

## Bienvenida

### ¡Felicitaciones Por Su Embarazo!

Nos complace que confíe en nuestro equipo de Emory Healthcare para cuidar de usted y de su bebé durante el embarazo y el parto. Esperar el nacimiento de un(a) hijo(a) es un momento emocionante, y sabemos que también puede ser estresante. Es posible que se sienta abrumada por la información que le brindan sus amigos, familiares y otras personas durante el embarazo.

Esperamos que este folleto le sirva de recurso durante los próximos nueve meses de cambios, preguntas y citas. Este libro no contiene toda la información que necesitará, por lo que le animamos a que haga preguntas. Nuestros médicos, enfermeras y profesionales de la salud con amplia experiencia están disponibles en nuestras oficinas, por teléfono y en línea a través del portal para pacientes.



# Nuestras Instalaciones

## Sobre El Parto En Emory Healthcare

En Emory, nuestro equipo altamente capacitado cuenta con décadas de experiencia brindando la mejor atención obstétrica a cada persona. Hemos atendido a miles de madres y pacientes embarazadas, y sabemos que cada embarazo es único. Nos comprometemos a brindar recursos sobre opciones para un embarazo y parto saludables, atención prenatal de rutina y exámenes de detección, y la gestión de embarazos saludables. Algunos recursos están disponibles tanto en línea como en formato impreso. Nos esforzamos por combinar la tecnología y las directrices más avanzadas con un enfoque práctico para cuidar de usted y de su bebé.

Contamos con ocho ubicaciones diferentes para su atención prenatal y tres hospitales disponibles para servicios de parto, lo que le ofrece una amplia variedad y disponibilidad. Puede elegir cualquiera de nuestras ubicaciones y dar a luz en cualquiera de nuestros centros de Emory. Esto le permite ser atendida en la clínica en el lugar que mejor se adapte a sus necesidades durante el día y los días laborables, y luego dar a luz más cerca de casa, si lo desea. Todos nuestros profesionales utilizan los mismos registros médicos clínicos y la misma cultura de atención. En nuestros consultorios de Emory, dedicamos tiempo a colaborar para lograr la excelencia en la atención al paciente y garantizar que reciba la misma atención personalizada en todas nuestras instalaciones.

Durante su embarazo, se le realizarán al menos dos ecografías en el Centro Perinatal de Emory, que pueden realizarse en el Hospital Universitario Emory Midtown (Emory University Hospital Midtown) o en el Emory Decatur Hospital. Además, algunas mujeres enfrentan desafíos especiales durante el embarazo debido a diabetes, hipertensión, afecciones cardíacas o edad materna avanzada. Nuestros especialistas en medicina materno-fetal, quienes le ayudarán a manejar cualquier problema de salud de alto riesgo que pueda enfrentar durante su embarazo, se encuentran en uno de nuestros Centros Perinatales de Emory.

## Servicios Prenatales De Obstetricia Y Ginecología Disponibles En:

**Clínica Emory  
Edificio A\***  
1365 Clifton Road, NE  
4.º Piso  
Atlanta, GA 30322  
*\*Ubicada en el campus del  
Emory University Hospital*

**Clínica Emory, Emory  
University Hospital  
Midtown**  
550 Peachtree Street NE  
Medical Office Tower,  
8.º Piso  
Atlanta, GA 30308

**Clínica Emory\***  
5673 Peachtree  
Dunwoody Road  
Oficina 700  
Atlanta, GA 30342  
*\*Ubicada en el campus del  
Emory Saint Joseph's Hospital*

**Centro de Salud de la  
Mujer de Emory en  
Johns Creek**  
6335 Hospital Parkway  
Oficina 502  
Johns Creek, GA 30097

**Centro de Salud de la  
Mujer de Emory en  
Decatur**  
2665 North Decatur Road  
Oficina 630  
Decatur, GA 30033

**Centro Perinatal de  
Emory, Emory University  
Hospital Midtown**  
550 Peachtree Street NE  
Medical Office Tower  
15th Floor, Oficina 1520  
Atlanta, GA 30308

**Centro Perinatal de  
Emory, Emory Decatur  
Hospital**  
2675 North Decatur Road  
Oficina 408  
Decatur, GA 30033

**Centro de Salud de la  
Mujer de Emory en  
Hillandale**  
5900 Hillandale Drive  
2do Piso, Oficina 245  
Lithonia, GA 30058

## Servicios De Parto Disponibles En:

**Centro de Maternidad en  
Emory University Hospital  
Midtown**  
550 Peachtree St. NE  
Atlanta, GA 30308

**Centro de Maternidad en  
Emory Johns Creek Hospital**  
6325 Hospital Parkway  
Johns Creek, GA 30097

**Centro de Maternidad en  
Emory Decatur Hospital  
(Dr. Bobbie Bailey Tower &  
Surgery Center)**  
2701 North Decatur Road  
Decatur, GA 30033



## Nuestros Proveedores de Atención

El equipo de atención prenatal de Emory incluye obstetras, especialistas en medicina materno-fetal, enfermeras de práctica avanzada, asesores genéticos, ecografistas, enfermeras con capacitación especializada, asistentes médicos y coordinadores de citas.

Nuestros obstetras son profesores de la mundialmente reconocida Facultad de Medicina de la Universidad de Emory. Forman a la próxima generación de médicos enseñando a estudiantes de medicina y residentes, lo que requiere conocimiento de las prácticas basadas en la evidencia más avanzadas. Combinan innovación y experiencia para brindar a las pacientes la mejor atención.

Durante su embarazo, puede consultar con cualquier profesional que desee. Trabajamos en equipo y todos compartimos un enfoque similar para la gestión del embarazo, el parto y el nacimiento. Nuestros profesionales trabajan con un horario de guardia rotativo para garantizar que siempre haya un obstetra en el hospital, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Independientemente de quién esté de guardia cuando usted entre en trabajo de parto, el objetivo es el mismo: ayudarlo a lograr sus objetivos de parto y garantizar un parto seguro.

En algunas de nuestras instalaciones, podrá conocer a algunos de nuestros residentes, quienes siempre están bajo la supervisión de un obstetra docente. Agradecemos su disposición a participar en la formación de los futuros médicos. Si tiene alguna pregunta sobre residentes o estudiantes, no dude en preguntar. Toda su atención clínica estará a cargo de profesionales, médicos o enfermeros de práctica avanzada. Nuestros médicos siempre estarán presentes durante su parto.

Los especialistas en medicina materno-fetal, o perinatólogos, completan la formación de cuatro años necesaria para convertirse en obstetras y luego realizan tres años adicionales para especializarse en embarazos de alto riesgo.



# Citas Prenatales

Para que su proveedor le brinde la mejor atención, es importante que sea puntual. Le recomendamos llegar 15 minutos antes de su cita para registrarse en recepción. Si llega más de 20 minutos tarde, podría tener que esperar o reprogramar su cita para otro día.

**HORARIO DE CONSULTAS PRENATALES:** aunque los horarios de las consultas pueden variar según las necesidades específicas de cada embarazo, hemos incluido un horario típico para que sepa qué esperar. En cada consulta, hablaremos sobre su estado, cualquier signo o síntoma nuevo que experimente y cualquier pregunta que pueda tener sobre su embarazo.

**NOTA:** le recomendamos que se vacune contra la gripe tan pronto como esté disponible. Consulte la página 8 para obtener más información.

| Plazo                                                                                                                       | Propósito                  | Actividades                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Pruebas                                                      | Motivo y Educación                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Primer y Segundo Trimestre: Consultas Mensuales</b>                                                                      |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                              |                                                                                                                                           |
| Semanas 6-10<br><br>La semana de su cita se mide como el tiempo transcurrido desde el primer día de su última menstruación. | Nueva cita con el obstetra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Confirmar el embarazo</li> <li>• Hablar sobre sus antecedentes médicos y realizar un examen físico</li> <li>• Realizar una citología vaginal, si es necesario, y una prueba para detectar posibles infecciones</li> <li>• Realizar análisis de sangre: tipo sanguíneo, hemograma, inmunidad a la rubéola, pruebas de hepatitis B, VIH y sífilis</li> <li>• Hablar sobre cualquier prueba genética que desee realizarse</li> <li>• Realizar una ecografía en la cama para detectar el latido fetal, medir al bebé y fijar fechas (tenga en cuenta que el latido no se detecta hasta la sexta o séptima semana)</li> <li>• Hablar sobre el sangrado vaginal durante el embarazo y cuándo preocuparse</li> </ul> | Tipo de sangre                                               | En caso de necesitar una transfusión de sangre                                                                                            |
|                                                                                                                             |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Hemograma completo                                           | Para detectar anemia o signos de infección                                                                                                |
|                                                                                                                             |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Prueba de fibrosis quística (opcional)                       | Para comprobar si la madre es portadora del gen de la fibrosis quística                                                                   |
|                                                                                                                             |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Prueba de gonorrea y clamidia. Electroforesis de hemoglobina | Para detectar estas infecciones<br>Para detectar anemia de células falciformes y otras enfermedades de la sangre (recomendado para todos) |
|                                                                                                                             |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Hepatitis B                                                  | Para detectar si tiene una infección por hepatitis B                                                                                      |
|                                                                                                                             |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | VIH                                                          | Para detectar si tiene una infección por VIH                                                                                              |
|                                                                                                                             |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Prueba de Papanicolaou                                       | Para detectar signos de cáncer o infección de cuello uterino                                                                              |
|                                                                                                                             |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Prueba de anticuerpos del factor Rh                          | Para comprobar si es Rh + o - y determinar si es necesaria la administración de RhoGAM                                                    |
|                                                                                                                             |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Prueba para la sífilis (RPR)                                 | Para detectar si tiene una infección de sífilis                                                                                           |
|                                                                                                                             |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Prueba de rubéola                                            | Para comprobar si es inmune a la rubéola (también conocida como sarampión alemán)                                                         |
|                                                                                                                             |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Cultivo de orina y prueba de sensibilidad                    | Para descartar una infección del tracto urinario                                                                                          |

| Plazo                                                  | Propósito                                                                                                       | Actividades                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Pruebas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Motivo y Educación                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Primer y Segundo Trimestre: Consultas Mensuales</b> |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                  |
| Semanas 10-14                                          | Controlar su salud y síntomas, y responder cualquier pregunta                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Escuchar los latidos del corazón del bebé</li> <li>Revisar sus análisis de Laboratorio</li> </ul> <b>También, programar una consulta</b> aparte en el Centro Perinatal para una ecografía (ver más abajo).                                                                                                                                                                     | Pruebas adicionales opcionales para enfermedades genéticas: Para mujeres de 35 años o más al momento del parto, recomendamos una cita de asesoría genética entre las semanas 10 y 13 para hablar sobre las opciones de pruebas genéticas, incluyendo pruebas de detección del primer trimestre, pruebas de ADN fetal libre de células, muestreo de vellosidades coriónicas y amniocentesis. Todas las pacientes tienen la opción de someterse a pruebas genéticas no invasivas. |                                                                                                                                                  |
| Semanas 11-13                                          | Ecografía en el Centro Perinatal                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Confirmar la fecha del embarazo</li> </ul> <b>Si es posible</b> , puede programar esta visita para que coincida con su cita regular con el obstetra, para su comodidad.                                                                                                                                                                                                        | Pruebas adicionales opcionales para enfermedades genéticas. Todas las pacientes tienen la opción de someterse a pruebas genéticas no invasivas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                  |
| Semanas 15-18                                          | Revisar su salud y síntomas, y responder cualquier pregunta                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Revisar el tamaño del útero y la frecuencia cardíaca del bebé</li> <li>Realizar análisis de sangre adicionales</li> <li>Revisar su peso, presión arterial y orina</li> </ul>                                                                                                                                                                                                   | Detección de alfafetoproteína (AFP)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Extracción de sangre para detectar riesgos de anomalías en la médula espinal fetal (debe completarse antes del final de la semana 20)            |
| Semanas 18-22                                          | Revisar su salud y síntomas, y responder cualquier pregunta                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Revisar el tamaño del útero y la frecuencia cardíaca del bebé</li> <li>Revisar su peso, presión arterial y orina</li> </ul> <b>Además, programar una consulta</b> por separado en el Centro Perinatal para una ecografía.                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Se le brindará educación sobre lactancia materna durante su atención prenatal, desde el primer trimestre hasta las consultas posparto.           |
| Semana 20                                              | Ecografía anatómica en el Centro Perinatal                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Monitoreo del crecimiento, las proporciones y la salud del feto</li> <li>Se puede determinar el sexo</li> </ul> <b>Si es posible</b> , puede programar esta visita para que coincida con su cita regular con el obstetra, para su comodidad.                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                  |
| Semanas 24-28                                          | Revisar su salud y síntomas, y responder cualquier pregunta.<br><br>Prueba de detección de diabetes gestacional | <ul style="list-style-type: none"> <li>Medición del tamaño uterino</li> <li>Revisar de la frecuencia cardíaca del bebé</li> <li>Prueba de tolerancia a la glucosa (tarda una hora en completarse - no requiere ayuno)</li> <li>Inyección de RhoGAM si su tipo de sangre es Rh negativo</li> <li>Se distribuirá un segundo paquete de educación prenatal</li> <li>Revisar su peso, presión arterial y orina</li> </ul> | Detección de anemia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Para detectar niveles bajos de hierro en la sangre                                                                                               |
|                                                        |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Hemograma completo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Para controlar los hemogramas                                                                                                                    |
|                                                        |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Prueba de tolerancia a la glucosa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Para detectar diabetes gestacional. Debe comer lo que le resulte normal. No necesita ayunar.                                                     |
|                                                        |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Se ofrece la vacuna Tdap                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Para proteger al bebé de la tos ferina (nota: puede administrarse entre las semanas 27 y 36; para más información, consulte la página siguiente) |



| Plazo                                                                                                            | Propósito                                                   | Actividades                                                                                                                                                                                                                              | Pruebas                                   | Motivo y Educación                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tercer trimestre: consultas cada dos semanas hasta la semana 36, luego consultas semanales hasta el parto</b> |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                          |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Semana 30                                                                                                        | Revisar su salud y síntomas, y responder cualquier pregunta | <ul style="list-style-type: none"> <li>Medición del tamaño uterino</li> <li>Revisar de la frecuencia cardíaca del bebé</li> <li>Revisar su peso, presión arterial y orina</li> </ul>                                                     |                                           | Confirmaremos las recomendaciones de lactancia materna y destacaremos las iniciativas y oportunidades del hospital                                                                                                                                         |
| Semana 32                                                                                                        | Revisar su salud y síntomas, y responder cualquier pregunta | <ul style="list-style-type: none"> <li>Medición del tamaño uterino</li> <li>Revisar de la frecuencia cardíaca del bebé</li> <li>Revisar su peso, presión arterial y orina</li> </ul>                                                     |                                           | Hablaremos sobre los signos del parto y cuándo llamar o acudir a nuestra sala de partos para una evaluación                                                                                                                                                |
| Semana 34                                                                                                        | Revisar su salud y síntomas, y responder cualquier pregunta | <ul style="list-style-type: none"> <li>Medición del tamaño uterino</li> <li>Revisar de la frecuencia cardíaca del bebé</li> <li>Revisar su peso, presión arterial y orina</li> </ul>                                                     |                                           | Hablaremos sobre la planificación y las opciones del parto. Si se considera la inducción del parto, hablaremos sobre el proceso. Si se considera o recomienda una cesárea, comenzaremos a programarla y a conversar sobre el proceso.                      |
| Semana 36                                                                                                        | Revisar su salud y síntomas, y responder cualquier pregunta | <ul style="list-style-type: none"> <li>Medición del tamaño uterino</li> <li>Revisar de la frecuencia cardíaca del bebé</li> <li>Revisar su peso, presión arterial y orina</li> </ul>                                                     | Cultivo de estreptococo del grupo B (EGB) | <p>Para detectar la presencia de EGB (presente en mujeres sanas el 30% de los casos). Si el resultado es positivo, necesitará antibióticos durante el parto.</p> <p>Hablar sobre la preparación para el alivio del dolor y las opciones para el parto.</p> |
| Semana 37 - Parto                                                                                                | Citas semanales                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Medición del tamaño uterino</li> <li>Revisar de la frecuencia cardíaca del bebé</li> <li>Revisar del cuello uterino si es necesario</li> <li>Revisar su peso, presión arterial y orina</li> </ul> |                                           | Oportunidades semanales para hablar sobre el parto y la experiencia hospitalaria. Hablar sobre las opciones de duración de la estancia posparto                                                                                                            |
| Semana 41                                                                                                        |                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Inducción del parto o prueba sin estrés/perfil biofísico cada 3-4 días hasta el parto a las 42 semanas</li> </ul>                                                                                 |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                            |

## Vacunas

Entre las semanas 27 y 36, recomendamos que reciba la vacuna Tdap para proteger a su bebé de la tos ferina (tos convulsa). Esta vacuna es opcional, pero la exposición a la tos ferina puede ser muy peligrosa o incluso mortal para un recién nacido. Los CDC recomiendan que todas las mujeres embarazadas reciban la vacuna y que cualquier persona que esté en contacto cercano con el bebé (su pareja, otros niños o abuelos) también esté al día.

Las mujeres embarazadas tienen un mayor riesgo de complicaciones si contraen influenza o gripe. Los CDC recomiendan que las mujeres embarazadas durante la temporada de gripe reciban la vacuna contra la influenza estacional lo antes posible. Esta vacuna puede proteger a la madre y a su bebé antes y después del parto. No se recomienda la vacuna en aerosol nasal para mujeres embarazadas, pero numerosos estudios demuestran que la vacuna tradicional contra la gripe es segura tanto para las embarazadas como para sus bebés. A medida que surjan nuevas afecciones, podrían estar disponibles y ser recomendadas nuevas vacunas. Por favor, pregunte sobre cualquier inquietud o sobre las opciones de vacunación.

# Nutrición

Durante el embarazo, es especialmente importante una nutrición saludable, ya que se alimentas tanto a sí misma como a su bebé. El dicho popular de que “comes por dos” no es del todo cierto, ya que no necesitará duplicar la cantidad de comida que consume habitualmente. Después del primer trimestre, necesitarás entre 300 y 400 calorías adicionales al día para cubrir sus necesidades energéticas. Su médico le explicará sus objetivos individuales de aumento de peso, que se determinan en función de su peso y estatura previos al embarazo (su índice de masa corporal [IMC]).

| ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC) | OBJETIVO DE AUMENTO DE PESO |
|-------------------------------|-----------------------------|
| < 18,5 (bajo peso)            | 28 – 40 libras              |
| 18,5 - 24,9 (peso normal)     | 25 – 35 libras              |
| 25 - 29,9 (sobrepeso)         | 15 – 25 libras              |
| > 30 (obesidad)               | 11 – 20 libras              |

Una dieta equilibrada con diversos tipos de alimentos saludables les ayudará a usted y a su bebé a obtener los nutrientes que necesitan. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos ha creado una práctica tabla, My Plate (Mi plato), que puede ayudarle a visualizar una dieta equilibrada.

## Alimentación Saludable Durante el Embarazo

**Granos:** los cereales, panes, galletas, arroz y pasta se consideran granos. Asegúrese de que al menos la mitad de los granos que consume sean integrales. Revise la etiqueta para ver si el alimento está hecho con “100% grano integral”. Los granos integrales (pasta o pan integral) aportan calorías para darle energía a largo plazo durante todo el día. También aportan fibra, que puede ayudarle a prevenir el estreñimiento, un efecto secundario común del embarazo.

**Verduras:** comer diferentes tipos de verduras puede aportar al cuerpo diferentes vitaminas y nutrientes. Se pueden comer cocidas o crudas. Todas las verduras crudas deben lavarse antes de consumirlas. En general, las verduras de color verde oscuro como el brócoli y la col rizada son especialmente buenas durante el embarazo.

**Frutas:** las frutas nutritivas son buenas para comer durante el embarazo. Puede comprarlas frescas, congeladas, enlatadas o secas. Estas proporcionan energía gracias a sus azúcares naturales, además de muchas vitaminas saludables. Varíe el tipo de fruta que consume para asegurarse de obtener los máximos beneficios. Asegúrese de lavarlas bien, especialmente si las come crudas. Intente limitar la cantidad de jugos de fruta que bebe, ya que estos suelen tener menos nutrientes y más azúcar añadido que las frutas enteras.

Si es vegana o vegetariana, consulte con tu médico sobre un plan de alimentación que le asegure una ingesta suficiente de proteínas.

**Lácteos:** la leche, el yogur y los quesos pueden aportar el calcio que tanto necesita su cuerpo. Algunos quesos blandos como el brie, el feta, el gorgonzola y el queso fresco no están pasteurizados y debe evitarlos. Si no consume productos lácteos tradicionales, puede obtener calcio a través de otros alimentos como las espinacas, la leche de soja o de almendras fortificada, los frijoles de ojo negro o las sardinas. Si le preocupa su consumo de calcio, consulte con tu médico sobre la posibilidad de tomar suplementos.

**Proteínas:** las proteínas pueden provenir de carnes como pollo y res, pescado, frijoles, quinoa, tofu o frutos secos. Todas estas fuentes de proteínas le proporcionan energía y contribuyen al desarrollo de su bebé. Estas ayudan a mantener los músculos y a combatir enfermedades. Asegúrese de evitar las carnes que no estén completamente cocidas, como los filetes poco hechos y el sushi crudo. También, intente evitar pescados con altos niveles de mercurio, como el pez espada, el blanquillo y el tiburón. Puede consultar los niveles de mercurio de diferentes pescados en [FDA.gov](http://FDA.gov).

**Grasas saludables:** las grasas saludables, como las que provienen de frutos secos, aguacates, huevos y aceites vegetales como el de oliva, son parte importante de una dieta nutritiva. Las grasas ayudan a absorber nutrientes y proporcionan energía a su cuerpo durante el duro trabajo de gestar un bebé. Es importante asegurarte de no consumir demasiadas grasas, ya que son altas en calorías y pueden hacerle subir de peso. Consulte con tu médico si le preocupa equilibrar tu consumo de grasas.



## Preocupaciones Nutricionales Adicionales

**Agua:** durante el embarazo, es muy importante mantenerse hidratada bebiendo abundante agua. La deshidratación puede causar dolores de cabeza y mareos. Beber abundante agua puede ayudar a prevenir el estreñimiento, el edema (hinchazón) y las infecciones del tracto urinario. Recomendamos de 8 a 10 vasos de agua de ocho onzas cada día, e incluso más si hace ejercicio.

**Ácido fólico:** el ácido fólico es una vitamina B necesaria para el crecimiento saludable del bebé. Esta vitamina puede proteger al bebé de defectos congénitos, incluyendo la espina bífida. El ácido fólico se encuentra en vegetales de hoja verde como la espinaca y en frutas cítricas como la naranja. Los CDC recomiendan que todas las mujeres en edad fértil consuman 400 microgramos (mcg) de ácido fólico al día. Puede ser difícil obtener suficiente ácido fólico solo a través de la dieta, por lo que recomendamos que todas las mujeres embarazadas o que puedan quedar embarazadas tomen suplementos de ácido fólico, ya sea solo o en una vitamina prenatal. Para que tu bebé tenga un buen resultado, debe empezar a tomar ácido fólico lo antes posible durante el embarazo.

**Vitaminas prenatales:** durante el embarazo, necesitará más calcio, hierro y ácido fólico de lo habitual para respaldar el crecimiento de tu bebé. Estos nutrientes se pueden obtener mediante una dieta saludable que incluya todos los grupos de alimentos, como carnes, legumbres, verduras, productos lácteos, panes integrales y cereales. También debe tomar vitaminas prenatales, diseñadas para aportar los nutrientes necesarios para un embarazo saludable. Cualquier farmacia o supermercado tendrá una amplia selección de vitaminas prenatales. Asegúrate de buscar la vitamina que contenga ácido fólico, hierro y calcio, pero puede elegir la marca que prefiera.

Si tiene dificultad para tomar pastillas, busque vitaminas prenatales masticables o en gomitas.

**Cafeína:** aunque la mayoría de los estudios demuestran que el consumo moderado de cafeína (una o dos tazas de café al día) es aceptable, algunas investigaciones indican que consumir grandes cantidades de cafeína se asocia con abortos espontáneos, partos prematuros, bajo peso al nacer y síntomas de abstinencia en bebés. Para mayor seguridad, le recomendamos evitar la cafeína durante el primer trimestre y limitarla a menos de 300 miligramos (mg) al día durante el resto del embarazo. La cafeína es diurética, lo que significa que ayuda a eliminar líquidos del cuerpo. Esto puede provocar pérdida de agua y calcio. Es importante que beba mucha agua si consume bebidas con cafeína.

**Alcohol:** no existe una cantidad de alcohol que se considere segura durante el embarazo, por lo que debe evitarse. La exposición prenatal al alcohol puede interferir con el desarrollo saludable del bebé. Dependiendo de la cantidad, el momento y el patrón de consumo, el consumo de alcohol durante el embarazo puede provocar el síndrome de alcoholismo fetal u otros trastornos del desarrollo. Si consumió alcohol antes de saber que estaba embarazada, deje de beber ahora. Debe seguir evitando el alcohol durante la lactancia.

**Tabaco:** fumar y consumir productos de tabaco puede aumentar la probabilidad de aborto espontáneo o muerte fetal. Fumar también aumenta la probabilidad de un parto prematuro. La exposición al humo de segunda mano también aumenta estos riesgos. Si usted o alguien en su hogar fuma, ahora es el momento de dejar de fumar para evitar hacerle daño a su bebé. Consulte con su médico si fuma o está expuesta al humo de segunda mano. Su médico puede brindarle recursos para ayudarla a dejar de fumar.



## Alimentos Que Debe Evitar

Durante el embarazo, es importante tener mucho cuidado con los alimentos que consume para proteger a su bebé. Hay muchos alimentos que suelen ser seguros para el consumo normal que no debe comer durante el embarazo. Esta breve guía le ayudará a explicar qué alimentos debe evitar.

| Alimentos Que Se Deben Evitar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Motivo                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Carne cruda o poco hecha, incluyendo mariscos crudos presentes en el sushi, carne de res o aves poco hechas o poco cocidas.                                                                                                                                                                                                                                                   | Estos alimentos pueden estar contaminados con bacterias coliformes, toxoplasmosis o salmonela, las cuales pueden infectar a su bebé o causar un aborto espontáneo.                                                                                    |
| Fiambres. Puede consumirlas si las ha recalentado hasta que estén humeantes.                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Pueden estar contaminadas con Listeria, que puede atravesar la placenta y llegar al bebé, causando infecciones, envenenamiento de la sangre o incluso un aborto espontáneo.                                                                           |
| Pescados con altos niveles de mercurio, como el tiburón, el pez espada, la caballa gigante y el blanquillo. El atún claro enlatado en trozos generalmente tiene bajos niveles de mercurio y es seguro para su consumo.                                                                                                                                                        | El mercurio consumido durante el embarazo se ha relacionado con retrasos en el desarrollo y daño cerebral en el bebé.                                                                                                                                 |
| Mariscos ahumados refrigerados, etiquetados como lox, nova style, kippered o jerky.. Este tipo de pescado se encuentra a menudo en la sección de charcutería. Los mariscos ahumados enlatados o de larga conservación generalmente están bien.                                                                                                                                | Este pescado puede estar contaminado con Listeria, que puede atravesar la placenta y transmitirse al bebé, causando infecciones, envenenamiento de la sangre o incluso abortos espontáneos.                                                           |
| Pescado expuesto a contaminantes industriales, en particular pescado capturado en aguas locales contaminado con altos niveles de bifenilos policlorados. Esto incluye el pez azul, la lubina rayada, el salmón, el lucio, la trucha y la lucioperca. Esto no incluye el pescado comprado en el supermercado, solo el que usted mismo(a) captura.                              | Comuníquese con el departamento de salud local o la Agencia de Protección Ambiental (Environmental Protection Agency) para determinar qué pescado es seguro consumir en Georgia.                                                                      |
| Mariscos crudos como ostras, almejas y mejillones. Aunque cocinarlos puede prevenir cierto riesgo de infección, se deben evitar.                                                                                                                                                                                                                                              | Los mariscos poco cocidos causan la mayoría de las enfermedades transmitidas por mariscos. Cocinarlos no previene las infecciones relacionadas con algas asociadas con las mareas rojas.                                                              |
| Huevos crudos o cualquier alimento que contenga huevos crudos, como aderezo César casero, mayonesa, helado casero, natillas o salsa holandesa. Cocinar la receta reducirá la exposición a bacterias dañinas. Los alimentos que compra en restaurantes y tiendas, como la mayonesa y la salsa holandesa, deben estar hechos con huevos pasteurizados y son seguros para comer. | Los huevos crudos o poco cocidos pueden contener salmonela, una bacteria dañina tanto para usted como para su bebé.                                                                                                                                   |
| Quesos blandos importados como el Brie, el Camembert, el Roquefort, el Feta, el Gorgonzola y los quesos mexicanos llamados Queso Blanco o Queso Fresco, a menos que indiquen claramente que están hechos con leche pasteurizada. Todos los quesos blandos no importados hechos con leche pasteurizada son seguros para comer.                                                 | Estos quesos pueden contener la bacteria Listeria, que puede atravesar la placenta y llegar al bebé, causando infecciones, envenenamiento de la sangre o incluso un aborto espontáneo.                                                                |
| Leche sin pasteurizar o leche cruda. Cualquier leche que compre en el supermercado debe estar pasteurizada y ser segura.                                                                                                                                                                                                                                                      | Al igual que con los quesos no pasteurizados, la leche no pasteurizada puede contener la bacteria Listeria, que puede atravesar la placenta y transmitirla al bebé, causando infecciones, envenenamiento de la sangre o incluso un aborto espontáneo. |
| Paté, incluyendo paté refrigerado o cremas de carne. El paté enlatado o las cremas de carne para untar que se conservan en buen estado se pueden consumir.                                                                                                                                                                                                                    | Estas cremas de carne refrigeradas también pueden estar contaminadas con Listeria, que puede atravesar la placenta y transmitirla al bebé, causando infecciones, envenenamiento de la sangre o incluso un aborto espontáneo.                          |
| Verduras sin lavar. Las verduras lavadas son seguras para comer y debería consumirlas para tener una dieta saludable.                                                                                                                                                                                                                                                         | Las verduras sin lavar pueden estar contaminadas con toxoplasmosis, un parásito que puede ser extremadamente peligroso para tu bebé.                                                                                                                  |

## Otras Preocupaciones Durante el Embarazo

**Ejercicio:** hacer ejercicio durante el embarazo es fundamental para mantener el cuerpo sano y los músculos fuertes para el parto. Los mejores tipos de ejercicio son los de intensidad leve a moderada, como el yoga prenatal, caminar, trotar y nadar. Como regla general, puede continuar haciendo la mayoría de los ejercicios que hacía antes del embarazo. Cada persona tiene una frecuencia cardíaca segura diferente, así que consulte con su médico sobre su objetivo de frecuencia cardíaca. Mientras hace ejercicio, asegúrese de beber mucha agua para mantenerse hidratada: al menos un vaso extra por cada hora de ejercicio ligero.

Recomendamos evitar los deportes de alto impacto que podrían causar lesiones a usted o a su bebé, como el fútbol, el esquí alpino, la equitación y el buceo. También es recomendable evitar el sobrecalentamiento con actividades como el Bikram o el yoga “caliente”. Si planea asistir a una clase de ejercicio, asegúrese de informarle a su instructor que está embarazada.

En general, es importante escuchar las señales de su cuerpo. Procure no esforzarse demasiado al hacer ejercicio. Si tiene alguna pregunta sobre actividades específicas que le gustaría hacer durante el embarazo, consulte con su médico.

**Sexo:** durante el embarazo, puede seguir teniendo relaciones sexuales con su pareja. Su bebé está protegido y no sufrirá daños por las relaciones sexuales. Si tiene sangrado vaginal relacionado con el embarazo o antecedentes de abortos espontáneos, su médico podría sugerirle que se abstenga de tener relaciones sexuales. En las últimas semanas de embarazo, podría sentirse incómoda debido a los cambios en su cuerpo. Preste atención a tu cuerpo y recuerde que es perfectamente normal tener relaciones sexuales o abstenerse.

**Viajes:** durante la mayor parte de su embarazo, debería poder viajar en coche o en avión con normalidad. Asegúrese de llevar el cinturón de seguridad abrochado bajo el vientre cuando viaje en coche. Si va a hacer un viaje largo en coche, asegúrese de parar con frecuencia para caminar y evitar coágulos de sangre. Si va a hacer un vuelo largo, deberá beber agua durante el vuelo y caminar por la cabina. Durante las últimas 4 a 6 semanas de embarazo, no debería planificar viajes largos, especialmente en avión. Si se produce una emergencia y necesita viajar una larga distancia al final del embarazo, asegúrese de consultar con su médico para obtener recomendaciones específicas.

Las relaciones sexuales son perfectamente seguras durante el embarazo. Su bebé está protegido y no sufrirá daños.



**Cuidado dental:** el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (The American College of Obstetricians and Gynecologists) aprueba la limpieza dental y las radiografías para mujeres embarazadas. El cuidado dental regular puede prevenir problemas de salud bucal asociados con enfermedades cardíacas, diabetes e infecciones respiratorias. Debe evitar los sedantes, pero los anestésicos locales como la novacaína o la lidocaína son seguros. Si su dentista requiere un formulario de autorización de su obstetra, lo tenemos disponible.

**Tintes para el cabello:** le sugerimos que durante el primer trimestre evite teñirse el cabello o inhalar vapores fuertes (como los de una peluquería o salón de uñas). No existe evidencia sólida que relacione los daños causados por teñirse el cabello durante el embarazo. Sin embargo, siempre debe estar en un espacio bien ventilado con pocos vapores químicos.

**Limpieza:** en general, limpiar es completamente seguro durante el embarazo. Aunque siempre es mejor evitar las toxinas, especialmente las presentes en los limpiadores domésticos (como el BPA y los ftalatos) durante el embarazo, le sugerimos que, si los usa, se asegure de que el área que limpie esté bien ventilada. Existe una variedad de productos naturales seguros y efectivos que también puede considerar para la limpieza. Si opta por usar limpiadores domésticos, asegúrese de leer las etiquetas y evitar productos que indiquen “tóxico”, “veneno” o “corrosivo”. Evite limpiar el moho sin ayuda durante el embarazo.

Si tiene gato, es mejor que un amigo o familiar se encargue de limpiar la arena, ya que podría estar expuesta a la toxoplasmosis. Si debe limpiar la caja de arena de su mascota, protéjase usando guantes y una pala.

## Violencia Doméstica

La violencia doméstica es un patrón de comportamiento abusivo dentro de una relación, que una persona utiliza para obtener poder o control sobre su pareja. No existe una víctima “típica” de violencia doméstica. Puede presentarse de muchas formas diferentes. A continuación, se presenta una lista de algunos tipos de abuso que pueden considerarse violencia doméstica:

- **Abuso físico:** golpes, puñetazos, tirones de pelo, estrangulamiento
- **Abuso emocional:** insultos, críticas constantes, sentirse inservible
- **Abuso sexual:** forzar o intentar forzar relaciones sexuales sin consentimiento. Incluso dentro del matrimonio o en una relación larga, el sexo siempre debe ser una opción para ambas partes. Nadie puede obligarte a tener relaciones sexuales, ni siquiera tu cónyuge o pareja.
- **Abuso económico:** negarle acceso al dinero, crear dependencia financiera
- **Abuso psicológico:** amenazar con hacerle daño a usted o a otra persona, destruir su propiedad, forzarle a aislarse de su familia, amigos o trabajo

Si su pareja o alguien cercano a usted presenta un patrón de estos comportamientos, debe buscar ayuda lo antes posible. Nuestros profesionales están listos para apoyarla, para que pueda hablar abiertamente con ellos sobre cualquier violencia doméstica que haya experimentado.

Línea Nacional de Atención sobre  
Violencia Doméstica:  
1-800-799-SAFE o 1-800-799-7233.

# Esperando con Ansias

**Movimiento fetal:** uno de los momentos más emocionantes del embarazo es sentir que su bebé comienza a moverse. Puede esperar que esto comience a ocurrir entre las semanas 18 y 25 de embarazo. Inicialmente, los movimientos del bebé variarán en frecuencia, y no es motivo de preocupación si al principio son irregulares. En su cita de las semanas 24 a 28, le entregaremos una hoja de trabajo para llevar un registro del movimiento fetal.

**Lactancia materna:** una de las decisiones más importantes que deberá tomar al acercarse el parto es si amamantar o no a su hijo(a). La lactancia materna le brinda a su bebé importantes beneficios, como protección contra infecciones, una nutrición excelente y fácil de digerir, y un vínculo perfecto con la madre. Tendrá la ventaja de brindarle a su bebé el mejor comienzo, ahorrar dinero, quemar calorías adicionales y construir una relación de cuidado única y especial con su bebé.

En Emory Healthcare fomentamos la lactancia materna y brindamos mucho apoyo a las madres lactantes. Contamos con asesores de lactancia en nuestro personal, y todos nuestros médicos y enfermeras han sido capacitados para ayudarle a tener la mejor experiencia de lactancia materna posible. A medida que se acerque la fecha probable del parto, le brindaremos más información sobre la lactancia materna. En cada cita, no dude en hablar con su profesional de la salud sobre la lactancia materna.

**Trámites de la FMLA:** si usted o su pareja trabajan actualmente, es posible que deban completar los trámites de la Ley de Licencia Médica Familiar (Family Medical Leave Act, FMLA). La FMLA ofrece una licencia sin goce de sueldo y con protección laboral mientras da a luz y cuida a su recién nacido. Nuestro departamento con gusto completará cualquier formulario de certificación de licencia médica que su empleador pueda requerir. Puede llevar su documentación a la recepción de cualquiera de las clínicas durante una de sus citas prenatales.

Certificaremos que es médicamente necesario que usted tome seis semanas de licencia para cuidar de sí misma y de su bebé. Este tiempo es estándar tanto para partos vaginales como por cesárea, a menos que haya una complicación médica significativa. Si desea tomarse más tiempo del trabajo para cuidar a su recién nacido(a), debe hablar con su empleador para extender su licencia de maternidad. Esta licencia extendida ya no se considera médicamente necesaria y no requiere la aprobación de su médico.

Nuestro departamento tardará de 7 a 10 días hábiles en completar este trámite. Le devolveremos los documentos a través del portal del paciente o puede recogerlos en la recepción donde los entregó. Puede completar este proceso en cualquier momento durante el embarazo y le recomendamos que nos entregue la documentación lo antes posible. Recuerde: la licencia médica FMLA no es remunerada, por lo que le recomendamos presentar una solicitud de incapacidad a corto plazo a su aseguradora para recibir beneficios durante su licencia de maternidad.

## Para obtener más información:

Visite [emoryhealthcare.org/womensresources](https://emoryhealthcare.org/womensresources) para obtener más información sobre temas relacionados con la atención obstétrica, consejos para la lactancia materna, posparto y más.



# Medicamentos y Molestias del Embarazo

A continuación, se enumeran algunos problemas comunes que pueden ocurrir durante el embarazo, junto con nuestras sencillas sugerencias de autoayuda. Estas son las mismas sugerencias que nuestras enfermeras le brindarían si llamara a la consulta. Si tiene alguna pregunta adicional, no dude en llamar. Todos los medicamentos mencionados deben tomarse según las indicaciones del fabricante. Las versiones genéricas de los medicamentos mencionados también son eficaces.

| Resfriados, Gripe, Alergias, Dolores y Molestias Menores                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Indigestión y Acidez Estomacal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Tome Tylenol® regular o extra fuerte, Benadryl®, Chlor-Trimeton®, Clantín® o Zyrtec®.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Estos medicamentos se pueden tomar con seguridad en cualquier momento del embarazo, según las instrucciones del fabricante.</li> </ul> <p>Tome Sudafed®, Tylenol® Sinus o Tylenol Cold.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>NO los tome hasta que tenga al menos 14 semanas de embarazo.</li> <li>NO los tome en ningún momento del embarazo si tiene presión arterial alta.</li> </ul> <p>NO tome aspirina, ibuprofeno, Advil®, Motrin® ni Aleve®.</p> | <p>Evite las comidas picantes y grasosas.</p> <p>Coma porciones más pequeñas y frecuentes.</p> <p>Beba leche antes de acostarse.</p> <p>Evite acostarse inmediatamente después de comer.</p> <p>Use libros o bloques para elevar la cabecera de la cama de tres a seis pulgadas.</p> <p>Tome un medicamento de venta libre para la acidez estomacal, como Maalox®, Mylanta®, Tums®, Rolaids®, Pepcid® AC o Gaviscon®.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Estos medicamentos se pueden tomar sin peligro en cualquier momento del embarazo, según las instrucciones del fabricante.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Tos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Calambres en las Piernas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p>Tome Robitussin® o Robitussin® DM.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Estos medicamentos se pueden tomar sin peligro en cualquier momento del embarazo, según las instrucciones del fabricante.</li> </ul> <p>Llame a su médico si la tos persiste durante más de una semana.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>Use medias de compresión y evite los tacones altos. Eleve los pies y tome baños tibios.</p> <p>Asegúrese de consumir suficiente calcio y líquidos.</p> <p>Tome Tylenol® regular o extra fuerte.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Estos medicamentos se pueden tomar sin peligro en cualquier momento del embarazo, según las instrucciones del fabricante.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Estreñimiento                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Náuseas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p>Aumente el consumo de frutas, jugos, salvado y agua (agregue ocho vasos a su ingesta habitual).</p> <p>Tome Citrucel®, leche de magnesio, Metamucil® o Colace®.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Estos medicamentos se pueden tomar sin peligro en cualquier momento del embarazo, según las instrucciones del fabricante.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Al despertar, intente comer algo seco, como tostadas o galletas.</p> <p>En lugar de tres comidas copiosas, intente comer seis comidas más pequeñas a lo largo del día. Consuma alimentos secos y espere 45 minutos antes de beber líquidos.</p> <p>Pruebe masticar jengibre.</p> <p>Si siente que las náuseas empeoran, tome la mitad de un Unisom® (doxilamina) con una tableta de vitamina B6 (50 miligramos) dos veces al día durante dos días. Si no mejora, puede aumentar la frecuencia de su medicamento a cuatro veces al día durante el tiempo que necesite.</p> <p>Si experimenta vómitos o diarrea varias veces en una hora, llame a nuestro consultorio.</p>                                                                                                                                                                                                                                         |
| Diarrea                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p>Pruebe una dieta de líquidos claros, como caldo, gelatina y refresco de lima-limón o ginger ale, durante 48 horas.</p> <p>Tome Immodium® A-D o Kaopectate®.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Estos medicamentos se pueden tomar sin peligro en cualquier momento del embarazo, según las instrucciones del fabricante.</li> </ul> <p>Si la diarrea persiste, llame a nuestro consultorio.</p>                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Fiebre                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Dolor de Cabeza Sinusal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p>Intente aumentar la ingesta de líquidos.</p> <p>Tome Tylenol® regular o extra fuerte.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Estos medicamentos se pueden tomar sin peligro en cualquier momento del embarazo, según las instrucciones del fabricante.</li> </ul> <p>Llame a nuestro consultorio si su fiebre alcanza los 101 °F o más.</p>                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Pruebe un enjuague sinusal con un producto como un Neti Pot. Necesitará usar agua esterilizada, ya sea destilada o hirviendo. Pruebe con un spray nasal de solución salina.</p> <p>Pruebe con un humidificador en casa.</p> <p>Aumente la ingesta de líquidos.</p> <p>Tome Tylenol® regular o extra fuerte o Chlor-Timetón®.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Estos medicamentos se pueden tomar con seguridad en cualquier momento del embarazo, según las instrucciones del fabricante.</li> </ul> <p>Tome Sudafed®, Actifed®, Tylenol® Sinus o Tylenol® Cold.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>NO los tome hasta que tenga al menos 14 semanas de embarazo.</li> <li>NO los tome en ningún momento del embarazo si tiene presión arterial alta.</li> </ul> <p>Llame a nuestro consultorio si nota un cambio en el color de sus secreciones nasales o si tiene fiebre de 101 °F o más.</p> |
| Dolor en la Inglete                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p>Póngase de pie y pruebe sumergirse en una bañera con agua tibia.</p> <p>Muévase con cuidado y evite movimientos bruscos.</p> <p>Tome Tylenol® regular o extra fuerte.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Estos medicamentos se pueden tomar sin peligro en cualquier momento del embarazo, según las instrucciones del fabricante.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Dolor de Cabeza                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Dolor de Garganta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p>Tome Tylenol® regular o extra fuerte.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Estos medicamentos se pueden tomar sin peligro en cualquier momento del embarazo, según las instrucciones del fabricante.</li> </ul> <p>Si este medicamento no le proporciona alivio o si experimenta alguna alteración visual, llame a nuestro consultorio.</p>                                                                                                                                                                                                                                               | <p>Haga gárgaras con agua tibia con sal según sea necesario.</p> <p>Aumente la ingesta de líquidos.</p> <p>Pruebe el aerosol o las pastillas Chloraseptic®.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |



# Clases, Visitas Guiadas y Grupos de Apoyo Prenatales y de Maternidad de Emory Healthcare

Todas nuestras clases son impartidas por expertos clínicos del Emory Decatur Hospital, el Emory Johns Creek Hospital y el Emory University Hospital Midtown. Algunas clases y visitas guiadas ofrecen opciones tanto en línea como presenciales.

## Visitas Guiadas de Obstetricia

Conozca más sobre cada uno de nuestros tres campus asistiendo a una visita guiada gratuita y una sesión de preguntas y respuestas con uno de nuestros expertos clínicos.

## Clases de Lactancia Materna

Estas clases le brindan la educación y el apoyo que le prepararán para tomar la decisión más informada sobre la lactancia materna de su nuevo bebé.

## Seguridad Infantil y RCP

Esta clase está diseñada para preparar a futuros padres y a sus familias ante posibles emergencias infantiles. Nota: este no es un curso de certificación en RCP.

## La Preparación Para el Parto

Esta clase está diseñada para capacitarle con el conocimiento del proceso de parto.

## Cuidado y Comportamiento del Recién Nacido

Esta clase está diseñada para responder a sus preguntas y, por lo tanto, reducir sus temores sobre los primeros días y semanas de vida con su recién nacido.



**Obtenga Más Información o  
Regístrese En Línea.**

## Notas

## Notas