

LISTA DE VERIFICACIÓN DE

My **EMPOWERED** Pregnancy™



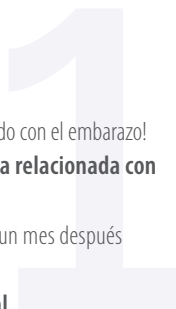
PROJECT

Alive &
Kicking™

projectaliveandkicking.org

Primer trimestre

SEMANAS 0-7



- **Descarga ME Preg.** ¡La mejor guía para todo lo relacionado con el embarazo!
- **Revisa tu seguro médico para conocer la cobertura relacionada con el embarazo.**
- **Vacunas.** Asegúrate de tener las vacunas al día y espera un mes después de recibir una vacuna antes de quedar embarazada.
- **Visita al dentista para cuidar tu buena salud bucal.**
- **Empieza a tomar una vitamina prenatal.**
- **¡Felicitaciones!** Tu prueba de embarazo dio positiva (semanas 4-5).
- **Entrevista y elije a tu equipo de atención médica.**
- **Programa tu primera visita prenatal para alrededor de la semana 8 del embarazo.**
- **Niveles de hCG y progesterona.** Es posible que se controlen debido a antecedentes de aborto espontáneo y que se soliciten antes de tu primera visita prenatal.
- **Depresión y ansiedad.** Habla con tu equipo de atención médica sobre cualquier síntoma.
- **Opciones para hacer ejercicio.** Habla con tu equipo de atención médica sobre tu programa de ejercicios. No empieces una actividad exigente o intensa en este momento.
- **Nutrición.** Nutre tu cuerpo y a tu bebé con un arcoíris de alimentos deliciosos y nutritivos. Evita el consumo de embutidos, mariscos con alto contenido de mercurio y los alimentos poco cocidos o sin pasteurizar. Limita el consumo de carbohidratos refinados. Elimina o limita el consumo de cafeína. ¡Toma agua, mamá!
- **Cambios en el estilo de vida.** Deja de fumar y de consumir alcohol. Deja de tomar medicamentos (de venta libre, ilegal o de otro tipo), a menos que te lo indique el médico. Mantén una higiene adecuada. No cambies la bandeja de arena para gatos. No compartas alimentos ni bebidas con niños pequeños para evitar la transmisión de infecciones, como el citomegalovirus (CMV), a ti o a tu bebé en desarrollo.

SEMANAS 8-12

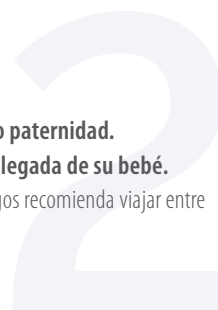
- **¡Tu salud materna importa!** Asumir un rol activo en tu embarazo es esencial para tu salud y la de tu bebé.
- **Mamá, es muy importante que te cuides.** Si notas alguno de estos síntomas durante el embarazo o después del parto, llama a tu médico o equipo de atención médica de inmediato: mareos o desmayos, fiebre, dolor en el pecho, náuseas y vómitos, hinchazón, dolor de cabeza intenso o persistente, sangrado, cambios en la visión, cansancio extremo, dolor de abdomen, dificultad para respirar, tos persistente, o pensamientos de dañarte a ti misma, o a tu bebé. No esperes, tu bienestar está primero.

- **Hoy es tu primera visita prenatal.** Durante la consulta, se llevará a cabo una evaluación completa de tus antecedentes médicos, un examen de Papanicolaou, análisis de sangre y de orina, y se controlarán tu presión arterial y tu peso. Se te hará una ecografía para escuchar el latido del corazón de tu bebé y determinar la edad gestacional. Comparte con el equipo de atención médica cualquier inquietud, pregunta o síntoma que tengas.
- **Presión arterial.**
- **Peso inicial.**
- **Factor Rh: positivo o negativo.**
- **Niveles de hCG y progesterona,** si corresponde.
- **Pruebas de detección de toxoplasmosis y citomegalovirus,** si corresponde.
- **Herpes Genital,** si corresponde.
- **Análisis de orina: estreptococo del grupo B, positivo o negativo.**
- **Análisis de orina: proteína, cetonas o glucosa.**
- **Ecografía: frecuencia cardíaca fetal.**
- **Ecografía: edad gestacional y fecha probable de parto.**
- **Ecografía: cuello uterino cerrado.**
- **Ecografía: placenta (posterior o anterior).**
- **Ecografía: detectar cualquier anomalía, como la placenta previa y el útero retrovertido.**
- **Ecografía: medir el volumen placentario estimado (EVP).** Esta medición permite corroborar que tu placenta tenga el tamaño adecuado para nutrir a tu bebé.
- **Pruebas adicionales.** Tu equipo de atención médica determinará cuáles son las pruebas más adecuadas para ti. Por ejemplo:
 - **Puede considerarse la muestra de vellosidades coriónicas (MVC)** si tienes más de 35 años o antecedentes familiares de trastornos genéticos. Una opción es la prueba de sangre MaterniT® 21 PLUS.
 - **Prueba de detección de translucencia nuchal (TN).** Detecta posibles anomalías cromosómicas.
- **Anuncia tu embarazo.** Piensa cómo le contarás la noticia a tu familia y amigos.
- **Abóchate siempre el cinturón de seguridad.** Tu bebé también viaja contigo: protégetelo mientras está en tu vientre.
- **Empieza a planificar el cuidado de tu bebé después del nacimiento.**

Segundo trimestre

SEMANAS 13-18

- **Infórmate sobre la licencia por maternidad o paternidad.**
- **Planifica un viaje para disfrutar antes de la llegada de su bebé.** El Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos recomienda viajar entre las semanas 14 y 28 del embarazo.



- **Prueba de detección cuádruple.** Decide, junto con tu médico, si esta prueba es adecuada para ti, ya que evalúa si existe un riesgo alto o bajo de ciertas anomalías congénitas.
- **Preste atención a la posición en la que duermes.** Hable sobre este tema con su equipo de atención médica.
- **Depresión y ansiedad.** Habla con tu equipo de atención médica sobre cualquier síntoma.
- **Infórmate sobre la colestasis intrahepática del embarazo (CIE).**
El principal síntoma es la picazón.

SEMANAS 19-23

- **Preeclampsia.** Puede presentarse durante la segunda mitad del embarazo y después del parto. Por lo general, aumenta la presión arterial y puede haber proteínas en la orina. En cada consulta prenatal te evaluarán para detectar signos de preeclampsia.
- **La ecografía de las 20 semanas de tu bebé.** Examina la anatomía de tu bebé y el entorno uterino. Evalúa el cordón umbilical y la placenta para determinar su inserción (central, marginal o velamentosa), así como su desarrollo y posición normales. ¡Cuenta diez dedos de las manos y diez de los pies!
- **Conoce el sexo de tu bebé.**
- **Líquido amniótico.** Es el líquido acuoso que se encuentra dentro de la membrana amniótica (saco). El *polihidramnios* o el *oligohidramnios* pueden causar complicaciones, por lo que podría ser necesario un seguimiento cercano.
- **Empieza a medir la altura del fondo uterino para seguir el crecimiento del bebé.**
- **Planea cómo contarás el sexo de tu bebé.**
- **Empieza a hacer una lista de tus nombres favoritos para el bebé.**
- **Aprende a reconocer los patrones de movimiento de tu bebé.**
Empezarás a contar los movimientos diarios a partir de la semana 28.
- **Regístrate en tus tiendas favoritas para la llegada de tu bebé y ¡que comience la diversión!**
- **Estate atenta a los síntomas del parto prematuro.** Las contracciones de parto son diferentes de las de Braxton. Los indicios son contracciones dolorosas y regulares, cuatro o más contracciones por hora que pueden o no intensificarse, y que pueden incluir dolor lumbar, espasmos o pinchazos. Otros signos son alteraciones en las secreciones vaginales, como sangrado, manchado o pérdida de líquido de la vagina. Llama a tu equipo de atención médica y dirígete al área de Maternidad o al servicio de Urgencias para que te evalúen.
- **Células madre de la sangre del cordón umbilical.** Infórmate sobre las opciones disponibles y decide antes de la semana 34 si esta opción es adecuada para ti.
- **Empieza a preparar la habitación del bebé.**

SEMANAS 24-27

- **Infórmate, visita y decide dónde darás a luz a tu bebé.**
- **Infórmate y elige un pediatra para tu bebé.**
- **Averigua sobre los cursos de reanimación cardiopulmonar (RCP) para padres, hermanos y personas que cuidarán al bebé.**
- **Prueba de tolerancia a la glucosa para detectar diabetes gestacional.**
- **Presta atención al hipo fetal.** Algunos bebés tienen hipo todos los días hasta el momento del parto. A partir de la semana 32, el hipo debería disminuir. Si después de la semana 32 tu bebé comienza repentinamente a tener hipo, tiene episodios de hipo que duran más de 15 minutos o presenta episodios de hipo de 3 a 4 veces en 24 horas, solicita una evaluación para asegurarse de que no haya problemas con el cordón umbilical y de que tu bebé esté bien.

Tercer trimestre SEMANAS 28-32

- **Empieza a contar los movimientos alrededor de la semana 28.**
Cuenta cada patada, movimiento, empujón, golpecito, voltereta, giro y pirueta (excepto los hipos). Una vez al día, mide cuánto tiempo tardan en producirse 10 movimientos en 1 hora (máximo 2 horas) para asegurarte de que tu bebé está bien. Si notas algún cambio en los movimientos de tu bebé, como una disminución, un aumento o la ausencia de movimientos fetales, LLAMA de inmediato a tu equipo de atención médica. Si no puedes comunicarte con ellos ni acudir a una consulta, ve al área de Maternidad o a Urgencias. ¡No esperes hasta el día siguiente ni hasta tu próxima cita! Tú eres quien mejor conoce a tu bebé. Confía siempre en tus instintos.
- **Infórmate sobre los cursos de parto.**
- **Programa una sesión de fotos de maternidad para conservar un recuerdo de tu embarazo y de tu pancita.**
- **Depresión y ansiedad.** Habla con tu equipo de atención médica sobre cualquier síntoma.
- **Empieza a preparar tu plan de parto.**
- **Prueba de tolerancia a la glucosa para detectar diabetes gestacional.**
- **Solicita una ecografía durante el tercer trimestre.** Esta permite evaluar el desarrollo y la posición del cordón umbilical y la placenta para comprobar que tu bebé está bien. Según los resultados, es posible que se necesiten controles adicionales o más ecografías.
- **Ecografía Doppler.** Esta prueba evalúa el flujo sanguíneo dentro del cordón umbilical. Permite detectar problemas en el cordón umbilical y, con un seguimiento frecuente, puede prevenir complicaciones futuras.
- **Es el momento perfecto para celebrar la llegada de tu bebé y organizar una fiesta de bienvenida.**

- **Vuelta del cordón umbilical.** Es algo muy frecuente, pero la mayoría de los bebés logran liberarse de él mientras se mueven. Sin embargo, todos los cordones umbilicales pueden llegar a ser problemáticos. Si notas cambios en los patrones de movimientos de tu bebé o desaceleraciones de la frecuencia cardíaca durante el monitoreo, es posible que se recomiende realizar una evaluación adicional.
- **Preeclampsia.** Puede presentarse durante la segunda mitad del embarazo y después del parto. Conoce los síntomas. En cada consulta prenatal te evaluarán para detectar signos de preeclampsia.
- **Vacunas durante el embarazo.** Probablemente te indiquen las vacunas contra la influenza (inactivada) y la Tdap (tétanos, difteria y tos ferina).
- **Vacunas para otras personas antes de que nazca tu bebé.** Se recomienda que familiares, amigos y cuidadores también se vacunen contra la vacuna el tétanos, la difteria y la tos ferina (Tdap).
- **Pruebas del tercer trimestre.** Habla con tu equipo de atención médica sobre la posibilidad de realizar una prueba sin estrés (NST, por sus siglas en inglés) y un perfil biofísico fetal (PBF) junto con una ecografía Doppler, para comprobar que su bebé se encuentre bien.

SEMANAS 33-42

- **Sigue controlando los movimientos de tu bebé hasta que nazca.** Los movimientos y la frecuencia cardíaca de tu bebé se mantendrán básicamente iguales a partir de ahora. Si notas algún cambio en los movimientos de tu bebé, como una disminución, un aumento o la ausencia de movimientos fetales, LLAMA de inmediato a tu equipo de atención médica para asegurarte de que tu bebé está bien. Si no puedes comunicarte con ellos ni acudir a una consulta, ve al área de Maternidad o a Urgencias. ¡No esperes hasta el día siguiente ni hasta tu próxima cita! Confía siempre en tus instintos.
- **Informa a su compañía de seguros de salud sobre la próxima llegada de tu bebé.**
- **El cuarto trimestre y el plan para el posparto.** Este es un buen momento para pensar en lo que sucederá después del nacimiento de tu bebé. Habla con tu equipo de atención médica sobre los síntomas y las afecciones que pueden presentarse durante el posparto. ¿Quién te gustaría que fuera a visitarlos al hospital y a su hogar? Planea la posibilidad de hacer comida y dejarla preparada con anticipación. Piensa que quizás debas realizar ejercicios para fortalecer el suelo pélvico. No olvides cuidar de ti misma. Está bien pedir ayuda. Este es un momento muy importante tanto para ti como para tu bebé.
- **Prepárate para la lactancia.** Infórmate sobre las técnicas y posiciones adecuadas, así como sobre las posibles dificultades.
- **Llevar al bebé en el automóvil.** Instala correctamente el asiento de seguridad para el bebé en el automóvil. Lo ideal sería que lo hiciera un especialista. Muy pronto tu bebé viajará contigo en tu automóvil. Recuerda siempre sacarlo del vehículo antes de cerrarlo. “Mira antes de cerrar”.

- **Despegamiento de membranas.** Habla con tu equipo de atención médica sobre los beneficios y los riesgos de los posibles métodos para inducir el parto antes de la fecha prevista. Es posible que no te pidan tu consentimiento antes de realizar un despegamiento o separación de membranas Si el resultado de tu prueba de estreptococo del grupo B (EGB) fue positivo, informa a tu equipo de atención médica que no deseas que te realicen un despegamiento o separación de membranas.
- **Prepárate para presentar a tu bebé a tus mascotas.** Haz que tus mascotas se acostumbren a los nuevos olores y a los muebles de tu bebé.
- **Prepara el bolso para el hospital y el del bebé.**
- **Elija un fotógrafo para las primeras fotos de su bebé.**
- **Células madre de la sangre del cordón umbilical.** Este es el momento para tomar una decisión.
- **Vuelve a realizarte la prueba de detección del estreptococo del grupo B (EGB) entre las semanas 36 y 38.** Si el resultado anterior fue negativo, repite la prueba en este momento. Si el resultado fue positivo, recuerda informar a tu equipo de atención médica o al personal de enfermería el día del parto. Las personas embarazadas con resultado positivo deben recibir antibióticos durante el trabajo de parto. Aprende cuáles son los signos de infección por EGB que tu bebé podría presentar durante los primeros meses. Si detectas alguno, llévalo de inmediato al Servicio de Urgencias.
- **Continúa controlando los movimientos de tu bebé.**
- **Termina de preparar la habitación del bebé y adapta tu casa para que sea segura para él.**
- **Empieza a pensar en cómo anunciarás el nacimiento de tu bebé.**
- **Si rompes bolsa o comienzas el trabajo de parto,** comunícate de inmediato con tu equipo de atención médica.
- **Aprende qué es el meconio.** Si observas un líquido amniótico de color verdoso o marrón verdoso, llama de inmediato a tu equipo de atención médica y dirígete a la unidad de Maternidad o a Urgencias.
- **Piensa qué hacer si tu bebé no nace en la fecha prevista de parto.** ¿Cuál es la fecha prevista de parto? ¿Cuánto tiempo más tendré que esperar después de la fecha prevista si el parto no comienza de forma espontánea? ¿Es necesario hacerme pruebas adicionales? ¿Cuáles? ¿Se puede planificar la fecha del parto? ¿Es posible inducir el parto? ¿Se puede programar una cesárea? Evalúa las ventajas y desventajas para tomar la decisión más informada para ti y tu bebé con la ayuda de tu equipo de atención médica. Sigue contando los movimientos de tu bebé hasta el día del parto.



ME Preg

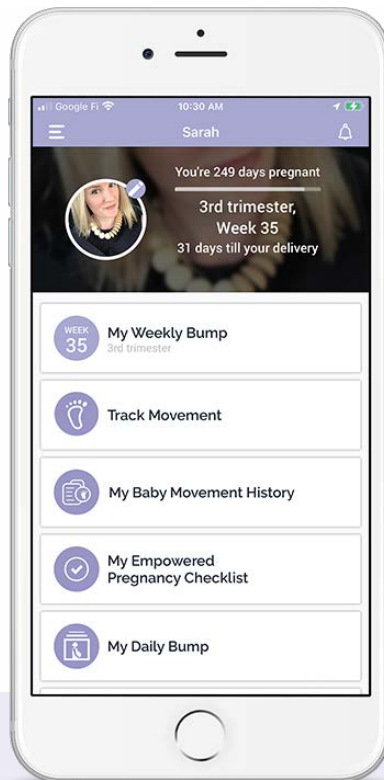
The Ultimate Pregnancy App



Check off milestones with
My EMPOWERED Preg-
nancy™ 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!*

Práctica. Sencilla. Informativa.

Descarga ME Preg GRATIS hoy mismo!

Obtén más información en My **EMPOWERED**
Pregnancy™ en www.mepreg.org.



Para obtener más información, ponte en contacto con nosotros en info@projectaliveandkicking.org.

Project Alive & Kicking es una fundación sin fines de lucro registrada como organización 501(c)(3).

Esta información no pretende sustituir el asesoramiento ni la atención médica profesional.