

## **Cosas que debe de saber durante su embarazo**

### **Alcohol, Cigarrillos, y Uso de Drogas Para Recreación**

No hay ninguna cantidad saludable de cualquiera de estas sustancias. Aconsejamos muy fuertemente que usted deje de usarlos completamente. Si usted usaba una cantidad pequeña antes de saber que estaba embarazada (antes de la sexta semana), no es muy probable que afectara al bebé – no se preocupe. Si necesita ayuda para dejarlo, díganos. Podemos ayudarle.

### **Uso de Vitaminas y Minerales**

Recomendamos una multi-vitamina prenatal durante su embarazo. Estas podrían causar que la náusea sea peor, así que usted puede dejar de tomarlas entre semanas 6 a 14 si necesario, o tratar de tomarla en la noche. No tome “mega-vitaminas” ni suplementos de hierba sin preguntarnos primero.

Necesitará alrededor de 1200mg de calcio por día usando tabletas de calcio como Citracal, Tums (una en la mañana y otra en la noche) o atención cuidadosa a su comida – productos lácteos, queso de soja, salmón en lata con hueso, etc.

Necesitará recibir bastante hierro comiendo comida rica en hierro como carne de vaca, ostras, lentejas, vegetales verdes y cereales fortificados con hierro. Su vitamina prenatal también contiene hierro. Solamente tome un suplemento de hierro si le han dicho que usted tiene anemia actualmente.

### **Jacuzzis y Saunas**

Uso breve de jacuzzis o saunas no es peligroso. Uso prolongado, más que 15 minutos, durante los primeros 3 meses puede causar defectos de nacimiento.

### **Mascotas**

Gatos que viven afuera puede tener una enfermedad que se llama toxoplasmosis, la cual puede causar daño a su bebé si usted está expuesta por primera vez. Evite limpiar la caja de arena de estos gatos. La mayoría de mujeres ya tienen inmunidad. Si está preocupada que se podría infectar, díganos y podemos probarle para los anticuerpos. Gatos que viven adentro (y siempre han vivido adentro) son seguros. Cuéntenos de cualquier mordida o arañazo serio de un gato. Necesitará antibióticos.

### **Nausea y Vómito**

Estos son muy comunes durante las primeras 14 semanas de embarazo. Se puede disminuir comiendo pequeñas cantidades cada 2 horas, comiendo galletas o dulces duros antes de levantarse de la cama en la mañana, tomando té de menta, y limitando la comida grasosa o que huele fuerte. Puede tratar capsulas de jengibre 250mg 4 veces al día, Hunismo, Bonine, y vitamina B6 que son medicinas que se venden sin receta. Medicina recetada como Phenergan, Hydroxyzine, y Reglan puede ser necesarios. “Seabands” son una pulsera elástica que aplica presión a un punto de presión y alivian náusea a veces. Se puede comprar sin una receta. Todas estas opciones son seguras y ofrecen bastante ayuda para la mayoría de mujeres. Líquidos por suero pueden ser administrados en la oficina si usted se deshidrata mucho. Náusea muchas veces vuelve al final de embarazo aunque con mucho menos severidad.

### **Estreñimiento e Hinchazón**

Estreñimiento es dificultad de evacuar. Frecuencia de evacuaciones pueden variar de cada otro día a 2-3 veces por día. Coma comida alta en fibra como manzanas, peras, zanahorias, apio, pan de trigo integral y cereal. Tome jugo de pera, jugo de ciruelas, té caliente o café para ayudarse a evacuar. Haciendo muchos ejercicios y tomando mucha agua ayudará. También puede intentar diferentes tipos de ablandador fecal como Metamucil, Fibercon o Miralax si usted sigue teniendo un problema severo.

Gas intestinal le puede molestar durante los primeros meses del embarazo. Líquidos calientes podrían ayudar. A algunas mujeres les ayuda GasX, Digel o Phazyme.

10/16/12 ej

## Ultrasonidos

Un ultrasonido es un escaneo que normalmente se hace alrededor de la semana 20 de su embarazo para chequear por defectos de nacimiento y problemas de la placenta. (No necesitamos que usted tenga una vejiga llena por el ultrasonido). Es posible que se haga un ultrasonido antes para ayudar a determinar su fecha de dar a luz, chequear por mellizos, o buscar el latido de corazón de su bebé. (Necesitamos que su vejiga sea llena antes de estos ultrasonidos). Después en el embarazo, un ultrasonido puede ser hecho para ver el crecimiento de su bebé o medir su líquido amniótico. El ultrasonido normalmente se hace moviendo una pequeña cámara en su abdomen pero puede ser hecho por la vagina si ocurre en las primeras 3 meses. La mayoría de mujeres necesitan solamente un ultrasonido durante su embarazo, pero a veces más son necesarias. Ultrasonidos usan ondas sonoras y nunca ha sido probado que causan problemas al bebé. Le daremos un DVD complementario en su ultrasonido de 20 semanas y pondremos una sección corta del final del ultrasonido.

La mayoría de los ultrasonidos ocurren en nuestra oficina, pero algunos ocurren en Maternal Fetal Medicine (otra clínica prenatal cerca de aquí). Algunas mujeres tienen la oportunidad de tener un ultrasonido de 3-D o 4-D fuera de la oficina (estos son de diversión) y la compañía podría requerir una nota de su médico. No deje que estos ultrasonidos divertidos toman el lugar de un ultrasonido recomendado por su médico.

## Uso del Cinturón de Seguridad

Siempre use el cinturón de seguridad, no importa cuantas semanas de embarazo tenga. Asegúrese de poner el cinturón del hombro entre los pechos y el cinturón de la cadera bajito alrededor de su cadera.

## Dieta

Recomendamos que coma porciones normales de comida saludable por lo menos 3-4 veces al día.

**Proteína** construye cerebros fuertes en los bebés. Buenas fuentes de proteína son:

- Productos lácteos como leche, yogurt, y queso. Queso pasteurizado es seguro. No coma queso hecho en casa.
- Fuentes de plantas como tofu, nueces de soya, nueces, pan de grano integral entero, lentejas y frijoles.
- Carnes como pollo, pavo, carne de res, y carne de cerdo. No coma comida cruda. Carnes procesados ("deli-style") no se debe de comer según el Departamento de Salud para prevenir un tipo de infección poco común en los bebés. Los médicos de esta oficina nunca han visto este tipo de infección.
- Pescado y mariscos deben de ser limitados al de 2-3 veces por la semana para la mayoría de pescados, debido a niveles altos de contaminantes. Algunos pescados deben de ser comido mucho menos o no ser comido. Puede pedir más información de su médico o visitar [www.doh.wa.gov/fish](http://www.doh.wa.gov/fish) o llamar a 1-877-485-7316.

**Vitaminas** son importantes. Buenas fuentes alta en vitaminas incluyen:

- Vegetales como espinaca, espárragos, calabacín, y brócoli.
- Frutas como melones, manzanas, naranjas, peras, y bayas.
- También panes y cereales de granos enteros.

**Agua** previene y trata muchos problemas en el embarazo. Toma por lo menos 8 vasos de agua diario y evite más que una bebida con cafeína diario.

**Evite** grandes o frecuentes servicios de arroz, jugo, pasta, "bagels", "muffins", helado, pastel, galletas, comida rápida, y soda (demasiado grasa y/o carbohidratos).

## El Aumento de Peso

Si está bajo peso (IMC<18.5), trate de aumentar alrededor de 28-40 libras en el embarazo.

Si está en un peso normal (IMC 19-24), trate de aumentar 25-35 libras.

Si está sobre peso (IMC 25-29), trate de aumentar 15-25 libras.

Si está bastante sobre peso (IMC>30), trate de aumentar alrededor de 15 libras.

**Mujeres que aumentan más que esta cantidad tienen una probabilidad más alta de tener bebés grandes, alta presión de sangre, problemas en el embarazo y un parto cesárea.**

## **Violencia Doméstica**

Si alguien le está haciendo daño físico o emocional, por favor díganos. Generalmente se empeora durante el embarazo. Podemos ayudarle.

## **Ejercicio**

Es importante hacer ejercicio diario mientras está embarazada porque su parto será menos largo y menos doloroso y tendrá menos posibilidad de una cesárea. Veinte a treinta minutos de caminar rápido, nadar, yoga, aeróbicos, o levantar pesos es de gran ayuda. Evite deportes como esquiar, montar caballo, o deportes de contacto físico que pueden causar una lesión o trauma al abdomen.

## **Dolor de Cabeza**

Dolores de cabeza son comunes en los primeros 4 meses del embarazo. Normalmente no son severos, pero pueden durar varios días. Dormir más, comidas pequeñas pero frecuentes, compresas frías a la frente, tomar mas líquidos, y 2 Tylenol de fuerza extra cada 4 horas le pueden ayudar. Narcóticos son seguros, pero los no recomendados pueden causar dolores de cabezas más severas. Las migrañas se mejoran en 80% de las mujeres durante el embarazo. No use su medicina normal de migraña durante el embarazo hasta que haya hablado con su médico.

## **Salud Dental**

Es muy importante ir al dentista durante su embarazo porque enfermedades de las encías pueden causar problemas en el embarazo. Está bien recibir x-rayos, limpieza de los dientes, y anestesia local o lidocaina para su trabajo dental. Blanqueamiento de los dientes ("Crest White Strips", bandejas de blanqueo) son seguros durante el embarazo.

## **Viajar**

Viajar por el aire es seguro durante el embarazo. Volar no hace daño al bebé ni causa labor, pero no debe de viajar en las ultimas 4 semanas de su embarazo por si acaso empieza su parto. Cuando vuele, tome mucha agua y evite meriendas muy saladas que pueden empeorar hinchazón de los tobillos. Siéntese al lado del pasillo para poder ir al baño frecuentemente. Moviendo sus piernas con frecuencia prevendrá coágulos de sangre. Calcetines de compresión podrían ayudar para viajes largos. Es buena idea llevar sus registros prenatales en caso de cualquier problema.

Si viaja a un país en desarrollo, evite frutas que usted no puede pelar, agua de la llave, lechuga y vegetales que pudieron haber sido lavado con agua de la llave. Evite comida vendida en la calle y no tome bebidas con hielo. Reciba una vacuna de hepatitis A antes de ir a México u otro país del tercer mundo.

## **Infecciones Vaginales**

Infecciones de "yeast" son muy comunes en el embarazo. Pueden causar picazón vaginal, quemadura, y mucho flujo blanco. Se puede usar Monistat, Gyne-lotrimin, Mycelex o cualquier crema vaginal hecho para una infección de "yeast". El tratamiento de 7 días es mejor. Vagisil no cura una infección de "yeast".

Infecciones bacteriales causan un flujo delgado, color crema, que huele a pescado especialmente después de tener relaciones sexuales. Su médico tiene que verle primero para asegurarse de la diagnosis y después poder darle tratamiento con un antibiótico.

Enfermedades sexualmente transmitidas tienen que ser tratado durante el embarazo para proteger a su bebé. Si hay una posibilidad que usted ha sido expuesto, por favor díganos para poder hacerle una prueba.

## **Relaciones Sexuales**

En general no hay ningún problema con tener relaciones sexuales durante el embarazo menos que haya una posibilidad de aborto espontáneo o parto prematuro. Evite acostarse de espaldas durante el sexo cuando su barriga ya está grande porque es bastante incómodo. El orgasmo le puede dar dolores en el útero, pero pocas veces es peligroso. Evite que su pareja respire aire dentro de su vagina podría causar un problema. Es verdad que el sexo puede ayudar a empezar el parto si está cerca de su fecha de dar a luz.

## **Resfriado, la Influenza y Sinusitis**

Usted está más susceptible a estas enfermedades mientras esta embarazada. Trate de tomar mucho líquido y dormir más; usted durará mas tiempo de lo normal para recuperarse. Puede usar pastillas de la garganta, Sudafed, Robitussin, o Tylenol para quitar los síntomas. Antibióticos no son recomendados, al menos que los síntomas persisten por más de dos semanas. Irrigación nasal puede ayudar para la sinusitis. Pida instrucciones de como hacerlo. Vacunas de la influenza son muy recomendadas durante el embarazo desde octubre a marzo.

## **Problemas para Dormir**

Insomnio es muy común durante el embarazo debido a preocupaciones, emociones, e incomodidades. Trate de tomar un baño caliente y bebidas calientes, pero sin cafeína, antes de acostarse. Use muchas almohadas para encontrar una posición cómoda. Evite actividades estimulantes y estresantes antes de dormir. Puede usar Hunismo, Tylenol PM, o Benadryl sin problemas.

## **Acidez y Reflujo Acido**

Estos son bastante comunes durante el embarazo, más en los meses finales y en mujeres de sobrepeso. Coma comidas pequeñas y evite acostarse por varias horas después de comer. Puede usar Tums, Zantac, o Prilosec sin receta. Si necesita medicina todos los días, pida una receta, su seguro médico podría cubrirlo. También podría ayudar poner pedazos de madera debajo de las patas delanteras de su cama para crear un sesgo. No use Pepto-Bismol mientras embarazada.

## **Hemorroides**

Estos son venas hinchadas en la abertura rectal. Puede sentir como piel hinchada, puede sangrar, picar o doler. Necesita evitar estreñimiento para prevenir que se empeoren. Puede comprar Tucks o Anusol sin una receta, o pedir que su médico le de una receta de Analpram HC o Anusol HC. En ocasiones, cirugía puede ser necesaria para hemorroides muy duros o engrandecidos. Estos se disminuyen después de dar a luz, pero puede quedar con piel floja en la abertura rectal.

## **Tintes de Pelo, Permanentes, "Foil", Camas de Bronceados, Manicuras y Uñas Artificiales**

Estos tratamientos son todos seguros para su bebé. Las camas de bronceados, sin embargo, son malas para su piel y han sido probados que contribuyen al cáncer de piel.

## **Estreptococo de Grupo B**

Es una bacteria que frecuentemente se encuentra en la vagina, recto o orina. Se considera bacteria "normal" y pocas veces causa problemas para usted ni si pareja, pero podría enfermar a su bebé después de nacer. Probamos para esto en su orina en la primera cita y en su vagina y recto entre 35 a 37 semanas. Si se encuentra, le trataremos con antibióticos durante el parto para prevenir enfermar a su bebé.

## **Dolor de espalda**

La mayoría de mujeres sienten dolor de espalda en algún momento durante su embarazo debido a cambios de las hormonas que aflojan las coyunturas. Para disminuir el dolor, evite sentarse por largos tiempos, pero si es inevitable ponga una caja debajo de sus pies. También evite movimientos donde se doble, se arquea o se tuerza. Cuando levanta cosas pesadas, doble las rodillas, manteniendo la espalda derecho y usa los músculos de las piernas en vez de la espalda.

Puede usar compresas calientes mojadas o frías al área, masajes, o un baño caliente. Algunas mujeres reciben ayuda de un quiropráctico, terapia física, o acupuntura. Poniendo zapatos bajos con apoyo, o una faja abdominal podría ayudar. Tomando 2 pastillas de Tylenol cada 4 horas es seguro y puede ayudar un poco. Ejercicios suaves harán que los músculos sean más fuertes y previene tensión.

Ciática es un tipo de dolor agudo en el nervio que corre de la nalga y atrás de la pierna. Puede tratar las cosas antes mencionadas, pero esto normalmente se quita en 1-2 semanas. Por favor, llámenos si tiene dolor que está en el medio de la espalda a un lado (la región del riñón) o si tiene dolor de espalda intermitente que viene ANTES de 37 semanas (podría ser parto prematuro).

## **Contando el Movimiento Fetal**

Las madres normalmente sienten al bebe alrededor de 20-22 semanas, aunque algunas madres lo sienten mucho antes. Bebés saludables son muy activos, más en la noche. Algunos bebés normales pueden dormir hasta 60 minutos sin mover. Contando los movimientos del bebe empezando alrededor de 32 semanas puede ayudarle a encontrar problemas. Escoja un tiempo durante el día o noche que el bebé está activo y cuente 10 movimientos diferentes. Un movimiento puede ser una patada, doblando, hipo o combinación. Anote la hora que usted empezó a cuenta hasta que se sienta el 10mo movimiento. Si se siente 10 movimientos en menos de 2 horas, pare de contar hasta el próximo día. Si usted no se siente 10 movimientos dentro de 2 horas una vez al día, contacte su médico.

## **Formularios**

Si usted necesita que su médico llene unos formularios, permita 7 días laborales para procesarlos. El costo (\$25 por formulario) tiene que ser pagado antes de poder llenarlos. Esto incluye, pero no es limitado a, formularios de discapacidad, ausencia, o "FMLA".

## **¿Quién entregará a mi bebé?**

**Una de nuestras doctoras:** Dra. Michele Delorit, Dra. Amanda Dise, Dra. Bonnie Gong, Dra. Guoli Johnston, Dra. Vanly Nguyen, Dra. Amy Tu, o la Dra. Karen Wells le ayudará durante el parto para entregarle su bebe. Cada una de ellas trabaja un turno de 24-houras, de 7am un día hasta la 7 am del día siguiente.

## **Contactándonos**

Si usted tiene alguna inquietud acerca de su embarazo, por favor siéntase libre de llamar a nuestra oficina. Siempre hay una enfermera de consultoría disponible para ayudar. Estamos mejor preparados para servirle si usted llama, en lugar de caer por la oficina. A veces podemos ayudarlo por teléfono. Si necesita ser visto, le haremos una cita.