



 Callcenter:
610 8800

Auspicia:

*Johnson's
baby*



Afiliada a
Johns Hopkins Medicine
International



Acreditada por
Joint Commission
International



Lo Fontecilla 441, Las Condes; Santiago, Chile / Tel: (56 2) 210 40 00 / Fax: (56 2) 210 57 27
e-mail: info@clc.cl / www.clc.cl

Embarazo Seguro



Acreditada por
Joint Commission
International



" Cuando nace un bebé, nace una madre."

Gestación segura

Para que tengas un embarazo sano y feliz, CLC te acompaña ofreciéndote información y recomendaciones para cada trimestre que te serán muy útiles para tu bienestar y el de tu bebé. **Recuerda asistir mensualmente a tu control prenatal y seguir las recomendaciones de tu médico.**

Primer Trimestre

Malestares comunes, cómo manejarlos

- Náusea, mareos, vómito y somnolencia en la mañana, come algo sólido antes de levantarte de la cama como galletas de soda o tostadas.
- Frecuencia urinaria, duerme de lado, preferiblemente hacia el izquierdo y reduce el consumo de líquidos en la noche.
- Cansancio, descansa lo suficiente, tu cuerpo está preparándose para las exigencias físicas y psicológicas del embarazo.

Desarrollo del bebé

- A partir de la novena semana el embrión se convierte en feto, comienzan a funcionar los órganos como el páncreas, riñones, el hígado y se forman los pulmones.
- Músculos y huesos han madurado, se desarrollan los vasos sanguíneos.
- Comienza un período de crecimiento y mide aproximadamente 13 - 17 cm.



Segundo Trimestre

Malestares comunes, cómo manejarlos

- Manchas oscuras (cloasma), protégete del sol y usa bloqueador solar diariamente.
- Mareo al levantarse, hazlo con cuidado y eleva los pies cada vez que te sea posible.
- Sensibilidad en los senos, es normal por el aumento de las hormonas, los pezones se oscurecen.
- Secreciones vaginales, pueden aumentar, si cambian de color, olor y generan picazón consulta al médico.

Desarrollo del bebé

- El cabello crece, aparecen las cejas y pestañas.
- Los párpados comienzan a abrirse y a cerrarse.
- Ya puede dormir y voltearse.
- El feto pesa aproximadamente 800 g y mide 31 cm.



Tercer Trimestre

Malestares comunes, cómo manejarlos

- Calambres en las piernas y músculos, haz ejercicio regularmente, camina y sube las piernas.
- Agrieras y acidez estomacal, toma leche y evita alimentos ácidos, condimentados y grasos.
- Incomodidad al dormir y dificultad respiratoria, duerme sobre el lado izquierdo, realiza ejercicios de respiración y relajación.
- Estreñimiento, consume mucha fibra y líquidos.
- Hinchazón (manos y pies) y várices, descansa con los pies en alto, usa calzado cómodo y medias de descanso.

Desarrollo del bebé

- El cerebro crece significativamente.
- El bebé puede oír, ver, percibir sabores dulces y responder a estímulos como el dolor, la luz y el sonido.
- Al final del trimestre el bebé se acomoda y pesa 2.500 g y mide alrededor de 50 cm.



Signos de alarma durante la gestación

Durante el transcurso de la gestación pueden presentarse algunas complicaciones o signos de alarma que te indican que debes consultar de inmediato a tu médico ginecobstetra.

- Sangrado vaginal o presencia de un flujo sanguinolento, acompañado de dolor en la parte baja del abdomen y dolor lumbar.
- Vómitos excesivos, persistentes y severos, si no se trata, puede afectar la nutrición de la madre e impedir el buen desarrollo del bebé.
- Dolor o ardor al orinar, puede ser una infección urinaria que debe ser tratada a tiempo.
- Fiebre, se debe consultar al médico para descartar una infección.
- Erupciones o ampollas en el cuerpo, debido a enfermedades eruptivas tales como rubéola y varicela.
- Sed, hambre, pérdida de peso, náuseas y vómito excesivo, boca seca y ganancia de peso (más de 2 kilogramos por mes), pueden indicar una posible Diabetes Gestacional.

- Mareos, palidez o debilidad extrema, pueden ser causados por anemia, debido a la disminución en la concentración de hemoglobina en los glóbulos rojos de la sangre.
- Disminución o ausencia de movimientos fetales, se perciben a partir de la semana 22 de gestación y reflejan el bienestar del bebé, en caso de que no se perciban se debe consultar inmediatamente al médico.
- Edema o hinchazón en la cara, manos, y pies, dolor de cabeza intenso, mareos, visión borrosa o zumbidos en los oídos, pueden indicar aumento en la tensión arterial o preclampsia, es una condición potencialmente seria que requiere regular cuidado.
- Salida de líquido por la vagina, su aspecto es muy parecido al agua, puede salir en cantidad abundante o no y su olor es parecido al cloro. Si esto se presenta consulte inmediatamente.

- Dolor abdominal tipo cólico menstrual, acompañado de endurecimiento del abdomen antes de la semana 37 indica la presencia de actividad uterina (contracciones) relacionadas con un parto pretérmino. Si esto se presenta consulte inmediatamente.

Urgencia maternidad las 24 horas