



Tu guía para el embarazo



Cómo tener un embarazo feliz y sano

WIC está aquí para ayudar a que tanto tú como tu bebé estén sanos y felices desde el momento de la concepción, durante el parto y en los años por venir. En esta guía abordaremos las preocupaciones más comunes sobre el embarazo y las medidas que puedes tomar para cuidar tu salud.



Lo que deseo para mi bebé



2 Tu embarazo semana por semana

4 Una buena dieta para ti y para tu bebé

Aumento de peso saludable

¿Cómo se distribuye el peso durante el embarazo?

Cómo comer sanamente

Cómo preparar una comida saludable

Nutrientes importantes

Alimentos que debes limitar o evitar

8 Buenos hábitos para la salud

Atención prenatal

Una espera de 39 semanas

Cómo mantenerte activa

Evita la cafeína, el alcohol y el tabaco

La alimentación de tu bebé

11 Molestias durante el embarazo

Náuseas y vómitos

Agruras e indigestión

Estreñimiento

12 Después de que nazca el bebé

El descanso

La tristeza posparto

La pérdida de peso

13 Recursos

Tu embarazo semana por semana



El embarazo es una etapa muy emocionante: ¡tú y tu bebé experimentarán un gran crecimiento durante los próximos meses! En la siguiente tabla puedes ver lo que pasa en cada etapa del embarazo.

1er trimestre

Semanas 1 a 4 Semanas 5 a 8 Semanas 9 a 12

tu bebé

El bebé es tan pequeño como una semilla de amapola.

El corazón y el cerebro están empezando a crecer.

A las 6 semanas, el bebé ha alcanzado el tamaño de un grano de arroz.

Los ojos, la nariz y los labios del bebé están empezando a formarse.

Los pulmones y los riñones también están empezando a crecer.

Al cumplir 10 semanas, el bebé tiene el tamaño de una uva.

El bebé puede cerrar el puño y mover las piernas.

Las uñas de las manos y los pies empiezan a crecer.





tu cuerpo

Tal vez te sientas cansada o tengas náuseas.

Los pechos podrían estar sensibles o agrandados.

Puede que tengas que ir al baño más de lo normal.

Algunas cosas podrían oler o saber diferente.

Los pezones podrían oscurecerse.

Podrías sufrir estreñimiento.

Quizás empieces a sentir más hambre de lo normal.

Pequeñas protuberancias alrededor del pezón, llamadas glándulas de Montgomery, podrían aparecer.

2º trimestre

Semanas 13 a 17 Semanas 18 a 22 Semanas 23 a 27

A las 15 semanas, el bebé tiene el tamaño de una manzana aproximadamente.

Es posible oír el latido de su corazón con un estetoscopio.

El bebé empieza a escuchar sonidos.

A las 18 semanas, el bebé tiene el tamaño de una papa grande.

Las cejas y pestañas empiezan a aparecer.

Quizás empiece a chuparse el pulgar.

A las 23 semanas, el bebé tiene el tamaño de una berenjena.

Si quieres, ya puedes conocer el sexo del bebé.

El bebé puede abrir los ojos y distinguir la luz.



¡Ya estás en el segundo trimestre! Las náuseas empezarán a desaparecer, pero tal vez tengas problemas de indigestión.

Es posible que empieces a sentir cuando el bebé se mueve o se agita.

Los pechos empiezan a producir calostro, la primera leche que se produce para el bebé.

Los calambres en las piernas y los dolores de espalda son comunes.

Comenzarás a sentir que el bebé se mueve más. Tu pareja también puede sentir los movimientos del bebé.

Es posible que tengas que cambiar la talla de tu sostén o usar sostenes de maternidad.

A medida que tu cuerpo crece, podrías empezar a notar estrías en los senos o en el vientre. Las cremas para el cuerpo pueden ayudar con el estiramiento o la picazón de la piel.

Puede que tengas más hambre de lo normal y que comas más seguido.

Tal vez tengas dolor de espalda o se te hinchen los tobillos y pies. Toma las cosas con calma y descansa si lo necesitas.

3er trimestre

Semanas 28 a 31 Semanas 32 a 35 Semanas 36 a 40

El bebé está creciendo rápidamente y en la semana 28 ha alcanzado el tamaño de una lechuga.

Sus huesos se han desarrollado por completo.

Tu bebé reconoce tu voz. ¡Háblale y cántale!

También puede saborear algunos de los alimentos que comes, así que cuida lo que comes.

A la semana 33, el bebé ha alcanzado el tamaño de una piña.

El bebé puede parpadear. Cierra los ojos cuando duerme y los abre cuando está despierto.

El cerebro y los pulmones se siguen desarrollando.

¡El bebé está a punto de presentarse al mundo!

En el último mes del embarazo, el bebé crecerá mucho y sus órganos seguirán desarrollándose.

A menos que el doctor te recomiende hacerlo antes por razones médicas, lo mejor es esperar cuando menos hasta la semana 39 para dar a luz.



¡Ya has llegado al tercer trimestre!

Es posible que tengas contracciones leves, llamadas contracciones de Braxton Hicks. Llama a tu médico si llegas a tener más de cinco contracciones en una hora.

Puede que empieces a secretar leche, lo cual es completamente normal.

Tal vez te duela la espalda.

Podrías sufrir estreñimiento y tener que vaciar la vejiga con más frecuencia.

Quizás tengas dificultad para respirar y problemas para dormir. Prueba dormir de lado, con varias almohadas de apoyo.

A medida que el bebé se va colocando en la posición de parto, tu vientre descenderá. Pídele a tu médico que te diga cuáles son las señales de la labor de parto.

Quizás te sea más fácil respirar, aunque aún te sientas adolorida.



Aumento de peso saludable

Tu bebé necesita que tengas un aumento de peso saludable durante el embarazo. Este no es el momento de bajar o de aumentar mucho de peso. Subir de peso de acuerdo a lo recomendado ayudará al buen crecimiento de tu bebé, a que tengas un buen parto y a que recuperes el peso que tenías antes de embarazarte.

El peso ideal que se debe subir durante el embarazo varía. El peso que se tenía antes del embarazo, el número de bebés que se van a tener y ciertas afecciones médicas pueden afectar el peso que se debe aumentar. Tu médico puede decirte exactamente la cantidad que debes aumentar para tener un embarazo saludable.

Se espera que la mayoría de las mujeres con un peso normal antes del embarazo suban entre 25 y 35 libras de peso. Las mujeres que pesen menos de lo normal o que tengan un embarazo múltiple posiblemente necesiten subir más de peso, en tanto que quienes tengan sobrepeso podrían necesitar subir menos.

Al principio se sube poco de peso, normalmente entre una y cinco libras en el primer trimestre del embarazo. En los últimos seis meses del embarazo, lo normal es subir una libra a la semana.

¿Sabías que...?

A los 4 meses de embarazo, el cabello, las uñas y los huesos del bebé ya se están formando. ¡Sigue comiendo bien para que el bebé crezca sano!

¿Cómo se distribuye el peso durante el embarazo?

Además del crecimiento del vientre, es posible que hayas notado que el resto de tu cuerpo está cambiando. El peso que se sube durante el embarazo no es solo el bebé: aumentarás de peso en todo el cuerpo para ayudar a tu bebé en crecimiento.

Bebé	7 ½ libras
Placenta	1 ½ libras
Útero	2 libras
Líquido amniótico	2 libras
Tejido del seno	2 libras
Sangre	4 libras
Líquidos corporales	4 libras
Depósitos de grasa materna	7 libras
Total	30 libras





Cómo comer sanamente

Comer bien es importante para que tu bebé tenga el mejor comienzo posible. Muchas mujeres piensan que necesitan comer el doble de lo que comían antes del embarazo, pero eso no es verdad. La mayoría de las mujeres solo necesitan de 350 a 450 calorías adicionales al día durante los últimos 6 meses del embarazo. Esto equivale a uno o dos bocadillos adicionales al día.

Incluye alimentos variados en tu dieta, como frutas, verduras, granos integrales, proteínas y productos lácteos. Comer bien no solo te ayudará a tener una buena salud y sentirte mejor, sino que también le proporcionará a tu bebé los nutrientes necesarios para su crecimiento.



¿Sabías que...?

El bebé puede percibir algunos de los sabores de los alimentos que comes durante el embarazo. ¡Una razón más para comer sanamente!

Cómo preparar una comida saludable

- Llena la mitad del plato con frutas y verduras.
- Llena un cuarto del plato con granos, principalmente granos enteros como arroz integral, pan integral, avena y cebada.
- Llena el último cuarto del plato con comida rica en proteína. Si se trata de carne, escoge opciones magras o bajas en grasa como pollo o pescado. Frijoles, chícharos, tofu, frutos secos y semillas son excelentes opciones también.
- Incluye productos lácteos en tus alimentos, concretamente descremados o bajos en grasa (1%). Leche, yogur, queso y leche de soya enriquecida son excelentes fuentes de calcio.
- Visita www.ChooseMyPlate.gov para ver más consejos sobre cómo comer sanamente.



Nutrientes importantes

Procura consumir estos nutrientes en la cantidad necesaria durante el embarazo.

Nutriente	¿Por qué lo necesito?	¿Qué alimentos lo contienen?
Proteína	Fortalece los músculos y los órganos	Carne, pollo, pescado, huevos, frijoles, frutos secos, productos lácteos, leche de soya, tofu
Fibra	Mantiene la regularidad de las evacuaciones intestinales.	Frutas, verduras, frijoles, granos integrales
Ácido fólico	Ayuda a prevenir defectos de nacimiento.	Frijoles, espinacas, espárragos, jugo de naranja, granos y cereales fortificados
Hierro	Promueve a la salud de la sangre	Carne, cereales fortificados y frijoles
Calcio	Promueve la formación de huesos y dientes fuertes	Productos lácteos, hojas de color verde oscuro y leche de soya, tofu y jugo de naranja fortificados con calcio



Alimentos que debes limitar o evitar

Si bien es importante comer alimentos saludables variados, las mujeres embarazadas deben limitar o evitar ciertos alimentos:

- Evita la leche, los quesos y el jugo crudos o sin pasteurizar porque podrían contener microbios dañinos.
- Evita las bebidas alcohólicas.
- Limita las bebidas con cafeína, como café, té, refrescos gaseosos y bebidas energéticas.
- Evita la carne, los huevos y el pescado crudos o a medio cocer para evitar la contaminación con bacterias. Esto incluye el sushi y los patés de carne.
- Calienta los hot dogs y las carnes frías hasta que les salga vapor.

¿Y qué hay del pescado? El pescado tiene muchos beneficios para la salud, y las mujeres embarazadas pueden seguir comiendo la mayoría de ellos. Puedes comer hasta 12 onzas (aproximadamente 2 o 3 comidas) de pescado con bajos niveles de mercurio a la semana, como camarones, atún "light" enlatado, salmón y bagre. Limita el consumo de atún blanco (albacora) y los filetes de atún a un máximo de 6 onzas a la semana.

- Evita el tiburón, el pez espada, la caballa (*mackerel*) o el blanquillo (*tilefish*), ya que su alto contenido de mercurio puede ser dañino para el bebé.

¿Sabías que...?

Cambiar la arena de los gatos podría causar una enfermedad peligrosa en las mujeres embarazadas. De ser posible, pídele a alguien más que cambie la arena.



Atención prenatal

Si empiezas a cuidarte ahora, es más probable que tu bebé nazca sano y que todo vaya bien con tu embarazo y parto. No te olvides de:

- Acudir a todas tus citas en la clínica y seguir las indicaciones de tu médico.
- Tomar vitaminas prenatales y todo medicamento que te recete el médico.
- Cepillarte los dientes y usar hilo dental a diario. Es especialmente importante acudir al dentista cuando estás embarazada.
- Aprovechar toda oportunidad que tengas para relajarte y pedir la ayuda de familiares y amigos mientras te preparas para recibir a tu querubín.



Una espera de 39 semanas

Los expertos recomiendan mantener el embarazo por lo menos 39 semanas, para que el bebé tenga el tiempo necesario para crecer. Si tienes la opción de poder programar el día del parto, dile a tu médico que quieres esperar lo más posible. Si tú o el bebé tienen algún problema de salud, tal vez tengas que dar a luz un poco antes. Sigue siempre la recomendación del médico.



Cómo mantenerte activa

La actividad física puede ayudarte a tener energía y a tener un buen parto. El ejercicio puede ayudarte con los dolores y molestias del cuerpo y a que bajes de peso después del parto más fácilmente. También puede ayudar a reducir el riesgo de presión arterial alta y diabetes durante el embarazo.

Haz actividades de bajo impacto como caminar, nadar, estiramientos ligeros y jugar con tus hijos. Pregúntale a tu médico qué tipo de actividad es segura para ti y para tu bebé.



Evita la cafeína, el alcohol y el tabaco

La cafeína, el alcohol y el humo de cigarro pueden hacerle daño a tu bebé. Lo mejor es dejar de fumar y beber, y evitar consumir cafeína en grandes cantidades. Si necesitas ayuda para dejar de fumar, al final de esta guía encontrarás una guía con recursos de ayuda.

Las mujeres deben abstenerse de beber todo tipo de alcohol durante el embarazo. Incluso una pequeña cantidad de alcohol puede dañar el cerebro, el corazón, los riñones y otros órganos del bebé. Si la madre bebe durante el embarazo, el bebé puede nacer con alguno de los trastornos del espectro alcohólico fetal, los cuales pueden causar retraso mental y problemas de aprendizaje, entre otros problemas. Nunca es tarde para dejar de beber si estás embarazada.



La alimentación de tu bebé

Este es el mejor momento para pensar en cómo quieres alimentar a tu bebé. Es posible que tus senos ya estén creciendo y que notes que la leche temprana, llamada calostro, ya empieza a salir. Tu cuerpo se está preparando para darle a tu bebé el mejor alimento del mundo. Amamantar es bueno para ti y para el bebé.

La leche materna reduce el riesgo de que tu bebé tenga:

- Infecciones del oído
- Diarrea
- Problemas respiratorios
- Diabetes
- Asma
- Obesidad

Amamantar también tiene muchos beneficios para la madre: puede ayudar a que recuperes el peso que tenías antes del embarazo más rápidamente y a reducir el riesgo de artritis, diabetes y hasta algunos tipos de cáncer. Pide hablar con una mamá consejera de tu clínica de WIC si necesitas más información sobre cómo alimentar a tu bebé.



¿Sabías que...?



Los bebés amamantados son menos propensos a ser caprichosos con la comida cuando crezcan. Prepara a tu hijo para el éxito alimentándolo con leche materna.



Náuseas y vómitos, agruras, indigestión y estreñimiento son malestares comunes del embarazo. Puedes aliviar estos malestares siguiendo estos consejos.

Náuseas y vómitos

Si tienes malestar estomacal o falta de apetito:

- Evita los alimentos con olores fuertes y limita el consumo de alimentos picantes, grasosos o fritos.
- Come porciones pequeñas con frecuencia para evitar tener el estómago vacío.
- Ten galletas saladas o cereal seco a un lado de la cama. Al despertarte, come un poco de estas galletas saladas o cereal y descansa hasta que te sientas mejor.
- Levántate despacio.
- Toma suficiente aire fresco, sobre todo si empiezas a sentirte mal.
- Toma líquidos entre una comida y otra, y no durante las comidas. Limita o evita las bebidas con cafeína.

Agruras e indigestión

El embarazo puede hacer que los músculos del estómago se relajen y la digestión se haga más lenta. Esto puede causar una sensación de ardor en la garganta y en el área superior del pecho (acidez estomacal) o una sensación de estómago hinchado y lleno (indigestión). Prueba estos consejos para aliviar estos síntomas:

- Trata de no comer mucho en una sola comida, sino de comer porciones pequeñas más a menudo.
- Ponte ropa suelta que no te apriete en la cintura.
- No te agaches ni te acuestes una o dos horas después de comer.
- Evita o limita las comidas picantes, grasosas, ácidas o fritas.
- Evita los refrescos y las bebidas con cafeína.

Estreñimiento

El estreñimiento consiste en tener menos evacuaciones, que resultan en heces duras o secas y difíciles de pasar. Te ofrecemos estos consejos para aliviar el estreñimiento:

- Toma entre 8 y 10 vasos de agua al día.
- Come muchos alimentos ricos en fibra, como frutas y verduras, panes integrales, cereales y frijoles.
- Haz ejercicio. Caminar es una buena opción, pero habla primero con tu médico antes de empezar a hacer ejercicio.
- Toma jugo de ciruela o come frutos secos como ciruelas, albaricoques (chabacanos) o pasas.



Tras el nacimiento del bebé, tal vez sientas que todo ha cambiado. Lo más seguro es que pases la mayor parte del tiempo cuidando de tu bebé. La falta de descanso, la tristeza posparto y el bajar de peso son preocupaciones comunes de las mujeres después de dar a luz.



El descanso

Tener un bebé puede ser agotador, y hacerte sentir que casi no tienes tiempo para ti. Es importante que descanses para estar sana mental y físicamente. Sigue estos consejos para poder descansar un poco más:

- Duerme cuando tu bebé duerma.
- Limita las visitas a tu casa.
- Pide a familiares y amigos que te ayuden con los quehaceres del hogar y la comida.
- No hagas tareas domésticas que no sean indispensables.

La tristeza posparto

Muchas mujeres padecen la tristeza posparto (*baby blues*) después de tener un bebé. Algunos factores que pueden contribuir a ella son los cambios hormonales y tener dolor después del parto. Un parto difícil, un bebé enfermo, el estrés y la falta de sueño pueden empeorar la tristeza posparto y causar llanto sin razón, inquietud, ansiedad, irritabilidad, cambios de humor repentinos y dificultad para comer o dormir.

Algunas mujeres desarrollan la depresión posparto, que es más grave que la tristeza posparto y requiere de atención médica. La depresión posparto causa tristeza profunda, debilidad, falta de interés en el bebé y las actividades diarias, comer en exceso o pérdida de apetito y pensamientos o temores de hacerse daño o hacerle daño al bebé. Habla con tu médico o con un empleado de WIC si experimentas alguno de estos síntomas durante varios días, o si sientes que podrías hacerte daño o hacerle daño al bebé. Para más información sobre la depresión posparto, consulta la lista de recursos que aparece al final de esta guía.

La pérdida de peso

Si bien es probable que bajes de peso después del parto, volver a estar en forma tomará tiempo. No es recomendable que te pongas a dieta después de dar a luz, porque tu cuerpo necesita una buena alimentación para recuperarse y estar sano. "Escucha" a tu cuerpo: come y bebe cuando tengas hambre y sed, y no cuentes las calorías que consumes.

El ejercicio y una buena alimentación pueden ayudarte a bajar de peso. Bajar una o dos libras por semana es razonable y no implica riesgos.

¿Sabías que...?

El ejercicio puede ayudar a superar la depresión. Da el primer paso y sal a dar una vuelta a la manzana. ¡Te sentirás mejor!

Abuso de alcohol y sustancias

Centros de Texas para la promoción de servicios, evaluación y derivación

<http://www.dshs.state.tx.us/sa/OSAR/>

Llama al 2-1-1 o al 877-541-7905.

Localizador de centros para la administración de servicios para la salud mental y el abuso de sustancias

<http://findtreatment.samhsa.gov/>

800-662-4357 (HELP)

Tristeza posparto o depresión posparto

Postpartum Support International (PSI)

www.postpartum.net

Línea de ayuda: 800-944-4773 (PPD). Esta línea no atiende emergencias. Si tienes una emergencia, llama al 911.

Red Nacional para la Prevención del Suicidio

<http://www.suicidepreventionlifeline.org/gethelp/spanish.aspx>

Línea de ayuda: 800-273-8255 (TALK)

La lactancia materna

La leche materna cuenta

www.cadaonzacuenta.com

Línea de ayuda: 855-550-6667 (MOMS)

Violencia doméstica

Línea Nacional Contra la Violencia Doméstica

<http://www.thehotline.org/>

Línea de ayuda: 800-799-7233 (SAFE)

Ayuda para dejar de fumar

Línea directa para dejar de fumar de la Sociedad Americana del Cáncer

www.yesquit.org

877-937-7848





Para más información, llama a la clínica de WIC más cercana.
Puedes ver las distintas ubicaciones en www.TexasWIC.org
o llama al 800-942-3678 (800-WIC-FORU).



Visita nuestro sitio web en TexasWIC.org



TEXAS
Health and Human
Services



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.