

Para cuidar de mi

*embarazo*

**El embarazo** es una etapa muy importante en la vida de las mujeres, en la cual se experimentan cambios y situaciones que merecen una atención particular. Por ello, es necesario que observes ciertos cuidados antes, durante y después de tu embarazo, para mantener en buen estado tu salud física y mental y propiciar el sano desarrollo de tu hijo o hija.



## ANTES DEL EMBARAZO

### Planifica tu familia

La planificación familiar ofrece a las parejas la oportunidad de decidir el número de hijos que quieren tener, así como el momento apropiado para hacerlo. Es tu derecho obtener información sobre los diferentes métodos de planificación familiar (o anticonceptivos), y elegir el que más se ajuste a tus necesidades.

### Tu proyecto de vida

Antes de embarazarte, reflexiona acerca de tus motivos para ser madre, lo que esperas de tu pareja —si la tienes—, las nuevas responsabilidades que tendrás, el cambio en tu ritmo de vida y todos los cuidados que deberás proporcionarle a tu bebé. Analiza y toma muy en cuenta tus planes o proyecto de vida y las posibilidades de cumplirlos si te embarazas; esto puede ayudarte a decidir cuál será el mejor momento para ser mamá.

### Tu salud

Para cuidar que tu estado de salud sea el mejor en el momento de embarazarte, es necesario que consultes a un/una especialista que:

- defina si te encuentras dentro del peso recomendado para tus características físicas,
- considere la conveniencia de que empieces o continúes con alguna rutina de ejercicio,
- revise que estés llevando una alimentación balanceada,
- valore si es recomendable seguir tomando los medicamentos que utilizas de forma regular (los anticonvulsivos, anticoagulantes, medicamentos para suprimir la actividad de la glándula tiroides y antidepresivos, están contraindicados, es decir, prohibidos, durante el embarazo),
- examine la conveniencia de vacunarte contra algunas enfermedades que pueden ocasionar malformaciones congénitas al bebé, e incluso, la muerte, como la rubéola, el sarampión, la difteria y el tétanos. ¡Cuidado!: si te aplicaron la vacuna de la rubéola o el sarampión, debes dejar pasar por lo menos 3 meses antes de embarazarte.
- indique si hay que practicar exámenes clínicos para detectar anemia, infecciones de transmisión sexual (incluido el VIH), diabetes y enfermedades de la vías urinarias, entre otros padecimientos.

Si planeas embarazarte o ya lo estás, **evita el consumo de cigarrillo, alcohol y sustancias adictivas**. El embarazo es una oportunidad para dejar hábitos que perjudican tu salud y, además, ayudas a reducir las probabilidades de que tu hija/hijo nazca con bajo peso, con secuelas físicas y/o mentales e, incluso, que muera.

Si tienes alguna enfermedad como diabetes, hipertensión, epilepsia, lupus o asma, debes comentar con el médico/médica la decisión de embarazarte, para saber si el padecimiento está controlado y reducir los riesgos para tu salud.

## DURANTE EL EMBARAZO

### ¿Embarazada?

Las pruebas de embarazo sirven para detectar una hormona que sólo se encuentra en la orina o en la sangre de las mujeres embarazadas: la gonadotropina coriónica humana (HGC) u hormona del embarazo.

Existen dos tipos de pruebas de embarazo: los análisis de sangre y los de orina. La prueba de orina se puede realizar mediante una prueba casera y puede diagnosticar el embarazo desde el primer día de retraso de la menstruación, o bien, unos 14 días después de la fecundación.

El resultado positivo de una prueba casera de embarazo debe confirmarse con un análisis de sangre, un examen pélvico o tacto vaginal y/o un ultrasonido, este último 10 días después de la ausencia de la menstruación.

### Consultando al/a la especialista

Cuando el embarazo es confirmado, debes consultar y mantener contacto constante con un/una médico/médica, de preferencia un/una ginecobstetra o ginecólogo/a.

La primera vez que acudas a consulta, se elaborará tu historia clínica (te preguntarán tus enfermedades, intervenciones quirúrgicas, padecimientos en la familia, embarazos previos, entre otros datos), te harán una exploración física, te solicitarán pruebas de laboratorio (como exámenes de sangre y orina, citología cérvico-vaginal y examen de secreciones vaginales) y te programarán las consultas de seguimiento, llamadas consultas de control prenatal. En éstas se revisa la posición, los latidos del corazón y los movimientos de tu bebé, y se calcula la fecha probable de parto. También revisan tu peso y presión arterial, auscultan y miden tu vientre, realizan ultrasonidos y prescriben una dieta o suplementos alimenticios y exámenes especiales, en caso de ser necesario.

El embarazo no es una enfermedad, por el contrario, se trata de un proceso natural que, por lo general, transcurre de forma normal para la mayoría de las mujeres. Sin embargo, existe la posibilidad de riesgos, enfermedades y complicaciones que pueden ser detectadas y atendidas a tiempo mediante el control prenatal, de aquí la importancia de acudir a tus consultas aunque tú te sientas bien.

**Toma nota: es indispensable que acudas a cinco controles médicos durante el embarazo, por lo menos. Una revisión mensual es lo ideal.**

### Tu alimentación...

El cuidado de la alimentación durante el embarazo es vital, ya que tu bebé necesita los nutrientes adecuados para su desarrollo. Desde el inicio, debes llevar una dieta balanceada e incluir ciertos alimentos para obtener los beneficios de los siguientes nutrientes:

- Hierro, que contribuye a la formación de los glóbulos rojos y ayuda a prevenir la anemia. Las fuentes de hierro son las carnes rojas, sardinas, yema de huevo, verduras y leguminosas (alubias y lentejas), acelga, espinaca y tomate.
- Ácido fólico, para la formación y desarrollo del sistema nervioso y cerebro de tu bebé. Los alimentos que contienen ácido fólico son: hígado, cereales, brócoli crudo, espinaca cruda, naranja, manzana, ensalada de verduras y lechuga. Es recomendable tomar un suplemento diario de ácido fólico tres meses antes de embarazarte y durante los tres primeros meses de gestación.
- Calcio, para los huesos y dientes del/de la bebé. Necesitas consumir leche, yogur, queso, pan, frutas secas (dátiles, pasas), alubias y pepitas de ajonjolí.
- Vitamina C, que ayuda a la absorción del hierro. Se puede encontrar en las moras y en frutas cítricas, como naranja, toronja y guayaba.
- Vitamina D, que ayuda a la absorción del calcio. Se puede obtener del atún, huevos, leche, mantequilla y margarina. Otra fuente necesaria de vitamina D es la luz solar, por lo que es recomendable tomar sol por periodos cortos, para que el organismo sintetice esta vitamina.

Recuerda: si por alguna razón no puedes consumir estos alimentos, consulta a tu médico/médica para que te indique algún complemento alimenticio con el que puedes obtener estos nutrientes.

Otras recomendaciones:

- Limita el consumo de cafeína (contenida en el café y refrescos de cola), los edulcorantes y productos *light*.
- Pon especial atención en la limpieza a la hora de preparar los alimentos.
- No te saltes ninguna comida.

### Tu peso

Es necesario que controles tu peso durante el embarazo, pues si éste aumenta en exceso puedes desarrollar problemas de espalda, cansancio, diabetes gestacional y complicaciones en el parto. Si por el contrario tu peso es bajo, puede ocasionarse un problema de malnutrición en el/la bebé.

### El ejercicio físico

Durante el embarazo es posible empezar o continuar con la práctica de algún ejercicio, evitando movimientos bruscos y ejercicios de alto riesgo. Nadar y caminar suelen ser buenas opciones para ti.

### ¿Relaciones sexuales durante el embarazo?

En la mayoría de los casos, cuando el embarazo lleva un curso normal, tener relaciones sexuales no representa ningún riesgo para la madre o para el/la bebé, aunque hay que respetar cualquier indicación médica sobre la inconveniencia de

algunas prácticas, por ejemplo, penetraciones bruscas. Asimismo, habrá posiciones que resultarán incómodas a medida que crece tu abdomen, de manera que tendrás que experimentar cuál es la posición que te resulta más cómoda.

El deseo sexual durante el embarazo puede variar, por lo que la frecuencia de la actividad sexual tendrás que decidirla con tu pareja. Algunos(as) especialistas recomiendan abstenerse de dos a tres semanas antes de la fecha probable de parto, ya que se puede adelantar el trabajo de parto.

OJO: si al hacer ejercicio sientes alguna molestia, como dolor, mareo, debilidad, falta de respiración, contracciones, sangrado vaginal o pérdida de agua (líquido amniótico), suspende la actividad inmediatamente y consulta con el/la médico/médica.

Si notas contracciones uterinas dolorosas e intensas, sangrado, salida de agua por la vagina, comezón, ardor, dolor, granos o ampollas en los genitales, o has tenido flujo con grumos, amarillento o verdoso, debes **suspender** las relaciones sexuales y consultar inmediatamente con el/la médico/médica.

### Tu cuerpo

El embarazo trae consigo importantes cambios físicos. Además de la ausencia de menstruación durante nueve meses y el crecimiento del abdomen, es común...

- sentir pequeñas contracciones a partir del tercer mes de embarazo, ya que el útero se contrae y se endurece por instantes, entrenándose para el trabajo de parto;
- percibir movimientos fetales a partir del cuarto o quinto mes de embarazo;
- que tus senos crezcan, ya que se están preparando para la lactancia. Durante los primeros meses, los senos se sentirán duros, pesados, congestionados y quizás adoloridos; los pezones se oscurecerán y se harán más sensibles;
- notar flujo vaginal, blanco y sin olor, que es producto de la gran actividad hormonal a la que está sometido tu cuerpo;
- que se incremente tu apetito, quizá en forma de "antojos";
- experimentar ascos o náuseas, con o sin vómito, generalmente en los tres primeros meses de embarazo. También puedes tener mareos, agruras y acidez estomacal;
- sufrir estreñimiento;
- la necesidad de orinar con frecuencia;
- sentir que falta el aire;
- sentir hinchazón de pies, tobillos y/o piernas, calambres en las pantorrillas o incluso aparición de várices;
- tener dolor de espalda y adormecimiento u hormigueo en piernas y brazos;
- sentir pinchazos o punzadas en la parte baja del vientre;
- experimentar cambios en la coloración de la piel, aparición de espinillas y estrías;
- la caída del cabello;
- sufrir insomnio, por la dificultad de encontrar una postura cómoda para dormir.

Y, sobre todo, es frecuente experimentar cambios bruscos en tus estados de ánimo, pasando por la alegría, la tristeza, miedo, ansiedad, angustia, preocupación, dudas y hasta sentimientos de culpa, sin entender del todo por qué te sientes así.

Esto es normal. Recuerda que tus hormonas están trabajando diferente, y poco a poco vas aceptando que te convertirás en madre (o lo serás otra vez) y que tu entorno cambiará: tu relación de pareja, con la familia y las amistades, tu rutina diaria; todo lo entenderás de forma diferente.

Tus cambios emocionales también se relacionan con tu propia idea de la maternidad, tu deseo de convertirte en madre o

pasar de nueva cuenta por esta experiencia, si tienes o no el apoyo de tu pareja, de tu familia y amistades, y si habrás de hacer frente a problemas económicos o de salud, entre otras situaciones. Lo mejor que puedes hacer es tratar de entender y aceptar todos los cambios que irán sucediendo y comentar con las personas cercanas a ti lo que estás sintiendo. Si no crees que esto sea suficiente, puedes buscar ayuda profesional.

### ¡Alerta en el embarazo!

Durante el embarazo pueden presentarse situaciones que pongan en riesgo tu vida y la de tu bebé, como la amenaza de aborto, la anemia, la preeclampsia-eclampsia (trastornos de la presión arterial), la diabetes mellitus gestacional (alteración de los niveles de glucosa en la sangre), peligro de muerte fetal, parto prematuro, infecciones de vías urinarias, placenta previa o desprendimiento prematuro de placenta, por mencionar algunas.

Es necesario que tengas en cuenta las siguientes señales, y en caso de que presentes alguna o varias de ellas, consultes **inmediatamente** al/a la especialista:

- Palidez en la parte interior de los párpados, en los labios y en las uñas.
- Sangrado o salida de cualquier tipo de líquido por la vagina.
- Mareos, zumbidos en los oídos.
- Náuseas o vómitos incontrolables (después del cuarto mes de embarazo).
- Dolor de cabeza.
- Hinchazón de la cara, manos y pies.
- Aumento o pérdida rápida de peso.
- Visión borrosa, alterada (ver "lucecitas").
- Convulsiones.
- Sentirte irritable o confusa.
- Fiebre o calentura (temperatura de 38 grados o más).
- Dolor o endurecimiento en el vientre.
- Orina en poca o mucha cantidad, acompañada de ardor y de color oscuro.
- Que pase mucho tiempo sin que el/la bebé se mueva.
- Aumento de la sed.
- Frecuentes infecciones vaginales, en vías urinarias y en la piel.
- Contracciones fuertes y dolorosas.

Algunos embarazos requieren vigilancia y cuidados adicionales para poder llegar a término, como los embarazos múltiples o gemelares o los embarazos de alto riesgo. En estos casos, el/la médico/a dará instrucciones que habrán de seguirse al pie de la letra.



## Más cuidados...

- Trata de dormir 8 horas por la noche y tomar una siesta al mediodía.
- No tomes medicamento que no te recete tu médico/médica.
- Evita un trabajo físico que te fatigue demasiado.
- Cuida tu higiene personal. Báñate diariamente. Para tu higiene íntima, usa jabones neutros y evita las duchas vaginales.
- Evita los baños muy calientes, así como las tinas, saunas, jacuzzis y temazcales, ya que pueden alterar tu presión y temperatura y la de tu bebé.
- Utiliza ropa y zapatos cómodos.
- Aclara todas tus dudas con el/la médico/médica. Si puedes, toma un curso de preparación para el parto (psicoprofilaxis perinatal) o de educación materna.

## Preparando el parto

La preparación para el parto comienza desde el embarazo mismo:

- Infórmate sobre los cambios que experimentará tu cuerpo; aliméntate balanceadamente y haz ejercicios que ayuden a facilitar el trabajo de parto.
- Aclara tus dudas sobre el momento del parto, sobre todo si eres primeriza. Pregúntale a tu médico/a cómo identificar cuándo comienza el trabajo de parto, qué debes sentir, cómo relajarte, cómo te atenderán.
- Define desde antes del parto en dónde y con quién vas a atenderte: si decides acudir a un hospital, infórmate sobre los costos y requisitos.
- Busca opciones para la futura atención médica de tu hijo/hija.



### El parto

El parto se compone de tres etapas: dilatación, expulsión y alumbramiento, y su duración es variable.

En la **etapa de dilatación** se sienten dolores o contracciones (“estiramientos” o “endurecimientos” del abdomen) muy fuertes, largas y seguidas. A diferencia de las contracciones que ocurren durante todo el embarazo, éstas duran más de 30 segundos y se presentan cada 10 minutos, durante una hora.

Otra señal de que el momento del parto se acerca, es la salida por la vagina de cierta cantidad de moco con un poco de sangre (se trata de un tapón que sellaba la matriz para evitar su contaminación por bacterias). Después comenzará a salir agua ligeramente turbia, lo que significa que el saco amniótico donde estaba el/la bebé se ha roto (“romper fuentes”).

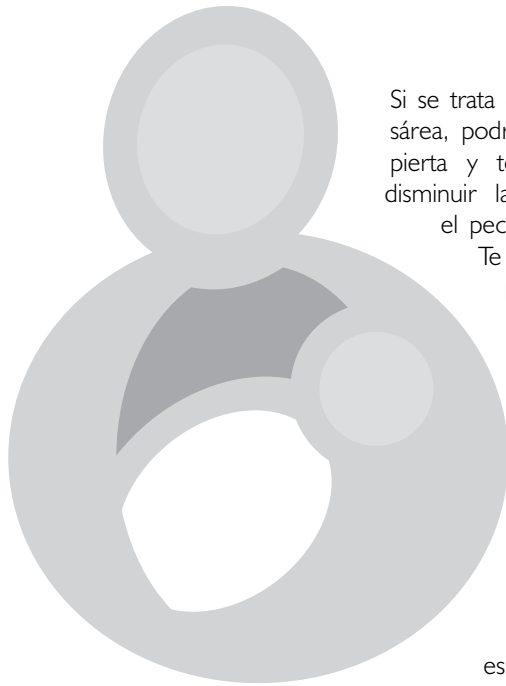
El cuello de la matriz se va abriendo hasta alcanzar 10 centímetros. Esta etapa puede durar entre 12 y 24 horas en las mujeres que van a ser madres por primera vez, y entre 3 y 12 horas para las que ya tienen hijas/hijos.

En la **etapa de expulsión**, las contracciones se hacen más largas, constantes y fuertes, y sentirás unas ganas intensas de pujar.

Si se trata de un parto por vía vaginal, te colocarán en posición ginecológica (acostada con las piernas flexionadas). En algunas ocasiones, se utiliza anestesia para disminuir la sensibilidad en la parte inferior del cuerpo. A menudo el/la médico/a realiza una “episiotomía”, que consiste en hacer un pequeño corte en la piel del periné (espacio que va de la abertura vaginal hasta el ano), para aumentar el diámetro y así facilitar el nacimiento. El corte y las puntadas para cerrarlo no se sienten por el efecto de la anestesia.

Con cada contracción, tendrás que respirar hondo, contener la respiración y pujar de forma continua y sostenida hacia abajo, y terminar de hacer fuerza, al sacar el aire despacio, para lograr que el/la bebé salga de la matriz.

Una vez que el/la bebé ha nacido, seguirás sintiendo contracciones para sacar las membranas que lo/la cubrían dentro de la matriz y la placenta (**etapa de alumbramiento**). Esta fase puede durar hasta media hora. El/la médico/a revisará que no queden restos de la placenta dentro de la matriz, ya que pueden causarte infecciones y hemorragias. Después cerrará la episiotomía.



Si se trata de un parto por cesárea, podrás permanecer despierta y te anestesiarán para disminuir la sensibilidad desde el pecho hasta las piernas.

Te harán un corte en la parte central o baja del vientre, para sacar al/a la bebé.

Posteriormente, limpiarán tu útero por dentro y te cerrarán los cortes internos y externos.

Si no hubo complicaciones en el parto, es probable que permanezcas poco tiempo en el hospital. Si te hicieron cesárea,

tu estancia en el hospital puede variar de dos a cuatro días.

## DESPUÉS DEL EMBARAZO

### El puerperio

Al periodo que abarca del parto a la reaparición de la regla, se le conoce como puerperio o cuarentena. En este tiempo desaparecerá la mayoría de los cambios físicos que tuviste durante el embarazo: tu vientre se reducirá de tamaño, tu intestino y tu vejiga empezarán a funcionar normalmente y notarás pérdida de peso. Si el parto fue por cesárea, tendrás que recuperarte de la intervención quirúrgica, además de las molestias habituales de la cuarentena.

Es posible que durante los primeros días te sientas fatigada, tengas sangrados o cólicos, tus mamas aumenten de tamaño y empiece la producción de leche. Al principio expulsarás un líquido amarillento y pegajoso, conocido como "calostro", el cual contiene elementos nutritivos que protegerán a tu bebé de infecciones y que poco a poco se hará menos espeso para tomar consistencia de leche.

En el puerperio también hay signos de alarma que tienes que tomar en cuenta y acudir a revisión médica inmediata si presentas alguno de ellos:

- Sangrado permanente (si el sangrado dura más de dos semanas o si parecía ir disminuyendo y de repente se hace más abundante y persistente) y/o de mal olor;
- Náuseas y vómitos;
- Palidez en la piel;
- Dolor intenso en el abdomen y/o las piernas;
- Fiebre;
- Grietas o signos de infección (pus) en los pezones.

Tu bebé puede presentar complicaciones que requieran de atención médica inmediata, como en los siguientes casos:

- Si no mama;
- Si tiene fiebre;
- Si tiene la piel azulada (o si a los pocos días de nacido/a su piel se vuelve amarillenta).

Los/as médicos/as recomiendan no tener relaciones sexuales durante el puerperio, ya que se pueden producir infecciones, además de que hay que dejar que la episiotomía o la incisión de la cesárea cicatricen de forma completa. Después de que transcurran los 40-45 días del puerperio, puedes retomar tu vida sexual.

Durante la cuarentena es conveniente el descanso, dedicarte a conocer a tu bebé y adaptarte poco a poco a tu nuevo ritmo de vida. Durante este proceso, tu pareja y tu familia juegan un papel muy importante en el cuidado del/de la bebé, lo que fomentará una relación positiva y una distribución de la carga de trabajo.

### Lactancia

Seguramente habrás escuchado sobre los beneficios que tiene amamantar a tu bebé; entre otros, la leche materna proporciona protección contra infecciones, ya que contiene abundantes defensas (anticuerpos). Se recomienda la lactancia materna exclusiva hasta los

seis meses de edad del/de la bebé, y continuar con ella hasta el segundo año de edad, acompañándose de alimentos sólidos (papillas de frutas y verduras).

La postura más recomendada para amamantar es sentada con la espalda recta, los hombros cómodos y relajados, acercando el/la bebé a la madre, colocándolo de frente, barriga con barriga. Puedes auxiliarte con una almohada para apoyar al/a la bebé, encontrando la postura más cómoda para ambos.

La mejor técnica para amamantar es estimulando el pezón con los dedos, hasta que se ponga erecto, y tocar con él los labios del/de la bebé para que lo busque, ayudándole a introducirlo en su boca. La duración de cada toma depende del/de la bebé, de su habilidad para succionar y de su hambre. Amamantar no es doloroso (aunque sí pueden presentarse ciertos problemas que debes consultar con tu médico/médica), por el contrario, puede ser placentero porque asegura el contacto físico entre madre y bebé, lo que les permite conocerse.



### **Lactancia materna como método de planificación familiar**

La práctica de la lactancia materna provee cierta protección efectiva contra un nuevo embarazo, ya que los niveles altos de prolactina (hormona que facilita la lactancia) inhiben la ovulación después del parto. Sin embargo, sólo puede usarse como método de planificación familiar si se cumplen las siguientes condiciones:

Únicamente durante los primeros seis meses después del parto, y siempre y cuando estés alerta de que no comiences tu primer periodo menstrual, que el/la bebé esté recibiendo leche materna en forma exclusiva y que amantes por la mañana y por la tarde en intervalos de tres horas.

Recuerda: sí existe una posibilidad de que la ovulación se presente, y por tanto, de quedar embarazada; por eso se recomienda utilizar métodos anticonceptivos de barrera (condón masculino o femenino) durante la lactancia.

### **¿Deprimida?**

Es posible que después del parto te sientas “triste”. Esto se debe a los cambios que tu cuerpo ha experimentado, como el estrés que propicia el momento del parto, las nuevas responsabilidades, y el cansancio, entre otros factores.

Muchas mujeres padecen “depresión leve” o “depresión posparto”. En la depresión leve, la mujer se siente triste dos o tres días después del parto y se sigue sintiendo así una o dos semanas, hasta que la tristeza desaparece por su cuenta. Además, se puede padecer ansiedad, molestia y llanto sin motivo aparente. También son comunes los problemas para comer y/o dormir. Se recomienda que la mujer descanse tanto como le sea posible, se alimente sanamente y haga ejercicio y/o actividades al aire libre y platique con su pareja, familiares o amistades sobre lo que está sintiendo.

Si la tristeza se prolonga más de tres semanas, se vuelve más intensa y abrumadora, acompañándose de inquietud, irritabilidad, llanto, dificultad para concentrarse o tomar decisiones, pérdida de interés por las cosas, cambios en el apetito o peso, dolores de cabeza y de pecho y/o temor de herir al bebé o a sí misma, es posible que se esté sufriendo una depresión posparto, el cual es un problema más complejo que requiere atención profesional urgente.



### **Mi primera consulta médica**

Es necesario que a las seis semanas después de dar a luz, consultes con tu médico/médica para que revise tu presión arterial, te realice un control de peso, así como un examen pélvico para comprobar que la episiotomía o la incisión de la cesárea ha cicatrizado bien, que el cérvix está cerrado y el útero ha recuperado su estado normal.

En esta primera consulta médica puedes aprovechar para preguntar si puedes reiniciar las relaciones sexuales (si es que no lo has hecho aún), y recibir información detallada sobre métodos anticonceptivos adecuados a esta nueva etapa en tu vida.

### **Para tomar en cuenta**

Aunque no tengas servicio de salud, es tu derecho recibir atención médica durante el embarazo. Acude al centro de salud más cercano para que te proporcionen información sobre el desarrollo del embarazo, los beneficios de la lactancia materna y los métodos anticonceptivos que puedes utilizar después del parto, que te realicen tu control prenatal, y te expliquen los requisitos para la atención del parto, y cómo obtener servicios médicos para tu hijo/hija.

Antes, durante y después del embarazo, es necesario involucrar a tu pareja y/o al resto de tu familia en el cuidado de tu salud y la de tu bebé, haciendo de su llegada, un acontecimiento emocionante y feliz para todas/todos.



Alfonso Esparza Oteo 119  
Col. Guadalupe Inn,  
Del. Álvaro Obregón  
México, D.F. 01020  
tel. (55) 5322 4200

[www.inmujeres.gob.mx](http://www.inmujeres.gob.mx)