Capítulo 6
Molestias frecuentes del embarazo

En este capítulo:

Cambios en la alimentación y en el sueño 73

Naúseas y asco a ciertos alimentos. . . . 73
Antojos. 74
Ardor o dolor en el estómago o entre los pechos (acidez). 74
Ganas de dormir 75
Dificultades para dormir. 75

Cambios y molestias del cuerpo 76

Pechos hinchados 76
Pies hinchados. 76
Venas hinchadas (várices). 76
Estreñimiento (dificultades para obrar) 76
Hemorroides (almorranas). 77
Tener que orinar con frecuencia. 77
Flujo de la vagina 77
Dificultades para pararse o acostarse . . 78
Falta de aliento 78
Tener calor o sudar mucho. 78
Manchas de embarazo (paño, cloasma, melasma). 79
Manchas moradas en la piel. 79
Dolor de coyunturas 79
Dolor repentino de un lado de la parte baja del vientre 79
Cólicos a principios del embarazo. . . . 79
Las patadas del bebé son dolorosas . . . 80
Dolor de espalda. 80
Calambres en las piernas 80
Dolor de cabeza 81
Otros dolores. 81

Cambios en los sentimientos y las emociones 82

Cambios repentinos en los sentimientos 82
Temor y preocupación 82
Sueños extraños y pesadillas. 82
Falta de memoria 83
Sentimientos acerca del sexo 83

www.hesperian.org
/home-espanol

Molestias frecuentes del embarazo

CAPÍTULO 6

El cuerpo de la mujer cambia durante el embarazo. A veces, los cambios pueden ser incómodos, pero la mayor parte del tiempo son normales. En este capítulo describimos algunos de los cambios y ofrecemos sugerencias que pueden ayudar a las mujeres a sentirse mejor. También explicamos cómo darse cuenta si una molestia podría indicar que está pasando algo peligroso con el embarazo.

Hay muchas ideas sobre las formas de tratar las molestias del embarazo. No podemos explicar todas esas ideas aquí. Si usted sabe de remedios o tratamientos que no explicamos, use los remedios que le den resultado. No tenemos todas las respuestas, pero use las ideas de la página 19 para ayudarle a decidir si los remedios son provechosos o si podrían ser dañinos. No todos los remedios sirven.

Cambios en la alimentación y en el sueño

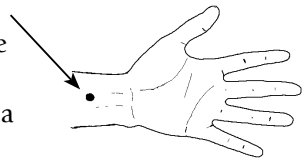
Náuseas y asco a ciertos alimentos

Muchas mujeres tienen náuseas en los primeros meses del embarazo, especialmente por la mañana. Nadie sabe con certeza a qué se deben las náuseas del embarazo, pero a muchas mujeres les afectan lo que comen y cuando comen. Si una mujer tiene náuseas leves, anímela a que pruebe cualquiera de estos remedios:

- Coma un alimento con proteína antes de acostarse o en la noche. Los frijoles, las nueces y el queso son algunos buenos alimentos con proteína.
- Antes de levantarse por la mañana, coma unas cuantas galletas saladas, un poco de pan o tortillas solas u otro alimento de grano.
- Coma muchas comidas pequeñas, en vez de 2 ó 3 comidas grandes, y tome traguitos de líquido con frecuencia.
- Tome 50 mg de vitamina B-6, 2 veces al día. (No tome más de esa cantidad).

www.hesperian.org
/home-espanol

- Use digitopresión para aliviar las náuseas. Encuentre el punto que queda al ancho de 3 dedos más arriba de la muñeca, entre los 2 tendones del interior del brazo de la mujer. Oprima ese punto con su dedo, moviéndolo en círculos pequeños. Oprima firmemente, pero no tan fuerte que le cause dolor a la mujer. Si la digitopresión le va a hacer efecto a la mujer, ella deberá empezar a sentirse mejor en menos de 5 minutos.



- Tómese una taza de té de jengibre, de hierbabuena o de canela 2 ó 3 veces al día, antes de las comidas. Para hacer el té de hierbabuena o de canela, ponga una cucharadita de hojas de hierbabuena o un trozo de canela en una taza de agua hirviendo. Quite el agua del fuego, y deje que repose varios minutos antes de tomar el té. Para hacer té de jengibre, hervir jengibre molido o picado en agua 15 minutos por lo menos.

Es posible que a una mujer embarazada de repente le disguste un alimento que normalmente le agrada. Está bien que no coma ese alimento. Después del parto, probablemente le volverá a gustar. Debe tener cuidado de comer muchos otros alimentos nutritivos.

Antojos

Un antojo es un deseo muy fuerte de comer algún alimento en particular, o hasta algo que no sea un alimento—como tierra, yeso, tiza (gis) o arcilla.

Si a una mujer se le antojan alimentos nutritivos (como frijoles, huevos, frutas y verduras) está bien que los coma en las cantidades que quiera. Pero si quiere muchos alimentos que no son nutritivos (como dulces, bebidas gaseosas, botanas o chucherías empaquetadas), primero necesita comer alimentos nutritivos.

Si a una mujer se le antojan cosas que no son alimentos—como tierra o barro—**no** se las debe comer. Podrían envenenarla y envenenar a su bebé. Además, podrían contener parásitos, como lombrices, que podrían enfermarla. Mejor anímela a que coma alimentos ricos en calcio (vea la página 38) o hierro (vea la página 36).

Ardor o dolor en el estómago o entre los pechos (acidez)

El ardor o el dolor en el estómago o entre los pechos se llama acidez o agruras. La acidez ocurre porque el bebé que se está desarrollando aplasta el estómago de la madre y lo empuja hacia arriba. Cuando eso sucede, los ácidos del estómago de la madre que ayudan a digerir los alimentos terminan en el pecho, donde causan ardor. Este problema no es peligroso y, por lo general, se quita después del parto.

www.hesperian.org/home-espanol

Éstas son algunas cosas que una mujer puede hacer para intentar sentirse más cómoda:

- Comer porciones de comida más pequeñas pero más seguido, y tomar alimentos y bebidas por separado. Eso ayuda a mantener el estómago menos lleno.
- No comer alimentos picantes o grasosos, no beber café y no fumar, porque todas esas cosas pueden irritar el estómago.
- Comer papaya o piña regularmente. Esas frutas contienen sustancias que ayudan al estómago a digerir los alimentos.
- Mantener la cabeza más alta que el estómago cuando se acueste para descansar o para dormir. Eso evitará que los ácidos del estómago lleguen al pecho.

A medida que el bebé va creciendo, empuja el estómago de la madre hacia arriba.

- Calmarse los ácidos del estómago tomando leche o un antiácido bajo en sal que no contenga aspirina. (Los antiácidos no son peligrosos, pero cuestan dinero y cuando uno los usa, al cuerpo le cuesta más trabajo aprovechar las sustancias nutritivas de los alimentos. Pruebe otros métodos antes de usar antiácidos).

Ganas de dormir

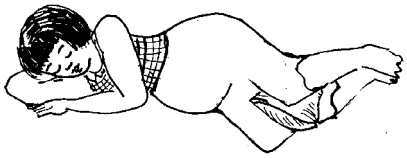
Algunas mujeres embarazadas tienen mucho sueño la mayor parte del día. Eso es más frecuente los primeros 3 meses del embarazo.

Es normal que las mujeres embarazadas tengan ganas de dormir. El cuerpo les está indicando que necesitan hacer las cosas con calma y descansar. Pero si una mujer también se siente débil, podría tener otros problemas, como una enfermedad, depresión (vea la página 274) o anemia (vea la página 116).

Dificultades para dormir

Si una mujer no puede dormir porque está incómoda o inquieta, puede probar estos remedios:

- acostarse de lado, con algo cómodo entra las rodillas y detrás de la parte baja de la espalda. Podría usar una almohada, una manta enrollada, hojas de plátano o alguna otra cosa acolchonada.
- pedir a alguien que le dé un masaje.
- tomar tés de hierbas que ayudan a dormir.



Las peleas, las preocupaciones o la tristeza en la casa o entre los familiares de la madre pueden causarle problemas para dormir. Si es posible, la familia debe evitar las peleas antes de acostarse.

Cambios y molestias del cuerpo

Pechos hinchados

Los pechos de la mujer se agrandan durante el embarazo porque se están preparando para hacer la leche para el bebé. A veces la mujer también siente comezón o dolor en los pechos.

Es posible que un líquido aguado y amarillento gotee de los pezones los últimos meses del embarazo. Eso es normal. Ese líquido es el calostro—la primera leche para el bebé.

Pies hinchados

Es muy frecuente que los pies se hinchen, sobre todo por la tarde o cuando hace calor. La hinchazón de los pies generalmente no es peligrosa, pero si la madre tiene los pies muy hinchados cuando se levanta por la mañana, o si en cualquier momento se le hinchan las manos o la cara, esos podrían ser signos de preeclampsia (vea la página 125).

Para bajar la hinchazón de los pies podría servir que la mujer descanse con los pies en alto varios minutos, por los menos 2 ó 3 veces al día, que coma menos alimentos empaquetados muy salados y que tome más agua o jugos de fruta.

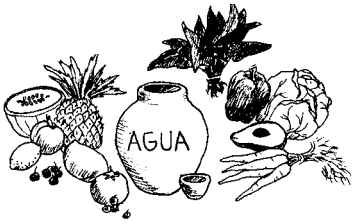
Venas hinchadas (várices)

Las venas azules e hinchadas que aparecen en las piernas o en los genitales de la madre se llaman várices. A veces las várices son dolorosas. Si la madre tiene várices en las piernas, tal vez le ayudaría descansar con los pies en alto frecuentemente. Tal vez también le ayudaría ponerse vendas elásticas o medias que le den mucho soporte.

Si las várices están en la zona de los genitales, podrían causar problemas de sangrado si se desgarran durante el parto. Podría ser provechoso ponerse una hoja de col (repollo) un poco fría en los genitales.

Estreñimiento (dificultades para obrar)

A algunas mujeres embarazadas les cuesta trabajo obrar (defecar). A eso se le llama estreñimiento. Para evitar o tratar el estreñimiento, la mujer debe:



- comer más frutas y verduras.
- comer granos integrales (arroz y trigo integrales en vez de harina o arroz blancos).
- beber por lo menos 8 tazas de agua limpia todos los días.
- caminar, moverse y hacer ejercicio todos los días.

También pueden ser provechosos los remedios caseros o de plantas, que ablandan el excremento o que lo vuelven resbaloso (como por ejemplo, los remedios hechos con semilla de psilio, con ciertas frutas o con plantas fibrosas).

www.hesperian.org /home-espanol

¡ADVERTENCIA! **Las mujeres embarazadas no deben tomar las medicinas llamadas laxantes o purgantes para el estreñimiento.** Para hacer efecto, esas medicinas hacen que los intestinos se aprieten o contraigan —y podrían hacer que el parto comience antes de tiempo. Algunas laxantes también pueden dañar al bebé.

Además, las mujeres embarazadas tampoco deben hacerse lavativas (lavarse los intestinos con agua). Las lavativas también pueden hacer que el parto comience antes de tiempo.

Hemorroides (almorranas)

Las hemorroides son venas hinchadas en la zona del ano. Pueden arder, doler o dar comezón. A veces sangran cuando la mujer obra, sobre todo si está estreñida. La madre debe tratar de no estreñirse. Le ayudará comer mucha fruta y verduras, y tomar muchos líquidos.

Las hemorroides pueden empeorar si una persona pasa mucho tiempo parada o sentada. Pero sentarse en un baño de agua tibia o acostarse puede ayudar a aliviar las molestias. Algunas mujeres dicen que ayuda remojar un diente de ajo en aceite vegetal y meterlo en el ano.

Si usted ha oído de otros remedios, pregúntele a un trabajador de salud que tenga experiencia si no hacen daño. Algunos remedios son peligrosos para las mujeres embarazadas y pueden hacerle daño al bebé.

Las mujeres embarazadas necesitan orinar con mucha frecuencia.

Tener que orinar con frecuencia

Es normal tener que orinar con frecuencia, sobre todo en los primeros y los últimos meses del embarazo. Eso sucede porque la matriz que se está agrandando empuja la vejiga (la bolsa donde el cuerpo almacena la orina). Esto es tan frecuente, que algunas parteras dicen, en broma, que un hombre que no pueda encontrar a su esposa embarazada debe esperarla cerca del lugar donde ella orina. Si no está allí, ¡ya no tarda!

Si la mujer tiene dolor, comezón o ardor cuando orina, es posible que tenga una infección de la vejiga (vea la página 128) o una infección vaginal (vea el Capítulo 18, página 320). Hay que tratar estas infecciones de inmediato, porque pueden adelantar el parto y causar otros problemas.

Flujo de la vagina

El flujo es el líquido que a todas las mujeres les sale de la vagina. El cuerpo de la mujer usa el flujo de la vagina para limpiarse desde adentro. En la mayoría de las mujeres, el flujo cambia con el ciclo mensual. Muchas veces, las mujeres embarazadas tienen mucho flujo, sobre todo al final del embarazo. El flujo podría ser transparente o amarillento. Eso es normal.

Los cambios en el flujo podrían indicar que hay una infección vaginal si el flujo es gris, verde o grumoso, si huele mal o si la mujer siente comezón o ardor en la vagina (vea el Capítulo 18, página 320).

Dificultades para pararse o acostarse

Es mejor que una mujer embarazada no se acueste boca arriba sin apoyo detrás de la cabeza y espalda. Cuando una mujer se acuesta así, el peso de la matriz aplasta los vasos sanguíneos grandes que le llevan alimentos y aire al bebé. Si la madre quiere acostarse boca arriba, debe ponerse algo por detrás que le levante un poco la espalda.

Una mujer embarazada también debe tener cuidado de cómo se levanta. No debe levantarse así:

Debe voltearse hacia un lado y apoyarse en las manos para enderezarse, así:

Falta de aliento

A muchas mujeres embarazadas a veces les falta el aliento (no pueden respirar tan profundamente como de costumbre). Eso se debe a que el bebé empuja los pulmones de la madre y a ella le queda menos espacio para respirar. Asegúrele que eso es normal.

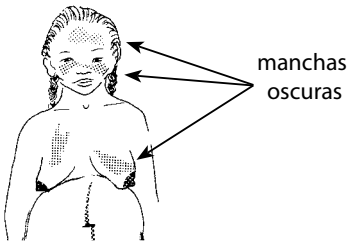
Pero si la madre también está débil y cansada o si le falta el aliento **todo el tiempo**, hay que examinarla para ver si tiene signos de problemas del corazón, anemia (vea la página 116), o mala alimentación (vea la página 117) o alguna enfermedad. Consiga consejos médicos si piensa que podría tener uno de esos problemas.

Tener calor o sudar mucho

Es muy frecuente tener calor y, si no hay otros signos de advertencia (por ejemplo, signos de una infección de la vejiga, vea la página 128), la mujer no debe preocuparse. Puede ponerse ropa ligera, bañarse con frecuencia y tomar mucha agua y otros líquidos.

www.hesperian.org /home-espanol

Manchas de embarazo (paño, cloasma, melasma)



Manchas oscuras aparecen en la cara, los pechos y el vientre de algunas mujeres embarazadas. Estas manchas no son dañinas y generalmente desaparecen después del parto. Tal vez una mujer pueda evitar que le salgan manchas en la cara si usa un sombrero cuando salga al sol.

Manchas moradas en la piel

Las manchas moradas se deben a pequeños grupos de venas bajo la piel. A veces aparecen cuando los vasos sanguíneos se hinchan. No son dañinas y generalmente se quitan después del parto.

Dolor de coyunturas

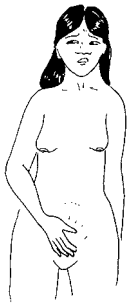
El cuerpo de la mujer embarazada se vuelve más blando y suelto para que el bebé pueda crecer y para que ella pueda dar a luz. A veces, las coyunturas—y particularmente las caderas—también se ponen más sueltas e incómodas. Eso no es peligroso, pero la mujer debe moverse con más cuidado porque podría torcerse los tobillos o las otras coyunturas con más facilidad. La mujer sentirá menos molestias después del parto.

Dolor repentino de un lado de la parte baja del vientre

Hay ligamentos de cada lado de la matriz, que la sostienen en su lugar. Los ligamentos son como cuerdas que "atan" la matriz a los huesos de la madre.

A veces, un movimiento repentino causa un dolor fuerte en esos ligamentos. Eso no es peligroso. El dolor se quitará en unos cuantos minutos. Tal vez ayude sobarse el vientre suavemente o ponerse un trapo calientito.

Cólicos a principios del embarazo



Es normal tener cólicos **leves** en el vientre (como cólicos leves de la regla) de vez en cuando los primeros 3 meses del embarazo. Esos cólicos se deben a que la matriz está creciendo.

Los cólicos son signos de advertencia cuando van y vienen a un ritmo regular, cuando son constantes (no se quitan), cuando son muy fuertes o dolorosos, o cuando hay sangrado al mismo tiempo. Así pueden ser signos de un embarazo en la trompa (vea la página 113) o de una pérdida (vea la página 91). La mujer debe conseguir ayuda médica de inmediato.

Las patadas del bebé son dolorosas

La mayoría de los movimientos del bebé son agradables. Pero a veces los bebés patean muy fuerte o patean siempre el mismo lugar. Y a veces en las últimas semanas del embarazo, la cabeza del bebé rebota contra la espalda o la vejiga de la madre. Esos movimientos pueden ser dolorosos o incómodos para la madre, pero no la lastimarán.

¡ADVERTENCIA! La madre generalmente siente patadas todos los días cuando llega al sexto o séptimo mes del embarazo. Si el bebé deja de patear unas cuantas horas, no hay nada de qué preocuparse. Pero **si la madre no siente ningún movimiento más de un día y una noche, podría haber un problema.** La madre debe ver a su partera o conseguir ayuda médica.

Dolor de espalda

A muchas mujeres les da dolor de espalda. El peso del bebé, de la matriz y de las aguas cansan los huesos y los músculos de la madre. Si ella pasa mucho tiempo parada en el mismo lugar o si se tiene que agachar mucho, es posible que le dé dolor de espalda. El trabajo pesado también puede causar dolor de espalda. Hay diferentes tipos de dolor de espalda y la mayoría de ellos son normales. Pero la causa puede ser una infección de los riñones (vea la página 128).

Anime al esposo de la mujer, a sus niños, a otros parientes o a sus amigas a que le den masajes en la espalda. Tal vez a la madre también le agrade ponerse un trapo calientito o una bolsa de agua caliente en la espalda. Su familia también puede ayudarle haciendo parte del trabajo pesado en su lugar (como cargar a los niños pequeños, lavar la ropa, trabajar en el campo y moler el grano).

La mujer también puede hacer un ejercicio—llamado el ejercicio del gato enojado—para aliviar el dolor de espalda. Debe hacer el ejercicio varias veces seguidas, 2 veces al día, y cuando la espalda le duela.

Póngase a gatas con la espalda plana.

Empuje la parte baja de la espalda para arriba.

Vuelva a aplanar la espalda. Repita.

Calambres en las piernas

A muchas mujeres les dan calambres en las piernas y en los pies: un músculo de repente se les aprieta y les duele mucho. Esos calambres se dan sobre todo por la noche o cuando la mujer estira el pie y lo pone de punta. Para detener el calambre: doble el pie hacia arriba y luego sóbese la pierna suavemente para ayudarla a que se relaje (no se la sobe con fuerza).

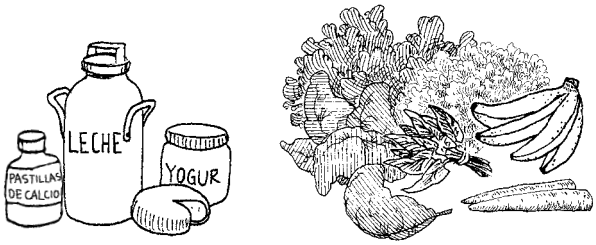
Apunte los dedos del pie hacia arriba,

luego sóbese la pierna.

No apunte los dedos del pie hacia abajo.

www.hesperian.org /home-espanol

Para que ya no le den más calambres, la mujer no debe poner el pie de punta (ni cuando se estire) y debe comer más alimentos ricos en calcio y en potasio. La mujer también puede ver si le sirve tomar pastillas de calcio, magnesio y potasio.



Los alimentos ricos en calcio y en potasio pueden ayudar a evitar los calambres en las piernas.

Para saber cuándo el dolor en las piernas puede ser peligroso, vea la página 273.

Dolor de cabeza

Los dolores de cabeza son frecuentes durante el embarazo, pero no son dañinos. Es posible que un dolor de cabeza se quite si la madre descansa y se relaja más, si bebe más jugo o agua o si se soba suavemente las sienes. Está bien que una mujer embarazada tome 2 pastillas de paracetamol con agua de vez en cuando.

A algunas mujeres les dan jaquecas (migrañas). Esos son dolores de cabeza muy fuertes. A veces se dan en un lado de la cabeza. Es posible que la mujer vea manchas y que tenga náuseas. El sol o la luz fuerte pueden empeorar las jaquecas. Las jaquecas también pueden empeorar con el embarazo.

Por desgracia, es peligroso tomar la medicina para las jaquecas durante el embarazo. Puede adelantar el parto y también puede hacerle daño al bebé. Si a una mujer embarazada le da una jaqueca, es mejor que ella tome 500 a 1000 miligramos de paracetamol y que descanse en un cuarto oscuro. Aunque por lo general el café y el té negro no son saludables durante el embarazo, está bien tomarlos de vez en cuando y podrían ayudar a aliviar una jaqueca.

Si a una mujer le dan dolores de cabeza al final del embarazo, junto con hinchazón de la cara, mareos o presión alta, eso es un signo de advertencia de preeclampsia. Vea la página 125.

Otros dolores

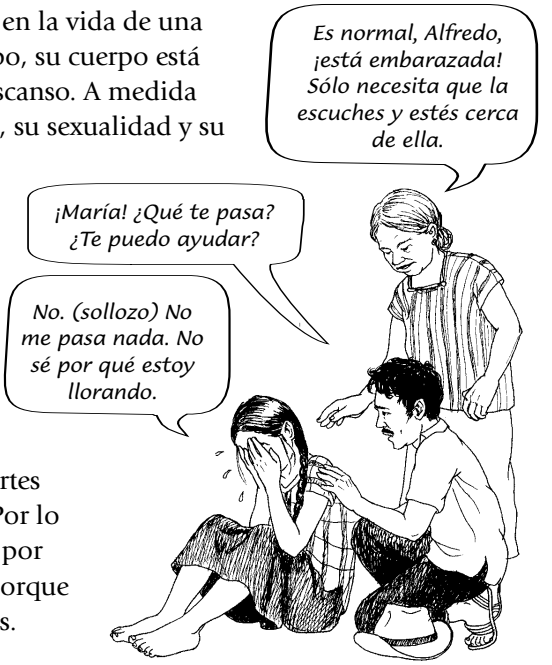
Es frecuente tener otros dolores leves durante el embarazo, pero también hay tipos de dolor que no son normales con el embarazo. Consiga consejos médicos si la madre tiene:

- coyunturas rojas e hinchadas.
- dolor muy fuerte.
- signos de anemia junto con dolor de coyunturas (para la anemia, vea la página 116).

¡ADVERTENCIA! **Si a una mujer le da dolor en una pierna, que no se le quita, ella podría tener una embolia (coágulo de sangre).** Vea la página 273 y consiga ayuda médica.

Cambios en los sentimientos y las emociones

El embarazo es una temporada muy importante en la vida de una mujer. Su bebé está creciendo dentro de su cuerpo, su cuerpo está cambiando y ella necesita más comida y más descanso. A medida que el cuerpo de la mujer cambia, sus relaciones, su sexualidad y su forma de trabajar también pueden cambiar.



Cambios repentinos en los sentimientos

Cuando las mujeres están embarazadas, pueden estar más sensibles. Algunas mujeres se ríen o lloran sin que haya una razón obvia. Otras se sienten deprimidas o se ponen enojadas o quisquillosas.

La risa o el llanto raros y los sentimientos fuertes o cambios de humor repentinos son normales. Por lo general, desaparecen rápidamente. Pero no pase por alto los sentimientos de la mujer simplemente porque ella está embarazada. Sus sentimientos son reales.

Temor y preocupación

Cuando están embarazadas, muchas mujeres se preocupan por la salud de su bebé y sobre el parto. Las inquietudes que una mujer tenga sobre otros problemas de su vida también podrían volverse más intensas cuando ella está embarazada.

Esas inquietudes son normales. No indican que algo malo vaya a pasar. Una mujer que se siente así necesita el apoyo de alguien que escuche sus preocupaciones y que la anime a tener esperanzas. Quizás también necesite ayuda para solucionar los problemas que tenga en la vida, como por ejemplo, problemas con su compañero, con el dinero, con el alcohol o las drogas, o con otras cosas.

Sueños extraños y pesadillas

A veces las mujeres embarazadas tienen sueños intensos, que les parecen muy reales. Los sueños podrían ser hermosos, raros o de terror.

Para muchas personas, los sueños son una manera importante de entenderse a sí mismas y de comprender el mundo. Algunas personas creen que los sueños pueden darnos información sobre el futuro o traernos mensajes de los espíritus.

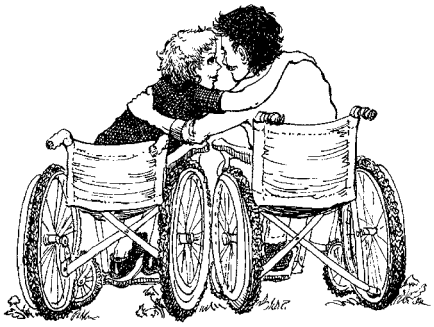
Pero, por lo general, cuando algo sucede en un sueño, eso no quiere decir que lo mismo va a suceder en la vida. Los eventos de un sueño tal vez nos muestren nuestros temores y nuestros deseos. O simplemente son cuentos que inventan nuestras mentes mientras dormimos. Las mujeres que tengan sueños que les dan miedo quizás necesiten tener a alguien con quién hablar acerca de sus esperanzas, sus temores y sus sentimientos.

www.hesperian.org /home-espanol

Falta de memoria

A algunas mujeres se les olvidan las cosas cuando están embarazadas. Para la mayoría de las mujeres, ése no es un gran problema. Pero algunas de ellas podrían preocuparse si no saben que es algo normal. Nadie sabe por qué las mujeres se vuelven más olvidadizas cuando están embarazadas, pero eso ocurre con frecuencia.

Sentimientos acerca del sexo



Algunas mujeres no quieren tener relaciones sexuales frecuentes cuando están embarazadas. Otras quieren tener relaciones con más frecuencia que de costumbre. Ambos deseos son normales. Está bien que la madre tenga o no tenga relaciones sexuales. El sexo no es peligroso para ella ni para el bebé.

A veces, las relaciones sexuales son incómodas durante el embarazo. La mujer y su compañero pueden probar diferentes posiciones para hacer el amor. Tal vez sea más cómodo que la mujer esté arriba, que se siente o se pare, o que se acueste de lado.

El sexo no es la única forma en que la mujer y su compañero pueden complacerse y tener intimidad. Algunas parejas se acarician y se dan masajes. Otras hablan juntas sobre sus esperanzas y sus sentimientos.

Protegerse contra infecciones

Cuando una mujer embarazada tiene relaciones sexuales, es importante que evite una infección. Por eso, debe asegurarse de que todo lo que entre a su cuerpo (como el pene y las manos) esté limpio.

Un hombre que tiene relaciones sexuales con más de una mujer **siempre** debe usar un condón—incluso con su compañera embarazada. Los condones son una buena manera de prevenir las infecciones, el VIH y otras enfermedades. Para mayor información sobre las infecciones de transmisión sexual y otras infecciones de los genitales, vea el Capítulo 18, página 320.

El sexo y el parto adelantado

Si con otros embarazos una mujer se ha puesto de parto antes de tiempo, tal vez ella decida no tener relaciones sexuales después del sexto mes. Eso podría ayudar a evitar que el parto se adelante.