

# El Calendario De Mi Embarazo



## Este Calendario Le Pertenece A:

(escriba su nombre aquí)

**Cuando vaya a sus citas prenatales, asegúrese de llevar con usted:**

- ☼ Su tarjeta de seguro médico
- ☼ Su tarjeta de cobertura de Medicaid
- ☼ Su tarjeta de cobertura del Programa Carolina Access



**Nombre de la Persona que la Acompañará en el Parto**

Teléfono \_\_\_\_\_



**Proveedor de Atención Médica o Doctor**

Dirección \_\_\_\_\_

Ciudad \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_



**Hospital/Centro de Parto**

Dirección \_\_\_\_\_

Ciudad \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_

# ¡Felicitaciones!

Muchas cosas le sucederán durante el embarazo. Como usted se siente y los cambios físicos en su cuerpo son importantes para la salud de su bebé.



Use este calendario para anotar fechas especiales como cuando sienta la primera patadita de su bebé. Escriba las preguntas que tiene para su proveedor de salud. También puede usar este calendario para hablar con su familia y amigos acerca de cómo se está sintiendo.

Recuerde que ahora especialmente debe cuidarse más. Manténgase saludable para que su bebé tenga la mejor oportunidad de nacer sano, con un peso saludable y a término.

**Este es un período muy especial en su vida.  
¡Disfrútelo!**

## Citas Prenatales

Las citas prenatales son muy importantes para mantenerse saludable. La información y consejos que reciba le ayudarán a tener un buen embarazo.

Pídale a su proveedor médico que le ayude a llenar la información en esta tabla en cada visita. Dependiendo de cómo se siente, tal vez tenga una cantidad diferente de visitas prenatales de lo que muestra esta tabla.



### Mi Calendario De Citas Prenatales

Semana	Fecha	Presión Arterial	Fondo del útero	Mi Peso
1-4				
5-8				
9-12				
13-16				
17-20				
21-24				
25-28				
29-30				
31-32				
33-34				
35-36				
37				
38				
39				
La FECHA ESTIMADA de mi parto es: _____				
40				
41				
42				

Recuerde que debe ir a todas sus citas prenatales y seguir los consejos de su proveedor de salud, incluso cuando se sienta bien.

## Qué Esperar En Su Primera Visita Prenatal



### Le preguntarán:

- ✿ La fecha de su último período menstrual (regla)
- ✿ Si ha tenido embarazos anteriores
- ✿ Sobre su salud, nutrición y alergias
- ✿ Su historial de salud familiar
- ✿ Cómo se siente
- ✿ Qué medicinas toma

### Medicinas recetadas que está tomando:

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_

### Medicinas sin receta que está tomando (incluya vitaminas, remedios caseros, hierbas o tés):

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_



**IMPORTANTE:** Dígale a su proveedor de atención médica el nombre de cualquier medicina sin receta que esté tomando.

Las mujeres no siempre saben que están embarazadas en su primer mes. Es por eso que algunas personas piensan que un embarazo es tan sólo nueve meses. En realidad es más largo. El promedio de un embarazo es de 280 días. Su bebé será "prematuro" si nace antes de las 37 semanas. Su bebé estará "a término" a partir de las 37 semanas. Y su bebé se considera "postérmino" si nace después de las 41 semanas. La mayoría de los bebés nacen entre las 38 y 42 semanas.



### Qué esperar en sus visitas prenatales:

- ✿ Examen pélvico y prueba de Papanicolaou (prueba del cáncer de la matriz)
- ✿ Examen físico
- ✿ Prueba de VIH
- ✿ Prueba de Infecciones Transmitidas Sexualmente (ITS)
- ✿ Prueba de sangre para saber su tipo de sangre y Factor Rh
- ✿ Prueba de orina
- ✿ Prueba de la célula falciforme
- ✿ Peso y altura

Su tipo de sangre: \_\_\_\_\_

Factor Rh: \_\_\_\_\_

Si es Factor Rh negativo, deberá tomar ciertas precauciones durante el embarazo.



Si está embarazada, vacúnese contra la gripe.



Asegúrese de escribir las preguntas que usted quiere preguntarle al doctor durante sus visitas prenatales.

Fecha \_\_\_\_\_ Semanas 1-4



### Después de la primera cita, los exámenes de rutina pueden incluir:

- ✿ La medida de su presión arterial para monitorear cambios que pueden afectar su salud y la de su bebé. Cambios mínimos en su presión arterial son normales durante el embarazo.
- ✿ La medida de la altura del fondo del útero para determinar cómo está creciendo su útero. Se mide con una cinta de medir de la parte superior de su vientre a la parte inferior.
- ✿ Escuchar el latido del corazón de su bebé.
- ✿ Evaluar por signos de hinchazón en la cara, manos y pies.
- ✿ Prueba de orina para detectar los niveles de azúcar, bacteria, sangre y proteína en la orina que pueden indicar problemas.

En cada visita prenatal le tomarán su peso. Cuánto suba de peso depende de su salud, su peso antes del embarazo y cuántos bebés están en su útero. Se calcula que deberá subir un peso promedio de 25 a 35 libras (8 a 12 kilos). Su proveedor de atención médica hablará con usted sobre la cantidad de peso que es apropiada para usted. Recuerde que cada embarazo es único.



Mantenga Un  
Peso Saludable

Fecha \_\_\_\_\_ Semana 5

Puede que empiece a sentir cambios en su cuerpo al principio del embarazo. Pero probablemente no se verá embarazada por varias semanas más.



Lined writing area for Week 5 notes.

Fecha \_\_\_\_\_ Semana 7

Sus senos podrían agrandarse, estar más sensibles y cambiar de color. Los pezones podrían agrandarse, ponerse más oscuros y presentar pequeños abultamientos.



Lined writing area for Week 7 notes.

Fecha \_\_\_\_\_ Semana 6



Los ascos (nauseas) no suceden sólo en las mañanas. Puede sentirse mal del estómago en cualquier momento del día. Por lo general, esto mejora alrededor de la semana 12 del embarazo.

Lined writing area for Week 6 notes.

Fecha \_\_\_\_\_ Semana 8

Pregúntele a su proveedor de atención médica que le explique acerca de estas pruebas que puede necesitar:

- Ultrasonido
- Diabetes (glucosa, azúcar en la sangre)
- Infecciones Transmitidas Sexualmente y VIH
- Grupo B Estreptococo
- Amniocentesis
- AFP (Alfafetoproteína)
- Perfil Biofísico
- Prueba de no estrés



Lined writing area for Week 8 notes.



Todo lo que su cuerpo consume, lo comparte con su bebé. No tome bebidas alcohólicas durante el embarazo, esto aumenta el riesgo de un aborto espontáneo o de que su bebé desarrolle un defecto de nacimiento.

Fecha \_\_\_\_\_ Semana 9

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fecha \_\_\_\_\_ Semana 11

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fumar durante el embarazo triplica el riesgo de que su bebé muera de repente y de manera inesperada. También aumenta el riesgo de que su bebé nazca prematuro y de un tamaño muy pequeño para ser saludable. Nunca



es tarde para dejar de fumar – mientras más pronto lo haga, mejor.

Evite las drogas. Su bebé puede nacer adicto, con defectos de nacimiento o puede nacer prematuro o de un tamaño muy pequeño para estar saludable. Hable con su proveedor de atención médica sobre las medicinas que usted toma.



Fecha \_\_\_\_\_ Semana 10

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fecha \_\_\_\_\_ Semana 12

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

La máquina doppler ayuda a oír los latidos del corazón del bebé mientras está dentro de su útero. Alrededor de estas semanas usted podrá escuchar los latidos del corazón de su bebé.





### Tome Una Siesta

Usted podría necesitar más descanso, tome una siesta y relájese. El cansancio pone más presión en su cuerpo. Habrá veces en las que estará preocupada. Esto es normal. Si se siente triste y llora mucho, hable con su proveedor de salud.

Fecha \_\_\_\_\_ Semana 13

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fecha \_\_\_\_\_ Semana 15

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Mientras su cuerpo cambia puede que tenga:

- Molestias estomacales
- Acidez
- Dolores de cabeza
- Estreñimiento
- Várices
- Calambres en las piernas
- Hemorroides

**Las estrias  
SUCEDEN**

Mientras su útero se agranda presiona su vejiga y la hace orinar más a menudo. El bebé también podría poner presión en sus pulmones y hacerla sentir que le falta el aire. Alrededor de la semana 14, su bebé pesa aproximadamente una onza (31 gramos) y mide de 2 1/2 a 3 pulgadas (5 a 8 centímetros).

Fecha \_\_\_\_\_ Semana 14

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fecha \_\_\_\_\_ Semana 16

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Puede que le sangren las encías y que tenga más saliva. Visite al dentista regularmente. También dígame a su proveedor de atención médica si tiene enfermedad de las encías o problemas dentales.



La primera vez que su bebé se mueve se siente como el cosquilleo de las alas de una mariposa. Esto sucederá entre las semanas 16 y 20. Los movimientos se harán más notables con el tiempo.



Fecha \_\_\_\_\_ Semana 17

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Anote cuando sienta que su bebé se mueve por primera vez. Esto es un signo de cómo está desarrollándose su bebé. Si siente algún dolor, hable con su proveedor de atención médica.



Fecha \_\_\_\_\_ Semana 18

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fecha \_\_\_\_\_ Semana 19

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Tener relaciones sexuales durante el embarazo es generalmente seguro. Si siente algún dolor, hable con su proveedor de atención médica.

Fecha \_\_\_\_\_ Semana 20

---

---

---

---

---

---

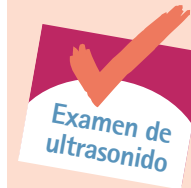
---

---

---

---

El ultrasonido (sonograma) usa ondas sonoras para crear una imagen del bebé dentro del útero. Puede mostrar el tamaño de su bebé, sus latidos de corazón, su respiración, posición y, a veces, hasta el sexo del bebé.



Examen de ultrasonido



La leche materna es la mejor alimentación que puede darle a su bebé y es fácil de digerir. Los bebés que son amamantados tienen menos infecciones de oído, caries en los dientes y alergias. Dar pecho también puede reducir su riesgo de desarrollar cáncer del seno.



Fecha \_\_\_\_\_ Semana 21

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fecha \_\_\_\_\_ Semana 23

---

---

---

---

---

---

---

---

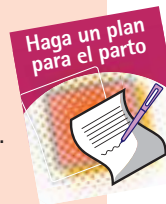
---

---

El parto prematuro puede suceder antes de la semana 37. Si tiene cualquier señal, acuéstese de lado izquierdo por una hora y tome dos o tres vasos de agua. Si las señales no se van después de una hora, **llame inmediatamente a su proveedor de atención médica.**



Una doula (du-la) es una persona entrenada para ofrecer información al igual que apoyo emocional y físico a mujeres y sus parejas durante el parto. Una partera-enfermera certificada está entrenada para atender a mujeres con embarazos de bajo riesgo y para atender partos normales.



Fecha \_\_\_\_\_ Semana 22

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fecha \_\_\_\_\_ Semana 24



#### Señales de aviso de parto prematuro:

- Contracciones del útero – cuatro o más en un hora
- Calambres en el estómago (con o sin diarrea) que se van y vienen o no se van del todo
- Cualquier cambio en la secreción vaginal
- Sangrado
- Presión – como si el bebé está empujando hacia abajo
- Dolor en la parte baja de la espalda aunque no sea muy fuerte

Preeclampsia es la presión arterial peligrosamente alta durante el embarazo. Si desarrolla una o más de las señales que se indican debajo, **llame inmediatamente a su proveedor de atención médica.**



Fecha \_\_\_\_\_ Semana 25

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fecha \_\_\_\_\_ Semana 27



Algunas mujeres desarrollan diabetes gestacional durante el embarazo. Generalmente es temporal y causada por altos niveles de azúcar en la sangre. Puede ser controlada con dieta, ejercicio y medicina.

**Señales de preeclampsia (Presión peligrosamente alta):**

- Dolores de cabeza severos
- Mareos
- Visión borrosa
- Náusea o vómito
- Aumento de peso repentino de más de dos libras por semana
- Dolor en la boca del estómago



Fecha \_\_\_\_\_ Semana 26

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fecha \_\_\_\_\_ Semana 28

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

En estas semanas, su bebé pesa entre 1½ a 2 libras (½ kilo a 1 kilo) y mide entre 8 a 10 pulgadas (20 a 25 centímetros). Después de las 28 semanas, muchas mujeres empiezan a tener citas prenatales cada dos semanas.





Los ejercicios kegels fortalecen los músculos pélvicos y ayudan a prepararla para el parto. Pregúntele a su proveedor de atención médica cuándo y cómo hacerlos.

Haga los Kegels mientras está sentada



Fecha \_\_\_\_\_ Semana 33

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

El humo de segunda mano puede causarle daños a usted y a su bebé antes de nacer.

**El humo de segunda mano puede hacer que su bebé:**

- Nazca prematuro
- Nazca de bajo peso para estar saludable
- Tenga problemas de respiración
- Este en riesgo de morir del síndrome de muerte súbita del infante (SIDS por sus siglas en inglés)



¡Evite a los que Fuman!

Fecha \_\_\_\_\_ Semana 34

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fecha \_\_\_\_\_ Semana 35

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Durante las últimas semanas del embarazo puede que sienta endurecimientos de su vientre que vienen y se van. A estas contracciones se les conoce como Braxton-Hicks. Su útero se está preparando para las verdaderas contracciones. Conozca las señales del parto prematuro y las del parto.



Fecha \_\_\_\_\_ Semana 36

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Muchas mujeres empiezan a tener citas prenatales cada semana o más frecuentemente. Prepárese para traer a su bebé a su casa. Compre un asiento de seguridad de carro para el bebé y aprenda cómo usarlo.



Al nacer, el peso promedio de un bebé a término es de 7½ a 8½ libras (3½ a 4 kilos) y mide un promedio de 19 a 21 pulgadas (48 a 54 centímetros). Los bebés que pesan menos de 5½ libras (2½ kilos) al nacer se consideran bajos de peso y pueden tener problemas de salud a largo plazo.



Fecha \_\_\_\_\_ Semana 37

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Señales de parto:**

- Contracciones que son largas, fuertes, vienen seguido y no se van
- Se rompe la fuente (sale un líquido claro de la vagina)
- Sangrado vaginal (secreción rosada causada por el tapón de mucosidad del cérvix)
- Dolor de la parte baja de la espalda



Fecha \_\_\_\_\_ Semana 38

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Fecha \_\_\_\_\_ Semana 39

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Fecha \_\_\_\_\_ Semana 40

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Durante el parto, la duración de sus contracciones le ayudará a saber cómo se está dilatando su cérvix. Para tomar el tiempo de sus contracciones, use un reloj que indique los segundos. Anote la hora en que empieza y termina una contracción. La duración es el número de segundos que dura la contracción.

La "frecuencia" es el tiempo entre el comienzo de una contracción y la que sigue. Al comienzo del dolor de parto sus contracciones pueden venir cada 20 a 30 minutos y cuando se acerca el parto de cada 2 a 5 minutos. La frecuencia de sus contracciones es otra señal de cómo se está dilatando su cérvix.

¡La hora ya se acerca!  
La mayoría de las mujeres  
tienen a su bebé dos  
semanas antes o dos  
semanas después de su  
fecha de parto.

Si se siente triste después  
de haber tenido a su  
bebé, pida ayuda.



Fecha \_\_\_\_\_ Semana 41

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Recuerde de:**

- Ir a su cita postparto (2 a 6 semanas después del parto).
- Hacer la primera visita de su bebé con su pediatra.
- Hacer una visita de planificación familiar.
- No darse por vencida, siga intentando amamantar a su bebé.

**Mi cita postparto es:**

\_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_ Semana 42

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## ¡Fíjese Lo Que Pone En Su Plato!

El peso que aumenta durante el embarazo puede afectarla a usted y a su bebé. Si usted aumenta mucho de peso su bebé corre el riesgo de tener sobre peso durante la niñez. Pregúntele a su proveedor de cuidado médico cuánto aumento de peso es adecuado para usted.



### Un Refrigerio Más

Usted no necesita comer mucha comida más durante el embarazo. Tres comidas al día, más uno (o dos) refrigerios saludables, la ayudarán a mantener su aumento de peso dentro de lo apropiado.



**También le ayudará el caminar por lo menos 30 minutos al día.**

**Lo Que Usted Come Es Importante**  
Coma alimentos saludables como verduras, fruta, carnes bajas en grasa y productos lácteos bajos en grasa. Limite alimentos azucarados, fritos, procesados, o empaquetados.



**No coma carne cruda.**

# Señales de Aviso de Parto Prematuro

**Llame a su proveedor de atención médica  
inmediatamente si tiene:**

- Sangrado brillante que sale de la vagina
- Dolor agudo en su abdomen (estómago) o a su lado
- Vómito varias veces en una hora
- Escalofríos y fiebre
- Descarga repentina o goteo de agua de la vagina
- Hinchazón repentina y severa de la cara, dedos o tobillos
- Dolor de cabeza, visión borrosa o manchas en la visión
- Dolor al orinar
- Desmayos o mareos
- El bebé deja de moverse o se mueve menos de 10 veces al día

Para más señales, vea la sección de la semana 24.

