

Hoja De Trabajo Del DVD

2o. Trimestre

El 2o. trimestre puede traer consigo dolores en la parte baja de la espalda. A continuación se mencionan algunas cosas adicionales que puede hacer para aliviar el dolor:

- Masaje suavemente la parte baja de su espalda o aplique compresas frías o calientes.
- Remojarse en una tina de agua tibia, pero no caliente.
- Dese una ducha con regadera de pulsaciones o de chorro directo pegándole en la parte baja de su espalda.
- Consulte a su médico en cuanto a medicamentos sin prescripción médica.
- Considere usar una faja de maternidad como soporte.
- Use zapatos sin tacón o de tacón bajo que le den soporte a la planta del pie.

Contacte a su Médico si usted llega a sentir...

- Dolores severos
- Dolores intermitentes
- Ardor al orinar
- Sangrado vaginal
- Hormigueo o entumecimiento en la parte baja de las piernas.



El subir de peso durante su embarazo es natural. Asegúrese de que esté en un margen normal.



1. En tu _____ y _____ trimestre, quizás sufras de dolores de espalda dado a que sus músculos se están estirando y sobre trabajando.
2. Las hormonas pudieran causar que tus ligamentos se _____ y que las articulaciones se aflojen, lo cual puede ser la causa de dolor en la parte inferior de la espalda.
3. El dormir de _____ o sobre tu estómago no son las mejores opciones cuando esta embarazada.
4. No te sorprendas si aún no inicias a sentir movimiento regular aproximadamente a la semana _____.
5. Las contracciones Braxton-Hicks son contracciones uterinas irregulares y _____, o el endurecimiento del _____.
6. Debes comunicarte con tu equipo de atención médica de inmediato en los siguientes casos:
 - a. Las contracciones son _____ y no desaparecen.
 - b. Las contracciones son _____.
 - c. Los síntomas no _____.
 - d. Si tienes antecedentes de trabajo de parto _____.
7. Para evitar un trabajo de parto prematuro debes alimentarte de manera adecuada, no _____, no tomar _____ ni consumir _____ durante el embarazo y respetar las instrucciones de tu médico.
8. Asegúrate de informar a tu médico si experimentas:
 - a. _____ en el flujo vaginal.
 - b. Sensación de que "_____".
 - c. Goteo o abundante _____ de líquido transparente, hemorragia o manchas de sangre de color rojo brillante.
 - d. Dolor leve y persistente en la parte _____ de la espalda, o sensación de depresión en la parte inferior de la espalda o la pelvis.
 - e. _____ o más contracciones uterinas por hora.



Clave De La Hoja De Trabajo Del DVD

2o. Trimestre

El 2o. trimestre puede traer consigo dolores en la parte baja de la espalda. A continuación se mencionan algunas cosas adicionales que puede hacer para aliviar el dolor:

- Masaje suavemente la parte baja de su espalda o aplique compresas frías o calientes.
- Remojarse en una tina de agua tibia, pero no caliente.
- Dese una ducha con regadera de pulsaciones o de chorro directo pegándole en la parte baja de su espalda.
- Consulte a su médico en cuanto a medicamentos sin prescripción médica.
- Considere usar una faja de maternidad como soporte.
- Use zapatos sin tacón o de tacón bajo que le den soporte a la planta del pie.

Contacte a su Médico si usted llega a sentir...

- Dolores severos
- Dolores intermitentes
- Ardor al orinar
- Sangrado vaginal
- Hormigueo o entumecimiento en la parte baja de las piernas.



El subir de peso durante su embarazo es natural. Asegúrese de que esté en un margen normal.



1. En su **segundo** y **tercer** trimestre, quizás sufras de dolores de espalda dado a que sus músculos se están estirando y sobre trabajando.
2. Las hormonas pudieran causar que sus ligamentos se **relajen** y que las articulaciones se aflojen, lo cual puede ser la causa de dolor en la parte inferior de la espalda.
3. El dormir de **espaldas** o sobre tu estómago no son las mejores opciones cuando esta embarazada.
4. No te sorprendas si aún no inicias a sentir movimiento regular aproximadamente a la semana **28**.
5. Las contracciones Braxton-Hicks son contracciones uterinas irregulares y **sin dolor**, o el endurecimiento del **útero**.
6. Debes comunicarte con tu equipo de atención médica de inmediato en los siguientes casos:
 - a. Las contracciones son **regulares** y no desaparecen.
 - b. Las contracciones son **dolorosas**.
 - c. Los síntomas no **mejoran**.
 - d. Si tienes antecedentes de trabajo de parto **prematuros**.
7. Para evitar un trabajo de parto prematuro debes alimentarte de manera adecuada, no **fumar**, no tomar **alcohol** ni consumir **drogas** durante el embarazo y respetar las instrucciones de tu médico.
8. Asegúrate de informar a tu médico si experimentas:
 - a. **Cambios** en el flujo vaginal.
 - b. Sensación de que **“algo ha cambiado”**.
 - c. Goteo o abundante **fluido** de líquido transparente, hemorragia o manchas de sangre de color rojo brillante.
 - d. Dolor leve y persistente en la parte **inferior** de la espalda, o sensación de presión en la parte inferior de la espalda o la pelvis.
 - e. **Cuatro** o más contracciones uterinas por hora.

