

Empodera tu Embarazo: **LISTA DE CONTROL**



El Primer Trimestre

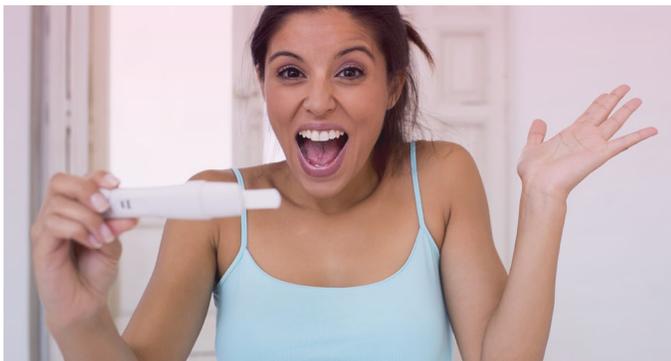
SEMANAS 0-7

1

- **Descarga ME Preg.** ¡Tu máximo guía para tu embarazo!
- **Repasa tu Seguro Médico en cuanto a tu cobertura médica para el embarazo.**
- **Las vacunaciones antes del embarazo.** Recibe tus inyecciones antes del embarazo; espera un mes después de las inyecciones antes de embarazarte.
- **Visita al dentista para mantener tu buena salud oral.**
- **Empieza a tomar una vitamina prenatal.**
- **¡Felicidades!** al tener una prueba positiva de embarazo! (Semanas 4-5).
- **Entrevista y Escoge tu equipo médico.**
- **Establece tu Primera Visita Prenatal a la semana 8 del embarazo.**
- **Las Opciones de tus Ejercicios Físicos.** Habla con el equipo médico del programa tuyo. No se debe empezar una rutina vigorosa ahora.
- **La Depresión Mental y la Preeclampsia.** Habla de cualquier síntoma con tu equipo médico.
- **hCG & Los Niveles de la Progesterona.** Por una historia del aborto espontáneo, es posible que se chequeen estos niveles.
- **Unos Cambios de la Vida.** Evita los pescados y mariscos de alto mercurio. Elimina las carnes preparadas, y también las comidas con el azúcar y los carbohidratos refinados. Limita la cafeína. Elimina el tabaco, el alcohol, y las drogas (legales o ilegales), a menos que aconsejados o recetados por un médico. Usa la higiene óptima. Deja de limpiar lo que ha dejado cualquier gato. Para prevenir infecciones posibles, no compartas ningún tipo de comida ni bebida con los niños.

SEMANAS 8-12

- **La Primera Visita Prenatal.** Provee una historia médica completa. Se tomarán un frotis cervical, la presión de sangre, y el peso como los exámenes de la sangre, y la orina. Un ultrasonido confirmará el latido del corazón del bebé, y su edad de la gestación. Comparte todas tus preocupaciones, preguntas, y síntomas con tu equipo médico.



- **La Presión Sanguínea.**
- **El Peso al principio.**
- **El Factor de Rh: Positivo o Negativo.**
- **Los Valores de hCG y Progesterona,** si aplicable.
- **La Exploración de Toxoplasmosis/Citomegalovirus,** si aplicable.
- **El Herpes Genital,** si aplicable.
- **La Orina: Estreptococo Grupo B, Positivo o Negativo.**
- **La Orina: Proteína, Ketones o Azúcar.**
- **El Ultrasonido: Ritmo Cardíaco.**
- **El Ultrasonido: La Edad de la Gestación y la Fecha Anticipada del Nacimiento.**
- **El Ultrasonido: El Cuello Uterino Cerrado.**
- **El Ultrasonido: La Placenta, Posterior o Anterior.**
- **El Ultrasonido: Nota cualquier irregularidad, como la Placenta Previa y el Utero Inclinado.**
- **El Ultrasonido: Mide el Volumen Estimado de la Placenta.**
Esta medida asegurará que tu placenta es el tamaño correcto para nutrir a tu bebé.
- **Más Exámenes Posibles.** Consulta con tu equipo médico:
 - **Muestra de Vello de la Coriónica (CVS)** se considerará si tú tienes más de 35 años, o tendrás una historia de trastornos genéticos. El examen de sangre MaterniT[®] 21 PLUS es otra opción.
 - **Una Exploración de NTS** explora las irregularidades cromosómicas.
- **Empieza tu Bolsa del Embarazo.** Ahorra \$10 dólares por semana para los ultrasonidos a las Semanas 28, 32 y 36.
- **Decide en tu anuncio del embarazo para la familia y los amigos.**
- **Abróchate el cinturón de seguridad en el coche.** Cuidale al bebé tuyo en útero mientras estás en cualquier coche.
- **Busca las facilidades para cuidar al bebé después del nacimiento.**
- **Fiebre.** Si tienes fiebre en cualquier momento durante su embarazo, llama a tu equipo médico inmediatamente.

El Segundo Trimestre

SEMANAS 13-18

- **Busca el Estar de Licencia de tu trabajo.**
- **Planea tu “luna de bebé.”** ACOG aconseja que sea mejor viajar por las semanas 14-28.
- **La Exploración del “Quad Marker.”** Decide si a ti te aplica, como ésta determina el alto o bajo riesgo de los defectos del nacimiento.
- **Está conciente de tu Posición al Dormir.** Discute esto con su equipo médico.
- **Mide la Altura del Fetus (Semana 16).**
- **Está Conciente del ICP (colestasis intrahepática del embarazo).** Este defecto del hígado causa la picazón.

SEMANAS 19-23

- **Planea el Revelar del género del bebé.**
- **La Preeclampsia.** Puede ocurrir durante la última mitad del embarazo y después de dar la luz. Típicamente hay una elevación en la presión sanguínea, y es posible que haya proteína en tu orina. Se debe evaluar en cada visita.
- **La Depresión.** Favor de conversar con tu equipo médico de cualquier síntoma de la depresión.
- **El Ultrasonido de la semana 20.** Éste examina la anatomía del bebé y el ambiente uterino. Además, evalúa el cordón umbilical y placenta para la inserción, la posición y el desarrollo normal. ¡Cuenta los 10 dedos de las manos y los pies!
- **¡Averigua el Sexo de tu bebé!**
- **El Líquido Amniótico** es el líquido acuoso adentro de la membrana amniótica. Es posible que Polyhydramnios u Oligohydramnios cause complicaciones. Hay que observarlo.
- **Empieza el Diario del Movimiento de tu bebé.** Aprende las normas de los movimientos de tu bebé ahora para que puedas empezar a contar sus movimientos diarios en la Semana 28.
- **Regístrate en tus tiendas favoritas.**
- **Está enterada de los Síntomas del Parto Prematuro.** Estas contracciones son diferentes de las del Braxton Hicks. Las indicaciones son regulares contracciones penosas, cuatro o más, que posiblemente llegan a estar más fuertes. Puede incluir un dolor de espalda. Otra indicación es una diferencia en tus secreciones vaginales. Llama a tu equipo médico y ve a la sala del parto o emergencias para una evaluación.
- **Las Células Sanguíneas del Cordón Umbilical.** Investiga y decide por la Semana 34 si te aplica a ti.
- **Empieza a preparar el cuarto de tu niño.**

SEMANAS 24-27

- **Decide, Visita, y Inscríbete en donde prefieres dar luz a tu Bebé.**
- **Investiga a los pediatras y elige uno para tu bebé.**
- **Investiga las clases infantiles de CPR.**
- **La Exploración de la Glucosa para la Diabetes Gestacional.**
- **Está enterada de los Hipos Foetales.** Quizás hipa tu bebé; reconoce el horario de sus hipos. Unos bebés hipan hasta el parto. Los hipos deben disminuirse en la frecuencia y duración. Después de la Semana 32, si tu bebé de repente empieza a hipar, tiene hipos que duran más de 15 minutos, o tiene una serie de hipos 3-4 veces dentro de 24 horas, pide una evaluación para asegurarte de su salud y que no hay dificultad con el cordón umbilical.

El Tercer Trimestre

SEMANAS 28-32

- **Empieza a observar los Movimientos del Bebé por la Semana 28.** Idealmente, observa cada movimiento 3 veces al día— las patadas, los golpecitos (no los hipos) por 10 movimientos. Se durarán estas observaciones entre 5-60 minutos. Te dejan saber que el bebé está bien.
- **Investiga las clases del parto.**
- **Establece una sesión de fotos de maternidad.**
- **La Depresión.** Habla con tu equipo médico de cualquier síntoma de la depresión.
- **Empieza a organizar tu plan del parto.**
- **La Exploración de la Glucosa para la Diabetes Gestacional.**
- **Pide los Ultrasonidos por las Semanas 28 y 32.** Estos examinan el cordón umbilical y la placenta para el desarrollo y la posición normal del bebé. Sí no se hace un ultrasonido Doppler, se puede hacer un ultrasonido de 3D (tres dimensiones) afuera de la oficina. Según los resultados, es posible determinar la necesidad de observaciones adicionales.



- **El Ultrasonido Doppler.** Éste verifica el torrente de la sangre por el cordón umbilical. Puede prevenir las complicaciones adicionales.
- **Es la hora perfecta para una fiesta de regalos para el bebé.**
- **El Cordón Umbilical por la Garganta.** Es bastante común y la mayoría de los bebés se manean y se escapan sin dificultad. Dicho esto, todos estos cordones tienen la potencialidad de ser problemáticos. Si el bebé empieza a cambiarse en las normas de sus movimientos o tiene disminuciones del latido del corazón, puede ser éste la causa. Es posible que se recomienden observaciones más frecuentes.
- **Preeclampsia.** Puede ocurrir durante la última mitad del embarazo o después de dar la luz. Sabe los síntomas. Sé evaluada cada visita.
- **Las Vacunaciones durante el embarazo.** Quizás se recomienda la de la gripe (inactiva) y la de la "Tdap" (la difteria, el tétanos, el pertussis).
- **Las Vacunaciones de otras personas antes de la llegada del bebé.** Se le recomienda la "Tdap" a los parientes, amigos y a todos los que cuidan al bebé.
- **Pide los Exámenes del tercer trimestre.** Por la Semana 30, considera incluir 2 exámenes: el no estrés foetal (NSTs) cada semana, y un perfil biofísico (BPP) con un ultrasonido Doppler cada otra semana.
- **Sigue observando los movimientos del bebé.** Ahora, se mantendrán sus movimientos tanto como el latido de su corazón. Obsérvalos 3 veces al día. Un cambio en sus movimientos, como la frecuencia o la regularidad de dormir, puede indicar que el bebé no está bien. Llama a tu equipo médico o partera. Si Uds. no se pueden comunicar, ve a la sala de parto o emergencias. Siempre confía en tus propios instintos.

SEMANAS 33-42

- **Infórmele a tu Seguro Médico de la llegada del bebé.**
- **Haz un plan posparto.** Ahora sería el momento de pensar en lo que pasa después de que llegue su bebé. ¿Quién quieres que te visite en el hospital y en casa? ¿Los preparativos de la comida? ¿Tus necesidades del autocuidado? ¡Está bien pedir ayuda cuando la necesite! Sería un tiempo muy valioso para TÍ y para tu bebé.
- **Prepárate para la Lactación.**
- **Asegura que el asiento infantil de coche del bebé es aprobado por un técnico certificado.** Tu bebé pronto será pasajero en tu coche. Siempre recuerde a llevarse a su bebé contigo cuando salgas del coche. Ve antes de cerrar con llave el coche.
- **El Despojar de las Membranas.** Habla de los beneficios y riesgos de los métodos de inducción del parto antes de la fecha del parto. Posiblemente, no te preguntará antes de que se hace el despojar de las membranas. Si has dado positivo a GBS (estreptococo del grupo B) díselo a tu equipo médico para que no lo hagan.

- **Prepara la introducción de tu bebé a los animales domesticados.** Que se familiaricen con los olores y muebles nuevos.
- **Prepara tu bolsa para el hospital y una bolsa para el bebé.**
- **Elige a un fotógrafo para la primera sesión de fotografías del bebé en el hospital.**
- **Las Células Madre de la Sangre del Cordón Umbilical.** Haz una decisión ahora.
- **Averigua de nuevo tu GBS en las Semanas 35-37.** Si diste negativo antes en tu embarazo, evalúa de nuevo ahora. Las madres que dan positivo necesitan recibir los antibióticos durante el parto. Si diste positivo temprano en tu embarazo, recuérdaselo a tu equipo médico el día del parto. Debes familiarizarte con los indicios y síntomas de GBS que tu bebé puede exponer en los meses después del parto. Si esto ocurre llévalo al bebé a la sala de emergencias inmediatamente.
- **Pide un Ultrasonido por la Semana 36.** Examinará el cordón umbilical y la placenta para su desarrollo y su posición. Si no se hace un ultrasonido Doppler, se puede hacer un ultrasonido de 3D (tres dimensiones) afuera de la oficina. Quizás los resultados indicarán exámenes adicionales.
- **Sigue observando los Movimientos del bebé.** De ahora en adelante, se mantendrán básicamente iguales hasta el parto.
- **Termina con la preparación del cuarto del bebé.**
- **Empieza a pensar en el anuncio del nacimiento.**
- **Se le rompe el agua o el parto empieza.** Llama a tu equipo médico inmediatamente.
- **Infórmate del Meconio.** Si se le rompe el agua, o ves el pus verde-pardo en tu líquido amniótico, llama a tu equipo médico o ve a la sala de emergencias inmediatamente.
- **Tu plan si tu bebé no llega a la fecha anticipada.** Habla de tu plan y las opciones posibles. ¿Cuándo debes esperar el día? ¿Por cuánto tiempo debes esperar la llegada? ¿Se puede planear la fecha del nacimiento? ¿Se necesitarán exámenes especiales? ¿Es posible la inducción? ¿Se debe programar una operación cesárea? Considera el pro y el contra de tus decisiones para el bienestar tuyo tanto como el del bebé. Sigue observando los movimientos del bebé diariamente.



ME Preg

The ultimate guide for all things pregnancy!



Check off milestones with My EMPOWERED Pregnancy™ Checklist



Track baby's kicks and movements with My Baby Movement Tracker



Meditate with My Bump Time



Weekly developments, appointment tracker, plus *so much more!*

Convenient. Simple. Informative.
Download ME Preg for FREE today!

Learn more about My **EMPOWERED** Pregnancy™ at www.mepreg.org.



The Huffington Post selected Project Alive & Kicking for The Next Ten campaign as one of the nonprofits that will shape the next decade!

Para más información, contáctanos a info@projectaliveandkicking.org.
Proyecto Vivo Y Patadas es una 501(c)(3) organización sin ánimo de lucro.
Esta información no pretende reemplazar asesoramiento médico y cuidado.