

Trabajemos juntos para lograr que su embarazo sea más seguro



Spanish / Español

Este folleto informativo trata sobre cómo prevenir la mortalidad intrauterina (mortinato). **Hablamos con todos(as) sobre estas cosas.** Hablar sobre las maneras de reducir la posibilidad de mortalidad intrauterina es una parte normal del cuidado en el embarazo, del mismo modo en que hablar sobre las maneras de ayudar a mantener a la mamá saludable es una parte normal del cuidado en el embarazo.

No es habitual, pero a veces un bebé muere antes de nacer. Cuando sucede después de las 20 semanas de embarazo se llama mortalidad intrauterina.

No siempre sabemos por qué se pierde la vida de un bebé antes de nacer. No siempre es posible prevenir el riesgo de mortalidad intrauterina. Sin embargo, hay cosas que pueden hacer durante su embarazo para ayudar a reducir la posibilidad de mortalidad intrauterina. Sus profesionales de la salud hablarán con usted sobre estas cosas en cada una de sus consultas para el control del embarazo.



Safer Baby
WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH

Este recurso incluye información sobre **5 cosas que puede hacer para ayudar a reducir la posibilidad de mortalidad intrauterina:**

1 Reducir su exposición y la de su bebé al humo del cigarrillo.



2 Trabajar junto con sus profesionales de la salud para controlar el crecimiento de su bebé.



3 Aprender los movimientos de su bebé y avisarle a sus profesionales de la salud si los movimientos de su bebé cesan o si son más lentos.



4 Dormir de costado cuando llega a las 28 semanas de embarazo.



5 Hablar con su partera o médico sobre el mejor momento para el nacimiento de su bebé.



Una de las mejores cosas que puede hacer para mantener fuerte y sano a su bebé es asistir a las consultas para el control del embarazo. Las consultas para el control del embarazo son una oportunidad para usted y para sus profesionales de la salud para controlar su bienestar y el de su bebé. Siempre hay servicios de intérpretes sin cargo disponibles para las mujeres y la familia.

Llame a su partera o a su médico si siente que algo no está bien o si está preocupada por su bebé. No piense que le está haciendo perder el tiempo a alguien. Sus prestadores de asistencia sanitaria siempre están ahí para ayudarla.

Un entorno sano ayuda a que su bebé crezca fuerte y sano

Su bebé puede crecer fuerte y sano durante el embarazo debido a un órgano especial llamado placenta. La placenta se desarrolla en la primera etapa del embarazo y sigue ayudando al crecimiento y desarrollo de su bebé hasta el nacimiento. Su bebé recibe nutrientes/alimentos y oxígeno/aire fresco a través de la placenta. La placenta también elimina el aire residual del bebé.

Para comprender la manera en que se desarrolla su bebé durante el embarazo puede ser útil compararla con la manera en la que una flor se desarrolla fuerte y sana. Para que las flores se desarrollen fuerte y sanas necesitan un entorno sano. Aire fresco, aire puro y alimento del sol y de la tierra que funcionan en conjunto para ayudar a que las flores crezcan fuertes y sanas.

Al igual que una flor de un jardín, su bebé necesita aire puro y el alimento adecuado a través de la placenta para que crezca fuerte y sano.

La placenta es muy importante para la salud y el bienestar de un bebé. Sin embargo, hay algunas cosas que pueden dificultar el funcionamiento adecuado de la placenta durante el embarazo, hecho que, a su vez, puede impedirle a su bebé crecer fuerte y sano.



Muchas de las cosas que se tratan en este folleto informativo son para ayudar a que la placenta funcione bien durante el embarazo y, por consiguiente, para ayudar a que su bebé crezca fuerte y sano.





Reducir su exposición y la de su bebé al humo

El aire puro ayuda a que el bebé crezca fuerte y sano.

Fumar, en todas sus variantes, puede dañarla a usted y al bebé durante el embarazo; esto incluye cigarrillos, narguile (*shisha*), cigarrillos electrónicos/vapeo y cigarros.

Si usted fuma, dejar de fumar es la cosa más segura que puede hacer por usted y por su bebé. Dejar de fumar en cualquier etapa de su embarazo puede ayudarla a usted y a su bebé.

Si usted vive o pasa tiempo con otras personas que fuman, esto puede dañarla a usted y a su bebé, en particular, si está en espacios pequeños como un automóvil o adentro de una casa donde las personas están fumando.

Incluso si usted no fuma, estar cerca del humo (de cigarrillos, narguile cigarrillos electrónicos y cigarros) de otras personas puede ser dañino para usted y para su bebé. Puede ser de gran ayuda para usted y para su bebé no estar con personas que estén fumando.

El humo de cualquier tipo reduce la cantidad de sangre y de oxígeno que le puede llegar a su bebé.

El humo del cigarrillo puede aumentar la posibilidad de:

- tener un aborto espontáneo o mortalidad intrauterina;
- que el bebé nazca prematuro (antes de las 37 semanas de embarazo);
- que el bebé nazca con bajo peso;
- que el bebé tenga problemas para respirar al nacer;
- que el bebé tenga una muerte súbita sin causa alguna durante la infancia.

¿Dónde puedo obtener más información?

Puede hablar con su médico o partera sobre el tabaquismo durante el embarazo, que incluye dónde obtener ayuda si fuma y quiere dejar de hacerlo. Hay un servicio nacional de apoyo gratuito, llamado Quitline, para las personas que quieren dejar de fumar.

Quitline - 13 78 48
www.quit.org.au

Cualquier persona que quiera dejar de fumar, incluso usted y las personas que la apoyan, puede llamar para obtener ayuda.

Las personas que necesitan un intérprete pueden acceder a Quitline de diversas maneras. Pueden:

- Llamar a Quitline y pedirles que le devuelvan la llamada con un intérprete en el idioma de su preferencia.
- Pedirle a un amigo o familiar que se sienta seguro al hablar en inglés para llamar a Quitline y organizar para que le devuelvan la llamada con un intérprete.
- Pedirle a su profesional de la salud que envíe un formulario de derivación en línea a Quitline para que el personal de Quitline pueda llamar con el intérprete adecuado en la línea.





El crecimiento de su bebé

Las consultas para el control del embarazo son una oportunidad para usted y para sus profesionales de la salud de controlar su bienestar y el de su bebé. Esto incluye el crecimiento de su bebé. A partir de la semana 24 del embarazo, sus profesionales de la salud controlarán el crecimiento del bebé midiendo su abdomen con una cinta métrica.

La asistencia periódica a las consultas para el control del embarazo le brinda más oportunidades para que la salud y el crecimiento de su bebé estén controlados.



Algunos bebés tienen más probabilidad de tener problemas de crecimiento que otros. Si sus profesionales de la salud ven síntomas de que su bebé puede estar creciendo lentamente o creen que su bebé tiene más probabilidades que otros de nacer pequeño, ellos pueden recomendarle que se haga ecografías periódicas durante todo el embarazo para controlar el tamaño de su bebé.

La detección de problemas de crecimiento en los bebés nos ayuda a reducir la probabilidad de mortalidad intrauterina.

Si tiene preguntas o preocupación por el crecimiento de su bebé, puede hablar con su partera o médico.





Movimientos de su bebé

Al igual que nos ocurre a nosotros, los movimientos de su bebé pueden ser un síntoma de cómo se siente. Cuando nos sentimos bien, estamos activos y llenos de energía. Cuando estamos enfermos o no nos sentimos bien, no nos movemos tanto como cuando nos sentimos bien. Si su bebé no está bien o tiene problemas de crecimiento, también se puede mover menos de lo que normalmente lo hace.

Este es el motivo por el que es tan importante conocer el patrón de movimiento de su bebé.

Cada bebé es diferente. Algunos bebés se mueven mucho durante el día, mientras que otros están más activos en horas específicas del día, por ejemplo, después de comer o durante la noche.

Algunos bebés son más activos que otros y no hay una cantidad establecida de movimientos normales para un bebé. Este es el motivo por el que es tan importante dedicar un poco de tiempo para aprender a conocer a **su** bebé y sus movimientos.



Puede ser útil pensar en los movimientos del bebé como un patrón. Por ejemplo, una mujer podría informar que su bebé está más activo después de comer o durante la noche cuando se está yendo a dormir. A esto lo llamaríamos el patrón del bebé: los horarios del día en los que el bebé está generalmente activo y los horarios del día en los que el bebé está generalmente menos activo.

¿Cómo aprendo a conocer los patrones de movimiento de mi bebé?

- Elija un momento del día en el que su bebé está activo con frecuencia.
- Busque un lugar tranquilo donde se pueda relajar y enfocarse en su bebé.
- Dedique un poco de tiempo para aprender a conocer los movimientos de su bebé. ¿Qué nota? ¿Cuán fuertes son? ¿Cómo se sienten?

Este patrón debe continuar hasta que su bebé nazca.

¿Cómo podría saber si el patrón de movimientos de mi bebé ha cambiado?

- Usted nota que su bebé se está moviendo con menos frecuencia de lo que lo haría normalmente.
- Siente que los movimientos son más débiles de lo que eran antes.
- Siente que algo no está bien.

Nadie conoce a su bebé mejor que usted.



¿Qué hago si noto que los movimientos de mi bebé han cesado o son más lentos, o si estoy preocupada?

Es habitual que las mujeres se sientan preocupadas por su bebé en alguna etapa del embarazo. Sentirse preocupada no siempre implica que algo esté mal. Sin embargo, algunas veces los movimientos del bebé cambian porque no está bien o porque tiene problemas de crecimiento. Los bebés que no están bien o que tienen problemas de crecimiento tienen una mayor probabilidad de mortalidad intrauterina que otros bebés.

Para ayudarnos a identificar cuándo los bebés no están bien o tienen problemas de crecimiento, les pedimos a todas las mujeres embarazadas que aprendan a conocer los movimientos de su bebé. También les pedimos a todas que se contacten con sus profesionales de la salud si en algún momento notan que los movimientos del bebé cesan o son más lentos.



Si alguna vez nota que los movimientos de su bebé cesan o son más lentos, **por favor, no tarde en contactar a sus profesionales de la salud**. Estarán muy contentos de tener noticias suyas y de conocer sus preocupaciones. Están ahí para ayudarla en cualquier momento del día o de la noche.

¿Qué sucede después?

Su profesional de la salud puede derivarla al hospital para que controlen el bienestar del bebé. Pueden controlar al bebé de diferentes maneras, que incluyen:

Cardiotocografía (CTG) - Una CTG consiste en colocar dos cinturones elásticos alrededor de su estómago para medir la frecuencia cardíaca del bebé y las de sus contracciones (si tiene alguna) durante un cierto período. Sus profesionales de la salud también medirán su estómago para ver cómo está creciendo su bebé y en qué posición se encuentra.

Ecografía - Una ecografía puede ayudar a los profesionales de la salud a medir el crecimiento del bebé de manera más exacta, así como también controlar la frecuencia cardíaca y el flujo sanguíneo del bebé.

Controlar la salud de la mamá - Sus profesionales de la salud también pueden evaluar su bienestar controlándole la tensión arterial, la temperatura, el pulso y, algunas veces, mediante un análisis de sangre.





Dormir de costado

Su bebé puede crecer fuerte y sano porque obtiene oxígeno y nutrientes de su sangre a través de la placenta. Por consiguiente, el acceso del bebé al oxígeno y a los nutrientes depende del flujo regular de la sangre a través de la placenta.

Si duerme boca arriba después de la semana 28 de embarazo (cuando el bebé se está poniendo más grande) es posible que le llegue menos sangre a la placenta.

Puede ayudar a que su bebé crezca fuerte y sano durmiendo de costado a partir de la semana 28 del embarazo. De hecho, una nueva investigación ha demostrado que dormir de costado a partir de la semana 28 reduce a la mitad la probabilidad de mortalidad intrauterina en comparación con dormir habitualmente boca arriba.

Puede dormir sobre el lado derecho o sobre el izquierdo, lo que le resulte más cómodo. Es habitual que las mujeres se duerman de costado y después se despiertan boca arriba. **Si esto sucede, ino se preocupe!**

Lo importante es que empiece a dormir de costado. Si se despierta boca arriba, está bien, simplemente póngase de costado.



Hablemos del momento del nacimiento

Esta sección contiene información para ayudarla a hablar con su partera o médico sobre el mejor momento para el nacimiento de su bebé.

¿Cuándo nacerá mi bebé?

La fecha estimada o la fecha indicada del nacimiento de su bebé es generalmente en la semana 40 contando a partir del primer día de su último período. Sin embargo, a veces se calcula según su primera ecografía.



- La mayoría de las mujeres (aproximadamente un 90 %) tienen su bebé **entre la semana 37 y la 42** a esto se lo llama **a término**.
- **Antes de la semana 37** se lo llama **prematuro**.
- **Entre la semana 37 y 38** (+6 días) se refiere como nacimiento **antes de término**.
- **Después de la semana 42** se llama nacimiento **postérmino**.

En muchos embarazos, el momento del nacimiento se decide cuando el trabajo de parto comienza de manera natural. Dar a luz cerca de la fecha de parto es generalmente lo mejor para el desarrollo de su bebé. Sin embargo, algunos bebés tienen que nacer antes y a esto se lo llama **parto programado**.

¿Qué es un parto programado?

Un parto programado se realiza cuando una mujer tiene a su bebé en un momento determinado en lugar de esperar al trabajo de parto para que nazca su bebé.

Generalmente, esto se hace por inducción al trabajo de parto o, si es necesario, por cesárea. Sin embargo, si se decide realizar un parto programado, es muy importante elegir el momento adecuado.

Cada semana es importante

Su bebé todavía tiene que crecer, aún se está desarrollando y haciendo más fuerte hasta las semanas 39-40. Cada semana que se anticipa el parto, puede impactar en la salud del bebé. Algunas veces, con razón, usted puede preguntar: “¿por qué esperar hasta que llegue a término?”, en particular, si hay preocupación. El motivo es que si nacen prematuros (incluso cerca de la semana 37), y en el período antes de término (semana 37-38 [+6 días]) pueden tener una mayor probabilidad de que los niños sufran consecuencias, tales como dificultades en el aprendizaje en la escuela y/o problemas de conducta. Lograr el equilibrio correcto entre beneficios y riesgos es realmente importante para decidir el momento del nacimiento.

¿Cuándo se plantea realizar un parto programado?

El motivo principal para que las mujeres tengan un parto programado es reducir la posibilidad de que existan problemas para ellas o para su bebé, que incluyen la mortalidad intrauterina. La posibilidad de mortalidad intrauterina es también un tanto mayor en el embarazo avanzado e incluso es mayor aún si es postérmino (más allá de la semana 42).

Se puede recomendar un parto programado para las mujeres con enfermedades (por ejemplo, diabetes o alta tensión arterial), o si hay complicaciones en el embarazo (por ejemplo, preocupación con respecto al crecimiento del bebé). Otros factores que aumentan el riesgo de que una mujer corre riesgo de mortalidad intrauterina incluyen: ser mayor, tener sobrepeso (tener un índice de masa corporal alto o BMI), ser primeriza, concebir utilizando IVF (fertilización *in vitro*) y seguir fumando, usando drogas o bebiendo alcohol durante el embarazo.



Las mujeres de algunos grupos culturales o etnias, que incluyen mujeres aborígenes o isleñas del Estrecho de Torres, y las mujeres nacidas en el África subsahariana o en el sur de Asia, tienen una posibilidad levemente mayor de mortalidad intrauterina.

Si usted pertenece a alguno de estos grupos, esto NO implica que tendrá mortalidad intrauterina. Su partera o médico le explicará su probabilidad de mortalidad intrauterina y conversarán con usted sobre las opciones para el momento del nacimiento de su bebé, y si a usted o a su bebé se los debe monitorear con más frecuencia. Si la posibilidad de mortalidad intrauterina es muy baja, su partera o médico generalmente le recomendará que usted simplemente espere a que su bebé nazca cuando comience el trabajo de parto.

Hablar y decidir qué es lo mejor para usted y para su bebé

No siempre es fácil tomar la decisión de si usted debe tener un parto programado o esperar a que su bebé nazca. Es importante conocer los beneficios y los riesgos de ambas opciones tanto para usted y como para su bebé. También es importante tener en cuenta sus creencias, valores y preferencias. Su partera o médico conversará sobre estas opciones con usted, responderán a sus preguntas y la apoyarán para llegar a tomar la mejor decisión. A esto se lo llama toma de decisión compartida.

Cada embarazo es único. La decisión con respecto al momento del nacimiento de su bebé debe tener en cuenta sus propias creencias y preferencias, y evaluar los beneficios para su salud y la de su bebé, sin que su embarazo corra ningún riesgo específico.



Recuerde

Recuerde que cada embarazo es único y que la posibilidad de mortalidad intrauterina es muy baja. Sin embargo, es importante estar informada y tomar medidas para reducir el riesgo. Hable con su médico o partera sobre cómo tener un embarazo seguro y sano.

Entre las cosas que puede hacer para reducir el riesgo de mortalidad intrauterina se incluyen:



Para las mujeres que fuman, buscar ayuda para dejar de fumar lo antes posible.



Asista a las consultas para monitorear su salud y el crecimiento de su bebé.



Esté consciente de los movimientos de su bebé y avísele a sus profesionales de la salud si los movimientos de su bebé cesan o si son más lentos.



Duérmase de costado a partir de la semana 28.



Lograr el equilibrio correcto entre beneficios y riesgos es realmente importante para decidir el momento del nacimiento.

Para acceder a más información traducida y videos, visite saferbaby.org.au

Safer Baby

WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH



Acerca de este folleto informativo

Estos recursos han sido diseñados en conjunto con las comunidades.

