

Si tengo una prueba de embarazo en casa positiva, ¿estoy embarazada?"

¡Sí! Las pruebas de embarazo en casa ofrecen resultados positivos precisos, pero resultados negativos imprecisos si no se siguen correctamente las instrucciones de la prueba de embarazo. Si usted cree que ha tenido una prueba de falso negativo, la mejor manera de confirmar sus resultados es a través de un análisis de sangre. Si descubre que está embarazada, debe programar su primera cita 6-12 semanas después del primer día de su último período. Si tiene sangrado u otras preocupaciones, lo mejor es ver a su partera antes.

¿Qué pasa si tengo manchado durante el embarazo temprano?

Muchas mujeres que se dan cuenta durante el embarazo precoz asumen que han tenido un aborto espontáneo, pero no siempre es así. De hecho, aproximadamente el 30 por ciento de las mujeres se ubicarán en el primer trimestre y seguirán teniendo un embarazo saludable. Si usted nota el manchado, notifique a su partera apenas en caso.

¿Debo medir mi embarazo por semanas o meses?

Medir su embarazo por semanas es más exacto que meses. ¿Por qué? Nueve meses a menudo pueden ser de aproximadamente 39 semanas cuando las parteras consideran que 40 semanas son un embarazo a término completo. Su primer trimestre termina alrededor de 13 semanas y el tercero a las 28 semanas.

¿Cuándo sentiré que mi bebé se mueve?

Los primeros movimientos de su bebé (llamados “aceleración fetal”) generalmente ocurren entre 18 y 22 semanas, aunque algunas mujeres sienten movimiento antes. La mayoría de las mujeres describen estos movimientos como “aletones” o “burbujas”.

¿Cuánto peso debo ganar durante el embarazo?

La mayoría de las parteras sugieren ganar de 20 a 30 libras durante un embarazo de un solo bebé, dependiendo de su peso previo al embarazo puede ser más o menos. Desglosado, eso es alrededor de 300 calorías adicionales al día que usted debe agregar a su dieta (que es aproximadamente el tamaño de la mitad de un sándwich PB&J). Aunque puede ser tentador cargar con comida rápida y helado, es importante que estas calorías adicionales provengan de alimentos saludables.

¿Qué puedo comer durante el embarazo?

Sabemos que la enfermedad matutina hace que comer y beber sea un reto, pero confía en nosotros, una buena dieta puede ayudarte a sentirte mucho mejor, desde dentro hacia fuera. Es importante mantenerse hidratado, así que trate de aumentar la cantidad de

agua que bebe cada día. Trate de comer al menos 5 porciones de frutas y verduras al día. Son una buena fuente de vitaminas, minerales y fibra, y usted puede comerlos frescos, congelados, de un estafío, secos o jugados - cualquier manera que usted le guste. Cada día, intente incluir 3-4 porciones de carbohidratos. Cosas como pan, cereales, fideos, pasta, arroz y patatas. Incluso mejor, vaya para las variedades del wholegrain o del trigo entero. Asegurarse de que está recibiendo suficiente leche y vitamina D significa que los huesos de su bebé se endurecerán a medida que se desarrollen. Los productos lácteos contienen calcio y se encuentran en alimentos como el yogur, la leche y el queso duro. Aquí encontrará algunas grandes ideas y opciones para conseguir su leche diaria. En realidad no se puede obtener suficiente vitamina D solo de los alimentos, y mucho de ella proviene de la luz del sol. Como no tenemos mucho sol todo el año, es mejor tomar suplementos durante todo el año mientras esté embarazada. Si desea obtener más información sobre lo que puede y no puede comer durante el embarazo, su partera también podrá hablarle sobre las mejores maneras de encajar alimentos saludables en su dieta.

¿Cómo sé si puedo tener un parto vaginal?

Saber si usted tendrá un parto vaginal o de cesárea con su primer bebé es muy difícil de predecir. A menudo, usted y su partera/médico no lo saben hasta que usted entra en el trabajo de parto. En los EE.UU. La tasa de cesárea es de alrededor del 30 por ciento, pero también es bueno preguntarle a su partera/médico cuál es su tasa individual.

¿Qué debo esperar en mi primera cita?

Cuando una mujer embarazada llega a un chequeo por primera vez, puede esperar tener una cita larga. Es probable que incluya una revisión de la historia clínica, una prueba de sangre y orina, una prueba de papanicolaou y un chequeo general de salud para asegurarse de que la mujer no tenga problemas con su salud general.

¿Puedo seguir haciendo ejercicio?

Por supuesto, es vital que una mujer embarazada permanezca activa y en forma. Hacer ejercicio ayuda a una mujer a aliviar algunas de sus molestias y le ayuda a obtener energía. Por lo general, es seguro hacer yoga, caminar, tai chi, aqua aeróbic, y posiblemente cualquier ejercicio que usted estaba haciendo previamente después de consultar con su partera. No se recomiendan los deportes de contacto ni las actividades con movimientos de sacudida o salto.

¿Cómo puedo prevenir o aliviar la quemadura cardíaca?

La acidez estomacal también es común en mujeres embarazadas. Ciertos trucos pueden usarse para prevenir o aliviar esta condición desagradable, y la mayoría trabajan reduciendo el flujo de ácido. Una mujer puede comer comidas más pequeñas y frecuentes, beber té de raíz de jengibre de vez en cuando, dar paseos cortos después de las comidas, llevar ropa suelta y mantener el pecho y la cabeza elevados mientras duerme.

¿Cómo puedo aliviar el estreñimiento?

Aproximadamente la mitad de las mujeres embarazadas sufren con frecuencia de estreñimiento. Para prevenir este desagradable problema, la mujer debe beber mucha agua y jugos de fruta todos los días, comer alimentos ricos en fibra (como cereales, frutas y verduras) y hacer ejercicio regularmente. Es mejor no beber soda, té o café, porque contribuyen a la deshidratación.

¿Le daré a mi bebé una alergia si como mantequilla de maní?

Algunas mujeres embarazadas evitan comer mantequilla de maní porque no quieren causar alergia en su futuro bebé. Sin embargo, este riesgo existe sólo si la futura madre o padre tiene alguna alergia alimentaria, eczema, fiebre del heno o asma. Si ninguno de los padres tiene estas condiciones, lo más probable es que la mantequilla de maní no dañe al niño.

¿Puedo nadar en una piscina?

De hecho, la natación y el aquaerobic pueden ser actividades muy útiles para las mujeres embarazadas, porque ayudan a aliviar la tensión en la espalda y otras articulaciones. Por esta razón, a las mujeres embarazadas no se les prohíbe nadar, pero es mejor tener cuidado y evitar nadar en una piscina cuando se acaba de añadir cloro.

NO ENTRE EN AGUA POR ENCIMA DE LA TEMPERATURA CORPORAL

¿No es seguro dormir de espaldas?

Dormir en la espalda no es inseguro pero puede ser muy incómodo en el segundo o tercer trimestre porque el útero y el bebé están creciendo y su peso creciente puede presionar en un vaso sanguíneo principal causando dificultad para respirar. Es mejor que las mujeres embarazadas duerman de lado.

¿Es seguro ser íntimo durante el embarazo?

Es una pregunta importante porque la mayoría de las mujeres no quieren que su vida íntima pare mientras están embarazadas. Y, de hecho, no tienen que detenerlo en absoluto.

A pesar de las suposiciones comunes de que las relaciones íntimas durante el embarazo pueden causar aborto espontáneo o lastimar al bebé de alguna manera. En la

mayoría de los casos, es perfectamente seguro. Hay muy pocos (y en particular) casos en los que una partera puede aconsejar a una mujer que se involucre en contacto íntimo con su pareja hasta que el embarazo haya terminado.

¿Cuánta cafeína debo tomar durante el embarazo?

Lo mejor es reducir, ya que la cafeína puede afectar el peso al nacer de su bebé. Por lo general, una taza de té o café al día está bien. Sabemos que es difícil, pero cortar las bebidas gaseosas porque los niveles de cafeína y azúcar pueden ser muy altos.

¿Puedo fumar durante el embarazo?

No es recomendable fumar mientras esté embarazada. No deje que nadie fume a su alrededor, o en habitaciones donde usted y su bebé estarán. Fumar puede causar complicaciones durante el embarazo y el parto, como que su bebé nazca demasiado temprano o pese menos de lo normal. Un bebé con bajo peso al nacer es más propenso a contraer infecciones, tener dificultades para respirar y otros problemas de salud a lo largo de su infancia.

Dejar de fumar es lo mejor que usted, su pareja y su familia pueden hacer por usted y su bebé. Tan pronto como usted deja de hacerlo, usted reduce el riesgo de aborto espontáneo o mortinatalidad, y los riesgos para su bebé, como la muerte en la cuna.

¿Qué puedo hacer para el dolor de espalda y caderas?

A medida que su bebé crece dentro de usted, le pone un poco más de tensión en su cuerpo, y eso puede llevar a una úlcera de espalda y caderas en los últimos meses de embarazo. Moverse todo lo que sea posible ayuda y, si puede, nadar un poco y estirarse (como el yoga) también puede ayudar a aliviar los dolores y los dolores. Pero si usted consigue realmente adolorido, hable con su partera, ya que puede haber apoyo adicional disponible para usted.

¿Cuándo sentiré la patada del bebé?

La mayoría de las mamás sienten los primeros fidgets de su bebe - conocido como “quickenings” - entre las semanas 18 y 22 de su embarazo, pero sí varía. Después de aproximadamente 24 semanas, usted conocerá el patrón de movimientos de su propio bebé. Recuerde, usted puede hablar con su partera sobre cómo contar los movimientos de su bebé y si le preocupa que su bebé no se mueva como usted viene a esperar, llame a su oficina prenatal. Y probablemente comenzará a sentir su vínculo con el crecimiento de su bebé a medida que se acostumbre a sus movimientos.