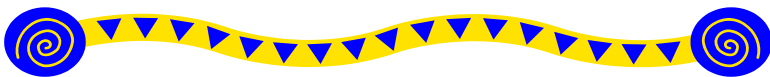


# USTED Y SU BEBÉ



Manteniendo Su Salud  
Durante el Embarazo &  
Después



Hudson River  
community**health**

1037 Main Street  
Peekskill, NY 10566  
(914) 734-2229 or  
(914) 734-8790

**!Felicidades en su embarazo!**

**Hudson River Community Health está aquí para proporcionarle con asistencia médica de alta calidad.**



Usted será atendida por Enfermera-Parteras (Conmadronas) Certificadas. Conocerá a cada partera durante su embarazo y una partera le atenderá cuando de a luz. El embarazo es un cambio grande en su vida, y su partera le ayudará por esta transición. Si ocurre alguna complicación, usted tendrá acceso a un Médico.

### **Cómo Contactarnos**

Durante las horas de oficina (9:00am a 5:00pm) por favor de llamar al Women's Health Center al (914) 734-2229 o al (914) 734-8790. Si necesita hablar con nosotros después de las horas de oficina, en caso de una emergencia, o si piensa que el trabajo del parto ha comenzado, por favor de llamarnos al (914) 734-2229 o al (914) 734-8790. Si piensa que necesita ir al hospital, por favor de llamar a su partera antes.



### **El Embarazo**

El embarazo dura 9 meses, o aproximadamente 40 semanas. Temprano en su embarazo, una fecha de vencimiento se establecerá basada en la última menstruación, el crecimiento del útero, y posiblemente una ultrasonido. La fecha de vencimiento es un cálculo aproximado de cuando usted dará a luz. Es seguro dar a luz a su bebé de tres semanas antes de la fecha de vencimiento hasta dos semanas después de la fecha estimada.

### **El Cuidado Prenatal**

Las visitas regulares al centro de salud son importantes para la salud de usted y de su bebé. Usted tendrá citas aproximadamente una vez al mes hasta el mes séptimo del embarazo, cada 2 semanas hasta el mes noveno del embarazo, y después cada semana hasta que usted dé a luz. Las citas extras se puede hacer si sea necesario.



## **Qué se puede esperar**

En cada cita, su partera confirmará que usted esté sana al pesarle, tomar la presión de la sangre, analizar la orina, medir el crecimiento del útero, y escuchar el corazón de su bebé.

A usted se le ofrecerá una variedad de pruebas para asegurar la salud de usted y de su bebé. En la primera cita, ofrecemos análisis de sangre, la prueba de papanicolau, y pruebas para infecciones transmitidas sexualmente. Entre 15 y 20 semanas ofrecemos la prueba Alfa-Fetoprotein, que investiga para el síndrome de Down, Trisomía 18, y los defectos del tubo neural, 3 tipos de defectos genéticos de nacimiento. En 28 semanas, le daremos una bebida azucarada y después sacar poquita sangre para la prueba de Diabetes Gestacional, una enfermedad en que la mujer tiene la Diabetes durante el embarazo. En 36 semanas, probamos para la bacteria Group Beta Streptococcus (GBS). Esto es una bacteria normal que vive en los intestinos de 1 en cada 5 mujeres. No causa problemas para la mujer, pero algún recién nacido puede enfermarse por las bacterias. Por eso, damos antibióticos durante el parto a las mujeres que tienen esta bacteria. Su partera revisará los resultados de las pruebas con usted y explicará su significado.

## **Aumento de Peso**

La mayoría de las mujeres deben aumentar de peso entre 25-35 lbs (11-16 kilos) durante el embarazo. Si está usted sobrepeso al principio del embarazo, debe de aumentar menos de peso, entre 10-15 lbs (5-7 kilos). Si está usted muy delgada al principio del embarazo, debe de aumentar más de peso, entre 35-40 lbs (16-18 kilos) para crecer a un bebé sano. Recuerde: el comer una variedad de alimentos nutritivos es más importante que la cantidad de aumento de peso.



## **Cuidado Dental**

Cuidarse bien los dientes es muy importante para la salud. Las infecciones de los dientes y las gomas pueden causar problemas durante el embarazo, incluso dar a luz antes de tiempo. Si no ha visto a un dentista recientemente, por favor de pedir una cita en el primer piso del centro de salud. Evite el azúcar, use la seda dental, y cepillarse los dientes diario para buena salud.

## El Ejercicio



Es importante continuar los ejercicios durante el embarazo para mantener buena salud y prevenir el aumento de peso excesivo. El ejercicio mantiene la fuerza muscular y hace el parto más fácil. Las mujeres que ejercitan regularmente tienen menos complicaciones del embarazo y recuperan más rápidamente después de dar a luz. Usted puede continuar la mayoría de los ejercicios que usted hizo antes que se embarazó. Si no hizo ejercicios antes, camine o baile por 20-30 minutos al día.

## La Nutrición

Los alimentos que come se convierten en nutrientes, minerales, y vitaminas que requiere su bebé para formar un cuerpo sano, incluyendo el cerebro, los músculos, y los huesos. Por eso, comer comidas nutritivas es muy importante. Cada día, debe de consumir:

- 8-10 vasos de líquido, la mayoría agua
- 3 tazas de leche sin grasa o bajo en grasa, yogurt, o queso
- 2 tazas de fruta
- 2 1/2 tazas de vegetales incluyendo espinacas, brocoli, hortalizas, frijoles, y lentejas
- 3 porciones de cereales no refinados incluyendo pasta o pan de trigo integral, arroz integral, cebada, avena, y tortillas de maíz
- 2 porciones de proteína sin mucha grasa incluyendo pollo, pescado, huevos, tofu, nueces, cacahuates, y almendras
- 1 vitamina prenatal para suplementar los alimentos
- Evite comidas altas en azúcar o grasa, o que contiene cafeína
- Diferentes comidas contienen diferentes nutrientes, entonces la variedad es la clave!



## La Seguridad de los Alimentos

Algunos alimentos causan la infección o contienen contaminantes químicos. Evite queso o jugo sin pasteurizar y el pescado, la carne, o los huevos crudos o cocinado a medias. Limite el consumo de pescado a 2 porciones a la semana y un máximo de 6 onzas de atún blanco de albacore semanalmente para evitar la contaminación de mercurio.

## La Seguridad Profesional

Algunas sustancias químicas pueden ser problemáticas durante el embarazo. Evite el contacto con sustancias químicas y evite respirar vapores de químicas. Si tiene contacto con éstas sustancias en el trabajo, por favor de hablar con su partera.

### ¡Precaución!

Durante el embarazo, no debe de fumar, tomar alcohol, ni usar drogas. Solamente tome medicinas que la partera o el médico apruebe para uso durante el embarazo. Estas sustancias pueden causar complicaciones en el embarazo, como dar a luz prematuramente o tener un bebé demasiado pequeño. Si fuma, toma alcohol, usa drogas, o toma medicinas, por favor de hablar con su partera. El embarazo es un tiempo de cambios y podemos ayudar.

## El Desarrollo del Feto

Después que la concepción, la célula formada por la fertilización del huevo por la espermia comienza a dividir. En este momento, el embarazo en desarrollo se llama un embrión. Por la semana 8 del embarazo, el corazón, los órganos, y los genitales se han formados. El embarazo se llama un feto de 9 semanas hasta que nace. El útero continúa creciendo en su pelvis hasta la semana 11 o 12, cuando el útero sobrepasa el hueso púbico. En este momento, usted será capaz de oír los latidos del corazón del bebé usando



equipo especial. Usted comenzará a sentir el feto moviéndose adentro de usted en 18-22 semanas. El feto continuará creciendo a través del embarazo, aumentando la mayoría de su peso después de 28 semanas. Los pulmones maduran completamente y son capaces de respirar aire alrededor de 34 semanas. La habilidad de chupar se desarrolla al último, alrededor de 36 semanas. El cerebro del bebé continúa desarrollándose hasta el nacimiento y a través de la infancia, así que continúe por favor con la buena nutrición.

## Molestias Comunes en el Embarazo

La Molestia	La causa	Qué se puede hacer
Nausea y vómitos	Aumento de hormonas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comer porciones pequeñas</li> <li>• Comer galletas o pan tostado antes de levantarse en la mañana</li> <li>• No cepillarse los dientes hasta que pasa la nausea</li> <li>• Tomar bastantes líquidos</li> <li>• Avise a su partera si vomita todo lo que come</li> </ul>
Sensibilidad de pecho y pezón	El crecimiento del pecho y pezón, aumento de hormonas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lleve un brassiere que le queda bien</li> <li>• Evite la estimulación</li> <li>• Recuerde, su cuerpo se prepara amamantar</li> </ul>
Fatiga	Cambio en el metabolismo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descanse seguido y tomar bastantes líquidos</li> </ul>
Acidez estomical	Aumento de ácido en el estomago, presión uterino en el estomago	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comer porciones pequeñas</li> <li>• Evite comidas ácidas o picantes</li> <li>• Sentarse por 30 minutos después de comer</li> </ul>
Dolor de la parte baja del abdomen/Dolor del ligamento redondo	Los ligamentos que soportan al útero se estiran cuando crece el útero	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descansar</li> <li>• Evite movimientos bruscos</li> <li>• Aplicarse una toalla caliente o tibia</li> <li>• Bañese con agua tibia</li> <li>• Toma 2 Tylenol</li> </ul>
Dificultad en dormir	Orinar frecuentemente, pesadillas, útero agrandecido	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bañese ántes de dormir</li> <li>• Use almohadas para soportar su abdomen</li> <li>• Evite la cafeína</li> <li>• Tome bastantes líquidos temprano en el día para prevenir usar el baño durante la noche</li> </ul>
Orinar frecuentemente	Presión en la vejiga urinaria por el útero	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Use el baño cuando tenga ganas</li> <li>• Tome bastantes líquidos temprano en el día para prevenir usar el baño durante la noche</li> <li>• Si arde cuando orina, hable con su partera, puede tener una infection urinaria</li> </ul>
Dolor de cabeza	Cambiando niveles de hormonas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toalla fría en la cabeza</li> <li>• Descansar</li> <li>• 2 Tylenol y un vaso de agua</li> <li>• Si su dolor de cabeza no desaparece después de estos métodos, avise a su partera</li> </ul>

Dolor de la parte baja de la espalda	El peso del útero y del feto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantenga buena postura</li> <li>• Aplicarse una toalla caliente o tibia en la espalda</li> <li>• Bañese con agua tibia</li> <li>• Obtenga un masaje</li> <li>• Use almohadas para soportar el abdomen cuando duermes</li> </ul>
Flujo vaginal	Aumento en mocosidad del cuello de la matriz y producción de glóbulos blancos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El aumento en flujo vaginal le protege de la infección</li> <li>• Cambiar los calzones seguido</li> <li>• Avise a su partera si tiene comezón o olor vaginal</li> </ul>
Hinchamiento de las manos y los pies	Relajamiento de las venas, más volumen de sangre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descansar con los pies elevados</li> <li>• Si el hinchamiento es acompañado por dolor de cabeza severo, cambios en la visión, o dolor abdominal, avise a su partera</li> </ul>
Calambres uterinos	Contracción del músculo uterino	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tome bastantes líquidos para evitar deshidratación, que causa más calambres</li> <li>• Conocidos como contracciones Braxton-Hicks, éstos prepara al útero para el parto</li> <li>• Si es temprano en el embarazo y tiene más que 4 contracciones en una hora, o sangrado vaginal con calambres, avise a su partera</li> <li>• Si tiene 37-42 semanas de embarazo, esto puede ser el comienzo del trabajo del parto</li> </ul>
Constipación	Digestión despacia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tome bastantes líquidos</li> <li>• Coma frutas y verduras</li> <li>• Coma más fibra</li> <li>• Tome Colace para suavizar el excremento</li> </ul>
Almorranas (Hemorroides)	Digestión despacia, constipación, relajamiento de las venas, más volumen de sangre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tome bastantes líquidos</li> <li>• Coma frutas y verduras</li> <li>• Coma más fibra</li> <li>• Tome Colace para suavizar el excremento</li> <li>• Espere las ganas de defecar</li> <li>• No force defecar</li> <li>• Aplique agua de hamamelis (Witch Hazel) o hielo a las almorranas</li> <li>• Internalizar almorranas externas con el dedo</li> <li>• Ejercicios de Kegel</li> </ul>

## **Relaciones Sexuales**

El sexo durante el embarazo es seguro para la mayoría de mujeres. El aumento en interés sexual y en la lubricación vaginal que experimentan algunas mujeres durante el embarazo puede llevar a relaciones sexuales más gratas. Más tarde en el embarazo, el sexo puede ser más difícil debido al útero creciente; trate una variedad de posiciones. A causa del flujo sanguíneo aumentado al cuello de la matriz y la vagina, puede ver gotas de sangre después de tener relaciones, que puede ser normal. Si aumenta el sangrado, llega a ser como un período menstrual, está acompañado de calambres, o le concierne, por favor de hablar con su partera.

## **La Seguridad Personal**

El embarazo es un tiempo de cambios y además de ser una experiencia feliz, a veces el embarazo puede traer estrés nuevo a la vida y a la relación. Si no se siente segura en la casa ni en su relación, por favor de hablar con su partera. Si usted es abusada verbalmente, golpeada, pateada, forzada a tener el sexo, o de otro modo maltratada, por favor de hablar con su partera. Podemos ayudarle a encontrar recursos en la comunidad para ayudarle a sentirse segura.



## **Clases Prenatales y Clases del Parto**

Hudson River Community Health ofrece clases prenatales y clases del parto semanalmente. Pide un horario de su partera.

## **El Amamantar**

Su leche materna es la nutrición perfecta para su bebé. Los bebés criados a pecho son protegidos de muchas enfermedades, incluyendo infección de oído, diarrea, síndrome de muerte infantil repentina, diabetes, y alergias. Los bebés criados a pecho son más inteligentes que bebés criados a fórmula. Para la madre, dar el pecho reduce el sangrado después del parto, el útero se disminuye más rápido a su tamaño normal, y puede ayudarle bajar de peso más rápidamente. Dar el pecho reduce su riesgo del cáncer ovárico, de la osteoporosis, de fracturas de huesos, y del cáncer del seno.

Recomendamos que usted alimente a su bebé sólo leche materna hasta 5 o 6 meses de edad. Su partera y las enfermeras le ayudarán.



## Signos de Peligro

Si tiene estos síntomas, avise a su partera inmediatamente:

- Más de 4 contracciones en una hora antes de 36 semanas de embarazo
- Dolor de cabeza severo que no resuelve después de descansar, tomar líquidos, y tomar 2 Tylenol
- Vómitos severo, especialmente si vomita todo lo que come
- Disminución del movimiento del bebé
- Le sale sangre roja y brillante de la vagina
- Acoso sexual o físico
- Accidente automovilístico
- Cambios en la visión
- Dolor abdominal severo
- Ardor cuando orina
- Fiebre



## Medidas Cómodas para el Parto

Cuando comienza la labor del parto, puede hacerse más cómoda al bañarse, tomar un paseo, bailar despacio, cambiar la posición, mecer en una mecedora, o recibir un masaje. Intente relajarse y permita su cuerpo hacer el trabajo. Si tiene hambre, coma comidas ligeras y continúe bebiendo líquidos como agua, jugo, o gaseosa de jengibre. Después de llegar al hospital, puede meterse en una tina Jacuzzi con agua tibia para ayudarlo a relajarse y aliviar la molestia de sus contracciones.

Si usted piensa que quiere medicina para el dolor durante el parto, es una buena idea tener esta conversación durante sus visitas prenatales y tener un plan antes de llegar al hospital. Las medicinas para dolor pueden ayudar a las mujeres enfrentar el trabajo del parto, pero tienen también sus riesgos, incluyendo tener sueño, retrasar el parto, hacer difícil empujar su bebé afuera, y dificulta el amamantamiento. Si usted decide que quiere medicina para el dolor, su partera hablará con usted acerca de los riesgos y beneficios de estas medicinas.

## **Preparación para el Parto**

Su cuerpo empieza a prepararse para el parto semanas antes de que de a luz. Debajo hay unas cosas importantes que debe saber:

Contracción-Los músculos del útero se aprietan al mismo tiempo; esto se llama una contracción. Las contracciones prácticas no cambian el cuello de la matriz. Cuando empieza la labor, las contracciones ayudan borrar y dilatar la cerviz.

El tapón mucoso- Una mucosidad gruesa tapa la apertura cervical durante el embarazo, que previene bacterias vaginales de entrar al útero. Cuando su cerviz comienza a ablandar, borrar, y dilatar, usted puede advertir el tapón mucoso que sale de su vagina. Esto es un signo que su cuerpo se prepara para la labor.

Mancha de sangre- Una mucosidad sanguinolenta que sale de su vagina es el resultado de vasos sanguíneos diminutos en la cerviz que se rompen, y es un signo de la borradura y la dilatación.

La labor-Cuando las contracciones uterinas borran y dilatan la cerviz, esto es la labor. La labor temprana puede durar muchas horas y la cerviz dilata lentamente. La labor activa es más intensa y resulta en el cambio cervical más rápido.

La labor falsa-Esto puede ser incómodo e intenso como la labor verdadera, pero se va generalmente después que más o menos una hora y no tiene como resultado el cambio cervical.

La borradura- La cerviz cambia a ser más suave y más delgada.

Dilatación-Cuando la cerviz se abre, permitiendo al bebé mudarse del útero a su vagina para nacer. La cerviz tiene que dilatar a 10 centímetros para que su bebé nazca.

Romper la fuente-Conocido como la rotura de la bolsa de aguas, esto es cuando las membranas que rodean al bebé y que continenen el agua amniótica se rompe, permitiendo que salga el líquido de su vagina. Si se da cuenta de líquido aguado de su vagina, recuerde el tiempo y el color del líquido, y llame a su partera.

Contar las contracciones- Mire un reloj y note la hora que comienza una contracción y el comienzo de la próxima. El tiempo intermedio es el intervalo de las contracciones.

Cuando sus contracciones son fuertes y regulares, más o menos cada 3 a 5 minutos, cuando se rompe la fuente, si tiene sangrado vaginal rojo brillante, si su bebé no se mueve como normalmente, o si usted está preocupada y piensa que es tiempo ir al hospital, llame por favor a su partera al (914) 734-2229 o (914) 734-8790.

## La Recuperación Posparto

El período posparto es el tiempo después de dar a luz. Sangrará por unas semanas después de dar a luz; el sangrado debe de disminuir gradualmente. Si tuvo una rotura y recibió puntadas, éstas se disolverán solas. La mayoría de las mujeres se quedan en el hospital 2 días después de un nacimiento vaginal y 3 días después de una cesarea. Si tuvo una cesarea, su partera le verá en la oficina 2 semanas después de salir del hospital para asegurar que la incisión sane apropiadamente. A todas las mujeres se les dará una cita 6 semanas después de que salgan del hospital, pero si tiene cualquier problema o pregunta ántes, llame el centro médico.

Es muy importante descansar durante las primeras semanas después de dar a luz. Durante este tiempo, usted solamente debe cuidarse a usted misma y a su bebé. Pida a la familia e a los amigos que le traigan alimentos y ayuden limpiar la casa.

Durante las primeras semanas pospartos, su cuerpo cambia mucho. Los cambios hormonales, la falta de dormir, y los ajustes de la vida pueden hacerle sentirse agobiada, incluyendo llorar por ninguna razón. Esto se llama la melancolía de bebé y puede ser normal por 2-3 semanas. Si estos sentimientos duran más de unas semanas, usted podría tener la depresión posparto. Hable por favor con su partera.

Por favor, permítale a su cuerpo sanar completamente antes de tener sexo. Usted debe de esperar hasta después de su cita de 6 semanas para tener relaciones, o por lo menos hasta que pare su sangrado. Recuerde, es posible embarazarse otra vez pronto después de dar a luz, así que usted debe utilizar algún anticonceptivo o condones. Su partera le asistirá con escoger un método anticonceptivo.

## Cuidado del Recién Nacido

Consolar a un bebé llorando-Todos los bebés necesitan llorar, especialmente después de nacer, cuando los ayuda vaciar el líquido de los pulmones. El llanto es la manera de comunicar el bebé que tiene hambre, necesita un cambio de pañal, es cansado, quiere ser abrazado, o que quiere otro tipo de atención. Si no sirven éstos métodos, intente mecer en una mecedora, cantar, tararear, o tocar música.



El Alimentar-Usted debe amamantar a su bebé en menos de una hora de nacimiento y cuando tiene hambre, acerca de cada 2-3 horas durante veinticuatro horas para los primeros días de la vida. Sabrá que su bebé come bastante por observar su producción. Su bebé debe orinar una vez el primer día, dos veces el segundo día, y 6-8 veces diario empezando el cuarto día de la vida. Su partera y las enfermeras serán felices de ayudarlo. Su bebé nunca ha tenido que comer antes, así que los dos de ustedes aprenderán cómo amamantar juntos. Si usted no puede amamantar para alguna razón médica, su enfermera le ayudará con alimentar de fórmula.

La Circuncisión es un procedimiento de quitar quirúrgicamente el prepucio del pene y no tiene ninguna ventaja médica. Se hace según el deseo de los padres para razones religiosas o culturales. Si quiere circuncidarse a su bebé, será hecho por la partera basada en su disponibilidad en el hospital, o usted debe de llamar por una cita en el centro médico dentro de 2 semanas del nacimiento.

La prevención de accidentes- Cuando está en el coche, su bebé siempre debe ser atado apropiadamente en un asiento de coche. Nunca deje a su bebé desatendido acerca de agua o de objetos peligrosos como el agua caliente, un enchufe eléctrico, ni un fuego. Todos deben lavar las manos antes de abrazar a un bebé recién nacido para prevenir la transmisión de enfermedades.

## **Ejercicios de Kegel**

Los ejercicios de Kegel refuerzan los músculos que sostienen la vagina y los órganos pélvicos. Si hace los ejercicios de Kegel durante el embarazo, facilitará el parto y sea más probable que dará a luz sin romper la piel. Los ejercicios de Kegel que hace después del parto ayudarán a reforzar los músculos que estiraron durante el parto, que previenen la incontinencia urinaria más tarde en la vida.

- Encuentre a los músculos pélvicos cuando va al baño. Empiece y pare la corriente de la orina varias veces. Los músculos que usa para parar la corriente de la orina son los músculos pélvicos.
- Apriete estos músculos por 5 segundos, y después relájelos por 5 segundos. Acaba de hacer 1 ejercicio de Kegel.
- Intente de hacer 100 ejercicios de Kegel cada día.

