

VALERIA DUBINI



UNA AGENDA ESPECIAL PARA
UNAS SEMANAS MUY ESPECIALES



Editorial OB STARE

Puede consultar nuestro catálogo en www.obstare.com

Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.

MI AGENDA DEL EMBARAZO

Valeria Dubini

Título original: *La mia agenda della gravidanza*

1.ª edición: junio de 2023

Traducción: *Rolando D'Alessandro*

Corrección: *Sara Moreno*

Maquetación: *Isabel Also*

Ilustraciones: *Arianna Nicora* pág. 42, 54, 62, 72, 76, 86, 88, 96,
126, 136, 138, 144, 146, 150, 170, 172, 182, 202.

©Shutterstock para el resto de imágenes.

© 2020, Giunti Editore S.p.A.

Florenia-Milán. www.giunti.it

Título negociado a través de Oh! Books Lit. Ag., España.

(Reservados todos los derechos)

© 2023, Editorial OB STARE, S. L. U.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: OB STARE, S. L. U.

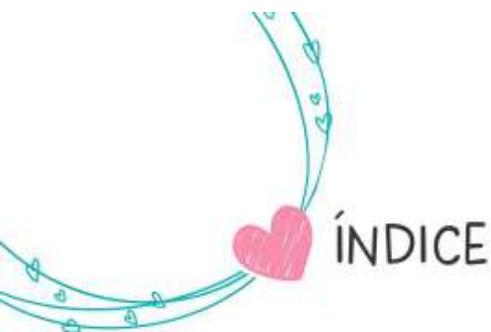
www.obstare.com | obstare@obstare.com

ISBN: 978-84-18956-20-1

DL B 9987-2023

Printed in Turkey

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

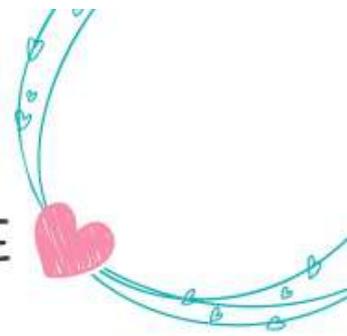


ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	8
CÓMO USAR ESTA AGENDA.....	10
¿SEMANAS O MESES?.....	13

♥ PRIMER TRIMESTRE

ESTOY EMBARAZADA... ¿Y AHORA QUÉ?.....	16
MAMÁ CON MÁS DE 40.....	20
HASTA LOS ÓVULOS ENVEJECEN.....	22
LA FECUNDACIÓN ASISTIDA.....	26
EL CARNET DE EMBARAZO.....	28
¿QUIÉN HACE MI SEGUIMIENTO?.....	30
CUANDO EL EMBARAZO NO ES FISIOLÓGICO.....	32
EL EMBRIÓN, UN PEQUEÑO PRODIGIO.....	34
ME SIENTO RARA.....	36
LAS SEÑALES DEL CUERPO.....	38
HÁBITOS SANOS.....	42
ALCOHOL Y TABACO: NO, GRACIAS.....	44
LA TOXOPLASMOSIS.....	46
SCREENINGS PRENATALES.....	48
¿Y SI HAY MÁS DE UNO?.....	50
AL INTESTINO LE CUESTA.....	54
TENSIÓN Y CIRCULACIÓN.....	56
BUENA ALIMENTACIÓN.....	58
DEPORTE Y BIENESTAR.....	62
CALCIO Y HIERRO: ¡CUÁNTA ENERGÍA!.....	64
UN POCO MÁS DE TRANQUILIDAD.....	66
VIOLENCIA DOMÉSTICA, UN PELIGRO QUE HAY QUE CONOCER.....	68

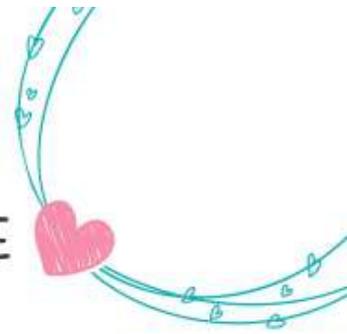


♥ SEGUNDO TRIMESTRE

LLEGA LA SERENIDAD	72
LAS CURVAS CAMBIAN	74
CUIDADO CON EL PESO	76
EL IMC (ÍNDICE DE MASA CORPORAL)	78
¿QUÉ ME PONGO?	80
¡YA ESTÁ, SE MUEVE!	82
LA ECOGRAFÍA MORFOLÓGICA	84
CUANDO LA ESPALDA SE RESIENTE	86
LA ACTIVIDAD FÍSICA	88
¡AY, QUÉ CALAMBRES!	90
CÓMO CAMBIAMOS	92
LA PIEL, LUMINOSA Y SENSIBLE	94
ESTRÍAS, NO NECESARIAMENTE	96
NO ES EL CABELLO	98
¿TE SIENTES PESADA?	102
PEQUEÑAS MOLESTIAS SOPORTABLES	104
Y AHÍ DENTRO, ¿QUÉ TAL VA?	106
LA PLACENTA	108
LEYENDAS ANTIGUAS	110
LA AMENAZA DE LA DIABETES	114
EL TEST DE TOLERANCIA ORAL A LA GLUCOSA	116
EL ESTILO DE VIDA, UN GRAN ALIADO	118
Y QUIÉN DIJO QUE EL SEXO... ..	122
LA ELECCIÓN DEL NOMBRE	124
TRABAJO, ¿HASTA CUÁNDO?	126
PROFESIONES PELIGROSAS	128
MADRES Y TRABAJO, CUÁNTO CAMINO AÚN POR RECORRER	130

♥ TERCER TRIMESTRE

UNA CUESTIÓN DE BARRIGA... ¿O DE MOVIMIENTO?	134
DORMIR... ¡PARECE FÁCIL!	136
¡NANITA NANA, MAMÁ!	138
SI TE SIENTES «ALICAÍDA»	140
EL ÚTERO TAMBIÉN ES UN MÚSCULO	142
COMO UN GLOBO	144
¡UF... UFI!	146
¿LO COMPRO O NO LO COMPRO?	148
CURSOS PREPARTO	150
VACUNA SÍ, VACUNA NO	152
VACUNACIÓN CONTRA LA TOS FERINA	154
ECOGRAFÍA	158
LA IMPORTANCIA DE LA PLACENTA	160
LA FLUJOMETRÍA	162
¡CRECE, CRECE, PEQUEÑÍN!	164
EL PARTO PREMATURO	166
ORGANIZAR LA CASA	168
¿QUÉ ME LLEVO AL HOSPITAL? PARA MÍ...	170
... ¿Y PARA EL BEBÉ?	172
EMBARAZO A TÉRMINO	174
LA INDUCCIÓN DEL PARTO	176
EL PADRE EN LA SALA DE PARTO	178
EL «ENSAYO GENERAL» DEL PARTO	180
LA ESPERA EN CASA	182
EL PARTO, ¡YA ME TOCA!	186
TENGO MIEDO, ¿ES NORMAL?	188
LA ANALGESIA	192



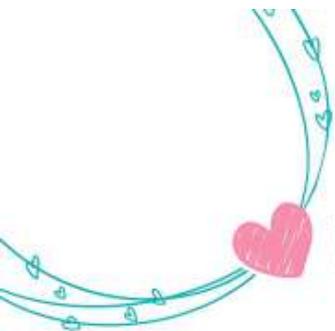
LA SENSACIÓN DE PODER...	194
... Y LA SENSACIÓN DE INCAPACIDAD	196
LA CESÁREA	198
LACTANCIA	202
NATURAL NO SIEMPRE SIGNIFICA FÁCIL	206

♥ ¡POR FIN EN CASA!

EMPIEZA UNA NUEVA AVENTURA	212
CONFÍA EN TI MISMA	214
CUIDA DE TI MISMA...	216
... Y DE TU PAREJA	218
EMOCIONES Y SENSACIONES DE FRAGILIDAD	220

PARA SABER MÁS

CALENDARIO DE REVISIONES PARA LA GESTACIÓN FISIOLÓGICA	230
CUESTIONARIO PARA LA IDENTIFICACIÓN DE MUJERES CON EMBARAZO DE BAJO RIESGO	232
LA GESTACIÓN EN LA ERA DEL COVID	234
LA ECOGRAFÍA DEL SEGUNDO TRIMESTRE, CUANDO ALGO NO VA BIEN	238
LA IMPORTANCIA DE LA PREVENCIÓN	240
PATOLOGÍAS	241
EL PARTO PREMATURO	248
CUANDO EL VIAJE ES DIFERENTE	250
CONCLUSIONES	254



INTRODUCCIÓN

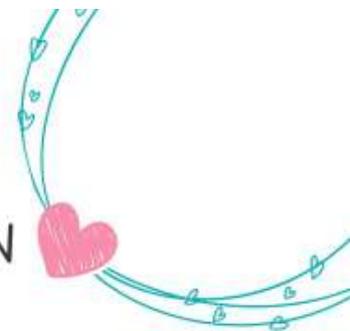
Esta agenda ofrece la información científica necesaria, explicada de manera clara y sencilla, para poder vivir con plena conciencia los fantásticos nueve meses del embarazo.

Hay un asunto fundamental en el que desearía tranquilizar encarecidamente a todas las futuras mamás: el embarazo no es una enfermedad y por lo tanto se debería vivir con responsabilidad, sí, pero también con serenidad y con confianza en las propias sensaciones, porque si bien es cierto que hay cosas que aprender, también lo es que hay muchas competencias internas que hay que poner en valor.

La historia de la mujer y del parto es muy larga, y aunque hoy en día la ciencia nos ofrezca más conocimientos y mucha más seguridad, no por ello debemos olvidar que nuestros recursos interiores resultan esenciales para afrontar un momento tan delicado y poderoso.

Es cierto que, en un mundo donde las familias son cada vez más reducidas y donde quizás todos estamos más solos, el embarazo pierde su valor social para convertirse en un camino individual, en el que el apoyo y la seguridad nos llegan más a través de Internet y del personal sanitario que del tejido familiar y social que nos rodea. Pero, desafortunadamente, tener mamás más informadas a menudo no significa tener madres más serenas, en parte porque la información que encontramos en la web es de lo más dudosa y contradictoria.

Las numerosas mujeres jóvenes que hoy en día afrontan un embarazo, a pesar de ser más cultas (el 20% tiene un título universitario, el 61% un título de estudios medio-alto) y cada vez más adultas (en la Toscana la edad media de las «primerizas» es de 32 años, con un 10% de las mujeres

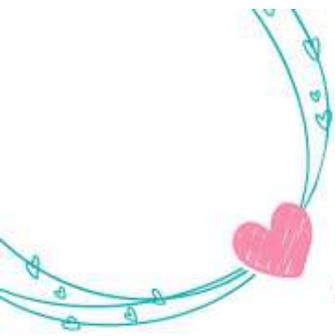


que dan a luz con más de 40),¹ se hallan inmersas en un mar de dudas e incertidumbres, de miedo a equivocarse y de necesidad de recibir informaciones, pero también de indicaciones, como si no confiaran lo suficiente en su propio instinto y «competencia». Por supuesto, parte de la culpa la tenemos nosotros, los profesionales del nacimiento, que demasiado a menudo queremos «enseñar» qué es lo correcto y qué no lo es, incluso cuando no se trata de indicaciones dictadas por la evidencia, sino por la costumbre o, peor aún, por una necesidad de control, como si, aún sin tener conciencia de ello, tuvieran la necesidad de reafirmar la importancia de su papel y el poder que otorga ser indispensables. El papel de los profesionales de la salud es sin duda fundamental, pero debería consistir en un acompañamiento, un soporte «mayéutico» para hacer emerger los conocimientos y reforzar las seguridades de sus asistidas. Después de todo, en este momento histórico, los embarazos son cada vez menos numerosos y cada vez más «preciosos», y no es casualidad que la percepción del riesgo se viva de forma extremada.

Así que tratemos de recorrer juntas estas 40 semanas intentando averiguar lo que es esencial saber y qué informaciones en cambio son «bulos», falsas, engañosas e insidiosas. Tratemos de recorrer este período juntas, fortaleciéndonos día a día, gracias al conocimiento, pero gracias también a la confianza en nosotras mismas y a nuestra fuerza interior, que necesitamos en este período, pero que vamos a necesitar incluso en el futuro con nuestros hijos.

Valeria Dubini

1. Información correspondiente a la zona de Italia. (N. de la T.)



CÓMO USAR ESTA AGENDA

Durante el embarazo, sobre todo si es el primero, surgen muchas dudas y preguntas. Es natural ir en busca de respuestas a Internet, pero no siempre lo que lees es información fiable desde un punto de vista científico, y en cualquier caso necesita ser interpretada correctamente, algo que sólo el profesional que sigue tu embarazo puede darte.

Esta agenda está estructurada por trimestres y semanas; con cada página que contiene información científica está asociada una página en blanco a tu entera disposición, es la página de tu agenda, de tu diario personal.

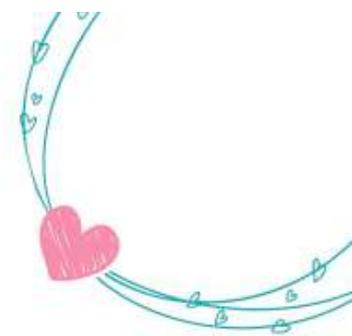
Usa las páginas en blanco para anotar tus dudas, cosas que preguntar o cosas que hacer, pero también para llevar un registro de tu peso (¡no nos cansaremos nunca de repetir lo importante que es mantenerlo bajo control durante todo el embarazo!). Pero también para plasmar tus pensamientos, tus emociones...

¡LA PROTAGONISTA ERES TÚ!

La protagonista de tu embarazo eres tú y tienes todo el derecho a estar informada y compartir las decisiones que te conciernen. El embarazo es un período importante de tu vida que implica tu relación y tu emotividad y que de ninguna manera puede asimilarse a una enfermedad. Vívelo de la forma más tranquila y segura posible, pero también sin excesos de medicación o abusos.

Aquí encontrarás la información científica que responde a las preguntas más comunes sobre el embarazo y desmiente las falsas creencias que te pueden llevar a adoptar comportamientos equivocados.

Este es el calendario donde puedes escribir cuándo empieza y cuándo acaba cada semana de tu embarazo.



SEGUNDO MES

Como crece el cuerpo

ESTOY EMBARAZADA... ¿Y AHORA QUÉ?

Cuando te das cuentas del retraso estás en poco más de 4 semanas de tu embarazo... ¿qué significa? Significa que han pasado 4 semanas desde la última menstruación y unos 15 días desde la concepción, que tiene lugar en el momento de la ovulación.

Comienza entonces la formación del embrión que, en poco tiempo, produce un gran número de células. La duración de todo el embarazo se expresa en semanas que se empiezan a contar a partir de la fecha de la última menstruación; este parámetro es muy preciso y corresponde a modificaciones estandarizadas del embrión. De hecho, si tienes dudas acerca de la fecha de tu última menstruación o si tu periodo es muy irregular, siempre es posible establecer una datación precisa a través de una ecografía.

ES CIERTO QUE... ¿La prueba de embarazo de la farmacia no es fiable y siempre tengo que hacer un análisis de sangre para la beta-hCG (hormona del embarazo)?

FALSO. Las pruebas de farmacia son muy sensibles y fiables.

Si no hay molestias particulares, sólo habrá que esperar a la semana 6-7, cuando con la ecografía se puede ver el corazóncito que late. La prueba de la beta-hCG puede ser útil si tienes factores de riesgo por embarazo ectópico (si ya has tenido un embarazo ectópico, si has realizado una fecundación artificial, etc.) o bien si en la semana 6-7 aún no es visible el saco gestacional intrauterino, sobre todo si tienes un periodo regular.

18

SEMANA 8

del _____ al _____

Mis emociones

Dudas? Preguntas?

27

Espacio para anotar dudas y preguntas a quien haga el seguimiento de tu embarazo.

¿Cómo te sientes? ¿Qué emociones tienes? Escríbelo aquí.

¡Es muy importante mantener el peso bajo control! Apúntalo aquí, cada semana.

La «To do list» es tu lista de tareas que hacer.

SEMANA 8

mi peso

28

To do list

41

ANTES DE BUSCAR EL EMBARAZO

No todas las mujeres lo saben, pero antes de intentar quedarse embarazada es aconsejable someterse a una serie de pruebas para comprobar la inmunidad frente a ciertas enfermedades infecciosas como el toxoplasma, la rubéola e incluso las hepatitis.

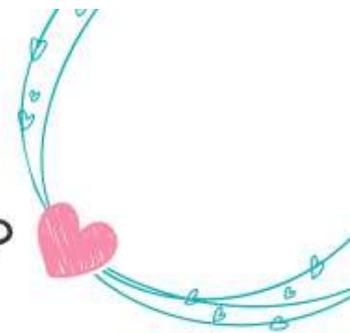
También es muy útil hacerse un hemograma, que sirve no sólo para detectar situaciones de anemia que podrían afectar negativamente el curso del embarazo, sino también para identificar hemoglobinas anómalas, como la de la talasemia. La talasemia es una patología muy extendida, también en nuestro país, que, en su forma moderada, sólo presenta glóbulos rojos más pequeños, pero que en sus manifestaciones más graves puede causar problemas importantes, llegando hasta el retraso mental. Si te detectan una forma talasémica moderada, también tu pareja tendrá que hacerse un hemograma: en el supuesto de que él también presentara el mismo tipo, tendrás que hacer, durante el embarazo, un diagnóstico prenatal para descartar que el embrión esté afectado por la forma más grave.

Un estudio del Istituto Superiore di Sanità¹ muestra que alrededor de una tercera parte de las mujeres embarazadas desconocen su estado inmunitario con respecto a la rubéola. Si bien actualmente la población femenina debería estar vacunada contra esta patología, no es raro que ocurra que la tasa de anticuerpos sea insuficiente para proteger de este riesgo. Para averiguarlo basta con hacer un análisis y si es el caso repetir la vacunación: la rubéola es un problema serio si se contrae dentro del quinto mes de embarazo y puede ser causa de malformaciones graves del feto.



1. Información correspondiente a la zona de Italia. (N. de la T.)

¿SEMANAS O MESES?



Ginecólogos y enfermeras obstétricas, cuando hablan del período del embarazo, se expresan en semanas porque la semana es una referencia concreta en la que sabemos lo que va a ocurrir en un breve lapso de tiempo.

Casi siempre, sin embargo, las madres quieren saber en qué mes se encuentran porque es una forma más familiar de realizar un seguimiento de la evolución del embarazo, de modo que, para las que no se conforman (dado que en realidad ¡40 semanas no son 10 meses!), aquí proponemos una especie de convertidor. Puede servir como referencia, aunque no corresponda del todo a la realidad, porque los meses resultan ser algo más que las 4 semanas con las que normalmente los calculamos.

PRIMER MES:

desde el primer día de la última menstruación hasta la 4.^a semana siguiente

SEGUNDO MES:

de la semana 5 a la 9

TERCER MES:

de la semana 10 a la 13

CUARTO MES:

de la semana 14 a la 17

QUINTO MES:

de la semana 18 a la 22

SEXTO MES:

de la semana 23 a la 27

SÉPTIMO MES:

de la semana 28 a la 31

OCTAVO MES:

de la semana 32 a la 35

NOVENO MES:

de la semana 36 a la 40/41

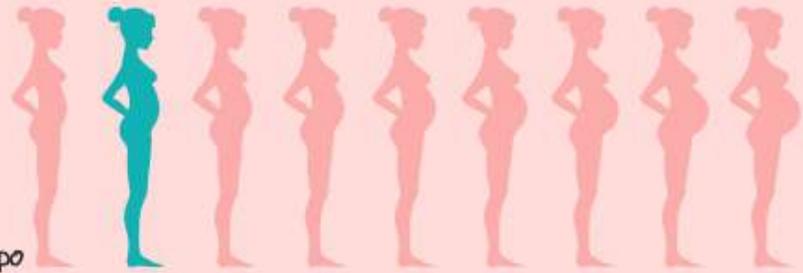


El primer trimestre va desde el principio del embarazo hasta la semana 13 de gestación: es un período en que el embarazo aún no es evidente, y, sin embargo, ocurren muchas cosas que también determinan su camino futuro.

Tu cuerpo y tu mente están ocupados adaptándose al gran cambio que se está produciendo.



PRIMER
TRIMESTRE



Cómo cambia el cuerpo

♥ ESTOY EMBARAZADA... ¿Y AHORA QUÉ?

Cuando te das cuentas del retraso estás en poco más de 4 semanas de tu embarazo..., ¿qué significa? Significa que han pasado 4 semanas desde la última menstruación y unos 15 días desde la concepción, que tiene lugar en el momento de la ovulación.

Comienza entonces la formación del embrión que, en poco tiempo, produce un gran número de células. La duración de todo el embarazo se expresa en semanas que se empiezan a contar a partir de la fecha de la última menstruación: este parámetro es muy preciso y corresponde a modificaciones estandarizadas del embrión. De hecho, si tienes dudas acerca de la fecha de tu última menstruación o si tu período es muy irregular, siempre es posible establecer una datación precisa a través de una ecografía.

ES CIERTO QUE...

¿La prueba de embarazo de la farmacia no es fiable y siempre tengo que hacer un análisis de sangre para la beta-hCG (hormona del embarazo)?

FALSO: Las pruebas de farmacia son muy sensibles y fiables.

Si no hay molestias particulares, sólo habrá que esperar a la semana 6-7, cuando con la ecografía se puede ver el corazoncito que late. La prueba de la beta-hCG puede ser útil si tienes factores de riesgo por embarazo ectópico (si ya has tenido un embarazo ectópico, si has realizado una fecundación artificial, etc.) o bien si en la semana 6-7 aún no es visible el saco gestacional intrauterino, sobre todo si tienes un período regular.

SEGUNDO
MES

ES CIERTO QUE...

❶ ¿No hay que llevar zapatos con tacones?

FALSO: En realidad, no hay ninguna prescripción, excepto la de utilizar ropa y calzado cómodos. Los zapatos planos fatigan la circulación sanguínea, mientras que con tacones de unos pocos centímetros y, a ser posible, anchos son muy cómodos y seguros.

❷ ¿No se pueden usar esmalte de uñas, pintalabios u otros maquillajes?

FALSO: Se puede utilizar de todo; sólo habrá que tener cierto cuidado con el tinte para el pelo, porque el cuero cabelludo absorbe mucho: espera hasta que hayas superado el primer trimestre para teñirte.

❸ ¿Las lentillas pueden ser más difíciles de llevar durante el embarazo?

VERDADERO: Durante el embarazo los tejidos retienen más líquidos y por lo tanto están más «hinchados» y edematosos (se dice que se empapan) y por esta razón la córnea puede cambiar, aunque sea ligeramente, su curvatura, lo que puede dificultar el uso de las lentillas. Además, la secreción lagrimal también puede sufrir cambios y puede que sea necesario utilizar lágrimas artificiales con más frecuencia.



Alrededor de la semana 7, la ecografía nos muestra un embrión con el polo cefálico más desarrollado, en relación con el resto del cuerpo, y el latido de su corazón.

El saco gestacional crece y comienza el desarrollo de órganos importantes como el hígado, el bazo, los riñones y el intestino. Mide poco menos de 1 cm (0,7/0,9 mm) de largo.

♥ MAMA CON MÁS DE 40

La incidencia de mamás mayores de 40 años en nuestro país se acerca ya al 10 %, con diferencias de una región a otra, pero con una tendencia que se mantiene en aumento. En la Toscana hay un 11,5% de mujeres que dan a luz a partir de los 40, y un 1%¹ tiene más de 45. Aproximadamente en la mitad de los casos se trata de primerizas.

En realidad, las madres de más de 40 años siempre han existido, pero en el pasado a menudo se trataba del último niño, el que «se colaba» a una edad en que quizás las mujeres ya se sentían cerca de la menopausia y por lo tanto protegidas de un embarazo no deseado. Sin embargo, hoy en día es frecuente que una mujer planee tener un hijo en esta franja de edad. De hecho, es una situación considerada normal y, en la mayoría de los casos, sobre todo en embarazos espontáneos, los nueve meses transcurren sin mayores problemas.

Según el cuestionario de la OMS (véase pág. 232), los embarazos en mujeres de más de 40 están entre los considerados de riesgo porque se da un uso más frecuente de técnicas de fecundación asistida, ya sea porque tienen mayor incidencia de patologías previas (como diabetes o hipertensión) que pueden empeorar, o porque el organismo, cuya circulación se vuelve menos elástica (las paredes de los vasos sanguíneos son más rígidas por la edad y posibles patologías), debe hacer un esfuerzo mayor para adaptarse a la nueva condición. En este grupo de edad son más frecuentes la eclampsia, especialmente en el primer embarazo, la diabetes gestacional, los retrasos del crecimiento y los partos prematuros.

1. Información correspondiente a la zona de Italia. (N. de la T.)

SEMANA
7

To do list

ES CIERTO
QUE...

¿Nacen más niñas que niños después de los 40?
VERDADERO: Estadísticamente se puede constatar una diferencia de género, aunque no podemos explicar el porqué de este fenómeno.