



Compendio Cuidado Prenatal



El cuidado prenatal se refiere a las atenciones que debe tener una persona en estado de embarazo. Esto incluye consultas médicas y las pruebas que se deben realizar durante el embarazo para asegurarse, que tanto el bebé, como la persona gestante, estén en un buen estado de salud. En cada visita, su ginecólogo obstetra podrá prevenir y descubrir posibles problemas de salud a tiempo y proveer un tratamiento más efectivo. Por tal razón, es muy importante que no deje de asistir a sus citas.

Primer Trimestre (Semanas 1 a la 12)

- El corazón, la columna vertebral y los demás órganos de su bebé comienzan a formarse.
- La persona embarazada puede presentar náuseas, vómitos, dolores pélvicos, cansancio o problemas gastrointestinales.
- Es importante mantener una alimentación balanceada, incluyendo frutas, vegetales y reduciendo el consumo de grasas, sal y azúcares.
- Tomar las vitaminas prenatales y el ácido fólico durante el embarazo ayuda a que el bebé se desarrolle de manera adecuada.



Segundo Trimestre (Semanas 13 a la 28)

- Se espera que los mareos y las náuseas finalicen. El crecimiento del vientre será más evidente y los senos se van preparando para el proceso de lactancia.
- Podrá conocer el sexo del bebé y sentir sus movimientos.
- Se comienza a producir la corteza cerebral, se forman los dientes, las uñas y el bebé comenzará a oír.



Tercer Trimestre (Semanas 29 a la 40)

- En este período son comunes las molestias y dolores debido al aumento de peso y a las contracciones de práctica.
- Los cambios hormonales pueden provocar variaciones en el estado de ánimo.
- Pueden aparecer el estrés o la ansiedad sobre el parto y la llegada del bebé a la familia, entre otras razones.
- Los ojos y oídos del bebé se vuelven cada vez más sensibles a los estímulos del exterior. Por debajo de la piel, comienza a almacenar grasa para mantener su temperatura corporal una vez nazca.
- A medida que se acerca la fecha de parto, el cuello uterino se vuelve más blando y delgado. Este es un proceso normal y natural que facilita el proceso del parto.



Pruebas Prenatales

Los exámenes prenatales se realizan durante los tres trimestres para identificar enfermedades o complicaciones que podrían afectar el desarrollo del bebé y la salud de ambos. En la consulta prenatal de cada mes verificarán su peso, le revisarán su presión arterial, la orina, y le medirán su vientre para observar el crecimiento de bebé.

Trabajo de parto y alumbramiento:

Usted puede dialogar con su ginecólogo obstetra sobre qué esperar durante el trabajo de parto y cuáles son sus deseos para ese proceso. Puede preparar un plan de parto que incluya lo siguiente:

- ¿Cómo desea manejar el dolor durante el trabajo de parto, incluso si desea o no recibir un bloqueo epidural?
- Sus sentimientos sobre un parto asistido con fórceps o con ayuda de ventosas.
- ¿Quién desea que esté con usted durante el parto?

Tenga en cuenta, que el plan de parto puede cambiar durante el proceso para garantizar su salud y la del bebé.

Con anticipación, debe tener lista, la maleta con artículos de higiene personal, ropa para usted y para su bebé, toallas sanitarias, pañales y cualquier otro artículo que necesite para la estadía en el hospital.

Cuidado Postparto:



Tanto usted como su bebé, necesitarán cuidados en las primeras semanas luego del parto; debe identificar alguna persona que le asista en el proceso. Si tuviese a su bebé vía parto vaginal, la recuperación suele ser más rápida. Si tuviese una cesárea, podría estar en el hospital de 2 a 3 días. En ambos casos, si presentará alguna complicación, puede que la estadía en el hospital se extienda. Una vez esté en su hogar, necesitará asistencia para preparar sus alimentos, realizar la limpieza y transportarse en automóvil.

Una de las prácticas que ayudan al proceso de recuperación postparto, tanto para usted, como para su bebé, es la lactancia. Con el tiempo irá aprendiendo a acomodar al bebé para amamantarlo y conocerá su ritmo de alimentación. También, podrá comenzar el proceso de extracción y almacenamiento de la leche materna.

Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante su embarazo, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

APS Health

787-641-9133

Referencias

<https://medlineplus.gov/spanish/prenatalcare.html>

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000544.htm>

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000557.htm>

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000558.htm>

<https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/labor-and-delivery/in-depth/stages-of-labor/art-20046545>

<https://medlineplus.gov/spanish/postpartumcare.html>

Preparado por Educadores en Salud Licenciados. Revisado en enero 2025.

©First Medical Health Plan, Inc