

# Atención prenatal en CHA

## Tabla de Contenidos

Atención prenatal de rutina	Página 2
Nutrición básica durante el embarazo	Página 3
Malestares comunes del embarazo	Página 5
Medicamentos habituales durante el embarazo	Página 8
Preguntas frecuentes	Página 9
Clases y servicios de apoyo	Página 11
Cuándo llamar a su equipo de atención	Página 12



## Atención Prenatal De Rutina

### La atención prenatal generalmente sigue este calendario:

Lávese Primeras 28 semanas – será atendida por el profesional de atención prenatal cada 4 semanas.

Semanas 28 a 36 – será atendida por el profesional de atención prenatal cada 2 semanas.

Semana 36 hasta el parto – será atendida por el profesional de atención prenatal cada semana.

<b>Confirmación Del Embarazo</b>	Ultrasonido, identificación del embarazo en útero (si se solicita)
<b>Análisis De Laboratorio Prenatales</b>	Tipo de sangre y factor Rh Análisis de anticuerpos Recuento sanguíneo completo (CBC) Treponema/RPR (sífilis) Anticuerpos contra la rubéola Antígeno de superficie de la hepatitis B Exámenes de detección de fibrosis quística (si lo desea) VIH Cultivo para clamidia y gonorrea Cultivo de orina
<b>11-14 Semanas</b>	Cribado genético del 1.er trimestre (si lo desea)
<b>15-21 Semanas</b>	Cribado genético del 2.er trimestre (si lo desea)
<b>18-20 Semanas</b>	Perfil biofísico fetal con ultrasonido
<b>24-28 Semanas</b>	Detección de diabetes gestacional, CBC Aplicación de la vacuna Tdap Aplicación de la vacuna de RhoGAM (si tiene factor Rh negativo)
<b>35-36 Semanas</b>	Cultivo para estreptococo del grupo B

### ¿Preguntas?

Si tiene alguna pregunta, no dude en consultarnos. Si usa MyChart, **llámenos para conversar por cualquier inquietud que tenga relacionada con la atención del embarazo, los síntomas o el bebé.** Use MyChart para mensajes que no sean de urgencia, ya que se revisan cada 24-48 horas. No espere para recibir la asistencia de salud necesaria.

## Nutrición Básica Durante El Embarazo

Las mujeres, personas transgénero o quienes se identifiquen con un género no binario que estén cursando un embarazo necesitan 300 calorías saludables extra por día durante el segundo y el tercer trimestre (450 a 500 en caso de embarazo de gemelos), esto representa un bocadillo extra por día. Asegúrese de tomar una vitamina prenatal diariamente, con al menos 400 mcg de ácido fólico, excepto que el profesional de la salud prenatal le indique otra cosa.

**Aumento de peso saludable:** Pregúntele al profesional de atención de la salud cuánto peso debería aumentar. Una persona con peso promedio antes de quedar embarazada debería aumentar de 25 a 35 libras después de quedar embarazada. Quienes tengan un peso inferior deberían aumentar de 28 a 40 libras. Las personas que tengan sobrepeso deben intentar no aumentar más de 15 libras en total durante el embarazo. Recuerde que el peso que gane incluye el peso del bebé y su sangre y fluidos corporales.

Por lo general, debería aumentar de 0 a 4 libras durante los primeros tres meses de embarazo y 1 libra por semana durante el resto del embarazo. Si espera gemelos, debería aumentar de 35 a 45 libras durante el embarazo. Esto representa un promedio de 1 ½ libra por semana después del aumento de peso habitual en los primeros tres meses.

**Líquidos:** Usted y su bebé necesitan más líquido durante el embarazo. Procure beber 2 litros de agua por día (4 botellas); los días de calor necesitará más. El líquido también disminuye el estreñimiento, reduce la hinchazón y ayuda a eliminar las toxinas del cuerpo y las bacterias de las vías urinarias. El agua es lo más recomendable, pero otras opciones son el agua con gas con una rodaja de lima/limón, jugo diluido con agua, leche descremada o baja en grasas (o leche de soja o de arroz con calcio añadido), sopas o caldos claros bajos en sodio.

**Alimentación saludable:** Es importante mantener una dieta balanceada. Las frutas y verduras frescas son importantes para una alimentación saludable. Las proteínas también son importantes durante el embarazo, sean de la carne o no. Buenas fuentes de proteínas son las carnes magras, algunos mariscos, frijoles, frutos secos, huevos, tofu o proteínas de soja, queso cottage.

### Principios básicos de higiene de los alimentos:

Lávese las manos antes de cocinar o de comer y después de ir al baño o de tocar carne cruda.

Lave bien las frutas y verduras. Para evitar la contaminación cruzada, mantenga los elementos de cocina que usa con las carnes o pescados crudos separados de otros alimentos.

Al recalentar los alimentos, asegúrese de que lleguen al hervor.

**Cosas que debe evitar/limitar:**

**Los mariscos** son una gran fuente de proteínas y los ácidos grasos omega 3 de muchos pescados contribuyen al desarrollo cerebral de su bebé. Sin embargo, algunos pescados y mariscos contienen niveles peligrosos de mercurio que podrían afectar el desarrollo del sistema nervioso de su bebé. La FDA y la EPA recomiendan que las mujeres, personas transgénero o quienes se identifiquen con un género no binario que estén cursando un embarazo.

Limite el lomito de atún y el atún en agua enlatado a 6 onzas por semana. Limite otros pescados y mariscos a 12 onzas por semana.

Si consume mariscos de pesca local, preste atención a las recomendaciones locales, especialmente si hay problemas de contaminación del agua.

**Los mariscos, moluscos, carnes o huevos crudos o poco cocidos** pueden tener bacterias perjudiciales. Además, no es recomendable consumir mariscos ahumados, como filetes de salmón ahumado o charcutería, excepto que se cocinen antes de consumirlos. Si comerá productos de charcutería, asegúrese de que no hayan estado en el refrigerador más de una semana, y caliente hasta el hervor (en el microondas) antes de consumirlos. Evite los picadillos de carne refrigerados para untar, los patés y las carnes crudas con rellenos.

**Los productos lácteos** (como los quesos blandos Brie, Feta, Camembert, Azul y de tipo mexicano) y los jugos no pasteurizados no han pasado por el proceso de eliminación de bacterias perjudiciales. Revise las etiquetas para verificar que los alimentos sean pasteurizados.

**Cafeína.** No existen datos precisos sobre los niveles seguros de cafeína. Recomendamos limitar las bebidas con cafeína a 1 o 2 tazas por día, o bien, optar por productos descafeinados. Recuerde que los té y los refrescos pueden contener cafeína.

**El alcohol y la nicotina** son considerados peligrosos durante el embarazo, ya que pueden perjudicar su salud, su embarazo y la salud del bebé.

Si tiene alguna inquietud con respecto a la dieta saludable, converse con el profesional de la salud prenatal; podría derivarlo a un nutricionista.

## Malestares Comunes Del Embarazo

El embarazo produce todo tipo de cambios en su cuerpo y algunos podrían causarle malestar.

Los cambios en el estilo de vida y los medicamentos de venta libre pueden ayudarle a aliviar algunos síntomas que presente durante el embarazo. Si los síntomas persisten o si tiene alguna pregunta, llame a la clínica para hablar con su enfermero o profesional de la salud. Aquí tiene unas sugerencias básicas que le ayudarán con los problemas comunes.

**Náuseas y vómitos.** Las náuseas y los vómitos son muy comunes al comienzo del embarazo. Estos síntomas pueden ser muy molestos e interferir en su rutina diaria. Las buenas noticias son que las náuseas y los vómitos suelen no ser perjudiciales para el embarazo, y hay muchas formas de aliviarlos.

Para la mayoría de las mujeres, personas transgénero y quienes se identifiquen con género no binario las náuseas y los vómitos no duran todo el día y cuando sienta hambre podrá comer sin vomitar. No obstante, en casos más severos podría no asimilar todos los nutrientes y líquidos necesarios para usted y su bebé. La principal preocupación es la deshidratación. Si no está orinando con frecuencia o no logra mantener los líquidos por 24 horas o más sin vomitar, llame a la clínica. También le proporcionarán asistencia si se siente tan mal que no puede comer día tras día o si está perdiendo peso rápidamente.

Puede ser difícil controlar las náuseas y los vómitos severos; cuanto antes sea diagnosticada y atendida, mayor será la posibilidad de evitar los síntomas severos. Para los casos menos severos, estos son algunos consejos sobre nutrición e hidratación:

En la mañana, coma unas galletas saladas y descanse 15 minutos antes de levantarse.

Levántese lentamente y no se acueste inmediatamente después de comer.

Coma porciones pequeñas o bocadillos con frecuencia para no tener el estómago vacío (por ejemplo, cada dos horas). Trate de no omitir comidas.

Coma lo que desee y cuando tenga hambre, aunque es preferible que evite alimentos muy condimentados, con grasas o frituras, dado que tienen un olor fuerte.

Si el olor a comida le molesta, abra las ventanas y encienda el extractor de olores. De ser posible, pídale a alguien que cocine. Coma los alimentos fríos y no calientes, dado que no tendrán un olor tan fuerte.

Oler limones o jengibre a veces ayuda para el malestar estomacal.

Comer papas fritas o galletas saladas puede ayudar a calmar el estómago para poder comer.

Tome pequeños sorbos de líquido con frecuencia durante el día.

A veces, los líquidos fríos como paletas heladas calman el malestar estomacal.

Evite tomar líquidos inmediatamente antes o después de comer.

**Dolores y malestares.** Al ir creciendo, su vientre puede causar modificaciones en la postura y causar dolor de espalda. Puede experimentar dolor de cadera y pelvis debido a las hormonas que relajan los tejidos blandos y las articulaciones. Para evitar los dolores de espalda, intente mantener una postura erguida/alta, use zapatos de taco bajo con buen apoyo y evite estar sentada o parada mucho tiempo. Descansar, recibir masajes, aplicar calor y tomar acetaminofén o paracetamol (Tylenol) también puede ayudar. Al dormir, puede colocarse una almohada entre las rodillas y debajo del vientre como apoyo para la espalda y las articulaciones.

**Dolores de cabeza.** Es común que tenga dolores de cabeza moderados durante todas las etapas del embarazo. El descanso, la ingesta de líquidos, reducir el estrés y el acetaminofén o paracetamol (Tylenol) pueden ayudar. Si ninguna de estas recomendaciones da resultado o si sufre dolores de cabeza repentinos y severos, comuníquese con la clínica prenatal.

**Calambres en las piernas.** Muchas personas tienen calambres en las piernas, particularmente a la noche, en el segundo y tercer trimestre. A menudo, simplemente apuntar los dedos del pie hacia las rodillas o caminar puede aliviar estos calambres. Infórmenos si nota áreas particularmente sensibles o enrojecimiento.

**Hinchazón.** La hinchazón de las piernas se puede aliviar poniendo en alto los pies varias veces por día o recostándose del lado izquierdo. Las manos también se pueden hinchar, particularmente en las mañanas, por lo tanto no olvide quitarse los anillos si nota esto. Llámenos si nota hinchazón repentina, especialmente en la cara y las manos.

**¿Hay alguna medicación que pueda ayudar?** Si estas recomendaciones no alivian sus síntomas, converse sobre otras soluciones con el profesional de la salud. Tenga cuidado con los productos etiquetados como “naturales” o “herbales”, dado que la seguridad de muchos de ellos no ha sido evaluada con respecto al embarazo.



**Constipación y hemorroides.** Muchas personas padecen mayor constipación debido a la combinación de hormonas en el organismo, los complementos vitamínicos y los cambios del cuerpo. El ejercicio liviano periódico, una mayor ingesta de líquidos y la fibra alimentaria son las principales medidas a implementar para mantener el movimiento intestinal. Otras opciones son Miralax y Colace.

Muchas personas también presentan hemorroides (dilatación de las venas del recto). El ardor y picazón anal, dolor al defecar y manchas de sangre al limpiarse son síntomas comunes de hemorroides. Prevenir el estreñimiento es la mejor solución para este problema, pero las cremas para las hemorroides que no contienen hidrocortisona y las almohadillas Tucks (¡pruebe de refrigerarlas!) son buenas opciones.

**Acidez.** Los cambios hormonales en el embarazo causan digestión lenta y relajan los músculos de la deglución. Esto puede ocasionar una sensación de presión y acidez estomacal. Cambios en el estilo de vida, como comer 2 o 3 horas antes de acostarse, colocar apoyos en la parte superior del cuerpo al descansar y evitar alimentos con muchas grasas y condimentos puede ser de ayuda. Los antiácidos suaves como Mylanta, Tums y Gelucil, en pequeñas cantidades, pueden ayudar a aliviar esta sensación. Converse con el profesional de la salud prenatal si estos consejos no dan resultado.

**Flujo vaginal.** Durante el embarazo es muy común un mayor flujo vaginal blanco y espeso. Mantenga buenos hábitos de higiene; realice un lavado externo periódico con un jabón suave y use ropa interior de algodón, pero no se haga duchas vaginales. Si experimenta picazón o flujo vaginal con color u olor, comuníquese con su clínica prenatal.

**Fatiga/sueño.** Los cambios físicos que su cuerpo experimenta durante el embarazo pueden ser agotadores y perjudicar su calidad de sueño. Tome siestas durante el día, cuando sea posible. Es común tener la necesidad de orinar varias veces durante la noche. Para minimizar esto, intente beber la mayor cantidad de líquido en la primera parte del día. Reducir la cafeína del café, de la mayoría de los téis y refrescos puede ayudar. Mantenga buenos hábitos de descanso (una ducha tibia antes de acostarse, masajes musculares, actividades tranquilas como leer) y use almohadas como apoyo de la espalda y del vientre, y entre las piernas para descansar con más comodidad.

## Medicamentos Habituales Durante El Embarazo

A continuación, algunos medicamentos de venta libre que pueden aliviar algunos de los síntomas que puede tener durante el embarazo y que no causan complicaciones. Hay muchos medicamentos más que podría tomar. Si los síntomas persisten o si tiene alguna pregunta, llame a la clínica para hablar con su enfermero o profesional de la salud.

### Dolores de cabeza y musculares

Tylenol Regular Strength - 2 tabletas según lo indicado

Tylenol Extra Strength- 2 tabletas según lo indicado (no exceder la dosis máxima).

### Congestión nasal (mucosidad o nariz tapada)

Ocean Nasal Spray

Benadryl (puede causar somnolencia)

Sudafed o Actifed (después de las 12 semanas de gestación)

Mucinex

### Alergias

Claritin

Zyrtec

### Dolor de garganta

Hacer gárgaras con agua con sal

Pastillas para la garganta (¡pruebe de guardarlas en el refrigerador para un mayor alivio!).

### Tos

Robitussin - regular o DM

### Indigestión o acidez estomacal

Mylanta

Gelusil

Tums

### Constipación

Miralax

Colace

### Hemorroides

Crema para las hemorroides sin hidrocortisona

Almohadillas Tucks

### Sarpullido

Loción de calamina

**Si presenta fiebre superior a 101° F con dolor corporal y tos, comuníquese con su médico de atención primaria.**

## Preguntas Frecuentes

En general, puede continuar con la mayoría de sus actividades diarias durante el embarazo.

**Fumar, el tabaquismo pasivo, el alcohol, los medicamentos no recetados y algunos medicamentos recetados son perjudiciales para usted o para el embarazo.** Pueden poner en peligro su vida, su embarazo y la salud del bebé. Si tiene alguna pregunta, consulte al profesional de la salud prenatal.

*A continuación encontrará algunas preguntas frecuentes y sus respuestas.  
¡No dude en consultar a su equipo de atención médica!*

### ¿Puedo seguir teniendo relaciones sexuales durante el embarazo?

Excepto que el profesional de la salud le indique lo contrario, es seguro tener relaciones sexuales durante el embarazo. Asegúrese de usar preservativo para protegerse de las ETS.

### ¿Debo evitar cosas como pintar, teñirme o tratar el cabello, hacerme la manicura/pedicura?

Las pinturas de látex a base de agua generalmente no son un problema y los vapores, por lo general, no son tóxicos si el área está bien ventilada. El tratamiento de las uñas es aceptable, pero en un lugar bien ventilado; asegúrese de abrir las ventanas o use un ventilador. Muchos profesionales concuerdan en que los tratamientos del cabello no suelen suponer mayor riesgo para el desarrollo del feto, pero es una elección personal realizarse tratamientos del cabello durante el embarazo.

*Si tiene alguna pregunta específica sobre el embarazo y los factores de riesgo, comuníquese con la Línea directa sobre factores de riesgo durante el embarazo: 1-800-322-5014*

### ¿Es verdad que no debo ocuparme de limpiar la caja sanitaria del gato?

Sí, limpiar la caja sanitaria del gato puede exponerla a una enfermedad conocida como toxoplasmosis, que es transmitida por los gatos en ocasiones. Si bien esto suele causar una infección leve, durante el embarazo puede afectar el desarrollo del cerebro y los ojos del bebé. Es recomendable que otra persona se ocupe de limpiar la caja sanitaria del gato, pero si debe hacerlo usted, use una máscara (cúbrase la nariz y la boca) y guantes; y lávese las manos inmediatamente después.

### ¿Viajar sigue siendo seguro?

Generalmente, es seguro viajar hasta aproximadamente las 36 semanas de un embarazo normal, excepto que el profesional de la salud indique lo contrario. Sea que viaje en avión\*, tren o automóvil, beba suficiente líquido y levántese y camine cada media hora o una hora, para estirar las piernas y evitar la formación de coágulos de sangre. En el vehículo, use siempre cinturón de seguridad; puede adaptar la correa del cinturón a medida que crezca el vientre. También los airbags deben estar siempre activados, si el automóvil cuenta con ellos.

\*Algunas líneas aéreas tienen restricciones; siempre es recomendable consultar a la aerolínea antes de planificar el viaje.

\*Converse sobre su destino de viaje con el profesional de la salud.

### **¿Es posible sentir mucho calor durante el embarazo?**

Sí. Los días cálidos o al hacer ejercicio físico disponga de un tiempo de recuperación y enfriamiento y tome abundante cantidad de agua. No use jacuzzis ni tome baños calientes durante el embarazo, ya que pueden aumentar la temperatura corporal en niveles peligrosos. Está bien tomar un baño cálido, siempre y cuando la temperatura del agua no exceda los 100° F.

### **¿Debo continuar con los tratamientos dentales de rutina?**

Sí. Es bueno que se realice una limpieza de rutina durante el embarazo. Más allá de eso, su dentista deberá evaluar los riesgos/beneficios de otros tratamientos durante el embarazo. No se debe utilizar anestesia ni gases anestésicos. Puede realizarse radiografías si el dentista lo considera necesario, pero el paciente debe usar la protección adecuada. Ante cualquier duda sobre la seguridad de un medicamento durante el embarazo, el dentista debe comunicarse con la clínica.

## **Clases Y Servicios De Apoyo**

*Para proteger a nuestros pacientes y al personal contra la COVID, por el momento, hemos decidido suspender todas las clases y los recorridos en persona. Consulte CHAlliance.org para obtener información actualizada.*

**Clases de preparación para el parto** Ofrecemos clases de instrucción sobre el parto en Cambridge Hospital, en inglés y portugués. Las clases son los miércoles por la noche (en inglés) y los sábados (en portugués).

En su próxima visita prenatal podemos ayudarle a inscribirse para uno de estos cursos o puede:  
Llamar al **617-665-2229** para inscribirse en portugués  
Llamar al **617-591-4800** para inscribirse en inglés

**Lactancia materna.** Consideramos que la lactancia materna es importante para un puerperio saludable, tanto para los padres como para el bebé. Converse con el profesional de la salud sobre los recursos disponibles en CHA con respecto a la lactancia materna.

**Conozca al resto de los profesionales.** Ya sea que su parto sea asistido por un médico o partera, ofrecemos reuniones por la noche para que conozca a otros profesionales que podrían estar de guardia al momento de su parto. Estos encuentros se realizan una noche cada tres meses, por lo tanto, consulte sobre la próxima reunión en su próxima cita. Tendrá la oportunidad de recorrer el piso de maternidad después del encuentro.

**Recorrido por el área de maternidad.** Ofrecemos recorridos por el piso de maternidad el primer y tercer miércoles de cada mes a las 6:00 p. m. (excepto el miércoles antes de Acción de Gracias). Se encuentra en el 5.º piso de Cambridge Hospital. Llame al **617-665-1374** para más información, o visítenos directamente.



## Other Resources

Organizaciones locales que ofrecen diversas clases y reuniones, algunas tienen costo. Las clases son sobre el parto, parto natural, cuidado del recién nacido, lactancia materna, RCP, etc.

Mama & Me (<http://www.mymamaandme.com/>)

Boston Baby Beginnings (<http://www.bostonbabybeginnings.com>).

Servicios para familias judías: grupo de apoyo para futuras mamás y grupo de apoyo por depresión posparto

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

### **Finalmente, hay muchos sitios y libros estupendos disponibles.**

What to Expect When You Are Expecting (Qué esperar cuando espera un bebé)

The Mayo Clinic Guide to a Healthy Pregnancy (Guía de la Clínica Mayo para un embarazo saludable)

[www.whattoexpect.com](http://www.whattoexpect.com)

[www.babycenter.com](http://www.babycenter.com)

text4baby -mensajes de texto gratuitos cada semana, con consejos de salud para el embarazo y cuidado del bebé. Envíe la palabra B-A-B-Y al 511411 (o B-E-B-E en español)

[www.Kellymom.com](http://www.Kellymom.com)

[www.zipmilk.org](http://www.zipmilk.org)

Programa de Nutrición WIC de Massachusetts - (800) 942-1007

La Leche League - (800) LA LECHE

Asesoría para Madres Lactantes - (617) 244-5102

Massachusetts Breastfeeding Coalition - [www.massbfc.org](http://www.massbfc.org)

International Lactation Consultant Association - [www.ilca.org](http://www.ilca.org)

Centro Nacional de Información de Salud de la Mujer - (800) 994-9662

## Cuándo Llamar A Su Equipo De Atención

**¡No use MyChart por consultas o problemas que requieren atención en el día!**

**Semana 1 a 28** (primero y segundo trimestre) llame a la clínica por:

- Hemorragia vaginal
- Dolor fuerte
- Persistente en la parte inferior del abdomen o pérdida de líquido.

**Semana 28 a 41** (tercer trimestre hasta el parto) llame a la clínica por:

- Pérdida de líquido (fluido acuoso o pérdida acuosa persistente)
- Hemorragia vaginal
- Menor movimiento fetal

**Señales de parto prematuro (antes de las 37 semanas)**

**Si presenta alguno de estos síntomas antes de las 37 semanas, vacíe la vejiga, beba 2 o 3 vasos grandes de agua, recuéstese y descance del lado izquierdo.**

- Calambres o contracciones abdominales persistentes
- Presión pélvica o abdominal persistente, que se extiende hasta los muslos
- Dolor/malestar constante en la espalda baja

Si estos síntomas no se alivian en una hora, llame a su clínica

**Siempre puede comunicarse con un profesional de guardia las 24 horas del día.**

Los miembros de nuestro equipo responderán cualquier consulta importante que tenga sobre su embarazo y que no pueda esperar hasta el horario de atención. Llame al número principal de su centro de atención y dígalos que está embarazada. Un profesional de la salud le devolverá el llamado y le asistirá con respecto a su necesidad específica. Si no nos comunicamos con usted después de 15 minutos, llame nuevamente.

### Números de teléfono de las clínicas

CHA Cambridge Birth Center	617-665-2229
Obstetricia y Ginecología de CHA en Cambridge Hospital	617-665-2800
CHA Primary Care East Cambridge Care Center	617-665-3000
CHA Malden Family Medicine Center	781-338-0500
Obstetricia y Ginecología de CHA en Revere Care Center	781-485-8200
Obstetricia y Ginecología de CHA en Somerville Campus	617-591-4800
CHA Union Square Family Health	617-665-3370
CHA Primary Care Windsor Street	617-665-3600

Si llama durante el horario de atención, será atendido por un enfermero de clasificación. Todas las consultas son atendidas por orden de urgencia médica.



AFFILIATED WITH

