Letoembarazo

TU EMBARAZO:

Leto

Los nueve meses más importantes de tu vida, también en formato digital.

Cuando una pareja decide tener un bebé las nuevas emociones no se hacen esperar. Los cambios y ajustes en la vida cotidiana de ambos serán inminentes y quizá sientan que la incertidumbre los ataca.

No tienen de qué preocuparse, pues todos los padres de familia pasan por este proceso, no importa si son primerizos o esperan a su cuarto hijo; la llegada de un bebé despierta emociones distintas en cada pareja.

El embarazo es un periodo en el que se conocerán desde perspectivas que nunca imaginaron y compartir puntos de vista que en ninguna otra etapa tendrán.

En Editorial Leto sabemos que tener un hijo es uno de los logros más importantes de todo ser humano, por eso creamos *El Embarazo de la A a la Z*, una publicación que les ayudará a resolver sus dudas, pero también a prepararse para el gran día.

Como parte de la colección Leto Embarazo, nos propusimos exponer los temas más importantes del proceso y ordenarlos alfabéticamente, a manera de diccionario, para facilitar su búsqueda.

Además, contamos con el apoyo de los mejores especialistas del ramo, quienes desarrollaron las enfermedades más recurrentes del embarazo, con el afán de que la información sea actual y de primera mano.

Estoy seguro de que disfrutarán leer de este libro, tanto como todos los que laboramos en Editorial Leto lo hicimos durante su producción.

Stephan Porias
Director General

Leto

Stephan Porias
stephan@leto.com.mx
DIRECTOR GENERAL

Nabil Azar
nabil@leto.com.mx
DIRECTOR COMERCIAL

Karla Villegas
karla@leto.com.mx
DIRECTORA DE CONTENIDOS

Paul Rodríguez
paul@leto.com.mx
DIRECTOR DE ARTE

Sergio Pastrana
sergio@leto.com.mx
EDITOR

Jessika Fraile
jessika@leto.com.mx
DISEÑO GRÁFICO

Karla Villegas
Sergio Pastrana
REDACCIÓN Y CORRECCIÓN DE ESTILO

Germán González
german@leto.com.mx
GERENTE COMERCIAL

Enrique González
Alain Sanromán
contacto@leto.com.mx
RELACIONES COMERCIALES

Fernando Espinosa
espinosa_galindo@hotmail.com
PROYECTOS ESPECIALES

Cristina Sánchez
cris@leto.com.mx
Analleli Colín
ana@leto.com.mx
ASISTENTES DE DIRECCIÓN

Sergio Tinajero
COORDINADOR DE LOGÍSTICA

Oscar Moreno
Felipe Lira
LOGÍSTICA

Marco Antonio Castro
Patricia Guerrero
CONTABILIDAD

Adolfo Rivas
Francisco J. Bas
Klaus Porias
Stephan Porias
CONSEJO EDITORIAL

Glow Images
FOTOGRAFÍA

Lecic S.A. de C.V.
Av. Ejército Nacional No. 53 Piso 1
IMPRENTA

Derechos reservados 2011, respecto a la primera edición por Editorial Leto S.A. de C.V., Francisco Villareal #26-1 Col. El Molino, Del. Cuajimalpa en México D.F. C.P. 05240 Tel. 5813-9032. IMPRESO EN MÉXICO El contenido de los artículos, así como de los anunciantes y proveedores refleja única y exclusivamente el punto de vista de su autor. Los contenidos, promociones y materiales de los mismos, son responsabilidad de su autor. Todos los materiales publicitarios que contengan alguna imagen o material que requiera alguna licencia, serán responsabilidad de su autor o de la empresa anunciada. Editorial Leto se deslinda de cualquier responsabilidad en los materiales publicitarios elaborados por las distintas marcas que aparecen en este libro. Todos los nombres, marcas, diseños, fotografías, etc. registrados o no, propias o de terceros son responsabilidad del anunciante. La reproducción total o parcial de esta obra, por cualquier medio, queda totalmente prohibida. Editor responsable: Stephan Porias Noriega.

Este libro se terminó de imprimir en octubre de 2011. ISBN: 978-607-405-013-4

Índice

1 — 10

1.1 Cambios en el embarazo
1.2 Desarrollo del bebé

A — 26

Aborto
Agotamiento
Agua
Alimentación
Analgesia
Anemia
Antojos
Aromaterapia
Asma

B — 38

Baby shower
Bochornos
Botiquín
Brassier de lactancia
Bronceado

C — 40

Calambres
Calcio
Cambios hormonales
Cáncer
Células madre
Cesárea
Circuncisión
Cloasma
Comidas prohibidas
Complicaciones por peso y edad
Compras postparto
Consultas prenatales
Contracciones
Cuarto del bebé
Cuidado de la piel
Cuidado de los senos
Cuidado intensivo neonatal
Cursos psicoprofilácticos

D — 58

Decirle a los demás
Defectos del tubo neural
Dentista
Depresión
Descanso en cama
Desprendimiento de placenta
Determinación de sexo
Diabetes gestacional
Dolores de cabeza
Dolores del ligamento redondo

E — 66

Eclampsia
Edema
Ejercicio
Ejercicios de Kegel
Elegir hospital
Embarazo de alto riesgo
Embarazo ectópico
Enfermedad trofoblástica gestacional
Enfermedades de transmisión sexual
Escoger doctor
Estreñimiento
Estrías
Exámenes prenatales
Extractores de leche

F — 80

Fecha de parto
Fecundación

G — 82

Gemelos

H — 84

Hablarle al bebé
Hepatitis
Hermanos
Hiperémesis gravídica
Hipertensión arterial
Hipertiroidismo
Hipotiroidismo
Historial familiar
Historias ajenas

I — 94

Inclusión de la pareja
Incompatibilidad de factor Rh

Incubadora
Infecciones de las vías urinarias
Inmunodeficiencias primarias
Insomnio

L 102

Línea alba
Líquido amniótico (saco)

M 104

Mal aliento
Maleta para el hospital
Manejar
Mareos
Masajes
Mascotas
Medición del útero
Memoria
Mesa de regalos
Miomas
Moda y belleza
Movimiento fetal
Música para el parto

N 118

Náuseas
Nombre del bebé

O 120

Ojos
Oligoamnios
Orientación genética

P 122

Parto acuático
Parto natural
Parto prematuro
Pediatras
Personal de confianza
Piel
Placenta previa
Plan de nacimiento
Polihidramnios
Posición de la placenta
Posición del bebé
Posiciones al dormir
Preeclampsia
Presión pélvica
Primera consulta
Probióticos
Productos de belleza
Prueba de tolerancia a la glucosa
Pruebas de laboratorio
Pruebas de sangre
Pruebas EGB

R 144

Relaciones sexuales
Rubéola

S 148

Salida del hospital
Sangrado
Seguro de gastos médicos
Seguro de vida
Senos
Signos de parto
Síndrome de HELLP
Síntomas tempranos
Sueños extraños
Sufrimiento fetal

T 160

Tamaño del bebé
Temores
Trabajo
Trombosis venosa profunda

U 166

Ultrasonidos
Últimas semanas con tu pareja

V 168

Vegetariana
Viajes
Vitaminas prenatales

Y 172

Yoga

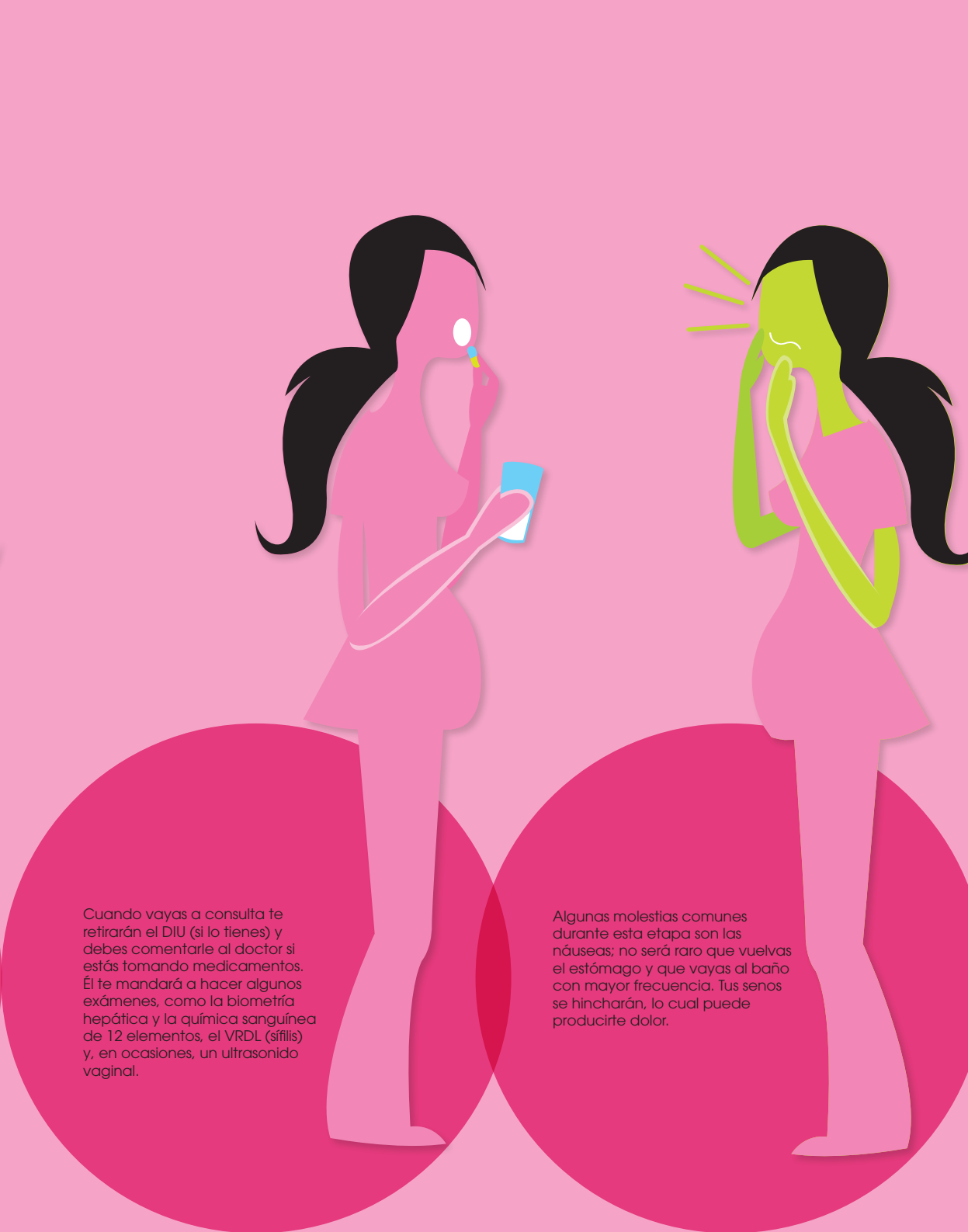
Z 174

Zapatos

Primer trimestre

Tendrás cambios hormonales que se reflejarán tanto física como emocionalmente, pero tu cuerpo se está ajustando a una nueva etapa y no debes desesperarte. Es probable que pierdas interés en las relaciones sexuales, pero el siguiente trimestre regresará. Si eres una mamá atlética, aún podrás hacer diferentes tipos de ejercicio, sólo trata de no levantar cosas pesadas ni realizar mucho esfuerzo físico.

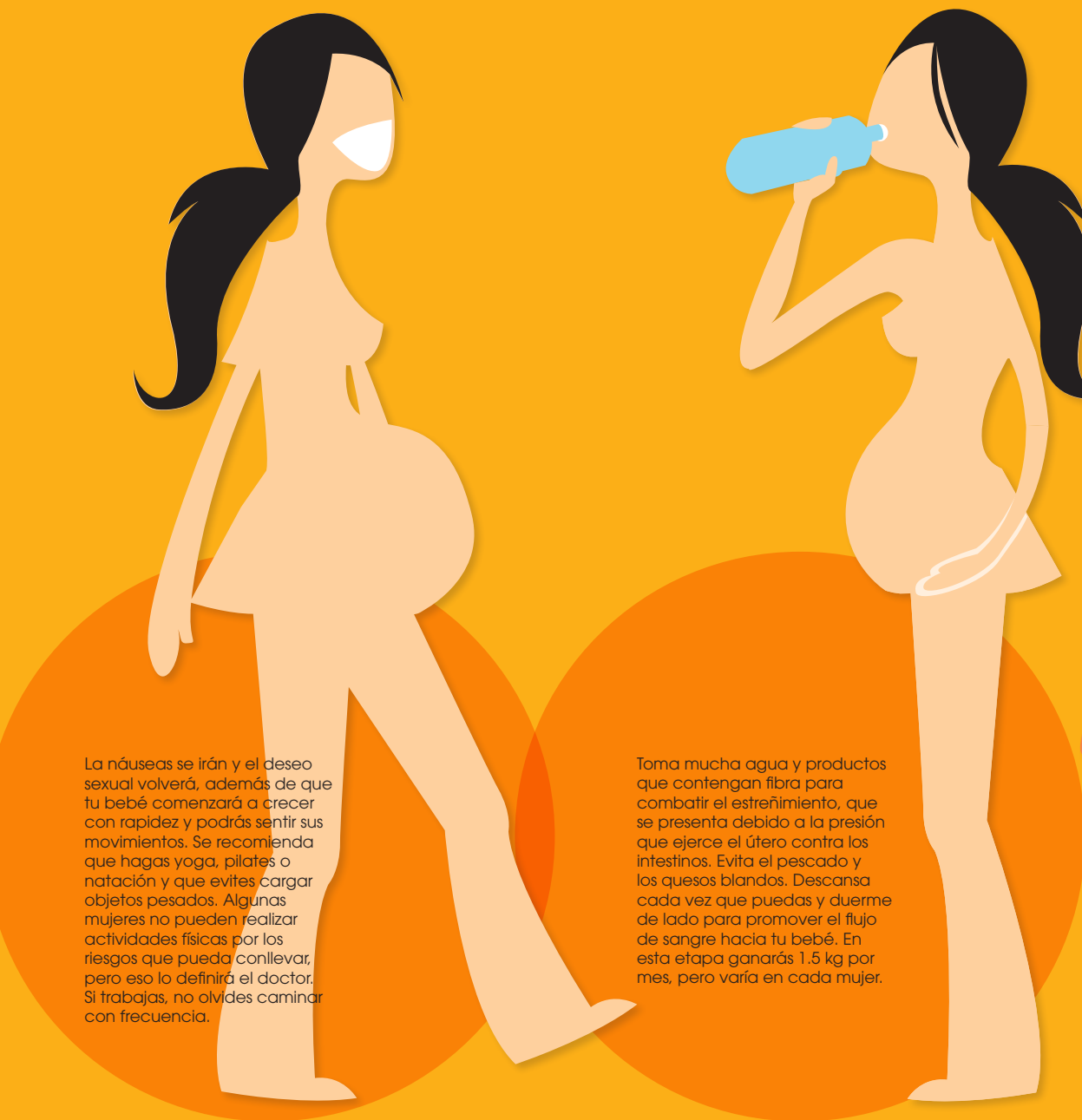
En cuanto a alimentación se refiere, podrás comer muchas cosas, pero con una dieta equilibrada de cinco comidas pequeñas al día. No olvides tomar ácido fólico y los suplementos alimenticios que tu médico te haya ordenado. Además, cuida tu descanso, pues la fatiga aumentará por el exceso en la producción de hormonas y ganarás entre 500 g y 2.5 kg de peso por mes.



Cuando vayas a consulta te retirarán el DIU (si lo tienes) y debes comentarle al doctor si estás tomando medicamentos. Él te mandará a hacer algunos exámenes, como la biometría hepática y la química sanguínea de 12 elementos, el VRDL (sífilis) y, en ocasiones, un ultrasonido vaginal.

Algunas molestias comunes durante esta etapa son las náuseas; no será raro que vuelvas el estómago y que vayas al baño con mayor frecuencia. Tus senos se hincharán, lo cual puede producirte dolor.

Segundo trimestre



La náuseas se irán y el deseo sexual volverá, además de que tu bebé comenzará a crecer con rapidez y podrás sentir sus movimientos. Se recomienda que hagas yoga, pilates o natación y que evites cargar objetos pesados. Algunas mujeres no pueden realizar actividades físicas por los riesgos que pueda conllevar, pero eso lo definirá el doctor. Si trabajas, no olvides caminar con frecuencia.

Toma mucha agua y productos que contengan fibra para combatir el estreñimiento, que se presenta debido a la presión que ejerce el útero contra los intestinos. Evita el pescado y los quesos blandos. Descansa cada vez que puedas y duerme de lado para promover el flujo de sangre hacia tu bebé. En esta etapa ganarás 1.5 kg por mes, pero varía en cada mujer.

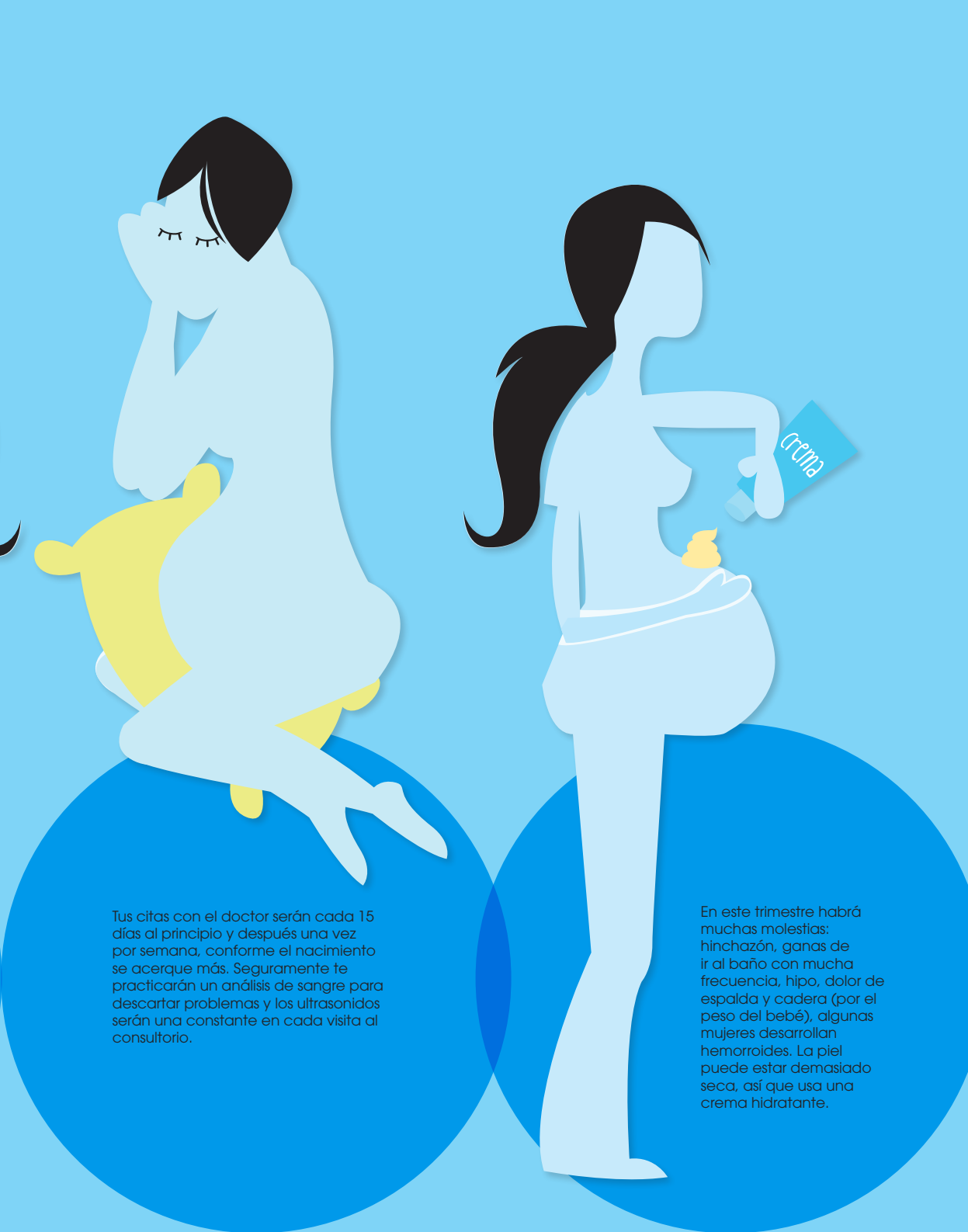
En cuanto a las molestias, tus pies, piernas y manos se hincharán, y tampoco será raro que desarrolles várices y te den calambres nocturnos. El peso extra puede provocarte dolor de espalda y, como la piel se está estirando, sentirás comezón en el vientre y te saldrán estrías.

Las visitas al doctor suelen ser una vez al mes, pero, dependiendo del embarazo, algunas mujeres tienen que ir dos o tres veces. En las consultas te pesarán y medirán, y te harán un ultrasonido. Además, es importante que vayas al odontólogo, pues los cambios hormonales promueven la descalcificación de los dientes.

Tercer trimestre

La movilidad es mucho más complicada por el tamaño de tu panza y debes tener cuidado y llevar un buen control prenatal para evitar complicaciones. Notarás que tu pequeño responde a estímulos del exterior. El único ejercicio que puedes hacer es caminar y nadar, aunque los pilates y el yoga siguen siendo buena opción. Los ejercicio de Kegel antes del parto te ayudarán.

Los antojos se harán presentes y comenzarás a mezclar muchas cosas rarísimas, lo cual es normal. Sigue con la dieta balanceada y si te da mucha hambre come refrigerios nutritivos y mucha fibra. Te será difícil conciliar el sueño por el tamaño de tu vientre, pero utiliza una almohada entre las rodillas para sentirte más cómoda. En este periodo ganarás entre 1.4 kg y 1.6 kg por mes.



Tus citas con el doctor serán cada 15 días al principio y después una vez por semana, conforme el nacimiento se acerque más. Seguramente te practicarán un análisis de sangre para descartar problemas y los ultrasonidos serán una constante en cada visita al consultorio.

En este trimestre habrá muchas molestias: hinchazón, ganas de ir al baño con mucha frecuencia, hipo, dolor de espalda y cadera (por el peso del bebé), algunas mujeres desarrollan hemorroides. La piel puede estar demasiado seca, así que usa una crema hidratante.

Primer trimestre

Tu cuerpo está en un proceso de preparación en el que la capa del útero se está haciendo gruesa para la implantación del huevo, por lo cual es probable que notes una secreción rojiza similar a la de tu regla. Una vez que este proceso se cumpla, tu pequeño comenzará a crecer, pues ya ha pasado de la trompa de Falopio al útero, que será su hogar los próximos nueve meses.

Alrededor de la cuarta semana, tu pequeño ya estará ahí, y podrás distinguir el saco gestacional a través de un ultrasonido vaginal. Se comenzarán a fusionar los pliegues de tejido que formarán la espina dorsal y el cerebro y si lo vieras notarías una especie de cola que desaparecerá cuando el embrión se convierta en feto.

Tu bebé tendrá el tamaño aproximado de un frijolito, pero seguirá creciendo y formando el estómago, hígado, páncreas y pulmones, además de que estará desarrollando el oído interno y la laringe. Después formará los riñones y sus deditos, y aunque no se podrá determinar el sexo, el tubérculo genital se hará presente, al igual que las fosas nasales. En este momento sus ojos serán muy grandes y no tendrá párpados.