



Compendio: Cuidado Prenatal

El cuidado prenatal incluye las consultas con su médico y las pruebas que se deben realizar durante el proceso de gestación para asegurarse de que tanto usted como su bebé estén sanos. En cada visita, su ginecólogo obstetra podrá prevenir y descubrir posibles problemas de salud a tiempo. Si su embarazo es de alto riesgo debido a alguna condición de salud, si usted es mayor de 35 años o si se está acercando la fecha del parto, las visitas a su médico serán más seguidas. A continuación, un resumen de lo que puede esperar en cada uno de los trimestres de gestación:



Primer Trimestre (Semanas 1 a la 12)

- El corazón, la columna vertebral y los demás órganos de su bebé comienzan a formarse.
- Mientras todo esto ocurre, usted puede tener náuseas, vómitos, dolores pélvicos, cansancio o problemas gastrointestinales.
- Debe mantener una alimentación balanceada, incluyendo frutas, vegetales y reduciendo el consumo de grasas, sal y azúcares. Siguiendo las recomendaciones de su médico, tome sus vitaminas prenatales y el ácido fólico. Esto ayuda a que su 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 es 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. También puede aparecer el estrés o la ansiedad debido a las expectativas sobre el parto, la llegada de 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. Se le realizarán pruebas de orina y de sangre para verificar como está el nivel de la azúcar e identificar si existe alguna enfermedad de transmisión sexual, entre otras. También se le realizarán ultrasonidos y de ser necesario, algunas pruebas especializadas como la amniocentesis. En la consulta prenatal de cada mes verificarán su peso, le revisarán su presión arterial y su 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.
- Si desea una episiotomía.
- Qué sucedería si requiere una cesárea.
- Sus sentimientos sobre un parto asistido con fórceps o con ayuda de ventosas.
- Quién desea que esté con usted durante el parto.

A medida que se acerque la fecha esperada del parto, notará ciertos cambios. Su médico le dirá cuándo es momento de visitarlo para realizarle un chequeo o dirigirse al hospital. Con anticipación, debe tener lista la maleta con artículos de higiene personal, ropa para usted y su bebé, toallas sanitarias, pañales y cualquier otro artículo que necesite para la estadía en el hospital.

Cuidado Post Parto:

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 puede tener estar hospitalizada 2 ó 3

días. En ambos casos, si hubiera alguna complicación puede ser 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 post parto, tanto para usted como para su bebé es la lactancia. Adquirir las habilidades para amamantar puede tomar entre 2 a 3 semanas. 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 y después de su proceso de gestación, por favor visite su médico o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

Referencias:

Cuidado prenatal. Medline Plus. Recuperado de:

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

Cuidados durante el embarazo. Medline Plus.

Recuperado de:

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007214.htm,2022/01/12>



Preparado por Educadores en Salud
Licenciados. Revisado en enero 2022.
©First Medical Health Plan, Inc.



FMHP_EDU_22.70_09_S



Aprobado: 1/21/2022