



# EL EMBARAZO QUE LLEGA A SU TÉRMINO

Cómo prevenir los partos  
prematuros  
&  
los nacimientos de bebés  
bajos de peso

**Newborn Hope, Inc.**



# Los cambios de su cuerpo durante el embarazo

Usted experimentará muchos cambios físicos mientras el bebé crece dentro del **útero** (matriz), un órgano que está situado entre la vejiga y el recto (ano).

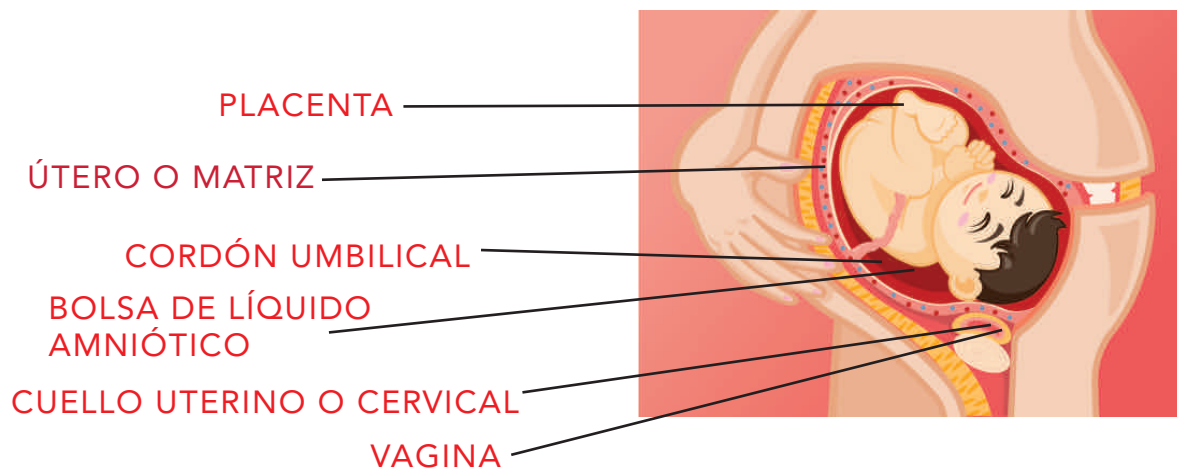
La **placenta** es el órgano encargado de llevar oxígeno y nutrientes al feto además de retirar los desechos. La placenta crece dentro del útero en el lugar donde el huevo fertilizado se instaló inicialmente.

El **cordón umbilical** conecta al feto en crecimiento con la placenta. En la **bolsa de líquido amniótico** que está dentro del útero, flota el futuro bebé y el líquido amniótico le sirve para cubrirlo y protegerlo. Antes del alumbramiento esta bolsa tendrá que romperse y el líquido saldrá por la **vagina**. Usted habrá escuchado decir que “se rompió la bolsa” o a los médicos hablar de “la ruptura de membranas” para indicar esto.

El **cuello uterino** se encuentra en la parte baja de la matriz. Al iniciarse el parto, las contracciones del útero ocasionan que el cuello se adelgace (se borre) y se abra (se dilate) para permitir que el bebé pase del útero a la vagina y luego salga del cuerpo de su madre.

## ¿A dónde va el aumento de peso durante el embarazo?

Si el bebé pesa entre 7 y 8 libras, ¿a dónde va el resto del peso? A los senos: 2 libras; a almacenar grasas: 7 libras; a la placenta: 1 ½ libras; al líquido amniótico: 2 libras; al útero o matriz: 2 libras; a la sangre y otros líquidos: 8 libras. Para tener más información sobre nutrición, vea la sección “Una buena nutrición: Elija por los dos - Usted es quien decide.”



# Definición del trabajo de parto prematuro y bajo peso al nacer

El **trabajo de parto prematuro** es cuando el parto ocurre 3 o más semanas antes de la fecha programada para el nacimiento. Las contracciones (tensión) del útero o matriz podrían ocasionar que el cuello uterino (porción inferior y estrecha de la matriz) se abra antes de lo esperado dando como resultado el nacimiento de un bebé prematuro. Si conoce las señales de advertencia del trabajo de parto prematuro, mencionadas a continuación, usted y su proveedor de servicios de salud podrían evitar que su bebé nazca antes de tiempo y que sea muy pequeño. Los bebés que nacen antes de las 37 semanas de embarazo y los que pesen menos de 5 ½ libras podrían tener problemas para:

- Respirar,
- Mantener la temperatura del cuerpo, y
- Alimentarse con leche materna (amamantar) o con biberón.

Los bebés prematuros y los que son muy pequeño tienen el riesgo de sufrir complicaciones médicas y/o problemas de aprendizaje o de conducta en el futuro.

Los bebés que pesan menos de 5½ libras al nacer se consideran **bajo de peso**. Si la madre o su bebé tienen problemas de salud, el bebé podría además nacer prematuramente y estar pequeño.



# ¿Hay riesgo de que tenga un trabajo de parto prematuro?

Nadie sabe quién tendrá un trabajo de parto prematuro, es algo que puede ocurrirle a cualquier mujer embarazada. Sin embargo, algunas mujeres presentan mayor riesgo que otras. La lista que presentamos a continuación le ayudará a determinar su nivel de riesgo. Marque cada uno de los riesgos que usted tenga.

## Embarazo actual

- Tengo un embarazo múltiple (gemelos, triates, o espero a más de un bebé).
- Ya tengo síntomas de trabajo de parto prematuro. En la siguiente página revise "Síntomas de alerta en un trabajo de parto prematuro."
- Estoy sangrando y tengo 12 semanas o más de embarazo.
- Fumo.
- Durante este embarazo tuve una cirugía del abdomen.
- Mi útero (matriz) no es normal.
- Con frecuencia tengo contracciones. Vea "Cómo sentir y calcular el tiempo de las contracciones."
- Tengo menos de 20 años de edad o más de 35.
- Mi cuello uterino se abrió o adelgazó tres semanas o más antes de la fecha programada para el parto.
- Sufro de irritabilidad uterina o contracciones excesivas (tensión de útero).
- Tengo placenta previa (la placenta cubre el cuello uterino, parcial o completamente).
- Durante este embarazo he usado drogas.
- He consumido bebidas alcohólicas durante este embarazo.
- Tengo mucha tensión (estrés) y muy poco apoyo en este embarazo.
- Abusarón de mí.
- Hasta el octavo mes de embarazo he aumentado menos de 10 libras.
- Me he mudado recientemente a una altitud mayor o experimentado un cambio significativo de altitud.
- Tengo las encías enrojecidas, hinchadas y sensibles.

## Historia Médica

- En un embarazo anterior tuve un bebé prematuro.
- He tenido trabajo de parto prematuro anteriormente.
- Antes he tenido dos o más abortos espontáneos o quirúrgicos.
- A mi madre le trataron con "DES" cuando estaba embarazada de mí (Diethylstilbestrol se usó entre 1950-1960 para prevenir los abortos espontáneos).
- He tenido cirugía o me congelaron el cuello del útero.
- Padezco o he tenido infección en el riñón o infecciones frecuentes de la vejiga.
- Padezco de debilidad del cuello uterino.
- Tengo una enfermedad del corazón o del riñón y/o diabetes.

**Si ha marcado alguno de los riesgos médicos anteriores, pregunte al proveedor de servicios de salud cómo podría afectarle esto en su embarazo.**



# Síntomas de alerta en un trabajo de parto prematuro

Cada embarazo puede ser diferente; entérese de las nuevas sensaciones

## Contracciones del útero cada 12 a 15 minutos o menos

El abdomen se pone duro o en tensión de 4 a 6 veces en una hora. Las contracciones podrían presentarse sin dolor.

## Contracciones o cólicos parecidos a los de la menstruación

Los cólicos, que se sienten encima del hueso púbico, podrían ser constantes o irse y regresar luego.

## Dolor de espalda ligero

El dolor podría ser constante o irse y regresar, sin llegar a sentir mejoría al cambiar de posición.

## Presión pélvica

Se siente como si el bebé empujara hacia abajo.

## Aumento o cambio en la secreción vaginal

La secreción se vuelve más abundante que lo normal, teñida con sangre, aguada o con mucosidad.

## Contracciones o cólicos abdominales

Podría sentir un dolor severo semejante al de los gases, con o sin diarrea.

## Malestar general

La sensación de que hay algo que no está bien.

Si tiene menos de 37 semanas de embarazo y siente 3 contracciones en un lapso de 20 minutos o menos, siga los pasos descritos en la "FORMA DE REACCIONAR" que está a continuación.



## Otros síntomas importantes que debe informar al médico o proveedor de servicios de salud

- Un dolor de cabeza severo que no sea normal para usted
- Tiene la vista nublada u oscura, ve manchas, y/o luces brillantes o repentinas
- Aumenta la hinchazón en sus manos, pies o cara
- Tiene fiebre o escalofríos
- Hay dolor o ardor al orinar, o una disminución en la orina
- Tiene comezón o irritación vaginal, o nota mal olor en la secreción vaginal
- Presenta vómito frecuente durante un día o más
- Tiene contracciones o un dolor intenso de abdomen que no se le quita
- Sufrió alguna caída o accidente automovilístico



# “FORMA DE REACCIONAR” - Qué hacer durante el trabajo de parto prematuro

## Qué hacer durante el trabajo de parto prematuro

- Vaya al cuarto de baño (vacíe la vejiga).
- Acuéstese de lado y beba 3 o 4 vasos de agua.
- Estando acostada, verifique o revise sus contracciones. Revise la sección: “Cómo sentir y calcular el tiempo de las contracciones.”
- Si las contracciones se presentan con frecuencia mayor de 10 minutos entre una y otra, **¡LLAME INMEDIATAMENTE A QUIEN ESTÁ A CARGO DE SU ATENCIÓN PRENATAL!**
- Si ha estado acostada durante una hora, durante ese tiempo bebí bastante agua pero sus contracciones siguen viniendo cada 15 minutos o menos, **LLAME A SU MÉDICO O PROVEEDOR DE SERVICIOS DE SALUD.**



Al llamar al médico o proveedor de servicios de salud necesitará decirle:

- Su nombre
- La fecha en que se espera el parto
- Si tiene un embarazo de alto riesgo
- Cuáles son las señales que tiene y qué es lo que ha hecho usted

Si llega a irse al hospital:

- Van a colocarle un monitor en el abdomen para verificar las contracciones del útero.
- Podrían hacerle un examen del cuello uterino para detectar fibronectina, un indicador del riesgo de parto prematuro.
- Podrían verificar los cambios que presenta en el cuello uterino.
- Si ya empezó el trabajo de parto probablemente le den medicina para detener las contracciones.
- Si no ha empezado el trabajo de parto podría regresar a su casa.

De inmediato llame al médico o proveedor de servicios de salud si:

- Se escapa o sale mucho líquido de la vagina
- Hay algún sangrado por la vagina
- El bebé disminuye su actividad o deja de sentir que se mueve
- Su abdomen está duro



# Cómo sentir y calcular el tiempo de las contracciones

## ¿Qué es una contracción?

Si cualquier músculo del cuerpo "se contrae" quiere decir que se tensa o que al tocarlo se siente duro. Cuando se contrae el útero (que es un músculo) usted sentirá su tensión o que se pone duro.

Durante el embarazo, a veces, es normal sentir que su útero se contrae. Las contracciones podrían ocurrir al cambiar de posición, al tener llena la vejiga, o después de la actividad sexual.

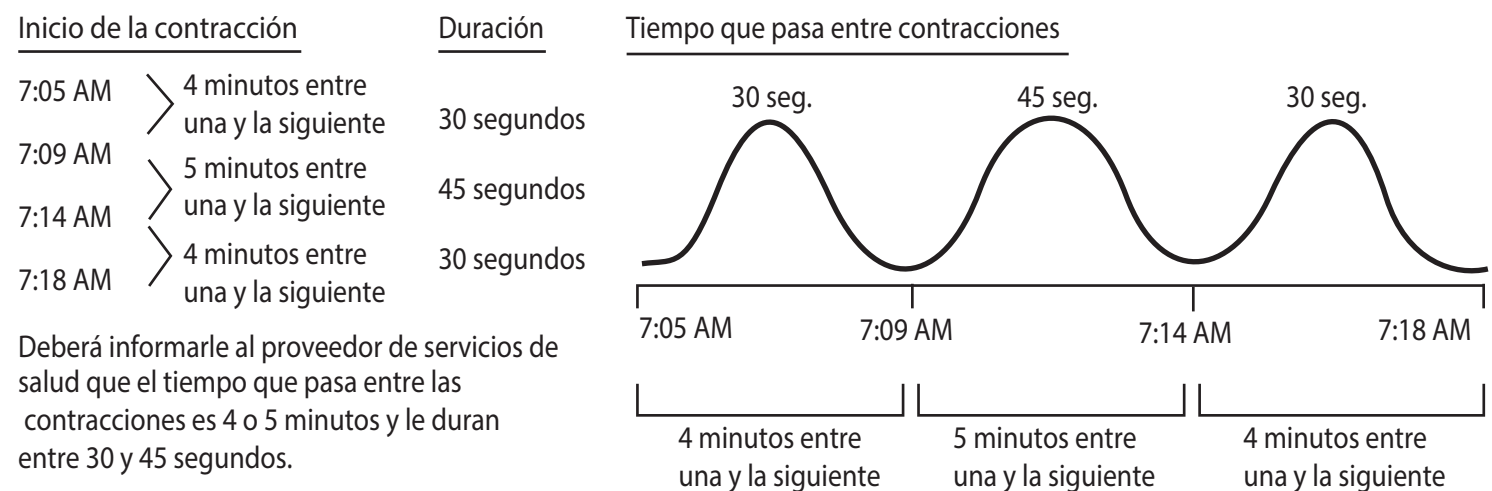
Antes de cumplir 37 semanas de embarazo, las contracciones que ocurran con mucha frecuencia pueden llevarla a un trabajo de parto prematuro y hacer que el bebé nazca demasiado pronto.

## Cómo sentir las contracciones

Para sentir las contracciones coloque los dedos de la mano en la parte superior del útero. Si el útero está blando y puede empujarlo fácilmente con la yema de los dedos no tiene una contracción. Si siente que la matriz se pone más y más dura al tocarla para después relajarse, entonces sí tiene un contracción. Algunas contracciones se sienten más duras que otras.

## Cómo calcular el tiempo de las contracciones

Anote el momento en que empieza la contracción y cuánto tiempo le dura.



# Cómo contar los movimientos

Usted puede comprobar el bienestar de su bebé aprendiendo o contar sus patadas, volteretas o movimientos inesperados. En general, las personas a cargo de su atención prenatal quieren que haya **10 movimientos en 1 hora**.

**Los mejores momentos para contar los movimientos del bebé:**

- A la hora del día en que el bebé está más activo
- Después de comer o beber algo frío, que congele calorías
- Después de caminar durante 5 minutos
- Cuando esté revisando si tiene o no contracciones
- Mientras esté recostada de lado

**¡Usted es quien conoce mejor a su bebé!**

1. Anote la hora a la que empieza a contar los movimientos.
2. Ponga una marca cada vez que su bebé patee, se mueva o dé una vuelta.
3. Después de que su bebé se mueva 10 veces, anote nuevamente la hora.

Cuente los movimientos todos los días o según se lo indique su médico o proveedor de servicios de salud. **Llámele inmediatamente si nota que disminuyen los movimientos.**





# Una buena nutrición: Elija por los dos

## ¿Sabía que...?

- Su bebé comparte todo lo que usted come, bebe y aún lo que respira.
- La mayoría de las mujeres necesitan aumentar entre 25 y 35 libras durante el embarazo. Las mujeres que están bajas de peso (menos de 110 libras) necesitarán aumentar más; las mujeres con sobrepeso (más de 180 libras) podrían aumentar menos. Pregunte a la persona encargada de su atención médica.
- Su bebé podría nacer muy pequeño si no aumenta el peso suficiente en el embarazo y esto puede ser peligroso.
- Beba cantidades suficientes de agua. La falta de una hidratación adecuada podría ocasionarle contracciones y contribuir a un nacimiento prematuro. Las bebidas que contienen cafeína no le ayudan a mantenerse hidratada.
- Debe informarle al proveedor de servicios de salud si alguna vez ha tenido problemas como anorexia o bulimia.
- Antes de que usted necesite usar ropa de maternidad ya los órganos principales de su bebé están desarrollados.

**¡Elija una forma de vida sana en cuanto sepa que ya está embarazada!**

## Trate de comer todos los días los siguientes alimentos:

Un montón de alimentos ricos en fibra para evitar el estreñimiento (salvado con pasas , pan integral, frutas crudas y verduras , etc.)

**3 - 4** porciones de alimentos ricos en calcio (leche , yogur, etc.)

**3 - 5** porciones de verduras

**2 - 4** porciones de fruta

**2 - 3** porciones de alimentos ricos en proteínas (carne magra, tofu, frijoles, etc.)



## Información importante sobre el ácido fólico (folate)

El ácido fólico es una vitamina B que se encuentra en alimentos como los productos vegetales de hojas verde oscuro, frutas cítricas, yema de huevo, frijoles negros, albaricoques y cereales enriquecidos. El ácido fólico protege al bebé en formación contra algunos defectos de nacimiento como la espina bífida. La organización "March of Dimes" recomienda que las mujeres de entre 15 y 44 años de edad que puedan embarazarse, las que planeen quedar embarazadas o las que estén en las primeras semanas del embarazo consuman 0.4 miligramos de ácido fólico diariamente. La dieta promedio en los Estados Unidos proporciona alrededor de la mitad del ácido fólico que se necesita. Para llegar a la cantidad recomendada será necesario tomar un complemento multivitamínico, al menos durante un mes antes de la concepción y en las primeras semanas del embarazo.



# Qué necesita evitar durante el embarazo

## Aerosoles

Evite los productos químicos en aerosol como el atomizador para el cabello ("spray") y los desodorantes para las habitaciones.

## El alcohol

¡Evítelo por completo! Consumir bebidas alcohólicas podría causarle al bebé el Síndrome de alcoholismo fetal. (Aún una bebida alcohólica de vez en cuando puede ocasionarle efectos secundarios a su bebé.)

## La cafeína

La cafeína que hay en el café, los té, refrescos embotellados/enlatados y en el chocolate son estimulantes para su bebé. Ya que no es claro cuál puede ser el efecto de la cafeína, es mejor evitarla.

## Los gatos

Algunos gatos (en especial los que viven afuera) tienen un virus en su excremento llamado "toxoplasmosis" que es dañino para la mujer embarazada. Pídale a alguna persona que limpie la caja de la tierra del gata.

## Los productos químicos

Si usa algunos productos químicos y no sabe si son seguros, escriba el nombre de los productos y pregunte a su proveedor de servicios de salud si puede seguir usándolos sin riesgo.

## Los huevos

Los huevos crudos pueden contener bacterias dañinas. No coma masa cruda para galletas y pasteles.

## Baños con agua caliente (Sauna y Jacuzzi incluidos)

Toda actividad que eleve la temperatura del cuerpo a más de 102 grados Fahrenheit (38.9 grados Celsius) y la mantenga así aunque sea por poco tiempo puede ser peligrosa para el bebé en desarrollo. En esto se incluye el baño de tina, el baño sauna, el baño de vapor, Jacuzzi o el ejercicio físico intenso en clima caluroso.

## Medicamentos/Suplementos de hierbas

Consulte con su proveedor de servicios de salud antes de tomar alguna medicina sin receta o cualquier suplemento de hierbas.

## El fumar

¡Evítelo por completo! El fumar puede aumentar las posibilidades de un aborto espontáneo, la ruptura prematura de las membranas (que se rompa la bolsa) y el trabajo de parto prematuro. También se relaciona con mayores probabilidades de sufrir el Síndrome de muerte infantil súbita (SIDS, por sus siglas en inglés) y con el nacimiento de bebés bajos de peso.

## Alimentos crudos

Cocine bien las carnes, los mariscos y pescados, y los huevos. Podrían tener bacterias dañinas.

## Rayos equis

Si necesita rayos equis asegúrese que el proveedor de servicios de salud y el técnico radiólogo estén informados de su embarazo para que usen la protección adecuada.



# Sobre la tensión(estrés) y el embarazo

Casi todas las mujeres sienten algo de tensión durante su embarazo. Sin embargo, hay conexión entre el exceso de tensión y los bebés prematuros y/o bajos de peso al nacer.

Los siguientes estados de ánimo podrían ser parte de los altibajos normales del embarazo, pero también podrían ser señales de tensión que pueden afectar su salud y la de su bebé.

## Avisé al proveedor de servicios de salud si tiene alguno de estos síntomas:

- Tensión o conflictos con personas muy cercanas a usted
- Irritabilidad y enojo
- Falta de paciencia
- Cansancio excesivo
- Insomnio
- La mayor parte del tiempo se siente agobiada
- Tristeza o depresión
- Se siente sola y abandonada

## Recursos disponibles para darle ayuda:

- El médico y las enfermeras
- La enfermera-partera
- El consejero escolar
- El trabajador social
- El sacerdote o pastor
- En su trabajo, el programa de ayuda a los empleados
- Los programas educativos del hospital o de la comunidad

Cada uno de estos profesionistas puede ayudarle a entender y a buscar la solución a las tensiones que experimenta. Si fuera necesario, podrían ponerla en contacto con otros grupos o fuentes de ayuda para que reciba el apoyo que necesite.



## Sobre el cuidado dental y el embarazo

Cuide de sus dientes y encías. Las mujeres que sufren de inflamación de las encías, caracterizada por sangrado, hinchazón, enrojecimiento y mayor sensibilidad aumentan de 5 a 7 veces sus posibilidades de tener un nacimiento prematuro. Visite a su dentista para que le haga limpieza regular de sus dientes.



# La relación entre el maltrato durante el embarazo y el nacimiento de un bebé bajo de peso

El sufrir maltratos (violencia física y/o mental) durante el embarazo es un factor de riesgo importante entre los bebés que nacen con bajo peso. Debido a que casi la mitad de todas las mujeres estadounidenses han sufrido algún tipo de maltrato en sus vidas, usted necesita saber cómo identificar las señales de alerta.

La siguiente lista de señales de alerta le ayudará a identificar si su pareja es un golpeador en potencia (o de hecho):

**Celoso y controlador** -le controla si entra o sale, le controla el dinero, e insiste en "ayudarle" a tomar decisiones personales

**La mantiene aislada** -limita o le evita toda forma o medio de apoyo, por ejemplo que se comunique por teléfono con sus amigos o compañeros de trabajo

**Culpa a los demás de los problemas que él tiene** -como que esté sin empleo o de las discusiones con la familia, y dice que todo es "por culpa de alguien más"

**Extremadamente susceptible** -se enoja con mucha facilidad por detalles que son parte de la vida diaria, como que le pidan que trabaje tiempo extra, le critiquen por cualquier cosa, o si usted le pide ayuda en las labores doméstica o para cuidar a los niños

**Crueldad con los animales o los niños** (es insensible a su dolor y sufrimiento)

**Usa su fuerza "jugando" durante la relación íntima** -podría tirarla al piso y sujetarla durante la relación, empezar la actividad sexual mientras usted duerme, o pedirle que tengan relaciones sexuales cuando esté cansada o enferma

**Personalidad impredecible** -cambios de humor y de conducta instantáneos, por ejemplo, en un minuto amoroso y al otro violento

**Antecedentes de violencia** -ha golpeado a otras personas pero en su lista de excusas para hacerlo está el que "lo empujaron y llegó a su límite"

**Amenazas violentas** -dice cosas como "te voy a pegar, ""voy a matarte," o "te voy a romper el cuello"

**Rompe o golpea objetos** -rompe las cosas que son de usted, golpea la mesa con los puños, o tira objetos cerca de o dirigidos a usted o a los niños

**sa su fuerza física durante las peleas** -la sienta o la pone contra la pared, la vienta, le da empujones, le da bofetadas o de patadas, etc.; este tipo de conducta podría llegar a convertirse fácilmente en algo que pusiera en peligro su vida por asfixia, herida con arma blanca [cuchillo] o con arma de fuego

Si alguna de estas conductas le resulta familiar, llame al Centro de Prevención de Violencia Doméstica de su localidad. Los medios de ayuda listados en la página anterior también pueden servirle. El maltrato es peligroso para su bebé y para usted. NO tiene por qué aceptar la conducta violenta de ninguna persona.



## Para asesoría médica, comuníquese con su proveedor de servicios de salud

Si necesita un proveedor de servicios de salud comuníquese con el hospital de su localidad, su compañía de seguro de médico, o llame al número de teléfono de la Línea de salud para la familia.

La información disponible sobre su comunidad en la "Línea de salud para la familia" es la siguiente:

- Ayuda para alimento y casa-habitación
- Prevención en casos de trabajo de parto prematuro
- Pruebas de embarazo
- Asesoría relacionada con el consumo de sustancias químicas controladas
- Ayuda en casos de maltrato

**Línea de salud para la familia / 303-692-2229 / 1-800-688-7777**

Se Habla Español

La información presentada en este folleto busca complementar, pero de ninguna forma substituir, los cuidados del médico o proveedor de servicios de salud. Newborn Hope no se hace responsable de ninguna contingencia que pudiera ser el

**Newborn Hope, Inc. es una organización sin fines de lucro 501 (c)(3) establecida en Colorado y cuya misión es recaudar fondos y apoyar programas para mejorar el bienestar y la atención proporcionada a la madre, al feto y al recién nacido.**

**Newborn Hope se compromete a hacer llegar este folleto a todas las mujeres embarazadas de Colorado y a sus familias.**

**Con agradecimiento especial a:**

COPIC Medical Foundation

Lisa Gates, Graphic Designer

Dr. Robert Kiley

**1-800-466-8575**

**[www.newbornhope.org](http://www.newbornhope.org)**

**Newborn Hope  
P.O. Box 2515  
Colorado Springs, CO 80901**

