SOS

del embarazo

Leto

Tener la dicha de que un nuevo ser esté desarrollándose en tu vientre es el milagro más hermoso de la vida.

El embarazo es un proceso enriquecedor, pues no sólo notarás que tu panza crece mes a mes, sino que también crearás un vínculo único con tu pequeño.

Disfruta esta etapa al máximo porque en menos de lo que te imaginas ya tendrás a tu bebé en brazos.

Estos nueve meses serán ideales para experimentar con nuevas modas, para ampliar tus conocimientos gastronómicos y conocer a otras futuras madres.

No pierdas de vista que sólo tú puedes sentir todo lo que está haciendo el bebé en el vientre, así que trata de involucrar a tu pareja tanto como sea posible.

Hay un sinfín de actividades que pueden compartir: asistir a cursos psicoprofilácticos, a las consultas médicas, a comprar su ropita y decorar su cuarto.

En Editorial Leto sabemos que habrá momentos en los que te sientas abrumada, por ello creamos *SOS del embarazo*.

Esta publicación incluye toda la información que necesitarás durante este proceso, incluyendo el desarrollo de tu pequeño semana a semana, los accesorios que requerirás antes y después de dar a luz, así como la opinión de médicos y especialistas.

Estoy seguro de que esta publicación llenará todas tus expectativas y se convertirá en un gran aliado en los meses venideros.

Stephan Porias N.

Director General

ETAPAS 12

Tu bebé semana a semana 14
Mamá trimestre a trimestre 24

ACCESORIOS 30

CONTROL PRENATAL 40

Elegir médico y hospital 42
Pruebas prenatales 46
Tu cuerpo 50
Moda 54
Alimentación 56
Ejercicio 62
Relaciones sexuales 64
Cursos psicoprofilácticos 66
Tipos de embarazo 68
Complicaciones por peso y edad 72

PATOLOGÍAS 74

IR AL MÉDICO

Anemia 76
Citomegalovirus 77
Defectos del tubo neural 78
Depresión posparto 79
Diabetes gestacional 80
Embarazo ectópico 81
Enfermedad trofoblástica gestacional 82
Enfermedades de transmisión sexual 83
Hiperemesis gravídica 84
Incompatibilidad del factor Rh 85
Incompetencia ístmico cervical 86
Incontinencia urinaria 87
Infecciones vías urinarias 88
Mastitis 89
Melasma 90
Miomatosis uterina 91
Polihidramnios 92
Rubéola 93
Retraso en el crecimiento intrauterino 94
Ruptura prematura de membranas 96
Trombosis venosa 97

IR AL HOSPITAL

Desprendimiento de placenta 98
Eclampsia 99
Oligohidramnios 100
Parto prematuro 101
Placenta previa 102
Placenta percreta 104
Preeclampsia 105
Síndrome de HELLP 106
Sufrimiento fetal 107

NACIMIENTO 108

El síndrome del nido 110
Tipos de parto 112
Fases del parto 118
Células madre 120
Las primeras pruebas del bebé 124
Maleta para el hospital 126

POSTPARTO 128

Cuidados postoperatorios 130
Cuarentena 134
Recuperar la figura 138
Anticonceptivos 139
¿De regreso a la vida laboral? 140

PREGUNTAS FRECUENTES 142

Leto

Director General: Stephan Porias; **Comercial:** Nabil Azar, Fernando Espinosa, Enrique González; **Contenidos:** Karla Villegas Gama, Margaret Fink; **Diseño Gráfico:** Paul Rodríguez, Jessika Fraile; **Asistentes de Dirección:** Cristina Sánchez, Analleli Colín; **Logística:** Sergio Tinajero, Oscar Moreno, Felipe Lira; **Contabilidad:** Marco Antonio Castro, Patricia Guerrero; **Consejo Editorial:** Adolfo Rivas, Francisco Bas, Klaus Porias, Stephan Porias; **Fotografía:** 123rf.com; **Imprenta:** Foli

ISBN: 978-607-405-030-1

Derechos reservados 2014, 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, seguir los consejos y/o recomendaciones incluidos en ellos es responsabilidad de quien lo hace y de quien lo recomienda, tratándose de cuestiones de salud se recomienda consultar a su médico. 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. Todos los derechos sobre las fotografías incluidas en este libro son propiedad exclusiva de 123rf.com, quedando prohibida su reproducción parcial o total. Editor responsable: Stephan Porias Noriega.

Este libro se terminó de imprimir en octubre de 2014.

facebook.com/EditorialLeto

@Editorial_Leto

leto.com.mx

¿CÓMO UTILIZAR ESTA GUÍA?

¡Felicidades! Bienvenida a esta nueva etapa. La guía que acabas de recibir te ayudará a resolver dudas y a saber qué hacer en caso de que se presenten complicaciones durante el embarazo; además de todo lo relacionado con tu bienestar y el del bebé.

1 **NIVEL DE RIESGO**
Determina la gravedad del padecimiento y lo clasifica en ir al médico (naranja) e ir al hospital (morado).

2 **NOMBRE**
Apelativo común con el que se conoce la enfermedad. Están ordenadas alfabéticamente y por nivel de riesgo.

3 **QUÉ ES**
Describe brevemente de qué se trata y de dónde proviene el padecimiento.

4 **SÍNTOMAS**
Enlista cada una de las manifestaciones que presentas antes, durante y después de la complicación.

5 **CAUSAS**
Aborda la etiología de la enfermedad. Sirve para encontrar el factor desencadenante y atacarlo.

6 **PREVENCIÓN**
Medidas a tomar para evitar la infección y/o propagación del cuadro clínico.

7 **FICHA MÉDICA**
Datos completos del especialista que proporcionó la información.

8 **QUÉ HACER SI SE PRESENTA**
Recomendaciones y pasos a seguir en caso de padecer los síntomas propios de cada enfermedad.

NOTA IMPORTANTE: La información contenida en esta edición constituye el punto de vista del autor, y no busca sustituir sino complementar los consejos del médico. Si tienes alguna duda sobre cómo cierta información se ajusta a tu caso concreto, es necesario que consultes a tu ginecólogo.

ANEMIA

SÍNTOMAS

- Fatiga.
- Debilidad.
- Palidez.
- Disminución en la ganancia de peso.
- Glositis o inflamación de la lengua.
- Disminución del crecimiento fetal.
- Preeclampsia.
- Muerte fetal.

CAUSAS

El embarazo incrementa el consumo de hierro para satisfacer el crecimiento del bebé, aún cuando la dieta, aún siendo óptima, no satisface las necesidades del cuerpo de hierro y ácido fólico. También puede darse por la deformación genética de los eritrocitos (talasemia), o la generación de anticuerpos que los destruyen.

¿QUÉ ES?

Se refiere a una concentración de hemoglobina por debajo de 11 gramos/100 mililitros, según la Organizacion Mundial de la Salud (OMS).

QUÉ HACER SI SE PRESENTA

Acude al médico para que determine la severidad y el tipo de anemia y te prescriba un tratamiento específico, con el fin de restablecer los niveles óptimos de hemoglobina (mayor a 11 gramos) y asegurar tu bienestar y el del bebé.

PREVENCIÓN

Sigue una dieta óptima con alimentos ricos en hierro y ácido fólico (carnes rojas, huevo, leguminosas y vegetales de hojas verdes). La OMS sugiere que las mujeres embarazadas complementen su alimentación con suplementos de dichos componentes; 30 a 60 miligramos diarios de hierro y 500 miligramos de ácido fólico.

HEMOGLOBINA
por debajo de 11 gramos/100 mililitros

Dr. Rogelio Gama Pérez
Ginecología-Obstetricia
Hospital Ángeles León
Consultorio: 840
Teléfono: (0147) 7788-5684
Mail: rogeliogama@hotmail.com

TU BEBÉ SEMANA A SEMANA

Aunque para ti el cambio más significativo sea el tamaño de la panza, así como los síntomas que irán y vendrán, para tu bebé cada día es altamente productivo. No te pierdas ni un momento de su evolución, pues semana a semana tiene transformaciones importantes.

PRIMER MES

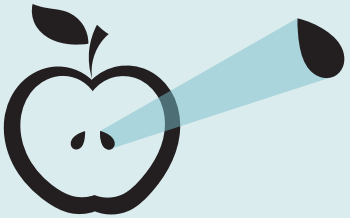
Semana 1: el óvulo, después de haber sido fecundado, se dividió múltiples veces y formó una bola llamada blastocito. Las más de 100 células que lo componen se han ido separando en dos grupos; uno se encargará de formar la placenta, mientras que el otro se convertirá en el embrión. Al final de la semana, el óvulo fertilizado se encontrará en tu útero.

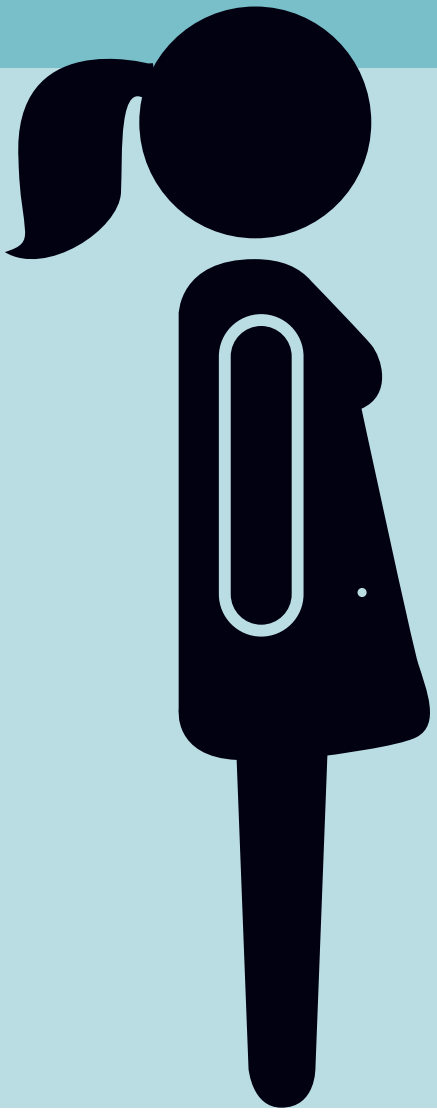
Semana 2: el blastocito ya es un embrión con cabeza, tronco y cola; así como el indicio de lo que serán sus ojos y orejas, y un tubo neural que después se convertirá en su cerebro, sistema nervioso, columna y médula espinal.

Semana 3: aún no lo puedes escuchar, pero las células que conformarán el corazón de tu bebé ya laten. Éstas se encargarán de distribuir el alimento y el oxígeno, además de controlar los latidos, mientras su cerebro se desarrolla.

Semana 4: tu bebé está creciendo un milímetro al día. Empezará a desarrollar sus brazos y piernas, en forma de pequeños bultos, así como los tejidos que conformarán sus músculos, piel, órganos y huesos.

Es del tamaño de una semilla de manzana.





SEGUNDO MES

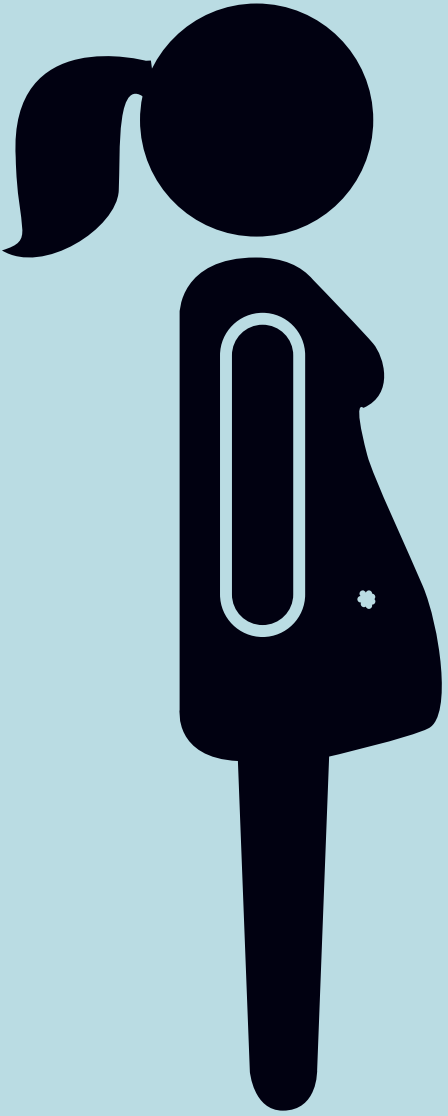
Semana 5: comenzará a formar sus sistemas nervioso, circulatorio y digestivo, así como su hígado, corazón, estómago y riñones.

Semana 6: cada día se desarrolla más; ahora es turno de sus intestinos, pulmones, lengua y cuerdas vocales. Aún no sentirás sus pataditas, pero ya empieza a mover sus extremidades.

Semana 7: su esqueleto está adquiriendo más forma, ya no tiene cola; aún no es hueso, es un cartílago blando. Médicamente, ahora se le denomina feto.

Semana 8: ya tiene párpados, nariz y labios. El cordón umbilical está en desarrollo; la placenta comenzará a pasar nutrientes y retirar sus desechos. Esta semana crecerá más del doble.

Es del tamaño de una frambuesa.



TERCER MES

Semana 9: se empezarán a formar sus costillas, rodillas y codos. Sus deditos crecerán cada vez más y aparecerán las huellas digitales. Aún no lo puedes ver en el ultrasonido, pero ya se está chupando el dedo.

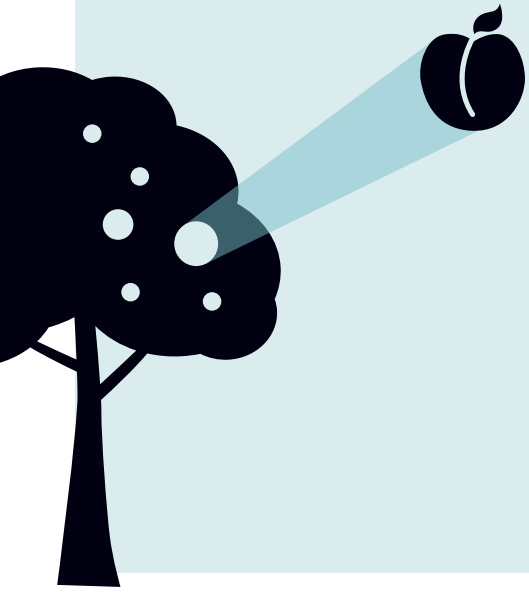
Semana 10: ¡mide cuatro centímetros y ya tiene uñas! También comenzarán a desarrollarse sus órganos sexuales.

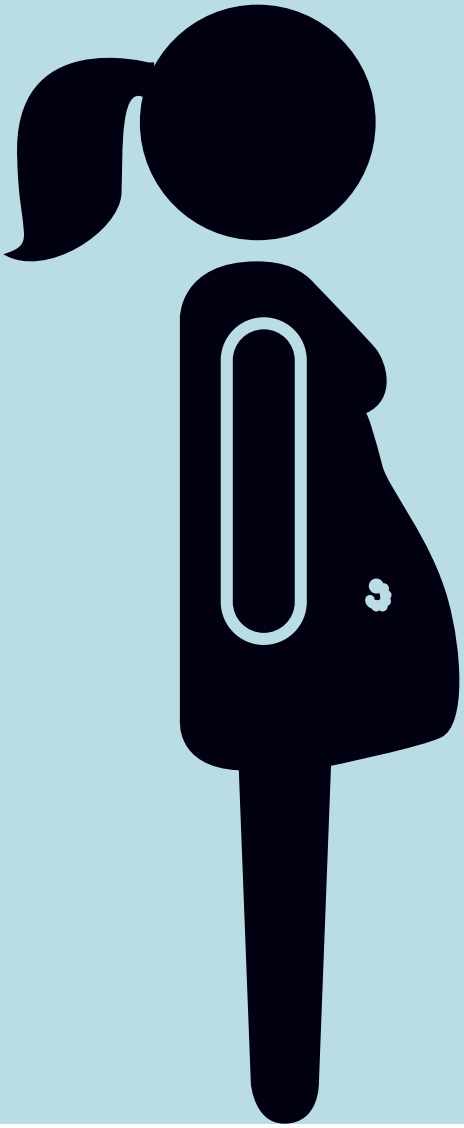
Semana 11: como parte del desarrollo de sus reflejos, tu bebé rebotará y saltará en las paredes del útero. Además, su hígado, riñones y estómago tienen el volumen de un grano de arroz.

Semana 12: por fin podrás escuchar el latido de su corazón en tu primera ecografía. Sus riñones ya funcionan; ahora es capaz de transformar el líquido amniótico que bebe en orina.

Semana 13: los intestinos se trasladarán del cordón umbilical a su vientre; también aparecerán los dientes por dentro de las encías. A partir de esta semana, aumentará rápidamente de peso y de longitud.

Es del tamaño de un durazno.





CUARTO MES

Semana 14: su piel se cubrirá con lanugo, un vello muy fino que surge como parte de la gestación y que lo mantendrá calientito.

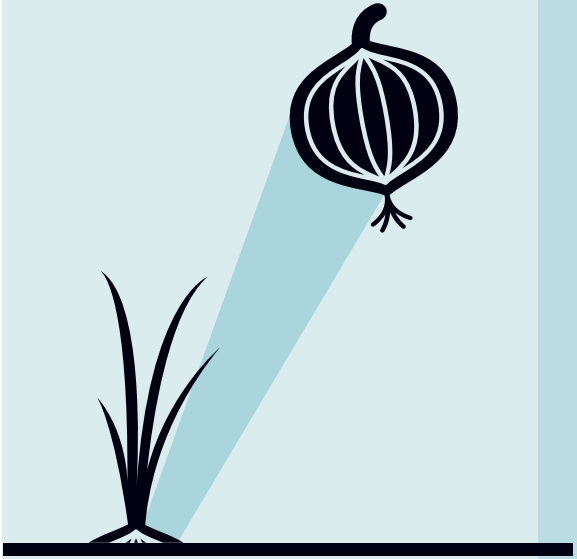
Semana 15: probablemente no lo puedas sentir, pero tu pequeño se está moviendo mucho; incluso puede que comience a tener hipo.

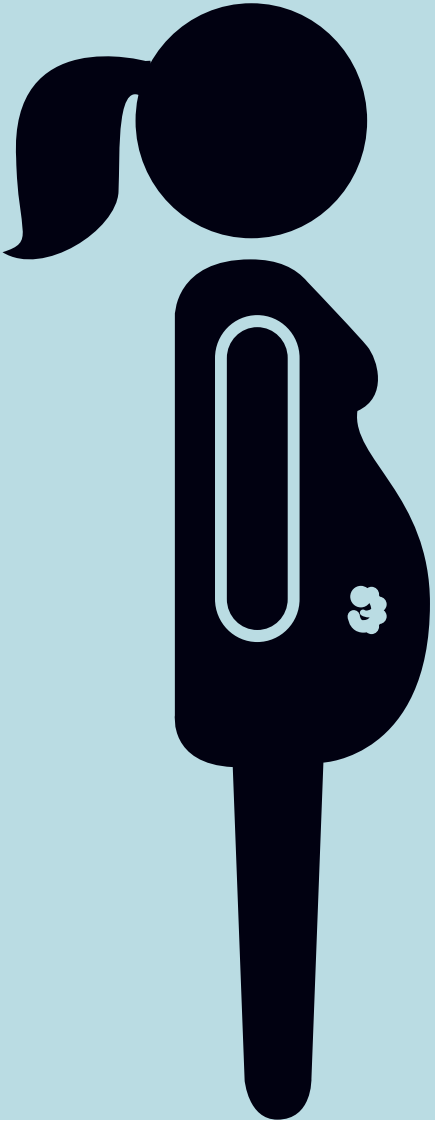
Semana 16: su cuerpo está más proporcionado y ya puede realizar varias expresiones faciales. Le están creciendo el cabello, cejas y pestañas, y se están formando las papilas gustativas y los huesos auditivos.

Semana 17: la carita va tomando más forma. Todo su cuerpo está envuelto en una especie de grasa llamada vérnix, la cual humectará y protegerá su piel, y le facilitará el paso por el canal vaginal.

Semana 18: sus movimientos adquieren fuerza, por lo que podrás sentir sus patadas. Ya puede percibir sonidos y llorar.

Es del tamaño de una cebolla.





QUINTO MES

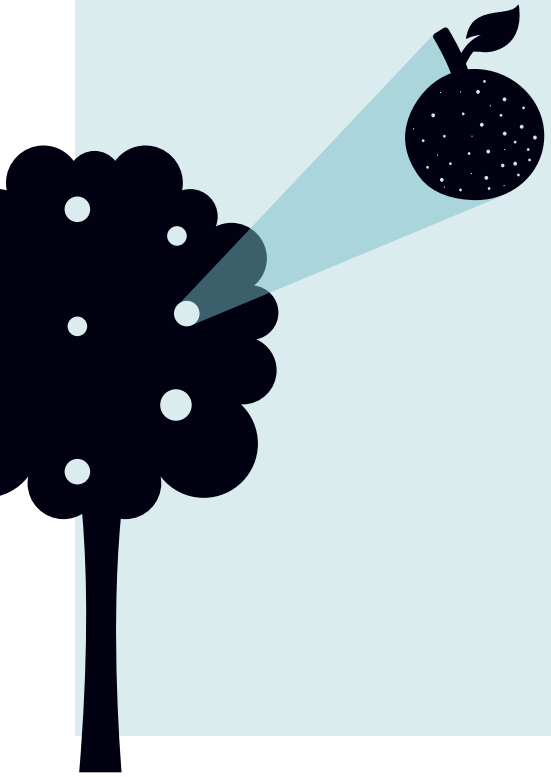
Semana 19: su cerebro trabaja en activar todos sus sentidos. Si lo deseas, es casi seguro que puedas conocer su sexo.

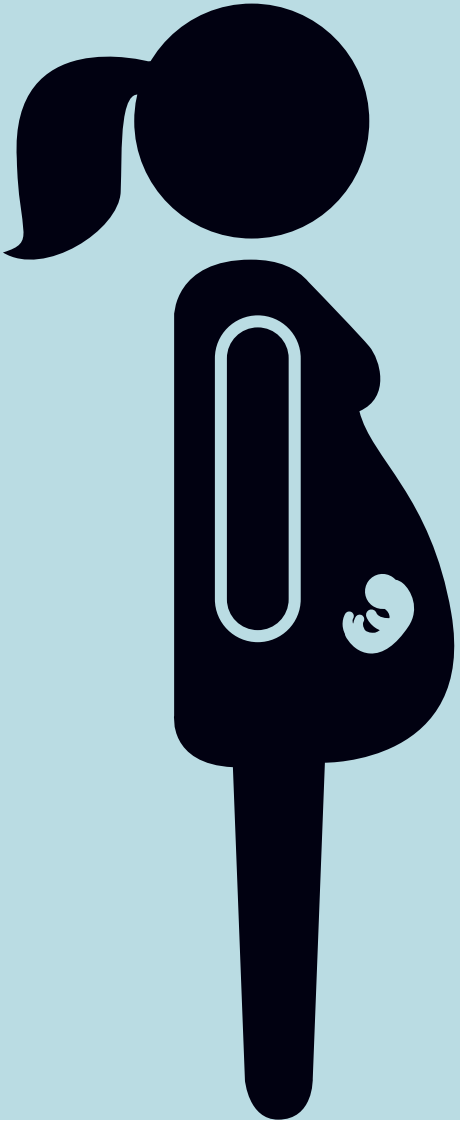
Semana 20: ya llegó a la mitad de la gestación. De aquí en adelante crecerá el doble y aumentará 10 veces su peso.

Semana 21: su sistema digestivo está formando meconio, una sustancia de color negro compuesta por células muertas y secreciones del estómago e hígado; las primeras heces de tu hijo.

Semana 22: el sistema límbico de tu bebé está en pleno desarrollo; es el encargado de las emociones y los sentimientos.

Es del tamaño de una toronja.





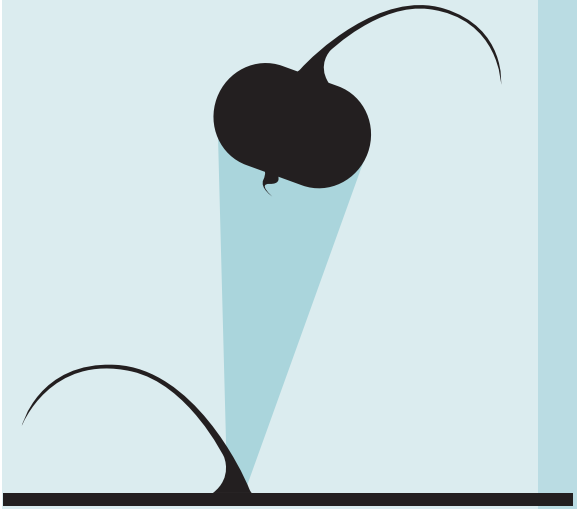
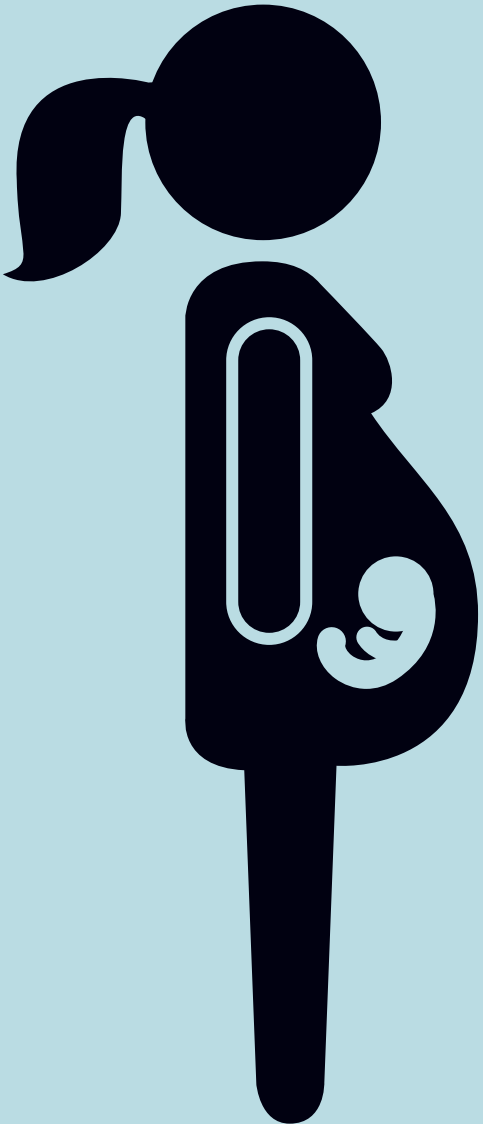
SEXTO MES

Semana 23: su piel deja de ser transparente y se vuelve más opaca, pues ha generado una capa de grasa. Su cerebro de desarrolla con gran rapidez.

Semana 24: aunque aún no puede ver, cierra y abre los ojos constantemente y detecta la poca luz que entra por las paredes del útero. Empezará a percibir sabores a través del líquido amniótico.

Semana 25: el órgano más desarrollado es el oído. Puede escuchar y reconocer los sonidos de tu cuerpo, tu voz, el ruido exterior y sus propios movimientos.

Semana 26: está succionando tus anticuerpos para construir su sistema inmune y simulando los movimientos empleados al respirar para fortalecer sus pulmones.

Semana 27: tu pequeño presenta actividad cerebral; mientras que su ritmo cardiaco se percibe con sólo poner los oídos sobre tu abdomen. Puede que sientas su hipo con mayor intensidad.

Es del tamaño de una jícama.