

Embarazo 9/20

Manual *para* **MAMÁS** **PRIMERIZAS**



Primera edición, 2024, Colombia.
32 páginas.

© Editor: Ingrid Paola Pimiento Higuera, 2024.
Calle 143 # 26 - 43 Floridablanca, Santander.
© Banco de imágenes Canva, fotografías.

ISBN: 978-628-01-4488-7

Todos los derechos reservados. Queda prohibida, sin autorización previa de los titulares del copyright, la reproducción total o parcial de este libro.

CONTENIDO



Haz clic en cada título para que vayas directamente al tema.

Pág.	
4	Introducción
7	1 Asiste regularmente a tus controles prenatales
8	2 Busca información formal y confiable sobre tu embarazo
9	3 Dedica tiempo a la preparación para tu embarazo
10	4 Descubre tus antecedentes para un embarazo más seguro
11	5 Saber tu tipo de sangre y el de tu pareja es crucial
13	6 Los peligros del humo durante el embarazo
14	7 Las bebidas alcohólicas quedan fuera de juego en el embarazo
15	8 El agua es tu mejor aliada
16	9 ¿Problemas de estreñimiento? Sigue estos consejos
17	10 Come sanamente y a horarios adecuados

 Haz clic en cada título para que
vayas directamente el tema.

Pág.

- | | | |
|----|-----------|--|
| 19 | 11 | ¿Cómo combatir las náuseas y la acidez durante tu embarazo? |
| 20 | 12 | ¿Cuánto peso debes aumentar durante tu embarazo? |
| 21 | 13 | Los antojos una vez a la semana, no una vez al día |
| 22 | 14 | Duerme, descansa y llénate de energía |
| 23 | 15 | Busca espacios para relajarte y respirar |
| 24 | 16 | Mantente activa realizando actividad física |
| 25 | 17 | Busca ayuda y apoyo de tu esposo y tu familia |
| 26 | 18 | Mantén la calma ante situaciones difíciles |
| 27 | 19 | La preparación para la lactancia: clave para una experiencia exitosa |
| 28 | 20 | Prepárate y espera con emoción la llegada tu bebé |



¡Hola querida mamá!

Estoy emocionada de acompañarte en este viaje tan especial.

Quiero reforzar la importancia de cada paso que vamos a tomar juntas. Tu compromiso y esfuerzo en seguir esta guía serán clave para garantizar un embarazo seguro y tranquilo.

Cada consejo que encontrarás aquí ha sido cuidadosamente seleccionado para brindarte la información más útil y relevante. Te animo a que te sumerjas en cada paso con dedicación y atención.

Como enfermera y mamá, entiendo las dudas y emociones que surgen en esta etapa. Pero quiero recordarte que tu preparación y compromiso son fundamentales para tu salud y la de tu bebé.

Imagina este manual como tu compañero constante, lista para darte el apoyo y la orientación que necesitas en cada momento. Tu esfuerzo en seguir cada consejo será la clave para un embarazo saludable y sin complicaciones.

Estoy aquí para ti en cada paso del camino. ¡Juntas podemos hacer de este viaje de 9 meses una experiencia maravillosa y segura en solo 20 pasos!

¿Cómo empezar?

Sigue cada paso detenidamente y pon en práctica las recomendaciones y tareas que te daremos a continuación.

Cada uno es una herramienta valiosa para tomar acciones concretas, reducir riesgos, salir de dudas y sentirte tranquila y segura durante todo tu embarazo.

En [Maternar.co](https://maternar.co), nuestro principal objetivo es asegurar que disfrutes con emoción de tu embarazo y que tu bebé nazca sano y saludable.

***¡Empecemos
juntas esta
gran aventura!***



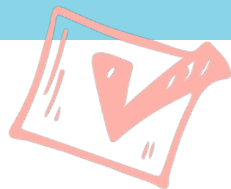


1 *Asiste regularmente a tus controles prenatales*

¡Debe ser lo primero! Los controles prenatales los debes realizar desde que confirmes tu embarazo con el fin de verificar el desarrollo normal de tu bebé y la buena salud tuya, desde el punto de vista físico, mental y emocional.

Cuando no se detectan a tiempo anomalías durante la gestación, pueden llegar a presentarse complicaciones tales como la preeclampsia, infecciones, diabetes gestacional, anemia, entre otras.

Te recomiendo que los realices mensualmente, de hecho, la [Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#) recomienda como mínimo realizar 8 en todo el embarazo. Estos serán atendidos por una enfermera o un médico, de acuerdo al nivel de riesgo de tu embarazo.



2 *Busca información formal y confiable sobre tu embarazo*



Basta solo con que coloques la palabra “embarazo” para que encuentres millones de resultados en internet. Pero ¿Quién los escribe? ¿Qué tan seguros son?

A veces no es tan fácil saberlo, por eso asegúrate que la fuente sea confiable y tenga un soporte científico y escrito por profesionales de salud con conocimientos actualizados y centrados en tu cuidado.

Consulta y confirma con tu médico o enfermera de confianza cualquier acción que vayas a tomar.

También pregúntales en los controles prenatales y en tu curso psicoprofiláctico los cuidados especiales y los signos de alarma que debes tener en cuenta para consultar a urgencias.

3 *Dedica tiempo a la preparación para tu embarazo*

Inmediatamente te enteres de tu embarazo, no dudes en buscar un [Curso Psicoprofiláctico](#) o Curso Prenatal, ya que esta es la mejor manera para acceder a la asesoría de un profesional durante todo tu embarazo y tener información confiable que te guíe en todo momento.

No hay semana específica para iniciar el curso, bien sea que estés iniciando o si ya tienes un embarazo avanzado, nunca es tarde para que te prepares.

Ten en cuenta que al final del embarazo existen riesgos durante el parto y con una buena asesoría podrás disminuirlos.

No importa que el curso sea presencial o virtual, lo importante es que tu curso te brinde acompañamiento continuo durante todo tu embarazo.

Asegúrate que sea dictado por un profesional de la salud, una [Enfermera](#) será tu mejor opción.



4 *Descubre tus antecedentes para un embarazo más seguro*

Conocer la historia de los embarazos, partos y lactancias de tu mamá, tu suegra o tus abuelas, te va a ayudar a saber cómo fue su proceso y si tuvieron alguna patología que sea relevante para tu embarazo como la diabetes gestacional o la preeclampsia.

También indagar un poco en los antecedentes familiares será de gran ayuda para saber si hay riesgo de alguna alteración genética o alguna complicación para tu bebé.

Si existe alguno de estos antecedentes debes hacérselos saber a tu médico o enfermera durante los controles prenatales, ya que algunos pueden ser hereditarios y con exámenes y revisiones tempranas podrás estar más tranquila.

5 *Saber tu tipo de sangre y el de tu pareja es crucial*

¿Sabías que existe riesgo de que haya incompatibilidad entre tu sangre y la de tu bebé?

Si tu tipo de sangre es Rh es negativo y el de tu bebé es positivo, es importante estar al tanto de la posibilidad de una incompatibilidad Rh, ya que esto puede representar un riesgo para la salud de tu bebé.

Afortunadamente la medicina ha avanzado mucho en este aspecto, con el conocimiento de este problema durante tus controles prenatales, te pueden administrar tratamiento para evitar la formación de anticuerpos que podrían atacar la sangre de tu bebé.

No dudes en discutir este tema con tu profesional de la salud durante tus citas de control prenatal para recibir la atención necesaria y garantizar el bienestar tanto tuyo como el de tu bebé.





6 Los peligros del humo durante el embarazo



Lo ideal es que hayas dejado el cigarrillo antes de quedar embarazada, pero si no lo has hecho, debes dejarlo inmediatamente.

De igual manera no permitas que tu pareja, tus familiares o amigos fumen cerca de ti, pues estar expuesta al humo del cigarrillo puede traer riesgos graves para la salud de tu bebé.

Debes saber que esta exposición puede hacer que tu bebé está especialmente predispuesto al asma e incluso tiene un alto riesgo de sufrir el Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL), padecer efectos negativos a nivel cerebral y además se aumenta también el riesgo de que tengas un aborto espontáneo.

Así que este podría ser un momento oportuno para animar a tu pareja o a tus familiares para que dejen de fumar.

7 *Las bebidas alcohólicas quedan fuera de juego en el embarazo*

¡Alto si lo estás haciendo!

Ningún momento del embarazo se considera seguro para consumir alcohol, tampoco existe ningún tipo de bebida alcohólica sin riesgos, ni se conoce una cantidad exacta que como embarazada puedas ingerir sin que cause efectos negativos a tu bebé.

Tu placenta no puede filtrar el alcohol que ingresa a tu cuerpo, por lo que tu bebé lo recibiría directamente pudiendo tener efectos negativos en su desarrollo físico y cerebral y aumentar el riesgo de que tengas un aborto espontáneo.



8

El agua es tu mejor aliada



Durante tu embarazo tu sistema circulatorio sufre modificaciones para adaptarse a los requerimientos de tu bebé. Es decir, necesitas estar bien hidratada para producir la sangre que requieres ahora, para ti y para tu bebé.

Tu volumen sanguíneo puede aumentar en el embarazo entre 1 y 1,5 litros con respecto a tu estado antes del embarazo, ya no estás sola y ahora necesitas sangre para dos.

Además, tomar suficiente agua ayuda a disminuir el molesto estreñimiento, evitar infecciones urinarias y mejorar el aspecto de tu piel.

¡Pero ojo! no todo es color de rosas. Si te diagnostican hipertensión arterial, preeclampsia o determinan que tienes retención de líquidos, debes tener precaución con el consumo excesivo de agua.

Aprende más sobre la preeclampsia aquí >>>

<https://youtu.be/WScX-Z53zZ0>

9 ¿Problemas de estreñimiento? Sigue estos consejos

Probablemente estás sufriendo estreñimiento en tu embarazo. Esto es algo muy común que se da principalmente por:

- La presión que ejerce tu barriga sobre tu sistema digestivo.
- El consumo de vitaminas prenatales y su alto contenido de hierro.
- La acción de la progesterona que hace más lentos tus movimientos intestinales.
- Inadecuado consumo de fibra en la dieta.

Por esto es necesario que diariamente consumas alimentos ricos en fibra (cereales, legumbres y frutas como papaya o ciruela).

También debes hacer ejercicios suaves como caminar o rutinas de yoga prenatal que te permitan movilizar tu sistema digestivo y tener a la mano una botella de agua para dar pequeños sorbos a lo largo del día.

Aprende rutinas de ejercicio y yoga prenatal haciendo clic aquí >>> [¡Quiero saber más!](#)

10 Come sanamente y a horarios adecuados



Es importante que establezcas un plan de nutrición específico de acuerdo al trimestre de embarazo en el que estés. Ten en cuenta no sólo lo que comes, sino también cuándo lo comes.

Una buena opción es distribuir las tres comidas normales del día en 6 comidas más pequeñas para hacerlas mejor digeribles y evitar náuseas y vómitos.

También es importante que incluyas frutas como parte esencial de tu alimentación; acompañadas con cereal, avena en hojuelas, yogurt o batidos. Esto te trae beneficios enormes debido a su aporte de fibra, vitaminas y minerales.

Una visita al nutricionista te dará el plan completo que debes seguir y te indicará más asertivamente qué cosas deberías comer y cuáles no. Asiste al menos 1 vez en el embarazo con este profesional de salud.



11 ¿Cómo combatir las náuseas y la acidez durante tu embarazo?

Una estrategia que puedes emplear para disminuir las náuseas vómitos, es que evites los alimentos grasos y picantes, así como las comidas abundantes, ya que pueden agravar la acidez. En su lugar, opta por comidas pequeñas y frecuentes a lo largo del día, lo que puede ayudar a mantener tu estómago más estable.

Por otra parte, el estrés y la falta de sueño pueden empeorar los síntomas de náuseas y vómitos, por lo que tomarte un momento para relajarte y descansar puede marcar la diferencia. Así como también realizar ejercicios de respiración profunda y consciente.

Si estos síntomas persisten o son muy severos, no dudes en consultar a tu médico pues en algunos casos de Hiperemesis Gravídica es necesario el uso de medicamentos.

Si no sabes cómo son estos ejercicios, en este video te lo enseñamos >>> [¡Quiero verlo!](#)



12 ¿Cuánto peso debes aumentar durante tu embarazo?

La ganancia de peso en el embarazo debe ser de 7 a 14 Kg, depende en gran medida del peso que tengas antes de tu embarazo. Si llegas al embarazo estando en bajo peso (de acuerdo a tu Índice de Masa Corporal - IMC) puedes aumentar un poco más de peso, a diferencia de si estás en sobrepeso u obesidad pues en ese caso deberías aumentar menos.

Si fuera mayor la ganancia de peso en el embarazo correrías el riesgo de padecer enfermedades como la diabetes gestacional o la preeclampsia. En todo caso es mejor disminuir el consumo de azúcares y harinas procesadas. También realiza ejercicios 2 o 3 veces por semana tales como caminatas o yoga prenatal.

En tu curso psicoprofiláctico te podrán dar toda la información necesaria sobre los mejores alimentos que puedes consumir, al igual que en tu cita de nutrición.



13 Los antojos una vez a la semana, no una vez al día



¿Por qué no nos antojaremos de un plato de tomate con lechuga?

La vigilancia de la dieta durante tu embarazo exige que evites a toda costa dulces, gaseosas o chocolates pues ocasionan un aumento de los niveles de azúcar en sangre. De esta manera se previene la diabetes gestacional, una de las principales complicaciones del embarazo.

La diabetes gestacional se produce por un aumento de la glucosa en tu sangre, esto hace que tu bebé esté recibiendo azúcar de más durante el embarazo, llevando a que sea de mayor tamaño y sea más propenso a sufrir obesidad durante su vida adulta.

No corras el riesgo, que los antojos sean una vez a la semana, no una vez al día.

14 *Duerme, descansa y llénate de energía*

¡El descanso y sueño son fundamentales pues en el embarazo puedes pasar de momentos donde quieres estar todo el día dormida, a pasar noches de insomnio pues no puedes conciliar el sueño.

Para mejorar el descanso y el sueño puedes hacer lo siguiente:

- Si tienes náuseas o acidez estomacal, evita comer en exceso en las noches y coloca almohadas que permitan levantar un poco la parte superior de tu cuerpo.
- Las mejores posiciones para dormir son de lado, especialmente del lado izquierdo, para eso puedes ayudarte acomodando almohadas en medio de tus piernas y debajo de tu barriga para evitar dolor de cadera, sobre todo si ya estás en el último trimestre de embarazo.



15 *Busca espacios para relajarte y respirar*

No solo hay cambios físicos en el embarazo sino emocionales también. Puede haber momentos en los que te sientas alegre y entusiasta, pero también pueden llegar aquellos donde estás irritable y molesta por todo y con todos a tu alrededor.

Es necesario que entiendas que hacen parte de los cambios normales que vienen por las mismas alteraciones hormonales del embarazo.

Pero si no tienes las herramientas para controlar esos cambios emocionales y responder asertivamente a esas situaciones estresantes, puedes tener complicaciones en el desarrollo normal de tu embarazo que pueden ser perjudiciales para tu salud y la de tu bebé.

Si te cuesta encontrar esos momentos de paz y calma, sigue estos pasos y de seguro te sentirás mucho mejor >>> [¡Voy a verlos ya!](#)



16 Mantente activa realizando actividad física

Si tienes como costumbre una rutina de ejercicios desde antes del embarazo debes continuar con ella siempre y cuando no se ponga en riesgo tu salud o la de tu bebé, pregunta a tu enfermera o médico en el control prenatal si puedes seguirla haciendo o qué modificaciones debes tener en cuenta.

Si por el contrario no estás muy habituada al ejercicio, el embarazo es una buena excusa para empezar, eso sí, de a poco y con moderación.

Ejercicios cardiovasculares como caminar, nadar o hacer yoga prenatal te ayudarán a disminuir dolores de espalda y cadera, mejorarán tu capacidad pulmonar, te preparará para el parto y harán que tu recuperación posparto sea más rápida.

Ingresa en [este enlace](#) donde te explicamos más sobre el ejercicio prenatal y te damos algunos ejemplos de ejercicios a seguir.

17 *Busca ayuda y apoyo de tu esposo y tu familia*



Durante el embarazo es fundamental propiciar la unión y mantener relaciones positivas y amorosas con tu familia y la de tu pareja.

Debes pensar en que todos ellos son un apoyo muy grande durante la crianza.

Es cierto que en ocasiones podemos estar en desacuerdo con ciertas recomendaciones y consejos desactualizados que definitivamente deben quedar atrás, pero recuerda que siempre lo hacen desde el corazón y con la mejor intención de ayudarte y apoyarte.

Intenta promover actividades que los mantengan unidos como participar de las clases prenatales o acompañarte a las ecografías y citas, de esta manera también aprovecharás para que ellos tengan la misma información y estén en sintonía.

18 *Mantén la calma ante situaciones difíciles*



Estás viviendo algo nuevo por lo que es apenas normal que sientas ansiedad y miedo. De igual manera debes tener en cuenta los sentimientos de tu pareja, pues también está pasando por un proceso nuevo y retador.

Puede que no lleve al bebé dentro, ni pase por los mismos cambios físicos que tú, pero como papá también tiene miedos y temores que llegan a sacudir su mundo.

Para que no dejes que ese miedo te sobrepase, hay 2 cosas fundamentales que debes tener en tu embarazo: información y acompañamiento profesional.

En la medida en que aprendas los cambios que vas a tener en el embarazo, cuándo asistir a urgencias y cómo prepararte para el parto, te vas a sentir más tranquila y segura, y si a eso le sumas tener un [profesional de salud](#) disponible para resolver tus dudas, no tendrás qué temer.

19 *La preparación para la lactancia: clave para una experiencia exitosa*



Algo que definitivamente te puede dar una ventaja enorme para tu lactancia materna es que te prepares desde el embarazo. Tener la información clave y certera sobre cómo se da la lactancia, cómo posicionar a tu bebé, cómo identificar un buen agarre y cómo estar segura que tu bebé sí está comiendo, te va a ayudar a que el proceso sea exitoso desde el primer momento.

También es importante identificar antecedentes que pueden hacer que tu lactancia necesite un empujón adicional como las mamas tubulares, la hipoplasia mamaria, alteraciones hormonales o un pezón invertido.

En tu Curso Psicoprofiláctico te ayudarán a revisar este tema y te indicarán lo que debes saber en el embarazo respecto a la lactancia materna. Y si durante la lactancia sientes que quieres tirar la toalla, antes de hacerlo, busca una [asesora en lactancia materna](#) que puede ayudarte a salvarla por completo.

20 *Prepárate y espera con emoción la llegada tu bebé*



Repite de ahora en adelante: *“Espero con emoción mi bebé y estoy dispuesta a prepararme para ello”*.

Eso te llenará de ánimo y energía. Busca siempre información confiable, que se adapte a tus necesidades y en la que profesionales preparados y actualizados te ayuden durante todo el embarazo, te preparen para el parto y te ayuden durante los primeros días con tu bebé.

Y cuando lleguen esos días cuando sientas que no puedes más repite esto: *“Soy la mejor mamá que mi bebé puede tener”*.

Deja de estar preocupada y frustrada, dile adiós a tus miedos e inseguridades y llénate de confianza con nuestro [Curso Psicoprofiláctico en línea](#).

¡Te sentirás una Super Mamá! Confía en ti misma, en tu instinto y en nuestras Enfermeras que te acompañarán 24/7.





Has terminado el primer paso para cuidar mejor tu embarazo

¿Quieres tener la herramienta completa para que tengas un embarazo seguro, un parto amoroso y una lactancia materna exitosa?

Visítanos en www.maternar.co y obtén más información sobre cómo cuidar tu embarazo y prepararte para el nacimiento de tu bebé.

¡El poder está en tus manos!





***En Maternar.co tendrás
siempre una Enfermera a
la mano.***

¿Tienes dudas,
inquietudes o simplemente alguna
historia que contarnos?

Celular
+573152675827

Email
info@maternar.co



maternar.co