

Su primer trimestre (0-13 semanas)

Los primeros tres meses de su embarazo suelen estar llenos de emociones. No sólo la noticia de una nueva adición a la familia ocasiona una gran emoción, sino que al mismo tiempo su cuerpo está atravesando por muchos cambios. Estos cambios pueden hacerla sentirse feliz en un momento, y agotada en el siguiente o hacerla llorar cinco minutos después. Todo esto es normal. A continuación compartimos con usted los cambios más comunes que su cuerpo experimentará durante las primeras trece semanas (primer trimestre).

Náuseas: Es posible que sienta deseos vomitar o que tenga malestar estomacal. Algunas mujeres tienen náuseas todo el día, mientras que otras sólo las tienen al despertar. También puede ser más sensible a los olores. Para aliviar la sensación de malestar, coma algunas galletas saladas antes de levantarse de la cama. Trate de comer cada dos horas y de esta manera mantener un poco de comida en el estómago y evite alimentos grasosos, fritos o picantes. Tome mucha agua.

Cambios en los senos: Incluso antes de descubrir que está embarazada, es posible que note que sus senos cambian. Pueden sentirse pesados y estar sensibles y sus pezones se pueden poner más grandes y oscuros. También pudiera comenzar a salir líquido de los senos de algunas mujeres antes de que nazca el bebé. Para ayudar con la molestia o el dolor, use un brasier más grande y con soporte.

Sentirse cansada: Su cuerpo trabaja intensamente durante el embarazo, por lo que pudiera sentirse muy cansada, como si quisiera dormir todo el día. Trate de acostarse temprano y de tomar siestas siempre que pueda.

Siente la necesidad de orinar más: Su útero está creciendo y presionando la vejiga. Esto puede hacer que tenga que ir al baño con más frecuencia. Recuerde mantenerse hidratada tomando suficiente agua, además de evitar bebidas con cafeína tales como café, té y refrescos de cola.

Dolores de cabeza: Algunas mujeres notan un incremento en los dolores de cabeza durante el embarazo. Tome 10 vasos de agua al día y coma alimentos saludables cada dos o tres horas. Además, descanse cuando pueda.

Cambios de humor: Usted puede tener cambios en sus sentimientos, de feliz y emocionada a preocupada y triste. Todo esto es normal. Hable acerca de sus sentimientos con su familia, amigos y su proveedor médico. Pida ayuda siempre que la necesite.

Sangrado de encías: Las hormonas en el embarazo pueden hacer que sus encías sangren más fácilmente. Use un cepillo de dientes suave e hilo dental todos los días. Es especialmente importante visitar al dentista durante esta etapa para revisiones dentales regulares y limpieza.

Qué esperar en sus visitas

Ya sea que va ser mamá por primera vez o que vaya a tener otro hijo/a, Mountain Park Health Center está aquí para brindarle orientación durante este proceso a usted y su familia. Nuestro equipo de cuidado médico les ayudará a mantenerse sanos a usted y a su bebé. A continuación, encontrará respuestas a algunas preguntas en preparación a su visita con su proveedor médico.

P. ¿Por qué necesito visitas prenatales?

R. Las visitas prenatales le ayudan a usted y a su proveedor médico a asegurarse que el bebé esté creciendo bien. También se revisa que no haya problemas de salud, tales como presión arterial alta, diabetes, infecciones diversas o anemia. Y lo más importante, nuestro equipo de cuidado médico responde las preguntas o preocupaciones que pudiera tener.

P. ¿Con qué frecuencia tendré visitas prenatales?

R. Usted verá a su equipo de cuidado médico una vez al mes hasta que esté en su séptimo mes de embarazo (28 semanas). Después, tendrá una visita cada dos semanas hasta en el último mes donde cambiará a una visita semanal. Es posible que su proveedor médico le pida que venga más frecuentemente en caso de que existiera algún problema.

P. ¿Qué sucede en mi primera visita prenatal?

R. Usted verá a un proveedor médico en su primera visita. Él o ella le harán preguntas importantes acerca del historial médico de usted y su familia. Se le revisará su peso, la presión arterial, el corazón, los pulmones, la tiroides y sus senos. Su proveedor médico también revisará su útero/matriz y cuello uterino, pedirá algunos exámenes de laboratorio y confirmará la fecha de nacimiento de su bebé. Estará en nuestra clínica una hora por lo menos. Con nuestro equipo médico de atención integral usted podrá ver también durante su visita a un dietista, a un consultor de salud del comportamiento, así como a un dentista o a un farmacéutico.

P. ¿Me harán un ultrasonido?

R. Los ultrasonidos se realizan cuando es médicamente necesario. En la mayoría de los casos, puede esperar que se le haga un ultrasonido al principio del embarazo. Esto ayuda a confirmar la fecha de nacimiento de su bebé. Entre las semanas 18 y 20, se le programará un segundo ultrasonido más detallado. Se pueden solicitar más ultrasonidos si es médicamente necesario para detectar problemas de placenta, sangrado o alguna otra anomalía.

Náuseas en el embarazo

Las náuseas son una de las preocupaciones más comunes que experimentan las mujeres durante su embarazo. Estas pueden ocurrir en cualquier momento del día, no solo por la mañana. Muchas mujeres han encontrado que después del tercer o cuarto mes (final del primer o comienzo del segundo trimestre) del embarazo se reducen la intensidad de las náuseas o desaparecen por completo. La mayoría de las veces no se sabe qué ocasiona las náuseas y el vómito durante el embarazo. Es raro que esto pudiera convertirse en un peligro para el bebé. Llame a nuestra clínica si no puede retener líquidos por un período de veinticuatro horas o alimentos por un periodo cuarenta y ocho.

Estos son algunos consejos para ayudarle a controlar las náuseas y el vómito que pueden ocurrir durante el embarazo. Get enough rest (sleep at night and take naps if possible)

- Tenga suficiente descanso (duerma por la noche y tome siestas si es posible)
- No pase hambre, ni se llene demasiado. Coma pequeños refrigerios o comidas frecuentes cada 2 o 3 horas.
- Coma alimentos que sean altos en carbohidratos y bajos en grasa
- Pruebe comer alimentos ricos en almidón como pan tostado solo o galletas saladas por la mañana antes de levantarse de la cama
- Tome líquidos entre comidas en lugar de durante las comidas
- Bebidas carbonatadas y dulces macizos pueden ayudar calmar el estómago
- Evite cepillarse los dientes 1 o 2 horas después de las comidas
- Los alimentos que pudieran empeorar las náuseas incluyen café y alimentos fritos y picantes
- Alimentos como leche, manzana y papa pueden ayudar a reducir las náuseas
- Evite cocinar alimentos con olores fuertes
- Trate de tomar té de hierbas con jengibre o manzanilla
- Haga ejercicio regular y salga al aire libre
- Evite la ropa ajustada en el área del estómago
- Evite acostarse en la cama o en un sillón reclinable durante 1 o 2 horas después de comer para evitar el reflujo/acidez estomacal
- Tome vitaminas prenatales con las comidas en lugar de con el estómago vacío
- Use muñequeras para el mareo (disponibles en tiendas de bebés, Amazon y farmacias)
- Pruebe la acupresión o un masaje prenatal

Medicamentos para la náusea durante el embarazo

- Cápsulas de jengibre (250 mg por vía oral 4 veces al día), caramelos de jengibre, tome la bebida ginger ale y/o coma ginger snaps (galletas de jengibre)
- Vitamina B-6 (piroxidina) 25 a 50 mg por vía oral 3 o 4 veces al día, no más de 200 mg por día
- Unisom para ayudar a dormir (succinato de doxilamina) ½ o 1 tableta antes de acostarse o ½ tableta dos veces al día. Unisom le ayudará a dormir, evite conducir o tomar otros medicamentos o bebidas con alcohol.

Exámenes a esperar durante el embarazo

Como parte de una buena atención médica prenatal, nuestro personal recomienda ciertos exámenes para poder detectar infecciones y otras enfermedades durante el embarazo. Nuestra clínica cuenta con un laboratorio de análisis clínicos en el edificio para evitarle más vueltas a usted. Visítenos hoy.

Durante su primera visita con el ginecólogo-obstetra, su proveedor médico puede solicitarle los siguientes exámenes de laboratorio:

CBC: Revisa si hay anemia y otros factores.

Tipo de sangre y Factor Rh: Una mujer embarazada que tiene Factor Rh negativo puede necesitar recibir un hemograma llamado Globulina inmunitaria anti-D (Rhogam). Esto evita la descomposición de los glóbulos rojos de su bebé.

Prueba de anticuerpos: Pruebas de anticuerpos de glóbulos rojos.

Sífilis: Exámenes para detectar una infección de transmisión sexual que pudiera ocasionar defectos congénitos.

Hepatitis B: Si la madre tiene esta infección viral, hay una mayor probabilidad de que si no recibe tratamiento, el bebé se infecte. El bebé puede ser tratado al nacer para prevenir la infección.

Rubéola: Detecta si hay una infección que pudiera ocasionar defectos congénitos graves. Si una mujer no es inmune, se le puede administrar una vacuna después de que nazca el bebé.

Papanicolaou: Revisa que no haya cáncer cervical.

Gonorrea/clamidia: Este examen detecta infecciones de transmisión sexual que pueden ser potencialmente dañinas y ocasionar un parto prematuro si no se tratan.

Análisis de orina/Cultivo de orina: Estos detectan una infección del tracto urinario.

VIH: Análisis de sangre para detectar SIDA

En su visita de entre las 24 y 28 semanas, su proveedor médico puede solicitar los siguientes exámenes:

Examen de glucosa: revisa que no haya diabetes durante el embarazo.

Conteo sanguíneo: Se vuelve a revisar que no haya anemia.

Sífilis: Se vuelve a revisar que no haya una infección de transmisión sexual que puede causar defectos congénitos.

Prueba de anticuerpos: Si usted es Rh negativo, se le administrará el medicamento Rhogam a las 28 semanas.

Análisis de la orina para detectar uso de drogas: Una prueba de detección de uso de drogas.

Análisis de orina: Examen para detectar una infección del tracto urinario

Durante su visita en la semana 35, su proveedor puede solicitar los siguientes exámenes:

Cultivo de estreptococo grupo B: Exámen para detectar bacterias comunes que se encuentran en la vagina de muchas mujeres y que podrían infectar al bebé.

Análisis de orina: Exámen para detectar una infección del tracto urinario

Medicamentos sin receta médica que están aprobados durante el embarazo y la lactancia

Lo mejor es usar la menor cantidad posible de medicamentos cuando esté embarazada porque no todos los medicamentos son seguros. Usted puede usar los medicamentos de esta lista sin necesidad de llamar a nuestra oficina. Por favor, comuníquese con nosotros antes de tomar un medicamento que no esté en esta lista.

Síntomas	Medicamentos Preferidos
Alergias	Allegra (Fexofenadina) Benadryl (Definhidramina) Claritin (Loratadina) Zyrtec (cetirizina)
Estreñimiento (dificultad con el movimiento intestinal)	Citrucel (metilcelulosa) Colace (docusato sódico) Peri-Colace (docusate/senna) FiberCon (policarbófilo) Leche de magnesia MiraLax
Tos y resfriado	Delsym (dextrometorfano) Mucinex (guaifenesina) Aerosol nasal salino Vicks Vapor Rub Robitussin DM (dextrometorfano/guaifenesina) Tylenol Cold *Opciones sin azúcar son disponibles para pacientes con diabetes*
Diarrea (malestar estomacal)	Immodium (loperamida)
Gas	Maalox/Gelusil/Mylanta (simeticona)
Dolor de cabeza/ Dolor	Tylenol (acetaminophen) regular o fuerte
Acidez estomacal	Tums/Rolidas Pepcid (famotidina) Tagament (cimetidina) Zantac (ranitidina)
Hemorroides	Crema Anusol Compresas medicadas Tucks La pomada de preparación H
Congestión nasal (nariz tapada)	Aerosol Nasal Ocean Neti Pot
Náusea/vómito (vomitar)	Benadryl (difenhidramina) Dramamine (dimenhidrinato) Emetrol Jengibre (pastillas, dulces, té) Unisom (doxilamina) media pastilla, dos veces al día Vitamina B6 (26mg-50mg, tres o cuatro veces al día)
Sarpullido (irritación)	Crema A&D Aveeno Crema Benadryl Crema Caladryl Crema Dermoplast Witch Hazel
Dolor de garganta	Aerosol Chloraseptic Pastillas para la garganta
Candidiasis vaginal	Monistat (miconazol) opcional entre 3 o 7 días
<p>Medicamentos a EVITAR</p> <p>Ibuprofeno/Aleve/Motrin/Naproxen</p> <p>Aspirina (a menos de que sea recetada por su proveedor durante el embarazo)</p> <p>Kaopectate/ Pepto Bismol</p> <p>Descongestionantes que contienen pseudoefedrina (Claratin D, Sudafed)</p>	

Posibles problemas que pudieran surgir durante el embarazo

A veces pudieran surgir problemas que necesitan atención inmediata. Si le es posible, llame a nuestra oficina durante el horario de oficina. Si usted experimenta algún problema urgente fuera del horario de visitas de la clínica, nuestro servicio de recepción de llamadas puede comunicarse con el proveedor médico de guardia y éste a su vez le regresará la llamada. Por favor llame al 911 para emergencias.

Para comunicarse con nuestro proveedor médico de guardia llame al **(602) 243-7277**.

Llame si experimenta alguna de las siguientes situaciones:

- Náuseas agravadas y vómito que no para
- Dolor o ardor al orinar
- Dolor estomacal muy fuerte
- Golpe agudo o trauma en el estómago
- Escalofríos o fiebre superior a 100.4° F
- Su bebé no se mueve tanto como antes
- Dolor de cabeza muy fuerte que no se quita
- Se siente mareada
- Tiene visión borrosa
- Sangrado

Parto prematuro (parto antes de las 37 semanas)

Algunas señales pueden ser:

- Contracciones (su estómago se endurece) más de 4 veces en una hora
- Cólicos abdominales como cuando se tiene el período menstrual
- Dolor leve en la espalda
- Sangre o líquido que salga por la vagina

Depresión durante el embarazo

Algunas mujeres se sienten tristes o deprimidas cuando están embarazadas. El embarazo es un periodo de cambios y los cambios pueden ser estresantes. Demasiado estrés puede hacerla sentir triste, preocupada o insegura. No es culpa suya. Con la ayuda y el apoyo de otros, usted puede sentirse mejor. Hable con su proveedor médico.

Seguridad durante el embarazo

Su equipo de cuidado médico está aquí para ayudarle a llevar una vida saludable y darle a su hijo la oportunidad de tener un comienzo de vida saludable. Aquí hay algunas cosas importantes que las mujeres deben recordar cuando están embarazadas.

Evite el alcohol, el cigarrillo y las drogas: El alcohol (cerveza, vino y licor), puede dañar el cerebro y el cuerpo de su bebé. Fumar puede hacer que su bebé nazca prematuramente o demasiado pequeño, y las drogas pueden dañar el cerebro de su bebé y provocar que tenga el parto antes de tiempo. Si necesita ayuda para dejar de fumar, solicite ayuda a su equipo de cuidado médico.

Productos químicos: Ciertos productos químicos, como la pintura, el barniz o los líquidos para la limpieza de la casa, pudieran ser tóxicos. Evite aspirar productos químicos con olor fuerte, ya sea en su hogar o su lugar de trabajo.

La arena sucia de los gatos: Si usted tiene gatos, haga que alguien más cambie la tierra que usan. Las heces fecales de los gatos pueden tener un virus llamado toxoplasmosis. El enfermarse con este virus puede dañar a su bebé.

Bañeras de hidromasaje o saunas: Es posible que se eleve demasiado la temperatura de su cuerpo en una bañera de hidromasaje o sauna. Esto pudiera dañar el cerebro y el cuerpo de su bebé.

Cafeína: Si planea tomar bebidas con cafeína establezca un límite de no más de dos al día. Tomar más de esta cantidad puede afectar su embarazo. Algunos ejemplos de bebidas con cafeína son: café, té o ciertos refrescos.

Pescado con mercurio: El mercurio es un metal venenoso que se encuentra en algunos pescados. Estos pescados incluyen tiburón, marlín y macarela. Evite comer mucho pescado con mercurio. Alimentos con microbios que podrían dañar a su bebé: Carne cruda o poco cocida, pescado, mariscos y huevos, podrían dañar a su bebé. Además, es mejor evitar el queso, los lácteos o los jugos no pasteurizados.

Ingerir medicamentos durante el embarazo: Hable con su proveedor médico acerca de cualquier tipo de hierbas, vitaminas o medicamentos que pudiera estar tomando o quisiera tomar.

Viajar durante el embarazo: La mayoría de las mujeres pueden viajar hasta el último mes de su embarazo. Use su cinturón de seguridad siempre. Tome descansos si maneja y si viaja por avión levántese y camine cada hora. Tome mucha agua siempre.

Problemas en casa: En algunas familias, las personas se lastiman físicamente por medio de los golpes o se insultan al usar palabras soeces o hirientes. Póngase en contacto con nuestro equipo de cuidado médico para obtener ayuda para usted y sus hijos y llame a la Línea Nacional de Violencia Doméstica: (800) 799-SAFE (7233).