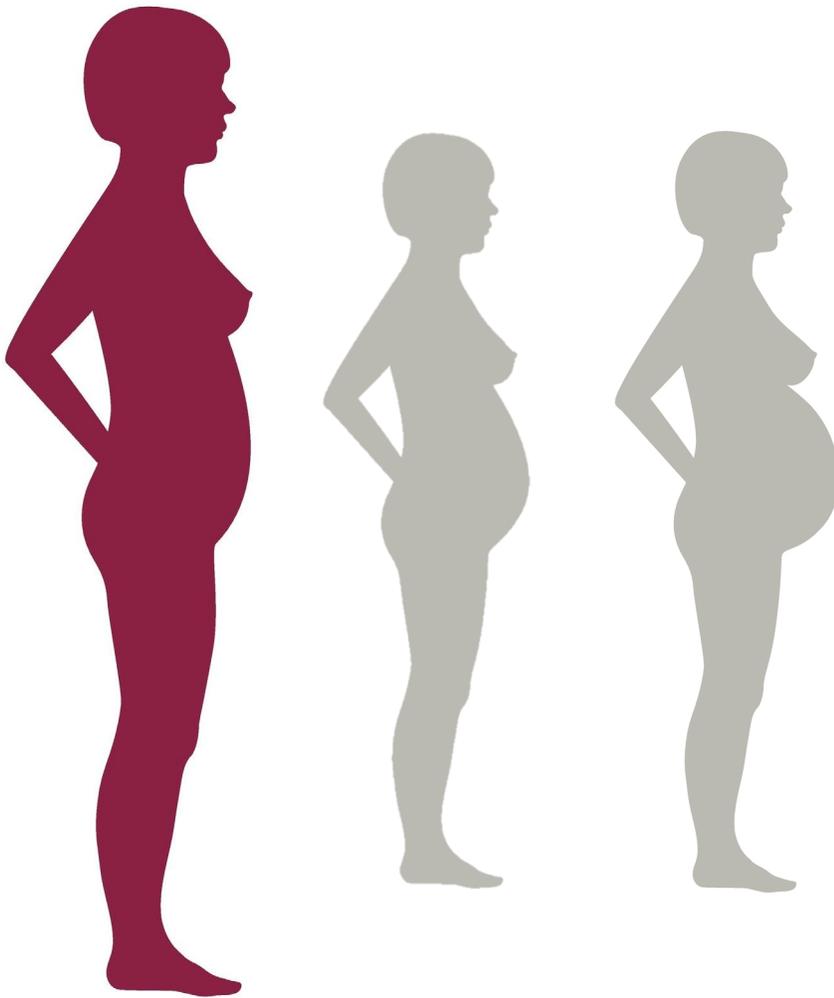


# Lo que debe saber durante su embarazo: semanas 6 a 26



Hospital de UNM  
2211 Lomas Blvd NE  
Albuquerque, NM 87106

**UNM**  
HOSPITAL

Esperamos poder cuidar de usted y esperamos que todo salga bien durante su embarazo. A continuación, le proporcionamos información sobre cuándo llamarnos o asistir al área de evaluaciones obstétricas (OB Triage).

OB Triage es la sala de emergencias para mujeres embarazadas y para mujeres hasta 6 semanas después del parto (postparto).

## Acuda a OB Triage de inmediato

- Si tiene contracciones o se rompe la fuente antes de las 37 semanas de embarazo
- En cualquier momento durante el embarazo o postparto:
  - Si sufrió un golpe o lesión en el estomago
  - Si tiene un dolor de cabeza que no se ha quitado después de tomar Tylenol
  - Si tiene la vista borrosa o cambios de la vista
  - Si tiene convulsiones o desmayos
  - Si tiene sangrado vaginal abundante
  - Si siente algo dentro de la vagina
  - Si no puede respirar
  - Si tiene dolor de pecho constante
  - Si tiene dolor estomacal severo
- Si la herida (incisión) postparto está roja o inflamada o el estómago está muy delicado

## Acuda a OB Triage pronto

- Si tiene más de 37 semanas:
  - Con contracciones fuertes cada 3 a 5 minutos o más cercanas durante una hora
  - Si se rompe la fuente
- Si tiene más de 24 semanas con menos movimiento del bebé
- Si en cualquier momento durante el embarazo tiene goteo de sangre que no sea relacionado con un examen vaginal o relaciones sexuales recientes.
- En cualquier momento durante el embarazo o postparto si tiene:  
Fiebre (mayor a 100.4)
  - Diarrea de más de 5 veces al día
  - Vomito de más de 4 veces al día
  - Inflamación de una sola pierna
  - Dolor al orinar u orinar mucho más de lo normal

Si tiene preguntas o dudas llame a la clínica o a la línea de consejería de las enfermeras al **1-877-925-6877**

- Si tiene más de 37 semanas con contracciones irregulares o cólicos
- Si tiene más de 24 semanas con vomito de 1 a 2 veces al día
- En cualquier momento durante el embarazo si tiene:
  - Síntomas de resfriado o garganta irritada
  - Dolor de diente u oído
  - Desecho vaginal con comezón o mal aroma
  - Estreñimiento constante
  - Dolor de ligamentos (los ligamentos son las bandas de tejido que conectan los huesos, las rodillas, por ejemplo)
  - Que resurtir la receta

# Lo que encontrará en este folleto

¡Felicitaciones por su embarazo! El inicio de su embarazo es un momento emocionante. En este folleto se le da información y recomendaciones que puede usar durante las semanas 6 a 26 de su embarazo.

<b>Sus visitas a la clínica.....</b>	<b>4</b>
<b>Centering para cuidado prenatal.....</b>	<b>4</b>
<b>Pruebas prenatales .....</b>	<b>5</b>
<b>Cuidando de sí misma.....</b>	<b>9</b>
<b>Alimentación y preparación de alimentos.....</b>	<b>9</b>
<b>Aumento de peso .....</b>	<b>10</b>
<b>Ejercicio.....</b>	<b>10</b>
<b>Vitaminas y suplementos.....</b>	<b>10</b>
<b>Hábitos saludables .....</b>	<b>12</b>
<b>Salud mental y emocional.....</b>	<b>12</b>
<b>Viajes .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>Peligros en el medio ambiente .....</b>	<b>13</b>
<b>Otras advertencias de seguridad .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>Programa WIC.....</b>	<b>15</b>
<b>Tomando medicamentos mientras está embarazada.....</b>	<b>16</b>
<b>Lactancia materna .....</b>	<b>18</b>
<b>Recursos durante el embarazo .....</b>	<b>19</b>
<b>Números telefónicos importantes .....</b>	<b>24</b>





## Sus visitas a la clínica

Durante sus primeras visitas, nosotros realizaremos lo siguiente:

- Tomaremos su historia clínica. Si es necesario, un proveedor le hará un examen físico.
- Le hablaremos sobre su salud y el bebé en crecimiento.
- Le haremos pruebas, incluyendo de la sangre y de la orina, entre otras.
  - Vamos a determinar su tipo de sangre, y vamos a revisar sus niveles de hierro y de azúcar en la sangre.
  - Vamos a realizar pruebas para estar seguros de que no tiene ciertas enfermedades de transmisión sexual o una infección de las vías urinarias.
  - Vamos a revisarle la sangre para ver si usted puede necesitar algunas vacunas una vez que nazca el bebé
- La enviaremos con otros proveedores o servicios, en caso de que los necesitara.
- Animaremos a su cónyuge y familiares que la acompañen en las visitas.

## Centering para cuidado prenatal

- UNM está contento de poder ofrecer Centering como una opción para su cuidado prenatal.
- “Centering” es la atención prenatal que toma lugar en un ambiente de grupo con 7 a 12 otras mujeres embarazadas con fechas del parto cercanas a la suya. Seguirá teniendo tiempo individual con su proveedor en cada visita de grupo.
- Usted tiene más tiempo para aprender más sobre el embarazo, recibir apoyo, y participar en su cuidado. Todas pueden compartir preguntas, consejos, y experiencias.
- Los grupos son divertidos y relajados y llega a conocer a otras mujeres embarazadas. Todos los grupos se programan por adelantado y empiezan y terminan a tiempo (¡no pasará tiempo en la sala de espera!)
- ¡Pida a su proveedor más información sobre Centering o para inscribirse en un grupo!



# Lo que necesita saber acerca de pruebas prenatales para detectar defectos de nacimiento

La mayoría de los bebés nacen sanos, pero a veces los bebés tienen defectos de nacimiento. Un defecto de nacimiento es un problema que ocurre cuando un bebé se está desarrollando dentro del cuerpo de su madre. Los defectos de nacimiento pueden ser menores o severos. Pueden afectar la apariencia, la función de los órganos, y el desarrollo físico y mental.

No siempre sabemos por qué su bebé tiene un defecto de nacimiento. A veces sabemos la razón. Es posible que su bebé tenga un problema con sus genes, o que haya sido expuesto a sustancias químicas o a algún virus mientras se encontraba en el vientre, o una combinación de los dos.

Existen diferentes pruebas que podemos realizar durante su embarazo para saber más acerca de la salud de su bebé. **Usted decide si quiere hacerse estas pruebas.**

Lea y piense más acerca de las pruebas prenatales, los tipos de pruebas, a quién se le debe hacer estas pruebas, cuándo debe hacerse las pruebas y qué información puede obtener de ellas.

## ¿Cuáles pruebas detectan los defectos de nacimiento?

Su proveedor médico puede usar pruebas de detección y pruebas de diagnóstico para detectar ciertos defectos de nacimiento. Se le ofrecerán pruebas de detección a cada mujer embarazada. A algunas mujeres se les ofrecerá pruebas diagnósticas debido a que tienen factores específicos de riesgo. ¿Debo hacerme las pruebas?

Le recomendamos que, antes de hacerse una prueba, piense en qué haría con los resultados. **Usted decide si quiere hacerse cualquiera de estas pruebas.**



## Las preguntas que debe hacerse antes de las pruebas

- ¿Qué información me dará esta prueba?
- ¿Qué tan precisa (correcta) es esta prueba?
- ¿Cuáles son los riesgos para mí y para mi bebé si me hago la prueba?
- ¿Qué haré con la información obtenida de la prueba?
- ¿Haría algo diferente si los resultados de la prueba son anormales?
- ¿Seguiría haciéndome más pruebas para averiguar si algo está realmente mal?

## ¿Qué haría yo con los resultados?

Algunas mujeres pueden decidir terminar su embarazo si su bebé tiene un defecto de nacimiento o un problema serio. La mayoría de las pruebas de detección se realizan temprano durante su embarazo. Esto le da tiempo para que pueda decidir qué es lo mejor para usted.

Algunas mujeres quieren sentirse emocionalmente listas si su bebé va a tener un defecto de nacimiento. Quieren saber los resultados de las pruebas aun cuando no quieren terminar su embarazo.

Es posible que algunas mujeres no quieran hacerse las pruebas. Lo único que lograrían sería estar preocupadas por su bebé si es que una prueba resulta anormal. Ellas están preparadas y dispuestas a cuidar de su bebé, aunque tenga un defecto de nacimiento.

## Pruebas de detección

Las pruebas de detección (screening tests) pueden ayudar a su proveedor médico a saber si su bebé está sano o si puede tener ciertos defectos de nacimiento. **No hay** riesgos físicos para usted o para su bebé como consecuencia de una prueba de detección.

### Ultrasonido

Este examen médico mira a su bebé dentro de su matriz (vientre). Su proveedor médico usará las ondas sonoras para crear una imagen de su bebé en un monitor. Un ultrasonido le dará información sobre la salud de su bebé y su embarazo. Este examen puede mostrarle cómo se están formando el corazón, el cerebro, y otros órganos de su bebé y cualquier problema. También puede obtener información interesante como el sexo de su bebé.



## Ultrasonido (continuado)

- Un ultrasonido se puede realizar alrededor de las 20 semanas de embarazo.
- Los ultrasonidos son exámenes seguros, pero a veces este examen puede fallar en detectar problemas de su bebé. Debe haber una razón médica para hacer esta prueba.

## Pruebas de detección séricas

Esta prueba de sangre le dará a conocer a su proveedor médico si su bebé tiene un riesgo más alto de nacer con un problema en su columna vertebral, en su cerebro, o si tiene síndrome de Down. Existen diferentes tipos de pruebas de detección séricas y los resultados pueden variar. Los resultados de estos exámenes solamente nos informarán cuáles mujeres deberán hacerse las pruebas diagnósticas para averiguar si algo está mal.

### Es importante hablar de los resultados con su proveedor médico.

- Estas pruebas de sangre se pueden realizar entre las 11 a 22 semanas del embarazo.

## Las pruebas de portadores para enfermedades genéticas

Éstas son pruebas de sangre para detectar enfermedades genéticas si ambos padres son portadores de un gen para la misma enfermedad. Estas pruebas confirman si la madre es portadora de ciertas condiciones genéticas como fibrosis quística.

- Esta prueba de sangre se puede realizar en cualquier momento durante el embarazo.
- **Si usted tiene el gen:** A su compañero se le puede hacer la prueba para ver si su bebé tiene la probabilidad de tener un problema con el gen. Ambos padres deberán tener el gen para que su bebé pueda estar en riesgo.
- **Hable con su proveedor médico acerca de reunirse con un consejero genético.** Puede aprender más al respecto si piensa que tal vez quiera hacerse esta prueba.

### ¿Qué es fibrosis quística?

Fibrosis quística es una enfermedad genética que puede causar problemas con los pulmones y el estómago de su bebé.

### ¿Qué es síndrome de Down?

El síndrome de Down es un defecto de nacimiento con el cual su hijo tiene retrasos mentales y en su desarrollo. A veces su niño también tiene problemas del corazón.

#### No hay cura para el síndrome de Down.

Los niños con síndrome de Down tienen:

- Caras redondas
- Ojos almendrados

Los niños con síndrome de Down tienen diferentes niveles de habilidades de aprendizaje – todos tienen habilidades físicas y mentales más lentas.



### **Prueba de ADN fetal libre de células** (Cell-free DNA Screening)

Ésta es una nueva prueba de sangre y no es recomendada para todas las mujeres. Esta prueba es para mujeres quienes tienen factores de riesgo para el síndrome de Down u otras condiciones genéticas.

- Esta prueba se puede hacer a las 10 semanas del embarazo o después.

Los factores de riesgo incluyen:

- La edad de la madre es más de 35 años
- Una prueba regular de detección sérica que demuestra que usted tiene alto riesgo
- Un ultrasonido que demuestra signos de anomalías en los cromosomas
- El haber tenido un bebé con un defecto genético de nacimiento

**Hable con su proveedor médico acerca de reunirse con un consejero genético. Puede aprender más al respecto si piensa que tal vez quiera hacerse esta prueba.**

### **Pruebas de diagnóstico**

Estas pruebas le pueden decir correctamente si su bebé tiene ciertos defectos de nacimiento.

Le podemos ofrecer estas pruebas a mujeres embarazadas quienes:

- Tienen 35 años o más de edad
- Tienen un historial médico familiar con ciertos defectos de nacimiento
- Tienen ultrasonidos o pruebas de detección anormales

### **Prueba de vellosidad coriónica**

Esta prueba usa una muestra muy pequeña de su placenta. Su proveedor médico le colocará un pequeño tubo en su matriz a través de su vagina. Es posible que utilicen una aguja para tomar la pequeña muestra de su matriz a través de la piel en la parte inferior del abdomen.

- Esta prueba se puede realizar entre las 10 a 12 semanas del embarazo.
- Esta prueba tiene un riesgo mínimo de aborto espontáneo o de infección.

## Amniocentesis

Esta prueba usa un poco del líquido amniótico que rodea al bebé en su matriz. Su proveedor médico le extraerá el líquido de su matriz con una aguja. Esta aguja se introducirá en la matriz a través de la piel en su vientre. Esta prueba le dirá si su bebé tiene síndrome de Down u otros problemas genéticos. Los problemas heredados se pasan de los padres al bebé.

- Esta prueba se puede realizar entre las 15 a 24 semanas del embarazo.
- Esta prueba conlleva un riesgo mínimo de aborto espontáneo o de infección.

### Obtenga más información

**Mayo Clinic:** La Clínica Mayo les explica sobre los tipos de pruebas genéticas prenatales y les presenta una lista de preguntas que ayudará a guiarlos para que puedan decidir acerca de estas pruebas.

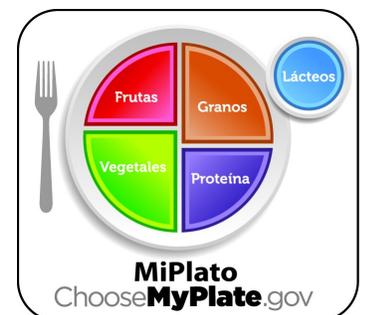
<http://www.mayoclinic.com/health/prenatal-genetic-screening/MY01966>

**March of Dimes:** La organización March of Dimes les habla acerca de las pruebas, riesgos, cuando se hacen estas pruebas, y qué significan los resultados. [http://www.marchofdimes.com/pnhec/159\\_519.asp](http://www.marchofdimes.com/pnhec/159_519.asp)

## Cuidando de sí misma

### Alimentación y preparación de alimentos

- ☑ Coma bien y elija alimentos saludables. La mayoría de las mujeres embarazadas necesitan comer únicamente entre 100 y 300 calorías adicionales diarias para ayudar en el crecimiento del bebé. Por ejemplo, si come 2 huevos y 2 tortillas de maíz, esas ya son aproximadamente 300 calorías. Una manzana mediana y 2 cucharadas de mantequilla de maní son unas 300 calorías.
- ☑ Coma muchos alimentos frescos y diferentes cada día, incluyendo vegetales, frutas, proteínas, granos y lácteos.
- ☑ Tenga en cuenta el tamaño de las porciones. Podría estar comiendo más de lo que necesita. ¡No coma por dos! 100 a 300 calorías adicionales no es mucho.



Si tiene dudas si la leche o el queso han sido pasteurizados, revise la etiqueta. Si dice “elaborado con leche pasteurizada” o “pasteurizado”, ¡puede comerlos!



- ✗ Evite las donas, las papitas, la comida rápida, las gaseosas, las galletas y los dulces. La comida no saludable y los dulces no ayudan en el crecimiento de su bebé.
- ✗ No coma pescado que contengan un nivel alto de mercurio, como tiburón, pez espada, caballa real (peto), blanquillo camello, filete de atún fresco o congelado, marlín, o reloj anaranjado. Si usted o su familia van a pescar, hable con su proveedor sobre qué pescado son seguros para comer.
- ✗ No consuma la leche y los quesos sin pasteurizar (crudos). La bacteria en la leche y en los quesos **no pasteurizados** puede ser peligrosa. Si la leche o el queso están **pasteurizados**, significa que se ha matado/eliminado la bacteria.
  - Stay away from soft cheeses like Mexican-style Queso Blanco or Fresco, Feta, or Brie. They are often unpasteurized.

### Preparación segura de alimentos

- ☑ Cuando cocine, lávese con frecuencia las manos y lave las superficies donde prepara los alimentos.
- ☑ Lave todas las frutas y los vegetales antes de comerlos.
- ☑ Aleje las carnes crudas de otros alimentos.
- ☑ Prepare sus alimentos hasta que hiervan. Coloque la comida que no consumirá en el refrigerador o en el congelador.
- ☑ Nunca coma alimentos **crudos o poco cocidos** como carne, pescado, crustáceos, o huevos.

### Aumento de peso

La mayoría de las mujeres suben entre 11 y 35 libras (5 a 15 kg) de peso durante el embarazo. Lo que debería aumentar de peso dependerá del peso que tenga antes del embarazo.

- Si usted empieza con un peso más alto, será mejor que no suba demasiado de peso.
- Hable con su proveedor para saber cuánto peso debe subir.
- Contamos con nutricionistas para que la apoyen.

## Ejercicio

Hacer ejercicio a diario le ayudará a estar fuerte y en forma para que esté preparada al momento de tener a su bebé.

- La mayoría de las mujeres pueden hacer ejercicio ligero a moderado. Hable con su proveedor acerca de sus planes antes de empezar un ejercicio nuevo.
- ☑ Intente hacer 2 horas y media de ejercicios aeróbicos cada semana. Ejemplos de ejercicios aeróbicos son:
  - caminar
  - nadar
  - practicar bicicleta (ya sea una normal o una estacionaria)
- ☑ Trate de hacer ejercicios tonificantes con pesas ligeras.
- ☑ Tal vez pueda unirse a una clase de ejercicios prenatales o de yoga. Cuénteles a los instructores que está embarazada.

## Vitaminas y suplementos

### Vitaminas prenatales

Las vitaminas prenatales contienen muchas vitaminas y minerales que ayudan a su salud y la de su bebé.

- ☑ Tome una vitamina prenatal todos los días. Elija una que contenga ácido fólico, hierro y yodo.
  - Si siente que las vitaminas le harán vomitar, intente tomarlas antes de dormir. También puede tomar vitaminas masticables o gomosas.
  - Si vomitara las vitaminas prenatales, en lugar de eso tome un suplemento de ácido fólico. Debería tomar 800 microgramos de ácido fólico cada día, hasta que su estómago esté mejor.

### Omega-3

El Omega-3 es un tipo de grasa de pescado. Es importante para el cerebro y los ojos de su bebé.

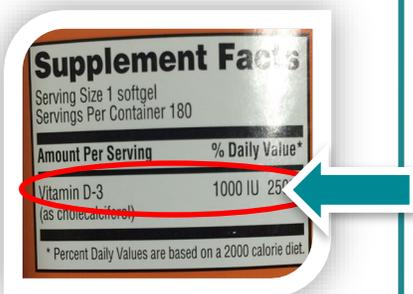
- ☑ Trate de comer dos comidas por semana de pescado con niveles bajos en mercurio. Algunos ejemplos de pescados bajo en mercurio son salmón, trucha, sardinas, anchoas, arenque, y caballa enlatada.
- ☑ Si no come pescado, tome una cápsula de aceite de pescado (DHA) todos los días.



## Vitamina D

La vitamina D es importante porque le ayuda a usted y al bebé a desarrollar huesos fuertes y sanos. También puede disminuir el riesgo de tener problemas durante el embarazo, tales como diabetes en el embarazo, parto prematuro e infecciones.

- Por lo general, las vitaminas prenatales no contienen mucha vitamina D.
- Puede encontrar vitamina D en:
  - los rayos del sol
  - alimentos con Vitamina D, tales como ciertos pescados, las yemas del huevo, hongos shiitake, hígado de res o ternero, y alimentos enriquecidos con Vitamina D
  - pastillas de vitamina D
- Por lo general, una cantidad de 600 a 2,000 IU de vitamina D al día es una cantidad segura para tomar. Revise la etiqueta para ver cuánta vitamina D hay en sus vitaminas prenatales o en las pastillas de vitamina D.



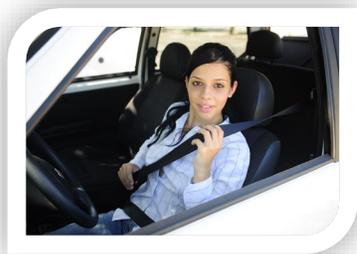
En este frasco hay 1,000 IU de vitamina D por pastilla.

## Hierro y calcio

Pregúntele a su proveedor si necesita tomar un suplemento de hierro o de calcio.

## Hábitos saludables

- ✗ No beba alcohol ni consuma drogas callejeras. Si no puede dejar de usarlas, hable con nosotros.
- ✗ No fume cigarrillos comunes ni electrónicos. Evite el humo de segunda mano.
- ✗ No tome ningún medicamento o hierbas sin hablar con su proveedor, a menos que estén listados como seguros en las páginas 16 a 17, “Tomando medicamentos mientras está embarazada”
- ☑ Siempre use el cinturón de seguridad.
- ☑ Cepíllese los dientes todos los días y visite al dentista durante el embarazo.
- ☑ Está bien tener relaciones sexuales cuando está embarazada, a menos que su proveedor indique lo contrario.
- ☑ Duerma y descanse bien.
- Beba únicamente **una taza** de bebidas con cafeína por día. Entre estas están el café, las gaseosas y el té.
- Si está siendo abusada, informe a su proveedor o busque ayuda. El abuso puede ser físico, económico, verbal, emocional o sexual.



Siempre use el cinturón de seguridad.

## Salud mental y emocional

El embarazo y el posparto son momentos de gran cambio. Aunque el embarazo y el parto generalmente son motivos de alegría, también tienen sus momentos de tensión.

Su salud emocional es muy importante. He aquí algunas cosas que debe saber acerca del embarazo y su salud mental y emocional.

- **Depresión:** las mujeres pueden desarrollar depresión durante el embarazo y después del embarazo. A continuación, se mencionan algunas señales comunes de la depresión:
  - sentirse decaída, deprimida y desesperada
  - tener poco interés o poco placer en hacer cosas

Si le molestan algunos de estos sentimientos, hable con su proveedor.

- **Ansiedad (preocupación):** es normal sentirse preocupada durante el embarazo. Si las preocupaciones son muy fuertes y le causan molestias para dormir, pensar o hacer sus actividades normales, hable con su proveedor.

## Viajes

Siempre y cuando no existan complicaciones con el embarazo, por lo general, es seguro viajar antes de cumplir la semana 36 del embarazo. Si tiene dudas, pregúntele a su proveedor.

## Peligros en el medio ambiente

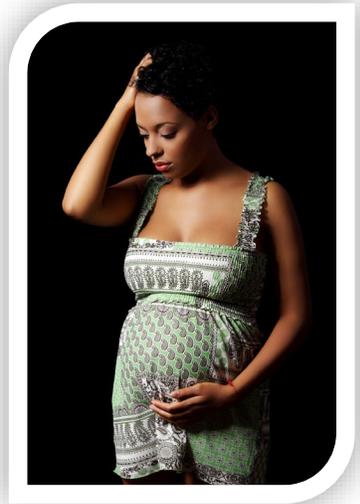
### Productos de limpieza

- ✗ No use ningún producto que diga “tóxico” en la etiqueta.
- ☑ Intente usar productos naturales de limpieza. Estos pueden ser más seguros.
- ☑ Use guantes de hule gruesos y abra las ventanas y puertas para liberar los vapores.

### Productos de belleza

Salones para uñas:

- Evite los salones para uñas mientras esté embarazada. Los productos químicos de los salones para uñas pueden emitir gases peligrosos.
- Si no puede evitarlos, permanezca cerca de una ventana o puerta abierta para que tenga aire fresco.





Evite los salones para



Lo mejor es evitar por completo los jacuzzis



Pida a alguien más que limpie la caja de piedritas o arena del gato

## Productos para el cabello:

- Los tintes, permanentes y alisadores, por lo general, son seguros. Una pequeña cantidad de producto químico puede entrar a su cuerpo desde su cabeza, pero no hay indicios de que esto sea dañino para usted o para su bebé.
- Lo mejor es evitar estos productos durante el primer trimestre (semanas 1 a 12).

## Otras advertencias de seguridad

### Jacuzzis

Aunque, por lo general, los baños y las duchas son seguros, lo mejor es evitar por completo los jacuzzis mientras esté embarazada.

Si usa un jacuzzi:

- ✗ no entre al jacuzzi si el agua está más caliente que 101-102 grados
- ✗ no permanezca en el jacuzzi durante más de 10 minutos
- ☑ beba mucha agua
- ⚠ si siente calor, ¡probablemente necesita salirse!

### Pintura

Lo mejor es no pintar mientras esté embarazada. Pida a alguien más que pinte y asegúrese de que esté bien ventilado cuando estén pintando.

Si tiene que pintar:

- ✗ no pinte durante períodos muy largos.
- evite las pinturas que tengan olores fuertes. Use pinturas llamadas pinturas con bajo compuesto orgánico volátil o sin compuesto orgánico volátil (COV).

### Gatos

Si usted limpia la caja de piedritas o arena para gato, o toca la tierra donde han estado gatos, usted podría padecer una enfermedad llamada toxoplasmosis.

Puede protegerse de la toxoplasmosis haciendo lo siguiente:

- ☑ pedir a una persona que **no** esté embarazada, que limpie la caja del gato
- ☑ mantener a los gatos adentro de la casa
- ☑ usar guantes al trabajar en el jardín
- ☑ lavarse las manos bien con agua corriente y jabón, después de tocar heces de gato o de haber trabajado en el jardín
- ✗ no se acerque a gatos callejeros

# Programa WIC

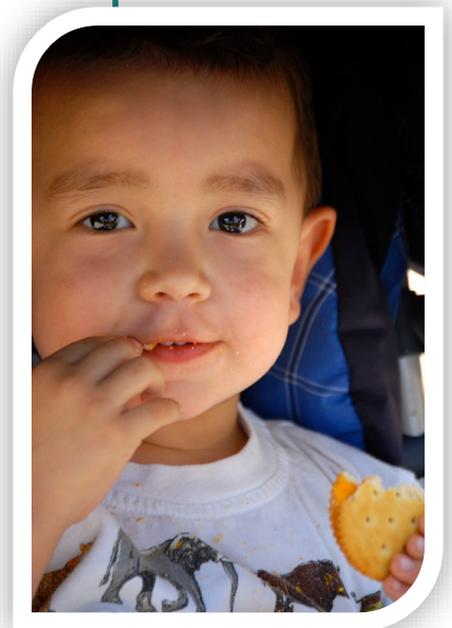
El Programa Especial de Nutrición Suplementario para Mujeres, Infantes y Niños (WIC, por sus siglas en inglés) proporciona alimentos nutritivos para mujeres, infantes, y niños hasta los de 5 años de edad quienes pueden no tener suficiente comida.

El Programa WIC de Nuevo México proporciona alimentos nutritivos gratuitos, ideas para comer saludable y mantener buenos hábitos con la salud. WIC también ofrece apoyo para familias lactantes, y conecta a las familias con otros servicios comunitarios. El objetivo de WIC es crear un sistema de apoyo que anime a las familias a sentirse seguros en su propio futuro feliz y saludable.

Para calificar para WIC debe vivir en el estado de Nuevo México y cumplir con el requisito de elegibilidad de ingresos para el número de miembros que la familia tiene. También debe cumplir uno de estos otros requisitos. Usted debe ser:

- Una persona que actualmente está embarazada
- Una persona que está lactando (amamantando) a un bebé de menos de 1 año de edad
- Una persona que tuvo un bebé o estuvo embarazada en los últimos seis meses
- Un bebé de menos de un año de edad
- Un niño que tiene menos de 5 años de edad

Para más información vaya a: <https://www.nmwic.org/>





## Tomando medicamentos mientras está embarazada

Cuando usted está embarazada no es bueno tomar algunos medicamentos y hierbas. Esto es verdad especialmente durante los primeros tres meses, cuando se están formando los órganos de su bebé.

### Medicamentos recetados

Hable con su proveedor médico sobre sus medicamentos. Tal vez tenga que cambiarle algunos de ellos mientras esté embarazada.

- ☑ Dígale a su proveedor médico cuales medicamentos, vitaminas, suplementos y hierbas está tomando actualmente.
- ✗ No deje de tomar sus medicamentos recetados antes de hablar con su proveedor médico.

Cada vez que vea a un proveedor médico, asegúrese de que sepan que usted está embarazada.

### Medicamentos sin receta médica – ¿son seguros?

Es seguro tomar algunos de los medicamentos sin receta médica durante el embarazo. Otros no lo son. Los medicamentos listados a continuación son generalmente seguros para la mayoría de las mujeres embarazadas, pero no aquellos que están marcados con una “X” roja. **Consulte con su farmacéutico o con su proveedor médico antes de tomar cualquier otro medicamento sin receta médica.**

#### Para dolor, incluyendo dolor de cabeza

- Tylenol® (acetaminophen) 325mg a 650mg, cada 4 a 6 horas. No tome más de 3,000mg al día.

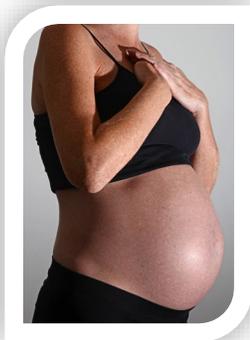
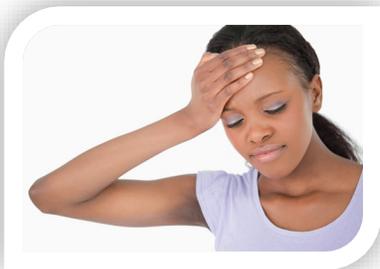


#### No tome estos medicamentos para dolor:

- ✗ Advil® (ibuprofen)
- ✗ Motrin® (ibuprofen)
- ✗ Aleve® (naproxen)
- ✗ Aspirina—pero si su proveedor médico le indica tomar aspirina de bebé **por motivos distintos al dolor** (como para prevenir situaciones con la presión arterial) entonces es seguro tomarla.

#### Para la acidez

- Tums® 1-2 tabletas. No tome más de 10 tabletas al día.
- Maalox® o Mylanta® Líquidos 1-2 cucharadas, 1 hora después de comer y antes de acostarse.
- Pepcid® 20mg al día.
- Tagamet® 200mg al día
- ✗ No use bicarbonato de sodio, sal de uvas ni Alka-Seltzer®.



### Para alergias

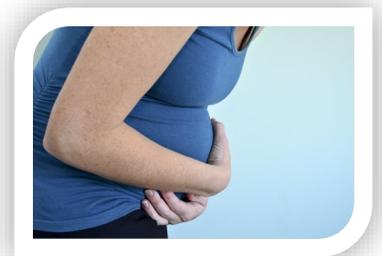
- **Claritin® (loratadine)** 10mg, una vez al día
- **Benadryl® (diphenhydramine)** 12.5 to 25mg, cada 6 horas cuando lo necesite
- **Zyrtec® (cetirizine)** 10mg, una vez al día

### Para resfriados

- **Chlor-Trimeton® (chlorpheniramine)** 4mg, cada 4 a 6 horas cuando lo necesite
- **Pastillas para la garganta o para la tos:** Tome de cualquier marca, sin receta médica. Esto le ayudará a mantener húmeda su boca. Si tiene diabetes, tome las que no tienen azúcar.
- **Robitussin® (guaifenesin)** de 1 a 2 cucharaditas, cada 4 a 6 horas cuando lo necesite. Esto le ayuda a toser la mucosidad con mayor facilidad.
- **Robitussin DM® (guaifenesin con dextromethorphan)** de 1 a 2 cucharaditas, cada 4 a 6 horas cuando lo necesite. Esto evita que tosa mucho.
- **Sudafed® (pseudoephedrine)** de 30mg a 60mg, cada 6 horas cuando lo necesite para síntomas **severos** de resfriado.
  - ☑ Beba mucha agua cuando tome este medicamento. Este medicamento trata la congestión nasal a través de causar sequedad.
  - ✗ No tome este medicamento por más de 3 días.
  - ✗ No tome Sudafed durante el primer trimestre de su embarazo (hasta 12 semanas).
  - ✗ No tome Sudafed si padece de presión arterial alta.

### Para náuseas y vómito

- **Vitamina B6** 25mg, 3 veces al día
- Si la Vitamina B6 no es suficiente, puede añadir **Unisom** (succinato de doxilamina) **tabletas para dormir**, 25mg una vez al día por la noche.
  - Si Unisom le ayuda un poco, pero sigue teniendo náuseas o vómitos, añada media tableta de Unisom por la mañana y la otra mitad a la hora del almuerzo (comida del medio día).



**Recuerde, siempre consulte con su farmacéutico o proveedor de servicios médicos antes de empezar a tomar cualquier medicamento sin receta médica.**

## Lactancia materna

La lactancia materna es un método natural y saludable para alimentar a su bebé.

La leche materna tiene **todo** lo que su bebé necesita. Usted y su bebé recibirán el mayor beneficio de la lactancia materna si su bebé se alimenta 100 % de leche materna.

Nos enorgullece que al Hospital UNM se le ha otorgado el título de un Hospital Amigo de los Niños (Baby Friendly Hospital). Este reconocimiento significa que el Hospital UNM ofrece información y apoyo para ayudarle en la lactancia materna.



# Recursos durante el embarazo

## Sitios web sobre el embarazo

- Childbirth Connection: [www.childbirthconnection.org](http://www.childbirthconnection.org)
- ACNM Share with Women: [www.midwife.org/Share-With-Women](http://www.midwife.org/Share-With-Women)
- Text4baby: Regístrese en el sitio web [www.text4baby.org](http://www.text4baby.org) o envíe el mensaje Baby al 511411 para recibir mensajes de texto gratis sobre el embarazo y el bebé
- March of Dimes: [www.marchofdimes.com](http://www.marchofdimes.com)
- Mayo Clinic: [www.mayoclinic.com/health/pregnancy-week-by-week/MY00331](http://www.mayoclinic.com/health/pregnancy-week-by-week/MY00331)
- Medicamentos y otros contactos durante el embarazo y la lactancia: <https://mothertobaby.org/>
- Medicamentos y seguridad durante el embarazo: [www.safefetus.com/index.htm](http://www.safefetus.com/index.htm)
- National Women's Health Resource Center (Centro Nacional de Recursos sobre la Salud de la Mujer): [www.healthywomen.org/ages-and-stages/pregnancy-and-parenting/pregnancy](http://www.healthywomen.org/ages-and-stages/pregnancy-and-parenting/pregnancy)

## Libros sobre el embarazo

- **The Complete Book of Pregnancy and Childbirth (El nuevo gran libro del embarazo y el parto, versión en español)** de Sheila Kitzinger
- **Pregnancy, Childbirth and the Newborn: The Complete Guide** de Simkin, Whalley&Keppler
- **The Thinking Woman's Guide to a Better Birth (Guía de la mujer consciente para un parto mejor, versión en español)** de Henri Goer
- **Birth from Within: An Extra-Ordinary Guide to Childbirth Preparation** de Pam England y Rob Horowitz
- **The Birth Partner** de Penny Simkin
- **Our Bodies, Ourselves: Pregnancy and Birth** de Boston Women's Health Book Collective y Judy Norsigian
- **The Pregnancy Book: Month-by-Month** de Martha Sears y William Sears



- **The Birth Book: Everything You Need to Know to Have a Safe and Satisfying Birth** de William Sears y Martha Sears
- **Ina May's Guide to Childbirth** de Ina May Gaskin
- **Fathering Right from the Start: Straight Talk about Pregnancy, Birth, and Beyond** de Jack Heinowitz
- **When Survivors Give Birth: Understanding and Healing the Effects of Early Sexual Abuse on Childbearing Women** de Penny Simkin y Phyllis Klaus

### Sitios web sobre alimentación saludable y ejercicios

- La nutrición y el ejercicio: <https://www.womenshealth.gov/patient-materials/health-topic/fitness-and-nutrition>
- El embarazo y la nutrición: <https://www.marchofdimes.org/pregnancy/eating-healthy-during-pregnancy.aspx#>

### Libros sobre alimentación saludable y ejercicios

- **Fit & Pregnant: The Pregnant Woman's Guide to Exercise** de Joan Marie Butler
- **Exercising Through Your Pregnancy** de James Clapp
- **Expect the Best: Your Guide to Healthy Eating Before, During, and After Pregnancy** de The American Diabetes Association y Elizabeth Ward

### Sitios web de clases educativas sobre el parto

- UNMH Childbirth Education: [hospitals.unm.edu/health/pt\\_ed/childbirth.shtml](https://hospitals.unm.edu/health/pt_ed/childbirth.shtml)



**El Hospital UNM ofrece clases educativas sobre el parto gratis. Hablaremos con usted al respecto más adelante en su embarazo.**

## Clínicas de salud mental y números de teléfono

- Journeys Clinic
- UNM Cuidado Primario para las Mujeres  
2130 Eubank NE  
Albuquerque, NM 87112  
(505) 272-2245
- **Clínica Psiquiátrica sin cita previa de UNM**  
2600 Marble NE  
Albuquerque, NM 87131  
(505) 272-2800
- **Línea de acceso en caso de crisis de New México:**  
1 (855) NM CRISIS (662-7474)

## Trastorno por el uso de sustancias y el embarazo

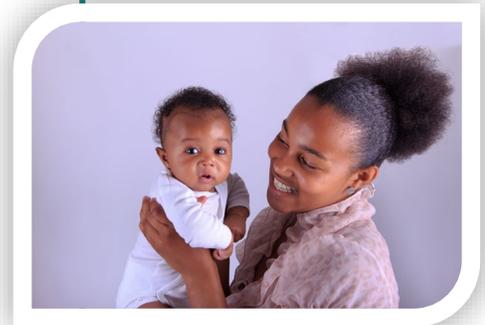
- UNM Clínica Milagro  
(505) 463-8293

## Sitios web de salud mental

- Apoyo en el posparto (después del alumbramiento):  
[www.postpartum.net](http://www.postpartum.net)
- Salud mental de las mujeres: [womenshealth.gov/mental-health](http://womenshealth.gov/mental-health)

## Libros para después del alumbramiento

- **The Year After Childbirth** de Sheila Kitzinger
- **Mothering the New Mother: Women's Feelings and Needs after Childbirth, a Support and Resource Guide** de Sally Placksin
- **After the Baby's Birth: A Woman's Way to Wellness, A Complete Guide for Postpartum Women** de Robin Lim
- **The Baby Book: Everything You Need to Know About Your Baby from Birth to Age Two** de William Sears, Martha Sears, Robert Sears y James Sears
- **Your Amazing Newborn** de Marshall H. Klaus & Phyllis H. Klaus
- **Cesarean Recovery** de Chrissie Gallagher-Mundy

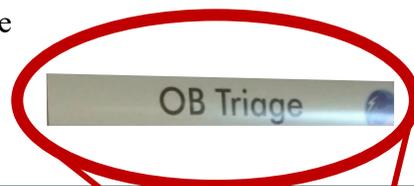






# Números telefónicos importantes

- **272-2460: Emergencias:** Evaluaciones Obstétricas (OB Triage) del UNM Hospital (vea la sección a continuación)
- **272-2245:** University Center for Women's Health/ Centro de Salud de la Mujer del Hospital UNM (en UNMH)
- **925-CARE (925-2273):** UNMH Women's Primary Care/ Clínica de Cuidados Primarios de la Mujer de UNMH (por la calle Eubank)
- **272-2900:** Westside Family Health/ Clínica para la Salud Familiar del lado Oeste
- **861-1013:** Belen First Choice Clinic/ Clínica First Choice de Belén
- **865-4618:** Los Lunas First Choice Clinic/ Clínica First Choice de Los Lunas
- **248-4051:** Albuquerque Indian Health/ Clínica de Albuquerque para la Salud de la Gente Indígena



**Si tiene una **emergencia** o si está en trabajo de parto, llame al área de **OB Triage** al 272-2460.**

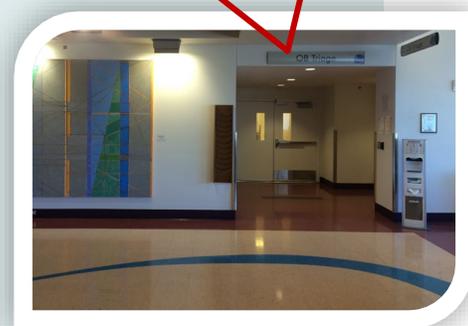
Puede llamar a toda hora.

El área de *OB Triage* es la parte del hospital que cuida de las pacientes embarazadas que están en trabajo de parto o que tienen una emergencia. Siempre está abierta.

El área de *OB Triage* está en el 4<sup>to</sup> piso del Pabellón Barbara and Bill Richardson (la parte más nueva del hospital).

## Cosas que debe saber del área de *OB Triage*

- Llame al área de *OB Triage* al 272-2460 antes de llegar. En ocasiones, la enfermera puede ayudarle por teléfono.
- El personal del área de *OB Triage* atenderá primero a las pacientes que están más enfermas o que están en trabajo de parto.
- Dos (2) personas pueden estar con usted en el cuarto de evaluación (triage).
- Traiga una merienda y algo para beber, en caso de que tenga que esperar mucho tiempo.
- Los proveedores envían a la mayoría de las pacientes del área de *OB Triage* a la Unidad de Trabajo de Parto y Alumbramientos cuando están activamente de parto. A esto se le llama "trabajo de parto activo" y es cuando el cuello uterino está abierto (dilatado) unos 5 o 6 centímetros.



**Si no tiene una emergencia y no está en trabajo de parto, pero tiene preguntas, inquietudes o está enferma:**

Llame a su clínica.

**Cuando la clínica está abierta:** llame a su clínica para hablar con una enfermera o dejar un mensaje. Tratarán de devolverle la llamada el mismo día.

**Durante los fines de semana y cuando la clínica está cerrada:** puede llamar a su clínica y dejar un mensaje en la línea de enfermería. Alguien le devolverá la llamada durante las horas hábiles regulares.