



## Women's Healthcare Group of Illinois

[www.whcgofillinois.com](http://www.whcgofillinois.com)

847-244-0222

### **Paquete de información prenatal y de embarazo**

¡Felicidades por tu nuevo embarazo! Los próximos meses traerán una gran cantidad de alegría, emoción y anticipación mientras espera la llegada de su pequeño. Junto con la alegría, la emoción y la anticipación, sin duda también habrá momentos de miedo, duda y preocupación. No te preocupes, todos estos sentimientos son normales; y todos aquí en Women's Healthcare Group of Illinois están aquí para hacer de esta experiencia una experiencia agradable para usted!

#### **Tabla de contenidos**

##### **Tema**

Acupuntura y embarazo - 2
Alcohol, cigarrillos y drogas durante el embarazo - 3
Sangrado durante el embarazo - 3
Estreñimiento durante el embarazo - 4
Cuidado dental durante el embarazo - 4
Dieta y aumento de peso durante el embarazo - 5
Ejercicio durante el embarazo - 6
Fatiga durante el embarazo - 8
Movimiento Fetal - 8
Alimentos a evitar durante el embarazo - 9
Tinte para el cabello durante el embarazo - 11
Trabajo, ¿cómo sabré que es real - 11
Caja de arena durante el embarazo - 11
Masaje durante el embarazo - 12
Medicamentos durante el embarazo - 12
Náuseas y vómitos durante el embarazo – 14
Visitas prenatales, qué esperar – 15
Reiki durante el embarazo – 16
Sexo durante el embarazo – 16
Bronceado durante el embarazo – 17
Viaje durante el embarazo – 17
Ultrasonido durante el embarazo – 18
Yoga durante el embarazo – 18



## Women's Healthcare Group of Illinois

[www.whcgofillinois.com](http://www.whcgofillinois.com)

847-244-0222

### **Paquete de información prenatal y de embarazo**

#### **Acupuntura y embarazo**

La investigación indica que una punción puede ayudar a aliviar los síntomas comunes relacionados con el embarazo como náuseas, vómitos, fatiga, acidez, dolores de cabeza, depresión, dolor pélvico y lumbar, hinchazón, dificultad para dormir y estreñimiento. También hay investigaciones que indican que el uso de la acupuntura durante el tercer trimestre del embarazo puede ayudar a preparar el cuerpo para los rigores del trabajo de parto mientras que ambos reducen simultáneamente el dolor de parto que experimenta una mujer y el tiempo total que puede tomarla para entregar.

- **Náuseas y vómitos :** Según un estudio realizado por la Universidad de Adelaida, Australia, las mujeres que recibían acupuntura tradicional tenían menos náuseas y retching en comparación con las mujeres que no recibieron acupuntura. Estimulación del punto llamado pericardio 6 (p6), situado debajo de la muñeca, se encontró para ayudar a aliviar las náuseas y vómitos asociados con la enfermedad de la mañana.
- **Dolor pélvico y lumbar:** La investigación del Instituto para la Salud de la Mujer y el Niño en Suecia concluyó que la acupuntura fue eficaz para aliviar el dolor pélvico y de la espalda baja durante el segundo y tercer trimestre del embarazo. Esta misma investigación encontró que el uso de la acupuntura durante el tercer trimestre no condujo a ningún efecto adverso para la mamá o el bebé. Los puntos más utilizados para tratar el dolor pélvico y de espalda baja fueron LR3 (ubicado a pie) y LI4 (ubicado en la mano), junto con puntos sensibles locales en las regiones pélvica y lumbar.
- **Depresión :** La Universidad de Stanford llevó a cabo un estudio en el que participaron 150 mujeres embarazadas que también fueron diagnosticadas con un trastorno depresivo importante. De ellas, 52 mujeres que recibieron tratamiento de acupuntura durante ocho semanas experimentaron una reducción de sus síntomas depresivos en comparación con las mujeres que no recibieron acupuntura.
- **Labor:** Un estudio publicado en la Revista de Medicina del Dolor sugiere que el uso de tratamientos de acupuntura durante el período de embarazo reduce el grado de dolor que las mujeres experimentan durante el trabajo de parto. El mismo estudio también encontró que la acupuntura durante los embarazos a término también puede reducir el tiempo total que una mujer trabajadora necesita dar a luz.
- **Dolores de cabeza :** Según un estudio publicado en el *European Journal of Integrative Medicine*, se ha demostrado que la acupuntura ayuda a aliviar el dolor de cabeza de tipo tensional.
- **Problemas de sueño:** Según un estudio publicado en el *Journal de Acupuncture en Medicina*, el uso regular de la acupuntura se ha demostrado para ayudar a aliviar los síntomas del insomnio.
- **Posición de la recámara del bebé:** Un estudio realizado por el Servicio Nacional de Salud de Inglaterra encontró que el uso de la acupuntura puede ayudar a estimular los bebés que no están cabeza abajo para moverse en la posición de la cabeza hacia abajo.

¡En Women's Healthcare Group of Illinois estamos orgullosos de tener un doctorado en Acupuntura y Medicina Tradicional China disponible para tratar a todas nuestras pacientes embarazadas!



## Women's Healthcare Group of Illinois

[www.whcgofillinois.com](http://www.whcgofillinois.com)

847-244-0222

### **Paquete de información prenatal y de embarazo**

#### **Alcohol, cigarrillos y drogas durante el embarazo**

El alcohol, la nicotina de los cigarrillos y las drogas ilícitas pasan de su torrente sanguíneo a través de la placenta al sistema de su bebé. La investigación ha demostrado que el alcohol y una serie de drogas ilícitas pueden tener efectos a largo plazo en su bebé en desarrollo, incluyendo el desarrollo de la discapacidad intelectual. Además, el consumo de alcohol, cigarrillos y drogas ilícitas también puede causar una serie de complicaciones del embarazo, incluyendo aborto espontáneo al principio del embarazo, mortinato más tarde en el embarazo y bajo peso al nacer. Si necesita ayuda para dejar el consumo de alcohol, tabaco o drogas, por favor háganoslo saber inmediatamente.

#### **Sangrado durante el embarazo**

El sangrado durante el embarazo es frecuente, especialmente durante el primer trimestre, y por lo general no es motivo de alarma. Sin embargo, el sangrado a veces puede ser un signo de una complicación grave relacionada con el embarazo. Por lo tanto, si experimenta sangrado durante cualquier punto de su embarazo, llame a nuestra oficina inmediatamente. Tanto durante horas como después de horas, los proveedores de Women's Healthcare Group of Illinois pueden ser contactados al 847-244-0222.

#### *¿Por qué estoy sangrando.....*

- Durante el<sup>1</sup> trimestre del embarazo, el sangrado es muy frecuente. Alrededor del 20% de las mujeres embarazadas experimentarán algo de sangrado durante el<sup>1</sup> trimestre. sangrado vaginal del trimestre<sup>1</sup> se debe comúnmente al embarazo recién formado implantándose en la pared del útero (es decir, "Sangre de implantación"). Esto es normal. El sangrado del<sup>1</sup> trimestre también puede ser el resultado de un embarazo ectópico, de una infección de la vagina o del cuello uterino, o de un aborto espontáneo.
- Durante los trimestres<sup>2</sup> y 3 del embarazo, el sangrado, especialmente si es ligero y sigue las relaciones sexuales puede ser normal. Sin embargo, el sangrado vaginal durante el segundo y tercer trimestre también puede ser una indicación de que existe una afección más grave que incluye el trabajo de parto prematuro o problemas con la placenta, los vasos sanguíneos que se comparten entre mamá y bebé o el cordón umbilical.

#### *Qué debe hacer si tiene sangrado anormal durante el embarazo....*

- Debido a que el sangrado vaginal en cualquier trimestre puede ser un signo de un problema, llama al médico. Use una almohadilla para que pueda realizar un seguimiento de cuánto está sangrando y registre el tipo de sangre (por ejemplo, rosa, marrón o rojo; lisa o llena de coágulos). Lleva cualquier tejido que pase a través de la vagina al médico para que lo pruebe. No uses un tampón ni tengas relaciones sexuales mientras sigas sangrando.



## Women's Healthcare Group of Illinois

[www.whcgofillinois.com](http://www.whcgofillinois.com)

847-244-0222

### **Paquete de información prenatal y de embarazo**

- Usted debe esperar recibir una ecografía para identificar cuál puede ser la causa subyacente del sangrado. Las ecografías vaginales y abdominales a menudo se realizan juntas como parte de una evaluación completa.

#### **Estreñimiento durante el embarazo**

Muchas hormonas son creadas por los ovarios y la placenta durante el embarazo. Algunas de estas hormonas hacen que el músculo se relaje. Esto incluye los músculos alrededor de los intestinos. Cuando los músculos alrededor de los intestinos están relajados, los intestinos mueven los alimentos y los desechos a través del tracto digestivo más lentamente de lo normal. Esto conduce al estreñimiento. Tomar comprimidos de hierro con frecuencia puede empeorar el estreñimiento.

#### *Para tratar el estreñimiento.....*

- Beba al menos 60-72 onzas de agua al día.
- Consuma una dieta alta en fibra. Idealmente, usted debe consumir 25 para 30 gramos por día de fibra dietética de frutas, verduras, cereales de desayuno, pan integral, ciruelas pasas, y salvado.
- Ejercita rutinariamente. Si usted está inactivo, tiene una mayor probabilidad de estreñimiento. Caminar, nadar y otros ejercicios moderados ayudarán a que los intestinos funcionen estimulando los intestinos. Programe el ejercicio tres veces a la semana durante 20-30 minutos cada uno.
- Usaremedios como Metamucil, Dulcolax y Leche de Magnesias. Recuerde, siempre hable con su proveedor de atención médica antes de usar medicamentos de venta libre.

#### *Al tratar el estreñimiento, **NUNCA**.....*

- Use píldoras laxantes. Los laxantes pueden estimular las contracciones de terina. También pueden causar deshidratación.
- Utilice aceites minerales. Los aceites minerales pueden reducir la absorción de nutrientes, lo que significa que usted y su bebé están en riesgo de estar desnutridos.

#### **Cuidado dental durante el embarazo**

Mantener una buena higiene bucal y salud dental es muy importante durante el embarazo. La investigación ha encontrado un vínculo entre la mala salud bucal, la enfermedad de las encías y el riesgo de parto prematuro y parto. De hecho, se estima que el 18% de los nacimientos prematuros pueden ser el resultado de una mala salud bucal y enfermedad periodontal. Esto se debe a que la salud bucal puede causar inflamación, y los productos químicos creados durante una respuesta inflamatoria pueden hacer que el útero se contraiga prematuramente. Por lo tanto, es muy importante que las mujeres



## Women's Healthcare Group of Illinois

[www.whcgofillinois.com](http://www.whcgofillinois.com)

847-244-0222

### **Paquete de información prenatal y de embarazo**

embarazadas se cepillen usando cepillos de dientes de cerdas suaves al menos dos veces al día y que usen hilo dental al menos una vez al día.

Debido a que el flujo sanguíneo a las encías aumenta durante el embarazo, es común que las mujeres embarazadas encontrarán que sus encías sangran con el cepillado dental. Mientras que las encías sangrantes no son inusuales durante el embarazo, si una mujer embarazada necesita ir al dentista para el trabajo dental, es seguro hacerlo. Anestésicos locales

también se puede utilizar al igual que la radiografía dental con un escudo abdominal. Si usted requiere trabajo dental durante este embarazo, podemos proporcionar documentación para que su dentista lo despeje para recibir este trabajo.

#### **Dieta y aumento de peso durante el embarazo**

Con el fin de obtener los nutrientes que necesita, debe comer de una variedad de grupos de alimentos, incluyendo frutas y verduras, pan y granos, fuentes de proteínas y productos lácteos. Típicamente, usted necesitará consumir un **extra de 300-500 calorías** por día. Recuerde que siempre es importante para comer sus calorías de variedad de diferentes grupos de alimentos.

- **Frutas y verduras:** Las frutas y verduras contienen muchos nutrientes importantes para el embarazo, especialmente vitamina C y ácido fólico. Las mujeres embarazadas necesitan al menos 70 mg de vitamina C al día. Esto se puede encontrar en frutas como naranjas, pomelos y rocío de miel, o en verduras como brócoli, tomates y coles de Bruselas. Con el fin de prevenir malformaciones del cerebro y la médula espinal de su bebé en desarrollo, debe consumir al menos 0,4 mg de ácido fólico por día. Darca verde verduras de hojaverde, frijoles negros, frijoles lima, guisantes de ojos negros y ternera son todas buenas fuentes de ácido fólico. Debe tener al menos **2-4 porciones de fruta** y **4 o más porciones de verduras** por día.
- **Pan y granos:** La principal fuente de energía del cuerpo para el embarazo proviene de los carbohidratos esenciales que se encuentran en los panes y granos. El grano entero y los productos enriquecidos proporcionan nutrientes importantes como hierro, vitaminas del grupo B, fibra y algunas proteínas, incluso. Usted puede obtener la cantidad requerida de ácido fólico de pan fortificados y cereales. Dependiendo de su peso y necesidades dietéticas, usted debe consumir en cualquier lugar entre 6-11 porciones (6-11 oz) de pan / granos por día.
- **Proteína:** La carne, las aves de corral, el pescado, los huevos y los frijoles contienen la proteína, las vitaminas del grupo B y el hierro necesarios durante el embarazo. En total, debe consumir al menos **3 porciones de proteína** todos los días. Después de todo, su bebé en desarrollo necesita mucha proteína para crecer correctamente, especialmente durante el segundo y tercer trimestres del embarazo. En total, la RDA de los Estados Unidos recomienda que comas alrededor de 27 mg de proteína todos los días. Carne magra, pollo, cordero, hígado, pavo y ternera son todas buenas opciones para obtener esa proteína. Mientras que el pescado y



## Women's Healthcare Group of Illinois

[www.whcgofillinois.com](http://www.whcgofillinois.com)

847-244-0222

### **Paquete de información prenatal y de embarazo**

- otras formas de mariscos también pueden ser buenas fuentes de proteína para las mujeres embarazadas, hay algunas limitaciones a qué tipos de mariscos y cuánto de estos tipos de mariscos que los huéspedes embarazadas deben comer. Esto se debe a que ciertos mariscos como el atún, el salmón, las sardinas y la caballa que contienen altos niveles de mercurio deben comerse en cantidades limitadas.
- **Productos lácteos:** Se necesitan al menos 1000 mg de calcio diariamente para apoyar su embarazo. El calcio es esencial para los bebés, ya que construyen músculo fuerte, nervios, dientes y huesos. Dado que su bebé en desarrollo requiere una cantidad considerable de calcio, su cuerpo tomará calcio de sus huesos si no consume suficiente calcio en su dieta. Las buenas fuentes de calcio incluyen leche, queso, yogur, sopas de crema y budines. Algunos calcio también se encuentran en verduras verdes, mariscos, frijoles y guisantes secos. Debe consumir al menos **4 porciones de productos** lácteos todos los días.

La cantidad de peso que debe aumentar durante el embarazo depende de su peso antes del embarazo.

Categoría de peso durante el embarazo	Índice de Masa Corporal	Rango recomendado de peso total (lbs)
Peso insuficiente	Menos de 18,5	28-40
Peso normal	18.5-24.9	25-35
Sobrepeso	25-29.9	15-25
Obeso (todas las clases)	30 y mayores	11-20

#### **Ejercicio durante el embarazo**

En general y en la mayoría de los casos, el ejercicio es seguro durante el embarazo. De hecho, para la mayoría de las mujeres embarazadas, incluso se recomienda. Por lo general, la primera regla general es si usted estaba físicamente activo antes de quedar embarazada, es probable que sea seguro permanecer activo durante el embarazo, y su proveedor de atención médica probablemente le dirá que permanezca activo mientras se sienta cómodo haciéndolo. Es importante tener en cuenta, sin embargo, que el embarazo NO es el momento de hacer ejercicio para bajar de peso. Si bien ejercerse no lo pone en riesgo de aborto espontáneo en un embarazo saludable normal, todavía debe consultar con uno de los proveedores de atención médica aquí en Women's Healthcare Group of Illinois antes de comenzar cualquier nueva rutina de ejercicios.

Hay muchos beneficios para hacer ejercicio regularmente durante el embarazo. Se ha demostrado que el ejercicio regular durante el embarazo.....

Reduce los dolores de espalda, el estreñimiento, la hinchazón y la hinchazón en las piernas.

- Ayudar a prevenir o tratar la diabetes gestacional.



## Women's Healthcare Group of Illinois

[www.whcgofillinois.com](http://www.whcgofillinois.com)

847-244-0222

### **Paquete de información prenatal y de embarazo**

- Aumenta tu energía
- Mejora tu estado de ánimo
- Mejora tu postura
- Promueve el tono muscular, la fuerza y la resistencia
- Te ayuda a dormir mejor

Si la idea de hacer ejercicio durante el embarazo te pone nervioso, solo recuerda que tu bebé está rodeado de líquido en el saco amniótico, que está enclavado dentro del útero, que está rodeado por los órganos, los músculos y el cuerpo físico. Esto realmente crea un ambiente bastante seguro para su bebé en desarrollo. Sin embargo, incluso con toda esta protección, todavía se recomienda evitar el ejercicio de alto impacto. Esto significa que probablemente querrá evitar estos tipos de ejercicios durante el embarazo:

- Actividades en las que es más probable que caiga
- Ejercicio que puede causar cualquier trauma abdominal, incluyendo actividades que con movimientos molestos, deportes de contacto o cambios rápidos en la dirección
- Actividades que requieren saltos, saltos, saltos o rebotes extensos
- Rebote mientras se estira
- Movimientos de torsión de la cintura mientras está de pie
- Intensos estallidos de ejercicio seguidos de largos períodos sin actividad
- Ejercicio en clima cálido y húmedo
- No retenga la respiración durante un período prolongado de tiempo
- No haga ejercicio hasta el punto de agotamiento

Es posible que desees incluir estas pautas básicas en el ejercicio de planificación durante el embarazo:

- Asegúrese de usar un ajuste holgado, ropa cómoda, así como, un buen sostén de apoyo.
- Elige zapatos bien ajustados que estén diseñados para el tipo de ejercicio que estás haciendo.
- Ejercicio sobre una superficie plana y nivelada para evitar lesiones.
- Consuma suficientes calorías saludables para satisfacer las necesidades de su embarazo, así como su programa de ejercicios.
- Terminar de comer al menos una hora antes de hacer ejercicio, ver también nutrición durante el embarazo.
- Beba mucha agua antes, durante y después de su entrenamiento.
- Después de hacer ejercicios en el suelo, levántate lentamente y gradualmente para prevenir mareos.



## Women's Healthcare Group of Illinois

[www.whcgofillinois.com](http://www.whcgofillinois.com)

847-244-0222

### **Paquete de información prenatal y de embarazo**

#### **Fatiga durante el embarazo**

Desde el momento de la concepción su cuerpo está poniendo en TRABAJO! Considéralo. En sólo 280 días, su cuerpo está construyendo un ser humano completamente nuevo a partir de una sola célula microscópica. No es de extrañar, de vez en cuando te sentirás cansado y vas a necesitar un poco más de descanso. Las náuseas y los vómitos en el embarazo temprano pueden empeorar un poco esta fatiga. La anemia más adelante en el embarazo puede hacer lo mismo. Hay algunas cosas que puede hacer para mejorar esta fatiga.

- **La actividad física regular** es tu mejor arma contra la fatiga. Inscríbese en una clase de ejercicio prenatal.
- **Su dieta** debe incluir cantidades generosas de carbohidratos, proteínas, frutas y verduras. No te saltes las comidas y ten cuidado con esos bocadillos azucarados. El nivel bajo de azúcar en sangre causa fatiga y horribles dolores de cabeza.
- Tome un suplemento de hierro todos los días y asegúrese de comer alimentos ricos en hierro.
- Practica la relajación y la meditación para aliviar el estrés y la tensión.
- Durante el día de trabajo, tómese un tiempo para **estirar** la parte superior e inferior de la espalda para aliviar la tensión.  
Si te sientes cómodo haciéndolo, acuéstate con los pies elevados por encima del nivel del corazón para unos 15 minutos. Esto mejorará el flujo sanguíneo y te hará sentir energizado.
- Acepte el hecho de que necesita un descanso adicional y repara sus actividades diarias. Añadir una siesta por la tarde a su horario; las siestas de 15 a 20 minutos pueden ser rejuvenecedoras.
- Evite asumir responsabilidades adicionales durante este tiempo de su vida.
- Invierta en una mecedora y disfrute del movimiento reconfortante de avanzar y retroceder. Su bebé también se beneficiará.
- Tenga a mano un buen suministro de bocadillos nutritivos. Frutas y jugos, crudités, queso, leche y yogur, cacahuets y pasas, pollo frío y magdalenas de alta fibra.
- Saborea esta maravillosa experiencia mientras la sabiduría de tu cuerpo te guía a través del milagro de la creación.
- Tome una taza de té de manzanilla antes de acostarse.
- Unas gotas de aceite de lavanda en un tejido cerca de la almohada también calmarán y calmarán los nervios.

#### **Movimiento fetal**

La sensación del movimiento de su bebé cambiará durante su embarazo. Usted puede esperar comenzar a sentir movimiento entre 16 a 18 semanas. Al principio, esto será esporádico, y es posible que no sientas que el bebé se mueve todos los días. A medida que el bebé crece sin embargo, usted sentirá más y más movimiento. Más adelante en el embarazo, los movimientos que sientes pueden ser más





## Women's Healthcare Group of Illinois

[www.whcgofillinois.com](http://www.whcgofillinois.com)

847-244-0222

### **Paquete de información prenatal y de embarazo**

pequeños o menos vigorosos. Esto es normal y resulta del hecho de que, a medida que su bebé se hace más grande, hay menos espacio para que él o ella se mueva. Durante el tercer trimestre (es decir, después de 28 semanas), si sientes que tu bebé se mueve con menos frecuencia de lo normal, haz Recuentos de patadas fetales. Para hacer recuentos de patadas fetales, vaya a un lugar tranquilo, acuéstese en el lado izquierdo y cuente los movimientos de su bebé. Si el bebé se mueve al menos 10 veces en una hora, el movimiento es adecuado. Si hay menos de 10 movimientos en la primera hora, haga lo mismo de nuevo la hora siguiente. 10 o más movimientos en la próxima hora, y el movimiento es adecuado. Sin embargo, si hay menos de 10 movimientos dos horas seguidas, entonces lláme a su proveedor del Grupo de Salud para Mujeres de Illinois.

#### **Alimentos que evitar durante el embarazo**

No sólo eres lo que comes cuando estás embarazada, sino también tu bebé. Y hay ciertos alimentos que deben evitarse cuando usted está embarazada porque pueden representar un riesgo particular para su bebé.

- **Pescado de alto contenido de mercurio:** El mercurio es un elemento altamente tóxico que puede afectar negativamente el desarrollo del cerebro de su bebé. Se puede encontrar en altos niveles en ciertos peces incluyendo tiburón, pez espada, caballa, atún (especialmente atún de albacorn). Las mujeres embarazadas no deben comer estos peces con alto contenido de mercurio de más de 1-2 por mes.
- **Pescado poco cocido o crudo:** Pescado poco cocido y crudo, especialmente mariscos, puede contener una serie de infecciones que causan bacterias como Vibrio, Salmonella y Listeria. La infección con estas bacterias puede, no sólo enfermar tanto a la madre como al bebé; también pueden resultar mortales para los bebés por nacer.
- **Carne sin cocinar, cruda y procesada:** Las carnes poco cocidas, crudas y procesadas pueden contener una serie de infecciones que causan parásitos y bacterias, incluyendo toxoplasmosis, E. Coli, Listeria y Salmonella. La infección por esta infección que causa microbios puede dañar el cerebro.

Esto puede conducir a discapacidad intelectual, ceguera y epilepsia. Infección con estos microbios también pueden conducir a un mortinato. Mientras que la mayoría de las bacterias se encuentran en la superficie de trozos de carne, otras bacterias pueden permanecer profundamente dentro de las fibras musculares. Por lo tanto, TODA la carne debe ser cocinada a fondo. Y tenga en cuenta, mientras que las carnes procesadas como perritos calientes, carnes de delicatessen y las carnes de almuerzo no son crudas, todavía pueden contaminarse por una infección que causa microbios durante el proceso de envasado. Así que antes de ser consumidos, todavía deben ser cocinados hasta que están humeantes.

- **Huevos crudos:** Los huevos crudos pueden estar contaminados con Salmonella. Mientras que la mayoría de las personas que contraen Salmonella pueden sentirse como basura, sufriendo de fiebres, náuseas, vómitos, diarrea y calambres estomacales; La salmonela a veces puede causar



## Women's Healthcare Group of Illinois

[www.whcgofillinois.com](http://www.whcgofillinois.com)

847-244-0222

### Paquete de información prenatal y de embarazo

parto prematuro, parto prematuro y stillbirth. Los alimentos a evitar incluyen *huevos ligeramente revueltos, huevos escalfados, salsa Hollandaise, mayonesa casera, aderezos para ensaladas, helados caseros y glaseados de pasteles.*

- **Carne de órgano:** Las carnes de órganos como el hígado son muy nutritivas en muchos sentidos. Sin embargo, también pueden contener altos niveles de vitamina A y cobre. Demasiada vitamina A y cobre puede conducir a defectos congénitos y daño hepático fetal. Por lo tanto, las carnes de órganos no deben comerse más de una vez a la semana.
- **Cafeína:** Está bien consumir cafeína durante el embarazo. PERO sólo si usted está consumiendo 200mg de menos de cafeína al día. Eso es el equivalente a 2-3 tazas de café al día o 5-6 latas de Coca-Cola al día. Beber más de 200mg de cafeína al día puede ser un problema porque la cafeína es absorbida muy rápidamente por el cuerpo y luego puede pasar fácilmente a la placenta llegando a su bebé. Los bebés no nacidos y su placenta no tienen la enzima principal necesaria para metabolizar la cafeína, por lo que los niveles de cafeína del bebé pueden acumularse rápidamente. Demasiada cafeína puede restringir el crecimiento de un bebé aumentando las posibilidades de que él o ella nazca demasiado pequeño. Bajo peso al nacer, lo que significa que un peso al nacer de 5 libras 8 onzas o menos aumenta las posibilidades de que un bebé desarrolle diabetes y enfermedades cardíacas más adelante en la vida.

**RENUNCIA** → Mientras que la Coca-Cola es deliciosa, POR FAVOR NO consuma 5-6 latas de Coca-Cola al día!



- **Brotos crudos:** Los brotes crudos incluyendo alfalfa, trébol, rábano y brotes de mung pueden estar contaminados con Salmonella. Al igual que cuando Salmonella se encuentra en los huevos crudos, la exposición a las bacterias durante el embarazo puede conducir a parto prematuro, parto prematuro y stillbirth.
- **Frutas y verduras sin lavar:** La superficie de frutas y verduras sin lavar o sin pelar puede estar contaminada con varias bacterias y parásitos, incluyendo Toxoplasmosis, E. Coli, Salmonella y Listeria. Estas infecciones que causan microbios pueden causar defectos intelectuales, ceguera y convulsiones en los fetos. También pueden conducir al parto prematuro, al parto prematuro y al mortinato. Así que por favor lave y pele a fondo todos los productos frescos.
- **Leche, queso y jugo de frutas sin pasteurizar:** La pasteurización es el proceso de "cocinar" productos y matar bacterias dañinas que pueden existir dentro de ellos. No es sorprendente que la leche, quesos y jugos sin pasteurizar pueden contener una serie de infecciones que causan microbios como Listeria, E. Coli, Salmonella y Campylobacter. Estos microbios pueden causar parto prematuro, parto prematuro y mortinato.
- **Alcohol :** Se recomienda a las mujeres embarazadas que eviten COMPLETAMENTE el consumo de alcohol. El consumo de alcohol durante el embarazo aumentó el riesgo de aborto espontáneo y mortinato. Además, incluso pequeñas cantidades de consumo de alcohol durante el embarazo pueden afectar negativamente el desarrollo cerebral del bebé que conduce a la discapacidad



## Women's Healthcare Group of Illinois

[www.whcgofillinois.com](http://www.whcgofillinois.com)

847-244-0222

### **Paquete de información prenatal y de embarazo**

intelectual. El consumo de alcohol durante el embarazo puede conducir al síndrome alcohólico fetal, deformidades faciales y defectos cardíacos.

- **Alimentos basura procesados:** Lo creas o no, tu bebé puede probar todo lo que comes. Esto se debe a que el sabor de los alimentos que comes está contenido en el líquido amniótico, y tu bebé bebe ese líquido amniótico. Las investigaciones han demostrado que los bebés nacidos de madres que comen muchos alimentos chatarra procesados durante el embarazo son más propensos a desarrollar obesidad y diabetes más adelante en la vida. Recuerde, incluso ahora que está lloviendo el cerebro de su bebé para anhelar más adelante en la vida lo que está comiendo ahora.

#### **Tinte capilar durante el embarazo**

Aunque bastante limitado, la mayoría de las investigaciones indican que los productos químicos encontrados en los colorantes semipermanentes y permanentes no son altamente tóxicos y son seguros de usar durante el embarazo. Además, sólo pequeñas cantidades de tinte para el cabello pueden ser absorbidas por la piel, dejando poco que sería capaz de llegar al feto

#### **Mano de obra, ¿cómo sabré que es real**

Cuando usted está en trabajo de parto, su útero se contraerá dolorosamente a un intervalo fijo, normalmente cada 3 a 5 minutos. Cada contracción durará entre 30 y 70 segundos. Con el tiempo, estas contracciones normalmente se volverán más fuertes e aún más juntas. Cuando haya tenido estas contracciones regulares dolorosas durante 1 hora o más, debe ir al Trabajo de parto y al parto. NO es necesario llamar a su proveedor de atención médica antes de ir a Trabajo y Parto. Tan pronto como llegue allí, una enfermera en la unidad llamará a su proveedor de atención médica.

Además de las contracciones dolorosas regulares, si experimenta sangrado vaginal, fuga de líquido acuoso de la vagina, o si su bebé no se está moviendo tanto como usted se ha convertido en uso para, usted debe ir a hospital.

#### **Caja de arena durante el embarazo**

Si usted absolutamente debe, usted puede cambiar la bandeja higiénica de su gato de forma segura mientras está embarazada, pero es mejor que alguien más haga esta tarea para usted si es posible. La preocupación es por la toxoplasmosis T, una infección parasitaria que puede transmitirse a través de caca de gato. Si su gato tiene toxoplasmosis, limpiar la bandeja higiénica puede aerosolizar el microbio, lo que le hace respirar. La toxoplasmosis se ha relacionado con la causa de quistes en el cerebro de un bebé en desarrollo, lo que puede provocar daño cerebral, convulsiones y ceguera.



## Women's Healthcare Group of Illinois

[www.whcgofillinois.com](http://www.whcgofillinois.com)

847-244-0222

### **Paquete de información prenatal y de embarazo**

#### **Masaje durante el embarazo**

Las mujeres pueden comenzar la terapia de masaje en cualquier momento durante su embarazo. Esto se debe a que el masaje es **COMPLETAMENTE SEGURO** durante el primer, segundo o tercer trimestre de embarazo. A pesar de este hecho, cualquier facilidad se negará a ofrecer masajes a las mujeres durante el primer trimestre de su embarazo. Esto se debe a que la mayoría de la pérdida del embarazo que se produce, si se van a producir, durante el primer trimestre. Y muchas instalaciones temen que si se produce un aborto espontáneo, un paciente puede vincularlo a un masaje reciente. Sin embargo, no hay relación entre el masaje y la pérdida del embarazo durante ningún momento del embarazo.

En Women's Healthcare Group of Illinois, estamos encantados de ofrecer masajes prenatales a todos nuestros pacientes. La investigación ha demostrado que el masaje prenatal está asociado con una serie de beneficios. Estos beneficios incluyen:

- Reducción de trastornos del estado de ánimo relacionados con el embarazo como depresión y ansiedad.
- Reducción de dolores musculares y dolor articular.
- Reducción de la hinchazón.
- Mejora del sueño.
- Mejores resultados laborales, incluyendo trabajos de parto más cortos y menos dolor de parto.

#### **Medicamentos durante el embarazo**

Varios medicamentos son seguros durante el embarazo. Sin embargo, para asegurarse de que un medicamento es seguro, SIEMPRE consulte con su proveedor de Women's Healthcare Group of Illinois para verificarlo. A continuación se muestra una lista de medicamentos de venta libre que se usan con frecuencia y que son **SEGUROS** de usar durante el embarazo.

<b>Problema</b>	<b>Medicación</b>	<b>Dosificación</b>
Alergia	Alegre Benadryl Claritin Flonase Zyrtec	Usar como se indica en el paquete
Frío y congestión	Afrin Nasal Spray Mucinex Tylenol Frío, Gripe Tylenol, Tylenol PM Icina corica HBP Pastillas de Zinc	Usar como se indica en el paquete



## Women's Healthcare Group of Illinois

[www.whcgofillinois.com](http://www.whcgofillinois.com)

847-244-0222

### Paquete de información prenatal y de embarazo

	Vitamina C	
Estreñimiento	Colace (Docusate Sodium) Metamucil/Citrucel Leche de Magnesia Miralax Psyllium Senokot	Usar como se indica en el paquete
Tos	Robitussin Cough Golosinas de garganta Pastillas de Zinc	Usar como se indica en el paquete
Diarrea	Imodium	Usar como se indica en el paquete
jaqueca	Tylenol	Usar como se indica en el paquete
Hemorroides	Anusol-HC Preparación H	Usar como se indica en el paquete
Acidez	Antiácidos como Maalox, Mylanta, Tums EX y Roloids 500's.  Bloqueadores H2 como Zantac, Pepcid, Prilosec y Nexium	Tomar antiácidos 1/2 hora antes de las comidas y antes de acostarse. Utilícelo como se indica en el paquete.  Puede usar si está autorizado por su médico y si los antiácidos no están funcionando.
Enfermedad matutina	Vitamina B6 Unisom	B6 50-100mg: dos veces al día Unisom: una vez al día por la noche
Erupción	Benadryl Lotion Loción Caladryl Cortisone Cream	Usar como se indica en el paquete
Infecciones vaginales por hongos	Gynazol 1 Gyne-Lotrimin Monistat  **Tenga en cuenta que, si la infección no mejora, informe a su proveedor**	Usar como se indica en el paquete



## Women's Healthcare Group of Illinois

[www.whcgofillinois.com](http://www.whcgofillinois.com)

847-244-0222

### **Paquete de información prenatal y de embarazo**

#### **Náuseas y vómitos durante el embarazo**

Náuseas y vómitos del embarazo ocurren comúnmente entre las 5 y 18 semanas de embarazo. Entre el 50 y el 90 por ciento de las mujeres con embarazos normales tienen algún grado de náuseas, con o sin vómitos. La gravedad de estos síntomas puede variar y puede durar varios períodos de tiempo. Sin embargo, no te preocupes, hay muchas cosas que puedes hacer para tratar de combatir las náuseas y los vómitos durante el embarazo.

Para prevenir la enfermedad matutina, prueba las siguientes sugerencias hasta que encuentres una o más que funcionen para ti:

- Coma un pedazo de pan o unas galletas antes de levantarse de la cama por la mañana o cuando sienta náuseas.
- Sal de la cama lentamente. Evite movimientos repentinos.
- Toma yogur, requesón, jugo o leche antes de irte a la cama o antes de levantarte. Prueba uno de estos si tienes que levantarte durante la noche. Tome un refrigerio proteico a la hora de acostarse y por la mañana.
- Coma varias comidas pequeñas durante el día para que el estómago no permanezca vacío durante mucho tiempo.
- Coma alimentos ricos en proteínas (por ejemplo, huevos, queso, frutos secos, carne, etc.), así como frutas y jugos de frutas. Estos alimentos ayudan a prevenir niveles bajos de azúcar en la sangre, lo que también puede causar náuseas.
- Beba sopas y otros líquidos entre las comidas en lugar de con las comidas. Espere unos 20" después de haber comido sólidos para beber los líquidos.
- Evite los alimentos grasosos o fritos. Son más difíciles de digerir.
- Evita los alimentos picantes y muy sazonados.

Para tratar la enfermedad de la mañana, pruebe estas sugerencias hasta que encuentre una de más que funcionen para usted:

- Coloque "Bandas de mar" en la muñecas.
- Beba agua gaseosa cuando comience a sentir náuseas.
- Respira hondo.
- Beba menta, frambuesa o té de menta.
- Vitamina B6 50-100mg en la mañana o la noche puede ayudar.
- Bebe Ginger Ale o té de jengibre.
- Tome Benadryl 50mg cada 6-8 horas según sea necesario. Sin embargo, esto puede hacer que se sienta somnoliento.
- Chupar en Peggie Pops.
- Consigue acupuntura. Hay una razón por la que lo ofrecemos en Women's Healthcare Group of Illinois, ¡porque funciona!



## Women's Healthcare Group of Illinois

[www.whcgofillinois.com](http://www.whcgofillinois.com)

847-244-0222

### **Paquete de información prenatal y de embarazo**

#### Visitas prenatales, qué esperar

Si bien cada embarazo es diferente, a continuación se muestra un ejemplo de cómo se ve el horario prenatal para la mayoría de los embarazos sin complicaciones. Ten en cuenta que antes de tu embarazo, tus visitas pueden tardar un poco más tiempo, mientras que más tarde en tu embarazo, tus visitas may se vuelven un poco más rápidas y concisas.

- **SEMANA 6-8:** Confirmación del embarazo. Verá un proveedor y revisará la información en un paquete de confirmación. En esta visita se dibujarán laboratorios prenatales iniciales de rutina y se programará una ecografía para la confirmación del embarazo. Su historia clínica personal y familiar también será revisada en profundidad.
- **SEMANA 7-9:** En esta visita prenatal, se llevará a cabo un examen físico completo.
- **SEMANA 10-14:** Esta será una visita de obstetricia de rutina durante la cual se hará un intento de escuchar los latidos del corazón del bebé con una máquina doppler. En esta visita, se ofrecerán análisis de sangre de análisis genéticos de rutina.
- **SEMANA 15-20:** Esta será una visita de obstetricia de rutina durante la cual se hará un intento de escuchar los latidos del corazón del bebé con una máquina doppler. Además, se ofrecerá un análisis de sangre llamado AFP para detectar problemas de desarrollo con la columna vertebral y/o el cerebro del bebé. También se ordenará que una ecografía de anatomía se enomezca en toda la anatomía crítica del bebé (cerebro, corazón, pulmones, riñones, columna vertebral, etc.).
- **SEMANA 24:** Esta será una visita de obstetricia de rutina durante la cual se hará un intento de escuchar los latidos del corazón del bebé con una máquina doppler. Además, es posible que se realice la prueba de detección de gestacional de rutina.
- **SEMANA 28:** Esta será una visita de obstetricia de rutina durante la cual se hará un intento de escuchar los latidos del corazón del bebé con una máquina doppler. Además, si su examen de detección de diabetes gestacional de rutina no se realizó en su última visita, se hará en esta visita. Además, si su sangre es RH negativa, recibirá una inyección de Rhogam para que su sangre no se reactive desfavorablemente con la sangre de su bebé. También le animaremos a empezar a pensar en seleccionar un pediatra para su bebé, revisará las precauciones del departamento de parto con usted y le alentará a considerar programar un tour hospitalario y inscribirse en las clases prenatales.
- **SEMANA 30:** Esta será una visita de obstetricia de rutina durante la cual se hará un intento de escuchar los latidos del corazón del bebé con la máquina doppler.
- **SEMANA 32:** Esta será una visita de obstetricia de rutina durante la cual se hará un intento de escuchar los latidos del corazón del bebé con la máquina doppler.
- **SEMANA 34:** Esta será una visita de obstetricia de rutina durante la cual se hará un intento de escuchar los latidos del corazón del bebé con la máquina doppler.
- **SEMANA 36:** Esta será una visita de obstetricia de rutina durante la cual se hará un intento de escuchar los latidos del corazón del bebé con la máquina doppler. Los signos de



## Women's Healthcare Group of Illinois

[www.whcgofillinois.com](http://www.whcgofillinois.com)

847-244-0222

### **Paquete de información prenatal y de embarazo**

parto también se discutirán con más detalle y se realizará un cultivo vaginal para el Grupo B Strep. También se realizará un examen cervical.

- **SEMANA 37-40:** Las visitas de obstetricia de rutinasemanal durantelas cuales se harán intentos de escuchar los latidos del corazón del bebé con la máquina doppler continuarán. También se discutirán las señales de trabajo.

#### **Reiki durante el embarazo**

El embarazo es una de las experiencias más bellas y espirituales de la vida. Sin embargo, el viaje a la maternidad también puede ir acompañado de una serie de diferentes factores de estrés emocional, físico y espiritual. Reiki es un

Técnica japonesa para la reducción del estrés y la relajación que también se cree para promover la curación emocional, física y espiritual. Basado en el principio de que aquí es una "energía de fuerza vital" invisible que fluye a través de todos, los practicantes de Reiki buscan equilibrar esta energía a través de la práctica de "poner sobre las manos". La investigación ha determinado que las mujeres embarazadas que utilizan Reiki sobre una base regular experimentan una reducción del 94 por ciento en el estrés y la ansiedad; una reducción del 78 por ciento en el dolor; y una reducción del 80 por ciento en la enfermedad matutina. Los receptores de Reiki embarazadas también disfrutaron de una mejora del 86 por ciento en la calidad del sueño. A medida que Reiki gana aceptación en los Estados Unidos, instituciones prominentes como Mayo Clinic y MD Anderson lo están usando cada vez más en el tratamiento de sus pacientes. En Women's Healthcare Group of Illinois, estamos orgullosos de ofrecer los servicios de un practicante de Reiki.

#### **Sexo durante el embarazo**

En la mayoría de los casos, es absolutamente seguro tener sexo mientras estás embarazada. Su bebé no puede lesionarse mientras usted está teniendo relaciones sexuales. Esto se debe a que su bebé está protegido por el líquido amniótico. Flotar en el líquido amniótico significa que su bebé está básicamente viviendo en un ambiente sin peso. Además, el útero es un órgano muscular grueso GRANDE que proporciona una capa adicional de protección para su bebé. Estos son algunos datos adicionales que usted necesita saber acerca de tener relaciones sexuales durante el embarazo:

- Tener relaciones sexuales durante el embarazo no provocar un aborto espontáneo. La mayoría de los abortos espontáneos ocurren porque el feto no se está desarrollando normalmente.
- No hay posiciones sexuales que sean inseguras durante el embarazo. Mientras estés cómodo, cualquier posición sexual esté a salvo.
- El sexo oral es seguro durante el embarazo.
- Si bien no puedes quedar embarazada por tener relaciones sexuales durante el embarazo, todavía puedes tener infecciones de transmisión sexual (ITS). Y puede que las ITS puedan poner en peligro su embarazo y su bebé. Así que el uso de condones es prudente si usted no está en una relación mutuamente monógama.





## Women's Healthcare Group of Illinois

[www.whcgofillinois.com](http://www.whcgofillinois.com)

847-244-0222

### **Paquete de información prenatal y de embarazo**

- La estimulación mamaria y un orgasmo femenino pueden estimular el útero y causar algunas contracciones prematuras. Sin embargo, estos deben resolverse rápidamente.

Sin embargo, el sexo durante el embarazo puede no ser seguro en las siguientes circunstancias:

- Tiene sangrado vaginal inexplicable.
- Su bolsa de agua está goteando.
- El cuello uterino comienza a abrirse prematuramente a partir de la incompetencia de Cervical lo del parto prematuro.
- La placenta cubre parcial o completamente la abertura cervical (Placenta Previa)
- Tienes antecedentes de parto prematuro o parto prematuro en un embarazo anterior.

#### **Bronceado durante el embarazo**

No hay evidencia clara de que broncearse, ya sea fuera o en una cama de bronceado dañe directamente a su hijo. Ya sea que se broncee fuera o dentro, la radiación ultravioleta (UV) es la misma, aunque en una cama de bronceado la radiación está más concentrada. Y while no hay evidencia de que broncearse en una cama de bronceado puede dañar a su bebé, considere esto, los rayos UV pueden descomponer el ácido fólico. El ácido fólico es un componente crucial que su bebé necesita para desarrollar un sistema nervioso saludable. Y aunque no hay evidencia definitiva de que los rayos UV puedan dañar el sistema nervioso de su bebé en desarrollo, un estudio realizado en Australia encontró que los bebés nacidos de mujeres que estuvieron expuestas a niveles más altos de radiación UV durante sus primeros trimestres tenían tasas más altas de esclerosis múltiple. Por lo tanto, en resumen, en Women's Healthcare Group of Illinois, aconsejamos que nuestros pacientes se erren en el lado de la precaución y evitar el uso de camas de bronceado durante el embarazo. En una nota más positiva, self- lociones bronceadoras, cremas y geles se pueden utilizar con seguridad en el embarazo.

#### **Viajar durante el embarazo**

Viajar en avión, tren, coche, autobús y barco es seguro durante todo el embarazo. Sin embargo, en Women's Healthcare Group of Illinois, alentamos a que los pacientes no viajen una vez que hayan alcanzado sus 36<sup>semanas</sup> de embarazo. Esto es simplemente porque en este punto de su embarazo, su fecha de parto es cerca, y es mejor que usted está cerca de casa y de su proveedor de atención médica en este punto de su embarazo.

Cuando usted viaja, le animamos lo siguiente:

- Lleve siempre consigo una copia de sus registros prenatales.
- Cuando viaje largas distancias, asegúrese de levantarse cada 2 horas y caminar durante al menos 5-10 minutos. Hacer esto mantiene la sangre fluyendo y ayuda a prevenir las TVP (coágulos sanguíneos peligrosos en las piernas que pueden viajar a los pulmones).



## Women's Healthcare Group of Illinois

[www.whcgofillinois.com](http://www.whcgofillinois.com)

847-244-0222

### **Paquete de información prenatal y de embarazo**

- Cuando vuele, siempre consulte con su aerolínea para averiguar sus reglas sobre lo lejos que puede ser un wom uninm un embarazocuandocuando vuela con ellos. También pregunte si necesitarán documentación de su proveedor de atención médica que indique qué tan lejos se encuentra en su embarazo durante el período que viajará.

#### **Ultrasonido durante el embarazo**

El uso de ultrasonidos es seguro durante el embarazo. En Women's Healthcare Group of Illinois, recomendamos que todos nuestros pacientes se hagan una ecografía tan pronto como sea posible después de su visita prenatal inicial. Las ecografías obstétricas tempranas nos ayudan a determinar con precisión hasta qué punto en un embarazo están cada uno de nuestros pacientes. Además, recomendamos que todos nuestros pacientes se hagan una segunda ecografía entre la semana 18 y 22 de su embarazo. Esto nos permite realizar una encuesta de anatomía detallada para asegurar que un bebé está creciendo un desarrollo adecuado. Se pueden realizar ecografías adicionales después de la ecografía de anatomía de 18-22 semanas si necesitamos determinar el peso, la posición o la necesidad del bebé de evaluar su bienestar general.

#### **Yoga durante el embarazo**

Yoga, cuando se hace correctamente, puede ser muy beneficioso durante el embarazo. El yoga te ayuda a mejorar tanto tu respiración como tus técnicas de relajación. Esto a su vez puede ayudarle a adaptarse a las demandas físicas del embarazo, el parto, el nacimiento y la maternidad. El yoga calma la mente y el cuerpo, proporcionando el alivio del estrés físico y emocional que su cuerpo necesita durante todo el embarazo. Algunos beneficios comprobados del yoga durante el embarazo incluyen:

- Mejora del sueño
- Reducción del estrés
- Mayor fuerza, flexibilidad y resistencia
- Disminución del dolor lumbar
- Disminución de las náuseas
- Disminución del síndrome del túnel carpiano
- Disminución de los dolores de cabeza
- Menor riesgo de parto prematuro
- Menor riesgo de restricción del crecimiento intrauterino (una afección que ralentiza el crecimiento del bebé)

Además de los beneficios enumerados, los estudios han encontrado que existe una relación entre el yoga prenatal y la reducción de las complicaciones relacionadas con la hipertensión en el embarazo como La preeclampsia. En Women's Healthcare Group of Illinois, estamos orgullosos de ofrecer servicios de yoga tanto generales como prenatales a nuestros pacientes.