

# EL EMBARAZO Y ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

Recibir un buen cuidado antes, durante y después de tu embarazo es muy importante. Puedes ayudar a tu bebé a crecer y desarrollarse, manteniéndose ambos saludables. Es la mejor manera de asegurar que tu bebé tenga un buen inicio para una vida saludable.



## CUIDADO PRENATAL

Un buen cuidado prenatal incluye una buena alimentación, buenos hábitos de salud y visitar a tu proveedor de salud. Te mencionamos algunas cosas que debes hacer:

- **Elegir a un proveedor:** será necesario que elijas un proveedor de salud que se encargue del cuidado prenatal, del parto y del cuidado posparto.
- **Tomar ácido fólico:** debes tomar un suplemento con al menos 400 microgramos (0.4 mg) de ácido fólico todos los días, reducirá el riesgo del que el bebé desarrolle ciertos defectos congénitos.
- **Medicamentos:** habla con tu proveedor de salud sobre cualquier medicamento que tomes. Esto incluye medicamentos de venta libre (over the counter)
- **Evitar:** todo uso de alcohol, de drogas y limita la cafeína.

- **Dejar de fumar:** si fumas, debes dejarlo.
- **Exámenes prenatales:** consulta con tu proveedor de salud sobre los exámenes que debes realizarte. Las visitas y los tipos de exámenes varían, según el trimestre que te encuentres.



## DURANTE EL EMBARAZO

Tu proveedor de salud te hablará sobre cómo manejar las molestias comunes del embarazo como lo son:

- Náuseas
- Dolores de espalda, de piernas y otros dolores
- Problemas para dormir
- Cambios en la piel y el cabello
- Sangrado vaginal en las primeras etapas del embarazo

No hay dos embarazos iguales. Algunas mujeres tienen síntomas leves, o muy pocos síntomas durante el embarazo.



## COMPLICACIONES DURANTE EL EMBARAZO

Se puede presentar complicaciones durante el embarazo, pero no quiere decir que no tendrás un bebé saludable. Las complicaciones comunes incluyen:

- Diabetes durante el embarazo (diabetes gestacional)
- Presión arterial durante el embarazo (preeclampsia)
- Problemas con la placenta
- Sangrado vaginal
- Trabajo de parto prematuro
- Que el bebé no esté creciendo bien o presente problemas de salud.



## PARTO

Habla con tu proveedor de salud sobre lo que puedes esperar durante el trabajo de parto y el alumbramiento. Comunica tus deseos sobre el plan de parto, puedes incluir cosas como:

- Cómo deseas manejar el dolor durante el trabajo de parto, incluso si deseas o no recibir un bloqueo epidural.
- Tus sentimientos sobre la episiotomía (corte que se hace en el perineo).
- Qué sucedería si requieres un parto por cesárea.
- Tener un parto asistido con fórceps o con ayuda de ventosas.

- Quién deseas que esté contigo durante el parto.

También es buena idea hacer una lista de las cosas que debes llevar al hospital. Haz una maleta con anticipación para tenerla lista cuando comience el trabajo de parto.



## LUEGO DEL NACIMIENTO DEL BEBÉ

Tener un bebé es un hecho emocionante y maravilloso. También implica mucho trabajo, necesitarás cuidarte en las primeras semanas luego del alumbramiento. El tipo de cuidado que necesitarás dependerá de cómo haya sido el parto.

Aprender las habilidades necesarias para amamantar a tu bebé puede llevar de 2 a 3 semanas. Hay que aprender a:

- Cuidar tus senos
- La posición del bebé para amamantarlo
- Cómo superar cualquier problema con el amamantamiento
- Extracción y almacenamiento de leche materna
- Cambios en la piel y el pezón a causa del amamantamiento
- El mejor momento para amamantar

Si necesitas ayuda, hay muchos recursos disponibles. Habla con tu proveedor de salud y usa tu red de apoyo como la familia y amigos.

**Recuerda, la mejor herramienta antes, durante y después del embarazo es el autocuidado y la planificación.**

