



GUIA PRÁCTICA PARA EL CUIDADO DEL EMBARAZO

En la CLINICA LOMAS ALTAS existe un grupo médico formado por profesionales dedicados a cuidar la salud de la mujer y su hijo durante el embarazo y el parto.

Esta guía está dirigida a la mujer embarazada y proporciona información acerca de que puede hacer esta, para conservar la salud durante el embarazo y tener un hijo sano.

Su contenido representa la opinión de médicos expertos en la asistencia a la mujer durante el embarazo. Los puntos de vista y las recomendaciones no son absolutos.

Deben ser considerados como una guía flexible que puede ser modificada por los consejos de su médico, de acuerdo con la evolución del embarazo.

Le aconsejamos su lectura, con la seguridad de que le ayudara a un embarazo y parto felices.

CONTENIDO

**CONSULTA PRENATAL
HISTORIA CLINICA
EXPLORACIÓN FÍSICA
PRUEBAS DE LABORATORIO
CONSULTAS SUCESIVAS
EMBARAZO DE ALTO RIESGO
PRUEBAS ESPECIALES
ULTRASONIDO**

MONITORIZACIÓN DE LA FRECUENCIA CARDIACA FETAL

DIAGNOSTICO PRENATAL

ALIMENTACIÓN MATERNA Y NUTRICION

PROTEINAS

HIDRATOS DE CARBONO (AZUCARES)

GRASAS

VITAMINAS Y MINERALES

HIERRO

FOLATOS

CALCIO

DIETAS ESPECIALES

UNA ALIMENTACIÓN SANA

AGENTES PELIGROSOS

ALCOHOL

TABACO

DROGAS ILEGALES

MEDICAMENTOS

RADIACIONES

HIGIENE, VESTIDO Y CALZADO

TRABAJO

EJERCICIO FISICO Y DEPORTES

VIAJES

VIAJES EN COCHE O TREN

VIAJES EN AVION

VIAJES EN BARCO



VIAJES AL EXTRANJERO
RELACIONES SEXUALES
PREVENCION DE LAS ENFERMEDADES INFECCIOSAS
CAMBIOS ESPERADOS EN SU ORGANISMO
ACIDEZ DE ESTOMAGO
CAIDA DE CABELLO
CALAMBRES EN LAS PIERNAS
CANSANCIO
COLOR DE LA PIEL
DOLOR DE ESPALDA
ESTREÑIMIENTO
ESTRIAS GRAVIDICAS
FLUJOS VAGINALES
HEMORROIDES
HINCHAZON DE PIES
HORMIGUEO Y PERDIDA DE SENSIBILIDAD EN BRAZOS Y PIERNAS
INSOMNIO
MAMAS
MAREOS
DESVANECIMIENTOS E HIPOGLICEMIAS
MOLESTIAS AL ORINAR
NAUSEAS Y VOMITOS
DOLOR EN LA PARTE BAJA DEL VIENTRE
PROBLEMAS RESPIRATORIOS
VARICES
BREVES CONSEJOS EN EL EMBARAZO
PRIMER TRIMESTRE
SEGUNDO TRIMESTRE
TERCER TRIMESTRE
CÓMO SABER CUANDO IRSE AL HOSPITAL
EMBARAZO DE TÉRMINO
SEÑALES QUE LE INDICAN QUE DEBE ACUDIR AL HOSPITAL SIN PÉRDIDA DE TIEMPO
BOTIQUÍN

CONSULTA PRENATAL

La consulta prenatal tiene por finalidad cuidar su salud y la de su hijo durante el embarazo. La gestación es un proceso normal y natural para muchas mujeres. No debe considerarse como una enfermedad, aunque en ocasiones algunas enfermedades ocurren durante el embarazo. La mayoría de las gestaciones evolucionan con normalidad, pero siempre existe un riesgo para la madre y para su bebe. Trabajando juntos, a través de la consulta prenatal, usted y su médico pueden dirigir sus esfuerzos para mantener su salud y lograr el nacimiento de un niño sano.

Debe acudir a la consulta en cuanto sospeche que está embarazada, no obstante, el momento óptimo de consultar con su médico sería cuando usted planifique un embarazo. Esta recomendación es muy importante, incluso aunque ya haya tenido antes otros embarazos sin problemas. Debe saber, que no existen dos embarazos iguales.

La primera consulta prenatal es más larga y detallada que las sucesivas. Durante ella se realizara la historia clínica y la exploración física, se solicitaran las pruebas de laboratorio y se programaran las consultas sucesivas y cualquier otra prueba especial que pueda necesitarse. Durante la consulta debe comentar con su médico cualquier duda que tenga; realice cuantas preguntas quiera con libertad.

Las consultas periódicas a lo largo de la gestación son la clave de la asistencia prenatal. Debe acudir aunque se encuentre bien, ya que pueden surgir complicaciones que no producen síntomas y en la consulta es mas probable que se detecten.

HISTORIA CLINICA

Con la historia clínica se obtiene información sobre su salud, la salud de su familia, la evolución de sus embarazos anteriores, si los hubiera habido, su historia menstrual y su estilo de vida y hábitos personales que pueden causar problema durante el embarazo, tales como consumo de alcohol, tabaco u otras drogas, así como la exposición a factores ambientales peligrosos. Estos datos son importantes para poder detectar problemas que pueden ocurrir más adelante. El informe que se elabora con estos datos queda recogido en la historia clínica y es absolutamente confidencial.

EXPLORACIÓN FÍSICA

Tras la elaboración de la historia clínica se realizara una exploración física. Se medirá su peso, talla y tensión arterial, y se examinaran otras partes de su organismo. También se exploraran sus órganos genitales mediante un tacto vaginal. Aunque le pueda resultar incomodo, esta exploración es necesaria e importante, pues permite conocer el tamaño y la forma del útero y las características particulares del cuello uterino y órganos reproductores internos.

En ocasiones el uso del ultrasonido nos ayuda a que esta exploración sea menos incomoda. Esto no le hace daño a su bebe en ningún momento del embarazo.

PRUEBAS DE LABORATORIO

Durante su embarazo se pueden realizar pruebas de laboratorio (grupo sanguíneo y factor Rh, análisis de sangre y orina, etc.) algunos se realizan en una sola ocasión, pero otras se repiten de nuevo más adelante. Además de los análisis habituales, se le puede indicar la conveniencia de realizar otras pruebas, según su edad, antecedentes familiares, médicos, reproductivos, o de la evolución de su embarazo. En ocasiones, el que el médico le solicite estudios especiales genera miedo o ansiedad. No se preocupe, su médico solo busca su seguridad. Si existe un problema él se lo dirá.

CONSULTAS SUCESIVAS

Las consultas sucesivas son habitualmente de menor duración. Son útiles para conocer la evolución de su embarazo, valorar el crecimiento del feto, e intentar resolver los problemas que usted puede presentar. La frecuencia con que acudir a la consulta depende de la evolución de su embarazo. Durante cada consulta, debe informar sobre síntomas o signos que usted haya notado. No es necesario realizar pruebas de laboratorio o un tacto vaginal en cada consulta; su médico le indicará cuando es aconsejable. La consulta prenatal es el momento más adecuado para que usted pregunte aquellas dudas que se le pueden haber planteado y reciba consejo sobre su estilo de vida.

EMBARAZO DE ALTO RIESGO

Un embarazo es de alto riesgo cuando un problema en particular aumenta el riesgo para su salud o la de su bebé durante el embarazo. El problema puede ser causado por una enfermedad o condición que, o bien ya tenía antes de comenzar el embarazo, o bien aparece a lo largo del embarazo actual o durante el parto.

En el pequeño número de mujeres que tiene un embarazo de alto riesgo, ocurren la mayoría de los problemas que pueden afectar a la salud de la madre y de su hijo. Como los problemas pueden aparecer en cualquier momento, el riesgo debe ser valorado a lo largo de toda la gestación. Por esta razón, una mujer con un embarazo de alto riesgo, puede necesitar asistencia prenatal más estrecha y asistir a la consulta; siga las recomendaciones que le haga su médico.

PRUEBAS ESPECIALES

Según sus antecedentes, la evolución de su embarazo o del resultado de sus pruebas habituales, se le puede recomendar realizar otras pruebas para conocer su estado de salud o el del feto. Estas pruebas pueden ser:

- A) Estudios en sangre.
- B) Estudios en Líquido amniótico.
- C) Estudios de Ultrasonido, Doppler y Flujo-metría.
- D) Tococardiografía o mejor conocidos como Monitorización.

ULTRASONIDO

La ecografía crea una imagen a partir de ondas de sonido de alta frecuencia que se conocen como ultrasonido, y que a través de una computadora se traducen en el monitor creando imágenes de su hijo, fáciles de interpretar. Su médico le indicará si es necesario realizar una exploración ultrasonográfica y cuál es el momento más adecuado. Cuando le vayan a realizar una ecografía debe llevar ropa que le permita descubrir su abdomen con facilidad. Durante los primeros tres meses de su embarazo, es conveniente realizar el estudio con la vejiga urinaria llena, pues ello ayuda a su médico a localizar los órganos que están en la pelvis y permite obtener imágenes más claras del saco gestacional y/o embrión. Para conseguirlo, puede beber dos vasos de agua una hora antes de la exploración y no orinar hasta que sea realizada. Usted se recostará en la camilla, con el vientre descubierto desde su parte más baja; para mejorar el contacto entre el transductor y la superficie del abdomen se aplica un gel a base de agua o aceite, este no manchará su ropa).

En ocasiones se le indicará que se debe realizar una exploración a través de un transductor Trans vaginal, el cual nos brinda imágenes más nítidas y precisas. Para ello se utiliza un transductor o sonda especialmente diseñada para no lastimar ni a usted ni a su bebé. La incomodidad que esta exploración le puede suponer es similar a la de un tacto vaginal. Para los estudios ultrasonográficos en el 2º y 3er trimestre no es necesario tener la vejiga llena y se realizarán para llevar a cabo el seguimiento del crecimiento, desarrollo y bienestar de su bebé.

MONITORIZACIÓN DE LA FRECUENCIA CARDIACA FETAL

La monitorización de la frecuencia cardíaca fetal se realiza colocando sobre su abdomen un transductor que recoge el latido cardíaco fetal y otro que recoge los movimientos fetales y/o las contracciones del útero. Existen varios métodos de monitorización que se pueden utilizar durante el tercer trimestre del embarazo para intentar conocer cuál es el estado de su bebé. Sin embargo, la mayoría de estos métodos se utilizan en gestaciones de alto riesgo. Cuando le vayan a practicar una monitorización de la frecuencia cardíaca fetal, debe llevar ropa que le permita descubrir el abdomen con facilidad. Usted se acostará en una camilla, con el abdomen descubierto y le colocarán dos transductores. Uno en el punto donde se escuche con más nitidez el latido cardíaco del feto y otro en la parte alta del abdomen para recoger los movimientos fetales o las contracciones del fondo del útero. Durante unos minutos se registrará en una tira de papel la frecuencia cardíaca fetal, la actividad fetal y uterina con las cuales valorará su médico el estado de salud de su bebé, así como la presencia de contracciones uterinas.

DIAGNOSTICO PRENATAL

Aunque la mayoría de los niños nacen sanos, alrededor del 3% nacen con un defecto congénito. La causa de las anomalías congénitas no siempre se conoce. Ciertas parejas tienen un riesgo más elevado que el resto de la población de tener un hijo con defecto congénito al nacer. Por ejemplo; las que ya han tenido un hijo con una anomalía congénita que puede



volver a repetirse, cuando existe una historia de una enfermedad genética en la familia, o a partir de cierta edad de la madre. Si usted se encuentra en alguna de estas circunstancias, la consulta de diagnóstico prenatal con el genetista puede ser útil. En ella se le preguntará sobre antecedentes familiares que debe recordar hasta donde le sea posible. Estos datos ayudarán a determinar el riesgo que tiene en su embarazo futuro o actual. Además cuando el riesgo es suficientemente alto, su médico le puede indicar que existen procedimientos diagnósticos que pueden orientar o confirmar si el feto ya existente en su embarazo está realmente afectado por el problema o se encuentra SANO. Las pruebas, tales como amniocentesis, biopsia de vellosidades coriales o placentarias, tienen un pequeño riesgo de complicaciones, por lo que sólo se realizará cuando existan suficientes factores de riesgo. Mediante ellas es posible investigar una enfermedad en concreto, pero no es posible diagnosticar todos los problemas posibles.

Otros marcadores menos invasivos y más seguros para usted y el bebé son los marcadores del primer trimestre (hormonales y ultrasonográficos) que nos permiten descartar algunas malformaciones en particular. Esto es solicitado frecuentemente, es parte de la seguridad de su seguimiento.

ALIMENTACIÓN MATERNA Y NUTRICION

Durante el embarazo su organismo necesita más energía, proteínas, vitaminas y minerales que antes de la gestación. La alimentación que debe realizar tiene que aportar la energía necesaria y los elementos nutritivos suficientes como para mantener su salud, realizar las modificaciones que experimenta su organismo, y lograr un desarrollo y crecimiento fetal óptimos. La forma más sencilla de incorporar los nutrientes que le son necesarios es realizar una nutrición equilibrada. Los alimentos que consume durante el embarazo son la base de la alimentación de su feto.

Habitualmente, no es necesario que usted realice grandes cambios en su alimentación. Las costumbres alimentarias son muy personales. Pueden estar influenciadas por la familia, sabores, así como por la existencia o el precio de un determinado tipo de alimento. Además, le puede resultar muy difícil cambiar sus hábitos alimentarios. El número total de calorías y la composición de los alimentos son los factores más importantes.

Una mujer con un peso normal antes del embarazo debe ganar entre 9 y 13 kilos durante la gestación. Una mujer delgada, sin embargo, debe ganar algo más de peso; mientras que una mujer obesa debe ganar algo menos. Durante el embarazo no debe "COMER POR DOS". En general, la mujer necesita añadir solo alrededor de 200 a 300 calorías en su dieta diaria desde que comienza la gestación. Esta es una recomendación general, pero debe ser su médico quien le aconseje sobre si el número de calorías que debe consumir cada día debe ser algo mayor o menor. Así, en el caso de una adolescente, una mujer delgada o cuando el embarazo es gemelar, se necesitan más calorías.

PROTEINAS

Las necesidades de proteínas aumentan durante el embarazo. Las proteínas de alta calidad son de origen animal, como la de la clara de huevo, carne, pescado, aves, leche, etc. Los productos vegetales y legumbres, son también una buena fuente de proteínas, pero como no contienen todos los aminoácidos esenciales, deben ser combinados con otros alimentos con proteínas animales.

HIDRATOS DE CARBONO (AZUCARES)

Los hidratos de carbono no deben constituir la mayor parte de la dieta. Los azúcares simples no proporcionan otros elementos nutritivos además de energía pura, por lo que solo deben de ser una parte pequeña de su dieta. Consuma alimentos ricos en almidones, como cereales, tubérculos y muchas verduras; así como pan, pasta y patatas, que proporcionan tanto energía como fibra (esta última ayuda a la digestión y a mantener un ritmo intestinal normal).

GRASAS

Las grasas son una fuente de energía (calorías) muy concentradas, por lo que no deben suponer más de 35% de la energía de su dieta. Son fuentes de grasas la mantequilla, la margarina, manteca de cerdo, o el aceite que utiliza para cocinar o pone en sus alimentos, así como la mayonesa. Es recomendable consumir alimentos con grasas no saturadas más que aquellos ricos en grasas saturadas. Por ejemplo, es preferible la margarina, de origen vegetal, antes que la mantequilla. Aunque la carne puede tener un alto contenido en grasa, es una de las mejores fuentes de proteínas. Consuma carne magra, pescado o aves y leche descremada. Elimine la grasa de la carne y la piel de las aves antes de cocinar. Utilice métodos de cocción con baja cantidad de grasa como la parrilla, horno o la plancha.

VITAMINAS Y MINERALES

Con una alimentación equilibrada se ingieren cantidades suficientes de vitaminas, minerales y del resto de los nutrientes que necesita durante el embarazo, excepto de hierro, folatos y en ocasiones de calcio. En la mayoría de los casos, los suplementos de vitaminas no son necesarios. Sin embargo, si su médico estima que la dieta no aporta todos los nutrientes necesarios para usted o su feto, le puede prescribir un suplemento multivitamínico y mineral durante el embarazo.

HIERRO

La mujer necesita incorporar más hierro a su dieta durante el embarazo, ya que es necesario tanto para el crecimiento del feto como para la formación de su sangre. Como pocas mujeres tienen grandes depósitos de este mineral en el momento de quedar embarazadas, la mayoría necesitan un aporte de hierro extra durante la gestación. Esto lo pueden lograr mediante una dieta rica en hierro o el suplemento que su médico le indique.

FOLATOS

Los folatos son una vitamina derivada de la vitamina B que es necesaria durante la gestación en cantidad superior a la de la mujer no embarazada. Son utilizados para formar la cantidad extra de sangre que usted produce durante la gestación y también para el crecimiento fetal. Como es difícil que pueda tener los folatos necesarios a partir de su alimentación diaria, es muy probable que su médico le prescriba un suplemento de folatos durante el embarazo.

CALCIO

El calcio es un mineral necesario para la formación de los huesos del feto. Si su edad es superior a los 25 años, necesita 1200 miligramos de calcio cada día, 400 miligramos más que antes del embarazo. Si toma un cuarto de litro de leche cada día podrá lograr el aporte de calcio extra que necesita durante el embarazo. Muchos alimentos como pescados, leguminosas, quesos, maíz y productos lácteos son buenas fuentes de calcio.

DIETAS ESPECIALES

Si sigue algún tipo de dieta especial, puede ocurrir que no este ingiriendo todos los nutrientes que son necesarios. Una dieta vegetariana que incluya leche, queso, cereales y semillas, además de verduras y frutas puede ser una dieta adecuada para la mujer embarazada. Las dietas vegetarianas en las que solo se excluye la carne, pueden seguirse sin riesgo especial. Sin embargo, si usted es vegetariana debe planificar su alimentación cuidadosamente. Una dieta vegetariana que no incluya leche no aporta todos los nutrientes que necesita una mujer embarazada. Es aconsejable que comente con su médico la elección de los alimentos. Puede necesitar algunos suplementos especiales, además de los recomendados en toda embarazada, como vitamina D y vitamina B12.

UNA ALIMENTACIÓN SANA DURANTE EL EMBARAZO

- Se debe restringir de forma moderada el consumo de frutas, pan, arroz y pasta.
- Incrementar el consumo de vegetales verdes frescos, legumbres y fibra.
- Tomar entre medio litro de leche al día o su equivalente en yogurt o queso fresco.
- Reducir el consumo de los alimentos con excesiva cantidad de grasa de origen animal, como tocino, mantequilla, embutidos, etc.
- Reducir el consumo de los alimentos con muchos azúcares, como pasteles, dulces, gaseosas o refrescos, caramelos, chocolates, fruta, etc.
- Distribuir los alimentos a lo largo del día según su costumbre, sobre todo al final del embarazo realizar comidas más frecuentemente y menos abundantes, se va a encontrar más cómoda y va a hacer una digestión más fácil.
- Tomar pequeños tentempiés a lo largo del día es una buena manera de lograr las calorías y los elementos nutritivos extra necesarios.
- Debe saber que la forma de condimentar y preparar los alimentos es tan importante como el tipo y la cantidad de ellos. Se recomienda el consumo de carnes y pescados a la plancha

o hervido. Debe controlar la cantidad de aceites utilizados al condimentar sus alimentos, así como la utilización frecuente de salsas muy energéticas como la "catsup" o la mayonesa.

AGENTES PELIGROSOS

Durante el embarazo debe evitar el tabaco, las bebidas alcohólicas y el consumo de otras drogas, por ser perjudiciales para usted y especialmente para su hijo. Como norma general, debe evitar tomar cualquier tipo de medicamento durante el embarazo, a menos que hallan sido aconsejados por su médico. La exposición a radiaciones (rayos X) puede ser peligrosa para su hijo, por lo que solamente deberán realizarse las radiografías estrictamente necesarias y/o autorizadas por su especialista.

Se desaconseja la dieta que contenga mariscos de cualquier tipo: Camarón, Ostión, "Pata de Mula", etc. Ya que por muchas razones aun que se vean frescos pueden ser transmisores de enfermedades que para su tratamiento se requieren medicamentos que no deben usarse durante el embarazo, sin tomar en cuenta los molestos síntomas que producen.

ALCOHOL

El alcohol es una droga legal, socialmente aceptada, cuyo consumo forma parte de la vida de muchas mujeres. Aunque el contenido de alcohol en las bebidas es variable, no existen razones para pensar que el consumo de vino o de cerveza tiene menor riesgo que el de licores, cuando se toma una cantidad similar de alcohol. Cuando una mujer embarazada toma una bebida alcohólica, el alcohol llega al feto a través de la placenta, alcanzando la misma concentración que en la sangre de la madre. El alcohol es peligroso para el feto. Cuanta más cantidad de alcohol toma la madre durante el embarazo, mayor es el riesgo para el feto, sobre todo al principio del embarazo, cuando se están formando los órganos fetales. No se conoce qué cantidad de alcohol es totalmente segura para el feto. Si usted planifica un embarazo o está embarazada, la recomendación más segura es no consumir alcohol durante todo el embarazo. Si usted es bebedora excesiva, debe saber que la reducción del consumo del alcohol es benéfica. Si tiene una dependencia del alcohol, debe informar con claridad y franqueza a su médico. NO OCULTE EL HECHO. Su médico le ayudará a reducir el consumo de alcohol o lograr la abstinencia.

TABACO

El tabaco es peligroso para su hijo. Cada aspiración de tabaco que usted inhala a demás de reducir de forma importante la concentración de oxígeno que llega hacia su bebé, expone a su feto a muchos agentes químicos peligrosos, como el monóxido de carbono, el alquitrán y la nicotina. El tabaco aumenta el riesgo de complicaciones durante el embarazo. Cuanto antes deje de fumar, mejor es para usted y para su hijo. Si no puede dejar de fumar por completo, fume lo menos posible. Si puede dejar de fumar su salud y calidad de vida van a mejorar.



DROGAS ILEGALES

Los consumidores habituales u ocasionales de drogas tienen un mayor riesgo de complicaciones durante el embarazo y ponen a sus hijos en una situación de peligro. Cuando los niños nacen pueden presentar un síndrome de abstinencia de la droga. Si usted es adicta a las drogas ilegales debe informar a su médico. El embarazo puede ser un estímulo que puede aprovechar para eliminar las adicciones. Si desea interrumpir el consumo de drogas durante el embarazo debe consultar con su médico. Así, podrá recibir más información sobre los efectos que la droga tiene sobre usted y su feto, y se le remitirá a un programa de rehabilitación. El consumo de drogas ilegales debe ser interrumpido tan pronto como sea posible.

MEDICAMENTOS

Los medicamentos pueden ser peligrosos para su feto. Aunque en raras ocasiones, algunos de ellos pueden causar defectos al nacer u otro tipo de problemas, según el momento del embarazo y la dosis con que se toman. En este sentido, el primer trimestre del embarazo es el periodo en el que se debe evitar tomar cualquier tipo de fármaco. Si usted padece una enfermedad que requiere un tratamiento con medicinas, debe de consultar con su médico antes de comenzar el embarazo, ya que puede ser aconsejable suspender el tratamiento o utilizar otros fármacos que son más seguros. No debe suspender ninguna medicación que le haya prescrito su médico sin consulta previa, ya que la ausencia del tratamiento puede ser más peligrosa que el uso del fármaco. Algunas medicinas como la aspirina, paracetamol, antigripales, etc., no necesitan receta medica para ser adquiridos en una farmacia, pero este hecho no significa que su consumo durante el embarazo este libre de riesgo. No debe consumir estos fármacos sin indicación o consentimiento de su médico.

RADIACIONES

Las radiaciones ionizantes, como las utilizadas en los rayos X para realizar radiografías o ciertos tratamientos, son peligrosas para el feto cuando este se expone a dosis altas y sobre todo al inicio del embarazo. Si se le va a realizar una radiografía debe informar que está embarazada o que puede estar embarazada, si este es el caso.

Las radiaciones no ionizantes son producidas por las pantallas de televisión, las computadoras y los hornos de microondas. No se ha demostrado que la exposición que ocurre en la vida habitual a las radiaciones no ionizantes sea peligrosa para el embarazo.

El ultrasonido no utiliza ningún tipo de radiación por lo que se ha demostrado que es seguro durante el embarazo. Salvo escasas excepciones conocidas perfectamente por las personas con capacitación para el uso de estos aparatos.

HIGIENE, VESTIDO Y CALZADO

Durante el embarazo es aconsejable que siga las siguientes recomendaciones:

Para su higiene íntima debe usar jabones líquidos neutros: No debe utilizar la ducha vaginal (lavarse por dentro).

Utilice vestidos cómodos y holgados. No utilice prendas de ropa ajustadas que opriman su cuerpo. El sostén se debe adaptar al aumento de tamaño de las mamas, usarse justo, mas no apretado manteniéndolos en su posición normal y evitar el dolor y las estrías. Las medias y calcetines que produzcan compresión local de las piernas pueden favorecer el desarrollo de varices, por lo que no son aconsejables.

El zapato debe ser confortable, evitando el tacón, así como el calzado excesivamente plano. La faja cerrada tiende a disminuir la potencia de la musculatura abdominal y aumentar la temperatura corporal y genital, por lo que no es necesario su empleo, salvo en los casos en los que su médico se lo aconseje.

El uso de las fajas especiales para maternidad son muy recomendables en ciertos momentos del embarazo y será su médico el que le indique cuales, como y cuando usarlas.

TRABAJO

La decisión sobre si una mujer embarazada puede realizar o no una determinada actividad laboral, depende del tipo de trabajo, del estado de salud y antecedentes de la paciente y del tiempo de gestación transcurrido. En general durante el embarazo puede desarrollar su trabajo habitual, siempre que no cause una fatiga física o psíquica excesiva, hasta el octavo mes de la gestación. A partir de este momento debe reducir su actividad, siendo recomendable el descanso laboral en las últimas semanas de la gestación.

EJERCICIO FISICO Y DEPORTE

El ejercicio físico aeróbico, ayuda a mantener una buena salud en cualquier momento de la vida. Durante el embarazo, la mujer sana tiene una tolerancia menor al esfuerzo físico. Como recomendación general, es conveniente realizar un ejercicio físico moderado, aconsejándose los paseos, la natación y los ejercicios aprendidos en los cursos de educación materna: No se recomienda la práctica de deportes de alto impacto, violentos, de competición o que produzca fatiga. El ejercicio regular, al menos tres veces por semana, es mejor que la actividad física ocasional e intensa seguida de largos periodos de inactividad.

Para evitar posibles riesgos no debe realizar ejercicios que la obliguen a permanecer acostada en el suelo, los que requieran retener la respiración o los que aumentan en exceso la temperatura de su cuerpo. No debe realizar una actividad física prolongada si existe un ambiente húmedo, caluroso o si padece una enfermedad con fiebre, como catarro o gripe. Debe evitar los movimientos bruscos, salto, flexión o extensión excesiva de las articulaciones, cargar

niños o cosas pesadas, así como los impactos corporales. Es aconsejable que utilice un sostén adecuado para las mamas. La actividad física no debe ser intensa. Un buen método de autocontrol es que usted pueda hablar con normalidad durante el ejercicio. Cuando practique un deporte, debe ingerir cantidades adecuadas de calorías y líquidos para mantener una correcta hidratación. Si en un momento determinado no se encuentra bien, debe interrumpir su actividad física y se debe mantener en reposo.

Recuerde que el caminar mientras esta de compras NO ES EJERCICIO por mucho que al final del día se sienta usted cansada. Esto a demás de producir fatiga e hinchazón de los pies, No tiene el efecto sobre la circulación de un ejercicio aeróbico que requiere un ritmo, una frecuencia, una respiración, una duración y un descanso específico.

VIAJES

En general, los viajes no están contraindicados en el embarazo, siempre que se tomen ciertas precauciones. Sin embargo, no es aconsejable realizar viajes a lugares con escasos servicios sanitarios, médicos o endémicos de ciertas enfermedades.

Hacia el final de la gestación(después de las 32 semanas o 7 meses) se deben evitar viajes largos. No están contraindicados los viajes en avión. Los siguientes consejos le pueden ser útiles para que los viajes resulten más cómodos:

- Cuando va a realizar un viaje se debe de poner ropa cómoda, que no le oprima. Es aconsejable que antes de iniciar el viaje tome algunas galletas para ayudar a prevenir las nauseas.
- Su viaje será más cómodo si realiza una parada cada dos horas y da un paseo corto para estirar las piernas.
- Aproveche las caminatas para ir al baño, No se aguante las ganas de orinar.
- No debe tomar ninguna medicación, sin que sea conocido por su médico, incluso las pastillas o jarabes contra el mareo, que no requieren receta médica.
- Si planifica un viaje para permanecer fuera de su domicilio habitual durante algunos días (como puede ocurrir durante sus vacaciones), debe consultar a su médico sobre otro doctor, Clínica u hospital que le pueda prestar asistencia en caso de que surgiese algún problema.
- Si planifica realizar un viaje cuando el embarazo está avanzado, pregunte a su médico sobre las probabilidades de un parto prematuro.
- Algunos médicos pueden sugerirle un botiquín de viaje con medicamentos que usualmente pudiese necesitar en viajes largos o fuera del país.*

VIAJES EN COCHE O TREN

Los viajes en coche son una buena elección cuando se realizan desplazamientos a una distancia corta o mediana. Los autobuses no tienen espacio para pasear y las paradas no siempre pueden realizarse cuando usted desee. Si debe realizar un viaje largo el tren le proporcionara mayor libertad de movimientos que el autobús.

Siempre que viaje en coche debe utilizar el cinturón de seguridad. Es muy poco probable que, si el coche se detiene bruscamente o si sufre un impacto, el cinturón de seguridad cause una lesión al feto. Debe situar la cinta inferior del cinturón de seguridad en la posición inferior de su vientre, tan baja como sea posible, junto a la parte superior de sus muslos. No se debe poner el cinturón alrededor del abdomen, ya que esta localización puede causar lesiones más importantes en caso de accidentes. La cinta superior debe pasar entre sus mamas y cruzar su hombro sin irritar el cuello. Ajuste las cintas superiores e inferiores tanto como sea posible para su comodidad. Nunca deslice la parte superior del cinturón por fuera de su hombro. Los cinturones de seguridad muy holgados o muy altos sobre el abdomen, en caso de accidentes, pueden causar la rotura de las costillas o lesiones en su abdomen.

VIAJES EN AVION

Los viajes en avión son generalmente seguros en el embarazo. Debe evitar los viajes largos a partir del séptimo mes de gestación. Cuando realice un viaje en avión, intente tener un asiento junto a uno de los pasillos en la parte delantera de la cabina, ya que ésta es la zona más estable y le permite ponerse de pie, pasear y poder ir con facilidad al cuarto de baño. En el curso del viaje puede realizar comidas ligeras. Los detectores de metales que se utilizan en el aeropuerto no son peligrosos para el feto.

VIAJES EN BARCO

Los viajes en barco son generalmente seguros. Sin embargo, antes de iniciar un viaje en barco debe platicar con su médico la alimentación y las medicinas que puede utilizar si se mareo. Es conveniente que considere la distancia que puede existir hasta un lugar donde pueda recibir asistencia médica cuando se encuentre en mar abierto.

VIAJES AL EXTRANJERO

Si planifica hacer un viaje al extranjero, debe informar a su médico para decidir si el desplazamiento es seguro para su embarazo y las medidas que debe adoptar. Los viajes a otros países la exponen a otras enfermedades que no son habituales en México. No tome ninguna medicina sin consultar antes con su médico. Según el país a donde vaya a viajar puede ser necesaria la vacunación frente a ciertas enfermedades. La mejor medida es la vacunación antes del embarazo, pero ciertas vacunas también son seguras durante el embarazo. Debe valorar con su médico si los riesgos de contraer la enfermedad son mayores que los riesgos de vacunación. En ocasiones puede ser aconsejable retrasar el viaje hasta después del embarazo.

RELACIONES SEXUALES

Las recomendaciones básicas sobre las relaciones sexuales durante su embarazo son las de su propia comodidad. Si su embarazo cursa con normalidad, no es necesario modificar o interrumpir sus hábitos sexuales. Si no existen problemas, el coito no es peligroso para el feto.

Cuando el vientre empieza a crecer el coito en la postura clásica resulta incomodo; si es así, puede adoptar posición lateral, que le resulte más cómoda (frente a frente o frente a dorso). Debe evitar las relaciones sexuales que le generen incomodidad o dolor o cuando exista hemorragia, infección genital, amenaza de parto prematuro o ruptura de membranas. Se recomienda evitar las relaciones sexuales en las dos o tres últimas semanas de embarazo. Si tiene alguna duda o temor consulte y platíquelo con su médico.

PREVENCION DE LAS ENFERMEDADES INFECCIOSAS

Existen algunas infecciones que, cuando afectan a la madre durante el embarazo, pueden ser peligrosas para el feto. Para evitar los mecanismos posibles de contagio es recomendable que:

- Tome precauciones si existe contacto con gatos y otros animales domésticos.
- No coma carne, embutidos, ni huevos crudos o poco cocidos. Debe lavarse las manos después de tocar la carne cruda en la cocina y debe evitar comer frutas o verduras frescas mal lavadas.
- Recuerde NO comer mariscos ni crudos ni cocinados.
- Debe evitar el contacto con enfermos portadores de una infección de cualquier tipo y no exponerse a contraer una enfermedad de transmisión sexual. En estos casos se aconseja la utilización de preservativos. La mujer que mantiene relaciones con varios compañeros sexuales tiene mayores probabilidades de contraer enfermedades de transmisión sexual que puede ser peligrosa para la madre y el feto.

CAMBIOS ESPERADOS EN SU ORGANISMO

El embarazo causa cambios importantes en su organismo que, además de ser necesarios para el desarrollo del feto, preparan su cuerpo para el parto y la lactancia. Debe conocer estos cambios para evitar considerar como una enfermedad lo que no es más que la manifestación de una modificación habitual y normal.

AGRURAS Y ACIDEZ DE ESTOMAGO

La acidez de estomago y la regurgitación ácida hacia el esófago ocurre cuando los alimentos contenidos en él estomago, son impulsados hacia arriba junto con la secreción ácida. Los cambios que ocurren en su organismo durante el embarazo favorecen esta situación. La digestión es más lenta, los alimentos tardan más tiempo en pasar al intestino y la válvula que impide el regreso del contenido del estomago al esófago se relaja con más facilidad. Además, como el útero aumenta progresivamente de tamaño, él estomago cambia de posición. No debe utilizar ninguna medicación, incluyendo a los antiácidos que pueden adquirir sin receta médica, sin consultar antes con su médico.



Lomas
Altas



Las siguientes medidas pueden ser útiles para evitar estos síntomas:

- Dieta seca: Quiere decir que procure tomar sus alimentos principales con poca o nada de agua y que sea hasta una hora después que debe tomar pequeños sorbos pero frecuentes de líquidos claros, fríos o frescos.
- Debe realizar comidas más frecuentes (de 5 a 6 al día), pero tomando solo una pequeña cantidad de alimentos en cada ocasión.
- Debe evitar alimentos grasosos, fritos y los que forman gases, las especias, las bebidas alcohólicas, las bebidas con gas, el café y el tabaco.
- Es aconsejable reposar un rato después de cada comida en posición semisentada y cenar, con muy poca agua, al menos dos horas antes de meterse a la cama.
- Debe evitar realizar cualquier ejercicio o deporte hasta dos horas después de haber comido.

CAIDA DE CABELLO

La caída de cabello puede aumentar durante el embarazo, especialmente entre los 3 y 6 meses después del parto. No existen medidas preventivas, ni tratamiento de eficacia demostrada. Debe saber que es un hecho transitorio, que desaparece en unas semanas. Se puede lavar la cabeza las veces que sea necesario. Es aconsejable evitar el uso de acondicionadores y el traumatismo sobre el cabello, como el moldeado y el secado eléctrico a temperaturas altas.

CALAMBRES EN LAS PIERNAS

Durante el embarazo puede tener calambres nocturnos en las piernas, especialmente al final de la gestación. Su causa no se conoce bien aun que hay relación con la deficiente ingesta de calcio, y fósforo. Las siguientes medidas le pueden resultar útiles para aliviar este problema:

- Pida a su medico revise los complementos de calcio.
- Evite el calzado con tacones altos.
- Debe evitar ligas o cintas que compriman las piernas.
- Cuando tenga un calambre, debe realizar un estiramiento inmediato suave y pasivo de la pierna y/o pisar un lugar frío como Mosaico.

CANSANCIO

Se puede encontrar cansada durante todo el embarazo, especialmente al comienzo y al final de la gestación. Para Disminuir esta sensación debe realizar una alimentación adecuada, debe disminuir la actividad física y reposar un rato después de la comida, debe evitar el ejercicio y reposo excesivos.

COLOR DE LA PIEL

La mayoría de las mujeres notan como la piel toma un color más oscuro en diferentes partes del cuerpo durante el embarazo. El cloasma o “paño” es el tono moreno de la piel que rodea los ojos, nariz, parte de las mejillas y boca. La línea morena es una línea oscura que se extiende del ombligo hacia el pubis en el centro del vientre. La piel de la areola mamaria, de los muslos y de la región genital también puede tomar un color más oscuro. Todos ellos también son cambios normales, debido a las hormonas que produce su organismo durante la gestación y al código genético particular de la pigmentación de la piel. Habitualmente desaparece 6 meses después del parto. La exposición a la luz solar aumenta los cambios de color de la piel; sin embargo, la utilización de cremas de protección y bloqueadores solares pueden disminuir su intensidad.

DOLOR DE ESPALDA

El dolor de espalda es una de las dolencias más frecuentes durante el embarazo. Normalmente es causado por cambios en la curvatura de la columna vertebral que produce la contracción de los músculos de la espalda, así como a la relajación de las articulaciones de la pelvis, todo ello determinado por el efecto del útero gestante. Algunas de las medidas que le pueden ayudar a aliviar el dolor de espalda son:

- Debe utilizar zapatos cómodos, con un tacón de altura media, evitando el calzado de tacón alto o excesivamente plano.
- Cuando se siente debe de utilizar una silla cómoda, colocando unos cojines o almohadones detrás de la parte baja de la espalda. Debe utilizar una cama dura.
- Procure evitar levantar peso desde el suelo. Si debe hacerlo, agáchese, flexionando las rodillas y las caderas, coja el objeto y levántese estirando las piernas. Debe evitar la flexión de la columna vertebral.
- El calor local, mediante un baño con agua caliente o un cojín eléctrico, le puede aliviar las molestias. Puede utilizar una faja abdominal.
- Es aconsejable realizar ejercicios para fortalecer los músculos del abdomen y de la espalda.
- La clave de todo, será una buena posición.
- Un masaje en la espalda brindado por su pareja, nunca sale sobrando.

ESTREÑIMIENTO

El estreñimiento es muy frecuente durante el embarazo. Es debido a una acción hormonal sobre el intestino, que hace que el movimiento de los alimentos sea más lento, también lo puede causar la compresión del útero sobre el recto. Las siguientes medidas le pueden ayudar a aliviar el estreñimiento:

- Alimentación rica en fibra, que incluya cereales, frutas y verduras frescas.
- Tomar líquido en abundancia, incluir sin exceso jugos de fruta (Papaya, Naranja y ciruela pasa).

- El ejercicio moderado ayuda al movimiento intestinal.
- Debe intentar mantener un ritmo regular de evacuación intestinal, acudiendo a una hora fija al inodoro y estimular el reflejo gastrocólico tomando un vaso con agua al levantarse.

ESTRIAS GRAVIDICAS

Las estrías gravídicas se producen por la rotura de las fibras de colágena de la piel, causadas por su distensión excesiva. Aparecen con frecuencia durante la segunda mitad de la gestación, en el vientre, mamas y muslos. Al principio son de color rojizo y después de color blanquecino aperlado. Son permanentes y no existen medidas preventivas que hayan demostrado su eficacia. Le recomendamos utilizar petrolato o cremas muy oleosas desde el inicio de su embarazo.

FLUJOS VAGINALES

Durante el embarazo aumenta la secreción genital como consecuencia de los cambios hormonales. Generalmente es una secreción blanquecina, ocasionalmente con grumos, NO maloliente. Si observa cambios en el color, olor o aparece comezón o ardor debe informar a su médico, ya que puede existir una infección.

HEMORROIDES

Las hemorroides son dilataciones varicosas de las venas del recto. Durante el embarazo son frecuentes por la compresión que realiza el útero sobre el retorno venoso de las piernas. En ocasiones son dolorosas. No debe utilizar ninguna medicación, ni aplicarse pomadas o cremas locales para aliviar las molestias que le pueden causar las hemorroides. Las siguientes medidas pueden ser de utilidad para evitar este problema:

- Debe evitar y corregir el estreñimiento, mediante una alimentación equilibrada con alto contenido en fibra, bebiendo cantidades adecuadas de líquidos, evitando las especias para condimentar la comida, las bebidas alcohólicas y realizar ejercicio moderado.
- Debe realizar y mantener buena higiene en la región anal.
- Puede realizar baños de asiento con agua fría para aliviar las molestias y utilizar asientos blandos.
- Evite permanecer mucho tiempo parada o sentada después de la mitad (semana 20) del embarazo, ya que esto provocara la hinchazón de las piernas y la formación de varices.

HINCHAZON DE LOS PIES

Durante los últimos meses del embarazo sus pies, tobillos y piernas se pueden hinchar, especialmente a últimas horas de la tarde y durante los meses de verano. Habitualmente la hinchazón desaparece con el descanso nocturno. La hinchazón (que se denomina edema) cuando se presenta en piernas, manos y cara debe de avisar a su médico ya que se puede tratar de un problema. No debe tomar ninguna medicación para evitar la hinchazón



sin consentimiento médico. Las siguientes medidas le pueden resultar útiles para disminuir la hinchazón de sus pies:

- Debe evitar permanecer de pie o sentada durante mucho tiempo. Cuando le sea posible ponga las piernas en alto o repose en la cama acostada ligeramente sobre el lado izquierdo y las piernas apoyadas en un par de cojines o almohadas que las eleven 20 a 30 cm.
- Debe evitar el uso de ligas o cintas que compriman las piernas. Es aconsejable el uso de medias de baja presión hasta la parte superior de los muslos.
- Debe realizar ejercicios con regularidad, especialmente caminatas y natación.

HORMIGUEO Y PERDIDA DE SENSIBILIDAD EN BRAZOS Y PIERNAS

Según crece el útero y aumenta su peso rápidamente, se producen cambios en la postura de su cuerpo y puede ocurrir compresión de algunos nervios que causan una sensación de adormecimiento u hormigueo en piernas y brazos. Consulte con su médico, pero habitualmente es hecho transitorio, que carece de importancia y desaparece después del nacimiento de su hijo.

En ocasiones se localiza este problema en manos y brazos solamente, produciendo cambio en la coloración de las manos y dolor, a este síndrome se le conoce como canal del carpo y es la compresión de la circulación por estructuras tendinosas a nivel de la muñeca, que se exacerba con la retención de agua y subida de peso durante el embarazo, habitualmente es tolerable y las molestias se reducen elevando los brazos por periodos de uno a dos minutos.

INSOMNIO

El insomnio es más frecuente en los últimos meses del embarazo. Puede ser debido a que el volumen de su vientre le impide adoptar una postura cómoda para dormir, a la ansiedad o preocupación por su embarazo, a los movimientos del feto o a los calambres nocturnos de las piernas. No debe tomar ninguna medicación para dormir sin consultar a su médico. Ciertas medidas pueden ayudarle a lograr el descanso deseado, como tomar una bebida caliente al acostarse, utilizar técnicas de relajación y acortar algo los periodos de reposo en el día, para lograr una postura más cómoda, puede acostarse de lado con el vientre apoyado en una almohada colocando otra almohada más entre las piernas.

Leer le permite relajarse y reducir la inquietud y ansiedad que se presenta al final del embarazo en la futura madre. Puede ser una de tantas técnicas para dormir mejor. Procure no ver la televisión desde una hora antes de acostarse y mucho menos NOTICIEROS.

MAMAS

Desde el inicio del embarazo sus mamas comienzan a sufrir cambios para preparar la lactancia de sus hijos. Las mamas se hacen más sensibles, aumentan de tamaño y se hacen visibles unas finas venas debajo de la piel. Los pezones aumentan de tamaño, se pigmentan y son

más eréctiles y sensibles. Hacia la mitad de la gestación puede aparecer la secreción de calostro. La areola también aumenta de tamaño y toma un color más oscuro. Es recomendable utilizar un sostén adecuado durante todo el día.

MAREOS

Los mareos son debidos generalmente a un descenso transitorio de la tensión arterial. Los cambios que ocurren en su organismo durante el embarazo, favorecen la aparición de mareos. Las siguientes medidas le pueden ayudar:

- Debe evitar los cambios bruscos de posición (como levantarse de la cama con rapidez), los lugares muy concurridos y los periodos de ayuno muy prolongados. Es aconsejable realizar un ejercicio moderado.
- Si nota que va a marearse, debe buscar un ambiente fresco, realizar respiraciones profundas y acostarse en el suelo sobre el lado izquierdo con las piernas ligeramente flexionadas; debe evitar la posición boca arriba.

DESVANECIMIENTOS E HIPOGLICEMIAS

Algunas personas son muy sensibles a la fluctuación del azúcar en la sangre y esto se agudiza durante el embarazo. Aquellas que ya conocen este síndrome, saben que deben evitar tomar o ingerir alimentos solamente hechos con azúcares o carbohidratos ya que después de una hora u 1 y ½ hora después se produce un mareo que se asocia a sudor frío y taquicardia con pérdida de la fuerza, la visión y desvanecimiento. Esto fácilmente se confunde con baja de presión y popularmente se les ofrece un dulce o refresco con lo que el cuadro agudo desaparece. No es la presión y el remedio es ser muy cuidadoso con no hacer ayunos prolongados ni tomar solo azúcares o carbohidratos con los alimentos. La alternativa ideal es la proteína que protege contra este tipo de problemas. Mas proteína, menos azúcares.

MOLESTIAS AL ORINAR

Durante los primeros meses de embarazo puede notar la necesidad de orinar con frecuencia. Es debido a la compresión del útero sobre la vejiga. Incluso cuando la vejiga esta casi vacía, la presión produce una sensación similar a como si estuviera llena. Este hecho no puede ser evitado.

Cuando pasa el tiempo y el útero crece, estas molestias desaparecen. Sin embargo, al final del embarazo, la cabeza del feto puede de nuevo comprimir la vejiga, y causar la necesidad de orinar con frecuencia a lo largo del día y varias veces durante la noche. Si nota ardor, dolor o escozor al orinar o que se queda con ganas de seguir orinando después de haber acabado o sangre en la orina, debe consultar con su médico, ya que puede tener una infección urinaria. Las infecciones de vías urinarias pueden ser la causa, en el tercer trimestre de contracciones uterinas y/o amenaza de parto prematuro, por lo cual es tan importante el tomar agua en abundancia y avisar de inmediato a su medico al aparecer los síntomas mencionados.



NAUSEAS Y VOMITOS

Las náuseas y vómitos son frecuentes durante los tres primeros meses de embarazo. Aunque habitualmente ocurren por la mañana, al levantarse tras el descanso nocturno, pueden aparecer en cualquier momento del día, especialmente cuando el estómago está lleno. Las siguientes medidas pueden proporcionar cierto alivio:

- Al despertar por la mañana debe tomar unas galletas de preferencia habaneras o saladas tipo coctel y permanecer en reposo, semisentada o sentada al borde de la cama, hasta que desaparezca la sensación nauseosa.
- Evite el ayuno por más de 6 horas.
- Debe evitar la sensación de estómago vacío o lleno, los olores a cochambre o grasas y los alimentos de digestión difícil o que le resulten repulsivos.
- No debe tomar alimentos grasosos o fritos, en ocasiones la leche entera, alimentos conocidos como formadores de gas, irritantes, especias, cítricos como limón, toronja y naranja. El café y té.
- No debe fumar.
- Debe realizar comidas más frecuentes, pero menos abundantes.
- Debe tomar con frecuencia y en porciones pequeñas líquidos fríos y endulzados, de preferencia paletas o nieves de "agua".
- Si la náusea y vómitos son intensos debe consultar con su médico. No tome ninguna medicación sin antes haber consultado con su médico.

DOLOR EN LA PARTE BAJA DEL VIENTRE

Las punzadas, tirones o descargas eléctricas en la parte baja del vientre al principio del embarazo, en uno o los dos lados, son debidos a los estiramientos de los ligamentos que sujetan el útero cuando este va creciendo. Son más frecuentes durante fines del primero y segundo trimestre del embarazo. No debe realizar cambios bruscos en su posición, especialmente girar con rapidez la cintura. Cuando sienta el dolor, se debe doblar hacia el lado donde haya notado el pinchazo, hasta que note alivio. El reposo y el cambio de posición también le pueden ayudar. Evite realizar actividades que requieran mucho movimiento durante el día para que estas molestias se reduzcan.

PROBLEMAS RESPIRATORIOS

Según aumenta la duración de su embarazo, el útero crece, presiona y desplaza al aparato digestivo y al diafragma hacia el tórax. Por esta razón, sobre todo en los últimos meses del embarazo, los pulmones no tienen tanto espacio para poder expandirse, por lo que sus respiraciones son más frecuentes y menos profundas. Incluso si tiene la sensación de no poder tomar todo el aire que necesita, este hecho no influye sobre el feto. Cuando sus respiraciones cortas y frecuentes, le producen una sensación molesta, realice una vida tranquila, para que su corazón y pulmón no tengan que trabajar en exceso, cuando se siente, hágalo en una posición recta, bien derecha y realice ejercicios respiratorios para ayudar a que su respiración sea más profunda.

VARICES

Las varices son dilataciones de las venas que aparecen con más frecuencia en las piernas, pero también en la vulva y en la vagina. Son debidas a la compresión del drenaje venoso por el útero gestante en crecimiento, a la disminución de la resistencia de la pared de las venas por acción de las hormonas y al aumento del volumen de sangre circulante. Son más frecuentes en mujeres obesas. Las varices no suelen ser importantes, pero pueden causar sensación de pesadez o dolor en las piernas. Las siguientes medidas pueden ser útiles:

- No permanezca de pie o sentada durante mucho tiempo. Siempre que le sea posible ponga las piernas en posición elevada.
- Debe realizar ejercicio moderado, como paseos cortos o natación. Puede hacer ejercicios de flexión, extensión y rotación de los tobillos, con masajes a lo largo de la pierna en sentido ascendente, desde los pies hasta la raíz de los muslos.
- Debe evitar la utilización de ligas o cintas que compriman las piernas. Puede utilizar medias elásticas de compresión progresiva, si su médico así se lo aconseja.

BREVES CONSEJOS EMBARAZO

PRIMER TRIMESTRE

Instrucciones y Recomendaciones: Es probable que en algún momento de este período usted tenga poco apetito, trate de hacer por lo menos tres comidas al día ya que aún que usted no tenga hambre, él bebe tiene que mantenerse con un buen aporte de nutrientes de forma continua. Procure que sus alimentos sean completamente naturales. Asimismo evite tomar bebidas que contengan alcohol o café.

Sus alimentos los debe hacer **BALANCEADOS**. Que tengan proteína y azúcares en forma adecuada, Ya que si usted come muchos azúcares y pocas proteínas no solo subirá mucho de peso sino que es probable que presente hipoglucemias, que pueden ocasionar desmayos y hasta un accidente en el día ó dolores de cabeza al despertar.

Cereales, frijol y vegetales verde oscuro le brindarán complemento de ácido fólico que debe ingerir desde este momento.

Si usted empieza con náusea o vomito:

1. Hacer 5 ó 6 comidas pequeñas al día.
2. No Ayunos por mas de 6 horas ya que traer el estomago vacío puede provocar nausea y vomito.
3. Procure llevar a cabo una **DIETA SECA**: En las comidas principales sólo ingiera alimentos sólidos por Ej.: Desayuno; Cereales (sin leche), Queso, pan tostado con mermelada, Huevo



al gusto, Galletas saladas o Crakers, etc. Comida; Carne asada, pollo cocido, Atún, galletas saladas, verduras, queso fresco, etc. Cena; Pollo, Jamón, Atún, Queso, Vegetales y Verduras, etc.

4.- Evite durante las comidas, alimentos con grasa (mantequilla, aguacate, leche entera) ya que estos pueden producir náusea..

5.- Evite tomar sopas, caldos y líquidos, pueden producir que el estomago se “ revuelva”. Sí los ingiere que sean apenas los indispensables para pasar los alimentos. Los líquidos que requiere, deben de tomarse después de que pase ½ hora del alimento o ½ hora antes del siguiente alimento, (entre comidas), de preferencia fríos o frescos, Ginger Ale, Canadá Dry, Nieve de Fruta, etc.

6. NO BEBA CITRICOS: En especial de forma directa por que irritan su estomago por la acides

7.- Procure alejarse de olores fuertes, grasas perfumes y cochambres ya que éstos despiertan fácilmente la sensación de náusea.

Usted puede llevar a cabo su vida “normal” no realice actividades bruscas por ejemplo: subir o bajar escaleras corriendo, montar a caballo, “salto de trampolín de 10 mts”, etc. SEA PRUDENTE DURANTE SU EMBARAZO. No se tiña el pelo durante este periodo, Si piensa usted ir de vacaciones a la playa procure no entrar al mar ni sentarse en la arena.

Su actividad sexual puede llevarse a cabo sin perjudicar al bebe (hay casos especiales de amenaza de aborto o sangrados en esta etapa del embarazo que lo impedirían), recuerde que sus relaciones sexuales no deben de ser de forma brusca.

Se pueden presentar cambios en los gustos por los alimentos, olores y hábitos sexuales, (Disminución del apetito sexual), etc. Tómelos como algo normal, estos posteriormente regresaran a la normalidad.

Puede usted presentar molestias como tirones, calambres o descargas eléctricas en la zona de los “ovarios” mientras esto sea de los dos lados, es normal, si esto se localiza de un solo lado de forma persistente o intensa avíselo a su médico.

Algunos “cólicos” de intensidad variable son normales, si éstos son muy intensos o se acompañan de sangrado avíselo a su médico.

Frecuentemente existen cambios bruscos en el estado de ánimo, llegando a tener enojos ó llanto por detalles que usted misma sabe que no valen la pena. Entendamos que estos cambios emocionales son debidos al propio embarazo. Esto también pasará a través de los meses, por lo que no hay por qué preocuparse.

Evite consumir Tabaco, Café y cualquier tipo de medicamentos que no hallan sido indicados por su médico, incluyendo Laxantes, Antiácidos, Aspirinas, Alka-Séltzer, etc. Ya que por muy inocuos que parezcan pueden producir alteraciones en el desarrollo del bebé. Evite la exposición a altas temperaturas como baños de regadera calientes, baños de vapor, Sauna o Jacusi.

No coma mariscos, carnes crudas o poco cocidas, ni cohabite con gatos durante todo el embarazo, es muy frecuente que produzcan intoxicaciones, infecciones, respuestas alérgicas, o transmitan enfermedades como: Salmonelosis, Toxoplasmosis, Amibiasis o Gastroenteritis (diarreas y vómito) etc., que requieren medicamentos que no debemos usar en el embarazo.

Comente todo esto con su pareja para que la ayude y la entienda.

SEGUNDO TRIMESTRE

Este comprende del tercero al sexto mes de gestación de la 12a a la 27a semana. Habitualmente, ésta es la fase del embarazo que más se disfruta, ya que la mayoría de las molestias desaparecen, aún que la náusea y el vómito a veces tarda un poco en desaparecer por completo, usted se puede mover fácilmente y existen otros cambios normales que llegarán incluso a causarles agradables sorpresas como lo es el movimiento inicial de su bebé.

Con relación a la nutrición, la fruta y la leche entera, aunque son alimentos sanos, contienen un alto contenido de azúcares y grasas respectivamente, estos compuestos hacen que su apetito aumente. De consumirlas de forma abundante su peso aumentará en forma inadecuada, por lo que le recomendamos consumirlas con moderación.

El pan y las tortillas habitualmente se le empiezan a antojar, estos, aparte de que no nutren engordan mucho, suspéndalos.

Recomendamos comer proteínas en forma de carne, pollo, huevo, pescado, verduras, cereales, etc. que son para su bebé como el ladrillo para una construcción, le dan fortaleza, usted debe ofrecerle lo mejor al bebé con una alimentación balanceada.

El promedio de incremento de peso mensual es de 1 a 1.5 Kg. Por lo que en caso de que usted incremente de peso desproporcionadamente a pesar de estas indicaciones será recomendable la asesoría de un (a) nutriólogo (a).

Las pacientes refieren que empiezan a olvidar muchas cosas como encargos, compromisos, llamadas, etc. No se preocupe esto es normal.

Son frecuentes en este periodo los dolores de cabeza de baja a mediana intensidad los que se pueden desencadenar por la ingesta de chocolates, quesos fuertes, o exposición a la luz (de foco o solar) directa a los ojos. Para los cuales su médico recomendará reposo y un analgésico suave y seguro para su bebé como el Tylenol o Tempra que tomará solo en caso de dolor.

Las mucosas de la nariz y oídos. Suelen congestionarse, impidiendo la respiración o dando la sensación de oídos tapados sobre todo en las noches. A veces esto produce que usted empiece a roncar y amanezca con dolor de garganta. Esto es normal y solo procure utilizar un humidificador en su recámara por las noches y tome por la mañana agua y pastillas que



refresquen la garganta. En caso de presentarse sangrados nasales lubrique las mucosas de la nariz con vaselina o Esteri flu.

Es muy frecuente que usted se "enfríe" si se levanta por las noches al baño, por lo que debe cubrirse bien y usar , una chalina, calcetines y/o pantuflas.

Las encías pueden sangrar produciéndole incomodidad, mal sabor de boca y ocasionalmente náusea. En este semestre tome muchos líquidos, hágalo entre las comidas y durante el día, evítelos después de la cena para que descanse toda la noche y no tenga que levantarse continuamente a orinar.

Al crecer el vientre puede existir una sensación de comezón en la piel del abdomen, lo que habla de que se están "rompiendo" la piel en sus fibras más internas y que se formarán algunas grietas conocidas como estrías o Vivices. Una manera de reducir su formación es NO RASCARSE, aplíquese en el vientre y los senos una crema lubricante.

El bebé sé esta moviendo continuamente desde la 9ª semana, pero usted no alcanza a percibir estos movimientos ya que tienen muy poca intensidad. Será entre las 18 - 20 semanas cuando empezará a sentir como "mariposas en el estomago" o pequeños golpecitos. Disfrútelo ya que habitualmente es emocionante.

Frecuentemente el ombligo empieza a desaparecer por la presión que ejerce el útero al crecer y esto puede producir cierto dolor, no se preocupe, coloque una torunda de algodón dentro del ombligo y puede detenerla con un micropore, habitualmente esto reduce las molestias.

El dolor de cadera de la embarazada es muy frecuente, ya que el bebé aumenta de peso y ejerce presión sobre la pelvis materna. También puede influir que la mamá, al caminar o al sentarse, tome malas posiciones para compensar el peso del producto, procure cuando se siente, hacerlo derecha, con la espalda bien apoyada en el respaldo de la silla, evite estar parada ó sentada, "chueca" o caminando por tiempos muy prolongados. En caso de que maneje, coloque un cojín en la espalda a la altura de los "riñones" para que no forcé la espalda, así mismo evite el uso del calzado con tacón. Solicite a su medico un folleto con ejercicios, un cojin para su espalda y un soporte elástico de maternidad.

Es muy recomendable no acostarse boca arriba, ya que el peso de la matriz ocupada puede comprimir algunos vasos sanguíneos importantes y reducir la cantidad de sangre que llega al bebé. Esto es vigente para el resto del embarazo, por lo que procure acostarse siempre de lado izquierdo.

Durante este período la aparición de flujo blanquecino se debe a cambios hormonales propios del embarazo y solo en caso de ser muy abundante o producirle algún síntoma; comezón, ardor, mal olor o que pinte de amarillo coméntelo con su médico para que le dé tratamiento.

Si usted hace ejercicio o camina mucho, no abuse, ni pretenda hacerlo como antes del embarazo ya que esto puede provocar contracciones uterinas prematuras, procure reposar en cama acostada de lado por lo menos 1/2 hora después de que termine sus ejercicios y tome un vaso de agua más. Si sus piernas se empiezan a " hinchar", desde ahora es tiempo de acostarse con las piernas hacia arriba 1/2 hora antes de cada alimento así como procurar no estar demasiado tiempo sentada o de pie.

Sea usted prudente y evite cargar cosas pesadas como niños, bolsas o subir escaleras de peldaños o al closet en los cuales fácilmente puede usted perder el equilibrio.

Una vez más le recomendamos que todas sus dudas las anote en un papel para que no las olvide al venir a ver al Dr. Vasconcelos y éste pueda resolvérselas.

Comprende del tercero al sexto mes de gestación. Habitualmente, ésta es la fase del embarazo que más se disfruta, ya que la mayoría de las molestias desaparecen, aún que la náusea y el vómito a veces tarda un poco en desaparecer por completo, usted se puede mover fácilmente y existen otros cambios normales que llegarán incluso a causarles agradables sorpresas como lo es el movimiento inicial de su bebé.

Con relación a la nutrición, la fruta y la leche entera, aunque son alimentos sanos, contienen un alto contenido de azúcares y grasas respectivamente, estos compuestos hacen que su apetito aumente. De consumirlas de forma abundante su peso aumentara en forma inadecuada, por lo que le recomendamos consumirlas con moderación.

El pan y las tortillas habitualmente se le empiezan a antojar, estos, aparte de que no nutren engordan mucho, suspéndalos.

Recomendamos comer proteínas en forma de carne, pollo, huevo, pescado, verduras, cereales, etc. que son para su bebé como el ladrillo para una construcción, le dan fortaleza, usted debe ofrecerle lo mejor al bebé con una alimentación balanceada.

El promedio de incremento de peso mensual es de 1 a 1.5 Kg. Por lo que en caso de que usted incremente de peso desproporcionadamente a pesar de estas indicaciones será recomendable la asesoría de un nutriólogo.

Las pacientes refieren que empiezan a olvidar muchas cosas como encargos, compromisos, llamadas, etc. No se preocupe esto es normal.

Son frecuentes en este periodo los dolores de cabeza de baja a mediana intensidad los que se pueden desencadenar por la ingesta de chocolates, quesos fuertes, o exposición a la luz (de foco o solar) directa a los ojos. Para los cuales su médico recomendará reposo y un analgésico suave y seguro para su bebé como el Tylenol o Tempra que tomará solo en caso de dolor.

Las mucosas de la nariz y oídos. Suelen congestionarse, impidiendo la respiración o dando la sensación de oídos tapados sobre todo en las noches. A veces esto produce que usted empiece a roncar y amanezca con dolor de garganta. Esto es normal y solo procure utilizar



un humidificador en su recámara por las noches y tome por la mañana agua y pastillas que refresquen la garganta. En caso de presentarse sangrados nasales lubrique las mucosas de la nariz con vaselina o Esteri Mar.

Es muy frecuente que usted se “enfríe” si se levanta por las noches al baño, por lo que debe cubrirse bien y usar , una chalina, calcetín y/o pantuflas.

Las encías pueden sangrar produciéndole incomodidad, mal sabor de boca y ocasionalmente náusea.

En este semestre tome muchos líquidos, hágalo entre las comidas y durante el día, evítelos después de la cena para que descanse toda la noche y no tenga que levantarse continuamente a orinar.

Al crecer el vientre puede existir una sensación de comezón en la piel del abdomen, lo que habla de que se están “rompiendo” la piel en sus fibras más internas y que se formarán algunas grietas conocidas como estrías o Vivices. Una manera de reducir su formación es NO RASCARSE, aplíquese en el vientre y los senos una crema lubricante.

El bebé se está moviendo continuamente desde la 9ª semana, pero usted no alcanza a percibir estos movimientos ya que tienen muy poca intensidad. Será entre las 18 - 20 semanas cuando empezará a sentir como “mariposas en el estomago” o pequeños golpecitos. Disfrútelo ya que habitualmente es emocionante.

Frecuentemente el ombligo empieza a desaparecer por la presión que ejerce el útero al crecer y esto puede producir cierto dolor, no se preocupe, coloque una torunda de algodón dentro del ombligo y puede detenerla con un micropore, habitualmente esto reduce las molestias.

El dolor de cadera de la embarazada es muy frecuente, ya que el bebé aumenta de peso y ejerce presión sobre la pelvis materna. También puede influir que la mamá, al caminar o al sentarse, toma malas posiciones para compensar el peso del producto, procure cuando se siente, hacerlo derecha, con la espalda bien apoyada en el respaldo de la silla, evite estar parada ó sentada, “chueca” o caminando por tiempos muy prolongados. En caso de que maneje, coloque un cojín en la espalda a la altura de los “riñones” para que no force la espalda, así mismo evite el uso del calzado con tacón. Solicite a su medico un folleto con ejercicios, un cojín para su espalda y un soporte elástico de maternidad.

Es muy recomendable no acostarse boca arriba, ya que el peso de la matriz ocupada puede comprimir algunos vasos sanguíneos importantes y reducir la cantidad de sangre que llega al bebé. Esto es vigente para el resto del embarazo, por lo que procure acostarse siempre de lado izquierdo.

Durante este período la aparición de flujo blanquecino se debe a cambios hormonales propios del embarazo y solo en caso de ser muy abundante o producirle algún síntoma; comezon, ardor, mal olor o que pinte de amarillo coméntelo con su médico para que le dé tratamiento.

Si usted hace ejercicio o camina mucho, no abuse, ni pretenda hacerlo como antes del embarazo ya que esto puede provocar contracciones uterinas prematuras, procure reposar en cama acostada de lado por lo menos 1/2 hora después de que termine sus ejercicios y tome un vaso de agua más. Si sus piernas se empiezan a “hinchar”, desde ahora es tiempo de acostarse con las piernas hacia arriba 1/2 hora antes de cada alimento así como procurar no estar demasiado tiempo sentada o de pie.

Sea usted prudente y evite cargar cosas pesadas como niños, bolsas o subir escaleras de peldaños o al closet en los cuales fácilmente puede usted perder el equilibrio.

Una vez más le recomendamos que todas sus dudas las anote en un papel para que no las olvide al venir a ver al Dr. Vasconcelos y éste pueda resolvérselas.

TERCER TRIMESTRE

Este, se extiende de la semana 28 hasta la 40a. Aunque el bebe esta de termino, o sea que ya puede nacer desde la 37 y como máximo hasta las 42 semanas. Aun que actualmente nadie se atreve a correr los riesgos de pasar de la semana 41 o llegar al POST TERMINO por existir muchos riesgos y probables complicaciones.

Ahora los cambios son palpables. De las 28 a las 32 semanas usted se siente muy cómoda, todavía sin molestias importantes, el bebe cada vez se mueve de forma más vigorosa, sobre todo después de los alimentos o al acostarse.

De las cosas más importantes durante este trimestre es que usted aprenda a conocer a su bebe; la forma y el horario como este se mueve. Esto será muy importante sobre todo al final del embarazo. La premisa es que “un bebe que se mueve bien es un bebe sano”. De lo contrario si un bebe cambia la forma como se mueve, moviéndose poco o muy poco, esto puede ser importante, AVÍSELO A SU MEDICO DE INMEDIATO .

No se recomienda mover o estimular al bebe con las manos o los dedos para que de esta forma se mueva más. Déjelo que se mueva de forma espontánea y “no lo moleste”. Es frecuente que los movimientos del bebe la despierten algunas veces durante la noche, no se apure esto es frecuente y normal.

Es frecuente que su vientre ocasionalmente se ponga duro, esto es una contracción de Braxton Hicks y es normal ya que estas contracciones son esporádicas y habitualmente no dolorosas. Se presentaran hasta 10 en todo el día o más conforme el embarazo se acerque al termino. A menos que halla tenido mucha actividad física no deberán presentarse más de 2 O 3 en una hora. En caso de que presente contracciones con mayor frecuencia recuéstese y tome mucha agua. De persistir estas contracciones después de 1 hora del reposo avise de inmediato al Dr. Vasconcelos.

De ahora en adelante al igual que en el primer trimestre procure evitar los líquidos durante los alimentos principales ya que hay menos espacio y esto ocasionara que usted presente



agruras, coma menos y **MÁS FRECUENTEMENTE**.

Los líquidos, procure tomarlos fríos, frescos y en abundancia pero de preferencia entre las comidas

No es recomendable acostarse boca arriba, ya que el peso de la matriz ocupada puede comprimir algunos vasos sanguíneos importantes y reducir la cantidad de sangre que llega al bebé de lo cual usted no se daría cuenta. Recuéstese de lado o con una pequeña almohada en alguno de los costados para que esté ligeramente inclinada. Esto es vigente para el resto del embarazo, por lo que **PROCURE ACOSTARSE SIEMPRE DE LADO**.

-Procure recostarse 15 minutos Antes de cada alimento o si usted trabaja, 30 minutos al llegar por la tarde a casa.

-Procure tomar abundante agua pura, sin azúcar entre las comidas.

-Procure hacer ejercicio, caminar, nadar, etc. y al terminar recuéstese de 15 a 30 min. Para que su organismo no lo resienta ya que podría presentar contracciones fuera de tiempo.

-Recuerde que es muy diferente el ejercicio a estar de tiendas o en el súper, donde quizá camine mucho, suba y baje escaleras o cargue cosas, etc. pero no le beneficia en nada. Estos últimos no son ejercicios sino esfuerzos que usted debe de evitar ya que es frecuente que estos esfuerzos produzcan contracciones o contracciones uterinas prematuras, que cederá generalmente con el reposo, pero es importante que no abuse. Por muchas responsabilidades que tenga, por ahora la mayor responsabilidad es tener en buenas condiciones al bebe.

-Evite comer frutas, pan, tortillas y refrescos ya que estos son los que ocasionan el sobre peso en la mayoría de los casos.

Haga sus alimentos a sus horas y evite los ayunos prolongados.

-Evite buscar con sus dedos las partes del bebe en el vientre ya que esto puede ocasionar problemas. Si le gusta tocar sus movimientos hágalo con la palma de la mano completa sobre el vientre sin "encajar" los dedos.

Es frecuente que en este periodo del embarazo usted empiece a presentar Calambres en las piernas, generalmente esto se presenta por falta de calcio coménteselo al Dr. Mauricio Vasconcelos Alende para que le indique suplementos.

Frecuentemente se empiezan a "dormir" alguno de los brazos o piernas, esto es normal por la posición y el incremento de peso.

Al crecer el vientre puede existir una sensación de comezón en la piel lo que habla de que sé esta "rompiendo" en sus fibras más internas y que se formarán algunas grietas conocidas como estrías o Vivices. Una manera de reducir su formación es **NO RASCÁNDOSE**, aplíquese en el vientre y los senos una crema lubricante tipo Stretch- Mark por lo menos 2 veces al día.

Con ciertos movimientos del bebe es probable que se presenten pequeñas perdidas de orina lo que usted no debe de confundir con la ruptura de la fuente. No se confunda, cuando se presenta la ruptura de la fuente la salida de agua es abundante y continua, solo coménteselo al Doctor pero esta perdida de orina en general es normal, no se alarme ni se deje alarmar por terceras personas.

En este trimestre es frecuente el insomnio y que pase muchas horas despierta en la madrugada o que la sorprenda el amanecer, procure "sacarse" de la cabeza todas esas ideas que no la dejan dormir y procure leer algo o distraerse para volver a adquirir el sueño.

En ocasiones usted puede sentir sensaciones vaginales o vulvares extrañas como palpitaciones, esto no se debe confundir con contracciones ni con que él bebe esta muy abajo en caso de sentirlo solo coménteselo al médico.

Evite tomar agua después de la cena, ya que la capacidad de la vejiga esta reducida y de esta manera no tendrá que levantarse varias veces al baño en el transcurso de la noche.

Es importante que a su llegada al hospital no se deje usted rasurar hasta que su medico DE LA INDICACION, ya que en algunos hospitales suelen rasurar a las señoras de parto más de lo necesario.

COMO SABER CUANDO IRSE AL HOSPITAL

EMBARAZO DE TERMINO

Aunque el embarazo normal debe de llegar a la 40 semanas, se considera como embarazo de termino aquel que rebasa las 37 semanas de gestación, esto quiere decir que a partir de este momento, el producto de un embarazo normal no presentaría problemas importantes de llegar a nacer después de estas fechas, ya que los pulmones del bebe han alcanzado el grado de madurez suficiente para poder respirar fuera de la madre en caso de adelantarse el parto o presentarse otro problema que lo obligara a nacer, como por ejemplo ruptura de membranas o trabajo de parto.

Es poco probable, que se nos llegara a adelantar la fecha probable de parto en este caso, pero es importante que usted sepa que hacer en el momento en que se presente algún problema, así como identificar cuales son los datos que indican que la hora ha llegado.

LAS SEÑALES QUE LE INDICAN A USTED QUE DEBE ACUDIR AL HOSPITAL SIN PERDIDA DE TIEMPO SON 4:

I.- RUPTURA DE MEMBRANAS: Salida de liquido trans-vaginal de regular a abundante cantidad. Puede ser de diferentes colores (blanquecino, transparente con grumos y/o hasta teñido de verde), generalmente tiene un olor especial, semejante al cloro o al esperma del hombre.



II.- SANGRADO TRANS VAGINAL: En caso de presentar salida de sangre de regular a abundante cantidad, (como menstruación o más). Procure no confundir, lo que puede ser un pequeño manchado como achocolatado o moco con sangre (que sería el tapón mucoso y es normal) con, lo que es un sangrado de mayor cantidad que puede ser algo urgente.

III.- QUE EL BEBE SE MUEVA POCO O MUY POCO NO ES NORMAL: Cada bebe se mueve de forma diferente y usted mejor que nadie conoce como se mueve su bebe, a que hora se mueve más o menos. ESTO ESTABLECE LA NORMALIDAD DE SU BEBE. Si se da cuenta que su bebe se mueve poco o muy poco de un día para otro ó en los últimos días, esto puede ser muy importante. Evite estimularlo o moverlo pensando que con esto reaccionara y de inmediato acuda al médico o al hospital. La movilidad fetal normal, refleja que está sano. El que no se mueva de forma normal puede significar algo importante. Vigile la movilidad del bebe.

IV.- TRABAJO DE PARTO: Actualmente usted ha sentido que su abdomen se pone duro de forma intermitente y AUN QUE NO LE DUELA, esto es una contracción y quiere decir, que con estas contracciones aisladas en el transcurso del día su matriz se esta preparando para cuando llegue el momento. Cuando estas contracciones se vuelven más frecuentes que se presentan cada 5 minutos durante más de dos horas, quiere decir que usted ya tiene trabajo de parto y para entonces las contracciones ya estarán doliendo. Inicialmente, puede tener contracciones cada 15, cada 10 ó cada 8 minutos y esto, significa que es muy pronto para hablarle al medico o irse al hospital ya que éstas, pueden quitarse espontáneamente, lo que representaría un falso trabajo de parto. Hay que esperar a que las contracciones sean mas frecuentes antes de pensar en irse al hospital ó si se presenta cualquiera de los puntos mencionados en los puntos I, II ó III.

No olvide vigilar el movimiento del bebe cuando ya empiece con las contracciones. Si se presenta una ó más de éstas cuatro señales, quiere decir que usted debe de acudir al hospital sin perdida de tiempo para ser revisada. No pierda tiempo en bañarse, preparar la maleta o hablar al doctor para preguntar que hacer. Al llegar al hospital la revisarán y se encargaran de avisarle a su medico el grado de urgencia en que usted se encuentra en ese momento, mientras que allí le realizaran las primeras medidas que se requieran (como poner suero, escuchar que el bebe este bien o valorar si hay algún problema grave). No permita que la rasuren en el hospital hasta que no llegue su medico tratante y el así lo indique.

*** Recomendaciones de viaje largo y Botiquín**

- Es recomendable tomar agua en abundancia durante el Vuelo
- Tomar en los días de mayor actividad o caminata, una mayor cantidad de agua.
- Usar cinturón elástico de maternidad los días de caminata y aflojarlo de las partes laterales cuando te sientes para que no este muy apretado en esos momentos.
- Evita aglomeraciones y eventos Multitudinarios
- Evita aguantarte mucho las ganas de orinar
- En Paseos en Automóvil o Autobús tratar de hacer una caminata por lo menos cada dos horas

- Si vas a caminar mucho llevar medias elásticas(KENDALL) de baja presión hasta la rodilla (Las puedes conseguir en Liverpool o El Palacio).
- El día de tu llegada al destino, Reposar en casa u hotel el resto del día.
- Tratar de reposar acostada por lo menos una hora al medio día, Todos los días

BOTIQUIN

Keflex Tabletas de 500 MG

Tomar una cada 6 horas (HASTA POR 6DIAS)

Llevar una caja de 24

ANTIBIOTICO se usa en caso de gripe, tos con flema o fiebre.

Tesalon perlas

Tomar dos cada 6 Horas en caso de tos persistente

Llevar una caja

En caso de presentarse contracciones regulares hasta una cada 10 minutos o mas frecuentes. Las contracciones se manifiestan cuando el abdomen se pone duro aun que no duelan durante un minuto o mas y luego el vientre se pone en su tono normal y este ciclo se vuelve a repetir:

1º REPOSTARSE

2º Tomar dos a tres vasos de agua y Acostarse

3º Si no se quitan en un lapso de una hora aplicar un supositorio de Indocid y esperar una hora mas. (te mando uno por que no debes usar mas de uno)

4º SI NO SE QUITAN

Mantener reposo absoluto y tomar dactil O-B Tabletas. Una cada 6 horas y si persisten las contracciones LO QUE ES MUY POCO PROBABLE y Acudir a clínica u hospital

Tylenol o Tylex (Paracetamol 500 o 750 mg TABLETAS)

Analgésico

Tomar dos juntas en caso de dolor de cabeza

Tomar una cada 6 hrs. en caso de fiebre de (38º c EN ADELANTE)

LLEVAR TERMOMETRO Y LIMPIAR CON ALCOHOL EN CASO DE REQUERIR USARLO

En caso de diarrea es preferible no tomar medicamentos, solo en caso de presentar fiebre , En caso de que solo sea diarrea Mantenerse bien hidratada con Gatorade. El cuerpo eliminara por medio de la diarrea las toxinas

KAOPLECTATE SUSPENSION

Tomar una cucharada después de cada evacuación Solo en caso de que se trate de diarrea liquida. Es frecuente que se autolimita en un lapso de 12 hrs.

Si se presentara con nausea o vomito, si no hay deshidratación esperar 4 horas sin ingerir



nada y luego iniciar después con líquidos endulzados, fríos o frescos durante 12 horas y posteriormente solo si tienes hambre iniciar con dieta blanda.

Si llegaras a tener deshidratación por intolerancia a líquidos , Acudir a clínica u hospital solo para colocación de suero y rehidratación. (POCO PROBABLE)

SI POR ALGUNA RAZON REQUIERES COMUNICARTE CON TU MEDICO MANDA UN MENSAJE AL VIP CON TELEFONO COMPLETO Y CLAVES LADA DE PAIS ETC. ASI COMO ESTAR CERCA DEL TELEFONO PARA PODER COMUNICARSE.

