

Salud de la Mujer

Pautas para el embarazo



¡Felicidades por su embarazo!

Nuestro objetivo es ayudarle a tener una sana experiencia de embarazo y parto, como también dar a luz a un bebé sano. Usted probablemente tendrá muchas preguntas durante su embarazo. Esperamos que la información proporcionada hoy y durante todo el proceso responda a esas preguntas.

MyChart

Como parte de su atención, le recomendamos crear una cuenta MyChart (mychart.spectrumhealth.org). Esta cuenta le permitirá ver resultados de estudios, enviar correos electrónicos a su médico, pedir resúmenes de medicamentos, pedir citas y ver las notas de las consultas. Su cuenta MyChart le proporcionará estos beneficios más allá de su embarazo y la pondrá en contacto con todos sus prestadores médicos de Corewell Health.

Corewell Health es un hospital escuela. Su equipo de atención puede incluir médicos, enfermeras practicantes, asociados médicos, enfermeras obstétricas certificadas, residentes, estudiantes y pasantes.

En Corewell Health respaldamos la atención proporcionada mediante trabajo en equipo, que produce mejores resultados y mayor satisfacción en los pacientes. Para su conveniencia, también colaboramos con programas comunitarios tales como Healthier Communities, Programa de Salud Materno-infantil (*Maternal Infant Health Program, MIHP*), Strong Beginnings y Healthy Start.

Importancia de una atención oportuna y consistente

La atención prenatal recibida con regularidad es importante durante el embarazo. La frecuencia de las consultas es la siguiente: Le programaremos citas cada 4 semanas durante los primeros 6 meses de embarazo; luego cada 2 semanas hasta el último mes de embarazo; después de esto, cada semana hasta que dé a luz. Si hay inquietudes, es posible que sea necesario programar otras consultas.

Seguro

Le recomendamos que se ponga en contacto con su compañía aseguradora para averiguar detalles de cobertura específicos a su plan. La atención prenatal incluye consultas directamente relacionadas con el cuidado de su embarazo. Las afecciones tratadas no relacionadas con el embarazo, tales como resfríos o dolores de garganta, pueden generar copagos o cargos adicionales.

Náuseas y vómitos

Las molestias gastrointestinales son comunes al comienzo del embarazo y pueden ser difíciles de resolver. Estos son algunos consejos que le pueden ayudar:

- Intente comer cantidades pequeñas y frecuentes de alimentos poco condimentados. Evite las comidas picantes y grasosas.
- A veces los alimentos agrios y salados se toleran mejor.
- Intente comer algunas galletas saladas temprano por la mañana, antes de levantarse.
- Intente beber sorbitos de agua y/o Gatorade durante el día y comer alimentos secos entre medio (no trate de beber un vaso grande de agua con su comida).
- Evite los desencadenantes, la preparación de comidas y los olores fuertes.

Algunas otras cosas que puede intentar:

- Jengibre (*Ginger*), cápsulas de 250 mg, 4 veces por día (de la tienda de alimentos saludables) o té de jengibre o de menta.
- Aceite de menta (para inhalar).
- Brazaletes marinos (*Sea-Bands*) (disponibles en muchas farmacias; ayudan a controlar los mareos).
- Si estas medidas no funcionan, intente agregar vitamina B6 (piridoxina), 25 mg, 3-4 veces al día, con $\frac{1}{2}$ pastilla de Unisom® a la hora de acostarse.

Nutrición y aumento de peso

Le recomendamos comer una dieta saludable y equilibrada, con 3 porciones de proteína cada día.

El aumento de peso recomendado durante el embarazo depende de la salud de la madre y de su índice de masa corporal (*body mass index, BMI*) antes del embarazo. Su prestador médico conversará con usted durante su primera cita acerca del aumento recomendado de peso.

- Le recomendamos que tome una vitamina prenatal cada día y siga haciéndolo mientras amamanta a su bebé.
- Usted necesita 400 mcg de ácido fólico todos los días. Sus vitaminas prenatales proporcionan esto.
- El calcio se usa para formar los huesos y los dientes de su bebé. Usted debe tratar de ingerir 1,200 mg de calcio al día. La leche y otros productos tales como el yogur y el queso son las mejores fuentes de calcio. Si usted tiene problemas para digerir productos lácteos, puede obtener el calcio de otras fuentes, tales como brócoli, verduras de hoja verde, sardinas o suplementos de calcio. También recomendamos 600 UI de vitamina D por día. Esto puede estar incluido en sus suplementos de calcio.
- También necesitará mayor cantidad de hierro durante el embarazo. El hierro se encuentra en las carnes rojas y las verduras de hoja color verde oscuro. Muchas vitaminas prenatales contienen hierro adicional también.
- Los suplementos de Omega-3 pueden usarse de forma segura durante el embarazo. Algunas investigaciones demuestran que el ácido graso Omega-3 DHA participa en el desarrollo del cerebro. La dosis diaria recomendada durante el embarazo es 250 mg.
- Trate de mantenerse bien hidratada. Debe beber 6 vasos diarios de 8 onzas de agua o de bebidas sin cafeína, como jugo y leche.

Alimentos que debe evitar

- Antes de consumir suplementos herbales, hable con su médico.
- Evite cualquier pescado local (de lagos interiores, ríos y de los Grandes Lagos). Le recomendamos consumir hasta 12 onzas a la semana de pescados con bajo contenido de mercurio (por ej., salmón, tilapia), pero limite el atún blanco (*albacore*) a 6 onzas por semana. No debe consumir pescado ni mariscos crudos. Debe evitar consumir pez espada, tiburón y filetes de atún, ya que es más probable que contengan mucho mercurio.
- Evite las bebidas con azúcar, como refrescos y energizantes.
- Evite los lácteos no pasteurizados y la sidra de manzana sin pasteurizar.

Ejercicio y actividad

Hacer actividad y ejercicio por un mínimo de 30 minutos la mayoría de los días de la semana, si no todos, puede beneficiar su salud durante el embarazo.



La actividad regular también le ayuda a mantenerse en línea durante el embarazo y puede mejorar su capacidad para afrontar el trabajo de parto. Caminar, nadar y andar en bicicleta son buenas actividades para la embarazada. Si usted corría antes de su embarazo, típicamente podrá seguir corriendo durante el mismo, aunque posiblemente tendrá que modificar su rutina. Si usted tiene alguna complicación durante su embarazo, su prestador médico podrá restringir su actividad.

Algunas pautas para el ejercicio saludable y seguro durante el embarazo:

- Evite hacer ejercicio boca arriba después del primer trimestre.
- Si levanta pesas, límitese a 25 libras.
- Si ha pasado algún tiempo desde la última vez que hizo ejercicio, comience lentamente y avance gradualmente hasta llegar a 30 minutos de ejercicio por día.
- Beba mucha agua para evitar la deshidratación y un aumento excesivo de temperatura.
- Si tiene dolor, calambres/cólicos o sangrado durante el ejercicio, deténgase; llame al consultorio si los síntomas persisten.
- La actividad sexual es segura durante el embarazo. Su médico puede restringir su actividad sexual si su embarazo presenta complicaciones. Si usted tiene dolor o sangrado, póngase en contacto con el consultorio.

Varios

- Todas las pacientes deberán completar una evaluación de detección sistemática de depresión cada trimestre y en la consulta posparto. Avísenos si tiene alguna preocupación o pregunta acerca de la depresión o la ansiedad durante su embarazo.

- La toxoplasmosis es una enfermedad infecciosa causada por un parásito. Los gatos son los principales portadores. Las mujeres embarazadas deben evitar cambiar la arena para gatos. También es posible contraer toxoplasmosis a partir de carne cruda o poco cocida.
- La pintura al látex puede ser usada sin riesgos por las mujeres embarazadas. Usted debe evitar exponerse a las pinturas y los tintes al óleo.

Riesgos de naturaleza laboral

Si su empleo la expone a materiales peligrosos o químicos, su empleador debe tener disponible un Manual de Datos de Seguridad o de Derecho a Saber (*Material Safety Data Sheet o Right to Know Manual*), donde se le explique todo riesgo que usted corre por exposición.

- Evite estar de pie o sentarse durante lapsos prolongados.
- Evite los químicos y los vapores tóxicos; sepa lo que hay en su lugar de trabajo.
- No levante más de 25 libras.
- No use escaleras de mano. El equilibrio puede resultar afectado por su vientre en expansión.
- Si trabaja cerca de rayos X, use el equipo adecuado y tome las precauciones necesarias.

Medicamentos

Medicamentos usados frecuentemente que no presentan riesgos durante el embarazo:

- Tylenol® (*acetaminophen*) (paracetamol) regular o de mayor concentración (*extra strength*), de acuerdo a lo indicado en el envase.
- Robitussin DM®, para tos y congestión.
- Mylanta®, Maalox® o Tums®, para acidez o malestar estomacal.
- Pepcid AC®, para acidez estomacal e indigestión.
- Benadryl®, Zyrtec® o Claritin®, para síntomas de alergia.

Medicamentos que debe evitar:

- EVITE el Sudafed® durante el primer trimestre. Durante el segundo y el tercer trimestre, puede ser usado con seguridad.
- EVITE usar Motrin® y Advil® (ibuprofeno).
- EVITE usar aspirina a menos que su médico se la recete específicamente.
- EVITE usar Pepto-Bismol®.

Visión

Durante el embarazo, usted puede experimentar cambios transitorios en la visión. Si sus cambios visuales no interfieren con sus actividades diarias, lo mejor es esperar hasta después del embarazo para un examen de ojos.

Cuidado dental

Es importante que usted continúe con su atención dental de rutina durante su embarazo.

- Avise a su dentista que está embarazada.

- Si se le hacen radiografías, asegúrese de que se le coloque una cubierta de protección sobre el abdomen.
- Las citas que no sean de emergencia deben ser programadas después de las 13 semanas de embarazo.
- La anestesia local no presenta riesgos durante el embarazo.

Viajes

- Siempre use su cinturón de seguridad de regazo y hombro. El cinturón de seguridad de regazo debe ser usado a través de sus caderas y por debajo de su vientre; el cinturón de seguridad de hombro debe pasar por arriba de su vientre.
- Durante viajes largos, bájese del auto cada algunas horas y camine un poco.
- Trate de evitar las comidas con alto contenido de sodio (saladas) y beba mucha agua.
- Si viaja en avión o tren, verifique los requisitos que deben cumplir las pasajeras embarazadas.
- Siempre debe hablar con su médico acerca de cualquier viaje de larga distancia que vaya a hacer después de las 36 semanas de embarazo.
- Hable con su médico acerca de cualquier plan de viaje al extranjero.



Clases

Corewell Health ofrece múltiples clases, incluyendo preparación para el parto y lactancia materna, clases para hermanitos y muchas otras a las que usted puede querer asistir. La información sobre el embarazo y las clases para padres se encuentra en su carpeta de Corewell Health.

También disponemos de una clase en línea sobre preparación para el parto.

Si usted experimenta alguno de los siguientes síntomas en cualquier momento durante su embarazo, notifíquese al consultorio inmediatamente:

- Vómito constante. Esto no es lo mismo que las náuseas matutinas ocasionales.
- Sangrado vaginal o flujo sanguinolento, con o sin cólicos.
- Dolor abdominal agudo o continuo, cólicos similares a los de la menstruación o endurecimiento del útero, con o sin dolor recurrente.
- Chorro repentino de líquido acuoso de la vagina (antes de término).
- Dolor de cabeza intenso, mareos o ambas cosas.
- Hinchazón excesiva de su cara, sus manos, tobillos o piernas.
- Visión borrosa o doble y manchas ante sus ojos.
- Subida rápida de peso – de un día para otro o en unos pocos días.
- Falta de orina o muy pequeñas cantidades de orina.
- Dolor o ardor al orinar.
- No siente moverse al bebé después de haber estado sintiendo movimiento regularmente.
- Escalofríos y fiebre que no sean a causa de un resfrío de menor importancia.
- Episodios de desmayo o pérdida del conocimiento.
- Flujo vaginal con color, olor y picazón.

Cómo reconocer el trabajo de parto prematuro

Cualquiera de los siguientes síntomas o situaciones antes de las 37 semanas:

- Contracciones uterinas que vienen cada 10 minutos o más frecuentemente, por 2 horas seguidas.
- Aumento de flujo vaginal (líquido o sangre proveniente de la vagina).
- Presión pélvica que se siente como si el bebé estuviera empujando hacia abajo. La presión va y viene.
- Cólicos abdominales, con o sin diarrea.

Si tiene cualquiera de las señales o los síntomas arriba mencionados:

- Recuéstese inclinada sobre su lado izquierdo. Póngase una almohada en la espalda, para que le proporcione apoyo.
- Beba varios vasos de agua. Lleve la cuenta de sus contracciones por 1 hora.
- Si los síntomas continúan o empeoran después de 1 hora de descansar, contacte a su médico.

Llame de inmediato si tiene un aumento repentino de flujo vaginal (cualquier líquido o sangre que sale de su vagina).

Llame si tiene contracciones uterinas cada 10 minutos o menos (más de 5 contracciones en una hora), por 2 horas seguidas.

Llame si tiene alguno de los demás síntomas y señales por 1 hora.

Evaluaciones genéticas de detección sistemática disponibles

Usted tendrá la oportunidad de conversar con su prestador médico acerca de qué evaluaciones son adecuadas. También deberá contactarse con su compañía aseguradora para verificar su nivel de cobertura.

Corewell Health ofrece una variedad de evaluaciones genéticas de detección sistemática durante el embarazo, incluyendo:

- Cribado secuencial – Se hace entre las semanas 10 y 14; incluye una ecografía y un análisis de sangre.
- Prueba cuádruple – Análisis de sangre hecho entre las semanas 15 y 24.
- Panorama – Análisis de sangre hecho en cualquier momento después de las 10 semanas.

Recursos en línea recomendados

- acog.org/patients
- fda.gov
- webmd.com
- cdc.gov

Su prestador médico puede proporcionarle otros materiales informativos en línea, conocidos como módulos EMMI, en momentos adecuados durante su embarazo. Hable con su médico para más información.