



COMIENZA BIEN DESDE EL VIENTRE: SEGUNDO TRIMESTRE

Los cambios físicos se hacen más evidentes en este período. Los mareos, náuseas y la fatiga que dominaban en el primer trimestre comienzan a disminuir. Pero, se da paso al aumento en tamaño de los senos, crecimiento del abdomen y el entusiasmo por la inminente llegada del nuevo miembro a la familia. Al final del segundo trimestre, ya estarán formados los dientes del bebé, así como también las uñas de sus manos y pies. También empiezan a producirse las cortezas cerebrales y el bebé comienza a escuchar.



¿Qué debe hacer en el Segundo Trimestre de Embarazo?

- Ejercítase durante el embarazo, pero recuerde antes consultarlo con su médico.
- Visitas de seguimiento con su ginecólogo, una vez al mes.
- Pruebas de sangre como: colesterol, triglicéridos, azúcar (para revisar diabetes gestacional), orina, entre otras según recomendado por su médico.
- Podrá ver a su bebé a través de un ultrasonido.
- Manténgase hidratada.
- Si tiene otros niños, hable con ellos y prepárelos para la llegada del bebé.
- Comience a revisar sus opciones de cuidado infantil.
- Visite al dentista.
- Duerma de lado, dormir del lado izquierdo ayuda a mejorar el flujo sanguíneo hacia la placenta y reduce la hinchazón.
- Si trabaja actualmente, notifique su posible fecha de parto y oriéntese sobre la licencia por maternidad y las políticas de lactancia.
- Aliméntese sanamente y de forma balanceada.
- Evite actividades peligrosas o riesgosas.
- Utilice correctamente el cinturón de seguridad.

Actividad Física Recomendada

Consulte con su médico antes de realizarlas.

- Caminar
- Nadar
- Yoga

La Importancia de su Salud Dental

- Visite a su dentista para hacerse el chequeo dental cada seis (6) meses.
- El calcio, proteínas y vitaminas A, C y D ayudan a que los dientes de su bebé crezcan sanos.
- La gingivitis en el embarazo, si no se trata, podría causar periodontitis (enfermedad de las encías). Algunos estudios demuestran una relación entre la periodontitis y el nacimiento prematuro.

¿Cuáles son las posturas sexuales recomendables durante el embarazo?

- Tendidos de costado (acostado de lado).
- Sentados, dándose la cara y estando el hombre debajo.
- La mujer sentada sobre su pareja, dándole la espalda.

Signos y Síntomas de un Parto Prematuro

- Sangrado vaginal.

- Secreción espesa y mucosa con sangre proveniente de la vagina.
- Las contracciones se vuelven más frecuentes y fuertes.
- Acortamiento y estiramiento del cuello uterino.
- Aumento y cambio de flujo vaginal.
- Rotura de bolsa amniótica (romper fuente).
- Dolor abdominal por más de una hora (con o sin diarrea).
- Presión intensa en la pelvis.
- Dolor continuo en la parte baja de la espalda.
- Sensación de intranquilidad.
- Puede existir aumento de temperatura corporal y escalofríos.
- Más de cinco (5) contracciones por hora o contracciones que son regulares y dolorosas.
- Contracciones que se vuelven más prolongadas.

¿Qué debo hacer si presento cualquiera de los signos y síntomas de parto prematuro?

- Acuéstese de inmediato y descanse sobre su lado izquierdo por una (1) hora.
- Tome de dos (2) a tres (3) vasos de agua.
- Si los síntomas empeoran o no desaparecen, pida ayuda a su pareja o familiar para que llame a su médico y la lleve al hospital.

¿Cómo puede prevenir un parto prematuro?

- No fume, no beba alcohol o use drogas ilegales.
- No abuse de las medicinas recetadas.
- Coma alimentos saludables.
- Vacúnese contra la influenza.
- Controle su estrés.

Recuerde

- Ejercítese durante el embarazo, no sin antes, consultarlo con su médico.
- Visitas de seguimiento con su ginecólogo una (1) vez al mes.
- Aliméntese sanamente y de forma balanceada.
- Evite actividades peligrosas o riesgosas.
- Utilice correctamente el cinturón de seguridad.
- Visite a su dentista para hacerse el chequeo dental cada seis (6) meses.

Comuníquese con su Médico Primario

Si usted esta embarazada, usted será registrada bajo la Cubierta Especial del Plan Vital. Su médico primario y/o su especialista pueden proveerle información sobre los beneficios de la Cubierta Especial, y cómo será registrada bajo esta cubierta.

Las personas con Cubierta Especial pueden obtener medicamentos recetados, pruebas y otros servicios, sin necesitar un referido o que su médico primario firme.

Además, puede comunicarse con su médico primario para recibir más información o consejería de como usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones físicas y emocionales durante su embarazo.

Importante

Si usted necesita servicios de emergencia de salud física o mental, puede marcar el 9-1-1, o ir a cualquier sala de emergencias.

Si usted presenta algún síntoma que entienda requiere atención inmediata, antes de visitar una sala de emergencias, puede comunicarse libre de cargos a la Línea de Consejería Médica al 1-844-347-7801, veinticuatro (24) horas al día, siete (7) días a la semana. Usuarios de TTY/TDD deben llamar al 1-844-347-7804. Al llamar a la Línea de Consejería Médica antes de visitar una sala de emergencias, usted estará exento de pagar el copago por los servicios recibidos durante su visita a la sala de emergencias.

Para información adicional

Departamento de Servicio al Cliente

1-844-347-7800

TTY/TDD 1-844-347-7805

Visite nuestra página electrónica

www.firstmedicalvital.com

Referencias

<http://www.mibebeyyo.com/embarazo/segundo-trimestre/sexo-segundo-trimestre-embarazo-245>

<https://nacersano.marchofdimes.org/padres/el-parto-prematuro-que-puede-hacer-papa.aspx>

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000486.htm>

<https://medlineplus.gov/Spanish/ency/patientinstructions/00557.htm>