



# Tu guía de paso a paso **PARA EL EMBARAZO**

Las cosas más importantes que tenés que saber para transitar el embarazo: infografías, listas de preparativos y seguimiento, y muchísimos recursos más.

# Primer Trimestre

0 a 13 semanas

## ¡Dio positivo!

SI TU TEST DE EMBARAZO DIO POSITIVO, ¡FELICITACIONES!

Suele ser muy fuerte cuando ves la confirmación en el test, pero también es muy emocionante tanto para vos como para tu pareja.



## Latidos de corazón y primeros saluditos

El siguiente paso es sacar un turno con el médico para confirmar tu embarazo. Si todavía no tenés un médico, asegurate de buscar un profesional de la salud con quien te sientas cómoda y puedas hablar francamente. A lo mejor, te hacen una ecografía para escuchar el latido del corazón de esa personita, así podés conocerla en pantalla por primera vez, ¡aunque solo mida unos pocos centímetros!

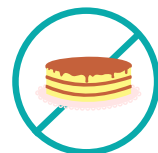


## Náuseas matutinas

Es verdad: no es un síntoma muy agradable que digamos, pero las náuseas y los vómitos son sumamente comunes al principio del embarazo debido al aumento de hormonas. No te preocupes, para la mayoría de las mujeres, por lo general se terminan al final del primer trimestre.



“¡ÑAM, ÑAM!”



“¡PUAJ!”

Por otro lado, puede que haya otras comidas te causen un rechazo total, ¡incluso suelen ser tus favoritas!

## Primeros síntomas



¿RETRASO?



¿PÉRDIDAS O DOLORES MENSTRUALES?



¿CANSANCIO?



¿NÁUSEAS?



¿QUIZÁ LLEGÓ EL MOMENTO DE IR A LA FARMACIA!

# Segundo Trimestre

14 a 27 semanas

## Es...

Si tu pareja y vos quieren saber si van a tener un nene o una nena, van a poder enterarse entre la semana 16 y la 20. ¡A lo mejor es momento de ponerse a pensar nombres!



## Prepararse con clases

El final de tu segundo trimestre es un muy buen momento para empezar a asistir a clases de parto. A la hora de elegir un curso, tené en cuenta lo siguiente:

- 1 TEMAS QUE SE ABORDAN EN EL CURSO
- 2 SI TENÉS QUE IR SOLA O CON TU PAREJA
- 3 DURACIÓN DE CADA CLASE
- 4 CUÁNTAS CLASES SE OFRECEN

## Compartir la alegría

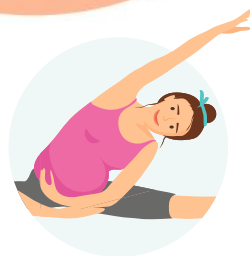
Muchas mujeres prefieren esperar hasta el comienzo del segundo trimestre para anunciar el embarazo a su familia y amigos. ¿Por qué no pensar en una forma divertida de dar la noticia para que sea aún más especial?



“MOMENTO, ¿ESO FUE UNA...?”

## Primeros movimientos

Puede que empieces a sentir los primeros movimientos de “revoloteo” entre las semanas 20 y 25. Al principio serán leves, pero se vuelven más fuertes a medida que tu bebé crece.



## Cambios en el cuerpo

Se nota la pancita, se agrandan los pechos... ahora es cuando empezás a notar que tu cuerpo cambia. ¡Tu útero se expande a más de 500 veces de su tamaño normal durante el transcurso del embarazo!



## Cambios en el placar

Con el cuerpo nuevo, viene la ropa nueva. Hay muchísimas formas de conservar el estilo y sentirse cómoda a medida que crece la pancita, así que es hora de darte el gusto de renovar tu placar.

## Ropita, cunita y otras cositas lindas

No importa si ya sabés el sexo o no: este es un buen momento para empezar a prepararte y comprar ropita de bebé, decorar el cuarto y elegir algunos juguetes divertidos.



# Tercer Trimestre

28 a 40 semanas



## Señales de parto

Es probable que sientas una gran variedad de sensaciones diferentes a medida que tu cuerpo se prepara para dar a luz.

### CONTRACCIONES DE BRAXTON HICKS

Estas contracciones “de práctica” te ayudarán a prepararte para el trabajo de parto.

### PRESIÓN A MEDIDA QUE EL BEBÉ BAJA POR EL CANAL DE PARTO

Tu bebé se pondrá cabeza abajo alrededor de la semana 32.

### DILATACIÓN TEMPRANA

Hasta 3 semanas antes del parto, el cuello de tu útero empezará a acortarse.

### ROMPER BOLSA

Alrededor del 15 % de las mujeres rompen bolsa antes de entrar en trabajo de parto.

Es posible que llegues a la fecha prevista para el parto sin presentar ninguna señal. Consultá con tu profesional médico que te va a poder asesorar.

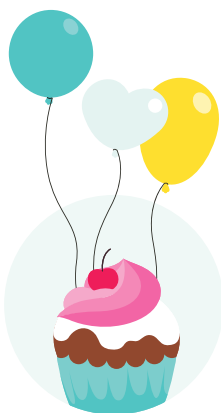
## Últimos preparativos

Encontrar un pediatra, instalar la butaca en el auto, armar el bolso para el hospital... Llegó el momento de preparar los últimos detalles para sentirte totalmente organizada y relajada a medida que se acerca la fecha del parto.



## ¡Baby shower!

¡Es momento de bajar las revoluciones, dejar de lado los preparativos y divertirse un poco con tu familia y amigos!



## Juegos y charla

Tu bebé puede escucharlos a vos y a tu pareja, así que no dejen de hablarle, cantarle o leerle a la pancita en pleno crecimiento. Son excelentes formas de generar un vínculo temprano con la nueva personita que traerán al mundo.



## Conocer a tu bebé

Al fin llegó el momento: ¡estás a punto de decirle “hola” a tu bebé y tenerlo en brazos por primera vez! Si llegaste a las 40 semanas y el bebé todavía no nació, no pasa nada. La fecha de parto es un cálculo estimativo y solo un 5 % de los bebés nacen en la fecha precisa.



# Registro de movimientos fetales

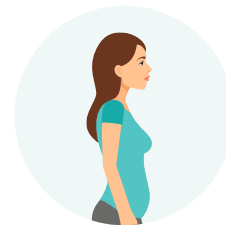


TOC-TOC

Controlar los movimientos de tu bebé es una excelente forma de hacer un seguimiento de su desarrollo sano. Es probable que tu médico te recomiende registrar esos golpecitos y pataditas a partir de la semana 28.

Un buen método es recostarte de costado un ratito después de comer y registrar cuánto tardás en medir **10 movimientos distintos**. También podés controlar los movimientos del bebé cuando te hayas acostado a la noche y estés relajada.

Si te toma más de dos horas, volvé a intentarlo más tarde. Si te preocupan los movimientos de tu bebé, ponete en contacto con tu médico enseguida.



## Primer trimestre

Tu bebé se está desarrollando rápidamente, pero no vas a sentir movimientos de revoloteo en esta etapa.



## Segundo trimestre

Vas a empezar a sentir los primeros movimientos fetales entre las semanas 18 y 26. Estos primeros movimientos o señales de vida se pueden sentir como empujoncitos u oleadas. A medida que avance el embarazo, se van a volver más potentes y notables.




## Tercer trimestre

Es importante registrar los movimientos fetales con más frecuencia para asegurarse de que todo marcha bien.

¡Empezá a llevar un registro!

Imprimí y completá esta tabla para seguir los movimientos de tu bebé.

 <b>Fecha</b>	 <b>Hora inicial</b>	 <b>Hora final</b>	 <b>Cantidad de movimientos</b>	 <b>Comentarios</b>
24/05/2018	11:15 AM	13:03 PM	✓✓✓✓✓✓✓	

# Cómo elegir tu médico

Establecer una buena relación con tu profesional de servicios de salud te ayudará a sentirte mucho más cómoda durante el embarazo, tanto a nivel físico como emocional. Estas son algunas preguntas útiles para tener en cuenta antes de tomar cualquier decisión definitiva.



## Preguntas para el personal del consultorio:

- 1 ¿Cuál es el horario de atención? ¿Abren los sábados?
- 2 ¿Qué pasa si necesito ver al médico fuera de los horarios de atención?
- 3 ¿Cuánto suele durar una consulta de rutina?
- 4 ¿Voy a ver al mismo médico en cada turno?
- 5 ¿Puedo hablar con mi ginecólogo/obstetra por teléfono o por mail si tengo algún problema?
- 6 ¿Me cubre mi plan de medicina prepaga?
- 7 ¿En cuántos hospitales puede atenderme el médico y dónde están ubicados?
- 8 ¿Qué pasa si mi médico no está disponible cuando estoy entrando en trabajo de parto?

¿Qué te parece el personal del consultorio? ¿Tuvieron en cuenta los tiempos de espera? ¿Te sentiste bienvenida y cómoda cuando llegaste, o sentiste que te apuraron? No te olvides de que, a lo mejor, no siempre podés comunicarte con el médico directamente. Por eso, es importante que te sientas cómoda con el personal. La mayoría de los médicos atienden en diferentes consultorios, así que tené en cuenta este dato a la hora de elegir un profesional de la salud.

## Preguntas para el médico:

- 1 En general, ¿cómo suele abordar los partos?
- 2 ¿Maneja embarazos de alto riesgo, como mamás mayores, con enfermedades previas o embarazos múltiples?
- 3 ¿Qué experiencia tiene? ¿Cuántos bebés trajo al mundo?
- 4 ¿Qué títulos tiene? ¿Cuenta con certificados oficiales?
- 5 ¿Atiende partos domiciliarios? (Si te interesa esta posibilidad)
- 6 ¿Qué exámenes prenatales suele hacer y por qué?
- 7 ¿Cómo aborda el tratamiento del dolor durante el trabajo de parto, incluida la anestesia epidural?
- 8 ¿Cuál es su índice de cesáreas y en qué circunstancias las practica?
- 9 ¿Qué condiciones le llevarían a inducir el parto y cómo lo haría?
- 10 Si surgieran problemas o complicaciones durante el trabajo de parto, ¿cómo las abordaría?

Las opiniones del médico sobre las cuestiones que te importan te van a servir para conocer cómo aborda la atención de sus pacientes. Si, en cualquier momento, sentís que no tenés el apoyo que necesitás de tu médico o falla la comunicación, recordá que nunca es demasiado tarde para buscar alternativas. Es importante que te sientas cómoda y en sintonía con el médico que elijas.





Vas a ver muy seguido al médico durante estas 40 semanas; por eso, es fundamental que la persona que elijas sea alguien con quien te sientas cómoda y en quien puedas confiar. La cantidad de consultas que vas a tener puede parecer agobiante, pero te ayudamos con algunos detalles generales sobre los chequeos para que te des una idea de qué esperar.

En general, es común hacer los siguientes controles de rutina en cada consulta: control del peso, muestra de orina, registro de la presión sanguínea, escuchar el corazón del bebé y mediciones de la panza. A medida que avance el embarazo, también se van a tener en cuenta los movimientos fetales.

# Calendario de consultas prenatales

Semanas 4 a 28 (del mes 1 al 6):  
una consulta por mes

Semanas 28 a 36 (del mes 7 al 8):  
cada dos semanas

Semana 36 al nacimiento:  
una vez por semana

1

Semanas 8 a 10

¿LISTO? 

 <p><b>CHARLA SOBRE LA HISTORIA CLÍNICA, INCLUYENDO</b> la última menstruación, la historia clínica familiar y los medicamentos que tomás actualmente.</p>	<p><b>CONTROL DEL PESO</b></p> 	<p><b>PAP Y EXAMEN PÉLVICO</b></p> 
<p><b>ANÁLISIS DE SANGRE</b></p> 	<p><b>PRESIÓN SANGUÍNEA</b></p> 	<p><b>TEST DE EMBARAZO</b></p> 
<p><b>MUESTRA DE ORINA</b></p> 	<p><b>ECOGRAFÍA PARA BUSCAR LATIDO DEL CORAZÓN</b></p> 	

2

Semanas 12 a 14

¿LISTO? 

<p><b>CHEQUEO DE RUTINA</b></p> 	<p><b>PRIMERA ECOGRAFÍA</b></p>
<p><b>RESULTADOS DEL ANÁLISIS DE SANGRE</b></p> 	

3

Semanas 16 a 18

¿LISTO? 

<p><b>CHEQUEO DE RUTINA</b></p> 
---

**4** Semana 20 ¿LISTO?



**ECOGRAFÍA EXPLORATORIA**  
para ver que todo vaya bien



CHEQUEO DE RUTINA

**5** Semanas 24 a 26 ¿LISTO?



**TEST DE RITMO CARDÍACO DEL BEBÉ**

CHEQUEO DE RUTINA Y TEST DE DIABETES GESTACIONAL



**6** Semanas 28 a 30 ¿LISTO?



CHEQUEO DE RUTINA



**CHARLA SOBRE LOS MOVIMIENTOS DEL BEBÉ**



**CHARLA SOBRE EL CURSO PREPARTO**



**CHARLA SOBRE EL PLAN PARA EL PARTO**

**7 8** Semanas 30 y 32 ¿LISTO?



CHEQUEO DE RUTINA

**9 10** Semanas 34 y 36 ¿LISTO?



CHEQUEO DE RUTINA

**PALPADO DE PANZA PARA CONTROLAR LA POSICIÓN DEL BEBÉ**



**11 12 13 14** Semanas 37, 38, 39 y 40 ¿LISTO?



CHEQUEO DE RUTINA

**ECOGRAFÍA PARA DETERMINAR LA POSICIÓN DEL BEBÉ Y NIVELES DE LÍQUIDO**



**PREDICCIÓN DEL TAMAÑO DEL BEBÉ**



**15** Semana 41 en adelante (el parto viene atrasado) ¿LISTO?



CHEQUEO DE RUTINA

**NST**  
CARDIOTOCOGRAFÍA EN REPOSO

**BPP**  
PERFIL BIOFÍSICO FETAL (PBF)