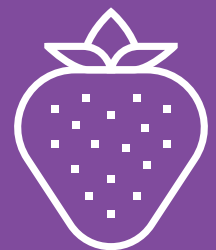
Escriba cómo se siente emocionalmente durante esta etapa de su embarazo:

Por lo general, se realizan chequeos de rutina:

FRECUENCIA DE LAS CITAS	
Semanas 4-28	Mensualmente
Semanas 28-36	Dos veces al mes
Semanas 36-40	Semanal

TRIMESTRES POR SEMANA	
1st Trimestre	0-13 Semanas
2nd Trimestre	14-28 Semanas
3rd Trimestre	29-40 Semanas

Tamaño
del bebé
Semana 10



FRESA

Consejos de comodidad

Evite tener el estómago vacío comiendo pequeños bocadillos cada 1-2 horas. Beba ginger ale, té de jengibre, alimentos que contengan jengibre, pretzels, galletas saladas y agua porque pueden ayudar a aliviar las náuseas.

Evite estar de pie por mucho tiempo y levántese lentamente al sentarse o acostarse para evitar el aturdimiento.

Las bandas de mareo por movimiento pueden ayudar, sin embargo, si las náuseas y los vómitos se vuelven severos, hable con su proveedor de salud.

Intente descansar más a menudo. El ejercicio ligero y una dieta saludable pueden ayudar a aumentar su energía. (Grandes expectativas, página 35)

Para evitar cambios de humor, limite el azúcar, el chocolate y la cafeína

Consejos para su persona de apoyo:

Asegúrese de preguntarle a su esposa, pareja o ser querido cómo se sienten y si hay algo que se pueda hacer para ayudar durante el embarazo.

De afirmaciones positivas, la comunicación abierta y pequeños actos de amabilidad pueden ser muy útiles.



Escanee este código QR para acceder al folleto de Grandes Expectativas para obtener más información.

Bienestar

Estilo de vida

- No se aconseja el uso de sustancias, incluido el tabaco, el vapeo (cigarrillos electrónicos), el alcohol y el uso de drogas durante el embarazo pueden aumentar el riesgo de:
 - Bajo peso al nacer, retraso en el crecimiento y parto prematuro
 - Aborto involuntario
 - Síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL)
 - Dejar el tabaco, el alcohol o las drogas abruptamente puede ponerlo a usted y a su bebé en riesgo. Por favor discuta un plan con su proveedor en salud.
- La vacuna contra la gripe es segura durante el embarazo y se recomienda durante la temporada de gripe.
- La ley de Georgia requiere que todas las mujeres embarazadas sean examinadas para detectar infecciones de transmisión sexual para garantizar la atención segura durante el embarazo.
- Discuta con su proveedor de salud todos los viajes recientes y futuros fuera de los Estados Unidos continentales para garantizar precauciones adecuadas de seguridad.

Violencia doméstica

- Las relaciones saludables no incluyen patrones de comportamiento para mantener control emocional, físico, psicológico o sexual.
- La violencia causada por la pareja íntima es la principal causa de lesiones en mujeres en edad fértil y puede afectar a cualquier persona.
- Solicite más información a su proveedor en salud en caso de sentirse en riesgo.
 - Si necesita ayuda, llame a la línea directa de violencia doméstica 1 (800) 799-7233.
 - Centro local de recursos para mujeres www.wrcd.org; Línea directa 24/7 (404) 688-9436.

Salud y nutrición

- Un aumento de peso lento y constante durante el embarazo es normal.
- Discuta su rutina de ejercicios previos al embarazo con su proveedor de salud. En la mayoría de los casos, puede continuar activa durante el embarazo.
- Una dieta saludable y equilibrada (agregando aproximadamente 300 calorías adicionales por día) es recomendada para un crecimiento y desarrollo óptimos. Este no es un momento para hacer dieta.
- Se recomienda consumir 8-10 tazas de agua al día.
- Necesitará más ácido fólico en su dieta. El ácido fólico es importante para prevenir defectos de nacimiento. Excelentes fuentes son: vegetales de hoja verde oscura, jugo de naranja, frijoles y nueces.

Otros excelentes alimentos nutricionales durante el embarazo son:

Granos (granos de trigo integral, pasta y avena)

Lácteos (descremados, leche al 1% o 2% y yogurt bajo en grasa)

Carne

- Carnes magras
- Pescado (caballa atlántica, almejas, platija, vieiras, camarones, tilapia, atún y salmón enlatado)
- Alternativas de carne (frijoles, guisantes secos, tofu y lentejas)

Frutas y vegetales

- Frescos, congelados o enlatados
- Verduras coloridas preparadas al vapor, salteadas, asadas o crudas

Alimentos para evitar durante el embarazo: (Grandes expectativas, páginas 31-34)

Todos los mariscos, huevos y carne crudos y poco cocidos.

Pescado con mercurio (caballa real, marlin, reloj anaranjado, tiburón, pez espada, pez azulejo, patudo)

Salchichas, fiambres y paté a menos que estén bien cocidos

Quesos blandos

Leche no pasteurizada

Frutas y verduras sin lavar

Alcohol

Alimentos para limitar:

Azúcares y edulcorantes artificiales
Cafeína

Sal, comidas procesadas y rápidas
Vísceras

Tabla de Peso

Peso Inicial
Bajo peso (IMC menor a 18.5)
Normal (IMC 18.5-24.9)
Sobrepeso (IMC 25.0-29.9)
Obeso (IMC > 30)

Ganancia de Peso Esperada
28-45 lbs.
25-35 lbs.
15-25 lbs.
11-20 lbs.

Medicamentos y suplementos de venta libre

Medicamentos y suplementos

- No comience/pare/ cambie ningún medicamento o suplemento sin hablar con su proveedor de atención médica.
- Su proveedor le recomendará vitaminas prenatales que contengan ácido fólico, hierro, vitamina D y calcio.

Medicamentos seguros de venta libre durante el embarazo

- Aunque algunos medicamentos se consideran seguros durante el embarazo, los efectos de otros medicamentos pueden tener en su bebé nonato pueden ser desconocidos.
- Consulte con su proveedor de atención médica sobre todas las recetas médicas, herbales y suplementos actuales.
- Los siguientes medicamentos de venta libre no tienen efectos dañinos conocidos durante el embarazo cuando se toman ocasionalmente según sea necesario y de acuerdo con las instrucciones del paquete.

Medicamentos para congestión/resfriado del aparato respiratorio superior

- Jarabe para la tos Robitussin (solo o con DM solamente)
- Mucinex: aumente su consumo de agua
- Claritin, Zyrtec: tome diariamente para las alergias estacionales
- Benadryl
- Sudafed (DESPUÉS del primer trimestre solamente y evítelo si tiene presión arterial alta)
- aerosol nasal salino, aerosol nasal ocean spray
- Puede usar un humidificador
- Puede hacer gárgaras con agua salada tibia para el dolor de garganta

Dolor de cabeza o dolor

- Tylenol, Tylenol Extra fuerte y Tylenol Tension son seguros para tomar.
- EVITE LA ASPIRINA (a menos que se recete), BC Powder, ADVIL, MOTRIN E IBUPROFENO

Náusea

- Vitamina B6: tome 10 mg con el desayuno y el almuerzo, 25 mg al acostarse.
- Unisom: tome una tableta por la noche; puede tomar 1/2 tableta en el almuerzo si no le da mucho sueño.
- Ginger ale o té de jengibre

Indigestión y acidez estomacal

- Tums, Mylanta, Maalox, Roloids
- Pepcid/Pepcid AC

Gas o hinchazón

- Gas-X
- Mylicon

Diarrea

- Donnagel o Kaopectate (después del primer trimestre)
- Imodium AD (después del primer trimestre)
- Coma solo bananas, arroz, puré de manzana y pan tostado (dieta BRAT)

Hemorroides

- Tucks
- Hamamelis
- Baño de asiento tibio

Estreñimiento

(aumente su consumo de agua con todos estos)

- Miralax
- Colace
- Metamucil

Insomnio

- Tylenol PM
- Té de camomila
- Unisom
- Baños calientes

Irritación de la piel

- Benadryl crema
- Hydrocortisona crema
- Baños de avena

Infecciones por hongos

- Gyne-Lotrimin
- Si después del uso no tiene alivio, llame a su proveedor de atención médica obstétrica.



Complicaciones/ Signos de alarma

CUANDO BUSCAR ATENCIÓN DE EMERGENCIA (VAYA AL DEPARTAMENTO DE EMERGENCIA O LLAME AL 911):

- Convulsiones
- Confusión o dificultad para despertarse
- Alucinaciones
- Pensamientos de lastimarse a sí mismo o a alguien más
- Inicio rápido de dolor extremo en el pecho, brazo, hombro, cuello o espalda alta
- Dificultad extrema para respirar
- Dolor abdominal severo
- Sangrado muy abundante
- Caída u otra lesión en el abdomen

Llame a su proveedor de atención médica de inmediato si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Mareos o visión borrosa.
- Desmayo o desvanecimiento
- Depresión o ansiedad severa
- Sangrado de los pezones, el recto o la vejiga
- Tos con sangre
- Sangrado vaginal, excepto una pequeña cantidad después de un examen pélvico o una relación sexual (especialmente si solo está en un lado)
- Enrojecimiento, calor o hinchazón de las piernas (especialmente si solo está en un lado)
- Cualquier sarpullido nuevo, escalofríos, fiebre de más de 100.4F o sospecha de exposición a una enfermedad contagiosa (hable con la oficina antes de cualquier visita en persona)
- Dolor abdominal que no se alivia con reposo o evacuaciones intestinales
- Vómitos o diarrea excesivos que no se alivian con alimentos o medicamentos
- Al orinar: dolorosa, ardor, poca o ninguna producción de orina

Visita de hoy

Fecha: _____

Proveedor de salud: _____

Mi peso: _____ lbs.

Mi presión arterial : _____ / _____

Fecha estimada de parto: _____

Preguntas para mi proveedor en salud	Respuestas
1.	
2.	
3.	

Mi próxima visita:

Qué esperar en mi próxima visita:

Además de la visita de rutina, puede esperar:

- Citas aproximadamente cada 4 semanas hasta el tercer trimestre
- Análisis y exámenes de sangre de rutina.
- Intentar escuchar los latidos del corazón del feto
- Potencial de ultrasonido



Escanee este código QR para acceder al folleto de Grandes Expectativas para obtener más información.



Recursos

Para información adicional en embarazo y parto:

www.wellstar.org/obwellness | www.health4mom.org

Números de teléfono: consulte la carta de bienvenida para los servicios sociales y los números de oficina.

Regístrese en la aplicación gratuita Text4Baby para recibir información sobre una variedad de temas relacionados con su embarazo.

Grandes Expectativas (vea el código QR en este folleto)

Referencias de GA y servicios sociales: 1 (800) 300-9003 (WIC etc.)

Si siente que necesita ayuda con la salud mental o el uso de sustancias, llame a la línea GA Crisis al 1 (800) 715-4225. Hay alguien disponible 24 horas, 7 días a la semana para ayudar.

