Bio Gyné

Entendiendo el embarazo

Juan de Tolosa # 804
Jardines de
Aguascalientes

449 1 400 500
449 155 37 43

biogyne.ags@gmail.com

Los nueve meses de embarazo son una etapa muy importante de crecimiento y cambios para usted y para su bebé.. Durante el embarazo ocurren cosas que impactarán en su bebé para toda la vida. Por ejemplo, el riesgo de tener ciertas enfermedades, sus hábitos de alimentación, tipo de cuerpo, inteligencia, ya están tomando forma en el vientre.

Esto significa que usted tiene el poder y la responsabilidad de formar la vida de su bebé lo mejor posible, empezando ahora. Si bien no todo el desarrollo de su bebé está dentro de su control, permancer tan saludable como pueda le da mayor oportunidad a us bebé para crecer y desarrollarse de la mejor manera.

TOME NOTA

Fecha de Parto.

- Su fecha de parto es sólo una estimación de cuándo podría nacer su bebé. Sólo 5% de las mujeres dan a luz en el día del parto pronosticado. Es más probable que su bebé nazca una semana antes o después de su fecha de parto.
- Su fecha de parto también sirve como una guía para comprobar el crecimiento del bebé, el progreso del embarazo y el día apropiado para ciertas pruebas prenatales.

Cambios del 1er trimestre

El primer trimestre ocupa las primeras 13 semanas del embarazo desde la fecha que regló por última vez. Se empiezan a notar los primeros sintomas del embarazo, que son causados por los cambios en los niveles de hormonas (principalmente estrógeno y progesterona). Es común al principio tener sentimientos confusos sobre el embarazo.

CAMBIOS EN LA MADRE:

- Sus senos pueden sentirse llenos y doloridos.
- Puede estar más cansada de lo habitual.
- Puede que tengar que orinar más a menudo.
- Puede sentir náuseas, y el olor de ciertos alimentos puede revolver su estómago.

DESARROLLO FETAL

- Aún no se nota su embarazo, pero están ocurriendo desarrollos importantes adentro. De hecho, para el final del primer trimestre, todos lo órganos del bebé se han formado, aunque aún no están listos para funcionar solos.

Cambios del 2do trimestre

Su segundo trimestre es desde la semana 14 hasta la 27. El embarazo está bien establecido. Las naúseas pueden haber desaparecido y probablemente también esté durmiendo mejor. Puede ser que ya se sienta feliz y contenta sobre su embarazo en general.

CAMBIOS EN LA MADRE:

- Puede tener más hambre y más energía.
- Puede sentir al bebé moverse dentro de su vientre a partir de la semana 16 a 20 (puede sentirse como mariposas o burbujas de gas)
- Su pancita comienza a notarse y probablemente necesitará ropa de maternidad y sostenes más grandes.

CONSEJO DE PAREJA

¡Háblele a su bebé!

- Dado que su bebécomenza a escuchar un poco durante el segundo trimestre, puede empezar a reconocer su voz y responder a sonidos fuera del útero.
- Este es un buen momento para comenzar a hablarle o cantarle. O, podría tocarle música

DESARROLLO FETAL

- Su bebé crecerá del tamaño de un durazno al tamaño de un melón durante el segundo trimestre. Sus sentidos empiezan a desarrollarse, aumenta de peso y se mueve mucho.

Bio Gyné

Juan de Tolosa #804. Jardines de Aguascalientes. CP 20270. Tel 449 1 400 500 y 449 155 37 43

Cambios del 3er trimestre

Su tercer trimestre es desde la semana 28 hasta la semana 40. Su cuerpo cambia para preparse para el parto y la lactancia. Tal vez se sienta emocionada y nerviosa acerca de su parto y la maternidad.

CAMBIOS EN LA MADRE:

- Puede sentir dificultad para respirar y su estómago podría sentirse lleno (tal vez necesite comer porciones más pequeñas).
- Sus pies y tobillos podrían hincharse.
- Sus senos pueden gotear calostro (leche temprana)
- Su cérvix puede comenzar a suavizarse y abrirse en preparación para el nacimiento y puede sentir contracciones de preparación o reconocimientos.

TOME NOTA

Su bebé necesita 39 semanas

- A pesar de que su bebé se considera a término al final de la semana 37, debe permanecer dentro del vientre al menos 39 semanas.
- Antes de las 40 semanas, sus pulmones y cerebro aún están en desarrollo, ppor lo que cada semana que le bebé permanece en su vientre beneficia su salud a corto y largo plazo

DESARROLLO FETAL

- Su bebé crecerá del tamaño de un melón al tamaño de una sandía y aumentará la mitad de su peso total durante el tercer trimestre.

Lista de tareas para cada trimestre

Antes del embarazo (si es posible)

- ☐ Programe una consulta de preconcepción en el consultorio de su médico
- ☐ Deje los hábitos nocivos como fumar y beber alcohol
- ☐ Visite a su dentista para una revisión y limpieza dental
- ☐ Logre un peso saludable a través de nutrición y ejercicio
- ☐ Haga un plan financiero
- ☐ Hable abiertamente con su pareja acerca de tener hijos
- ☐ Empiece a tomar vitaminas prenatales con 800 mcg de ácido fólico

1er trimestre

- ☐ Deje los hábitos nocivos que puedan afectar el desarrollo del bebé, tales como fumar y beber
- ☐ Tome vitaminas prenatales diarias y siga tomándolas durante el embarazo y la lactancia
- ☐ Entreviste posibles proveedores de atención médica; pida su primera cita antes de las 10 a 12 semanas
- ☐ Investigue y recorra lugares potenciales para tener su bebé (averigüe que su médico atiende partos en su lugar preferido)
- ☐ Revise con su médico la seguridad de cualquier medicamento que usted tome
- ☐ Tome un paseo diario para refrescarse
- ☐ Escriba sus sentimientos en un diario
- ☐ Averigüe si califica para programas de apoyo de madre-hijo, como WIC
- ☐ Programe una limpieza dental
- ☐ Busque clases de yoga o ejercicios prenatales en su área
- ☐ Empiece a ahorrar dinero si necesita tomar tiempo libre no remunerado del trabajo para cuidar a su bebé
- ☐ Descanse tanto como pueda

Bio Gyné

Juan de Tolosa #804. Jardines de Aguascalientes. CP 20270. Tel 449 1 400 500 y 449 155 37 43

Lista de tareas para cada trimestre

2º trimestre

- ☐ Regístrese para clases de parto, lactancia, cuidado del bebé, y clases de RCP infantil
- ☐ Investigue y conozca a doulas potenciales (las doulas son asistentes de parto profesionales que también ofrecen servicios de atención prenatal y posparto)
- ☐ Obtenga ropa de maternidad nueva o usada; considere la ropa que sea cómoda y le permita acceso fácil para la lactancia
- ☐ Guarde bocadillos saludables en su bolso o en una nevera portátil (necesitará 300 calorías extra por día)
- ☐ Tome clases de ejercicio prenatal o continúe haciendo su propia rutina de ejercicios prenatales
- ☐ Obtenga una almohada grande o junte varias almohadas para utilizarlas como soporte en la noche

- ☐ Averigüe y haga una lista de nombres de bebé que le gusten
- ☐ Registre artículos para su baby shower, o empiece a hacer una lista de cosas que necesitará para su bebé
- ☐ Tome tiempo para viajar mientras se esté sintiendo bien
- ☐ Inscríbase para pre-acceso y programe un paseo de su centro de parto u hospital si no lo ha visto todavía
- ☐ Empiece a practicar técnicas de respiración y relajación con su compañero de parto
- ☐ Busque y conozca proveedores de guardería potenciales si va a volver a trabajar
- ☐ Haga tiempo para conectarse con su bebé cada día
- ☐ Entérese de los permisos de bajas por maternidad de su trabajo

Bio Gyné

Lista de tareas para cada trimestre

3er trimestre

- ☐ Escriba su plan de parto, lo que puede compartir con su compañero de trabajo de parto y con sus proveedores sobre sus preferencias de nacimiento
- ☐ Decore y acomode la habitación de su bebé (también, haga espacio en su propio dormitorio para que su bebé duerma en una cuna o moisés cerca de su cama durante los primeros meses)
- ☐ Obtenga los suministros necesarios para el bebé
- ☐ Planee sus bajas por maternidad y paternidad del trabajo
- ☐ Entreviste a posibles proveedores de cuidado de la salud para su bebé
- ☐ Vaya a citas especiales como cenas o al cine (lugares donde tendrá menos probabilidades de llevar a un bebé)
- ☐ Relájese leyendo libros y tomando siestas (cosas que son difíciles de hacer con un recién nacido)
- ☐ Instale el asiento de bebé en el coche y verifíquelo con un técnico certificado

- ☐ Haga tiempo para hablar con su pareja regularmente acerca de cómo se sienten ambos sobre el nacimiento y ser padres
- ☐ Pruébese sostenes para amamantar (seleccione estos al final de su embarazo porque sus senos seguirán cambiando)
- ☐ Empaque lo necesario para el parto, su estadía en el hospital y la vuelta a casa
- ☐ Si va a volver al trabajo, busque un sacaleches que pueda comprar o alquilar (o averigüe si califica para el programa WIC del condado)
- ☐ Practique las técnicas del trabajo de parto con su compañero de parto
- ☐ Busque el camino más rápido a su lugar de parto (considere las horas pico y otros horarios)
- ☐ Haga tiempo para conectarse con su bebé cada día

Cuidados médicos en el embarazo

La atención prenatal es muy importante porque aumenta la posibilidad de tener un bebé saludable, especialemente cuando comienza el cuidado temprano y acude a las citas prenatales regularmente.
Se solicitan pruebas prenatales en sangre y orina de uste que permiten establecer su estado de salud.

El ultrasonido es un procedimiento sin dolor y seguro que utiliza ondas sonoras para producir imágenes de su bebé.
También puede hacerse un ultrasonido utilizando una sonda vaginal que proporciona una mejor imagen de los órganos pélvicos y del bebé en las primeras semanas del embarazo. En ciertos casos, también puede recomendarse más tarde en el embarazo.

INFORMACION QUE BRINDA EL ULTRASONIDO:

- Salud del bebé (tamaño, posición, movimiento, ritmo de crecimiento
- Ayuda a confirmar la edad gestacional del bebé y la fecha de parto
- Evalúa si hay defectos de nacimiento
- Localización de la placenta
- Número de bebés
- Cantidad de líquido amniótico

Bio Gyné
Juan de Tolosa #804. Jardines de Aguascalientes. CP 20270. Tel 449 1 400 500 y 449 155 37 43

Ultrasonidos especiales en el embarazo

PRUEBA DEL PRIMER TRIMESTRE
(Incluye la detección por Translucencia nucal)

Tipo de prueba: opcional
¿Cuándo se realiza?: primer trimestre (semana 11 a 13.6)
¿Para qué es?: mayor sensibilidad para detectar Síndrome de Down y otros defectos cromosómicos
Descripción del procedimiento: Se medirá un área determinada detrás del cuello del bebé porque los bebes con síndorme de Down tienden a acumularr líquido allí (detección 70%). Para que tenga una mayor probabilidad de detección)90-95%) se evaluará la sangre de usted. Para este cálculo también se toma en cuenta su edad y la edad gestacional del bebé.

PRUEBA DEL SEGUNDO TRIMESTRE
(Morfológico - Anatómico - Estructural)

Tipo de prueba: opcional (pero muy común)
¿Cuándo se realiza?: semana 18 a 24
¿Para qué es?: Tamaño fetal y anatomía general (incluyendo revisón detallada de la estructura de órganos); ubiación de placenta y valoración del líquido amniótico.
Descripción del procedimiento: Se realiza ultrasonido por especialista Materno Fetal. Tener en cuenta que se puede averiguar sexo del bebé, por lo tanto indicar al médico si desea saberlo o no. .

Vacunas en el embarazo

¿Qué vacunas se recomiendan durante el embarazo?

Vacuna de la gripe. Los cambios que se producen durante la gestación hacen que se incremente el riesgo de sufrir complicaciones secundarias a la gripe, por lo que se recomienda la vacunación a partir del segundo trimestre de aquellas mujeres que estén embarazadas cuando llegue la temporada de la gripe. Esta vacuna tiene un alto grado de seguridad y no se descrito ninguna complicación para el bebé.

Vacuna dTpa (diftéria, tétanos y tos ferina).
Es una vacuna segura y se recomienda a todas las embarazadas a partir de las 20 semanas de embarazo para proteger a la mamá y al bebé de estas infecciones, independientemente de cuando hayan recibido la última dosis de vacuna del tétanos.

El momento idóneo para la vacunación es entre las 28 y las 32 semanas de gestación.

Los diferentes componentes de esta vacuna son:-
Antidifteria. Se recomienda su uso para prevenir la infección del bebé después del parto. La difteria es una enfermedad potencialmente muy grave durante los primeros meses de vida del bebé. Al vacunarse la mamá durante el embarazo, le pasa anticuerpos al bebé que lo protegerán antes y después del parto.-
AntiTetánica. Se aconseja su uso para prevenir esta infección en la mamá, especialmente en mujeres que habitan zonas rurales. Los anticuerpos que fabrica la embarazada y pasan al feto, también protegen al bebé del tétanos neonatal, forma muy grave de esta enfermedad. Los anticuerpos permanecen en el bebé los primeros seis meses de vida.-
Tos ferina. También se recomienda su uso para prevenir esta infección respiratoria los primeros meses de vida del bebé.

Nutrición y embarazo

HABITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES PARA EL EMBARAZO

- Elija entre una variedad de alimentos con gran valor nutritivo bajos en azúcar, sal, productos químicos y grasas saturadas.
- Elija alimentos de todos los grupos alimenticios para proporcional equilibrio.
- Prepare porciones adecuadas.
- Cocine alimentos de mera mas simple, sana y fresca. Por ejemplo pollo a la parrilla en lugar de pollo frito, papa al horno en lugar de papas fritas.

El plato del bien comer sirve como una buan guía de los grupos de alimentos que conforman una dieta equilibrada y cuándo de cada grupo dege incluir en sus comidas.

Visita el sitio WEB
https://www.gob.mx/salud/articulos/el-plato-del-bien-comer-una-guia-para-una-buena-alimentacion

VITAMINAS PRENATALES

Se recomienda a las mujeres embarazadas tomar vitaminas prenatales diariamente.
Aparte de proporcional ácido fólico también contienen DHA bueno para el cerebro.

Ejercicio y embarazo

BENEFICIOS PARA EL EMBARAZO

- Mejora la circulación y ayuda a mantener el aúcar en la sangre a un nivel saludable
- Disminuye el estrés
- Le da energía
- Le ayuda a dormir
- Ayuda a aliviar molestias
- Aumenta resistencia y flexibilidad para el parto
- Puede hacer que su recuperación de postparto sea más fácil.

Las pautas actuales alientan a las embarazadas a incluir por los menos 30 minutos de actividad moderada la mayoría o todos los días de la semana.

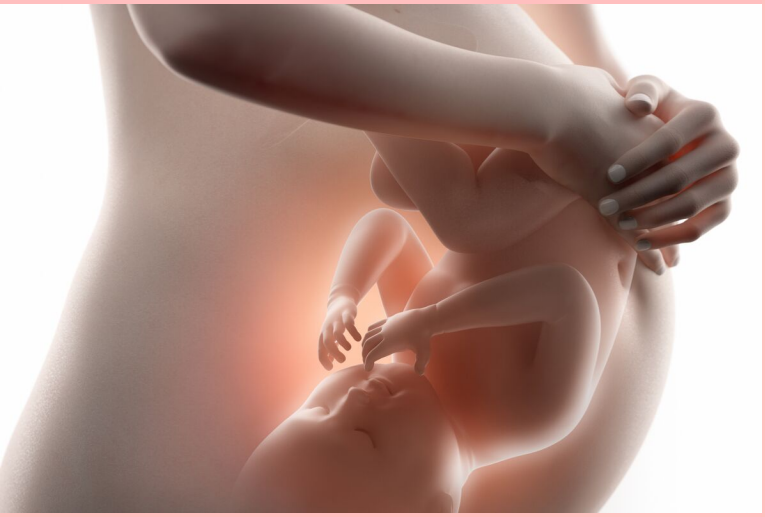
Actividades seguras durante el embarazo

- Caminar
- Natación o aeróbicos acuáticos
- Bicicleta fija
- Correr ligero si su cuerpo está acostumbrado a hacerlo.
- Yoga Prenatal
- Clases de ejercicio como baile de bajo impacto

Bio Gyné

Juan de Tolosa #804. Jardines de Aguascalientes. CP 20270. Tel 449 1 400 500 y 449 155 37 43

Incomodidades en el embarazo



Aprender acerca del desarrollo de su bebé, planear cosas para su bebé y la atención adicional que recibe, especialemnte una vez que se le empieza a ver la pancita, son algunas de las partes divertidas de estar embarazada. Experimentar algunas molestias también es parte del embarazo. Sin embargo, la cantidad de malestar varía de una mujer a otras.

Causas generales del malestar en el embarazo

- Cambios en sus niveles hormonales
- Mayor cantidad de sangre y fluidos que su cuerpo produce para apoyar su embarazo.
- Su útero en expansión y el bebé en crecimiento ponen presión sobre los otros órganos.
- Su aumento de peso
- La posición del bebé.

CAMBIOS DE LA PIEL

Mientras que usted probablemente espera tener algunas molestias físicas, tal vez se sorprenda al ver cambios en su apariencia incluyendo:

- Estrías
- Acné o manchas oscuras en su cara
- Línea nigra (línea oscura, vertical sobre su abdomen)

Estos cambios generalmente no pueden evitarse y desaparecen después del parto

Recomendación de PAREJA:

Si mamá tiene un dolor de espalda usted puede ayudar. Su actitud amorosa y delicada hará mucho para ayudarle a sentirse mejor.

- Dele un masaje de espalda.
- Ayúdele a ponerse compresas frías o calientes en el área.
- Regálele un masaje prenatal profesional

Bio Gyné Juan de Tolosa #804. Jardines de Aguascalientes. CP 20270. Tel 449 1 400 500 y 449 155 37 43

Incomodidades del 1er Trimestre

MALESTAR

Náusea y Vómito

CAUSA

Cambios hormonales del embarazo

COMO AYUDAR

- Porciones pequeñas de comida (5 o 6 veces al día). Refrigerios ricos en proteína en lugar de refrigerios de carbohidratos.
- Evitar café y alimentos fritos
- Preferir alimentos fríos, que tienen menos olor
- Comer alimentos sólidos y evitar combinarlos con sólidos
- Si la naúsea es matutina al levantarse, comer una galleta salada antes de levantarse.
- Consumir bebidas con jengibre o menta.
- Si la náusea es muy severa comentarlo con su médico para que le recete medicamentos seguros para el embarazo

MALESTAR

Estreñimiento

CAUSA

Las hormonas del embrazo causan enlentecen el tránsito intestinal
Compresión del recto por el útero

COMO AYUDAR

- Beba mucha agua y te de ciruela.
- Consumir granos altos en fibra, tales como pan integral y cereales de salvado, frutas y vegetalescrudos y frijoles
- Salga a caminar o haga otro tipo de ejercicio ligero
- Puede tomar laxantes de venta libre
- Consulte con el médico si el estreñimiento persiste.

MALESTAR

Fatiga extrema

CAUSA

Las hormonas del embrazo y cambios en el patrón del su

COMO AYUDAR

- Descanse tanto como pueda
- Reduzca su horario de trabajo

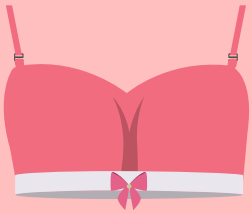
Incomodidades del 1er Trimestre

MALESTAR

Senos doloridos e hinchazón

CAUSA

Cambios hormonales del embarazo y su cuerpo retiene líquidos que causan hinchazón

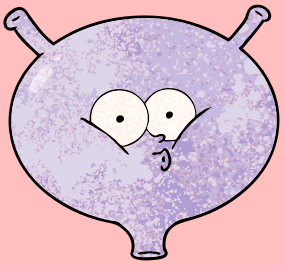


COMO AYUDAR

- Utilice sostén con más soporte que se ajuste correctamente
- Beba suficiente agua
- Use ropa cómoda y suelta

MALESTAR

Micciones frecuentes



CAUSA

- Cambios en la función renal debido a mayor volúmen de sangre
- El útero presiona la vejiga

COMO AYUDAR

- No hay mucho que se pueda hacer , asegúrese de estar cerca del baño

MALESTAR

Encías inflamadas o sangrantes

CAUSA

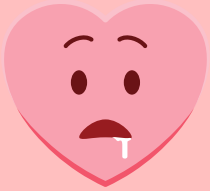
Las hormonas del embrazo

COMO AYUDAR

- Utilice cepillo suave
- Enjuague su boca con agua tibia y sal
- Continúe las visitas al dentista

MALESTAR

Salivación excesiva



CAUSA

- Las hormonas del embarazo

COMO AYUDAR

- Coma bocadillos pequeños, masque chicle o dulces de menta

Incomodidades del 2do Trimestre

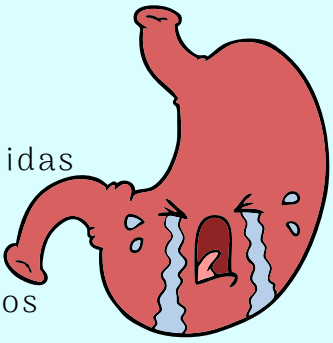
MALESTAR

Acidez

CAUSA

- Las hormonas del embarazo causan que la apertura del músculo entre el estómago y el esófago se relaje y su útero creciente empuje hacia arriba en su estómago, lo que genera que el acido del estómago se regrese al esófago

COMO AYUDAR



- Coma 6 comidas pequeñas en lugar de 3 grandes
- Evite comer antes de dormir
- No tome muchos líquidos con las comidas; en cambio beba entre comidas
- Evite cafeína, alimentos picantes, ácidos y grasas.
- Use almohadas para elevar su cuerpo mientras duerme.
- Tome antiácidos o pregunte a su médico sobre otros alimentos seguros

MALESTAR

Dolor de espalda

CAUSA

- Presión sobre su espalda por el peso adicional que está crgando
- Sus músculos abdominales pueden estar estirados y debilitados, por lo que no puede ayudar a soportar la columna vertebral como lo hacen normalmente
- Utilizar posturas incómodas para compensar pueden provocar mas molestias

COMO AYUDAR

- utilice buena postura y buena mecánica del cuerpo, como caminar con la espalda recta en lugar de arqueada y flexionar lsa rodillas cuando levanta objetos
- Haga ejercicio de fortalecimiento y estiramiento de espalda
- Aplique compresas frías o calientes en el área del dolor
- Duerma sobre un colchón firme de costado y ponga una almohada entre sus piernas.
- Pídale a su pareja o acuda a un masaje prenatal con un terapeuta certificado

Incomodidades del 2do Trimestre

Bio Gyné

MALESTAR

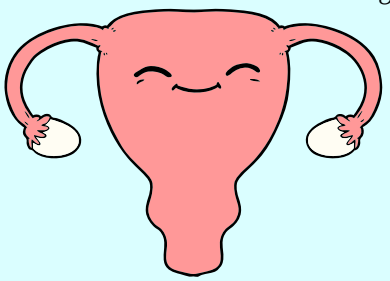
Mareo

CAUSA

- Niveles bajos de azúcar en sangre
- Las hormonas del embarazo bajan la presión

COMO AYUDAR

- Réscuéstese o siéntese con la cabeza entre las rodillas
- Evite estar parada por largos periodos de tiempo y al levantarse de estar sentada o acostada, hágalo lentamente.
- Permanezca bien hidratada teniendo una botella de agua cerca y bebiendo con frecuencia.



MALESTAR

Dolor de ligamentos

CAUSA

- PLos ligamentos son las bandas de tejido que soportan el útero en la pelvis. Cuando se estiran por el crecimiento normal del útero durante el embarazo, pueden causar dolores breves, agudos o ardientes en uno o ambos lados de la parte baja del abdomen.

COMO AYUDAR

- Cambie su posición de una forma que no estire el ligamento, como acostada acurrucada la rodilla del lado afectado o en cuclillas
- Puede utilizar fajas, calzón canguro o soportes de maternidad

MALESTAR

Congestión nasal y hemorragias nasales

CAUSA

- PLos ligamentos son las bandas de tejido que soportan el útero en la pelvis. Cuando se estiran por el crecimiento normal del útero durante el embarazo, pueden causar dolores breves, agudos o ardientes en uno o ambos lados de la parte baja del abdomen.

COMO AYUDAR

- Cambie su posición de una forma que no estire el ligamento, como acostada acurrucada la rodilla del lado afectado o en cuclillas
- Puede utilizar fajas, calzón canguro o soportes de maternidad

Incomodidades del 3er Trimestre

MALESTAR

Insomnio

CAUSA

- Los movimientos del bebé no la dejan dormir
- La necesidad de orinar con frecuencia
- Ansiedad y sudores nocturnos
- La incapacidad de posiciones cómodamente para dormir

COMO AYUDAR

- Rejarse antes de acostarse tomando un baño tibio , leyendo o haciendo ejercicios de relajación y respiración profunda.
- No realizar actividad física justo antes de acostarse y evitar cafínea.
- Encontrar una posición cómoda para dormir: trate de acostarse de costado con una almohada entre sus piernas y otra bajo el abdomen (almohada de cuerpo entero

MALESTAR

Calambres en las piernas

CAUSA

- Disminución de la circulación en la parte inferior del cuerpo

COMO AYUDAR

- Haga ejercicio regularmente, caminata diaria,
- Masajee la pantorrilla suavemente hacia abajo con golpes durante o después del calambre.

MALESTAR

Venas varicosas

CAUSA

- Aumento de la presión del bebé en la parte inferior del cuerpo lo que restringe el flujo de sangre y causa que la sangre se acumule en las venas

COMO AYUDAR

- Siéntese y ponga los pies hacia arriba en vez de estar parada por largos periodos
- No se siente con las piernas cruzadas
- Eleve las piernas con almohadas mientras duerme
- Evite medias apretadas en la rodilla
- Utilice medias de compresión especiales para embarazo

Incomodidades del 3er Trimestre

MALESTAR

Hemorroides

CAUSA

- Mayor presión sob re recto y periné, homronas del embarazo causan que venas pierdan tono, estreñimiento

COMO AYUDAR

- Sga las mismas recomendaciones para el estreñimiento
- Cambie su peso fuera de la zona rectal para sentir alivio
- Aplique preparados para hemorroides
- Cuide el aumetno de peso en el embarazo

MALESTAR

Hinchazón

CAUSA

- Aumento de líquido en el cuerpo
- Es normal que manos, cara , piernas, tobillos y pies se hinchen gradualmente, especialmente al final del embarazo y durante los meses de mayor calor

COMO AYUDAR

- Beba agua y múevase durante todo el día.
- Siga mismas recomencaciones para aliviar venas varicosas
- Llame a su médico si la hinchazón es severa y repentina

MALESTAR

Entumecimiento y dolor en las muñecas y dedos

CAUSA

- Los tejidos del cuerpo se hinchan y ejercen presión sobre los nervios

COMO AYUDAR

- Use una muñequera para tareas repetitivas y/o por la noche
- Descanse y estire las manos y muñecas a menudo
- Reciba un masaje profesional

Entendiendo los riesgo: Hábitos nocivos

Alcohol

- Debido a que sus efectos sobre el bebé no son completamente conocidos, ninguna cantidad de alchol se considera segura durante el embarazo. Los bebés expues tos éal alcohol druante el embarazo corren el riesgo de discapacidad intelectual, deformidades físicas, bajo peso al nacer y parto prematuro.
- Intente reemplazar sus ganas de beber una bebida alcholica con un licuado de frutas.

Tabaco

- Estar embarazada es la motivación perfecta para dejar de fumar. Cada vez que inhala humo, su bebé recibe menos oxígeno y recibe sustancias químicas nocivas. Los riesgos para su bebé incluyen el aborto espontáneo, muerte intrauterina, parto prematuro, daños a la placenta y bajo peso al nacer.
- Después del nacimiento su bebé tiene más riesgo de muerte subida, alergias, infecciones de oído, asma, cáncer infantil y dificultad del aprendizaje.
- Y una vez que nazca su bebé, no es una buena idea comenzar el hábito de nuevo porque expone a su bebé al humo , lo que aumenta altamente su riesgo de muerte subita del lactante y a tener problemas de salud que podrían durar toda la vida.

Drogas ilegales

- Las drogas ilícitas, como la rarijuana, heroína, cocaína, crack y metanfetaminas, pueden causar problemas muy serios para su bebé. Algunos de estos medicmentos dañan el cerebro y pueden causar parto prematuro y bebé con bajo peso al nacer. También puede nacer adicto. Más adelante puede tener problmeas del desarrollo, trastornos de conducta, menor coeficiente intelectual y adicción.

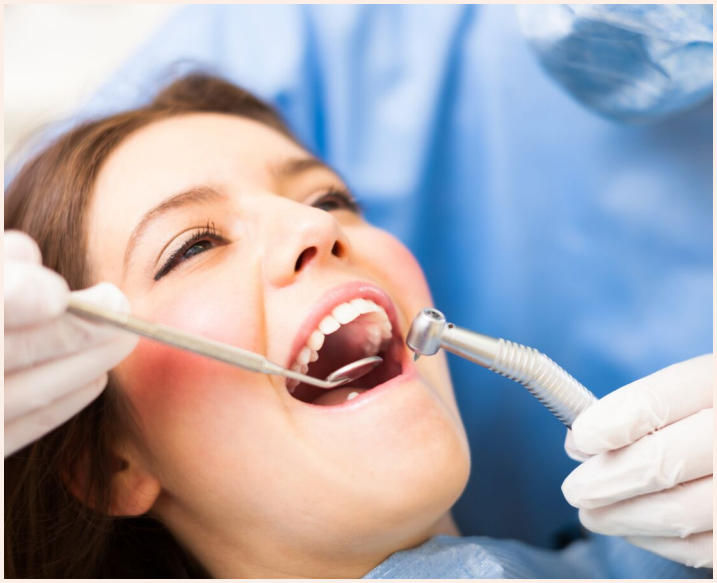
Factores Ambientales y Estilos de Vida

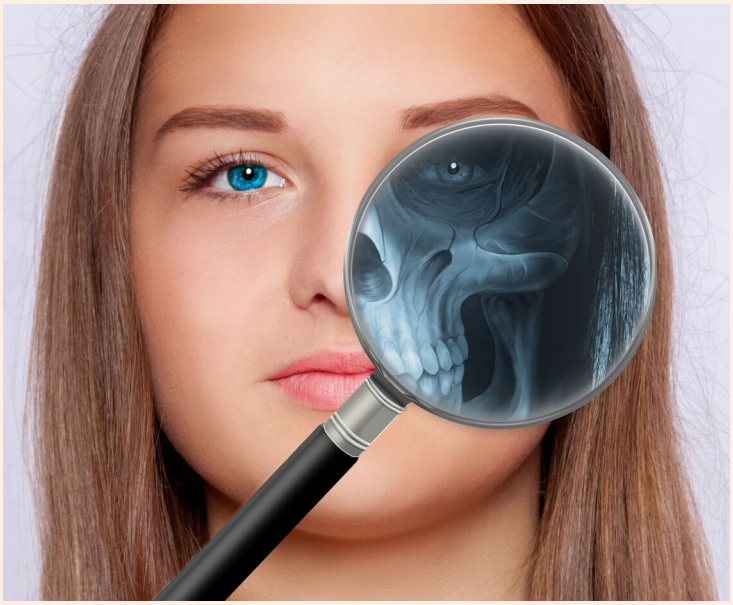
Tinturas y tratamientos del cabello

- Generalmente se consideran seguros, pero muchas mujeres usan guantes o una máscara o los evitan completamente durante el primer trimestre como precaución

Cuidado dental

- Podría ser mejor aplazar el trabajo dentral que no sea de emergencia hasta después del primer trimestre. Sin embargo, los procedimientos que pueden reducir infecciones, como limpiezas, rellenos de caries y endodoncias, son importantes.
- Dígale a sus dentista que está embarazada para que pueda modificar la anestesia utilizada.
- Los procedimientos cosméticos y de blanqueamiento pueden esperar hasta después del nacimiento.





Radiografías

- La mayoría de los expertos recomiendan que no se hagan radiografías durante el embarazo a menos que sean esenciales y limite la cantidad de ellas. Si necesita una dígale al técnico que está embarazada para que puede protegerla con un mandil protector.

¡Amor y embarazo!

Para la mayorías de las parejas, el embarazo cambia su relación sexual. Pero la forma en que cambia no es la misma para cada pareja. Mientras que una mujer puede sentirse torpe y gorda, otra puede sentirse madura, hermosa y sensual. Una mujer puede sentirse mal e incómoda mientras que otra se siente radiante y maravillosa. Para una mujer la relación sexual puede ser difícil mientras otra puede sentirse segura. La pareja de la mujer embarazada puede ver en vientre en crecimiento no agradable mientras que otra puede disfrutar de esta hermosa apariencia.A medida que el embarazo progresa la vida sexual puede tener altibajos.No hay evidencia de que tener relaciones sexuales en el ultimo trimestre provoque una diferencia en el tiempo de embarazo, de peso al nacer del bebe o de la salud del bebé.Muchas parejas sienten la necesidad de compartir afecto físico en los últimos meses de embarazo y tener relaciones sexuales puede conducir a nuevas formas de placer y el descubrimiento de la sexualidad de cada uno. Es un momento importante para afirmar su amor. La forma del cuerpo puede hacer que la mujer se sienta poco atractiva y su pareja puede temer que el acto sexual sea incómodo o dañe al bebé, pero no hay nada como hacer el amor de forma sensible y cuidando de mantener las líneas intimas de comunicación abiertas.

Utilizar el sentido común en la intimidad y encontrar lo que funciona y se siente mejor.En general el sexo durante el embarazo es seguro. Sin embargo su médico puede sugerir que evite las relaciones sexuales por las siguientes condiciones de alto riesgo:Amenaza de parto prematuro (o embarazos múltiples)Pareja tiene enfermedad de transmisión sexualPlacenta previa o baja.Incompetencia de cuello uterinoSangrado vaginal durante el embarazoPresenta dolor o contracciones después del coito.Ruptura de membranas.De no existir alguno de estos riesgos la mayoría de los médicos recomiendan tener relaciones sexuales tan a menudo como se desea. Las contracciones uterinas son parte normal del orgasmo y no dañan el embarazo de un bebé sano.A medida que los sentimientos sobre el sexo fluctúan a lo largo del embarazo, su pareja podría no comprenderlas o no aceptarlas. Para ayudar a prevenir problemas a largo plazo mantener líneas de comunicación abiertas. Trabajar en estos cambios de la relación sexual puede ayudar a preparase para los retos del futuro en su vida sexual después del parto.

SEGURIDAD EN EL TRABAJO

Consejos de seguridad.

- Ya que se cansará con más facilidad, tome descansos cortos frecuentemente y no se siente o permanezca parada por largos periodos. Caminar y cambiar de posición le ayudará a sentir menos malestares.
- Si tiene que estar parada durante largos periodos de tiempo, intente llevar medias de soporte y use zapatos con tacón bajo o sin tacón.
- Si su trabajo requiere mucha actividad física, recuerde siempre doblar las rodillas al bajar o levantar cosas, Y si la carga se siente demasiado pesada para usted pida ayuda.
- Puede que tenga que ser reasignada por unos meses si su trabajo es muy arduo o si trabaja con productos químicos nocivos como: pegamentos, gasolina, pinturas y diluyentes, aerosoles, insecticidas, pesticidas

VIAJES

- Para la mayoría de las mujeres, viajar es seguro durante el embarazo. Sin embargo no se recomienda que viaje largas distancias durante las últimas 4 a 6 semanas del embarazo. Tal vez se sienta incómoda y estaría lejos de su médico si comenzara el trabajo de parto. Lleve una copia de su carnet perinatal cuando viaje.

Bio Gyné

Juan de Tolosa #804.
Jardines de Aguascalientes.
CP 20270.
Tel 449 1 400 500
449 155 37 43

TRANSPORTE AEREO

Viajar en avión es seguro hasta la semana 35 de embarazo. Antes de reservar su boleto, pregunte acerca de las pautas de la aerolínea sobre volar durante el embarazo

EMOCIONES EN EL EMBARAZO

Cuando imagina los cambios que experimentará durante el embarazo las pirmeras cosas que vienen a la mente son los cambios físicos que ocurrirán en su cuerpo, Pero también hay otros cambios importantes que debe tener en cuenta: la amplia gama de emociones que probablemente experimentará en el transcurso de sus embarazo. Sentir demasiado estrés, no es bueno para la salud, y eso se duplica durante el embarazo. El estrés severo y prolongado causa parto prematuro y bebés de bajo peso al nacer. Lo bueno es que hay formas simples para manejar el estrés que podría estar sintiendo.

Consejos para aliviar el estrés

- Elimine las tareas y obligaciones no esenciales.
- Busque tiempo para relajarse después del trabajo apagando su teléfono, escuchando música y atenuando las luces.
- Intente hacer ejercicios de respiracion profunda o de relajación. también puede visualizar y conectarse con su bebé.
- Dése un masaje.
- Aprenda a meditar o tome clases de yoga prenatal.
- Haga tiempo para ejercicio diario.
- Pase tiempo con gente cariñosa, compasiva y positiva.

- Los científicos están descubriendo que su estado emocional durante el embarazo puede tener un efecto sobre el temperamento de su bebé
- Aunque su bebé no puede leer sus pensamientos, se ve afectado físicamente por su estado de ánimo debido a las diferentes hormonas que produce, las cuales el bebé comparte con usted. Así que intente relajarse y mantenerse positiva

Bio Gyné

Juan de Tolosa #804.
Jardines de Aguascalientes.
CP 20270.
Tel 449 1 400 500
449 155 37 43

EMOCIONES EN EL EMBARAZO

Mamás Solteras

Si usted es una madre sola, busque un familiar o amiga de confianza que comparta este momento con usted. Pueden ayudarle a tratar los problemas especiales que vienen con ser una madre soltera.

Cuestiones que deben tener en cuenta las madres solteras:

- ¿Cómo enfrá entar los retos financieros y de cuidado del bebé?
- ¿A quién le puede pedir ayuda?
- ¿Que debe ser parte de la vida de su bebé?
- ¿Qué cuestiones legales existen con el padre del bebé? ¿Cómo se pueden comunicar y criar a su bebé de manera más eficaz?
- ¿Quién será parte de su equipo de apoyo en el parto?

Imagen corporal

Su imagen corporal puede afectar sus emociones en cualquier momento y no se sorprenda si cambia a lo largo del embarazo. Sentirse grande e incómoda algunos días y hermosa y radiante otros, es parte del trayecto emociional del embarazo

CELEBRE LOS CAMBIOS

PAREJAS: háganle saber a mamá que usted piensa que ella se ve bellísima. Aquí hay algunas ideas divertidas:

- Tome fotos de su hermosa pancita cada mes. Puede compartir estas imágenes con amigos y guardarlas para toda la vida.
- Regálele una sesión fotográfica profesional.
- Planee algunas citas para recordarle que tan especial es para usted; puede ser tan simple como una noche romántica en casa.

Bio Gyné

Juan de Tolosa #804.
Jardines de Aguascalientes.
CP 20270.
Tel 449 1 400 500
449 155 37 43

INFORMACION PARA PADRES POR SEGUNDA VEZ

Si este es su segundo bebé, usted puede sentirse mejor preparada ya que sabe que esperar. Sin embargo, el embarazo puede ser diferente esta vez.

COMO PODRIA SER DIFERENTE SU SEGUNDO EMBARAZO:

- Usted podría estar más cansada ya que ahora es mayor y tiene un niño que también debe cuidar.
- Su pancita se verá más temprano ya que sus músculos abdominales han sido estirados por su embarazo anterior.
- Podría sentir al bebé moverse antes ya que sabe cómo se siente.
- Puede tener contracciones de Braxton-Hicks más temprano.
- Sus senos tal vez no se sientan tan doloridos o no crezcan tanto, y puede con goteen calostro antes .
- Puede estar preocupada sobre cómo cuidará a más de un hijo.

Involucrar a sus hiijos mayores los ayudará a sentirse emocionados por convertirse e un hermano o hermana mayor.

Consejos para preparar a los hermanos mayores

- Lean libros juntos sobre el embarazo y sobre convertirse en un hermano.
- Deje que escojan algo o hagan algo para el bebé (y deles un regalo de "hermano mayor" como su fuera "de parte" del bebé.
- Inclúyalos cuando hable de nob mres de bebé.
- Muéstreles fotos de cuando eran bebés y háblele de cómo es tener un bebé en casa.
- Piense sobre cosas simples que pueden hacer para ayudar duarante el embarazo y cuando llegue el bebé.

Bio Gyné

Juan de Tolosa #804.
Jardines de Aguascalientes.
CP 20270.
Tel 449 1 400 500
449 155 37 43

Bio Gyné

Juan de Tolosa #804.
Jardines de Aguascalientes.
CP 20270.
Tel 449 1 400 500
449 155 37 43

@BioGine