



Su guía del

embarazo



Cómo tener un embarazo feliz y sano

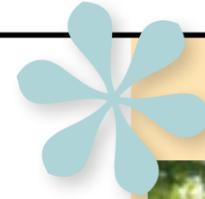
¡Felicidades por su embarazo!

WIC está aquí para ayudarles a usted y su bebé a mantenerse sanos y felices desde la concepción al parto y por años después. Esta guía hablará de inquietudes comunes durante el embarazo y las maneras en que usted puede mantenerse en buena salud.



Mi deseo para mi bebé

Tabla de contenido



2 Su embarazo semana por semana

4 Comer bien para usted y su bebé

- Aumento de peso saludable
- ¿Dónde se acumula el peso?
- Comer bien
- Cómo preparar un plato saludable
- Nutrientes importantes
- Alimentos que debe limitar o evitar

8 Hábitos positivos para la salud

- Atención prenatal
- 39 semanas de espera
- Cómo mantenerse activa
- Evite la cafeína, el alcohol y el tabaco
- La alimentación de su bebé

11 Molestias durante el embarazo

- Náuseas y vómitos
- Agruras e indigestión
- Estreñimiento

12 Después de que nazca el bebé

- Descanso
- Depresión posparto leve
- Pérdida de peso

13 Recursos



Su embarazo semana por semana



El embarazo es un tiempo emocionante: ¡usted y su bebé van a crecer mucho en los próximos meses! Use esta cronología para ver lo que está ocurriendo durante su embarazo.

su bebé

su cuerpo

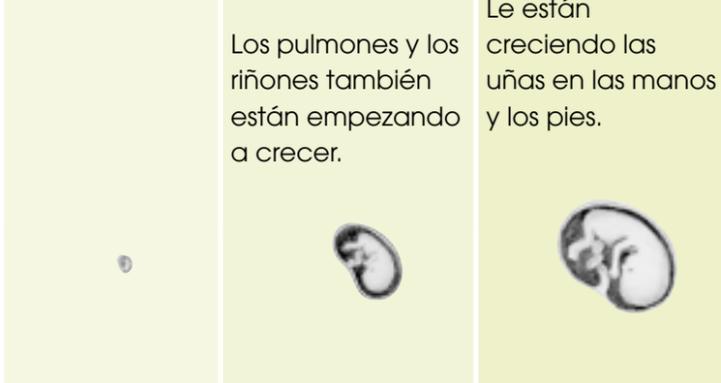
1er trimestre

Semanas 1 a 4: Semanas 5 a 8: Semanas 9 a 12:

El bebé es del tamaño de una semilla de amapola. El corazón y el cerebro le están empezando a crecer.

A las 6 semanas, el bebé ha crecido del tamaño de un grano de arroz. Los ojos, la nariz y los labios del bebé están empezando a formarse.

A las 10 semanas, el bebé es del tamaño de una uva. Su bebé puede hacer un puño y mover las piernas. Le están creciendo las uñas en las manos y los pies.



Usted tal vez se sienta cansada o con náuseas. Tal vez sienta los pechos sensibles o pesados.

Quizás tenga que ir al baño más de lo normal. Puede ser que algunas cosas tengan un olor o sabor diferente. Se le pueden oscurecer los pezones.

Puede estar estreñida. Tal vez empiece a sentir más hambre. Aparecen pequeñas protuberancias alrededor del pezón, llamadas glándulas de Montgomery.

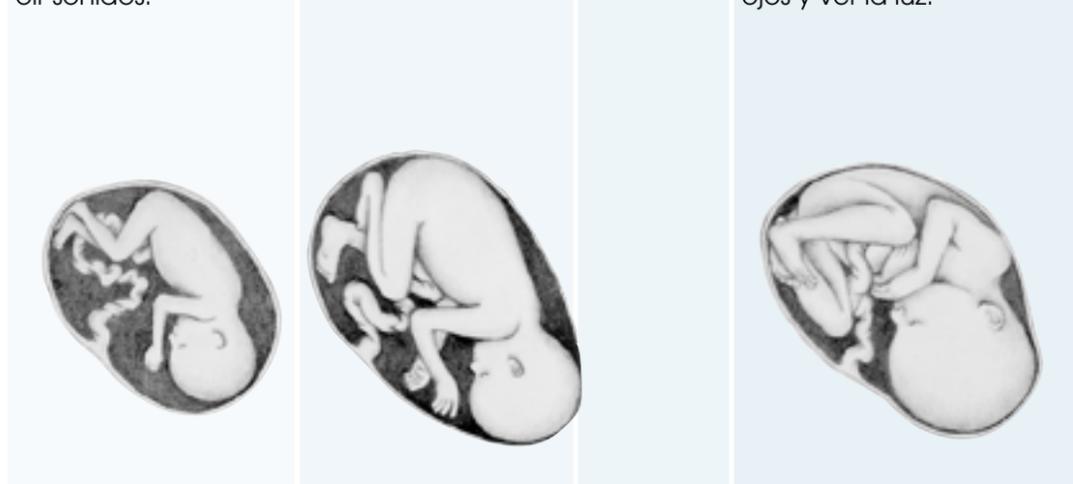
2do trimestre

Semanas 13 a 17: Semanas 18 a 22: Semanas 23 a 27:

Alrededor de las 15 semanas, el bebé es del tamaño de una manzana. Se puede oír el latido del corazón con un estetoscopio. El bebé empieza a oír sonidos.

A las 18 semanas, el bebé es del tamaño de un camote. Le aparecen las cejas y pestañas. El bebé quizás se chupe el dedo gordo.

Alrededor de las 23 semanas, el bebé es del tamaño de una berenjena. Usted probablemente sepa el sexo del bebé si eligió enterarse. El bebé puede abrir los ojos y ver la luz.



¡Usted está en el segundo trimestre! Las náuseas deberían calmarse, pero usted tal vez tenga algo de indigestión. Es posible que empiece a sentir movimientos o aleteos del bebé. Los pechos empiezan a producir calostro, la primera leche para el bebé.

Los calambres en las piernas y los dolores de cintura son comunes. Usted comenzará a sentir que el bebé se mueve más. Su pareja también puede sentir al bebé moverse. Quizás tenga que cambiar la talla de su brasier o usar brasieres de maternidad.

A medida que su cuerpo crece, puede que note estrías en los senos o la barriga. Las lociones y cremas ayudan a calmar la piel estirada o la picazón. Usted quizás tenga más hambre de lo normal y coma más a menudo. Tal vez tenga dolor de cintura o hinchazón en los tobillos y pies. Tómelo con calma y descanse si lo necesita.

3er trimestre

Semanas 28 a 31: Semanas 32 a 35: Semanas 36 a 40:

El bebé está creciendo rápidamente, y a las 28 semanas tiene el tamaño de una cabeza de lechuga. Tiene los huesos completamente desarrollados este mes. El bebé conoce su voz. ¡Háblele y cántele! También puede tomarle sabor a algunos de los alimentos que usted come, así que trate de comer alimentos saludables.

A las 33 semanas, el bebé ha crecido del tamaño de una piña. El bebé puede parpadear. Cierra los ojos durante el sueño y los abre cuando está despierto. Todavía se le están desarrollando el cerebro y los pulmones.

¡El bebé está a punto de presentarse al mundo! Crecerá mucho en este último mes, y sus órganos todavía siguen creciendo. Es mejor que espere hasta por lo menos las 39 semanas para tener al bebé a menos que el doctor le diga que tiene que dar a luz antes por razones médicas.



¡Ahora usted está en el tercer trimestre! Tal vez tenga contracciones leves, llamadas contracciones Braxton Hicks. Llame al doctor si tiene más de 5 contracciones en 1 hora. Los pechos quizás goteen leche; esto es normal.

Usted tal vez tenga más dolor de cintura. Podría estar estreñida y tener que orinar más a menudo. Quizás tenga dificultad para respirar y problemas para dormir. Trate de dormir de lado, apoyándose contra unas almohadas.

A medida que el bebé se coloca en la posición de parto, a usted se le bajará el vientre. Hable con el doctor acerca de las señales del trabajo de parto. Será más fácil respirar pero quizás todavía esté adolorida.



Aumento de peso saludable

Su bebé depende de que usted tenga un aumento de peso saludable durante el embarazo. Ahora no es el momento para perder peso o aumentar mucho peso. El aumento de peso adecuado ayudará al bebé a crecer fuerte, hará que el parto sea más fácil para usted, y hará que sea más fácil recuperar el peso que tenía antes del embarazo.

La cantidad de peso que se debe aumentar durante el embarazo es diferente para cada mujer. Su peso antes del embarazo, el número de bebés que va a tener y los padecimientos médicos afectan el peso que debe aumentar. El doctor es la mejor persona a quien preguntar acerca de cuánto peso puede aumentar sanamente durante el embarazo.

La mayoría de las mujeres que tienen un peso normal antes de quedar embarazada pueden esperar subir entre 25 y 35 libras. Las mujeres con bajo peso o que esperan más de un bebé quizás necesiten aumentar más, mientras que las que tienen sobrepeso quizás deban aumentar menos.

El aumento de peso es lento al principio: es posible que solo suba de 1 a 5 libras en los primeros 3 meses de embarazo. Puede esperar subir 1 libra por semana en los últimos 6 meses de embarazo hasta que su bebé nazca.

¿Sabía que...?



A los 4 meses de embarazo, ya están creciendo el cabello, las uñas y los huesos de su bebé. ¡Siga comiendo bien para que el bebé siga creciendo fuerte!

¿Dónde se acumula el peso?

Además de que la barriga va creciendo, usted puede haber notado cambios en el resto de su cuerpo. El peso que aumenta durante el embarazo no es solo el bebé; usted aumentará de peso por todo el cuerpo para ayudar al bebé en crecimiento. La siguiente imagen muestra a una mujer que subió una cantidad saludable de peso durante el embarazo.

bebé	7 ½ libras
placenta	1 ½ libras
útero	2 libras
líquido amniótico	2 libras
tejido del seno	2 libras
sangre	4 libras
líquidos corporales	4 libras
depósitos de grasa materna	7 libras
total	30 libras





Coma bien

Comer bien es importante para darle a su bebé el mejor comienzo posible. Muchas mujeres piensan que necesitan comer el doble de lo que comieron antes del embarazo, pero eso no es cierto. La mayoría de las mujeres solo necesita unas 350 a 450 calorías adicionales al día durante los últimos 6 meses del embarazo. Esto representa uno o dos bocadillos saludables adicionales durante el día.

Incluya una variedad de alimentos en su dieta, como frutas, verduras, granos integrales, proteínas y productos lácteos. Comer bien no solo le ayudará a mantenerse sana y a sentirse mejor, sino que le dará a su bebé en crecimiento la mejor nutrición.



¿Sabía que...?

El bebé puede tomarle sabor a algunos de los alimentos que usted come durante el embarazo. ¡Esa es una razón para comer bien!

Cómo preparar un plato saludable

- Las frutas y verduras deben llenar la mitad del plato.
- Debe llenar un cuarto del plato con granos escogiendo granos integrales más a menudo. Algunos ejemplos de granos integrales son arroz integral, pan de trigo, avena y cebada.
- Llene el último cuarto del plato con un alimento rico en proteína. Al comer carnes, elija opciones sin grasa o bajas en grasa, como pollo y pescado. Los frijoles, los chícharos, el tofu, las nueces y las semillas son excelentes alternativas.
- Incluya productos lácteos con su comida eligiendo opciones sin grasa o bajas en grasa (1%). La leche, el yogur, el queso y la leche de soya fortificada son fuentes excelentes de calcio.



Visite www.choosemyplate.gov/en-espanol.html para más consejos sobre la alimentación saludable.

Nutrientes importantes

Durante el embarazo, asegúrese de obtener lo suficiente de estos nutrientes.

Nutriente	¿Por qué lo necesita?	¿Dónde lo consigo?
Proteína	Fortalece los músculos y órganos	Carne, pollo, pescado, huevos, frijoles, nueces, productos lácteos
Fibra	Mantiene regulares las evacuaciones	Frutas, verduras, frijoles, granos integrales
Ácido fólico	Ayuda a prevenir defectos de nacimiento	Frijoles, espinacas, espárragos, jugo de naranja, granos y cereales fortificados
Hierro	Ayuda a formar sangre saludable	Carne, cereales fortificados y frijoles
Calcio	Forma huesos y dientes fuertes	Leche, yogur, queso, vegetales de hoja verde oscuro, leche de soya o jugo de naranja con calcio añadido



Alimentos que debe limitar o evitar

Si bien es importante comer una variedad de alimentos saludables, las mujeres embarazadas deberían limitar o evitar algunos alimentos:

- Evite el jugo, el queso y la leche no pasteurizados o crudos porque pueden tener microbios dañinos.
- Evite las bebidas alcohólicas.
- Limite las bebidas con cafeína, como café, té, refrescos gaseosos y bebidas energéticas.
- Evite la carne, los huevos y el pescado crudos o poco cocidos debido al riesgo de bacterias. Esto incluye sushi y patés de carne.
- Siempre caliente los hot dogs y las carnes frías hasta que les salga vapor.

¿Y el pescado? El pescado tiene muchos beneficios para la salud, y las mujeres embarazadas pueden continuar comiendo la mayoría de los pescados. Coma hasta 12 onzas (aproximadamente 2 ó 3 comidas) de pescado con bajos niveles de mercurio por semana, como camarones, atún "light" enlatado, salmón y bagre. Limite el atún blanco (albacore) y los filetes de atún a no más de 6 onzas por semana.

- Evite el tiburón, pez espada, caballa o blanquillo porque son altos en mercurio, que puede ser dañino para el bebé.

¿Sabía que...?

Cambiar la arena de los gatos puede enfermar a una mujer embarazada. Pídale a otra persona que cambie la arena, si puede.



Atención prenatal

Si se cuida ahora, es más probable que tenga un bebé sano y menos probable que tenga problemas durante el trabajo de parto y el parto. Recuerde:

- Vaya a todas sus citas en la clínica y siga los consejos de su doctor.
- Tome vitaminas prenatales y cualquier medicamento que su doctor le dé.
- Cepílese los dientes y use hilo dental con regularidad. Es especialmente importante ver al dentista durante el embarazo.
- Relájese cuando pueda y busque la ayuda de sus amigos y familiares mientras se prepara para el pequeño tesoro.



39 semanas de espera

Los expertos recomiendan mantener el embarazo durante al menos 39 semanas para que el bebé tenga suficiente tiempo para crecer. Si usted tiene una opción y piensa programar el parto, asegúrese de decirle al doctor que quiere esperar tanto como sea posible. Si usted o su bebé tiene problemas de salud, quizás tenga que dar a luz antes. Siga siempre los consejos del doctor.

Cómo mantenerse activa

Ser activa le puede ayudar a sentirse vigorizada y facilitar el parto. El ejercicio puede ayudar con los dolores del cuerpo y hace más fácil bajar de peso después del parto. La actividad física puede reducir el riesgo de presión arterial alta y diabetes durante el embarazo.

Pruebe actividades de bajo impacto, como caminar, nadar, hacer estiramientos ligeros y jugar con sus hijos. Recuerde consultar con el doctor acerca del tipo de actividades que son seguras para usted y el bebé.



Evite la cafeína, el alcohol y el tabaco

La cafeína, el alcohol y el humo de cigarro pueden hacerle daño a su bebé. La mejor opción es dejar de fumar y beber, y evitar cantidades grandes de cafeína. Si necesita ayuda para dejar de fumar, vea el dorso de esta guía para teléfonos y sitios web útiles.

Las mujeres no deben beber ningún tipo de alcohol durante el embarazo. Hasta una pequeña cantidad de alcohol puede dañar el cerebro, corazón, riñones y otros órganos del bebé. Los bebés pueden padecer trastornos del espectro alcohólico fetal (FASD) si una mujer bebe mientras está embarazada. Los FASD pueden causar muchos problemas, incluso retraso mental y problemas de aprendizaje. Nunca es demasiado tarde para dejar de beber si está embarazada.



La alimentación de su bebé

No hay mejor momento para pensar en cómo quiere alimentar a su bebé. Es posible que sus pechos ya estén creciendo y usted podría notar la primera leche (calostro) gotear de ellos. El cuerpo se está preparando para darle al bebé la mejor nutrición del mundo. Amamantar es bueno para usted y para su bebé.

La leche materna reduce el riesgo de que el bebé tenga:

- Infecciones del oído
- Diarrea
- Problemas respiratorios
- Diabetes
- Asma
- Obesidad

Amamantar también tiene muchos beneficios para la mamá. Le ayudará a volver más rápido a su peso de antes del embarazo y reduce el riesgo de artritis, diabetes y hasta algunos tipos de cáncer. Pida hablar con una consejera de lactancia materna en la clínica de WIC si quiere más información sobre la alimentación de su bebé.



¿Sabía que...?

Los bebés amamantados son menos propensos a ser caprichosos con la comida más tarde en la vida. Ponga a su hijo en el camino hacia el éxito con la lactancia materna.



Náuseas y vómitos, agruras (acidez estomacal), indigestión y estreñimiento son malestares comunes del embarazo. Puede pasar más cómodo el embarazo siguiendo algunos de estos consejos.

Náuseas y vómitos

Si tiene malestar estomacal o falta de apetito, trate de:

- Evitar los alimentos con olores fuertes y limitar los alimentos picantes, grasosos y fritos.
- Comer comidas pequeñas a menudo para evitar tener el estómago vacío.
- Guardar galletas saladas o cereal cerca de su cama. Después de despertarse, coma un poco y descanse hasta que se sienta mejor.
- Levantarse sin prisa.
- Tomar bastante aire fresco, especialmente si comienza a sentirse enferma.
- Tomar líquidos entre las comidas, no con ellas. Limitar o evitar las bebidas con cafeína.

Agruras e indigestión

El embarazo puede hacer que los músculos del estómago se relajen y la digestión se haga más lenta. Esto puede causar una sensación dolorosa de ardor en la garganta y la parte superior del pecho (agruras) o una sensación de tener el estómago hinchado y lleno (indigestión). Pruebe estos consejos para ayudar con las agruras e indigestión:

- Trate de no comer demasiado de un solo golpe. En cambio, coma comidas más pequeñas más a menudo.
- Use ropa suelta alrededor de la cintura.
- No se agache ni acueste durante 1 ó 2 horas después de comer.
- Evite o limite los alimentos picantes, grasosos, ácidos y fritos.
- Evite bebidas gaseosas y las que tienen cafeína.

Estreñimiento

Tener estreñimiento significa tener evacuaciones menos frecuentes, con heces duras o secas que son difíciles de pasar. Algunos consejos para aliviar el estreñimiento:

- Tome de 8 a 10 vasos de agua al día.
- Coma muchos alimentos ricos en fibra, como frutas y verduras, panes integrales, cereales y frijoles.
- Haga bastante ejercicio. Caminar es una buena opción, pero asegúrese de consultar con el doctor antes de empezar a hacer ejercicio.
- Tome jugo de ciruelas o coma frutas secas como ciruelas, albaricoques o pasas.



Después del nacimiento de su bebé, usted quizás se sienta como si la vida le hubiera cambiado. Probablemente pasará la mayor parte del tiempo cuidando al bebé. El descanso, la depresión posparto leve y la pérdida de peso son preocupaciones comunes de las mujeres después del parto.



Descanso

Tener un bebé puede ser agotador, y usted puede sentir como si no tuviera mucho tiempo para sí misma. Es importante descansar para mantener la mente y el cuerpo en buena salud. Trate de descansar más:

- Durmiendo cuando el bebé duerme.
- Limitando las visitas.
- Pidiendo a familiares y amigos que le ayuden con los quehaceres y las comidas.
- Olvidándose de las tareas domésticas que no son necesarias.

Depresión posparto leve

A muchas mujeres les da depresión posparto leve después de tener un bebé. Los cambios hormonales y el dolor después del parto pueden llevar a "la depre". Un parto difícil, un bebé enfermo, el estrés y la falta de sueño pueden empeorar la depresión posparto leve. "La depre" puede causar llanto sin ninguna razón, inquietud, ansiedad, irritabilidad, cambios repentinos de humor y problemas para comer o dormir.

Algunas mujeres desarrollan depresión posparto fuerte, que es más grave que la depresión posparto leve y requiere atención médica. La depresión posparto fuerte causa profunda tristeza, debilidad, falta de interés en el bebé y las actividades diarias, comer en exceso o pérdida de apetito y pensamientos o temores de hacerse daño o de hacer daño al bebé. Hable con el doctor, la enfermera o el personal de WIC si usted experimenta alguno de estos síntomas por más de unos pocos días, o si siente que podría hacerse daño o hacer daño al bebé. Para más información sobre la depresión posparto, vea los recursos al dorso de esta guía.

Pérdida de peso

Probablemente perderá peso después del parto, pero ponerse en forma después del embarazo lleva tiempo. No es una buena idea seguir una dieta después del parto porque el cuerpo necesita buena nutrición para sanar y mantenerse en buena salud. Escuche a su cuerpo: coma y beba cuando tiene hambre y sed en vez de contar calorías.

El ejercicio y la buena nutrición pueden ayudarle a perder peso. Bajar 1 ó 2 libras por semana es razonable y no peligroso. La lactancia materna también puede ayudarle a bajar peso más rápido.

¿Sabía que...?

El ejercicio puede ayudar con la depresión. Dé el primer paso y vaya a caminar alrededor de la cuadra. ¡Se sentirá mejor!

Abuso de alcohol y sustancias

Centros de Alcance Comunitario, Selección, Evaluación y Derivación de Texas

<http://www.dshs.state.tx.us/sa/OSAR/>
1-877-966-3784 (1-877-9NO DRUG)

Buscador de centros de la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias

<http://findtreatment.samhsa.gov/>
1-800-662-4357(HELP)

Depresión posparto leve o fuerte

Postpartum Support International (PSI)

www.postpartum.net y haga clic en Español

Línea directa: 1-800-944-4773(PPD) La línea directa de PSI no se ocupa de emergencias. Si tiene una emergencia, llame al 911.

National Suicide Prevention Lifeline (prevención de suicidio)

<http://www.suicidepreventionlifeline.org> y haga clic en Ayuda en Español
Línea directa: 1-800-273-8255(TALK)

Lactancia materna

La leche materna cuenta

www.lechematernacuenta.com

Línea directa: 1-855-550-6667(MOMS)

Violencia doméstica

Línea Nacional contra la Violencia Doméstica

<http://www.thehotline.org> y haga clic en Español

Línea directa: 1-800-799-7233(SAFE)

Dejar de fumar

Línea directa para dejar de fumar de la Sociedad Americana del Cáncer

www.yesquit.com y haga clic en Español

1-877-937-7848





Para obtener más información, llame a la clínica local de WIC.
Para encontrar la clínica más cercana, visite
www.TexasWIC.org o llame al 1-800-942-3678 (1-800-WIC-FORU).



Visita nuestro sitio web en **TexasWIC.org**.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
© 2019 Todos los derechos reservados. Stock no. 13-06-14098A Rev. 8/19