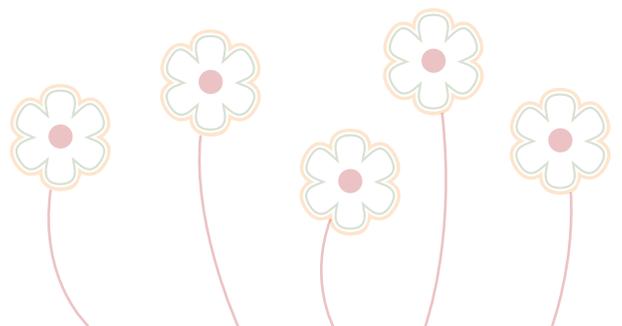
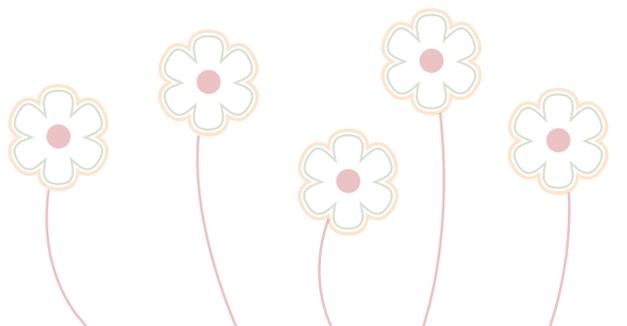


El Embarazo- Primer Trimestre

Lección 1.1





Instrucciones de la Lección

Derechos Reservados.

Estos asuntos tienen como propósito ser reproducidos sólo por la organización que los haya comprado. Dicho currículum no puede ser compartido con ningún otro centro o publicado en el internet.

Publicado por:

The Heritage House '76, Inc.
919 South Main St.
Snowflake, AZ 85937
800-858-3040
www.hh76.org

Apropiado para: Todo cliente.

Tiempo de aplicación: Esta lección se aplica en el primer trimestre.

Objetivo de la lección: Brindar al cliente buena información a temprana etapa del embarazo, ayudándole así a crear un nexo con su hijo por nacer y así poder cambiar su estilo de vida de ser necesario.

Instrucciones: Proporcionar a cualquier cliente una copia de la hoja de trabajo y vea el DVD, "EL Embarazo de A a la Z (Pregnancy A to Z - Spanish Subtitles), 1er. Trimestre". Después de ver el DVD, discuta sus respuestas o cualquier otra pregunta que ella pudiera tener. Use las preguntas de la hoja de trabajo para ayudarle a su cliente a entender mejor y pensar en las decisiones que ella está tomando.

*** Las preguntas a discutir con su cliente están en tinta más oscura y en tipo de letra itálica.**

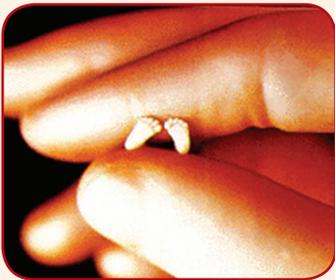
Tarea: Dé a su cliente una copia de la hoja de tarea que aquí se incluye.

Material didáctico: DVD: "El Embarazo de A a la Z (Pregnancy A to Z - Spanish Subtitles)"; "Pies Preciosos"

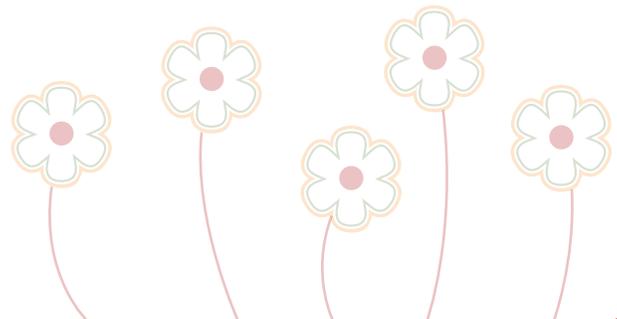
Duración del video: 30 minutos.

Sugerencias: Este es el momento perfecto para regalarle a su cliente un par de "Pies Perfectos".

Nota: No necesita remover esta hoja maestra del protector vinílico para hacer copias. Puede usted copiar directamente a través del plástico. Empiece con la última página primero, así sus copias saldrán en el orden correcto.



Dr. Sacco tomó una foto de los pies de un bebé a las 10 semanas lo cual le dió la inspiración de los "Pies Preciosos".



Hoja de trabajo del DVD, Página 1

Síntomas del Embarazo

- Náuseas Matutinas
- Orinar frecuentemente
- Estreñimiento
- Fatiga
- Dolores de cabeza
- Agruras
- Problemas para dormir
- Emociones

Náuseas Matutinas

Si los remedios comunes no funcionan, puede intentar medios alternos para aliviar las náuseas matutinas.

- Diluya bebidas deportivas y tómelas durante el día.
- Intente la acupuntura ó acupresión.
- Use una pulsera para prevención de mareos.

Llame a su doctor cuando...

- No pueda retener líquidos
- Sus náuseas no desaparecen
- Usted baja más de 3 - 5 lbs.
- Usted tenga vómito con manchado de sangre
- Síntomas de gripe o fiebre
- Usted se siente débil.



Al estar embarazada amenudo se sentirá no del todo normal- pero la mayoría de las veces eso es completamente normal.



1. Un embarazo se divide en tres etapas llamadas _____. Cada trimestre es de aproximadamente _____ semanas de duración.

Síntomas del Primer Trimestre

2. Qué síntomas está usted sintiendo en su primer trimestre?
3. *Náuseas Matutinas* es un término que se usa para describir las _____ que se asocian con los cambios hormonales en su cuerpo. Pueden suceder en cualquier momento de su embarazo y a cualquier hora del día.
4. *Náuseas Matutinas* amenudo empeoran cuando su estómago está vacío ó cuando está deshidratada. Qué son algunas cosas que usted puede hacer para ayudarle a sentirse mejor?
5. Cerca del primer mes de embarazo, quizás sentirá _____.
6. El _____ con más frecuencia en el primer trimestre sucede por el trabajo extra que los riñones están realizando al tratar de deshacerse de toxinas y productos de deshecho.
7. Tome por lo menos _____ de agua diariamente para así reemplazar los líquidos perdidos.
8. Cuando está embarazada, _____ atraviesa por su sistema digestivo a un ritmo más lento. Dado que la comida se mueve más lentamente, más _____ es absorbida por el cuerpo, lo que _____ los _____ de tu cuerpo y dificulta la expulsión. A esto se le llama estreñimiento.
9. El tomar más agua, _____ y consumir más _____ podrá ayudar con el estreñimiento.
10. Un incremento en las hormonas de progesterona puede aumentar su sensación de _____. Este tipo de fatiga suele desaparecer en el _____ trimestre.
11. Contacte a su doctor si llega a tener dolores de cabeza persistentes ó severos que le causen cambios en su _____.

Hoja de Trabajo del DVD, Página 2

Estreñimiento

EL hierro en las vitaminas prenatales puede causar estreñimiento.

Consulte a su doctor antes de tomar cualquier laxante.

Acidez Estomacal

Usted puede evitar la acidez estomacal . . .

- Comiendo de 6-8 pequeñas comidas al día.
- Comiendo despacio y masticando bien los alimentos
- Evitando comidas fritas, grasosas y condimentadas.
- Tomando líquidos entre comidas
- Evitando jugos y frutas cítricas
- Yendo a caminar después de comer.
- Evitando el reposar después de comer
- Tomando antiácidos (consulte a su doctor primero).
- Alzando la cabecera de su cama con almohadas.



Subir de peso durante el embarazo es normal - lleve un control para asegurarse de que sea lo suficiente!

12. Debe evitar el tomar ibuprofeno o _____ durante el embarazo
13. El embarazo es un período de _____ intensas. Quizás más que en cualquier otra etapa de su vida.
14. La insertidumbre así como las _____ pueden a veces hacerle sentir como un yo-yo emocional.

Dietas de Embarazo

15. Comer una _____ saludable es extremadamente importante durante su embarazo.
16. Su doctor puede recomendarle vitaminas _____.
17. _____ apropiadamente al estar comiendo _____ es de suma importancia durante su embarazo.
18. Las mujeres que están en un peso saludable antes de embarazarse deberían de aumentar entre _____ a _____ libras. Es probable que aumente de _____ - _____ libras en los primeros tres meses de su embarazo y aproximadamente una libra por semana de ahí en adelante.
19. Su doctor le podrá ayudar a determinar la cantidad _____ de peso a subir basado en su situación.
20. El ejercicio durante su embarazo tiene muchos beneficios, incluyendo el prepararle para el _____.
21. Es preferible tratar de hacer ejercicio por lo menos _____ minutos al día.
22. Cuáles son otros beneficios de hacer ejercicio?

23. Siempre consulte a su doctor en cuanto al _____ durante su embarazo.
24. Cuáles son algunos riesgos de fumar durante el embarazo?

25. Fumar puede causar bebés de _____ al nacer. Bebés de bajo peso al nacer pueden tener un incremento de ciertas condiciones crónicas en su vida como adultos.
26. Bebés expuestos al humo de cigarrillos son más propensos a tener un mayor riesgo de _____ (**Síndrome de Muerte Súbita del Lactante**)



Hoja de Trabajo del DVD, Página 3

Abuso Doméstico

El abuso doméstico suele empeorar durante el embarazo. Las mujeres maltratadas son más propensas a tener abortos, bebés prematuros, ó bebés de bajo peso.

Nadie tiene derecho de golpearle en ningún momento! Obtenga ayuda inmediatamente para protegerse a usted y a su bebé.

Su Profesional de Salud

Su primera cita prenatal entre las 6-8 semanas incluirá:

- Una evaluación de laboratorio
- Una evaluación del historial médico personal y familiar
- Una revisión de las vacunas
- Comentarios de los recursos disponibles durante su embarazo

Su segunda visita prenatal (entre las 10 -12 semanas) su doctor:

- Le pesará
- Le tomará su presión arterial
- Le dará una examinación completa
- Escuchará su corazón y pulmones
- Revisará la forma de su pelvis y el tamaño del útero
- Tratará de escuchar los latidos del bebé
- Le indicará que tan frecuente programar las consultas.

27. Niños expuestos al _____ de cigarrillos son más propensos a desarrollar:

Bronquitis

Infecciones en los _____

_____ severa

Síntomas respiratorios

Desarrollo lento de los _____

28. Tomar bebidas alcohólicas durante el embarazo puede causar _____ de nacimiento así como discapacidades.

29. Trastornos de espectro de _____ fetal son algunos de los defectos de _____ de mayor prevención así como discapacidades de desarrollo.

30. El consumo de alcohol durante el embarazo puede causar defectos al _____ del corazón, _____ y otros _____ principales y pueden durar para toda la vida.

31. No se sabe de una cantidad exacta de _____ que sea segura para consumir durante el embarazo.

Desarrollos del Primer Trimestre

32. Tan solo _____ semanas después de la concepción, el _____ de su bebé ya comenzó a latir.

33. La médula _____ ya se está formando.

34. A fines del primer trimestre, su bebé tiene _____ y piernas, y los dedos de las manos y _____ se están desarrollando. Tiene párpados, _____, tobillos y muñecas, y todos sus _____ y sistemas principales se están formando. Hasta este punto él/ella mide de 2 1/2 a _____ pulgadas de largo y pesa aproximadamente _____ onza.

Debe consultar a su doctor si usted experimenta lo siguiente:

35. Dolorosos _____

36. _____ vaginal de color rojo brillante

37. _____ severos y constantes, especialmente cuando le siguen con cambios en la vista

38. _____ persistente o diarrea

39. Fiebre o calentura de más de _____ grados

40. Inhabilidad para retener _____ dado a las náuseas o vómito



Clave de la Hoja de Trabajo del DVD, Página 1

Síntomas del embarazo

- Náuseas Matutinas
- Orinar con frecuencia
- Estreñimiento
- Fatiga
- Dolores de cabeza
- Acidez estomacal
- Problemas para dormir
- Emociones

Si los remedios comunes no funcionan, puede intentar otros medios alternos para aliviar las náuseas matutinas.

- Diluya bebidas deportivas y tómelas durante el día.
- Intente la acupuntura ó acupresión.
- Use una pulsera para prevención de mareos.

Llame a su doctor cuando..

- Usted no pueda retener líquidos
- Sus náuseas persistan
- Usted baje de 3 - 5 lbs.
- Usted tenga vómito con manchado de sangre
- Usted tenga síntomas de gripe ó fiebre
- Usted se sienta débil



Al estar embarazada usted se sentirá no del todo normal-pero la mayoría del tiempo eso es normal.



1. Un embarazo se divide en tres etapas llamadas **trimestres**. Cada trimestre es de aproximadamente **13** semanas de duración.

Síntomas del Primer Trimestre

2. Qué síntomas está usted teniendo en su primer trimestre?

Las respuestas pueden variar. Algunas pudieran ser: fatiga, senos sensibles, náuseas, sensibilidad a los olores.

3. **Náuseas Matutinas** es un término que se usa para describir **náuseas** y **vómitos** que se asocian con los cambios hormonales en su cuerpo. Pueden suceder a cualquier momento de su embarazo y a cualquier momento en el día.
4. **Náuseas Matutinas** amenudo empeoran cuando su estómago está vacío o cuando está deshidratada. Qué son algunas cosas que usted puede hacer para ayudarse a sentirse mejor?

Las respuestas pueden variar. Algunas pudieran ser: coma galletas saladas, pan tostado seco ó cereal; coma de 6 - 8 porciones de comida durante el día; coma refrigerios altos en proteína; evite comidas grasosas ó picantes; evite comidas ú olores que produzcan náuseas; beba líquidos entre comidas, no mientras comas; beba sorbos de ginger ale, agua, té diluido ó jugos de frutas ligeros; evite la deshidratación; mastique chicle ó chupe dulces ó pedacitos de hielo; y descanse bastante.

5. Cerca del primer mes de embarazo, quizá sentirá **sensibilidad en los senos**.
6. El **orinar** con más frecuencia en el primer trimestre sucede por el trabajo extra que los riñones están realizando al tratar de deshacerse de toxinas y productos de deshecho.
7. Tome por lo menos **1/2 galón** de agua diariamente para así reemplazar los líquidos perdidos.
8. Cuando está embarazada, **la comida** atraviesa por su sistema digestivo a un ritmo más lento. Dado que la comida se mueve más lentamente, más **agua** es absorbida por el cuerpo, lo que endurece los **deshechos** de tu cuerpo y dificulta la expulsión. A esto se le llama estreñimiento.
9. El tomar más agua, **hacer ejercicio**, y consumir más **fibra** podrá ayudar con el estreñimiento.
10. Un incremento en las hormonas de progesterona puede aumentar su sensación de **fatiga**. Este tipo de fatiga suele desaparecer en el **segundo** trimestre.
11. Contacte a su doctor si llega a tener dolores de cabeza persistentes ó severos que le causen cambios en su **vista**.

Clave de la Hoja de trabajo del DVD, Página 2

Estreñimiento

El hierro en las vitaminas prenatales pudieran causar estreñimiento.

Consulte a su doctor antes de tomar cualquier laxante.

Acidez Estomacal

Usted puede evitar acidez estomacal haciendo lo siguiente...

- Prepara de 6-8 comidas pequeñas al día.
- Come despacio y mastica bien la comida.
- Evita comidas fritas, grasosas ó picantes.
- Toma agua entre comidas.
- Evita frutas ó jugos cítricos..
- Sal a caminar después de comer.
- Evita acostarte luego de comer.
- Tomar antiácidos (consulta primero con tu doctor).
- Eleve la cabecera de la cama con almohadas.



Subir de peso durante el embarazo es natural - solo mantenga un registro para asegurarse de subir lo suficiente!



12. Debe evitar el tomar ibuprofeno o **aspirina** durante el embarazo.
13. El embarazo es un período de **emociones** intensas. Quizá más que en cualquier otra etapa de su vida.
14. La insertidumbre así como las **hormonas** pueden a veces hacerte sentir como un yo-yo emocional.

Dietas de Embarazo

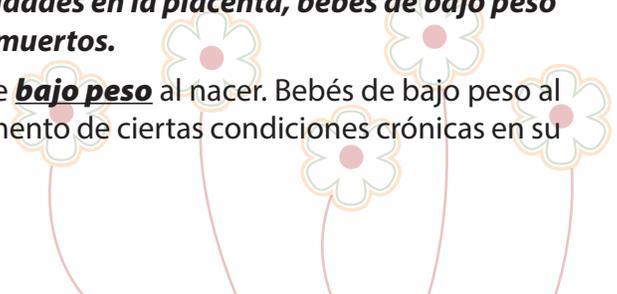
15. Comer una **dieta** saludable es extremadamente importante durante su embarazo.
16. Su doctor puede recomendarle vitaminas **prenatales**.
17. **Subir de peso** apropiadamente al estar comiendo **saludablemente** es de suma importancia durante su embarazo.
18. Las mujeres que están en un peso saludable antes de embarazarse deberían de aumentar entre **25 a 35** libras. Es probable que aumente de **2 - 4** libras en los primeros tres meses de su embarazo, y aproximadamente una libra por semana de ahí en adelante.
19. Su doctor le podrá ayudar a determinar la cantidad **ideal** de peso a subir basado en su situación.
20. El ejercicio durante su embarazo tiene muchos beneficios, incluyendo el prepararle para el **parto**.
21. Es preferible el tratar de hacer ejercicio por lo menos **30** minutos al día.
22. Cuáles son algunos otros beneficios de hacer ejercicio?

Las respuestas pueden variar. algunas pudieran ser: evitarle subir demasiado de peso; ayudarle a que usted y su bebé obtengan suficiente oxígeno; reducir los dolores de espalda, estreñimiento, la hinchazón y la inflamación; mejorar el sueño, el humor y la postura. Puede ayudarle a tratar la diabetes gestacional.

23. Siempre consulte a su doctor encuancto al **ejercicio** durante su embarazo.
24. Cuáles son algunos riesgos de fumar durante el embarazo?

Las respuestas pueden variar. Algunas pudieran ser: parto prematuro así como complicaciones durante el parto, impide que oxígeno y nutrientes le lleguen al bebé, la mujer es más propensa a tener embarazos tubáricos, sangrado vaginal, anormalidades en la placenta, bebés de bajo peso al nacer y nacimiento de bebés muertos.

25. Fumar puede causar bebés de **bajo peso** al nacer. Bebés de bajo peso al nacer pueden tener un incremento de ciertas condiciones crónicas en su vida como adultos.



Clave de la Hoja de trabajo del DVD, Página 3

Abuso Doméstico

El abuso doméstico suele empeorar durante el embarazo.

Las mujeres maltratadas son más propensas a tener abortos, bebés prematuros, ó bebés de bajo peso.

Nadie tiene derecho de golpearle en ningún momento! Obtenga ayuda inmediatamente para protegerle a usted y a su bebé.

Su Profesional de Salud

Su primera cita prenatal entre las 6-8 semanas incluirá:

- Una evaluación de laboratorio
- Una evaluación del historial médico personal y familiar
- Una revisión de las vacunas
- Comentarios de los recursos disponibles durante su embarazo

Su segunda visita prenatal (entre las 10 -12 semanas) su doctor:

- Le pesará
- Le tomará su presión arterial
- Le dará una examinación completa
- Escuchará su corazón y pulmones
- Revisará la forma de su pelvis y el tamaño del útero
- Tratará de escuchar los latidos del bebé
- Le indicará que tan frecuente programar las consultas.

26. Los Bebés expuestos al humo de cigarrillos son más propensos a tener un mayor riesgo **SMSL** (Síndrome de **Muerte Súbita del Lactante**).
27. Niños expuestos al **humo** de cigarrillos son más propensos a desarrollar:
Bronquitis
Neumonía
Infecciones en los **oídos u otitis**
Asma severa
Síntomas respiratorios
Retraso en el desarrollo de los **Pulmones**
28. Beber alcohol durante el embarazo puede provocar **discapacidades** y anomalías congénitas en el bebé al nacer.
29. Trastornos del espectro de **alcohólico** fetal son algunos de los defectos de **nacimiento** de mayor prevención así como discapacidades de desarrollo.
30. El consumo de alcohol durante el embarazo puede causar **anomalías congénitas** en el corazón, **cerebro**, y otros **órganos** principales y pueden durar para toda la vida.
31. No existe una cantidad exacta de **alcohol** segura para consumir durante el embarazo.

Desarrollos del Primer Trimestre

32. Tan solo **cuatro** semanas después de la concepción, el **corazón** de su bebé ya ha comenzado a latir.
33. La médula **espinal** ya se está formando.
34. A fines del primer trimestre, su bebé tiene **brazos** y piernas, y los dedos de las manos y pies se están desarrollando. Tiene párpados, **orejas**, tobillos, muñecas, y todos sus **órganos** y sistemas principales se están formando. A este punto su bebé mide de 2 1/2 a **tres** pulgadas de largo y pesa aproximadamente **media** onza.

Debe consultar a su doctor si usted experimenta lo siguiente:

35. **Cólicos** dolorosos
36. **Sangrado** vaginal de color rojo brillante
37. **Dolores de cabeza** severos y constantes, especialmente cuando le siguen con cambios en la visión
38. **Vómito** ó diarrea persistente
39. Fiebre o calentura superior a los **100.4** grados F
40. Imposibilidad de tolerar **líquidos** debido a las náuseas ó vómito.



Tarea, Página 1

Comparta sus noticias!

La mayoría de las veces, el compartir con amigos y familia noticias de su bebé es emocionante. A veces es algo temeroso. Algunas mujeres esperan hasta después del 1er. trimestre, mientras que otras lo hacen inmediatamente. Decida que será lo mejor en su situación - pregunte a su asesor por consejo. Son un buen recurso!

Encontrando Apoyo

A donde acude usted cuando tiene preguntas en cuanto a su embarazo? Un buen lugar donde comensar es con otras mujeres que ya han estado embarazadas. Si usted no tiene a alguien similar en su vida, pregúntele a su consejera. También puede pedir hablar con alguien en su iglesia - y normalmente las mujeres con el mayor número de niños son la mejor opción!



Foto de un bebé de tan solo 7 semanas. Se pueden ver los deditos y los labios.

Soñando...

Usted no se siente ni se ve embarazada. Se está ajustando a la idea de que dentro de usted un pequeño ser está creciendo. Cómo se verá él/ella? Cómo se sentirá él en sus brazos?

Esta tarea tiene como propósito ayudarle a desifrar algunos de sus sentimientos y darle así una idea en cuanto al bebé que está creciendo dentro de usted.



1. Cómo se siente en cuanto a este embarazo?
2. Aún estando muy emocionada, todas las futuras mamás están ansiosas de algunas cosas. Puede enlistar tres cosas por las cuales usted esté ansiosa - ya sea durante su embarazo o después que su bebé haya nacido?
 - A.
 - B.
 - C.
3. En el DVD usted vió el video de un bebé en desarrollo. No es acaso maravilloso? Antes de siquiera poder sentir a su bebé, él ya tiene dedos. Su corazón ya está bombeando sangre a través de su cuerpecito. Su sexo ya está establecido. Desea tener un niño ó niña?



4. Cuáles son algunos nombres que ha escogido para su bebé?
5. Tiene alguna idea de cuáles rasgos físicos pueda tener su bebé? De que color puede ser su pelo? _____ ojos? _____.



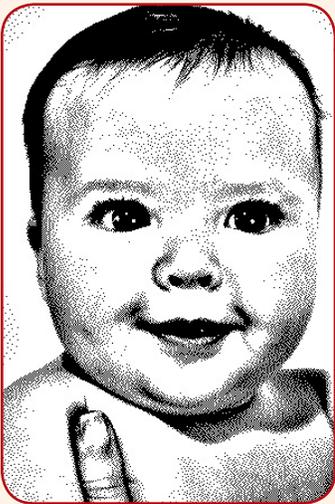
Tarea, Página 2

Sorpresa!

A pesar de que podemos adivinar a quien se parecerá su bebé, a veces nos sorprenderá que tan equivocados estábamos. Con gozo disfrute de las pequeñas similitudes que su bebé tenga de usted - tales como los lóbulos de las orejas, la forma de sus ojos y el tipo de pelo.

Cambiará mi vida?

Sí, un bebé cambiará tu vida. Algunas cosas llegarán a ser más difíciles de llevar a cabo con un bebé; sin embargo, habrá muchos momentos de gozo y felicidad a compartir con tu bebé que hace que los momentos difíciles valgan la pena.



Es divertido el imaginarse cómo se verá su bebé - él/ella tendrá algunos de sus rasgos físicos!

6. Usted no se convierte en madre al dar a luz, usted ya es una madre ahora. Qué significa ésta declaración para usted?
7. Este pequeño bebé depende totalmente de usted, aún desde ahora. Lo que usted coma o beba y qué tan bien se cuide marcará la diferencia en la inteligencia, desarrollo físico y salud del bebé. Qué cambios ha hecho usted en su vida ahora que ya está embarazada?
8. Mientras que su bebé esté dentro de su vientre, usted le proveerá todo lo que él/ella necesite. Aún después de nacer, nada cambia. Usted lo es todo para su bebé. Usted es responsable por todo lo que él/ella coma. Cómo cree que esto cambiará su vida una vez que el bebé nazca?
9. Alguna vez ha escrito en un diario personal? En vez de escribir "Querido Diario" Escriba un párrafo a continuación empezando con las palabras "Querido Bebé." Escriba de sus sentimientos hacia su bebé. Mencíónele sus planes y esperanzas. A quién cree usted que se va a parecer? Qué desea para él/ella? Guarde esto en el libro de recuerdos del bebé.

Querido Bebé...



