

Qué debe saber durante el embarazo

Primer trimestre 1-13 semanas de gestación

¡Señales de que está embarazada!



Calambres leves y goteo



Hormigueo o dolor en los senos



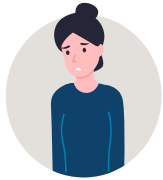
Ausencia del periodo menstrual



Acidez estomacal



Cambios en las mamas y los pezones



Fatiga



Cambios de temperatura



Micción frecuente



Acné



Aumento de la frecuencia cardíaca



Hinchazón



Cambios de humor



Náuseas



Mareos



Aumento de peso

Cuándo llamar a su médico

- Dolor de cabeza que no desaparece o empeora con el tiempo
- Mareos o desmayos
- Alteración de la visión
- Fiebre de 100,4 grados Fahrenheit o superior
- Hinchazón excesiva de las manos o la cara
- Pensamientos sobre hacerse daño a sí misma o al bebé
- Dificultad para respirar
- Dolor de pecho o aumento de la frecuencia cardíaca
- Náuseas y vómitos abundantes
- Dolor abdominal intenso que no desaparece
- Ausencia o disminución de los movimientos del bebé durante el embarazo
- Hinchazón, enrojecimiento o dolor intensos en piernas o brazos
- Sangrado vaginal o pérdida de líquido durante el embarazo
- Sangrado vaginal abundante o flujo después del embarazo
- Cansancio excesivo



¡A las 8 semanas!

Es importante que programe su primera cita prenatal (del embarazo) en cuanto crea que puede estar embarazada aunque solo lo haya confirmado con una prueba en casa.

Momento ideal para la primera consulta

- Preferiblemente, después de las primeras 8 semanas de embarazo.

Qué esperar de la consulta:

- Hablarán de su historial médico actual y pasado.
- El médico comprobará su estatura y peso y preguntará por su estado general de salud, incluidos los medicamentos que toma.
- Antes de comenzar o dejar de tomar cualquier medicación consulte a su médico.
 - **Medicamentos con receta:** Medicamentos que solo puede comprar con una receta médica.
 - **Medicamentos de venta libre:** Medicamentos que puede comprar sin receta médica.
 - **Medicamentos a base de plantas:** Plantas o productos vegetales utilizados para tratar enfermedades o aliviar el dolor.
 - **Suplementos nutricionales:** Productos que se toman para añadir nutrientes que no se obtienen de los alimentos.
- Su médico confirmará el embarazo.
- Conocerá la fecha probable de parto.
- Es posible que pueda oír los latidos del corazón del bebé.
- Le informarán sobre las diferentes pruebas de laboratorio que necesitará, como análisis de orina y de sangre.

Nutrición durante el embarazo

Comer sano durante el embarazo es importante porque ayuda al bebé a crecer fuerte y sano. Los alimentos saludables le proporcionan a usted y a su bebé las vitaminas, minerales y otros nutrientes que ambos necesitan. Estos ayudan a que el cuerpo y el cerebro del bebé se desarrollen, la mantienen a usted saludable y pueden ayudar a evitar problemas de salud durante la gestación. Por lo tanto, comer bien no es solo cuestión de sentirse bien, sino de darle al bebé el mejor comienzo en la vida y asegurarse de que su cuerpo esté saludable durante el embarazo.

Procure “comer el doble de sano” en lugar de dos veces su dieta normal. Durante el embarazo, necesitará diferentes vitaminas y nutrientes, incluidos el ácido fólico, el hierro, el calcio, la vitamina D, la colina, los ácidos grasos omega-3, la vitamina B y la vitamina C, entre otros. Estos son algunos ejemplos:

Nutriente	Mejor fuente
Calcio	Leche, queso, yogur, sardinas y vegetales de hojas verde oscuro
Hierro	Carne magra roja, aves, pescado, frijoles y guisantes secos, cereales fortificados con hierro y jugo de ciruela
Potasio	Lentejas, bananas, patatas, naranjas, espinacas y aguacates
Yodo	Sal de mesa yodada, productos lácteos, mariscos, carne, algunos tipos de pan y huevos
Colina	Leche, hígado de res, huevos, cacahuates y productos de soja
Vitamina A	Zanahorias, verduras de hoja verde y boniatos
Vitamina C	Cítricos, brócoli, tomates y fresas
Vitamina D	Luz solar, leche enriquecida y pescados grasos como el salmón y las sardinas
Vitamina B6	Carne de res, hígado, cerdo, jamón, cereales integrales y bananas
Vitamina B12	Carne, pescado, aves y leche (las personas vegetarianas deben tomar un suplemento)
Ácido fólico	Cereales enriquecidos, pan y pasta enriquecidos, cacahuates, verduras de hoja verde oscuro, jugo de naranja y frijoles

Encontrará más información sobre nutrición durante el embarazo en myplate.gov/life-stages/pregnancy-and-breastfeeding.

Elección de alimentos más seguros durante el embarazo

- Carne y huevos cocidos. No consuma carne ni aves crudas o que no estén bien cocidas.
- Verduras y frutas lavadas.
- Leche pasteurizada y productos lácteos elaborados con leche pasteurizada.
- Pescado cocido que tenga bajas cantidades de mercurio.
- Frutos secos.
- Frijoles y lentejas.

Alimentos que debe evitar durante el embarazo: Pueden provocar enfermedades, a usted y a su bebé.

- Consumo excesivo de alimentos y bebidas con cafeína, como refrescos, chocolate y bebidas energéticas. Está bien ingerir una pequeña cantidad, como una taza de 12 onzas al día, en exceso puede causar problemas durante el embarazo.
- Pescado crudo o con altos niveles de un elemento químico llamado mercurio. El mercurio es perjudicial para la salud cuando se consume en exceso. Los atunes aleta azul y aleta amarilla tienen altos niveles de mercurio; sin embargo, el atún enlatado no y es seguro consumirlo durante el embarazo.
- Carne, mariscos, huevos y leche poco cocidos o crudos.
- Embutidos.
- Brotes crudos.
- Alcohol: Incluso una pequeña cantidad puede ser perjudicial para su bebé y afectar su salud de por vida.



Obtenga más información visitando cdc.gov y buscando las opciones de alimentos más seguros para embarazadas.

11 - 13 semanas de gestación

Controles prenatales y pruebas genéticas

Las pruebas genéticas ayudan a los padres a conocer los genes de su bebé y a detectar posibles problemas de salud. Conocer las distintas opciones y su significado puede ayudar a tomar mejores decisiones respecto al embarazo y al bebé.

Existen dos tipos de pruebas:

- Prueba de cribado: Le dará información sobre la salud de su bebé durante la gestación.
 - Un resultado positivo significa que hay mayor probabilidad de que exista una alteración genética pero no la confirma.
 - Un resultado negativo significa que la probabilidad es menor pero no la descarta por completo.
- Prueba diagnóstica: Confirma si el bebé tiene alguna alteración genética específica. Suele realizarse para confirmar los resultados de una prueba de cribado.

¡Recuerde que el cribado prenatal es una elección! Antes de tomar una decisión pregúntese:

- ¿Tengo algún problema de salud que pueda aumentar las probabilidades de que mi bebé tenga alguna anomalía genética? Por ejemplo, una enfermedad genética conocida en la familia.
- ¿Cuánto quiero saber sobre la salud de mi bebé antes de que nazca?
- ¿Cómo afectarán los resultados de las pruebas a mi embarazo?

¿Qué prueba debo elegir?

Puede elegir una prueba diagnóstica, una prueba de cribado o ambas. Una prueba de cribado es menos arriesgada pero puede que no siempre proporcione toda la información. Las pruebas diagnósticas pueden detectar numerosas anomalías pero no todas las enfermedades genéticas. También pueden implicar algunos riesgos como una pequeña posibilidad de aborto espontáneo. **Elija la opción más adecuada para usted.** Pregúntele a su médico sobre estos riesgos. Consulte a su médico los pros y los contras de cada prueba. Elija lo que considere más adecuado para usted y para su bebé.

Signos y síntomas del parto prematuro: ¿Qué hacer?

El parto prematuro se produce muy pronto en el embarazo, **antes de las semanas 20-37**, cuando aún no ha llegado el momento de que nazca el bebé.

Conozca los signos del parto prematuro

- Dolor o tensión en el vientre, los muslos y la vagina junto con mucha presión en la zona pélvica (entre el estómago y los muslos).
- Mayor flujo vaginal y dolores similares a los menstruales que duran más de una hora.
- Cambios en los movimientos del bebé, como sacudidas inusuales, patadas repentinas pero suaves o endurecimiento del vientre.

Consulte a su médico si:

- Nota algún signo de parto prematuro.
- Cree que puede tener síntomas de parto prematuro.
- Ha tenido un parto prematuro en el pasado.
- Ha tenido problemas en embarazos anteriores.