
Women's Healthcare of Kendall, LLC

Guía De Embarazo



Nuestras metas

El embarazo y el parto es un período de crecimiento y cambio en nuestros cuerpos y vidas. Muchas de las cosas que experimentamos durante este tiempo son nuevas y diferentes a todo lo que hemos experimentado antes. Nuestro objetivo, como sus proveedores durante este momento especial, es brindar orientación y atención de calidad durante el transcurso del embarazo para garantizar una madre y un bebé saludables, mientras le permite disfrutar el proceso a lo largo del camino.

Esta guía de embarazo es un manual de las preguntas y preocupaciones más comunes que encontramos en el embarazo a diario. Mantener esta guía con usted asegurará que esté bien preparada para la mayoría de las cosas que encuentres a lo largo de este viaje.

Si tienes alguna pregunta además de la información que se encuentra en esta guía, no dude en comunicarse con nosotros al (305) 270-7999 o envíenos un correo electrónico a info.desk@womensmd.net

¡Bienvenida a la práctica!

Nutrición en el Embarazo

Una dieta bien balanceada y saludable debe incluir proteínas, carbohidratos, vitaminas, minerales y grasas. Si estás comenzando con un peso normal antes del embarazo, solo necesitas 300 calorías adicionales por día para garantizar un crecimiento fetal normal y un aumento de peso saludable. Esto es equivalente a una comida balanceada adicional por día. Asegúrese de incluir una vitamina prenatal como parte de su rutina diaria para las dosis diarias recomendadas de todas las vitaminas necesarias, incluyendo el hierro, el ácido fólico, el calcio, la vitamina B6, el zinc y el yodo.

Cuánto Aumentar de Peso Durante Su Embarazo				
	bajo peso BMI < 18.5	normal BMI 18.5 a 24.9	sobrepeso BMI 25 a 28.9	obeso BMI ≥ 30
Un bebé	28 a 40 lbs	25 a 35 lbs	15 a 25 lbs	11 a 20 lbs
Embarazo gemelar	50 a 62 lbs	37 a 54 lbs	31 a 50 lbs	25 a 42 lbs

Cuánto aumentar de peso durante su embarazo

¿Puedo comer pescado?

Los pescados que deben evitarse durante el embarazo son el **tiburón, el pez espada, la caballa y el blanquillo**. Los camarones, el atún ligero enlatado, el salmón y el bagre son seguros para comer durante el embarazo. Es seguro consumir hasta 12 onzas de estos y otros pescados similares por semana.

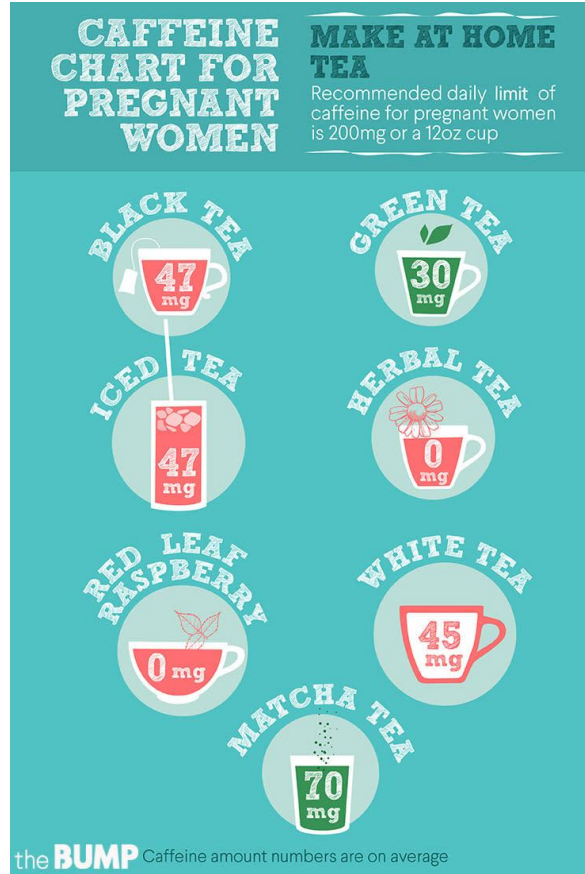
¿Puedo comer carne cruda o sushi?

Se recomienda comer solo **cocido** para evitar posibles organismos nocivos o infecciones, como Listeria. Esta bacteria puede estar presente en carnes crudas y sin cocer, aves, mariscos y en leche y quesos sin pasteurizar.

¿Cuánto café puedo beber?

La cantidad recomendada de cafeína debe limitarse a 200 mg al día. A continuación se muestra una tabla con opciones comunes de café y té y la cantidad de cafeína que contienen. Para obtener un buen sitio web de recursos para obtener más información, consulte el siguiente enlace:

Cafeína durante el embarazo



Su Fecha de Parto

Un embarazo normal dura alrededor de 280 días (o alrededor de 40 semanas), contando desde el primer día de su

último período menstrual. Sin embargo, un rango normal es desde tan solo 259 días hasta 294 días (37 a 42 semanas). Las 40 semanas de su embarazo se dividen en tres trimestres.

Estos duran alrededor de 14 semanas cada uno:

- 1er trimestre: 0 - 13 semanas y 6 días
- 2do trimestre: 14 - 27 semanas y 6 días
- 3er trimestre: 28 - 40+ semanas

El día en que debe nacer su bebé se llama "fecha estimada de entrega", o EDD. Aunque solo 1 de cada 20 mujeres dan a luz en la fecha prevista exacta, su EDD es útil por varias razones. Se utiliza como guía para controlar el crecimiento de su bebé y monitorear el progreso de su embarazo. El EDD da una idea aproximada de cuándo nacerá su bebé.

La mayoría de las mujeres se ponen de parto unas 2 semanas antes o después de la fecha de parto.

Acabo de enterarme que estoy embarazada! ¿Cuándo debo programar mi primera cita?

Estamos felices de verte tan pronto como quieras. A menudo, podemos ver los latidos del corazón del bebé por ultrasonido a las 5 o 6 semanas.

¿Con qué frecuencia debo esperar mis citas?

Durante la mayor parte del embarazo, las citas serán cada 4 semanas. Debido a que contamos con equipos de ultrasonido y de laboratorio en la oficina, a menudo combinamos pruebas importantes con su cita para mayor comodidad. Durante el tercer trimestre, comenzando alrededor de las 28 semanas, las citas serán cada 2 o 3 semanas. La veremos al menos semanalmente durante el último mes de embarazo antes de la fecha de parto.

Calendario de Eventos del Embarazo

A continuación, detallamos una muestra de lo que puede esperar con respecto a las citas y visitas al consultorio durante el transcurso de su embarazo. Algunos análisis son sensibles a qué tan avanzado está su embarazo y se realizan en momentos específicos. Otros laboratorios y ecografías pueden cambiar según las necesidades y recomendaciones de su proveedor.

4 a 5 semanas

Una prueba de embarazo positiva!! Hora de hacer una cita para confirmar que su embarazo está creciendo normalmente

5 a 8 semanas

Su visita inicial al obstetra:

- Ultrasonido de confirmación de embarazo
- Papanicolaou y cultivos vaginales
- Detección de ETS (enfermedades de transmisión sexual)
- Análisis de laboratorio: hemograma, tipo de sangre y estado Rh, detección de anticuerpos, VIH, sífilis, hepatitis B, rubéola Inmunización
- Genéticas para enfermedades como fibrosis quística, enfermedad de células falciformes, síndrome X frágil y atrofia muscular espinal

10 a 14 semanas

Pruebas genéticas para el bebé:

- NIPT o pruebas prenatales no invasivas pueden ser realizada tan pronto como a las 10 semanas: ¡nos indica el riesgo de anomalías cromosómicas y también el **SEXO!**
- Ultrasonido de translucencia nuchal

15 a 20 semanas

- Ultrasonido de anatomía para confirmar que su bebé se está desarrollando normalmente (generalmente se realiza a las 18 semanas)
- laboratorio: alfafetoproteína para detectar defectos del tubo neural como la espina bífida

24 a 28 semanas

Examen de detección de diabetes gestacional:

- Análisis: prueba de tolerancia a la glucosa de 1 hora, hemograma completo y detección de anticuerpos

28 a 30 semanas

Si tiene un tipo de sangre negativo (Rh negativo) en este momento es cuando recibe la inyección de **RHOGAM**.

También recomendamos la **vacuna Tdap** para todos los pacientes en cualquier momento después de las 27 semanas.

30 a 32 semanas

- Se repiten los cultivos de clamidia y gonorrea y los análisis de laboratorio para sífilis, VIH, hepatitis B
- Ecografía de crecimiento

****Este es un buen momento para comenzar a buscar un pediatra ****

También puede preinscribirse en el hospital en este momento (ver a continuación para obtener más detalles)

35 a 36 semanas

Cultivo de detección de estreptococos del grupo B (GBS) realizado

38 a 40 semanas

- En este momento, comienzan los exámenes cervicales para determinar si hay dilatación (consulte a continuación los signos de trabajo de parto).
- Si va a dar a luz por cesárea, la mayoría se programan después de las 39 semanas, a menos que su médico determine lo contrario.

40 a 41 semanas

- Realizamos pruebas sin estrés (NST) y un perfil biofísico (BPP) durante esta semana para garantizar la salud fetal.
- La inducción del trabajo de parto para las fechas posparto ocurre después de las 41 semanas, siempre y cuando la madre y el bebé se mantengan saludables y la NST/BPP sea normal.

La frecuencia de estas visitas, la programación de inducciones y cesáreas variará dependiendo de cada embarazo individual y será determinada por sus proveedores según sea necesario.

Nuestro objetivo principal es que usted tenga un embarazo y un parto seguros, saludables y exitosos. Siempre nos esforzamos por los partos vaginales cuando es posible, y todos nuestros médicos realizan partos por cesárea o partos vaginales asistidos por vacío cuando corresponde.

Pre-Registro de Maternidad

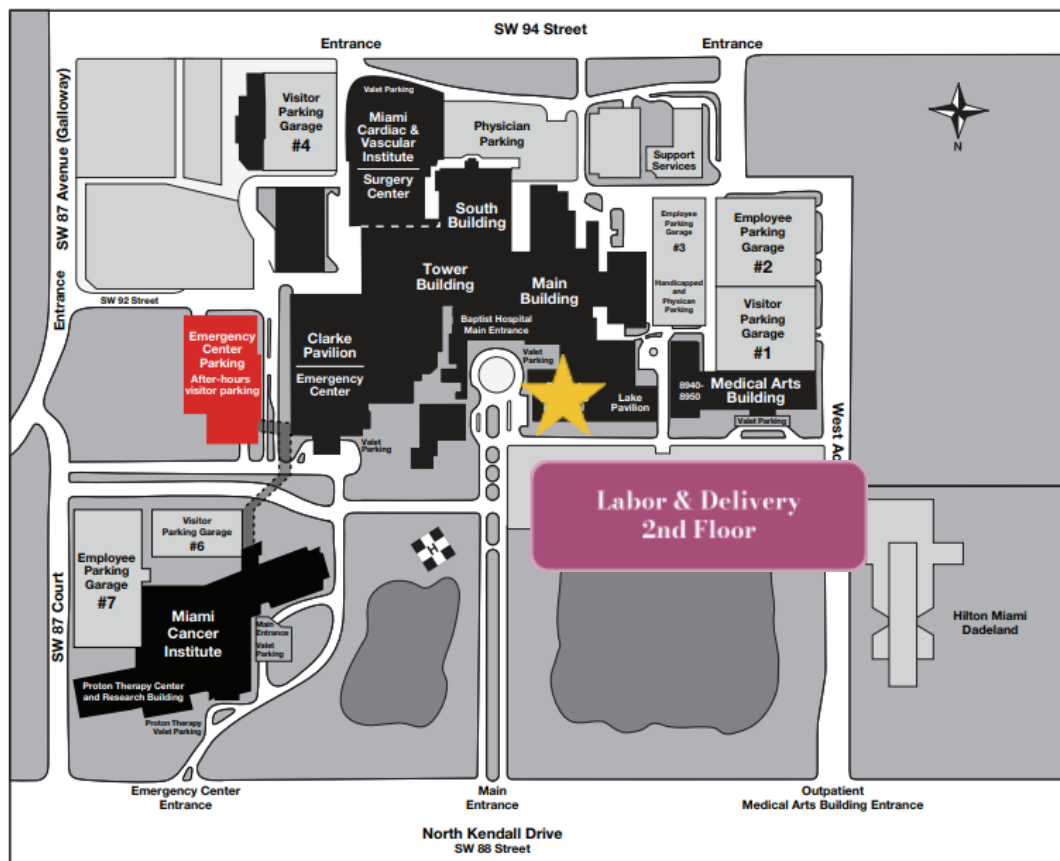
Nuestro equipo atiende partos en el Baptist Hospital principal en 8900 North Kendall Drive en Miami. Antes del parto, regístrese previamente en el sitio web del hospital a través del siguiente enlace antes de las 30 semanas de gestación:

<https://baptisthealth.net/bhmmaternity>

También puede llamar a Pre-Registro de Maternidad en
Baptist Hospital (786) 596 - 5959

Cuándo ir al hospital:

- Contracciones regulares que se vuelven más juntas y más fuertes. Para el primer bebé, intente esperar en casa hasta que las contracciones sean fuertes y tengan al menos 4-5 minutos de diferencia.
- Si crees que se te rompió la fuente. A veces es un gran chorro, y otras veces es menos obvio y puede ser una fuga lenta y constante.
- Si tiene sangrado vaginal moderado. Un poco de sangrado puede ser normal después de un examen en el consultorio.
- Le preocupa que el bebé no se mueva con la frecuencia normal.



Lista Para Llevar al Hospital

Para la madre

- Identificación con foto, información del seguro
- Plan de nacimiento
- dormir (algo suelto y cómodo)
- Calcetines o pantuflas antideslizantes
- Bata de baño o suéter
- maternidad o posparto Sostén
- de lactancia y almohadillas
- Cambio de ropa y zapatos cómodos para usar en casa
- tocador: cepillo de dientes, pasta de dientes , champú, acondicionador, loción
- el cabello o vincha Humectante
- labios Toallas
- higiénicas
- Aceites o lociones para masajes
- Materiales de relajación (libros, música, etc.)
- Anteojos y lentes de contacto con solución, si corresponde
- Teléfono celular con cargador
- Extractor de leche, si corresponde
- Cámara
- Refrigerios

Para bebé

- Recién nacido pañales
- recepción
- Bodies (al menos 3-4 en diferentes tamaños)
- bebés
- Chupete, si corresponde
- Muñecos o cobijas de recepción
- Asiento de automóvil para bebés
- Ropa de recién nacido para ir a casa en

Medicamentos Durante el Embarazo

Hemos compilado una lista de medicamentos de venta libre que son seguros para uso en el embarazo. Si bien la FDA ha demostrado que estos medicamentos son seguros, siempre debe consultar a su médico acerca de cualquier medicamento que esté tomando. Si está tomando medicamentos o le gustaría tomar un medicamento que no está en esta lista, consulte con su proveedor para asegurarse de que sea seguro.

Alergias

Benadryl 25 mg cada 6 a 8 horas
Claritin 10 mg una vez al día (no use Claritin D)
Zyrtec 10 mg una vez al día (no use Zyrtec D)

Dolor

Tylenol (acetaminofén), regular o extra fuerte, como se indica en el frasco
Usted NO PUEDE tomar ibuprofeno, Advil, Aleve o Motrin

Síntomas de resfriado o gripe

Tylenol
Vicks Vapodrops Alivio
tos/pastillas para la garganta
Cepacol
Vitamina C
Cloraséptico Aerosol
salino nasal

Evite cualquier medicamento que incluya pseudoefedrina o fenilefrina

Tos/congestión

Mucinex
Robitussin DM
Guaifenesina
Aerosol nasal salino
Enjuague nasal (Neti Pot)

Evite cualquier medicamento que incluya pseudoefedrina o fenilefrina

Estreñimiento

Benefiber
Docusato de sodio - Colace, Pericolace, Dulcolax, etc.
Metamucil
Leche de magnesio

Diarrea

Immodium como se indica en la caja
Llame si no mejora después de 24 horas

Gas

Gas-X thin tiras, cápsulas blandas o tabletas masticables ultra fuertes: use según las indicaciones

Mylicon (simeticona) 80 mg, 1 tableta después de las comidas y antes de acostarse

Dolor de cabeza

Tylenol (acetaminophen), regular o extra fuerte, según las indicaciones

Excedrin Dolor de cabeza por tensión (sin aspirina)

NO PUEDE tomar ibuprofeno, Advil, Aleve o Motrin

Heartburn

Tums, regular EX o Ultra, 1-2 tabletas a la hora de acostarse

Mylanta o Maalox, según las indicaciones en el Pepcid

, según las indicaciones

Nexium, según las indicaciones

Hemorrhoids

Tucks Almohadillas de enfriamiento medicadas

Hamamelis

Cremas, ungüentos o supositorios para hemorroides (Preparation H, Anusol)

Crema de hidrocortisona al 1 %

Insomnio

Benadryl 25 - 50 mg a la hora de acostarse

Dramamine

Tylenol PM

Melatonina

Unisom

Náuseas/vómitos

Té de jengibre, dulces, frescos

Vitamina B6, 50 mg, 1 comprimido dos veces al día

Combinación de vitamina B6 y Unisom, 2 veces al día

Hable con su médico si no puede retener los alimentos o las bebidas

Candidiasis

Clotrimazol 7

Monistat 7

Aunque a veces se necesitan medicamentos para el tratamiento de estos síntomas, vea a continuación algunas modificaciones que puede realizar diariamente para ayudar a prevenir el empeoramiento y pueden disminuir su necesidad de ciertos medicamentos.

Síntomas	Consejos útiles
Dolor	Use almohadas entre las rodillas detrás de la espalda y debajo del vientre mientras duerme Use un cinturón para embarazadas/banda para el vientre durante todo el día
Resfriado/gripe/tos	Beba mucha agua y asegúrese de mantenerse hidratado
Estreñimiento	Beba mucha agua diariamente (8 a 10 vasos al día) Aumente las frutas y verduras de hoja, salvado, cereales con fibra y ciruelas pasas en su dieta. Aumente la actividad física.
Diarrea	Evite la leche o los productos lácteos Evite . tostadas y té)
Gases	Evite los alimentos picantes o fritos
Dolor	Descanse en una habitación oscura Masajee el cuello y los hombros Compresas frías
Acidez Estomacal	Comidas pequeñas y frecuentes cada 2-3 horas Evite los alimentos picantes o grasos
Hemorroides	Buena ingesta de fibra Evite el estreñimiento y el exceso de esfuerzo durante las defecaciones Baños de asiento (remojar en una tina de agua tibia con sales de Epsom)
Náuseas/vómitos	Comidas pequeñas y frecuentes cada 2 a 3 horas Galletas saladas simples, evite las comidas grasosas Beba muchos líquidos (agua, gatorade, té) Ginger ale, té de jengibre, caramelos de jengibre
Sinusitis/Alergias	Aumente la ingesta de Irrigaciones nasales con agua salina (ej. Neti-pot) Humidificadores
Sleep Aid	Ducha tibia Té tibio descafeinado (Sleep Time Tea) Evite usar la televisión o el teléfono antes de acostarse Evite comer comidas abundantes 2 horas antes de acostarse
Dolor de garganta	Té caliente descafeinado con miel

Preguntas Frecuentes

Acabo de enterarme que estoy embarazada! ¿Cuándo debo programar mi primera cita?

Estamos felices de verte tan pronto como quieras. A menudo, podemos ver los latidos del corazón del bebé por ultrasonido a las 5 o 6 semanas.

¿Con qué frecuencia debo esperar mis citas?

Durante la mayor parte del embarazo, las citas serán cada 4 semanas. Debido a que contamos con equipos de ultrasonido y de laboratorio en la oficina, a menudo combinamos pruebas importantes con su cita para mayor comodidad. Durante el tercer trimestre, comenzando alrededor de las 28 semanas, las citas serán cada 2 o 3 semanas. La veremos al menos semanalmente durante el último mes de embarazo antes de la fecha de parto.

¿Necesito pruebas genéticas?

Para parejas con ciertos orígenes étnicos, ofrecemos pruebas para ver si son portadores de enfermedades de alto riesgo específicas de ese grupo étnico. Todos los pacientes, independientemente de su edad, también pueden considerar la posibilidad de hacerse pruebas para detectar trastornos como el síndrome de Down. Consulte el sitio web de ACOG para obtener una descripción general de las pruebas disponibles. Esto se discutirá más a fondo en sus visitas iniciales.

¿Puedo hacer ejercicio? ¿Puedo tener sexo?

Para la mayoría de las mujeres, el ejercicio y el sexo son seguros durante todo el embarazo. Los ejercicios de bajo impacto, como caminar y estirarse, pueden ayudar a evitar el aumento excesivo de peso, prevenir la diabetes gestacional y mantener a la mujer en condiciones para el trabajo de parto y el parto.

Se recomienda que las mujeres embarazadas hagan ejercicio al menos 5 veces por semana durante 30 minutos de ejercicio moderado. En general, escucha a tu cuerpo y evita el agotamiento excesivo o el sobrecalentamiento. Si experimenta sangrado o calambres dolorosos, es mejor evitarlos hasta que hable con su proveedor.

Evitar los deportes de contacto y aquellos asociados a un mayor riesgo de caídas (ej. gimnasia, equitación, esquí alpino, etc...). También se debe evitar la exposición a presiones de aire extremas, como en el buceo SCUBA y el ejercicio a gran altura.

¿Puedo ir al dentista?

Se alienta a los pacientes a mantener una buena higiene dental y ver a sus dentistas según sea necesario. Si su dentista requiere una liberación, llame a la oficina o hable con el personal de nuestra oficina en su próxima cita.

¿Puedo viajar?

Si debe viajar, el mejor momento para hacerlo es probablemente a la mitad de su embarazo, entre las 14 y las 28 semanas. La mayoría de las aerolíneas permiten viajar hasta las 36 semanas de embarazo, aunque las políticas individuales pueden variar.

Mientras esté en un avión, automóvil, tren, etc., camine cada 1 o 2 horas y estire suavemente las piernas para evitar complicaciones como coágulos de sangre.

¿Son comunes las hemorragias nasales?

¡Sí! Los cambios hormonales provocan inflamación de la mucosa nasal e incluso de las encías. Esto puede provocar una sensación de congestión y congestión, sangrado de las encías al cepillarse los dientes y hemorragias nasales.

¿Qué es dolor de ligamentos redondos?

A medida que su útero crece, los ligamentos redondos, que sostienen el útero en su lugar en ambos lados, se estiran. El dolor del ligamento redondo ocurre cuando se produce este estiramiento y se puede sentir en la parte inferior derecha o inferior izquierda del abdomen. Por lo general, el dolor es agudo y punzante, y ocurre con ciertos movimientos, al cambiar de posición o al caminar. Por lo general, el descanso o un cambio de posición aliviarán el dolor.

Si tiene alguna pregunta además de la información que se encuentra en esta guía, no dude en comunicarse con nosotros al (305) 270-7999 o envíenos un correo electrónico a info.desk@womensmd.net

¡Bienvenida a la práctica!

