



Dr. Betre D.O. INC

## GUIA DE EMBARAZO

### Preparación para su cita

#### Nuestra promesa es proporcionar:

- Cuidado profesional.
- Respeto a su privacidad siempre.
- Asesoramiento y opinión de expertos.
- Un servicio rápido y cortés.
- Respuestas a sus preguntas que pueda entender.
- Recursos y materiales educativos sobre los problemas de salud que enfrentan las mujeres en la actualidad.

#### Nuestra solicitud es que nos proporcione:

- Información de salud sobre su estado de salud pasado y actual.
- Información de contacto actualizada.
- Información actual del seguro de salud.
- La notificación más temprana (al menos dos días hábiles) si necesita cancelar o reprogramar su cita.

### Consejos Útiles

Si es mamá primeriza o necesita un curso de actualización sobre qué esperar durante un embarazo típico, esta guía responderá algunas de sus preguntas.

#### Primer Trimestre:

Durante el primer trimestre te sentirás más cansada de lo habitual. Es posible que experimente algunos calambres o síntomas del síndrome premenstrual en el momento de su período esperado. Es posible que tenga problemas con las náuseas, también conocidas como náuseas matutinas. Uno de los primeros síntomas puede ser la micción frecuente. Este es un problema común para muchas mujeres durante el embarazo temprano. La mayoría de las mujeres aumentarán alrededor de una libra por mes durante el primer trimestre.

Durante la primera visita con su médico, se le harán varias preguntas sobre su historial médico. Su médico generalmente realizará una prueba de Papanicolaou y puede solicitar otras pruebas de laboratorio. Si sabe cuándo fue su último período menstrual, su médico le dará una fecha



Dr. Betre D.O. INC

estimada de parto. Lo más probable es que tenga programada una visita a su médico una vez al mes durante el primer trimestre.

Su bebé pesará alrededor de 1/2 onza y medirá unas tres pulgadas de largo al final de su primer trimestre. Podrá ver los latidos del corazón de su bebé a través de una ecografía alrededor de la sexta semana de embarazo y puede escuchar los latidos del corazón de su bebé con un Doppler alrededor de las nueve o diez semanas.

### **Segundo trimestre:**

La mayoría de las mamás se sienten mejor durante el segundo trimestre. Es posible que tenga más energía en comparación con su primer trimestre. Puede esperar continuar aumentando una libra por semana durante su segundo trimestre. En algún momento durante el segundo trimestre, puede comenzar a sentir que su bebé se mueve. No se preocupe si no siente el movimiento de inmediato. Muchas mamás primerizas no sienten que su bebé se mueve hasta las 20 semanas.

Alrededor de las 15 semanas, probablemente se le preguntará si le gustaría hacerse un análisis de sangre (examen cuádruple) para detectar defectos del tubo neural o síndrome de Down. Se le realizará una ecografía cuando tenga alrededor de 18 a 24 semanas para verificar si hay anomalías anatómicas. Es posible que su médico pueda determinar el sexo de su bebé durante esta ecografía. Lo más probable es que siga programando citas una vez al mes durante el segundo trimestre.

Al final de su segundo trimestre, su bebé pesará alrededor de 1.5 a 2 libras y medirá aproximadamente 13 pulgadas de largo. Su bebé está empezando a parecerse más a la persona que será cuando nazca. Al final del segundo trimestre se forman los principales órganos de su bebé.

### **Tercer trimestre:**

Durante el tercer trimestre puede comenzar a sentirse más incómoda. Puede ser difícil conseguir una buena noche de sueño. Encontrar una posición cómoda para dormir puede ser un desafío y es posible que se despierte con frecuencia para ir al baño. Aumentará de peso a un ritmo más rápido durante el último trimestre. Espere ganar alrededor de una libra por semana durante la última parte de su embarazo. Su cuello uterino se abrirá hacia el final de su embarazo y su bebé comenzará a descender. A medida que desciende, puede sentir más presión pélvica y tener flujo vaginal. Puede experimentar contracciones de Braxton Hicks. Si está en trabajo de parto real, sus contracciones se volverán regulares y más seguidas.



Dr. Betre D.O. INC

Comenzará a ver a su médico cada dos semanas una vez que tenga 28 semanas de embarazo. Alrededor de las 36 semanas tendrá visitas semanales. En este momento, su médico puede comenzar a revisar su cuello uterino para ver si se está dilatando o si su cuello uterino se está adelgazando. Siga el protocolo de su médico sobre cuándo dirigirse al hospital si cree que está en trabajo de parto.

Puede parecer que su bebé se mueve menos durante el tercer trimestre ya que se queda sin espacio. Al nacer, su bebé puede pesar 7.5 libras y medir entre 20 y 22 pulgadas de largo.

## COSAS QUE ESPERAR CUANDO ESTAS EMBARAZADA

- Náuseas matutinas.
- Estreñimiento.
- Fatiga.
- Micción frecuente.
- Acidez.
- Cambios en los senos.
- Desmayos Mareos.
- Cambios de humor y aprensión.
- Dolores de cabeza.
- Calambres.
- Cambios en la piel.
- Cambios de cabello.
- Cambios de uñas.
- Cambios en la visión.
- Secreción vaginal.
- Trastornos del sueño.