Community Healthcare Network

Atención prenatal



Bienvenida a CHN

Gracias por elegir a CHN para tu atención prenatal (atención durante el embarazo). Durante tu embarazo, vendrás a CHN muchas veces. Esperamos que este folleto te dé una idea de qué puedes esperar durante tu atención prenatal con nosotros.

En esta carpeta, encontrarás:

Guía de lo que pasará en cada consulta 1-4

Náuseas matinales 5

Aumento de peso en el embarazo 6

Consejos para tener un embarazo sano 7-8

Estreptococo del grupo B (GBS) y embarazo . . 9

Conteo de los movimientos de tu bebé (patadas) 10

Presión arterial 11-12

Señales de advertencia 13

Postparto 14

Lactancia materna 15

Preguntas frecuentes 16

Recursos adicionales 17-32

Qué esperar

En cada consulta prenatal:

- Tus consultas prenatales serán en persona en nuestros centros y por telesalud (visitas por video) con un proveedor de atención médica.
- Una enfermera o tú (si estás en una visita de telesalud) controlarán tus signos vitales. Para las visitas de telesalud, una enfermera te enseñará cómo controlar tus signos vitales antes de tu visita. Los signos vitales son cosas como la presión arterial, el peso y la temperatura.
- Tu proveedor puede revisar tu vientre para ver el tamaño del bebé y escuchar los latidos de su corazón.
- Tu proveedor también puede hablar contigo sobre sangrado, contracciones o dolores que puedas tener. Es importante hablar de estos temas, porque a veces son cosas normales, pero a veces también alertan sobre un problema.

Tu equipo de atención médica:

- Tu **proveedor** prenatal puede ser un médico, una matrona o una enfermera.
- Tu **nutricionista** puede ayudarte a comer de forma saludable y a saber cómo sobrellevar las náuseas por la mañana. También puede ayudarte con temas de lactancia materna y a hacer tu solicitud para el programa WIC. WIC es un programa que puede ayudarte a pagar las cosas que tú y tu bebé necesitarán.
- Tu **coordinador prenatal** puede enseñarte cosas sobre el parto y las opciones disponibles para alimentar a tu bebé, así como informarte sobre los recursos de la comunidad.
- Tu **trabajador social** puede hablar contigo sobre el equipo de apoyo y los recursos disponibles para ti.
- Tus **enfermeras** revisarán tus signos vitales y te harán preguntas.
- Tu **dentista** te revisará la boca y los dientes. Es importante que tengas una boca sana para tener un embarazo sano.

Preparación para las visitas de telesalud prenatales:

CHN estará siempre disponible para usted. Por eso, brindamos visitas de telesalud para que pueda recibir atención de calidad desde la comodidad de su hogar. Conozca cómo funciona y cómo prepararse para su visita escaneando el código QR a continuación:

Apunte la cámara de su teléfono al código QR para escanearlo.

Antes de su visita:

- Contrólese la presión arterial 15-20 minutos antes de su visita. Anote los números; su proveedor le pedirá que le diga la presión arterial. Consulte las páginas 12 y 13 para obtener más información sobre cómo tomarse la presión arterial.
- Hágase un análisis de orina con tira reactiva, tal como le enseñó el personal de enfermería. Asegúrese de anotar los resultados de glucosa (nivel de azúcar) y proteína.

Primer trimestre



En el primer trimestre, la mayoría de las embarazadas tiene una consulta cada 4 semanas.

Lo que puedes esperar:

- Conocer la fecha del parto. Recuerda que la fecha del parto no es segura, puede cambiar a medida que avance el embarazo y la atención.
- Tu proveedor de atención médica te hará preguntas sobre tu salud y tus antecedentes familiares.
- Te harán un examen completo. Es posible que te hagan un examen de Papanicolaou, un análisis de sangre y uno de enfermedades de transmisión sexual.
- Pueden ofrecerte hacer análisis genéticos. Los análisis genéticos buscan problemas médicos que pueden ser comunes en tu familia.
- Orinarás en un contenedor y te sacarán sangre.
- Te harás el análisis de VIH. Se recomienda que todas las embarazadas se hagan el análisis de VIH al menos dos veces durante el embarazo.
- Verás al trabajador social o al coordinador prenatal para hablar sobre la crianza de tu hijo y los servicios de apoyo para ayudarte durante el embarazo.
- Verás a un nutricionista para hablar sobre la alimentación saludable y las náuseas por la mañana.
- Durante tu segunda consulta, el nutricionista puede ayudarte a presentar tu solicitud para el programa WIC.

Esperamos que puedas venir a todas tus citas, incluso si te sientes bien.

Segundo trimestre

En el segundo trimestre, la mayoría de las embarazadas tiene una consulta cada 4 semanas.



Lo que puedes esperar:

- Entre las semanas 19 y 21, tendrás que hacerte un ultrasonido (una exploración para ver al bebé). La mayoría de las personas se hace un ultrasonido durante el embarazo. Algunas embarazadas necesitan más.
- Podrías conocer el sexo del bebé... ¡pero solo si quieres! La persona que te haga el ultrasonido puede decirte el sexo, pero podrás pedirle que no te diga nada si no quieres saber.
- Pueden ofrecerte hacer análisis genéticos. Los análisis genéticos se hacen para buscar problemas médicos que pueden ser comunes en tu familia. Algunos análisis genéticos también pueden indicar el sexo del bebé si quieres saberlo
- El coordinador prenatal se reunirá contigo para empezar a hablar de las opciones de alimentación del bebé.

Cosas en las que debes empezar a pensar:

- ¿Dónde quieres dar a luz a tu bebé? Si quieres, puedes planificar una visita a algunos hospitales cercanos a tu casa.
- ¿Quieres tomar clases de preparación para el parto?
- ¿Quién quieres que te acompañe en el parto?
- ¿Quieres una doula? Una doula es una asesora del parto que puede ayudarte mientras estás por tener a tu bebé.
- ¿Quieres amamantar? ¿Por qué o por qué no?
- ¿Quieres ser parte de la Nurse Family Partnership? Es un servicio que te pone en contacto con una enfermera durante los dos primeros años de vida de tu bebé.
- ¿Quieres utilizar un método anticonceptivo después del parto? ¿Cuál prefieres?

Habla con nuestros coordinadores prenatales para recibir más información sobre todos estos temas.

Tercer trimestre

En el tercer trimestre, vendrás a tus consultas con más frecuencia. Para la mayoría de las embarazadas, el tercer semestre suele ser así: a las 28-36 semanas de embarazo, tienen una consulta cada dos semanas. Después de las 36 semanas, tienen una consulta todas las semanas.



Lo que puedes esperar:

- Recibir una copia de tu historial médico. No olvides llevarla al hospital cuando esté a punto de nacer tu bebé.
- Verás al trabajador social aproximadamente en la semana 28 para hablar sobre la depresión posparto (depresión después de tener a un bebé), el sueño seguro y tus planes para futuros embarazos.
- Te harán una prueba de glucosa entre las semanas 24 y 28. Una prueba de glucosa es un análisis muy importante que evalúa cómo utiliza tu cuerpo el azúcar. No debes comer nada durante 1 ó 2 horas antes de esta prueba.
- Recibirás la vacuna TDAP entre las semanas 27 y 36. Esta vacuna ayuda a proteger a tu bebé contra la tos ferina.
- Tu proveedor te hará un análisis de estreptococo B (un tipo de bacteria que puede dañar a tu bebé).
- Volverás a ver al coordinador prenatal para hablar de lo que prefieres para el parto, las opciones de alimentación de tu bebé y las opciones de control de la natalidad para después del parto.
- El coordinador prenatal puede ayudarte a pedir un extractor de leche aproximadamente en la semana 32.
- Te harás otro análisis de VIH. El estado de Nueva York recomienda repetir este análisis a las 28-32 semanas.
- Aproximadamente en la semana 34 también puedes reunirte con el proveedor médico que verá tu bebé después de nacer.
- Después del parto, llámanos para programar las consultas para ti y el bebé recién nacido.

Náuseas matinales

¿Qué son las náuseas matinales?

- Las náuseas matinales ocurren durante el embarazo, cuando te sientes nauseosa, con malestar estomacal o con ganas de vomitar.
- Las náuseas matinales pueden aparecer en cualquier momento del día, pero se llaman náuseas matinales porque, en general, son peores a la mañana.
- Las náuseas matinales son un problema real para muchas mujeres embarazadas. No es algo que solo está en tu mente.

¿Qué causa las náuseas matinales?

Cuando estás embarazada, tus hormonas se alteran. Estos cambios pueden causar las náuseas matinales.

¿Cuáles son algunos signos de las náuseas matinales?

- Sientes malestar estomacal o vomitas.
- No tienes apetito.
- Algunos olores te producen ganas de vomitar.
- Estás más cansada que lo habitual.
- Bajas de peso.

Las náuseas matinales son comunes. No tienes que preocuparte, pero consulta inmediatamente a tu médico si:

- Vomitas casi siempre que comes o bebes
- No comes ni bebes porque te sientes nauseosa.
- Vomitas sangre.
- Te sientes mareada o te desmayas
- No puedes concentrarte.
- Orinas menos de lo habitual o la orina es de color amarillo oscuro.
- Tienes la visión borrosa, nublada o ves doble.
- No puedes retener las vitaminas que tomas.
- Tienes la boca muy seca.

¿Qué puedo hacer para las náuseas matinales?

- Come no bien sientas apetito o antes de sentir apetito.
- Come raciones pequeñas varias veces al día.
- Evita las cosas o los alimentos que te hagan sentir mal.
- Evita las comidas condimentadas o grasosas.
- Bebe mucha agua para estar hidratada.
- Toma bebidas frías y claras, con gas o ácidas, como limonada o ginger ale.
- Come caramelos de jengibre o de limón.
- No te acuestes después de comer.
- Trate vitamina B6 de la farmacia. No necesita una receta.
- Toma las vitaminas con un bocadillo antes de acostarte.
- Cepíllate los dientes inmediatamente después de comer.
- Descansa todo lo que puedas.
- Pregúntale a tu médico sobre la acupresión.
- Trata de usar Sea Bands en las muñecas. Son bandas que ayudan a combatir las náuseas.
- Pésate 1 vez por semana para estar segura de no haber adelgazado mucho. Pregúntale a tu médico cuánto peso es normal que pierdas.

Las náuseas matinales desaparecerán. La mayoría de las mujeres se sienten mejor después de los 3 primeros meses de embarazo. Si las náuseas matinales empeoran mucho, consulta a tu médico sobre qué medicamentos puedes tomar. No tomes medicamentos sin consultar primero a tu médico.

Aumento de peso en el embarazo



Aumento de peso durante el embarazo:

- Si tienes un peso normal al comienzo de tu embarazo, puedes esperar aumentar un total de **25-35 libras**.
- Si tienes un peso inferior al normal, puedes esperar aumentar un total de **28-40 libras**.
- Si tienes sobrepeso, puedes esperar aumentar un total de **15-25 libras**.
- Si tienes obesidad, puedes esperar aumentar un total de **11-20 libras**.

¿A qué parte del cuerpo irán esas libras?

- **Senos:** 1-3 libras
- **Bebé:** 7-8 libras
- **Placenta:** 1-2 libras
- **Útero:** 1-2 libras
- **Líquido amniótico (líquido que rodea al bebé en el útero):** 2-3 libras
- **Tu sangre:** 3-4 libras
- **Tu almacenamiento de proteínas y grasas:** 6-8 libras
- **Tus fluidos corporales, como el agua, la orina (pipí):** 3-4 libras

Cómo mantenerte sana



Empieza a tomar vitaminas prenatales todos los días

- Las vitaminas prenatales tienen calcio, ácido fólico y hierro.
- Puedes conseguirlas con receta en la farmacia o en un centro de salud de CHN.



Asegúrate de tener todas tus vacunas

- Es posible que necesites más vacunas. Puedes ponerte las que falten en CHN.
- Se le ofrecerá una vacuna contra la gripe para evitar que la contraiga mientras esté embarazada.
- Se le ofrecerá la vacuna contra el COVID-19 para protegerla contra el COVID-19 mientras esté embarazada.



Come alimentos saludables

- Come frutas y verduras, productos lácteos sin mucha grasa y cereales integrales.
- Toma mucha agua.
- Intenta no tomar refrescos (gaseosas), comer comida chatarra ni alimentos altos en grasas o fritos.
- No comas verduras sin lavar ni huevos, carne o mariscos crudos o poco cocinados.
- Habla con un nutricionista de CHN sobre cómo comer sano.



Ejercicio

- Ejercicios seguros: caminar rápido, nadar y hacer yoga.
- No saltes mucho ni hagas nada que pueda hacer que te caigas.



Habla con tu proveedor médico sobre tus problemas de salud y los medicamentos

- Habla con tu proveedor de servicios médicos sobre problemas de salud como la diabetes, la presión arterial alta o el asma.
- Informa a tu proveedor sobre todos los medicamentos, vitaminas o hierbas que consumas.
- Habla con un nutricionista de CHN sobre cómo comer sano.

Lo que debes evitar



Evita tomar alcohol, fumar cigarrillos o hookahs, o consumir drogas

- Todo esto puede perjudicar tu embarazo. Habla con tu proveedor de CHN si necesitas ayuda para dejar de fumar.



Heces (popó) de gatos o roedores

- Si tienes una mascota, pide a otra persona que limpie su caja de arena o su jaula.



Plomo

- La pintura vieja o las tuberías pueden tener plomo. No toques la pintura ni las tuberías viejas.
- Tampoco comas arena o tierra. También pueden tener plomo. Informa a tu proveedor si tienes antojos de consumir papel, arcilla, hielo, almidón u otras cosas que no son alimentos.



Mercurio

- No toques focos o termómetros rotos.
- Evita comer pescado con mucho mercurio, como la lubina, el marlín, el pez espada, la caballa, el atún de aleta amarilla o el mero. Otros pescados son más seguros para comer. Puedes comer 6 onzas (el tamaño de la palma de tu mano) de salmón, tilapia, mariscos o una lata de atún claro a la semana. Habla con tu nutricionista para saber más al respecto.



Pesticidas y arsénico

- Estas sustancias químicas están en los sprays contra insectos o en los productos de limpieza.
- También vienen en algunas frutas y verduras. Para saber más, habla con tu proveedor de CHN.

Estreptococo del grupo B (GBS) y embarazo

¿Qué es el estreptococo del grupo B (GBS)?

- El estreptococo del grupo B (GBS) es una bacteria (germen) que vive en el cuerpo. Vive en la vagina y en el recto. No es una ITS (una infección que se contrae a través del sexo).
- Generalmente, el GBS no causa una enfermedad grave. Algunas personas tienen la bacteria GBS en el cuerpo, pero no tienen síntomas.



¿Cómo me afecta el GBS si estoy embarazada?

- La mayoría de las personas embarazadas que tienen la bacteria GBS no tienen síntomas ni problemas de salud. Sin embargo, a veces el GBS puede causar infecciones en el útero o en el tracto urinario (los órganos del cuerpo que producen, almacenan y eliminan la orina [pis]).
- Si una persona tiene EGB al final del embarazo, existe la posibilidad de que se lo transmita al bebé durante el parto.

¿Cómo afecta el GBS a mi bebé?

Los recién nacidos pueden tener 2 tipos de infecciones por EGB. Los dos tipos pueden ser graves.

- **Las infecciones de aparición temprana** ocurren durante la primera semana de vida (generalmente en las primeras 24 a 48 horas). Estas infecciones se pueden transmitir al bebé durante el parto.
    - Si un bebé nace antes de las 37 semanas, puede tener más riesgo de contagiarse.
    - Estas infecciones pueden provocar problemas de salud graves, como infecciones en los pulmones y en la sangre, y meningitis (una infección que causa inflamación en el cerebro).
- **Las infecciones de aparición tardía** ocurren después de los primeros 6 días de vida. Estas infecciones pueden transmitirse al bebé durante el parto o por contacto con alguien que tenga GBS.
    - Los signos de una infección de aparición tardía en los bebés incluyen: lentitud o falta de actividad, fiebre alta, mala alimentación y vómitos. Llame al médico de su bebé de inmediato si tiene alguno de estos síntomas.
    - Estas infecciones pueden provocar problemas de salud graves, como meningitis y neumonía.

¿Se pueden prevenir estas infecciones?

Las pruebas y el tratamiento pueden ayudar a prevenir infecciones de aparición temprana en su bebé

- Puede hacerse la prueba de GBS al final de su embarazo (entre la semana 35 y la 37). Su médico tomará una muestra de su vagina y recto para ver si tiene GBS.
- Si la prueba muestra que tiene GBS, es probable que le den antibióticos (medicamentos que ayudan a tratar las infecciones). Estos medicamentos solo funcionan si las toma durante el trabajo de parto.

Conteo de los movimientos de tu bebé (patadas)

¿Qué son las patadas fetales?

- Las patadas fetales son lo que ocurre cuando tu bebé se mueve. Sentir esas patadas significa que tu bebé está saludable y que está creciendo.
- Las personas que están embarazadas empezarán a sentir las patadas en diferentes momentos del embarazo. La mayoría de las personas empezará a sentir las patadas entre la semana 16 y la 20.

¿Qué es el conteo de patadas fetales?

- El conteo de las patadas fetales es lo que haces al contar cuántas veces sientes que tu bebé se mueve en el útero durante un período de tiempo determinado.

¿Cuándo debo empezar a contar?

- Puedes contar las patadas en cualquier momento para controlar que los movimientos de tu bebé sean normales.
- Debes hacer un conteo de las patadas cada vez que dejes de sentir las patadas o si estás preocupada porque tu bebé parece estar "tranquilo".
- Debes hacer un conteo de las patadas edic edico te lo recomienda.

¿Cómo hacer el conteo de las patadas a diario?

- **Para hacer el conteo elige un horario en el que tu bebé suele estar activo.** Los bebés tienden a estar más activos después de que hayas comido, de que te hayas ejercitado, y por la noche.
- **Intenta hacer el conteo en el mismo horario cada día.** Así puedes aprender sobre la actividad habitual de tu bebé.
- **Antes de empezar a contar, recuéstate de costado o siéntate en una silla cómoda.** Anota la hora en la que empiezas a contar.
- **Haz una marca cada vez que sientas que tu bebé se mueve.** Puede ser una patada, una contorsión, un giro, una vuelta o un estiramiento. Cuando cuentes 10 movimientos, deja de contar y anota la hora.
- **Tu bebé quizá se mueva menos si está durmiendo.** Si crees que está durmiendo, intenta caminar un poco e intenta realizar nuevamente el conteo de las patadas en otro momento.
- **Recuerda: cada bebé es diferente.** Lo importante es que conozcas lo que es normal para tu bebé.

Si notas que tu bebé no se ha estado moviendo como normalmente lo hace, debes hacer el conteo de las patadas de manera inmediata:

Si en algún momento dejas de sentir las patadas o si las patadas parecen ser "suaves", no te preocupes. Tu bebé puede estar durmiendo. Debes hacer un conteo de las patadas de manera inmediata para controlar si hay algún problema:

- Bebe un vaso grande con agua fría o jugo. Ve a un lugar tranquilo para contar las patadas.
- Configura un temporizador por dos horas. Anota cada movimiento que sientas durante dos horas. Puedes dejar de contar si sientes 10 patadas antes de que se cumplan las dos horas. Si sientes más de 10 paradas en dos horas, no hay necesidad de preocuparse, pero continúa prestando atención.
- **Si sientes que no ha habido movimiento alguno durante dos horas, debes contactarte con tu médico o ir a la sala de emergencias de manera inmediata. No te preocupes por tener que "molestar" a tu médico. Él está para ayudarte a ti y a tu bebé.**
- Ponte en contacto con tu médico prenatal de inmediato si tienes alguna otra duda sobre los movimientos de tu bebé.

Toma de la presión arterial

Tener un buen control de la presión arterial puede ayudar a que usted y su bebé se mantengan sanos.

La presión arterial es la fuerza de la sangre que fluye a través de los vasos sanguíneos. La hipertensión (también conocida como presión arterial alta) se produce cuando la presión arterial es demasiado elevada. Tener presión arterial alta durante el embarazo a veces puede causar problemas para usted y su bebé durante el parto o después de él, como:

- Preeclampsia: un problema durante el embarazo con presión arterial alta y niveles altos de proteína en la orina (pis). La preeclampsia puede ocurrir durante el embarazo y hasta un mes después de tener al bebé.
- Dar a luz a su bebé de forma prematura (antes de tiempo).
- Bajo peso al nacer (cuando su bebé pesa menos de 5 libras y 8 onzas).
- Muerte fetal o materna (muerte del bebé o de la madre).



Es **importante que las personas embarazadas se controlen la presión arterial** para asegurarse de que se mantenga en los rangos normales. Puede controlarse la presión arterial en el hogar con un tensiómetro. Su médico le dirá con qué frecuencia debe tomarse la presión arterial.

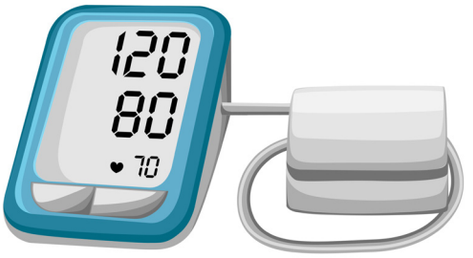
Para tomarse la presión arterial, siga estos pasos:

1. **Relájese.** No coma, beba, fume ni haga ejercicio 30 minutos antes de tomarse la presión arterial. Siéntese en una silla cómoda en una mesa con el tensiómetro a su lado. Descanse unos minutos antes de hacer la medición. Mantenga los pies apoyados en el suelo.
2. **Coloque el brazo sobre la mesa a la altura del pecho.** Coloque el brazalete alrededor de la parte superior del brazo. Debe hacerlo justo por encima del codo. Coloque el brazalete sobre el brazo desnudo, no sobre la ropa. Para obtener una lectura correcta, asegúrese de que el brazalete le quede bien.
3. **Infle el brazalete presionando el botón de inicio del tensiómetro.** El brazalete se ajustará y aflojará alrededor del brazo al hacer la medición. Una vez que los números en el tensiómetro dejen de cambiar, aparecerá la lectura de la presión arterial.
4. **Anote los números en un cuaderno o registro de presión arterial.** Asegúrese de anotar la fecha y la hora en que se tomó la presión arterial. También puede tomar una foto de los números en el tensiómetro con su teléfono. Tenga los números a mano cuando vea a su médico durante la visita de telesalud. Si tiene la aplicación de Healow, le podemos enseñar cómo ingresarlos allí.

Comprensión de los números de la presión arterial

La presión arterial se mide con dos números:

- El número de arriba es la **presión arterial sistólica o PAS**. Mide la presión arterial en las arterias cuando late el corazón.
- El número de abajo es la **presión arterial diastólica o PAD.** Mide la presión arterial en las arterias entre los latidos del corazón.



A continuación, le mostramos un ejemplo de cómo se leen las mediciones:

Si el tensiómetro marca **120 sistólica y 80 diastólica**, podría decir que la presión arterial es **"120 sobre 80".** Su médico anotaría esta medición como **120/80 mmHg.**

Cuando se tome la presión arterial en el hogar, use esta tabla útil para comprender los números de la presión arterial:

Presión arterial normal:	**PAS:** Menos de 120
	PAD: Menos de 80
Presión arterial elevada:	**PAS**: Entre 120 y 139
	PAD: Entre 80 y 89
Presión arterial alta:	**PAS:** 140 o más
	PAD: 90 o más

Fuente: National High Blood Pressure Education Program. The Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure. Bethesda, MD: National Heart, Lung, and Blood Institute; 2004.

Cuándo llamar al médico:

- **Si la sistólica es de 140 o más,** siéntese en silencio con los pies en el suelo. Respire profundamente. Tómese la presión arterial nuevamente después de 15 minutos. **Si la sistólica sigue siendo de 140 o más, llame al 911 para que una ambulancia la lleve al hospital más cercano.**
- **Si la diastólica es de 90 o más, siéntese en silencio con los pies en el suelo.** Respire profundamente. Tómese la presión arterial nuevamente después de 15 minutos. **Si la diastólica sigue siendo de 90 o más, llame al 911 para que una ambulancia la lleve al hospital más cercano.**
- Llame a la clínica para informar a su médico que fue al hospital para controlarse la presión arterial.

Señales de advertencia



Si tienes alguno de estos síntomas, llama a tu proveedor de inmediato o ve a la sala de emergencias:

Síntomas de parto o parto prematuro (antes de las 37 semanas de embarazo):

- Dolor abdominal (de estómago) o contracciones regulares. Las contracciones regulares son las que sientes cada 3 a 5 minutos, con una duración de 30 a 60 segundos cada una, durante más de una hora.
- Sangrado vaginal
- Pérdida de líquido (cuando se rompe la fuente)

La preeclampsia es una condición grave que puede ocurrir durante el embarazo. Se caracteriza por la presión arterial alta y puede provocar graves problemas de salud para ti y para tu bebé.

Síntomas de preeclampsia:

- Dolores de cabeza que no se pasan con medicamentos
- Visión borrosa/pérdida de visión en los costados del campo visual
- Dolor epigástrico (dolor justo debajo de las costillas en el centro del cuerpo)
- Dolor en el cuadrante superior derecho (dolor justo debajo de las costillas en el lado derecho del cuerpo)

Llama a tu proveedor de inmediato o ve a la sala de emergencias si te caes o tienes algún traumatismo, como:

- Golpearte la cabeza al desmayarte
- Caerte o golpearte en la zona del abdomen (la barriga)

Postparto (después de dar a luz)

CHN también puede ayudarte después del parto. ¿Qué sigue ahora?

- Veremos mucho a tu bebé cuando nazca. Queremos verlo cuando tenga:
  - 2 - 3 días de nacido
  - 2 semanas
  - 4 semanas
  - 2 meses de edad
  - 3 meses
  - 6 meses
- Es importante que vengas a ver a tu proveedor dentro de las 3 semanas después del parto (puede ser una consulta de telesalud) y de nuevo para una consulta completa en persona antes de las 12 semanas.
- Si necesitas ayuda con la lactancia o para usar el extractor de leche, nuestros coordinadores prenatales y nutricionistas pueden ayudarte.
- Las cosas pueden ser muy difíciles después de tener un bebé. Tenemos trabajadores sociales y terapeutas con los que puedes hablar si te sientes triste, estresada o abrumada.

- Mucha gente cree que ser madre primeriza es siempre un momento feliz y lleno de emoción. La verdad es que muchos padres primerizos pasan por una depresión posparto o etapa melancólica.
- Si crees que tienes depresión posparto, habla con alguien de CHN.
- Las señales de advertencia de la depresión posparto incluye tener pensamientos de hacerse daño a uno mismo o a los demás. Si tienes estos pensamientos, llame a su médico o trabajador social de inmediato. También puede llamar:
  - LIFENET al 800-543-3638 para hablar con alguien de inmediato.
  - Depression After Delivery (Depresión después del parto) al 800-944-4773 para dejar un mensaje.



Lactancia materna



Por qué la lactancia materna es buena para tu bebé:

- La leche materna está llena de vitaminas y nutrientes que mantienen a tu bebé sano.
- Ayuda a que los bebés tengan menos regurgitación o diarrea.
- Los bebés amamantados tienen menos probabilidades de morir de SMSL (síndrome de muerte súbita del lactante).
- Los bebés amamantados tienen menos probabilidades de padecer problemas de salud, como diabetes, asma y algunos tipos de cáncer.

Por qué la lactancia materna es buena para ti:

- Ayuda a tu cuerpo a reponerse después del parto.
- Te ayuda a perder el peso que subiste en el embarazo más rápidamente.
- Te ayuda a establecer un vínculo con tu bebé.
- Puede reducir tu riesgo de padecer diabetes y algunos tipos de cáncer.
- ¡Ahorras tiempo! La leche materna siempre está lista a la temperatura adecuada.
- Puede ahorrarte dinero... ¡es gratis! La leche de fórmula es costosa.

¡La lactancia materna es saludable para ti y para tu bebé!

Consejos para que inicies la lactancia materna de la mejor forma:

- Asegúrate de tener contacto piel con piel con tu bebé en cuanto nazca. Esto les ayudará a ti y a tu bebé a crear un vínculo.
- Mantén a tu bebé en la habitación contigo y no en los cuneros.
- Alimenta a tu bebé cuando muestre signos de hambre.

Es normal que te cueste darle el pecho por primera vez.

- Los problemas de dolor en los pezones, la producción de leche y el aumento de peso por el bebé son normales. Es posible que solo necesites un poco de ayuda extra.
- Si no puedes dar el pecho, no te angusties. CHN puede ayudarte a encontrar la mejor manera de alimentar a tu bebé.

CHN está aquí para ayudar. Tenemos nutricionistas que pueden responder a tus preguntas y ofrecerte apoyo.

Preguntas frecuentes

¿Puedo tener relaciones sexuales mientras estoy embarazada?

Sí, puedes tener relaciones sexuales hasta que estés a punto de dar a luz. No tengas relaciones sexuales si estás sangrando por la vagina, si se rompió tu fuente o si tu proveedor te dice que no lo hagas. También puedes explorar otras formas de tener intimidad con tu pareja.

¿Cuánto peso es normal aumentar durante el embarazo?

Es saludable aumentar de peso durante el embarazo. Es posible que debas aumentar entre 11 y 35 libras. Habla con tu proveedor o nutricionista sobre el aumento de peso adecuado para tu cuerpo.

¿Cuánto más debo comer?

Aproximadamente 250 calorías adicionales por día, lo que equivale a un snack saludable adicional por día. ¡En realidad no comes por dos!

¿Es normal tener sangrado vaginal?

Algunas mujeres tienen un ligero sangrado en las primeras 12 semanas de embarazo. Si ves que te sale sangre, llama a tu médico. Él o ella te dirá si necesitas o no ir al consultorio.

¿Puedo hacer ejercicio?

Sí, habla con tu proveedor sobre los tipos de ejercicio que puedes hacer y los que debes evitar.

¿Puedo teñirme el pelo?

No hay información exacta sobre si teñirse el pelo es seguro o no.

¿Cómo me sentiré?

Cada embarazo es diferente. Muchas mujeres tienen algunos de estos síntomas o todos:

- Dolor en los pechos
- Náuseas o malestar en el estómago
- Agotamiento
- Tener que orinar con frecuencia

Habla con tu proveedor médico sobre cualquier síntoma que tengas. Responderemos todas tus preguntas.

Para obtener apoyo, recursos y referencias gratis y privados, comuníquese con la línea directa nacional de salud mental materna. Llame o envíe un mensaje de texto al **1-833-9-HELP4MOMS (1-833-943-5746)** para conectarse con un consejero. La ayuda está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, tanto en inglés como en español.

Vacunas contra la COVID-19, el embarazo y la lactancia materna: vacúnate para protegerte a ti misma y a tu bebé

Las vacunas contra la COVID-19 ya están recomendadas para cualquier persona mayor de 12 años. Se incluyen a las personas embarazadas, en período de lactancia y que busquen quedar embarazadas. Es posible que tengas preguntas sobre estas nuevas recomendaciones. ¡Estamos para ayudarte!

¿Por qué es importante que me vacune contra la COVID-19 durante el embarazo?

La COVID-19 es una enfermedad peligrosa, en particular para las personas embarazadas. Si estás embarazada o diste a luz recientemente y te contagias de COVID-19, tienes más posibilidades de:

- Enfermarte gravemente de COVID-19 y necesitar estar internada en el hospital
- Dar a luz a tu bebé de forma prematura (antes de tiempo)
- Muerte fetal (muerte o pérdida del bebé antes o durante el parto)
- Perder el embarazo

Las personas enfermas de gravedad por COVID-19 pueden morir. Algunas variantes (formas) de COVID-19 se propagan más fácilmente a otras personas y pueden causar enfermedades más graves. Por eso es importante que te vacunes estando embarazada y que se vacunen las personas que te rodean.

¿Es segura para embarazadas la vacuna contra la COVID-19?

La vacuna es **segura y funciona bien** para proteger a las personas embarazadas de la COVID-19. Funciona para prevenir que la enfermedad sea grave y que experimentes problemas debido a la COVID-19 durante el embarazo.

Me informaron que las vacunas contra la COVID-19 pueden causar que se pierda el embarazo. ¿Es verdad?

No. Las vacunas contra la COVID-19 no causan que se pierda el embarazo. Tampoco aumentan el riesgo de que las personas embarazadas pierdan el embarazo. Las investigaciones determinaron que la vacuna es segura para personas embarazadas en cualquier momento del embarazo.

¿Me puedo vacunar si estoy en período de lactancia materna?

Sí. Puedes vacunarte si das el pecho a tu bebé. La vacuna ayuda a que el cuerpo genere anticuerpos, los cuales ayudan a combatir el virus y a protegerte de la enfermedad. Las personas en período de lactancia materna que recibieron la vacuna tienen estos anticuerpos también en la leche materna, lo que podría ayudar a proteger al bebé.

¿Es seguro darse la vacuna contra la COVID-19 si planeo quedar embarazada?

Sí. Es seguro vacunarse. No existe ninguna evidencia que demuestre que la vacuna contra la COVID-19 cause problemas en los embarazos ni de fertilidad (capacidad para quedar embarazada).

Vacunarte es la mejor forma de protegerte a ti misma y a tu bebé contra la COVID-19. Si tienes más dudas, ¡tu proveedor de CHN puede ayudarte!

Información adaptada de los CDC

NIPT

¿Qué es NIPT?

NIPT son siglas en inglés que significan prueba prenatal no invasiva. Esta prueba permite detectar afecciones de cromosomas comunes en el feto. Los **cromosomas** se encuentran en las células que contienen los genes. Los **genes** son rasgos que los niños heredan de sus padres (como el color de ojos).

Este tipo de prueba se conoce con varios nombres:

- NIPS (prueba prenatal no invasiva)
- Análisis para la detección de ADN fetal libre

¿Qué información me brinda esta prueba?

Esta prueba le permite obtener información sobre:

- Los riesgos de que el feto tenga una mayor o menor cantidad de cromosomas (denominado aneuploidía). Si existen cromosomas adicionales o faltantes, estos pueden afectar la salud y el desarrollo del feto.

- El sexo de su bebé, si usted desea conocerlo.

¿Qué información se obtiene con esta prueba?

Esta prueba recopila información sobre:
- Trisomía 21 (conocida como síndrome de Down)
- Trisomía 18
- Trisomía 13

¿Cómo se realiza la prueba?

- Esta prueba es un análisis de sangre que se puede realizar en el consultorio de su proveedor médico.

- Se la puede realizar a las 10 semanas de embarazo.

¿Cómo sé qué significan los resultados?



- En la prueba, esperamos encontrar 23 pares de cromosomas.
- Si la prueba muestra que puede haber un cromosoma adicional o faltante, el feto puede presentar una de las afecciones que se mencionaron antes. Es posible que deban realizarse otras pruebas para estar seguros.
- Esta prueba puede ser muy buena para detectar la presencia de una mayor o menor cantidad de cromosomas. Sin embargo, es importante que tenga en cuenta que los resultados no siempre son correctos. La prueba detecta solo determinadas afecciones. Es posible que existan otros problemas desde el nacimiento que esta prueba no detecte.

¿Quién debe realizarse esta prueba?

- Cualquier persona que desee hacerlo puede realizarse esta prueba. Las personas que más necesitan realizarse esta prueba son aquellas que corren más riesgos de presentar estas enfermedades.

¿Cómo sé si corro riesgo de sufrir aneuploidía?

- Si tiene 35 años de edad o más y está esperando un solo bebé.
- Si se realizó una ecografía que muestra posibles afecciones médicas con las que el bebé podría nacer.
- Si usted o algún familiar tiene alguna alteración de cromosomas.

¿Dónde puedo realizarme esta prueba?

- Puede realizarse esta prueba en cualquiera de los centros de CHN.

Si tiene más dudas,
¡consulte con su proveedor de CHN !

¿Qué es la aneuploidía?

La **aneuploidía** se produce cuando una persona tiene 1 o más cromosomas adicionales o faltantes. Normalmente, tenemos 46 cromosomas. Se presentan en pares de 23 y recibimos 23 cromosomas de cada padre. Los cromosomas adicionales o faltantes pueden afectar la salud y el desarrollo de la persona. A continuación, se presentan algunas de las afecciones típicas que se producen debido a la aneuploidía :

Las afecciones más comunes son:
Trisomía 21 (síndrome de Down)
Trisomía 18 (síndrome de Edwards): este síndrome provoca problemas de salud muy graves desde el nacimiento. La mayoría de los bebés que nacen con este problema no viven más de un año.
Trisomía 13 (síndrome de Patau): este síndrome provoca problemas de salud muy graves desde el nacimiento. La mayoría de los bebés que nacen con este problema no viven más de un año.

¿Qué es el síndrome de Down?

- **El síndrome de Down es la afección de cromosomas más común que se presenta en los seres humanos.**
- Se produce debido a la presencia de un cromosoma adicional. Las personas con síndrome de Down tienen una copia adicional del cromosoma 21. Cuando esto sucede, el cerebro y el cuerpo se desarrollan de manera diferente.

¿Qué problemas de salud provoca el síndrome de Down?

Las personas con síndrome de Down corren más riesgos de desarrollar:

- Problemas cardíacos
- Problemas estomacales
- Epilepsia
- Problemas de habla, vista o audición
- Dificultades de aprendizaje, para resolver problemas y para relacionarse con otras personas
- Determinados tipos de cáncer

¿Cómo sé si mi hijo tiene síndrome de Down?

Puede saber si su hijo tiene síndrome de Down antes de que el bebé nazca. Puede hacerlo mediante pruebas como:

- Examen de detección del primer trimestre (examen de detección temprana que se puede realizar entre las semanas 10 y 13 del embarazo)
- Prueba de detección cuádruple (lo mejor es realizarla entre las semanas 15 y 23 del embarazo)
- Prueba prenatal no invasiva (NIPT) (se puede realizar a las 10 semanas del embarazo)

Además, los médicos pueden informarle si su hijo tiene síndrome de Down cuando nace. Para eso, se basan en el aspecto del bebé (por ejemplo, si tiene determinadas características faciales).

¿Existe alguna cura para el síndrome de Down?

- No existe ninguna cura para el síndrome de Down. Los médicos tratarán los problemas de salud relacionados con el síndrome de Down, como problemas cardíacos, a medida que se presenten.

¿Cuánto tiempo viven las personas que tienen síndrome de Down?

- Las personas con síndrome de Down tienen una expectativa de vida de aproximadamente 60 años.

Muchas personas con síndrome de Down van a la universidad. Muchas de ellas son capaces de vivir solas y tienen sus propios trabajos. Muchas personas con síndrome de Down viven una vida plena gracias a:

- Un hogar cálido
- El apoyo de sus amigos y familiares
- Buenos programas educativos
- Atención médica de calidad



Si tiene más dudas, ¡consulte con su proveedor de CHN!

Formulario de consentimiento para evaluación de fibrosis quística

¿Qué es la fibrosis quística?

- La fibrosis quística es una enfermedad grave.
- Las personas que tienen fibrosis quística sufren problemas en los pulmones, intestinos, páncreas y otros órganos. Esto pasa porque sus órganos pueden estar cubiertos por una mucosidad espesa y pegajosa.
- Las personas que tienen fibrosis quística, por lo general, no llegan a vivir más de 40 años.

¿Qué causa la fibrosis quística?

- Cada persona tiene miles de genes. Uno obtiene los genes de sus padres. Los genes tienes funciones importantes que deciden su forma de ser, su cuerpo y su salud.
- Todos tenemos 2 genes llamados CTFR. Las personas que tienen fibrosis quística tienen esta enfermedad porque tienen genes CTFR anormales (no normales) por parte de ambos padres.

¿Por qué debo hacerme esta prueba?

- Esta prueba nos deja saber si sus genes CTFR son anormales. Si sus genes CTFR son anormales, usted es un cargador de fibrosis quística.
- Ser un cargador no significa que tienes fibrosis quística. Sin embargo, su bebé puede contraer la enfermedad en caso de que el padre de su bebé también sea un cargador.

¿Qué indicarán los resultados?

Los resultados indican si sus genes CTFR son normales.

- **Si sus genes CTFR son normales,** todavía hay un bajo chance de que su bebé pueda tener fibrosis quística. Es por esto que la prueba solo puede encontrar algunos problemas de los genes CTFR. La prueba no encuentra todos los problemas de los genes CTFR.
- **Si sus genes CTFR son anormales,** usted es un cargador de fibrosis quística. Si el padre de su hijo también es un cargador, su bebé puede contraer la enfermedad.

¿Qué pasaría durante la prueba?

Le vamos a sacar un poco de sangre. Después vamos a enviar la sangre a un laboratorio para que sea analizada.

¿Qué pasa con mi sangre después del análisis?

El laboratorio botará su sangre después de la prueba. Si los resultados muestran que tienes que hacer más análisis, el laboratorio guardará su sangre por no más de 6 meses.

¿Cuánto cuesta esta prueba?

Su seguro médico pagará por esta prueba. Si no tiene un seguro médico, es posible que deba pagarla.

Mantente activa durante el embarazo

Durante el embarazo, mantente activa para tener músculos fuertes, manejar los dolores y tener el cuerpo listo para el nacimiento del bebé.

El ejercicio durante el embarazo puede:

- Aliviar el dolor de espalda, la constipación, la inflamación y la hinchazón.
- Prevenir, o ayudar a tratar, la diabetes gestacional (diabetes durante el embarazo).
- Mejorar tu energía, tu estado de ánimo y el flujo de sangre.
- Ayudarte a dormir mejor.
- Ayudar a preparar tu cuerpo para el trabajo de parto.
- Ayudar a que tu cuerpo se recupere después del parto.

En tu visita prenatal, habla con el doctor sobre el ejercicio. Para estar activa:

- **Camina todos los días.** Caminar es bueno para el cuerpo. Comienza a paso lento. Estira los músculos antes de cada caminata.
- **Anda en bicicleta fija**. La bicicleta fija baja el riesgo de que te caigas cuando crece la panza y tienes menos equilibrio.
- **Yoga** para aliviar el dolor de espalda y la presión en el cuerpo. No te recuestes sobre la espalda o el estómago. Trata de no estirarte demasiado.
- **Danza o Zumba**, que se pueden hacer en casa o en el gimnasio. Evita girar y saltar.



Se recomienda que las mujeres embarazadas hagan ejercicio durante al menos 150 minutos por semana. Es recomendable hacer ejercicios durante 30 minutos al menos 5 días a la semana. También se puede hacer ejercicios de duración más corta de 10-15 minutos, dos veces al día. Usa calzado con buen soporte y bebe mucha agua.

Evita el ejercicio de alto impacto, como deportes de contacto, cambios rápidos de dirección o ejercitar hasta quedar agotada.

Deja de ejercitar si tienes sangrado o una pérdida vaginal, mareos, dolor de pecho, falta de aire, contracciones o menos movimiento fetal.

Si tomas una clase en el gimnasio, avisa que estás embarazada antes de comenzar la clase.

Si sientes náuseas y no puedes ejercitar en el primer trimestre, no te presiones. Las náuseas pasarán y tendrás tiempo para la actividad física.

Durante el embarazo, prueba estos ejercicios. Puedes hacer estos ejercicios uno tras otro o uno a la vez a lo largo del día. Habla con tu doctor antes de comenzar un nuevo ejercicio.

Ejercicios para el primer trimestre

Estos ejercicios te ayudarán a tener músculos más fuertes y a preparar el cuerpo para soportar más peso. Si tienes náuseas, estar en movimiento a menudo ayuda a sentirse mejor.

Patadas de burro para nalgas y piernas más fuertes.



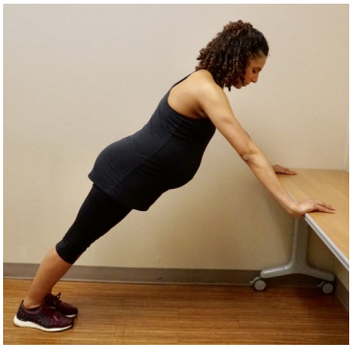
1. Ponte en posición de mesa, sobre las manos y las rodillas. Las muñecas deben estar a la altura de los hombros y las rodillas a la altura de la cadera.
2. Mantén las rodillas flexionadas y mete el estómago. Levanta una pierna hacia atrás, con la planta del pie mirando hacia el techo.
3. Baja la pierna. Repite 20 veces de cada lado.

Sentadas contra la pared para muslos y una barriga más fuertes.



1. Párate contra la pared con los pies separados a la altura de los hombros.
2. Da un paso largo hacia adelante manteniendo la espalda contra la pared.
3. Deslízate hacia abajo, siempre recostada sobre la pared, doblando las rodillas en un ángulo de 90 grados. Asegúrate de que las rodillas no vayan más allá de los dedos de los pies.
4. Mantén durante 60 segundos y repite una vez más.

Flexiones con apoyo para un pecho, brazos y una espalda más fuertes.





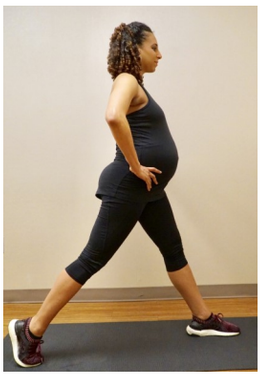
1. Coloca las dos manos, separadas a la altura de los hombros, sobre el borde de una mesa resistente.
2. Da unos pasos hacia atrás, hasta que el cuerpo quede en línea diagonal, como una tabla.
3. Con los hombros sobre las muñecas, flexiona los codos y baja lentamente el cuerpo.
4. Empuja para alejarte de la mesa hasta que los brazos estén nuevamente rectos.
5. Repite 10 veces.

Ejercicios para el segundo trimestre

Estos ejercicios te ayudarán a controlar los músculos, aliviar el dolor de la parte baja de la espalda, reforzar tu energía y mantener el equilibrio.

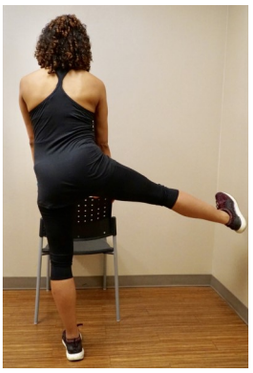
Zancadillas para piernas más fuertes y una cadera más flexible.

1. Párate derecha.
2. Extiende la pierna derecha hacia atrás.
3. Haz una zancadilla flexionando las piernas en un ángulo de 90 grados.
4. Flexiona y estira las piernas 10 veces.
5. Repite del otro lado.

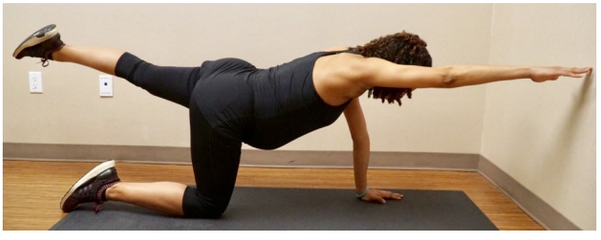
Elevar las piernas estando de pie ayuda a tener piernas y nalgas más fuertes. También ayuda para una cadera más flexible y mejor equilibrio.

1. Párate derecha y apóyate sobre la parte de atrás de una silla.
2. Levanta lo más alto que puedas la pierna derecha hacia un costado.
3. Bájala lentamente, pero sin llegar a tocar el piso.
4. Repite 15 veces con cada pierna.

Los Estiramientos cruzados ayudan a tener mejor equilibrio y músculos más fuertes en la barriga.

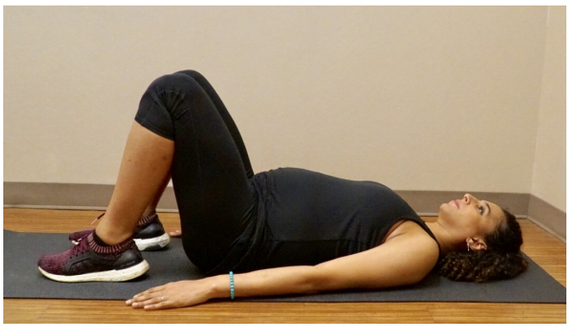
1. Ponte en posición de mesa, sobre las manos y las rodillas. Las muñecas deben estar a la altura de los hombros y las rodillas a la altura de las caderas.
2. Aprieta los músculos de la barriga.
3. Estira el brazo derecho a la vez que pateas hacia atrás con la pierna izquierda extendida hasta que estén en línea con la espalda.
4. Mantente así durante una respiración. Baja la pierna y el brazo.
5. Repite con el brazo y la pierna opuestos, 10 veces de cada lado.

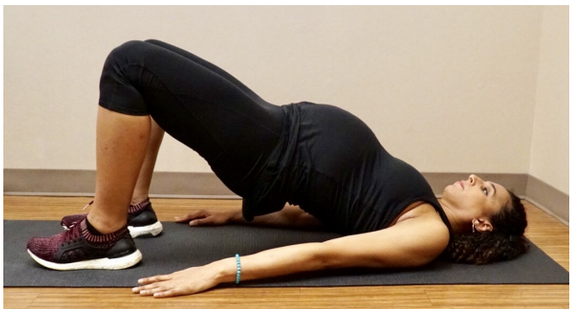



Ejercicios para el segundo trimestre

Los **Puentes** sirven para tener nalgas y músculos isquiotibiales (parte de atrás del muslo) más fuertes.

1. Recuéstate sobre la espalda con las rodillas flexionadas. Mantén los pies apoyados en el piso.
2. Aprieta las nalgas. Presiona los pies y los brazos contra el piso. Levanta las caderas. Mantén la espalda derecha.
3. Mantente así durante 5 segundos.
4. Lentamente, vuelve a bajar las nalgas.
5. Repite 15 veces. Si quieres más resultados, hazlo con una pierna levantada del piso.

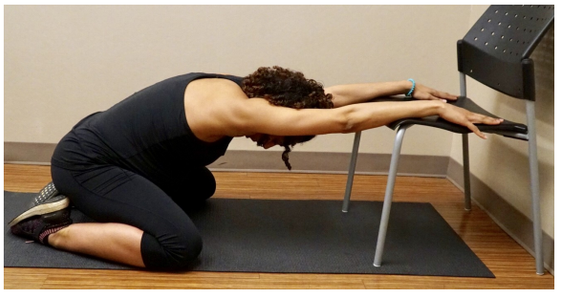




El **Estiramiento de espalda con apoyo** te ayuda a calmar el dolor de la parte baja de la espalda.

1. Comienza apoyando las manos y las rodillas en el piso. Separa las rodillas y siéntate sobre los talones.
2. Tírate hacia adelante. Estira los brazos hasta poder apoyar las manos en el piso o en una silla ubicada frente a ti.
3. Mantente así 20 segundos y deja que el cuerpo se relaje.



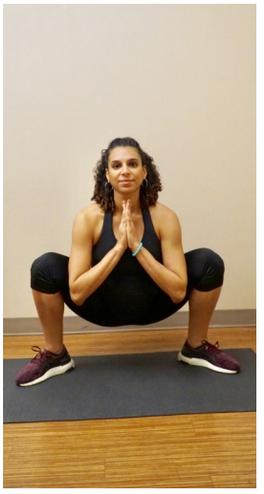


Ejercicios para el tercer trimestre

Estos ejercicios ayudarán a preparar tu cuerpo para el parto. Te ayudarán a controlar los músculos y a tener la cadera y la pelvis más flexibles.

Las **Sentadillas** abren el canal del parto para el nacimiento.





1. De pie con los pies separados a la altura de los hombros. Los dedos de los pies y las rodillas deben mirar levemente hacia afuera.
2. Mantén la espalda derecha y los talones sobre el piso. Flexiona suavemente las rodillas y baja las nalgas hacia el piso. Mantén las rodillas en línea con los pies.
3. Mantente así 20 segundos. Puedes apoyar los codos sobre las rodillas. Para tener más apoyo, intenta hacer este ejercicio con la espalda contra la pared.
4. Repite 10 veces.

Los **Movimientos pélvicos** ayudan a aliviar el dolor de espalda durante el embarazo y el trabajo de parto.





1. Ponte en posición de mesa, sobre las manos y las rodillas. Las muñecas a la altura de los hombros y las rodillas bajo las caderas.
2. La parte baja del abdomen hacia adentro y el mentón hacia el pecho. Redondea la espalda hacia arriba.
3. Mantente así 7 segundos.
4. Relaja la espalda y vuelve a la posición de mesa.
5. Repite 10 veces.

Los ejercicios de **Kegel** fortalecen los músculos de la pelvis, ayudan a controlar la vejiga y previenen las hemorroides. También puedes hacerlos después del embarazo para ayudar a curar la vagina.

1. Para hacer este ejercicio, haz como si estuvieras orinando y luego detente, apretando los músculos de la pelvis.
2. Aprieta los músculos de la pelvis durante 5 segundos.
3. Descansa 10 segundos.
4. Repite 20 veces al día. Hazlos en cualquier lugar.

Ejercicios para el tercer trimestre

Las **Mariposas** abren la pelvis y estiran la parte baja de la espalda.



1. Siéntate en el piso. Une las plantas de los dos pies frente a ti para que las piernas estén juntas.
2. Haz una suave presión hacia abajo sobre los muslos con los codos hasta que sientas que se estiran las piernas.
3. Puedes tener más apoyo hacienda el ejercicio con la espalda contra la pared.
4. Mantente en esta posición 20 segundos. Repite 5 veces.

El **Número cuatro** estira los músculos de las nalgas, que son sensibles a los cambios en las caderas durante el embarazo.



1. Párate frente a una silla alta o un taburete. Coloca el tobillo izquierdo sobre el asiento de la silla. La rodilla debe estar flexionada y mirando hacia afuera.
2. Muévete hacia adelante hasta sentir que estiras la nalga izquierda.
3. Mantente así durante 20 segundos.
4. También puedes hacer este ejercicio sentada en una silla, colocando el tobillo izquierdo sobre la dorilla derecha.
5. Repite del otro lado.

Si tienes preguntas sobre bienestar o para tomar una clase de ejercicio gratis en CHN, llama al 212.432.8494 o escribe a wellness@chnnyc.org

Conteo de los movimientos de tu bebé (patadas)

¿Qué son las patadas fetales?

- Las patadas fetales son lo que ocurre cuando tu bebé se mueve. Sentir esas patadas significa que tu bebé está saludable y que está creciendo.
- Las personas que están embarazadas empezarán a sentir las patadas en diferentes momentos del embarazo. La mayoría de las personas empezará a sentir las patadas entre la semana 16 y la 20.



¿Qué es el conteo de patadas fetales?

- El conteo de las patadas fetales es lo que haces al contar cuántas veces sientes que tu bebé se mueve en el útero durante un período de tiempo determinado.

¿Por qué es importante hacer el conteo ?

- El conteo de las patadas fetales puede ayudarte a ti y a tu médico a controlar la salud de tu bebé.
- Hacer el conteo de las patadas puede ayudarte a saber si la actividad de tu bebé es normal. También puede ayudarte a sentir una unión con tu bebé que está en crecimiento .
- Notar un cambio en los movimientos regulares de tu bebé puede ayudarte a saber si hay un posible problema.

¿Cuándo debo empezar a contar ?

- Puedes contar las patadas en cualquier momento para controlar que los movimientos de tu bebé sean normales.
- Debes hacer un conteo de las patadas cada vez que dejes de sentir las patadas o si estás preocupada porque tu bebé parece estar “tranquilo”.
- Debes hacer un conteo de las patadas si tu médico te lo recomienda.

¿Cómo hacer el conteo de las patadas a diario?

- **Para hacer el conteo elige un horario en el que tu bebé suele estar activo.** Los bebés tienden a estar más activos después de que hayas comido, de que te hayas ejercitado, y por la noche.
- **Intenta hacer el conteo en el mismo horario cada día**. Así puedes aprender sobre la actividad habitual de tu bebé.
- **Antes de empezar a contar, recuéstate de costado o siéntate en una silla cómoda**. Anota la hora en la que empiezas a contar.
- **Haz una marca cada vez que sientas que tu bebé se mueve**. Puede ser una patada, una contorsión, un giro, una vuelta o un estiramiento. Cuando cuentes 10 movimientos, deja de contar y anota la hora.
- **Tu bebé quizá se mueva menos si está durmiendo**. Si crees que está durmiendo, intenta caminar un poco e intenta realizar nuevamente el conteo de las patadas en otro momento.
- **Recuerda: cada bebé es diferente**. Lo importante es que conozcas lo que es normal para tu bebé .

Si notas que tu bebé no se ha estado moviendo como normalmente lo hace, debes hacer el conteo de las patadas de manera inmediata:

Si en algún momento dejas de sentir las patadas o si las patadas parecen ser "suaves", no te preocupes. Tu bebé puede estar durmiendo. Debes hacer un conteo de las patadas de manera inmediata para controlar si hay algún problema:

- Bebe un vaso grande con agua fría o jugo. Ve a un lugar tranquilo para contar las patadas .
- Configura un temporizador por dos horas. Anota cada movimiento que sientas durante dos horas. Puedes dejar de contar si sientes 10 patadas antes de que se cumplan las dos horas. Si sientes más de 10 paradas en dos horas, no hay necesidad de preocuparse, pero continúa prestando atención.
- **Si sientes que no ha habido movimiento alguno durante dos horas, debes contactarte con tu médico o ir a la sala de emergencias de manera inmediata. No te preocupes por tener que "molestar" a tu médico. Él está para ayudarte a ti y a tu bebé**
- Ponte en contacto con tu médico prenatal de inmediato si tienes alguna otra duda sobre los movimientos de tu bebé.



Cada día que realices un conteo de las patadas, anota la fecha y la hora en la que comienzas. Realiza una marca cada vez que sientas que tu bebé se mueve. Anota la hora en que finalizas. Muéstrale ese registro a tu médico cada vez que vayas a una consulta.

Aquí te brindamos algunos ejemplos:

1 de junio de 2019

Hora de inicio: 7:04 p. m.

𝍸 𝍸 II

Hora de fin: 7:58 p. m.

3 de junio de 2019

Hora de inicio: 7:14 p. m.

𝍸 𝍸

Hora de fin: 8:10 p. m.

4 de junio de 2019

Hora de inicio: 7:30 p. m.

𝍸 𝍸 I

Hora de fin: 8:24 p. m.

6 de junio de 2019

Hora de inicio: 7:36 p. m.

𝍸 𝍸 II

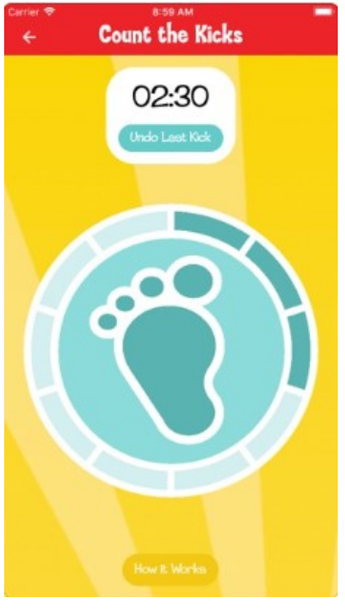
Hora de fin: 8:21 p. m.

También puede usar aplicaciones gratuitas para contar los movimientos de tu bebé y compartirlos con tu médico cada vez que vayas a una consulta :

Count the Kicks

(Disponible en Apple App Store o Google Play)

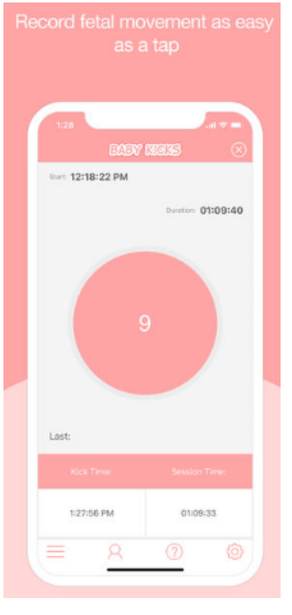
- Programa recordatorios diarios para hacer el conteo de las patadas .
- Revisa todos los conteos .
- Envía la información sobre los conteos directamente desde la aplicación .
- Disponible en 10 idiomas diferentes.



Baby Kicks Monitor

(Disponible en Apple App Store)

- Registra los movimientos de tu bebé con solo tocar la pantalla .
- Rastrea y comparte los conteos de patadas .
- Guarda otra información, como tu último período y la fecha de parto.



Habla con tu médico o tu educador de salud de CHN si tienes más preguntas sobre el conteo de las patadas.

Sueño seguro

Estos consejos te ayudarán a que tu bebé duerma seguro.

Qué debes hacer

- Acuesta a tu bebé a dormir boca arriba
- Para dormir, ponle un pijama enterizo que lo abrigue
- Ponlo a dormir en la cuna vacía
- Coloca la cuna en la habitación donde tú duermes de modo que lo puedas vigilar
- Si el bebé se queda dormido en otro lugar, llévalo a la cuna
- Acuesta al bebé en la cuna a la noche y para dormir la siesta
- Amamanta a tu bebé
- Asegúrate de que tu bebé reciba todas las vacunas



Lo que no debes hacer

- Poner a tu bebé a dormir sobre tu panza o a tu lado
- Colocar mantas, almohadas o juguetes en la cuna
- Acostar al bebé en tu cama o en el sofá
- Permitir que otros niños o adultos duerman en la misma cuna que tu bebé
- Fumar en tu casa o cerca de tu bebé

Recuerda el ABC de sueño seguro:

Haz que tu bebé duerma...

A solos - solo en su cuna, sin nadie ni nada más

Boca arriba - boca arriba, no boca abajo ni de costado

Cuna - en la cuna, no en la cama ni en el sofá

¡Si tienes alguna pregunta, consulta a tu educador o a tu proveedor de servicios de salud de CHN!

Community
Healthcare Network

Nunca rechazamos a nadie. 866.246.8259 www.chnnyc.org