



# Guía de Embarazo

## ¿Qué cuidados debó seguir durante el embarazo?

Una de las etapas más bonitas que puedes pasar como mujer, es el embarazo. Si bien, todos los embarazos son diferentes, esta guía te ayudará a cuidar y planificar este periodo y poder disfrutar al máximo esta aventura. Cuando se realizan en tiempo oportuno prácticas apropiadas basadas en datos objetivos, la atención y cuidado prenatal puede salvar vidas. Las siguientes recomendaciones estan basadas en una guía integral de la OMS (Organización Mundial de la Salud) sobre los cuidados prenatales que deben seguir las embarazadas.

·**Alimentación:** Una dieta sana durante el embarazo es aquella que contiene: proteínas, vitaminas y minerales, importantes para brindar la cantidad adecuada de energía. Se obtienen de diferentes alimentos como son: frutas, frutos secos, cereales integrales, verduras, hortalizas, carne, pollo, pescado, legumbres.

·**Ejercicio:** Hacer ejercicio durante el embarazo es de suma importancia, ayudará a que no subas demasiado de peso, lo que es de suma importancia para evitar algunas enfermedades y complicaciones, tales como: Diabetes gestacional, preclampsia, enfermedades hepáticas no alcohólicas, trastornos de la coagulación

·**Vitaminas:** Las vitaminas son importantes para cubrir las necesidades del bebé y su mamá. Es por esto, que tu doctor te recomendará algunos suplementos que puedes acoplar a tu dieta diaria. Tales como Calcio, Hierro, Ácido Fólico; lo que ayudará a prevenir la anemia materna o el bajo peso al nacer, entre otros.

Atención Médica: Si planeas con tiempo tu embarazo, lo ideal es recibir atención prenatal. Mas si aún no lo hiciste, no te preocupes, asiste a tu médico y lleva un seguimiento mensual.

**Si aun no cuentas con un doctor de confianza puedes revisar nuestro Directorio**

### Primer Trimestre

#### Cuerpo

- Debido a los cambios hormonales , puedes llegar a sentirte más cansada, con los famoso achaques, náuseas, mareos y vómitos. Descansa, tomante con calma las cosas. Regularmente al final del Tercer Trimestre comienzas a sentirte mejor y llena de energía.
- Es probable que en este período, ya hayas aumentado algunos kilos. (La mayoría aumenta de 1 a 2 Kilogramos).
- Puede que tengas ganas de orinar con mayor frecuencia.
- En esta etapa, tu doctor te programará algunos exámenes regulares.
- Es Recomendable, para mayor comodidad comenzar a utilizar ropa holgada.

#### Dieta

El calcio es muy importante para huesos y dientes, tanto de la madre como del bebé.

- Incluye Lacteos pasteurizados en tu dieta, como queso, leche y yogurt
- Consume frutas y Vegetales crudos.
- Incluye panes integrales y cereal con salvado de trigo para evitar el estreñimiento.
- No te olvides de beber mucho agua.
- La cantidad recomendada de ingesta diaria es de 1,800 calorías (Consulta un experto en el área)

#### Sentimientos

Tal vez tengas ganas de llorar, o de un de repente te molestes por todo. Habla, pide ayuda, sobre todo si te encuentras muy cansada.

### Segundo Trimestre

#### Cuerpo

- Tienes más energía
- Las náuseas y la fatiga regularmente parar.
- EL estómago puede lucir un poco mas grande, ya que el bebé ha crecido.
- Los senos pueden empezar a gotear un liquido amarillento, este se llama Calostrom que prepara el seno para la lactancia.
- Se puede sentir los movientos del bebé.
- Los pies y manos pueden hincharse, levantalos pues para reducir la hinchazon y busca calzado comodo.

#### Dieta

Las necesidades de hierro y vitaminas aumentan.

- Consume Carne Roja sin grasa.
- Panes Integrales
- Frutas secas
- Frijoles
- Buenas fuentes de vitaminas C son: Naranjas, brócoli y tomates.
- La cantidad recomendada de ingesta diaria es de 2,200 calorías (Consulta un experto en el área)

En esta etapa se te pueden antojar ciertos alimentos o puedes notar que otros huelen mal.

#### La maleta

El gran día pronto llegará, así que anticipa con tiempo tu maleta y lo que debes traer para ti y tu bebé.

- Articulos de Aseo: Cepillo, ligas, cepillo dental, pasta de dientes, toallas sanitarias, etc.
- Ropa para salir del hospital: tanto del bebe como de la mama.
- Cobija, pañales

### Tercer Trimestre

#### Cuerpo

- Puede que te canses más fácilmente. (Descansa lo más que puedas)
- Aumenta la frecuencia de orina.
- Dolores de Espalda (Utiliza una faja que de soporte)
- Ansiedad, falta de aliento
- Acidez
- El estómago cambia de forma conforme el bebé se acomoda para el nacimiento

#### Dieta

La comida sigue siendo de suma importancia. Probablemente tu doctor te recomendó algunos suplementos para incluir en tu dieta.

- La cantidad recomendada de ingesta diaria es de 2,400 calorías (Consulta un experto en el área)

Recomendaciones

#### Si tienes problemas para dormir

- Bebe algo calentito.
- Acuestate sobre el costado, puedes apoyarte con almohadas.
- Una baño caliente, tambien puede ayudar.

Sentimientos:

Los cambios de humor son más comunes en este ultimo período.

## ¿Cómo escoger un Pediatra para tu bebé?

Si aún no cuentas con un pediatra de confianza, puedes preguntar algunas opiniones o recomendaciones con familiares y amigos, sobre sus doctores y experiencias. De igual manera **puedes checar nuestro directorio**

Pre-Registro en el hospital

Checa con tiempo los paquetes y beneficios para ti y tu bebé. Puedes hacerlo con tiempo. Si va a dar a luz en Hospital Santa Fé Memorial, **puedes hacer tu pre-inscripción en línea**, en donde se te enviará un correo de confirmación para dar el seguimiento.

Si vas a dar a luz en un hospital que no es Hospital Santa Fé Memorial, consulta con tu doctor o llama directamente al hospital para informarte sobre la preinscripción.

