

# Bienvenida, nueva mamá

*¡Felicidades por su embarazo!*



Estamos muy contentos de que haya elegido PeaceHealth para que la ayudemos a prepararse para recibir un nuevo bebé en su familia.

Nuestro personal está altamente capacitado para ayudarla en todos los aspectos de su recorrido a través del embarazo, el parto y la atención de seguimiento. Esperamos conocerla y darle la bienvenida a nuestra “familia”.

Este paquete es para ayudarla a conocer nuestras políticas y prácticas. También responde algunas de las preguntas más frecuentes que hacen las mamás embarazadas.

Si no encuentra aquí la respuesta que necesita, no dude en consultar. Estamos aquí para ayudarla en cada paso desde la concepción hasta el nacimiento y más.

# Tabla de contenidos

- 1 [Visitas al consultorio](#)
- 2 [Cuándo y por qué llamar a su proveedor](#)
- 3 [Ejercicio](#)
- 4 [Qué comer](#)
- 5 [Suplementos](#)
- 6 [Limitaciones en la comida](#)
- 7 [Alimentos que debe evitar](#)
- 8 [Viajes](#)
- 9 [Sexo e intimidad](#)
- 10 [Lo que no debe hacer](#)
- 11 [Lista de cosas por hacer para mamás embarazadas](#)
- 12 [Náuseas matutinas](#)
- 14 [¿Qué pruebas me voy a hacer?](#)
- 16 [Tipo de sangre y RhoGAM](#)
- 17 [¿Qué pruebas podría realizarme?](#)
- 19 [Síntomas comunes y cómo manejarlos](#)
- 22 [Ley de Licencia Familiar y Médica \(FMLA\)](#)
- 23 [Su visita al hospital](#)
- 28 [Consejos para amamantar](#)
- 31 [Seguimiento de su embarazo](#)
- 32 [Recursos y proveedores de Longview](#)
- 33 [Recursos y proveedores de Vancouver](#)



# Visitas al consultorio

## ¿CÓMO CALCULO MI FECHA DE PARTO?

Su fecha de parto esperada es solo una estimación. Para obtener la fecha, contamos 40 semanas desde el primer día de su última menstruación. Esto es nueve meses y dos semanas si lo cuenta en un calendario.

## ¿CUÁNDO DEBO REALIZAR MI PRIMERA VISITA?

Su primera visita prenatal (denominada ingreso prenatal) será con una enfermera cuando el embarazo tenga entre 8 y 10 semanas. Verá a su proveedor a las 12 semanas.

## ¿CON QUÉ FRECUENCIA ME VERÁN DESPUÉS DE MI INGRESO PRENATAL?



### Hasta 28 semanas:

La revisaremos cada 4 semanas hasta que tenga entre 28 y 32 semanas de embarazo. La mayoría de estas visitas son bastante rápidas. En cada visita revisaremos lo siguiente:

- Peso
- Signos vitales (como presión arterial, pulso, etc.)
- Tamaño uterino para controlar el crecimiento del bebé
- Latidos del corazón del bebé

A veces también realizaremos algunas pruebas. Consulte los folletos sobre pruebas para obtener más información.

### De 28 a 36 semanas:

Vendrá cada dos semanas. Vamos a comprobar las mismas cosas en estas visitas. Sin embargo, en este momento nos gusta comunicarnos con usted con más frecuencia para asegurarnos de que todo vaya bien.

### A partir de las 36 semanas hasta el nacimiento:

La atenderemos en el consultorio una vez por semana. Junto con los controles descritos anteriormente, también examinaremos su cuello uterino (abertura al útero) para ver si está comenzando a abrirse (dilatarse).

En cada visita durante su embarazo, también responderemos cualquier pregunta que pueda tener. Es una buena idea anotar sus preguntas antes de venir para que no las olvide cuando esté en el consultorio.

## ¿ME HARÁN UNA ECOGRAFÍA?

Sí, se realizará al menos una ecografía a las 20 semanas aproximadamente. Revisaremos la anatomía del bebé, la ubicación de la placenta y posiblemente el sexo (si el bebé coopera y usted quiere saber).

[Tabla de contenidos](#)

# Cuándo y por qué llamar a su proveedor

## ¿POR CUÁLES SEÑALES DE ADVERTENCIA DEBO LLAMAR AL CONSULTORIO?

Nuestro personal está aquí durante el horario de atención habitual de la clínica para responder cualquier pregunta de rutina que no sea de emergencia. Si tiene alguna pregunta, llame al consultorio de su clínica. Este es también el número al que llamará por necesidades urgentes fuera del horario de atención.

Fuera del horario de atención, llame en cualquier momento si tiene una inquietud urgente como las siguientes:

- Fiebre por encima de los 101 °F (38 °C) o escalofríos
- Náuseas y vómitos (incapaz de retener líquidos durante 24 horas o más)
- Sangrado vaginal
- Después de 24 semanas, nota que su bebé se está moviendo mucho menos de lo normal
- Dolor abdominal severo
- Ardor al orinar
- Hinchazón o aumento de peso repentino

## ¿ESTARÁ MI PROVEEDOR PRESENTE EN MI PARTO?

Para ayudar a que tanto las visitas al consultorio como los partos en el hospital se realicen sin problemas y de manera segura, los proveedores de PeaceHealth trabajan en equipo para ofrecer cobertura las 24 horas para los partos.

Su proveedor podrá estar presente en el momento del parto o, tal vez, uno de sus colaboradores.

PeaceHealth siempre tiene un especialista en obstetricia, llamado Partero, que está de guardia las 24 horas del día en el hospital y que ayuda a dar a luz allí.



[Tabla de contenidos](#)

# Ejercicio

## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL EJERCICIO?

El ejercicio puede ayudarla con lo siguiente:

- Cambios de humor
- Sueño
- Mantenerse en forma para el trabajo de parto y alumbramiento
- Reducir el riesgo de cesárea
- Evitar que los bebés y sus mamás engorden demasiado

## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA EJERCITARME?

Si ya hace ejercicio, continúe con su rutina. De lo contrario, ¡empiece a ejercitarse! Intente hacer algo todos los días. Las mejores opciones incluyen:

- Caminata
- Natación
- Yoga o danza
- Bicicleta fija
- Entrenamiento con pesas

No tenga miedo de sudar un poco. Esfuércese hasta que esté agitada, no sin aliento. Debería poder hablar (al menos unas pocas palabras sin jadear). Si no puede hablar, disminuya la intensidad.

## ¿QUÉ PRECAUCIONES DEBO TOMAR AL HACER EJERCICIO?

- Tome mucha agua mientras hace ejercicio para evitar la deshidratación.
- Después del quinto mes, evite los ejercicios que requieran que se acueste boca arriba. Esto puede disminuir el flujo de sangre a su corazón y a su bebé.
- También evite los ejercicios en los que podría perder fácilmente el equilibrio y caerse (por ejemplo, andar en bicicleta o correr por senderos). Las mujeres embarazadas son un poco más torpes debido a los cambios en el centro de gravedad y los ligamentos más flácidos.
- Pregúntele a su proveedor si no está segura acerca de un ejercicio que le gustaría probar.



[Tabla de contenidos](#)

# Qué comer

Cosas para incluir en su dieta	Por qué es importante y otros comentarios	Cantidad que se debe consumir por día
<b>Agua</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Sin calorías</li> <li>■ Previene la deshidratación</li> <li>■ Ayuda al cuerpo a funcionar mejor</li> </ul>	Al menos ocho vasos de ocho onzas (236 ml) (64 onzas/2 litros)
<b>Nueces</b>	Contienen proteínas y fibra	Pequeños puñados como refrigerios
<b>Verduras</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ La variedad ofrece muchos nutrientes que necesita para que su bebé crezca sano</li> <li>■ Ingiera verduras de muchos colores diferentes para obtener más nutrientes</li> </ul>	Al menos 4 porciones
<b>Todas las frutas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ La variedad ofrece muchos nutrientes que necesita para que su bebé crezca sano</li> <li>■ Ingiera verduras de muchos colores diferentes para obtener más nutrientes</li> </ul>	2 a 4 porciones
<b>Quesos y otros productos lácteos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Calcio, proteína, vitamina D, fósforo</li> <li>■ Ayuda a desarrollar los dientes, huesos, músculos, corazón y nervios del bebé, entre otras cosas.</li> </ul>	4 porciones
<b>Alimentos con proteínas:</b> Carne, frijoles, huevos, nueces, productos lácteos, tofu u otros productos de soja	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ La proteína está formada por aminoácidos, que son los componentes básicos de las células de usted y de su bebé.</li> <li>■ Los huevos son una gran fuente de proteínas y colina que ayudan al cerebro y la función nerviosa del bebé.</li> <li>■ Los vegetarianos deben procurar obtener las proteínas y otros nutrientes que pueden faltar en su alimentación. Algunos pueden necesitar tomar hierro, vitamina B-12 y vitamina D adicionales.</li> </ul>	3 porciones
<b>Granos integrales y panes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Aportan vitaminas, minerales y fibra</li> <li>■ Energía para el crecimiento</li> <li>■ Previenen el estreñimiento y las hemorroides</li> </ul>	3 porciones <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Lea las etiquetas de los alimentos.</li> <li>■ Ingiera 28 gramos de fibra.</li> <li>■ Ingiera 48 gramos de granos enteros.</li> </ul>
<b>Refrigerios con alto contenido de proteínas o fibra.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Ingiera refrigerios más saludables, como verduras, nueces, etc.</li> <li>■ Evite las calorías vacías como papas fritas, dulces, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Según sea necesario para evitar sentir náuseas.</li> <li>■ Coma varias comidas pequeñas o refrigerios saludables por día en lugar de tres comidas grandes.</li> </ul>
<b>Todos los jugos, productos lácteos (incluidos los quesos blandos) y la miel deben estar pasteurizados.</b>	Prevenga infecciones causadas por alimentos y bebidas sin pasteurizar.	

[Tabla de contenidos](#)

# Suplementos

## Estoy tomando vitaminas prenatales. ¿Qué otros suplementos necesito?

Suplemento	Por qué es importante y otros comentarios	Cantidad que se debe consumir por día
<b>Folato</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ayuda a prevenir defectos del tubo neural y labio/paladar hendido</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 400 microgramos (revise sus vitaminas prenatales para asegurarse de que tengan al menos esta cantidad)</li> <li>▪ Si ha tenido un hijo anteriormente con defectos del tubo neural, tome 4 miligramos diarios como suplemento separado</li> </ul>
<b>Hierro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Se utiliza en los glóbulos rojos para transportar oxígeno a las células y los tejidos.</li> <li>▪ Si su nivel de hierro (anemia) disminuye, su proveedor puede recetarle un suplemento.</li> </ul>	27 mg (revise sus vitaminas prenatales para asegurarse de que tenga al menos esta cantidad).
<b>Ácido docosahexaenoico (DHA)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Este es un ácido graso omega-3 que ayuda a desarrollar la función cerebral y nerviosa de su bebé.</li> <li>▪ Un estudio demostró que también redujo el número de resfriados en el primer año de vida del bebé.</li> <li>▪ El DHA se encuentra naturalmente en los aceites de pescados oceánicos. Sin embargo, debido a los niveles más altos de mercurio en esos mismos peces, es más seguro usar un suplemento.</li> </ul>	Al menos 300 mg

# Limitaciones en la comida

Lo que debe limitar	Por qué es importante y otros comentarios	Cantidad
<b>Leche</b>	Aumento de peso	1 taza por día
<b>Pescado</b>	Niveles de mercurio encontrados en pescados	Puede comer de manera segura hasta 12 onzas (340 gr) por semana de lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ atún ligero (envasado en agua, no en aceite)</li> <li>▪ camarón</li> <li>▪ salmón</li> <li>▪ abadejo</li> <li>▪ bagre</li> <li>▪ tilapia</li> </ul>
<b>Cafeína</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ NO parece llevar a un aborto espontáneo o parto prematuro</li> <li>▪ No estamos seguros si aumenta el riesgo de tener un bebé con bajo peso al nacer</li> <li>▪ Demasiada cafeína puede provocar deshidratación, náuseas y mareos</li> </ul>	8 onzas/236 ml de café regular = 95 mg de cafeína. Tiene un máximo de 200 mg de cafeína por día.

[Tabla de contenidos](#)



# Alimentos que debe evitar

Lo que no debe hacer	Por qué es importante y otros comentarios
<b>Refrescos azucarados, bebidas deportivas, Kool-Aid, jugos, cafés o té endulzados</b>	Calorías vacías y aumento de peso
<b>Endulzantes artificiales</b>	Aumentan el apetito y afectan el metabolismo, lo que puede causar aumento de peso
<b>Dulces, magdalenas, cereales endulzados en el desayuno</b>	Calorías vacías y aumento de peso
<b>Grandes porciones de arroz o fideos</b>	Aumento de peso
<b>Alimentos donde el primer ingrediente listado en la etiqueta es azúcar o jarabe de maíz alto en fructosa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Calorías vacías y aumento de peso</li> <li>■ Lea las etiquetas en productos alimenticios.</li> </ul>
<b>Tiburón, pez espada, caballa y blanquillo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Estos tienen niveles más altos de mercurio.</li> <li>■ Pueden dañar el desarrollo del cerebro y el sistema nervioso de su bebé.</li> </ul>
<b>Alimentos no pasteurizados</b> como jugos, productos lácteos, quesos blandos y miel.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Puede contraer una intoxicación alimentaria con un germen llamado Listeriosis.</li> <li>■ Puede causar un aborto espontáneo, parto prematuro o muerte fetal, o su bebé puede enfermarse gravemente y morir.</li> </ul>
<b>Carnes crudas, pescado crudo, mariscos crudos y ciertas carnes procesadas, como embutidos y salchichas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Evitar o comer con extrema precaución.</li> <li>■ Puede intoxicarse con parásitos o Listeriosis.</li> <li>■ Puede provocar que el bebé contraiga una infección, aborto espontáneo, parto prematuro o muerte fetal.</li> <li>■ Evítelos cuando sea posible, o cocine al vapor las carnes/perros calientes antes de comer.</li> </ul>
<p><b>Entre las hierbas que debe evitar se incluyen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Cohosh negro</li> <li>■ Cáscara</li> <li>■ Espino</li> <li>■ Efedra</li> <li>■ Matricaria</li> <li>■ Guaraná</li> <li>■ Mandrágora</li> <li>■ Artemisa</li> <li>■ Senna</li> <li>■ Hierba de San Juan</li> <li>■ Tanaceto</li> <li>■ Vitamina A (excepto la que incluye su vitamina prenatal)</li> <li>■ Milenrama</li> </ul> <p><i>Consulte con su proveedor antes de ingerir estas o cualquier otra hierba.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Estas hierbas pueden ser dañinas para el bebé o estimular el parto prematuro.</li> <li>■ Muchas no son estudiadas por lo que se desconoce si son seguras durante el embarazo.</li> </ul>

[Tabla de contenidos](#)

# Viajes

## ¿PUEDO VIAJAR?

¡Sí! Las mujeres embarazadas sanas pueden viajar con seguridad. A continuación encontrará algunos consejos para mantenerse segura.

## ¿QUÉ PASA EN LAS ÚLTIMAS ETAPAS DEL EMBARAZO?

- **Conducir:** Debe evitar conducir largas distancias fuera de casa (más de dos horas) después de las 35 semanas, a menos que haya una emergencia.
- **Tomar un vuelo:** Por lo general, le sugerimos que deje de volar a partir de las 35 o 36 semanas.

## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA QUE YO Y MI BEBÉ ESTEMOS SEGUROS MIENTRAS VIAJO?

### Avión, autobús o tren

- Elija un asiento de pasillo para que pueda moverse más fácilmente.
- Use zapatos más flojos en caso de que sus pies se hinchen. La hinchazón es muy normal y debe desaparecer dentro de uno o dos días después de viajar.
- Beba muchos líquidos (el agua es lo mejor).
- Evite las grandes cantidades de cafeína.
- Tenga a mano refrigerios nutritivos.
- Considere levantarse, usar el baño o caminar cada 60 minutos.

### Conducir

- Siempre use el cinturón de seguridad.
- Coloque el cinturón en sus caderas debajo de su vientre.
- Durante los meses de invierno, quítese el abrigo para que el cinturón permanezca debajo de tu vientre.
- Coloque la tira sobre su hombro, a lo largo de su pecho y entre sus senos. Nunca la ponga detrás de usted o debajo de su brazo.
- Lleve su cuerpo hacia atrás lo más que pueda.
- Deje todo el espacio que pueda entre su bebé y el volante.
- Si es necesario, agregue extensores de pedal a su automóvil para que pueda sentarse más atrás.



[Tabla de contenidos](#)

# Sexo e intimidad



## ¿ES SEGURO PARA MÍ TENER RELACIONES SEXUALES MIENTRAS ESTOY EMBARAZADA?

En un embarazo saludable, el sexo es seguro y no dañará al bebé de ninguna manera. Si presenta sangrado, pérdida de líquido desde la vagina o dolor pélvico, no tenga relaciones sexuales hasta que su médico la examine. Si tiene una placenta previa, no tenga relaciones sexuales vaginales.

## MI DESEO SEXUAL HA CAMBIADO. ¿ES NORMAL?

Sí, es normal que su deseo sexual cambie a medida que avanza su embarazo.

- Si tiene sensibilidad mamaria, náuseas y ansiedad, su deseo sexual puede disminuir.
- Tener senos más llenos de leche y firmes junto con un mayor flujo de sangre a la pelvis puede aumentar su interés y placer sexual.
- Asegúrese de hablar abiertamente sobre el sexo y la intimidad con su pareja durante el embarazo. Esto puede ayudar a evitar preocupaciones innecesarias sobre sus necesidades y deseos sexuales.

## ¿HAY ALGUNA POSICIÓN QUE DEBA USAR O EVITAR?

Encontrará que ciertas posiciones son más cómodas que otras. Sea creativa y pruebe diferentes posiciones para encontrar la que mejor le funcione. Evite las posiciones que ponen demasiada presión sobre su vientre.

[Tabla de contenidos](#)

# Lo que no debe hacer

## ¿HAY ALGO QUE DEBA EVITAR O CON LO QUE DEBA TENER CUIDADO?

### Uso de sustancias

El tabaco, el alcohol y las drogas recreativas (incluida la marihuana) son cosas que debe evitar por completo durante el embarazo. El uso de estos productos puede aumentar su riesgo de:

- Aborto espontáneo
- Sangrado
- Crecimiento deficiente de los bebés
- Parto prematuro
- Retrasos en el desarrollo del bebé
- Problemas placentarios
- Otras complicaciones

Si usa habitualmente estos productos, ahora tiene un buen motivo para dejar de hacerlo para siempre. Háganos saber si necesita ayuda para detener el consumo de estas sustancias adictivas.

### Calor excesivo

Tener demasiado calor durante el embarazo puede afectar el crecimiento y desarrollo de su bebé. También puede hacer que se desmaye más fácilmente. Si desea utilizar una bañera de hidromasaje o sauna, lo más seguro es ajustar la temperatura a menos de 100 °F.

### Infección

**La toxoplasmosis** es una infección causada por un parásito que se encuentra en las heces de los gatos, en el suelo del jardín y en la carne cruda o mal cocinada. Puede causar daño cerebral en su bebé si se produce una infección durante el embarazo.

Aquí hay algunos consejos para evitar la toxoplasmosis:

- Evite el contacto con las heces de los gatos.
- Haga que alguien más cambie la caja de arena. Si tiene que hacerlo, use guantes y una máscara.
- Lave la suciedad del producto antes de comer.
- Cocine bien toda la carne.
- Use guantes cuando trabaje en el jardín.



[Tabla de contenidos](#)

# Lista de cosas por hacer para mamás embarazadas

El embarazo se divide en tres secciones llamadas **trimestres**. A continuación hay una lista de cosas para hacer en cada trimestre.

## PRIMER TRIMESTRE (1 A 12 SEMANAS):

- **Obtenga sus análisis estándar de laboratorio.**
- **Si corre riesgo de tener problemas genéticos** (35 años o más, etc.), **analice la posibilidad de recibir asesoría genética** con su médico. Hay opciones no invasivas para las pruebas.
- **Llame a su compañía de seguros** para confirmar los beneficios por embarazo.
- **Trate de descansar**, es normal estar cansada. Muchas mujeres realmente necesitan una siesta por la tarde.
- **Recuerde hacer ejercicio**: intente caminar para ayudar a prevenir la fatiga y mejorar su salud en general.

## SEGUNDO TRIMESTRE (13 A 28 SEMANAS):

- **Comience a dormir de lado**, hacia la derecha o hacia la izquierda. Intente usar una almohada corporal.
- **Hágase el análisis de sangre de detección cuádruple** entre las 15 y 20 semanas de embarazo si desea obtener esta información.
- **Realice una prueba de tolerancia a la glucosa** para verificar si tiene diabetes.
- **Aplíquese una vacuna RhoGAM** (si es Rh negativo) a las 28 semanas.
- **Hágase un análisis de sangre** para revisar la anemia.
- **Comience a contar las patadas del bebé**. A las 28 semanas, los bebés deben moverse al menos 5 o 6 veces en una hora. Llámenos si su bebé no lo hace.
- **Prepárese para el parto**: inscríbese en los cursos de parto, lactancia y RCP para bebés en el hospital. Llame para inscribirse en cualquiera de estas clases.
- **Si va a tener un niño** y le gustaría que lo circuncidaran, discuta las opciones con su proveedor; muchas veces es el pediatra el que realiza la circuncisión.



## TERCER TRIMESTRE (29 A 40 SEMANAS):

- **Elija un proveedor para su bebé**. Llame a su consultorio para informarles que desea que sean los proveedores de su bebé.
- **Instale su butaca para automóvil**: consulte las páginas "**Recursos y proveedores**" al final de esta guía para ver los recursos locales de butacas para automóvil.
- **Empaque su bolso para el hospital** y realice otras planificaciones para el parto.
- **Regístrese previamente en PeaceHealth**.

[Tabla de contenidos](#)

# Náuseas matutinas

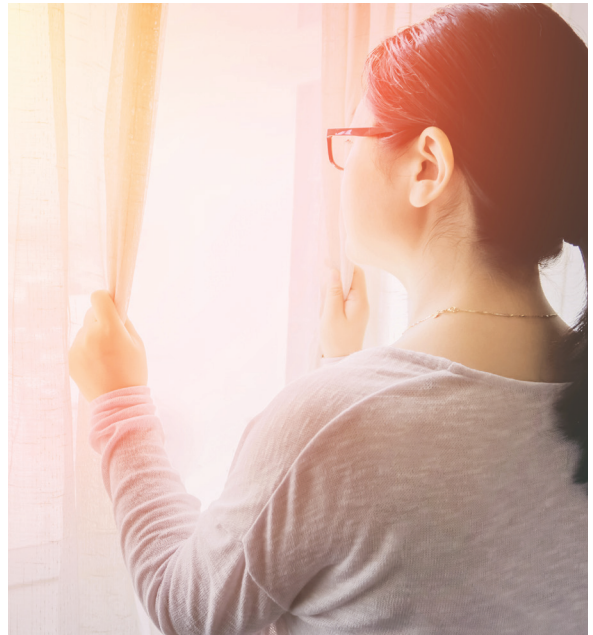
## ¿QUÉ CAUSA LAS NÁUSEAS MATUTINAS?

Si bien a menudo se le llaman “náuseas matutinas”, las náuseas y los vómitos del embarazo pueden ocurrir en cualquier momento del día. Nadie sabe exactamente qué causa las náuseas en el embarazo.

La mayoría de los investigadores creen que los muchos cambios físicos que ocurren en su cuerpo causan las náuseas. Un nivel más alto de hormonas durante el embarazo temprano es un cambio que puede ser parte de la causa.

## ¿CUÁNTO TIEMPO TENDRÉ NÁUSEAS?

Las náuseas suelen comenzar alrededor de la quinta semana. En aproximadamente 4 de cada 5 mujeres, desaparecerán a las 12 semanas. En algunas mujeres durarán todo el día. Otras mujeres solo tienen náuseas en respuesta a ciertos olores o actividades.



## ¿ES PELIGROSO PARA MÍ O PARA MI BEBÉ?

A menos que esté gravemente deshidratada o desnutrida, las náuseas y los vómitos durante el embarazo no son peligrosos para usted ni para su bebé.

Beber muchos líquidos es el objetivo más importante. Nuestros cuerpos pueden pasar varios días sin comer sin problemas.

Sin embargo, después de un par de días sin tomar suficiente líquido, nuestros cuerpos presentarán problemas.

Trate de tomar pequeños sorbos de agua a temperatura ambiente o jugo diluido durante todo el día. Evite ingerir grandes cantidades ya que puede causar vómitos.

## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA CONTROLAR MIS NÁUSEAS?

- Coma algunas galletas a primera hora de la mañana antes de levantarse de la cama, luego descansa durante 10 a 15 minutos.
- Tómese su tiempo para levantarse de la cama y completar su rutina matutina.
- Coma comidas pequeñas de alimentos ricos en proteínas con frecuencia durante el día.
- Tenga refrigerios a mano y dé bocados a menudo.
- Elija alimentos agrios o ácidos, o que sean suaves o almidonados.

# Náuseas matutinas (Continuación)

## ¿QUÉ DEBO EVITAR?

- **Comidas grandes:** Estiran demasiado el estómago y pueden causar vómitos.
- **Alimentos muy azucarados:** Pueden aumentar la cantidad de saliva, que es difícil de tragar.
- Si tiene acidez estomacal, evite la menta, el chocolate, la cafeína y las comidas picantes. Pueden empeorar el reflujo.
- No se preocupe demasiado por la nutrición en el primer trimestre, a menos que esté perdiendo peso.

## ¿EXISTEN MEDICAMENTOS O TRATAMIENTOS SIN RECETA QUE PUEDAN AYUDAR?

### Vitamina B6 (piroxidina)

- Comience con 1 comprimido (25 mg) tres a cuatro veces al día (como desayuno, almuerzo, cena y antes de acostarse).
- No tome más de 4 comprimidos (100 mg) al día.

### Unisom

- Si después de 3 días todavía tiene náuseas, puede agregar *Unisom* (doxilamina) 12.5 mg (1/2 comprimido) a cada dosis de Vitamina B6. Es un antihistamínico suave que seca la saliva y disminuye las náuseas.
- Puede tomar un comprimido entero antes de acostarse.
- Nota: *Unisom* es una ayuda para dormir y puede causar somnolencia extrema. No conduzca ni opere maquinaria si toma *Unisom*.

### El jengibre es una hierba natural contra las náuseas:

- Ginger ale, té o dulces
- Cápsula de jengibre: 250 mg cuatro veces al día

### Bandas de acupresión (*SeaBands*)

- Úselas en la muñeca
- Funciona en aproximadamente la mitad de las mujeres que las prueban
- Puede comprarlas en la farmacia

## ¿CUÁNDO DEBO LLAMAR AL MÉDICO POR MIS NÁUSEAS?

- No puede tolerar ni siquiera los sorbos de bebida
- Más de 8 horas entre las evacuaciones (orina)
- Orina amarilla muy oscura

Si todos los remedios anteriores fallan, hable con su médico para conocer qué más podría ayudar. Algunas mujeres pueden necesitar líquidos o medicamentos intravenosos (IV).

[Tabla de contenidos](#)

# ¿Qué pruebas me voy a hacer?

En su visita de ingreso prenatal con la enfermera, se le ordenarán pruebas estándar que se les realizan a todas las mujeres embarazadas. En este momento, ordenamos la mayoría de estas pruebas, si no todas, para que los resultados estén disponibles para que el médico los revise en su primera visita.

El laboratorio tomará una pequeña cantidad de sangre de una vena de su brazo. También le pedirán que tome una muestra de orina.



## ¿QUÉ SE BUSCA CON LAS PRUEBAS?

- Examen de orina para detectar una infección de vejiga
- El hemograma completo busca detectar:
  - Anemia (bajo recuento de glóbulos rojos): se repetirá a las 26 a 28 semanas
  - Infección (recuento alto de glóbulos blancos)
- Tipo de sangre y anticuerpos de la sangre
- Estado de rubéola
- Enfermedades de transmisión sexual (ETS):
- Debido a los posibles efectos en el bebé, todas las mujeres embarazadas deben ser examinadas para detectar:
  - Sífilis
  - Gonorrea: puede esperar la consulta con el médico para realizarse la prueba
  - Clamidia: puede esperar la consulta con el médico para realizarse de la prueba
  - Hepatitis B y Hepatitis C
  - VIH: ahora hay tratamientos que pueden evitar que el bebé contraiga el VIH de la madre

Estas pruebas son para su salud y seguridad y las de su bebé. Puede elegir no hacerse la prueba, pero tendrá que hablar sobre esto con su médico.

Su médico puede ordenar otras pruebas durante su embarazo según su historial médico o si tiene algún síntoma de posibles problemas.

Consulte a su médico si tiene alguna pregunta sobre:

- Cualquier prueba que estemos haciendo
- Cualquier prueba que quiera hacer que normalmente no se ofrece



# ¿Qué pruebas me voy a hacer? (Continuación)

Prueba	Por qué	Cómo	Cuándo	Quién debe realizarse las pruebas	Riesgos	Información especial
<b>Revisión de diabetes</b>	<p>La diabetes gestacional no controlada (diabetes del embarazo) puede resultar en:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Bebes grandes</li> <li>■ Mayor riesgo de tener una cesárea</li> <li>■ Control deficiente de azúcar en la sangre en el bebé después del nacimiento</li> <li>■ Futuros problemas de salud para el bebé</li> </ul>	<p>Hay diferentes maneras de hacer esta prueba. Todas ellas implican beber un líquido para la prueba antes de su cita. Recomendamos beberlo frío y rápido.</p> <p>Revisaremos su nivel de azúcar en sangre durante o después de su cita.</p> <p>Puede que necesite o no ayunar antes de esta prueba. Pregúntele a su médico cómo y cuándo tomar el líquido para la prueba.</p>	26 a 28 semanas	Todas las mujeres	Ninguno	Esta es una prueba de tolerancia a la glucosa de 2 horas que se realiza a todas las mujeres.
<b>Cultivo para detectar el Estreptococo del Grupo B (EGB)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ El EGB es un germen que está presente en aproximadamente 15 de cada 100 mujeres. No suele causar ningún síntoma. Sin embargo, un bebé expuesto a este germen puede desarrollar una infección grave después del parto (aproximadamente 1 de cada 100).</li> <li>■ Las mamás que son positivas para el EGB reciben antibióticos por vía intravenosa durante el trabajo de parto. Esto disminuye las posibilidades de que su bebé contraiga una infección por EGB después del nacimiento.</li> </ul>	Un hisopo simple en la entrada de su vagina y recto.	35 a 37 semanas	Todas las mujeres	Ninguno	Asegúrese de informarnos si es alérgica a la penicilina. Este es el tratamiento sugerido para el EGB positivo durante el trabajo de parto.

[Tabla de contenidos](#)

# Tipo de sangre y *RhoGAM*

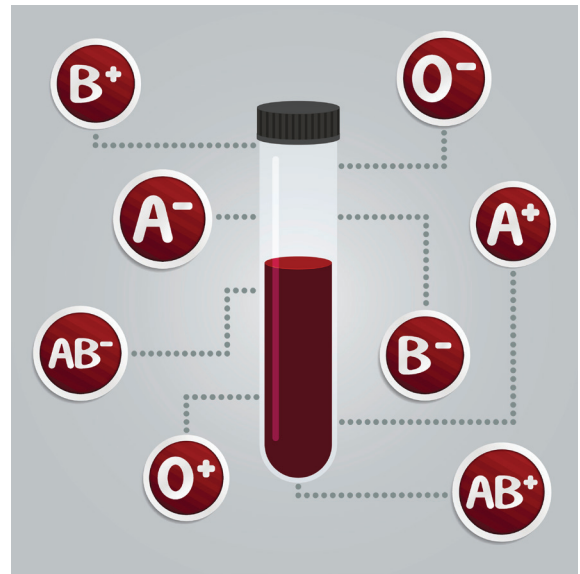
## ¿PARA QUÉ ES LA PRUEBA DE GRUPO SANGUÍNEO?

Como parte de sus pruebas estándar de laboratorio, descubriremos cuál es su grupo sanguíneo. Es posible que ya lo conozca, pero lo verificaremos para estar seguros.

El grupo sanguíneo se describe con una o dos letras (O, A, B o AB) y puede ser positivo o negativo. Por ejemplo, O+ (O positivo) o AB- (AB negativo).

## ¿QUÉ SIGNIFICA EL SIGNO + O -?

La parte positiva (+) o negativa (-) de su grupo sanguíneo le indica si tiene uno de los factores Rh, el antígeno D, también llamado Rho(D), en sus glóbulos rojos. La mayoría de la gente lo tiene, pero algunos no. Si no lo tiene, se dice que es Rh negativo.



## ¿ES UN PROBLEMA QUE SEA RH NEGATIVO?

Durante el nacimiento y a veces antes, parte de la sangre del bebé puede ingresar al torrente sanguíneo de la madre. Cuando esto sucede, el cuerpo de una madre con Rh negativo puede responder como si fuera alérgico a la sangre del bebé. El cuerpo de la madre comienza a producir anticuerpos para destruir las células sanguíneas del bebé. Esta reacción alérgica se llama *incompatibilidad Rh*.

## ¿LA INCOMPATIBILIDAD RH ES PELIGROSA PARA MI BEBÉ?

Por lo general, no causa un problema para el primer bebé Rh positivo, pero puede hacerlo. Todos los bebés Rh positivos nacidos de una madre que es Rh negativo pueden estar en riesgo de anemia grave, ictericia, daño cerebral, insuficiencia cardíaca y otros problemas, que van desde leves hasta mortales.

## ¿QUÉ HACE *RHO*GAM?

*RhoGAM* es una vacuna que puede prevenir la incompatibilidad Rh. Se administra a las madres con Rh negativo que no están sensibilizadas en los siguientes momentos:

- 28 semanas
- Después de cualquier procedimiento invasivo (como la amniocentesis)
- Poco después del nacimiento, a menos que el bebé sea Rh negativo

Los efectos secundarios son raros, pero pueden incluir una reacción alérgica.

[Tabla de contenidos](#)

# ¿Qué pruebas podría realizarme?

Prueba	Por qué	Cómo	Cuándo	Quién debe realizarse las pruebas	Riesgos	Información especial
<p>El resultado <b>positivo</b> de la prueba significa una mayor probabilidad de que su bebé padezca esa afección.                      El resultado <b>negativo</b> de la prueba significa una menor probabilidad de que su bebé padezca esa afección.</p>						
<b>Pruebas prenatales no invasivas (PPNI)</b>	Evalúe su riesgo de tener un bebé con: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Síndrome de Down (trisomía 21)</li> <li>▪ Síndrome de Edwards (trisomía 18)</li> <li>▪ Síndrome de Patau (trisomía 13)</li> </ul>	Análisis de sangre	10 semanas y más	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Embarazos de alto riesgo</li> <li>▪ Todas las mujeres de 35 años o mayores al momento del parto</li> <li>▪ Análisis de sangre anormal</li> <li>▪ Ecografía anormal</li> <li>▪ Embarazo previo con una anomalía cromosómica</li> <li>▪ Antecedentes familiares de una anomalía cromosómica</li> </ul>	Ninguno	No detecta defectos del tubo neural, como la espina bífida (abertura de la columna).
<b>Revisión del primer trimestre</b>	Evalúe su riesgo de tener un bebé con: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Síndrome de Down</li> <li>▪ Síndrome de Edwards</li> <li>▪ Defectos cardíacos</li> </ul>	Análisis de sangre y ecografía	11 a 13.6 semanas	Todas las mujeres que quieran saber con anticipación para planificar o prepararse.	Ninguno	No detecta defectos del tubo neural
<b>Prueba de detección cuádruple</b>	Evalúe su riesgo de tener un bebé con: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Síndrome de Down</li> <li>▪ Síndrome de Edwards</li> <li>▪ Espina bífida u otro defecto del tubo neural</li> <li>▪ Defectos de la pared abdominal</li> </ul>	Análisis de sangre: Pruebas para cuatro sustancias en la sangre de la madre que puede mostrar el riesgo de ciertas anomalías cromosómicas	15 a 24 semanas	Todas las mujeres que quieran saber con anticipación para planificar o prepararse.	Ninguno	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Se descubren aproximadamente 8 de cada 10 bebés con Síndrome de Down o espina bífida con esta prueba.</li> <li>▪ Se descubren aproximadamente 6 o 7 de cada 10 bebés con síndrome de Edwards con esta prueba.</li> <li>▪ Esta prueba no es 100 % precisa. Si la prueba es positiva, podemos sugerir pruebas adicionales, incluida la amniocentesis.</li> </ul>

# ¿Qué pruebas podría realizarme?

(Continuación)

Prueba	Por qué	Cómo	Cuándo	Quién debe realizarse las pruebas	Riesgos	Información especial
<b>Fibrosis Quística (FQ)</b>	Se pueden realizar pruebas en uno o ambos padres para detectar el estado de portador de FQ	Análisis de sangre	Cualquier momento durante el embarazo	Todas las mujeres que quieran saber con anticipación para planificar o prepararse.	Ninguno	<ul style="list-style-type: none"> <li>Los padres pueden portar el gen pero no tener la enfermedad.</li> <li>Si ambos padres tienen el gen y cada uno se lo pasa al bebé, el bebé tendrá FQ.</li> </ul>
<b>Ultrasonido</b>	<p>Controles:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Anatomía y crecimiento del bebé</li> <li>Salud de la placenta</li> <li>Puede mostrar el sexo del bebé según su posición</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gel a base de agua en el área de su vientre y pelvis</li> <li>Sonda manual sobre el área</li> <li>El gel ayuda a transmitir ondas sonoras</li> <li>Las ondas sonoras rebotan en el bebé</li> <li>Crea una imagen del bebé</li> </ul>	<p>18 a 22 semanas</p> <p>También se puede hacer en otros momentos del embarazo por varias razones.</p>	Todas las mujeres que quieran saber con anticipación para planificar o prepararse.	Ninguno	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se le pedirá que llegue a la prueba con la vejiga llena. Puede ser incómodo. Esto hace que sea más fácil ver al bebé.</li> <li>Ecografía vaginal: algunas veces se hace al principio del embarazo; se coloca una sonda en la vagina.</li> </ul>
<b>Amniocentesis (Amnio)</b>	Puede proporcionar un diagnóstico para muchas anomalías cromosómicas o genéticas, incluida la espina bífida	<ul style="list-style-type: none"> <li>El médico usa la ecografía para encontrar un lugar seguro para insertar una aguja fina en el vientre de la madre y en el saco amniótico del bebé</li> <li>Se extrae un poco de líquido y se analiza</li> </ul>	15 a 22 semanas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Todas las mujeres de 35 años o mayores al momento del parto</li> <li>Mujeres con resultados anormales del análisis de sangre</li> <li>Mujeres que tuvieron una ecografía anormal</li> </ul>	1 posibilidad en 200 de aborto espontáneo	<ul style="list-style-type: none"> <li>La amnio es exacta en 99 de cada 100 mujeres en la detección de problemas cromosómicos. También puede detectar enfermedades genéticas específicas que pueden o no estar presentes en su familia.</li> <li>La decisión de tener o no una amnio es difícil. Usted y su pareja deben analizar los riesgos y beneficios, y tomar la decisión que mejor se adapte a usted y su familia.</li> </ul>

[Tabla de contenidos](#)

# Síntomas comunes y cómo manejarlos

Síntomas comunes	Cómo manejarlos	Lo que debe evitar
<b>Dolor de espalda</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Calor o hielo (vea qué funciona mejor)</li> <li><i>Tylenol</i> (común o extra fuerte)</li> <li>Los masajes, la fisioterapia, la acupuntura y la atención quiropráctica son seguros durante el embarazo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evite las unidades TENS (estimulador eléctrico)</li> </ul>
<b>Resfriado y gripe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Tylenol</i> (común o extra fuerte)</li> <li><i>Actifed</i>, <i>Tylenol-Cold</i>, <i>Sudafed</i></li> </ul>	<b>NO CONSUMA</b> ibuprofeno ( <i>Advil</i> ), naproxeno ( <i>Aleve</i> ) ni aspirina.
<b>Estreñimiento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aumente la fibra: Suplemento de fibra o cereal de salvado.</li> <li>Aumente la ingesta de líquidos.</li> <li>Ejercicio</li> <li><i>Metamucil</i>, <i>Miralax</i>, <i>leche de magnesia</i> <i>Citrucel</i>, <i>FiberCon</i> (deben tomarse con 8 onzas (236 ml) de agua)</li> <li>Ablandadores de heces: <i>Colace</i> o <i>Pericolace</i></li> </ul>	
<b>Tos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Robitussin</i> (normal o DM) <i>Mucinex</i></li> <li>Gotas para la tos</li> </ul>	
<b>Diarrea</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aumente los líquidos claros.</li> <li>Dieta de banana, arroz, compota de manzana y tostada (Bananas, Rice, Applesauce and Toast, BRAT).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evite los productos lácteos.</li> </ul>
<b>Gases</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Phazyme</i> o <i>Gas-X</i></li> </ul>	
<b>Dolor de cabeza</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alterne compresas frías y calientes.</li> <li><i>Tylenol</i> (común o extra fuerte)</li> <li>Descanso, relajación y masaje</li> </ul>	<b>NO CONSUMA</b> ibuprofeno ( <i>Advil</i> ), naproxeno ( <i>Aleve</i> ) ni aspirina.
<b>Acidez</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ingiera comidas más pequeñas y frecuentes.</li> <li><i>Mylanta</i>, <i>Riopan</i>, <i>Tums</i>, <i>Pepcid</i>, o jengibre</li> <li>Informe a su médico si estos ya no la ayudan, ya que pueden ser necesarios bloqueadores de ácidos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evite las comidas picantes o fritas.</li> <li>No se acueste por dos horas después de comer.</li> </ul>

# Síntomas comunes y cómo manejarlos (Continuación)

Síntomas comunes	Cómo manejarlos	Lo que debe evitar
<b>Hemorroides</b> Las hemorroides son venas varicosas rectales agrandadas que a menudo causan picazón y dolor.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Los baños calientes durante 20 minutos dos veces al día pueden ayudar</li> <li>Crema, supositorios o <i>Preparation H</i></li> <li>Los discos <i>Tucks</i> son muy suaves cuando están fríos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trate de evitar la fuerza al momento de defecar y el estreñimiento</li> </ul>
<b>Insomnio</b> (incapacidad para dormir)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Baños calientes</li> <li>Relájese con música suave</li> <li>Masajes</li> <li>Intente dormir de lado con una almohada para apoyar las rodillas y las articulaciones de la cadera</li> <li><i>Benadryl</i> 25 mg en ocasiones puede ayudar si tiene dificultades para quedarse dormida</li> <li>Puede dormir en cualquier posición. Si se siente más cómoda durmiendo sobre su espalda, coloque una almohada bajo su costado para inclinar su útero. Esto le dará a usted y a su bebé un mejor flujo de sangre.</li> </ul>	
<b>Calambres musculares</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aumente la ingesta de líquidos.</li> <li>Use zapatos cómodos.</li> <li>Elongación</li> <li>Considere tomar calcio/magnesio.</li> </ul>	
<b>Congestión nasal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Aerosol Ocean</i></li> <li>Vaporizador</li> <li><i>Robitussin</i> (normal o CF)</li> </ul>	
<b>Náuseas/vómitos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Intente ingerir comidas pequeñas y frecuentes.</li> <li>Coma galletas, tostadas secas, caramelos duros, palomitas de maíz o cereales secos.</li> <li>Dieta blanda.</li> <li><i>SeaBands</i> (de venta libre)</li> <li><i>Emetrol</i> (de venta libre) puede asentar su estómago</li> <li>Tostadas secas o galletas antes de levantarse por la mañana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evite los alimentos picantes y grasosos</li> </ul>
<b>Dolor en el nervio ciático</b> a presión sobre el nervio ciático puede causar dolor o entumecimiento en la parte inferior de la espalda y en una pierna.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cambiar la posición, masajes o fisioterapia</li> <li>Elongación</li> <li>Tylenol (común o extra fuerte)</li> <li>Almohadilla térmica</li> </ul>	
<b>Alergias estacionales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Benadryl</i>, <i>Claritin</i>, <i>Allegra</i>, <i>Zyrtec</i> o <i>Sudafed</i></li> </ul>	

# Síntomas comunes y cómo manejarlos (Continuación)

Síntomas comunes	Cómo manejarlos	Lo que debe evitar
<b>Dolor de garganta</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aerosol o pastillas Chloraseptic</li> <li>Tylenol (común o extra fuerte)</li> </ul>	
<b>Sangrado intermenstrual</b> Común, especialmente al comienzo y fin del embarazo.	Si tiene sangrado intermenstrual, llame a su proveedor.	
<b>Estrías</b> Ocurren en aproximadamente 9 de cada 10 mujeres y aparecen en abdomen, pecho o muslos.	Nada previene esto, pero mantener su piel suave con loción puede ayudar.	
<b>Inflamación</b> La hinchazón en las piernas es muy común al final del embarazo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eleve sus piernas.</li> <li>Use medias de soporte.</li> <li>Aumente su ingesta de agua.</li> <li>Si presenta hinchazón repentina y severa en el tobillo y un rápido aumento de peso, o si siente dolor, calor o hinchazón en una pierna, llame a su proveedor de inmediato.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Disminuya el sodio (sal) en su dieta</li> <li>Evite permanecer de pie o sentado en la misma posición</li> </ul>
<b>Infección del Tracto Urinario (ITU)</b> Los signos de una ITU incluyen la necesidad de orinar con frecuencia, la orina con mal olor o ardor al orinar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Llame a su proveedor si tiene algún síntoma de ITU.</li> <li>Puede ayudar a prevenir las ITU bebiendo al menos 64 onzas (2 litros) de agua al día</li> </ul>	
<b>Venas varicosas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Las medias de soporte son muy útiles.</li> <li>Eleve sus piernas varias veces al día.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evite estar de pie durante largos períodos de tiempo.</li> </ul>
<b>Infecciones por hongos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Las cremas o suplementos de venta libre están bien (aunque los suplementos no se deben ingerir en el primer trimestre).</li> <li>Monistat: de 3 a 7 días</li> </ul>	

## ¿QUÉ PASA SI TENGO UN RESFRIADO O ALGÚN OTRO PROBLEMA NO RELACIONADO CON EL EMBARAZO?

Si tiene un plan HMO o POS, debe consultar a su Proveedor de Atención Primaria (Primary Care Provider, PCP) para recibir toda la atención que no esté directamente relacionada con el embarazo. La excepción sería si su PCP lo remite a un especialista.

[Tabla de contenidos](#)

# Ley de licencia familiar y médica (FMLA)

Con la Ley de licencia familiar y médica (Family Medical Leave Act, FMLA), si usted es un empleado elegible de un empleador cubierto, puede tomarse 12 semanas de licencia no remunerada y con protección del empleo por el nacimiento de un hijo. La cobertura de seguro de salud grupal continúa como si no hubiera tomado licencia.

## ¿CÓMO VA A AYUDAR?

Nos complace completar cualquier documento de discapacidad y FMLA que su empleador pueda requerir. La mayoría de los empleadores solicitan que se les devuelvan los documentos 30 días antes de la fecha estimada de licencia. Esta suele ser la fecha de parto (si está embarazada) o la fecha de la cirugía.

## ¿CUÁNDO PUEDO PRESENTAR LOS DOCUMENTOS?

Aceptaremos los documentos en cualquier momento. No los completaremos hasta acercarnos a los 30 días de antelación. Esto permite que los cambios en su estado y su solicitud de FMLA sean correctos.

Si su empleador necesita los documentos de FMLA antes de los 30 días, pídale que se ponga en contacto con nuestros especialistas en FMLA.



## ¿QUÉ PASA SI NECESITO DEJAR DE TRABAJAR ANTES DE LO ESPERADO?

Si su FMLA comienza antes de lo esperado, enviaremos rápidamente sus documentos a su empleador. Todos los empleadores renunciarán el requisito de 30 días si hay una emergencia.

## ¿QUÉ PASA CON LA RESTRICCIÓN DE TRABAJO?

En ocasiones, un proveedor colocará a una mujer embarazada en una restricción de trabajo o de medio tiempo debido a problemas médicos. Esto se llama FMLA intermitente.

Si esto le sucede a usted, podemos cambiar su documentación inicial de FMLA para reflejar estos cambios y enviar la documentación a su empleador. No podemos solicitar una FMLA intermitente para afecciones médicas que PUEDEN suceder en el futuro durante el transcurso de su embarazo.

## ¿QUÉ PASA SI DOY PARTE DE ENFERMO DEBIDO A MI EMBARAZO?

Podemos proporcionarle pruebas médicas a su empleador, como una nota por ausencia en el trabajo, si se ausenta del trabajo por enfermedades relacionadas con el embarazo, como náuseas matutinas. Para hacer esto, deberá ser examinado por su proveedor.

## ¿A QUIÉN DEBO LLAMAR SI TENGO PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta, no dude en comunicarse con el consultorio de su médico y pida hablar con el personal de FMLA.

[Tabla de contenidos](#)



# Su visita al hospital

## QUÉ LLEVAR AL HOSPITAL

Debido a que los bebés tienden a elegir sus propias fechas de nacimiento, trate de empacar aproximadamente un mes antes de la fecha de parto prevista. Recuerde mantener los objetos de valor en su hogar.

### PARA LA MAMÁ

- Tarjeta de seguro y tarjeta para medicamentos
- Bata y camisón
- Almohada
- Música
- Bálsamo labial para el trabajo de parto y el nacimiento
- Artículos de tocador (champú, peine, cepillo de dientes y pasta de dientes)
- Pantuflas
- Algo para distraerse, si así lo desea
- Cambio de ropa para su viaje a casa (ropa de maternidad)



### PARA EL BEBÉ

- Prepare su butaca para automóvil y téngala lista para su bebé. (Es una ley obligatoria del estado de Washington que su bebé viaje a casa en una butaca para automóvil desde el hospital).
- Dos mantas livianas
- Ropa para que vista en su viaje a casa (camiseta, pijama de una pieza, gorro, esarpines y mameluco)
- Manta gruesa (si da a luz cuando hace frío)
- Atuendo para las fotografías de recién nacido

### PARA SU ACOMPAÑANTE

- Cambio de ropa
- Artículos de tocador
- Almohada y manta cómoda
- Refrigerios
- Libreta de direcciones o lista telefónica de personas a las que debe avisar
- Cámara, baterías y cargador para cámara y teléfono
- Dinero para la cafetería y cambio para las máquinas expendedoras

# Su visita al hospital (Continuación)

## **POLÍTICA DE VISITANTES**

Es nuestra política promover la atención de maternidad centrada en la familia. Nos damos cuenta de que las familias no siempre se definen por la sangre o las relaciones legales; por lo tanto, no es nuestra intención limitar sus opciones de apoyo durante este momento. Sin embargo, nos reservamos el derecho de monitorear las situaciones relacionadas con la condición y seguridad del paciente, y el derecho o privacidad de todos los involucrados. También nos reservamos el derecho de limitar a los visitantes si la seguridad o la privacidad del paciente pueden estar en riesgo.

- A diario examinamos a todos los familiares y visitantes para detectar síntomas de resfriado y gripe o exposición reciente a una enfermedad contagiosa como la varicela, antes de ingresar a las áreas de atención de pacientes. Las personas que experimenten síntomas de resfriado, gripe o exposición no se serán admitidas en las áreas de atención de pacientes.
- Los hermanos y los familiares directos que hayan sido examinados y estén bien son siempre bienvenidos a cualquier hora del día.
- Family Birth Center puede implementar normas más restrictivas para los visitantes según sea necesario para la seguridad del paciente, conforme a lo indicado por los directores médicos durante la temporada de alto riesgo de gripe o brotes de enfermedades contagiosas.
- Por razones de seguridad y confidencialidad, no se permite que los visitantes esperen fuera de su sala de parto en el pasillo. Para su comodidad, hay áreas de espera ubicadas en todo el Family Birth Center.

## **GRABACIÓN EN VIDEO DEL PERSONAL DEL HOSPITAL**

Como una cuestión de cortesía, debe obtener el permiso del personal del hospital antes de grabarlos en video. A todos los pacientes se les garantiza un tratamiento confidencial. En aras de la privacidad de terceros, limite la grabación de su habitación. No podemos permitir fotografías o grabar en video en la enfermería o en los pasillos. Debido a que el Centro Médico no puede hacerse responsable por el equipo de fotografía, planifique con cuidado.

## **¿CÓMO ME CONTROLARÁN Y ASISTIRÁN DURANTE MI TRABAJO DE PARTO?**

Su enfermera los controlará continuamente a usted y a su bebé durante el trabajo de parto. En base a su nivel de riesgo, se controlarán las contracciones y la frecuencia cardíaca del bebé de forma constante o intermitente.

Se coloca una vía intravenosa y se realiza un análisis de laboratorio para su seguridad. Los signos vitales son monitoreados con frecuencia.

Se llamará y actualizará al proveedor (médico o partera) involucrado en su atención regularmente.

# Su visita al hospital (Continuación)

## ¿QUÉ PASA SI TENGO UN PLAN PARA EL PARTO?

Las opciones tales como las posiciones para el trabajo de parto, las preferencias del entorno y cómo manejar su dolor a menudo son parte de lo que se llama un “plan para el parto”.

Si tiene un plan para el parto sobre cómo desea que se desarrolle su trabajo de parto y el parto, asegúrese de compartirlo con nosotros. Podemos colocar una copia escrita de su plan para el parto en el expediente médico para ayudar a la comunicación entre los miembros del personal en relación con sus deseos para el trabajo de parto y el nacimiento.

## ¿QUÉ PASA SI SUCEDE ALGO NO ESPERADO?

Sea flexible. Haremos todo lo que esté a nuestro alcance para satisfacer sus deseos para el trabajo de parto y el nacimiento. Sin embargo, es importante saber que las condiciones pueden cambiar rápidamente durante el trabajo de parto y el nacimiento del bebé. En ocasiones, debido a sus necesidades de seguridad y las de su bebé, es posible que no podamos ofrecerle todo lo que desea para el nacimiento.

Queremos que se sienta lo más cómoda posible, así que no dude en pedir algo que la ayude en el trabajo de parto.

## ¿QUÉ SUCEDE CON LOS PROCEDIMIENTOS MÉDICOS?

En base a su progreso y su condición y la de su bebé, se pueden aplicar procedimientos médicos para su seguridad y la de su bebé. Se le explicarán estos procedimientos y se responderán todas sus preguntas e inquietudes.

## ¿CUÁLES SON MIS OPCIONES PARA ALIVIAR EL DOLOR DURANTE EL TRABAJO DE PARTO?

Hay muchas opciones cuando se trata de aliviar el dolor durante el trabajo de parto. Algunas mujeres eligen opciones no médicas para el alivio del dolor durante el nacimiento del bebé. Estas incluyen masajes, respiración, música y relajación, entre otras. Algunas mujeres prefieren usar opciones médicas para ayudar a aliviar el dolor.

La opción que elija depende de muchas cosas. Cada trabajo de parto y nacimiento es único. Por lo tanto, sus opciones de alivio del dolor se utilizarán en base a sus deseos y las preocupaciones sobre la salud y seguridad tanto suyas como de su bebé.

Las opciones médicas para el alivio del dolor durante el nacimiento del bebé incluyen las siguientes:

- Medicación intravenosa para el dolor
- Anestesia local
- Óxido nitroso
- Anestesia regional (epidural y raquídea)
- Anestesia general

# Su visita al hospital (Continuación)

## ¿CUÁNTO TIEMPO ME QUEDARÉ EN EL HOSPITAL?

### Visitas de triaje

Visita inicial típica al hospital cuando sienta que entrará en trabajo de parto o cuando el médico quiera que usted y su bebé sean monitoreados por un corto período de tiempo. Un acompañante puede permanecer con usted en esta área. En el triaje, verificamos si está listo para ser admitido en el hospital.

### Parto natural

Generalmente implica una estancia hospitalaria de 2 días para asegurarnos de que usted y su bebé están bien antes de recibir el alta médica. Hay una opción para ser dado de alta antes si tanto el obstetra como el pediatra aceptan que esto es seguro.

### Cesárea

Generalmente implica una estancia hospitalaria de 3 días para asegurarnos de que usted y su bebé están bien antes de recibir el alta médica. Hay una opción para ser dado de alta antes si tanto el obstetra como el pediatra acuerdan que es seguro.

**Nota especial:** Para la seguridad del paciente en caso de parto por cesárea, solo se permite un acompañante en la sala de cirugía con el paciente.

[Tabla de contenidos](#)

# Consejos para amamantar: Prepararse para su estancia hospitalaria

¡Este es un momento emocionante! Querrá tomar algunas medidas para prepararse para alimentar a su bebé.

## PRIMERO

La lactancia es un proceso normal y saludable, y los bebés nacen para ser amamantados. Es una buena idea darse a usted y a su bebé la gracia de tener un ciclo de aprendizaje. Se volverá más fácil cuanto más amamante, y estamos aquí para ayudarla. Aquí hay algunos consejos útiles para que la alimentación temprana sea más fácil.



## QUÉ TRAER

- Durante la estadía aquí, el bebé debe tener contacto piel a piel con la madre o su acompañante tanto como desee. Todo lo que necesita es un pañal y una manta.
- Ropa cómoda para la mamá que permita un fácil acceso para la lactancia y para tener contacto piel a piel con el bebé.
- Un suave sostén de lactancia o camisola
- Almohada de lactancia si lo desea

## DÍA UNO, QUÉ ESPERAR

- Los bebés generalmente están atentos y listos para alimentarse justo después del parto.
- Colocaremos al bebé en su pecho, piel a piel, si ambos están bien, y se cubrirá al bebé con una manta.
- El bebé permanecerá allí hasta después de la primera lactancia o, si se está alimentando con fórmula, después de la primera hora.
- Si tiene un parto por cesárea, el bebé puede tener contacto piel a piel en la sala de operaciones si usted se siente bien y así lo desea.
- Trate de alimentar al bebé 8 o más veces cada 24 horas, o más a menudo cuando el bebé muestre señales de hambre.

### Señales de hambre

- Búsqueda con la boca
- Lamerse los labios
- Girar y abrir la boca a cualquier cosa que toque la mejilla del bebé
- Llevarse las manos a la boca
- Los bebés están somnolientos el primer día y es posible que no se alimenten bien.
- Si han pasado 3 horas desde la última alimentación, trate de amamantar al bebé.
- Si el bebé tiene mucho sueño, tenga contacto con él piel a piel durante 30 minutos.

# Consejos para amamantar (Continuación)

## Señales de hambre (Continuación)

- Si el bebé no muestra señales de hambre después de estar 30 minutos piel a piel, extraiga con la mano su primera leche, llamada calostro, y vuelva a alimentarlo con una jeringa oral (el hospital le suministrará dichas jeringas y le enseñaremos cómo usarlas).
- Trate de descansar cuando el bebé esté durmiendo.

## DÍA DOS, QUÉ ESPERAR

Los bebés están mucho más despiertos en el segundo día y quieren alimentarse con frecuencia. ¡Esto es NORMAL! Por lo general, ocurre durante la segunda noche de vida del bebé.

- Trate de alimentar al bebé siempre que muestre señales de hambre y al menos 8 veces. Considere que estará despierta bastante tiempo durante la segunda noche.
- Tome siestas durante el día cuando pueda.
- Considere la posibilidad de que un acompañante se quede con usted, alguien que pueda permanecer despierto con usted y le brinde apoyo durante este tiempo.
- Las alimentaciones frecuentes ayudarán a que su leche alcance su volumen completo antes de tiempo.

## CÓMO DARSE CUENTA DE QUE EL BEBÉ RECIBE SUFICIENTE LECHE

- Escuchará ocasionalmente que el bebé traga cuando lo amamanta. Esto se hará más frecuente a medida que su leche aumente en volumen.
- Miramos los pañales del bebé para saber si el bebé está recibiendo suficiente leche.

Día uno: \_\_\_\_\_ 1 pañal con orina                      \_\_\_\_\_ 1 pañal con materia fecal

Día dos: \_\_\_\_\_ 2 pañales con orina                      \_\_\_\_\_ 1 pañal con materia fecal

Día tres: \_\_\_\_\_ 3 pañales con orina                      \_\_\_\_\_ 1 pañal con materia fecal

Día cuatro: \_\_\_\_\_ 4 pañales con orina                      \_\_\_\_\_ 1 pañal con materia fecal

Día cinco: \_\_\_\_\_ Más de 6 pañales con orina                      \_\_\_\_\_ Más de 3 pañales con materia fecal

- También pesaremos al bebé diariamente y ayudaremos a controlar el peso.

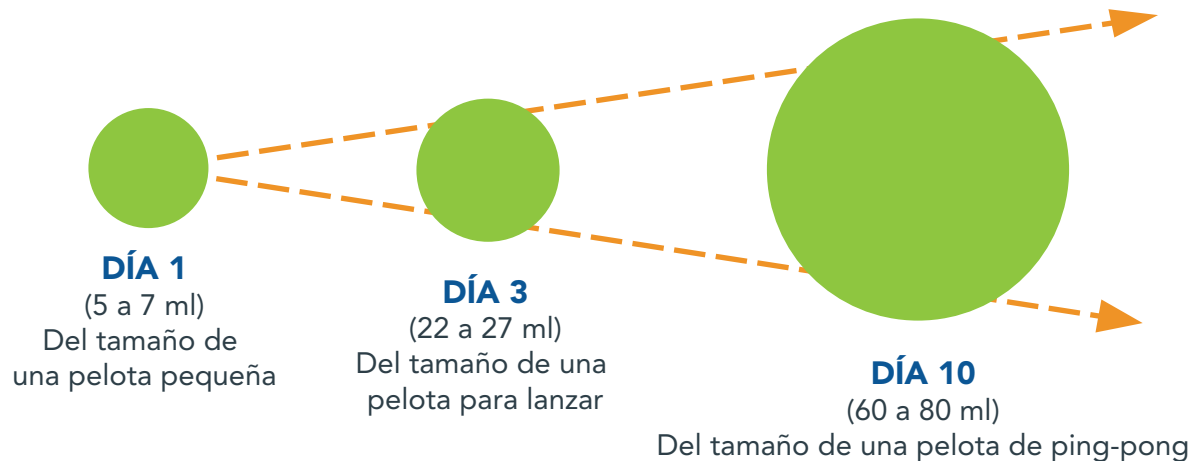
# Consejos para amamantar (Continuación)

## QUÉ NO TRAER

### Chupetes

En las primeras semanas, cuando la alimentación se está estableciendo, si el bebé muestra señales de hambre, le está diciendo a su mamá que necesita comer. La lactancia frecuente con las señales del bebé ayuda a que la lactancia tenga el mejor comienzo. No se recomiendan los chupetes hasta después de que el bebé cumpla su primer mes de vida.

## TAMAÑO DE LA BARRIGA DEL BEBÉ



El bebé necesita que lo amamenten con frecuencia para llenarse y luego llenar de más su pequeña barriga, para que pueda aguantar más. Debido a esto, sepa que el bebé necesitará "comidas y refrigerios".

## APOYO Y RECURSOS PARA LA LACTANCIA

Para obtener más información sobre la lactancia, acceda a este maravilloso recurso en [womenshealth.gov](https://www.womenshealth.gov):

<https://www.womenshealth.gov/files/documents/your-guide-to-breastfeeding.pdf>

Debido a que alimentar a su bebé es una experiencia personal, la guiaremos y apoyaremos en el camino para un comienzo saludable.

Si planea usar fórmula, deberá informarlo a su enfermera y ella podrá ayudarla después del nacimiento de su bebé.

[Tabla de contenidos](#)

# Seguimiento de su embarazo

Cuando se trata de hacer un seguimiento de su embarazo, existen unas cuantas maneras de hacerlo. Con los avances tecnológicos, ahora puede hacer un seguimiento de su embarazo con su teléfono inteligente o tableta mediante el uso de aplicaciones de seguimiento del embarazo. Con tantas aplicaciones para elegir, puede ser difícil elegir una. A continuación se detallan algunas aplicaciones junto con los servicios que ofrecen.

## OVIA PREGNANCY TRACKER (ANDROID, IOS)

- Herramientas de seguimiento del embarazo que puede personalizar para que coincidan con su calendario de desarrollo del embarazo.
- Seguidor de síntomas.
- Guías de seguridad de alimentos y medicamentos.
- Se puede dar seguimiento al sueño, el ejercicio, el estado de ánimo y la presión arterial, y registrarlos en un anotador categorizado para registrar todo, desde preguntas para su médico hasta listas de compras, antojos y más.

## TOTALLY PREGNANT (ANDROID, IOS)

- Aplicación de base de conocimientos todo en uno.
- Videos 3D que simulan el desarrollo de su bebé.
- Videos y artículos informativos.
- Línea de tiempo semanal del embarazo.



## MY PREGNANCY TODAY (ANDROID, IOS)

- Controle el crecimiento de su bebé.
- Imágenes del desarrollo fetal.
- Calendario diario con información sobre los cambios que el cuerpo experimenta durante el embarazo.
- Alimentos y actividades que debe evitar durante el embarazo.
- Los organizadores y las listas de verificación ayudan a mantener un registro de las citas médicas.
- La función Birth Club le permite ponerse en contacto con otras madres que se encuentran en la misma etapa del embarazo, lo que le permite compartir historias, consejos y experiencias.

## I'M EXPECTING (ANDROID, IOS)

- Las actualizaciones diarias y semanales mantienen a las madres informadas sobre los cambios en su bebé y su cuerpo. La aplicación cuenta con videos, guías detalladas y consejos.
- Las listas de tareas pendientes, las listas de verificación, las notificaciones y los recordatorios la ayudan a prepararse para el gran día.
- Controlador de peso.
- El registro de fotos de la panza le permite controlar su peso y la panza.
- La comunidad en línea le permite hacer preguntas y ponerse en contacto con otros usuarios.

[Tabla de contenidos](#)



# Recursos y proveedores de Vancouver

## RECURSOS DE PEACEHEALTH

**Blog Healthy You de PeaceHealth**

[peacehealth.org/healthy-you](http://peacehealth.org/healthy-you)

**PeaceHealth Southwest Family Birth Center**

400 NE Mother Joseph Place  
Vancouver, WA 98664

**360-514-2000**

[peacehealth.org/vancouvermom](http://peacehealth.org/vancouvermom)

**Recursos de butacas para automóvil:** PeaceHealth

Southwest tiene una clase mensual de butacas para automóvil y una clínica para ayudarla.

Llame al **360-514-2229** para obtener más información.

## PROVEEDORES DE PEACEHEALTH

**Obstetricia y ginecología**

505 NE 87th Ave, Suite 160  
Vancouver, WA 98664

**360-514-1060**

[peacehealth.org/vancouver/obgyn](http://peacehealth.org/vancouver/obgyn)

**Medicina familiar**

87th Avenue  
505 NE 87th Ave, Bldg A, #260  
Vancouver, WA 98664

**360-514-6450**

[peacehealth.org/vancouverprimarycare](http://peacehealth.org/vancouverprimarycare)

**Fishers Landing**

16811 SE McGillivray  
Vancouver, WA 98683

**360-735-8100**

**Memorial Campus**

100 E. 33rd Street, Suite 100  
Vancouver, WA 98663

**360-514-7550**

## RECURSOS ÚTILES ADICIONALES

**Academia Estadounidense de Pediatría**

[www.aap.org](http://www.aap.org)

**Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos**

[www.acog.org/patients](http://www.acog.org/patients)

**Centro para el Control de Enfermedades**

[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

**Institutos Nacionales de la Salud**

[www.nih.gov](http://www.nih.gov)

[Tabla de contenidos](#)