

¿Qué es un “término”?

Un término es un cierto período de tiempo. Por ejemplo, un presidente de EE.UU. tiene un término de cuatro años. Cuando usted está esperando un bebé, un “término” saludable de su embarazo es aproximadamente 40 semanas. Se calcula su fecha de parto para 40 semanas desde su último período menstrual. Este es el tiempo que se toma para que un bebé se desarrolle completamente y que esté listo para nacer. Un bebé que nace a las 40 semanas completas es llamado un bebé de término completo.

¿Qué es pretérmino? ¿Es igual que prematuro?

Pretérmino y prematuro ambos significan que un bebé nació demasiado temprano, antes de 37 semanas de embarazo. Esto es más de 3 semanas antes de la fecha del parto. Un bebé pretérmino o prematuro no ha tenido tiempo para crecer completamente.

¿Por qué es un problema el nacimiento pretérmino?

El nacimiento pretérmino es la causa número uno de muerte de recién nacidos en los Estados Unidos. Los bebés pretérminos tienen más probabilidades de morir o de tener problemas de salud que los bebés de término completo. Hoy, el cuidado médico especial puede ayudar a muchos bebés pretérminos para que vivan. Pero, ellos aún tienen más probabilidades de tener problemas al nacer y posteriormente en su vida. Entre más temprano nacen los bebés, más probabilidades tendrán de problemas serios.

¿Quién probablemente tendrá un bebé pretérmino?

Nadie sabe con seguridad qué es lo que hace que una mujer tenga un bebé pretérmino. Puede pasarle a cualquier mujer, sin ninguna señal de advertencia. Pero existen algunas cosas llamadas factores de riesgo que hacen que una mujer tenga más probabilidades de tener un bebé demasiado temprano. Los factores de riesgo de un nacimiento pretérmino incluyen:

- Ya ha tenido un bebé pretérmino
- Historial de tener partos pretérminos en su familia
- Estar embarazada con gemelos, trillizos o más

Estos problemas de salud pueden también ser factores de riesgo:

- Problemas con el útero (el vientre en donde se desarrolla el bebé) o en el cuello del útero (la parte baja del útero que se abre durante la salida del bebé)
- Infecciones, tales como infecciones vaginales, infecciones de los riñones, o enfermedades de transmisión sexual (STD por sus siglas en inglés)
- Diabetes, lo cual es tener demasiado azúcar en la sangre
- Presión arterial alta

- Problemas con la coagulación de la sangre
- Sangrado vaginal
- Ciertos problemas de salud en el bebé
- Peso excesivo o peso bajo lo normal
- El tiempo entre embarazos no es suficiente (Su cuerpo necesita de 18 a 24 meses entre cada bebé)

Aún las cosas que pasan en su vida pueden ser factores de riesgo. Estos incluyen:

- No obteniendo suficiente cuidado médico cuando está embarazada
- Fumando, tomando alcohol, o usando drogas ilegales
- Violencia en su hogar
- No tiene suficiente apoyo de su familia y amigos
- Mucha tensión en su vida

¿Es el nacimiento pretérmino un problema en Kentucky?

Sí. En Kentucky, 1 de cada 7 bebés nace demasiado temprano. Esto es más que en muchos otros estados. Estos bebés tienen más probabilidades de morir o tener problemas de salud que los bebés de término completo. También tienen costos más elevados en los hospitales. En Kentucky, las facturas de los hospitales para nacimientos pretérminos sumaron hasta \$204 millones en el 2005. Además los bebés pretérminos pueden tener costos extras más tarde en su vida.

¿Qué se puede hacer acerca del problema del nacimiento pretérmino?

Aquí están algunas de las cosas que usted puede hacer para ayudarle a tener un bebé de término completo:

- Asegúrese de estar saludable antes de su embarazo.
- No fume, no tome alcohol o no use drogas ilegales.
- No planifique dar a luz antes de las 39 semanas a menos que su doctor diga que debe hacerlo por razones médicas. Si su doctor quiere darle medicinas para que empiece su parto antes de eso, pregunte por qué y asegúrese que entienda las razones médicas.
- No planifique tener una cesárea antes de las 39 semanas a menos que su doctor diga que debe hacerlo por razones médicas. Una cesárea es cuando el bebé nace a través de un corte que hace el doctor en el vientre y en el útero de la madre.
- Obtenga tratamiento médico lo más pronto posible por cualquier infección.
- No se embarace inmediatamente después de tener un bebé. Espere por lo menos 12 meses.
- Reduzca la tensión en su vida. Pidale a la familia y amigos que le ayuden en su hogar. Busque ayuda si su pareja es abusivo.

Ayúdenos en dar a conocer el mensaje. *¡Vale la pena esperar por bebés saludables!*