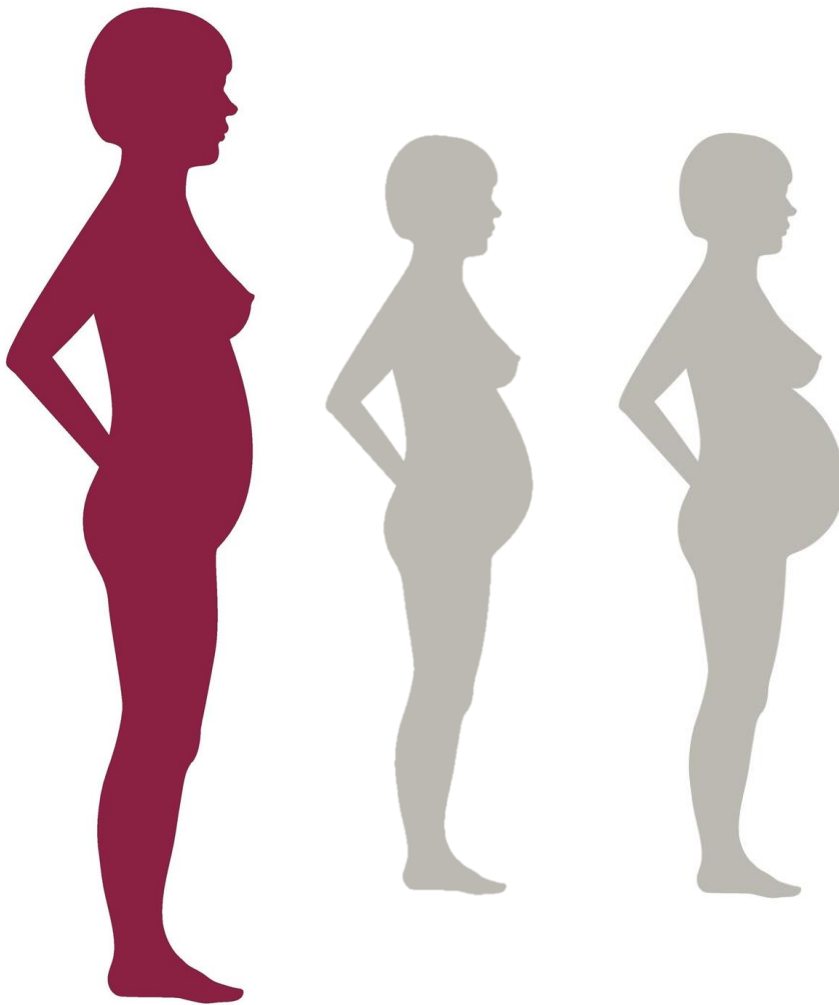


Lo que debe saber durante su embarazo: semanas 6 a 26



Esperamos poder cuidar de usted y esperamos que todo salga bien durante su embarazo. A continuación, proporcionamos información sobre cuándo y a dónde llamar, si fuera necesario.

Señales de alerta de emergencia

Llame a su clínica o al área de Evaluaciones Obstétricas (OB Triage) al 272-2460 si tiene cualquiera de estos síntomas:

- ⚠ sangrado de la vagina
- ⚠ dolor intenso o calambres en la parte baja del abdomen
- ⚠ dolor o ardor cuando orina
- ⚠ demasiados vómitos
- ⚠ fiebre arriba de los 101°F después de tomar Tylenol

Lo que encontrará en este folleto

¡Felicitaciones por su embarazo! El inicio de su embarazo es un momento emocionante. En este folleto se le da información y recomendaciones que puede usar durante las semanas 6 a 26 de su embarazo.

Sus visitas a la clínica	4
Pruebas genéticas	4
Cuidando de sí misma durante el embarazo	5
Alimentación y preparación de alimentos	5
Aumento de peso	5
Ejercicio	6
Vitaminas	6
Hábitos saludables	7
Salud mental y emocional	8
Viajes	9
Peligros en el medio ambiente	9
Otras advertencias de seguridad	10
Lactancia materna	11
Recursos durante el embarazo	12
Números telefónicos importantes	16



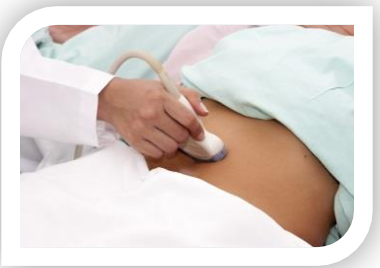
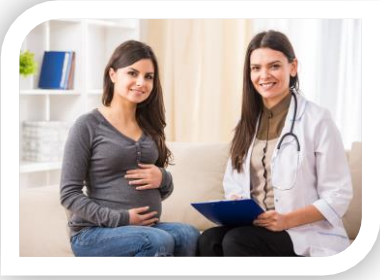
Sus visitas a la clínica

Durante sus primeras visitas, nosotros realizaremos lo siguiente:

- Tomaremos su historia clínica. Si es necesario, un proveedor le hará un examen físico.
- Le hablaremos sobre su salud y el bebé en crecimiento.
- Le haremos pruebas, incluyendo de la sangre y de la orina, entre otras.
 - Vamos a determinar su tipo de sangre, y vamos a revisar sus niveles de hierro y de azúcar en la sangre.
 - Vamos a realizar pruebas para estar seguros de que no tiene ciertas enfermedades de transmisión sexual o una infección de las vías urinarias.
 - Vamos a revisarle la sangre para ver si usted puede necesitar algunas vacunas una vez que nazca el bebé
- La enviaremos con otros proveedores o servicios, en caso de que los necesitara.
- Animaremos a su cónyuge y familiares que la acompañen en las visitas.

Pruebas genéticas

- Ofrecemos evaluaciones para saber si su bebé pudiera tener un problema genético, como síndrome de Down o problemas con el desarrollo de la columna vertebral del bebé (defectos de la columna vertebral).
- Algunos de estos trastornos pueden detectarse con ultrasonidos y exámenes de sangre.
- Algunas familias tienen un mayor riesgo de enfrentarse a estos trastornos por la edad o por los antecedentes familiares.
- Pregúntele a su proveedor sobre las opciones o llame al Departamento de Genética al 272-6611 para hacer una cita.



Cuidando de sí misma

Alimentación y preparación de alimentos

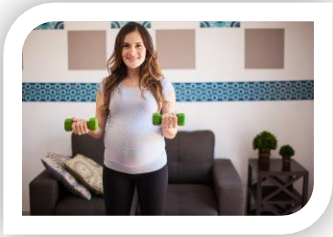
- ☑ Coma bien y elija alimentos saludables. La mayoría de las mujeres embarazadas necesitan comer únicamente entre 100 y 300 calorías adicionales diarias para ayudar en el crecimiento del bebé. Por ejemplo, si come 2 huevos y 2 tortillas de maíz, esas ya son aproximadamente 300 calorías. Una manzana mediana y 2 cucharadas de mantequilla de maní son unas 300 calorías.
- ☑ Coma muchos alimentos frescos y diferentes cada día, incluyendo vegetales, frutas, proteínas, granos y lácteos.
- ☑ Tenga en cuenta el tamaño de las porciones. Podría estar comiendo más de lo que necesita. ¡No coma por dos! 100 a 300 calorías adicionales no es mucho.
- ✗ Evite las donas, las papitas, la comida rápida, las gaseosas, las galletas y los dulces. La comida no saludable y los dulces no ayudan en el crecimiento de su bebé.
- ✗ No coma pescado con niveles altos de mercurio, como el tiburón, el pez espada, la caballa, el blanquillo, los filetes de atún frescos o congelados o el pargo alazán.
- ✗ No consuma leche ni quesos no pasteurizados (sin procesar). Las bacterias en la leche y el queso **no pasteurizados** pueden ser peligrosas. Si la leche o el queso están **pasteurizados**, eso significa que la bacteria ha sido eliminada.
 - Evite los quesos suaves, como el queso blanco o fresco al estilo mexicano, el queso feta o el brie. Por lo general, no están pasteurizados.

Preparación segura de alimentos

- ☑ Cuando cocine, lávese con frecuencia las manos y lave las superficies donde prepara los alimentos.
- ☑ Lave todas las frutas y los vegetales antes de comerlos.
- ☑ Aleje las carnes crudas de otros alimentos.
- ☑ Prepare sus alimentos hasta que hiervan. Coloque la comida que no consumirá en el refrigerador o en el congelador.
- ✗ Nunca consuma alimentos **crudos**, como carne, pescado, mariscos ni huevos.



Si tiene dudas si la leche o el queso han sido pasteurizados, revise la etiqueta. Si dice “elaborado con leche pasteurizada” o “pasteurizado”, ¡puede comerlos!



Aumento de peso

La mayoría de las mujeres suben entre 11 y 35 libras (5 a 15 kg) de peso durante el embarazo. Lo que debería aumentar de peso dependerá del peso que tenga antes del embarazo.

- Si usted empieza con un peso más alto, será mejor que no suba demasiado de peso.
- Hable con su proveedor para saber cuánto peso debe subir.
- Contamos con nutricionistas para que la apoyen.

Ejercicio

Hacer ejercicio a diario le ayudará a estar fuerte y en forma para que esté preparada al momento de tener a su bebé.

- La mayoría de las mujeres pueden hacer ejercicio ligero a moderado. Hable con su proveedor acerca de sus planes antes de empezar un ejercicio nuevo.
- Intente hacer 2 horas y media de ejercicios aeróbicos cada semana. Ejemplos de ejercicios aeróbicos son:
 - caminar
 - nadar
 - practicar bicicleta (ya sea una normal o una estacionaria)
- Trate de hacer ejercicios tonificantes con pesas ligeras.
- Tal vez pueda unirse a una clase de ejercicios prenatales o de yoga. Cuénteles a los instructores que está embarazada.

Vitaminas y suplementos

Vitaminas prenatales

Las vitaminas prenatales contienen muchas vitaminas y minerales que ayudan a su salud y la de su bebé.

- Tome una vitamina prenatal todos los días. Elija una que contenga ácido fólico, hierro y yodo.
 - Si siente que las vitaminas le harán vomitar, intente tomarlas antes de dormir. También puede tomar vitaminas masticables o gomosas.
 - Si vomitara las vitaminas prenatales, en lugar de eso tome un suplemento de ácido fólico. Debería tomar 800 microgramos de ácido fólico cada día, hasta que su estómago esté mejor.



Omega-3

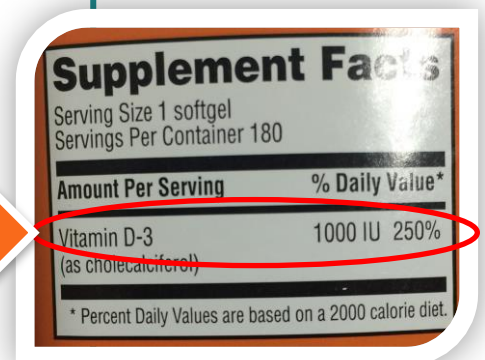
El Omega-3 es un tipo de grasa de pescado. Es importante para el cerebro y los ojos de su bebé.

- ☑ Intente consumir dos comidas con pescado que tenga bajo contenido de mercurio cada semana. Algunos ejemplos de pescado con bajo contenido de mercurio son: bagres, salmón, tilapia, sardinas, anchoas y pescado blanco.
- ☑ Si no come pescado, tome una cápsula de aceite de pescado (DHA) todos los días.

Vitamina D

La vitamina D es importante porque le ayuda a usted y al bebé a desarrollar huesos fuertes y sanos. También puede disminuir el riesgo de tener problemas durante el embarazo, tales como diabetes en el embarazo, parto prematuro e infecciones.

- Por lo general, las vitaminas prenatales no contienen mucha vitamina D.
- Puede encontrar vitamina D en:
 - los rayos del sol
 - alimentos con vitamina D, como el pescado, la yema del huevo, los champiñones shitake, el hígado de ternera o de res, y los alimentos fortificados con vitamina D
 - pastillas de vitamina D
- Por lo general, una cantidad de 600 a 4,000 IU de vitamina D al día es una cantidad segura para tomar. Revise la etiqueta para ver cuánta vitamina D hay en sus vitaminas prenatales o en las pastillas de vitamina D.

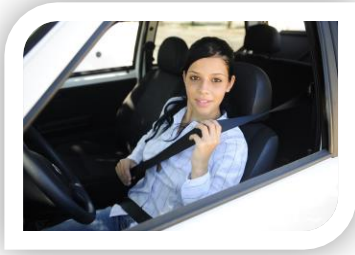


Supplement Facts	
Serving Size 1 softgel	
Servings Per Container 180	
Amount Per Serving	% Daily Value*
Vitamin D-3 (as cholecalciferol)	1000 IU 250%
* Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet.	

En este frasco hay 1,000 IU de vitamina D por pastilla.

Hierro y calcio

Pregúntele a su proveedor si necesita tomar un suplemento de hierro o de calcio.



Siempre use el cinturón de seguridad.

Hábitos saludables

- ✗ No beba alcohol ni consuma drogas callejeras. Si no puede dejar de usarlas, hable con nosotros.
- ✗ No fume cigarrillos comunes ni electrónicos. Evite el humo de segunda mano.
- ☑ Siempre use el cinturón de seguridad.
- ☑ Cepíllese los dientes todos los días y visite al dentista durante el embarazo.
- ☑ Está bien tener relaciones sexuales cuando está embarazada, a menos que su proveedor indique lo contrario.
- ☑ Duerma y descansa bien.
 - Beba únicamente **una taza** de bebidas con cafeína por día. Entre estas están el café, las gaseosas y el té.
 - Si está siendo abusada, informe a su proveedor o busque ayuda. El abuso puede ser físico, económico, verbal, emocional o sexual.

Salud mental y emocional

El embarazo y el posparto son momentos de gran cambio. Aunque el embarazo y el parto generalmente son motivos de alegría, también tienen sus momentos de tensión.

Su salud emocional es muy importante. He aquí algunas cosas que debe saber acerca del embarazo y su salud mental y emocional.

- **Depresión:** las mujeres pueden desarrollar depresión durante el embarazo y después del embarazo. A continuación, se mencionan algunas señales comunes de la depresión:
 - sentirse decaída, deprimida y desesperada
 - tener poco interés o poco placer en hacer cosas

Si le molestan algunos de estos sentimientos, hable con su proveedor.

- **Ansiedad (preocupación):** es normal sentirse preocupada durante el embarazo. Si las preocupaciones son muy fuertes y le causan molestias para dormir, pensar o hacer sus actividades normales, hable con su proveedor.



Viajes

Siempre y cuando no existan complicaciones con el embarazo, por lo general, es seguro viajar antes de cumplir la semana 36 del embarazo. Si tiene dudas, pregúntele a su proveedor.

Peligros en el medio ambiente

Productos de limpieza

- ✗ No use ningún producto que diga “tóxico” en la etiqueta.
- ☑ Intente usar productos naturales de limpieza. Estos pueden ser más seguros.
- ☑ Use guantes de hule gruesos y abra las ventanas y puertas para liberar los vapores.



Productos de belleza

Salones para uñas:

- Evite los salones para uñas mientras esté embarazada. Los productos químicos de los salones para uñas pueden emitir gases peligrosos.
- Si no puede evitarlos, permanezca cerca de una ventana o puerta abierta para que tenga aire fresco.

Productos para el cabello:

- Los tintes, permanentes y alisadores, por lo general, son seguros. Una pequeña cantidad de producto químico puede entrar a su cuerpo desde su cabeza, pero no hay indicios de que esto sea dañino para usted o para su bebé.
- Lo mejor es evitar estos productos durante el primer trimestre (semanas 1 a 12).



Evite los salones para uñas.



Lo mejor es evitar por completo los jacuzzis

Otras advertencias de seguridad

Jacuzzis

Aunque, por lo general, los baños y las duchas son seguros, lo mejor es evitar por completo los jacuzzis mientras esté embarazada.

Si usa un jacuzzi:

- ✗ no entre al jacuzzi si el agua está más caliente que 101-102 grados
- ✗ no permanezca en el jacuzzi durante más de 10 minutos
- ☑ beba mucha agua
- ⚠ si siente calor, ¡probablemente necesita salirse!

Pintura

Lo mejor es no pintar mientras esté embarazada. Pida a alguien más que pinte y asegúrese de que esté bien ventilado cuando estén pintando.

Si tiene que pintar:

- ✗ no pinte durante períodos muy largos.
- evite las pinturas que tengan olores fuertes. Use pinturas llamadas pinturas con bajo compuesto orgánico volátil o sin compuesto orgánico volátil (COV).

Gatos

Si usted limpia la caja de piedritas o arena para gato, o toca la tierra donde han estado gatos, usted podría padecer una enfermedad llamada toxoplasmosis.

Puede protegerse de la toxoplasmosis haciendo lo siguiente:

- ☑ pedir a una persona que **no** esté embarazada, que limpie la caja del gato
- ☑ mantener a los gatos adentro de la casa
- ☑ usar guantes al trabajar en el jardín
- ☑ lavarse las manos bien con agua corriente y jabón, después de tocar heces de gato o de haber trabajado en el jardín
- ✗ no se acerque a gatos callejeros



Pida a alguien más que limpie la caja de piedritas o arena del gato

Lactancia materna

La lactancia materna es un método natural y saludable para alimentar a su bebé.

La leche materna tiene **todo** lo que su bebé necesita. Usted y su bebé recibirán el mayor beneficio de la lactancia materna si su bebé se alimenta 100 % de leche materna.

Nos enorgullece que al Hospital UNM se le ha otorgado el título de un Hospital Amigo de los Niños (Baby Friendly Hospital). Este reconocimiento significa que el Hospital UNM ofrece información y apoyo para ayudarle en la lactancia materna.



Recursos durante el embarazo

Sitios web sobre el embarazo

- Childbirth Connection: www.childbirthconnection.org
- ACNM Share with Women: www.midwife.org/Share-With-Women
- Text4baby: Regístrese en el sitio web www.text4baby.org o envíe el mensaje Baby al 511411 para recibir mensajes de texto gratis sobre el embarazo y el bebé
- March of Dimes: www.marchofdimes.com
- Mayo Clinic: www.mayoclinic.com/health/pregnancy-week-by-week/MY00331
- Medicamentos y seguridad durante el embarazo: www.safefetus.com/index.htm
- National Women's Health Resource Center (Centro Nacional de Recursos sobre la Salud de la Mujer): www.healthywomen.org/ages-and-stages/pregnancy-and-parenting/pregnancy

Libros sobre el embarazo

- **The Complete Book of Pregnancy and Childbirth (El nuevo gran libro del embarazo y el parto, versión en español)** de Sheila Kitzinger
- **Pregnancy, Childbirth and the Newborn: The Complete Guide** de Simkin, Whalley&Kepler
- **The Thinking Woman's Guide to a Better Birth (Guía de la mujer consciente para un parto mejor, versión en español)** de Henri Goer
- **Birth from Within: An Extra-Ordinary Guide to Childbirth Preparation** de Pam England y Rob Horowitz
- **The Birth Partner** de Penny Simkin
- **Our Bodies, Ourselves: Pregnancy and Birth** de Boston Women's Health Book Collective y Judy Norsigian
- **The Pregnancy Book: Month-by-Month** de Martha Sears y William Sears
- **The Birth Book: Everything You Need to Know to Have a Safe and Satisfying Birth** de William Sears y Martha Sears
- **Ina May's Guide to Childbirth** de Ina May Gaskin
- **Fathering Right from the Start: Straight Talk about Pregnancy, Birth, and Beyond** de Jack Heinowitz
- **When Survivors Give Birth: Understanding and Healing the Effects of Early Sexual Abuse on Childbearing Women** de Penny Simkin y Phyllis Klaus



Sitios web sobre alimentación saludable y ejercicios

- Nutrición y ejercicio: www.womenshealth.gov/fitness-nutrition
- Embarazo y nutrición: www.marchofdimes.org/pregnancy/eating-and-nutrition.aspx

Libros sobre alimentación saludable y ejercicios

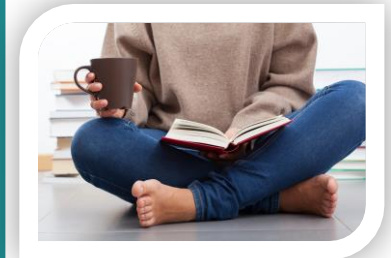
- **Fit & Pregnant: The Pregnant Woman's Guide to Exercise** de Joan Marie Butler
- **Exercising Through Your Pregnancy** de James Clapp
- **Expect the Best: Your Guide to Healthy Eating Before, During, and After Pregnancy** de The American Diabetes Association y Elizabeth Ward

Sitios web de clases educativas sobre el parto

- UNMH Childbirth Education: hospitals.unm.edu/health/pt_ed/childbirth.shtml
- Inspired Birth and Families - clases y recursos locales para partos: inspiredabq.com
- ABQ Birth Network: albuquerquebirthnetwork.org

Clínicas de salud mental y números de teléfono

- **Journeys Clinic**
University of New Mexico Hospital, 4^{to} piso
Women's Health Center
los jueves por la mañana (505) 272-4400
- **Clínica Perinatal UNM: Transición a la crianza de niños**
2400 Tucker NE, Family Practice Building 4^{to} piso
Albuquerque, NM 87131
(505) 272-6130
- **Clínica Psiquiátrica sin cita previa de UNM**
2600 Marble NE
Albuquerque, NM 87131
(505) 272-2800
- **Línea de acceso en caso de crisis de New Mexico:**
1 (855) NM CRISIS (662-7474)



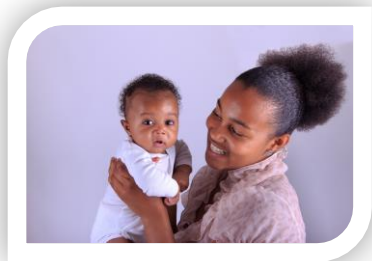
El Hospital UNM ofrece clases educativas sobre el parto gratis. Hablaremos con usted al respecto más adelante en su embarazo.

Sitios web de salud mental

- Apoyo en el posparto (después del alumbramiento): www.postpartum.net
- Salud mental de las mujeres: womenshealth.gov/mental-health

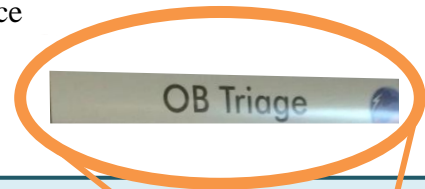
Libros para después del alumbramiento

- **The Year After Childbirth** de Sheila Kitzinger
- **Mothering the New Mother: Women's Feelings and Needs after Childbirth, a Support and Resource Guide** de Sally Placksin
- **After the Baby's Birth: A Woman's Way to Wellness, A Complete Guide for Postpartum Women** de Robin Lim
- **The Baby Book: Everything You Need to Know About Your Baby from Birth to Age Two** de William Sears, Martha Sears, Robert Sears y James Sears
- **Your Amazing Newborn** de Marshall H. Klaus & Phyllis H. Klaus
- **Cesarean Recovery** de Chrissie Gallagher-Mundy



Números telefónicos importantes

- **272-2460: Emergencias:** Evaluaciones Obstétricas (OB Triage) del UNM Hospital (vea la sección a continuación)
- **272-2245:** University Center for Women's Health/ Centro de Salud de la Mujer del Hospital UNM (en UNMH)
- **925-CARE (925-2273):** UNMH Women's Primary Care/ Clínica de Cuidados Primarios de la Mujer de UNMH (por la calle Eubank)
- **272-2900:** Westside Family Health/ Clínica para la Salud Familiar del lado Oeste
- **861-1013:** Belen First Choice Clinic/ Clínica First Choice de Belén
- **865-4618:** Los Lunas First Choice Clinic/ Clínica First Choice de Los Lunas
- **248-7703:** Albuquerque Indian Health/ Clínica de Albuquerque para la Salud de la Gente Indígena



Si tiene una **emergencia o si está en trabajo de parto, llame al área de **OB Triage** al 272-2460.**

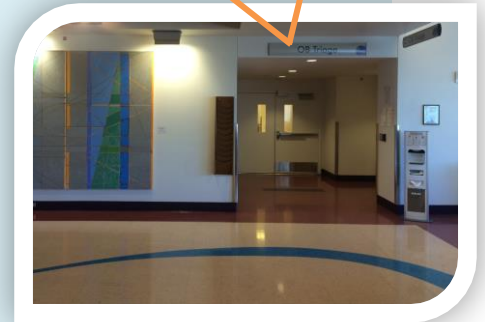
Puede llamar a toda hora.

El área de *OB Triage* es la parte del hospital que cuida de las pacientes embarazadas que están en trabajo de parto o que tienen una emergencia. Siempre está abierta.

El área de *OB Triage* está en el 4^{to} piso del Pabellón Barbara and Bill Richardson (la parte más nueva del hospital).

Cosas que debe saber del área de *OB Triage*

- Llame al área de *OB Triage* al 272-2460 antes de llegar. En ocasiones, la enfermera puede ayudarle por teléfono.
- El personal del área de *OB Triage* atenderá primero a las pacientes que están más enfermas o que están en trabajo de parto.
- Dos (2) personas pueden estar con usted en el cuarto de evaluación (triage).
- Traiga una merienda y algo para beber, en caso de que tenga que esperar mucho tiempo.
- Los proveedores envían a la mayoría de las pacientes del área de *OB Triage* a la Unidad de Trabajo de Parto y Alumbramientos cuando están activamente de parto. A esto se le llama "trabajo de parto activo" y es cuando el cuello uterino está abierto (dilatado) unos 5 o 6 centímetros.



Si no tiene una emergencia y no está en trabajo de parto, pero tiene preguntas, inquietudes o está enferma:

Llame a su clínica.

Cuando la clínica está abierta: llame a su clínica para hablar con una enfermera o dejar un mensaje. Tratarán de devolverle la llamada el mismo día.

Durante los fines de semana y cuando la clínica está cerrada: puede llamar a su clínica y dejar un mensaje en la línea de enfermería. Alguien le devolverá la llamada durante las horas hábiles regulares.