

Tener un Bebé Saludable

La Visita de la Semana 9

El milagro del nacimiento es tan fabuloso que es difícil de entenderlo en su totalidad. Aunque usted no aparenta estar embarazada, el desarrollo de su bebé ha sido apresurado. Ya el bebé está flotando en su bolsa de líquido amniótico la cual está conectada a la placenta. El cordón umbilical se ha formado y le suple nutrición proveniente del cuerpo de usted, la madre. Aunque su bebé solo mide media pulgada a las nueve semanas, su cuerpecito ya tiene cabeza, brazos y piernitas.



Durante las próximas semanas el cuerpo suyo pasará por muchos cambios mientras se ajusta para proveer el ambiente ideal para nutrir a su bebé. Durante su embarazo hay mucho que usted puede hacer para asegurarse de que su bebé se mantenga saludable.

Visitas Regulares con el Médico o con una Enfermera Partera Certificada: Su doctor y otros proveedores del cuidado de la salud están aquí para apoyarla durante su embarazo—piense en ellos como parte de su equipo de parto. Usted tiene el papel más activo de este equipo. Usted consulta con este equipo con regularidad, pero al fin y al cabo usted está en control de las muchas decisiones clave en el transcurso de su embarazo.

Visitas regulares con su obstetra o enfermera partera certificada (referidas como “practicantes” en estos comunicados) son muy importantes. Cada visita se concentra en distintos aspectos de su salud, así también como la de su bebé. Sus practicantes le ayudarán a formular una serie de citas que se acoplen a sus necesidades. *Es muy importante cumplir con todas estas citas.*

La Buena Comunicación es Crítica: Si se desarrollan

problemas, hay mucho que los practicantes pueden hacer para ayudarle a tener un embarazo saludable. Durante las próximas semanas usted aprenderá cuales son las señales y síntomas que indican que su embarazo necesita atención especial médica. Será muy importante que usted le comunique cualquier problema o síntoma fuera de lo común a su practicante inmediatamente. El actuar prontamente a un posible problema le reduce el riesgo a usted y a su bebé. También es importante considerar seriamente el consejo o los pasos específicos para reducir riesgos adversos indicados por su practicante.

Su Visita a los 9 Meses: Pueda que la visita a los nueve meses varíe un poco. Si usted ya ha visitado a su practicante puede que ya haya discutido algunos temas relacionados con su embarazo. Si usted tiene un historial de embarazos complicados, tiene diabetes o presión arterial alta, o toma ciertas medicinas,

puede que ya haya estado recibiendo cuidado.

Puede que esta visita de la novena semana sea su primera cita con su practicante.

Pueda que esta visita incluya un examen físico general y una tinción de Papanicolau. Es una buena oportunidad para discutir con el practicante sobre su filosofía del cuidado de su embarazo y la disponibilidad de su tiempo.

Es importante establecer la manera de ponerse en contacto con su practicante y la clínica. Muchas de las necesidades durante el embarazo pueden ocurrir a cualquier hora del día. Sus practicantes están dispuestos a satisfacer sus necesidades día y noche. Es importante saber cómo ponerse en contacto con ellos las 24 horas al día. Es importante conocer la mejor manera de contactarles directamente o a la clínica—especialmente durante la noche y los fines de semana.

Si usted ha tenido un parto por cesárea en el pasado, esta es una buena oportunidad para discutir lo que son sus planes para este embarazo. Adicionalmente, si usted tiene planes de viaje durante el embarazo, puede discutir con el practicante cuáles son sus recomendaciones.

Pueda que ya le hayan recetado sus vitaminas pre-natales—si no, su practicante se las puede recetar durante esta visita.

Es muy importante entender que ciertos estilos de vida pueden tener un impacto dramático en la salud de su bebé. El uso de la nicotina y el alcohol durante su embarazo se

deben discutir durante esta etapa temprana de su embarazo. El uso de otras sustancias como la cocaína, la marihuana, el Diazepam (para la ansiedad) y muchas otras medicinas recetadas pueden poner en riesgo a su bebé. Su practicante es la persona indicada con la cual discutir las maneras de evitar el uso de sustancias que le pueden hacer daño a usted o a su bebé. También, discuta el uso de los medicamentos de venta sin receta, ya que algunos de ellos pueden presentar un problema.

Durante esta visita su practicante le preguntará probablemente una serie de preguntas sobre su salud en el pasado y el presente. Si usted conoce de alguna anomalía congénita que haya afectado a su familia discútalas con su practicante. Si usted trabaja en un ambiente que pueda ser dañino también debe hablar de esto.

A las nueve semanas es posible escuchar los latidos del corazón de su bebé usando un aparato llamado “doptone”.

Otras pruebas e investigaciones: Usted querrá hablar con su practicante sobre sus recomendaciones para investigaciones genéticas. Existen varias pruebas en los últimos años que pueda que usted quiera utilizar. La investigación durante el primer

trimestre (entre las 11 ½ a 13 ½ semanas) incorpora un sonograma y una prueba de sangre. Estas pruebas detectan el riesgo relativo para cualquiera de los siguientes defectos mayores en las cromosomas particularmente el síndrome conocido como el Down’s (Trisoma 21) y el Trisoma 18. Aunque aun no sean ofrecidas en todas las oficinas, pronto serán disponibles para todos los embarazos. Algunos de los practicantes escogen hacer una



“investigación en secuencia” la cual incluye el sonograma y prueba de sangre ya mencionada y una investigación llamada “Quad screen” a las 16 semanas. Los practicantes entonces determinarán su riesgo relativo basado en los resultados de las pruebas.

Muchas personas temen que su bebé pueda tener problemas congénitos. Las pruebas genéticas no tienen sentido a menos que ambos padres carguen en sí mismos el riesgo de tener los genes de anomalías específicas. Si su familia tiene un historial de anomalías congénitas, es importante que comparta esta información con su practicante. Cuando se estén considerando los riesgos genéticos usted querrá hacer las siguientes preguntas: 1) ¿Tiene usted o el padre del bebé algún defecto congénito como la cardiopatía congénita? 2) ¿Han tenido, en el pasado, a un bebé con defectos congénitos? 3) ¿Tienen ustedes algún familiar con hemofilia, retraso mental o algún otro defecto congénito?

Los practicantes están ofreciendo pruebas genéticas y más procedimientos invasivos como la amniocentesis a cualquier mujer que quiera someterse a una—no solo a las que sean mayores de 35 años. Si usted quiere hacer esto, discútalos con su doctor. El riesgo relativo para las mujeres más jóvenes de 35 años es menor, pero tampoco es cero.

Pruebas para la fibrosis quística también están disponibles ahora. Asegúrese de preguntarle a su practicante sobre esto durante su primera visita prenatal especialmente si hay enfermedades en su familia. A la mujer se le hacen las pruebas primero. Si las pruebas resultan ser positivas entonces el padre necesitará hacerse las pruebas también. Se necesitan genes recesivos en ambos padres para

determinar un alto riesgo. Las pruebas identifican un 70% de los casos.

Otra prueba que pueda que su practicante quiera hacer es de la diabetes. Él o ella le pedirá que beba un líquido muy azucarado. Al pasar una hora se le hará una prueba de sangre. Si el resultado es positivo, se le hará otra prueba para determinar si usted tiene diabetes. Estas pruebas se repetirán a las 24 y 28 semanas. Hay veces que una persona se vuelve diabética durante el embarazo (diabetes gestacional) aún cuando no hayan tenido diabetes previamente. Si este es el caso, su practicante determinará la mejor manera de bregar con su situación. Después de que nazca el bebé, se le hará otra prueba.

Su Cuerpo está Cambiando

Rápidamente: Su cuerpo está cambiando para proveerle el ambiente perfecto a su bebé. Esto le puede causar demandas nuevas y probablemente incómodas. A continuación hay una descripción de algunas de las cosas importantes que usted puede hacer para nutrir mejor a su bebé.

Está Comiendo por Dos: Usted es la única fuente de alimentación para su bebé durante el embarazo. Es muy importante para su salud y el desarrollo de su bebé que usted coma lo que es mejor para ambos. Al hacer esto usted puede ayudarse a mantener su nivel de energía, nutrir a su bebé y mantener su resistencia contra las enfermedades. Aunque solo necesitará comer unas 300 calorías adicionales al día para satisfacer las necesidades de su bebé, el tipo de comida que come es muy importante. Mayormente, el comer comidas buenas, nutritivas es todo lo que se requiere. Su practicante le puede ayudar a encontrar información de buena calidad sobre la nutrición durante el embarazo.

Recuerde que usted está proveyéndole nutrición crítica a su bebé. El aumentar de peso es una parte importante de este proceso. Ya para las nueve semanas algunas mujeres empiezan a notar que la ropa le queda apretada. Esto es normal. *Nunca empiece una dieta para perder peso durante el embarazo ya que esto puede afectar la fuente de alimentación a su bebé.*

Descanse Todo Lo Que Necesite: El estar embarazada le puede poner demandas más grandes a su cuerpo de lo que usted se pueda imaginar. Pueda que usted se sienta más cansada de lo usual. Trate de dormir por lo menos ocho horas cada noche. Si se siente fatigada durante el día, descanse y tome una siesta. Si está trabajando fuera de la casa, haga los arreglos necesarios para que le permitan tomarse unos descansos cortos durante el día.

Manténgase activa: Es importante mantener su cuerpo activo y de buena forma durante su embarazo. Pueda que ahora sea buen tiempo para empezar, o continuar, un programa leve de ejercicio. Las actividades como el caminar o la natación le dan a su cuerpo el ejercicio necesario sin someterlo a mucho estrés. La visita de las nueve semanas es un tiempo ideal para discutir el tipo y la cantidad de ejercicio físico que su practicante le recomienda. Algunas mujeres tienen problemas durante el embarazo que limitan severamente su actividad. Si esto le ocurre a usted, es importante que siga las instrucciones de su practicante al pie de la letra.

Nauseas: Las nauseas, o “el vómito matutino” pueden pasar a cualquier hora del día. Pueda que esto dure durante los primeros meses del embarazo. Aunque cada experiencia es única, existen algunos

remedios comunes que le pueden ayudar a reducir las nauseas:

1. beba mucho líquido
2. coma galletas de soda en la mañana antes de levantarse de la cama y al levantarse hágalo lentamente
3. evite las comidas y los olores que la hagan sentirse con nauseas
4. coma sus alimentos secos y luego de una media hora beba líquidos
5. evite períodos largos sin comer
6. coma varias comidas en porciones más pequeñas, en vez de comer porciones grandes tres veces al día
7. evite las comidas grasosas y picantes
8. meriende algo alto en proteína antes de acostarse
9. si se siente con nauseas, respire aire fresco y beba un poco de agua de soda

Los Consejos que Pueda que Reciba: Lo más probable es que recibirá mucha atención de sus amigos, parientes y compañeros de trabajo. A los nueve meses ya habrá oído “Te ves muy grande,” “Te ves muy pequeña,” “Debes hacer esto o aquello.” Este es el momento en que usted debe sonreírles, agradecerles por sus preocupaciones y aceptarles por lo que son y entonces discutir con su practicante las preocupaciones que usted juzgue legítimas.

Sepa Cuando Llamar a Su Practicante: Escriba el número de su clínica y el de su practicante. Tenga ese número consigo a todas horas:

Si alguna de las siguientes cosas ocurren durante su embarazo asegúrese de llamar lo antes posible:

- Presión en la pelvis—la sensación que su bebé está empujando para abajo entre sus piernas.

- Calambres parecidos a los que tiene cuando menstrua.
- Si no puede dejar de vomitar todo lo que consume o bebe.
- Si le dan ataques de pánico o no puede dejar de pensar en herirse a sí misma.
- Si tiene ardor o picor vaginal.
- Si tiene heridas o hinchazón cerca de la vagina o las genitales.
- Si tiene fiebre de más de 100°.
- Si siente dolor o quemazón al orinar.
- Si está sangrando por la vagina
- Si tiene dolor abdominal.

Otros recursos: Todos tienen su libro o libros favoritos acerca del embarazo y parto. Las mejores sugerencias son las de su doctor enfermera partera certificada. Si ellos no le recomiendan algo, visite la librería o la biblioteca. Sus amigos siempre tendrán sugerencias, pero puede que usted tenga un criterio diferente a lo que constituye una buena fuente de información.



Ejemplos de buenas preguntas para su visita a los nueve meses:

- ¿Cómo me contacto con la clínica si tengo alguna pregunta o una emergencia?
- ¿Qué juzgan ustedes como una emergencia?
- ¿Cuáles vitaminas prenatales debo tomar?
- ¿He discutido todos los temas de salud que pueda tener?
- ¿Existen algunos temas de salud en mi familia por los cuales me debo preocupar?
- ¿Hay algunas medicinas que tomo o algo dañino en el ambiente donde trabajo?
- ¿Me permite escuchar los latidos del corazón de mi bebé?
- ¿Cuánto peso debo de aumentar?
- ¿Qué tipo de ejercicio puedo hacer sin perjudicarme?
- ¿Debo comer pescado?

Otras preguntas o preocupaciones para la visita de las nueve semanas:

Mientras mejor entienda

- Cómo mantenerse saludable durante su embarazo
- Cómo proteger la salud de su bebé mientras se desarrolla
- Cómo utilizar de mejor manera o comunicarse efectivamente con su practicante para asegurar un embarazo y un parto saludable

Más confiada y cómoda se sentirá. Esta sabiduría le puede ayudar a mirar hacia la posibilidad de una calidad de vida mejor para usted y su bebé.

