



SU GUÍA PARA EL EMBARAZO



LEXINGTON
Women's
Care

Un Consultorio de Lexington Medical Center



LEXINGTON
MEDICAL CENTER

LexingtonWomensCare.com

Felicitaciones por su embarazo.

Nosotros compartimos su alegría y emoción en este periodo especial de su vida. Sabemos que el embarazo puede ser también una época muy estresante, y vamos a hacer todo lo que podamos para lograr que ésta sea una experiencia sana, cómoda y gratificante.

Hemos dedicado muchísimo tiempo a la preparación de esta guía para su embarazo. Por favor léalo minuciosamente y refiérase a ella con frecuencia durante los próximos meses.

HORARIO DE ATENCIÓN

West Columbia

Lunes a Jueves

8:30 a.m. – 4:30 p.m.

Viernes

8:30 a.m. – 12:30 p.m.

Lexington

Lunes a Jueves

8:00 a.m. – 4:00 p.m.

Viernes

8:00 a.m. – 12:00 mediodía

Irmo

Lunes / Miércoles

9:00 a.m. – 1:00 p.m.

2:00 p.m. – 5:00 p.m.

Martes/ Jueves

9:00 a.m. – 1:00 p.m.

2:00 p.m. – 6:00 p.m.

(Cerrado para la hora de almuerzo
de 1:00 p.m. – 2:00 p.m.)

Viernes

8:00 a.m. – 12:00 mediodía

ÍNDICE

Opciones del Cuidado Prenatal	2
Visitas a la Oficina.....	2
<i>Llamadas a la Oficina</i>	2
<i>Llamadas de Urgencia</i>	3
Educación de la Paciente / Familia	3
Honorarios.....	3
Quejas	3
Su Fecha de Parto	3
Exámenes / Procedimientos.....	4
Acerca De Su Dieta	6
La Guía de Alimentación Diaria Recomendada	6
Misceláneos	8
Actividad y Ejercicio	9
Molestias del Embarazo.....	10
Los Cambios de sus Cuerpos.....	14
Decisiones que tomar posteriormente	16
Su Experiencia en el Hospital	17
El Trabajo de Parto	19
Instrucciones Posparto	20
Mastitis	21
Lecturas Recomendadas	22
Su Diario sobre el Embarazo	23

OPCIONES DEL CUIDADO PRENATAL

Lexington Medical Center ofrece muchas opciones respecto a su cuidado prenatal y tiene varios consultorios obstétricos del cual puede escoger. Nuestros consultorios incluyen doctores, parteras certificadas, y enfermeras practicantes. A continuación hay una breve descripción de las diferencias entre las opciones.

Atención con doctores

Sus visitas prenatales serán programadas con un doctor quién se especializa en obstetricia. Su doctor o el doctor de turno será el que le asista en el trabajo de parto cuando esté lista para tener a su bebé.

Atención de la Enfermera Partera

Disponible solamente en el consultorio de Lexington Women's Care. El programa de enfermeras parteras certificadas está constituido de enfermeras certificadas quienes se han graduado de un programa acreditado de educación avanzada por el Colegio Americano de Enfermeras Obstétricas (ACNM por sus siglas en inglés). Las enfermeras parteras deben pasar un examen nacional de certificación y deben cumplir con requisitos estrictos establecidos por las agencias de salud. Las enfermeras parteras certificadas asisten a las mujeres durante el trabajo del parto y el nacimiento y están capacitadas en la atención rutinaria ginecológica, prenatal, posparto y normal del recién nacido. Nuestras parteras atienden embarazos de bajo riesgo. Si se presentan complicaciones un doctor colaborará con la partera para atenderla.

Enfermeras Practicantes

Una enfermera practicante es una enfermera certificada (RN) quien tiene una educación avanzada (maestría en enfermería) y capacitación clínica en una especialidad de salud. Enfermeras practicantes ejercen bajo las reglas y regulaciones de La Ley de Ejercicio de Enfermería en Carolina del Sur (Nurse Practice Act of S.C.) y están también certificadas nacionalmente en su área de especialidad. Un doctor colaborará en el manejo de su atención médica y al final supervisará el trabajo del parto y nacimiento.

VISITAS A LA OFICINA

En cada visita prenatal revisaremos su peso, presión arterial, y orina y determinaremos el tamaño de su útero también. Después del primer trimestre siempre revisaremos la frecuencia cardíaca de su bebé también. Le atenderemos una vez al mes hasta que llegue a las 28 semanas; y de allí cada dos semanas hasta las 36 semanas, luego una vez a la semana hasta el parto. Su pareja es siempre bienvenida a acompañarla a cualquiera o a todas sus visitas prenatales. Puede traer sus niños a una de sus citas para que escuchen los latidos del corazón del bebé o vean una ecografía. Los niños deben ser supervisados en TODO momento por un adulto. No proporcionamos servicios de niñera en nuestras oficinas y no podemos asumir la responsabilidad del cuidado infantil.

Sus preguntas e inquietudes son siempre bienvenidas. Anotar las preguntas a medida que se les ocurre, ha sido algo que muchas pacientes encuentran útil. A menudo la familia, amigos y aún extraños dirigen consejos no solicitados a la mujer embarazada. Algunos de los consejos más útiles se pueden obtener de esa forma pero no todo consejo recibido es valioso. Tiene que aprender a hacerse la sorda cuando sea necesario.

Por favor tome nota: Por razones de confidencialidad y seguridad, sólo la paciente será permitida en el laboratorio. Su pareja y/o niños pueden acompañarla en la sala de revisión.

LLAMADAS A LA OFICINA

Para todas las llamadas telefónicas no urgentes, le pedimos que llame a la oficina durante el horario de oficina rutinario. Por favor comunique su inquietud o pregunta a la recepcionista. Nuestras enfermeras son capaces de responder a muchas preguntas comunes. Si las enfermeras no pueden responder a su pregunta, consultarán con el doctor y le devolverán la llamada tan pronto como sea posible. En las páginas 13-17 encontrará una lista de problemas comunes y consejos útiles para cada uno de ellos.

LLAMADAS DE URGENCIA

Si usted tiene una emergencia durante su embarazo, por favor contáctese con nosotros inmediatamente. Nuestro número de teléfono de emergencia está escrito en la contraportada de esta guía. Si no logra comunicarse con nadie por teléfono o si no le devuelven la llamada dentro de 15 minutos diríjase directamente a Lexington Medical Center. Si nos llama cuando la oficina está cerrada, nuestro servicio de contestador de operadora recibirá su llamada y contactará al médico “de guardia”. El médico le devolverá su llamada lo antes posible. Cuando el trabajo de parto comienza, por favor vaya al hospital.

EDUCACIÓN DE LA PACIENTE Y LA FAMILIA

Nosotros estamos comprometidos a mantenerla bien informada durante su embarazo. Creemos que una paciente informada es más capaz de enfrentar los múltiples cambios que implica ser madre. Al informarse bien una paciente puede asumir un papel activo cuando toma decisiones sobre la atención médica.

Como parte de nuestro compromiso ofrecemos muchas clases para usted y su familia. Las clases incluyen: Preparándose para el Parto, El Super Hermano, Cuidando a sí Mismo y a su Bebé, y Lactancia Materna. Las clases de parto son enseñadas por educadoras de parto certificadas. Las clases de lactancia materna son enseñadas por enfermeras quienes son asesoras certificadas de lactancia. Para averiguar más acerca de las clases, por favor lleve uno de los folletos en la recepción o pida información de nuestro personal. Todas las clases son gratuitas con excepción de las clases de parto que se ofrecen a una pequeña cuota.

HONORARIOS

Nuestros honorarios por su cuidado obstétrico incluyen el cuidado prenatal de rutina, parto vaginal normal, cuidado en el hospital después del parto y su chequeo posparto a las seis semanas. Los exámenes de laboratorio, pruebas para evaluar el crecimiento y bienestar de su bebé y ecografías (ultrasonido) hechos debido a cualquier complicación no estarán incluidos en los honorarios por la atención de rutina. Además, hay cargos adicionales por parto por cesárea, la ligadura de trompas, admisiones prenatales al hospital, visitas a la sala de emergencia, algunos procedimientos relacionados con el embarazo y la circuncisión.

En su primera cita hablaremos con usted sobre los honorarios por nuestros servicios. Con mucho gusto presentaremos el reclamo a su seguro después del parto, pero puede que se le pida un depósito cuando le toque la segunda cita. La cantidad que se calcula a ser no pagada por el seguro, debido a deducible y/o copagos, se pagará mensualmente como lo establezca la oficina de negocios. Los términos le serán expedidos por escrito.

Si usted no tiene seguro, se espera un depósito del 25% en su segunda visita y se le preparará un plan financiero basado en el pago hecho en totalidad al final del sexto mes. Estando en el sexto mes usted debe también contactar el hospital para hacer una cita con un asesor financiero. Por favor no dude en hacer cualquier pregunta que pueda tener con respecto a nuestros honorarios.

QUEJAS

Nosotros nos esforzamos por brindarle el cuidado de calidad que satisfaga sus necesidades. Por favor hable de sus inquietudes con su doctor o cualquier otro miembro del personal si no logramos cumplir con sus necesidades. Sus comentarios son siempre bienvenidos.

SU FECHA DE PARTO

Nosotros no podemos predecir exactamente cuándo su trabajo de parto comenzará. Sabemos que la mayoría de los bebés tienen un período de gestación en la matriz de 280 días o 40 semanas. Empezamos a contar los días desde la fecha que empezó su último período menstrual. Su fecha de parto es un estimado basado en esos datos. Es considerado perfectamente normal que usted dé a luz de 2-3 semanas antes o dos semanas después de la fecha de parto. Cuando hablamos de la duración de su embarazo, siempre haremos referencia al número de “semanas” de gestación que haya completado.

EXÁMENES/ PROCEDIMIENTOS

Examen de Ecografía

Una ecografía es un examen mediante el cual se usa ondas sonoras de alta frecuencia para producir una imagen del bebé. El consultorio cuenta con el equipo para hacer ecografías. Preferimos hacer las ecografías con nuestras pacientes entre aproximadamente las 20 y las 22 semanas. El propósito de la ecografía NO es el de conocer el sexo del bebé. De lo que se conoce, la ecografía no presenta riesgo a la madre ni al bebé. También grabaremos su ecografía en un DVD. Una ecografía no le puede ofrecer una “garantía” de un bebé normal. Si requiere una ecografía, será informada de la razón por la cual se le ha hecho la ecografía y lo que significan los resultados. Intentaremos informarla sobre cuándo anticipamos hacerle la ecografía para que su pareja pueda estar presente si así lo desea. Dependiendo de sus necesidades médicas puede que una segunda ecografía sea requerida. Normalmente es cubierta por el seguro médico. Si usted solicita una segunda ecografía o una adicional y no es médicamente necesaria, ésta se le facturará.

Nosotros también usaremos un aparato pequeño de mano llamado Doppler para escuchar el latido del corazón de su bebé. El Doppler nos permitirá detectar el latido del corazón y rendirlo audible para usted.

Perfil Biofísico

Una forma de evaluar el bienestar de un bebé mientras esté en el vientre de la madre es realizar un perfil biofísico. Esta prueba nos permite examinar los movimientos de respiración del bebé, los movimientos del cuerpo, tono muscular y el volumen del líquido amniótico. Solamente se realiza un perfil biofísico cuando se necesita más información acerca del bienestar de su bebé o del entorno uterino. Puede que haya cargas adicionales para este procedimiento.

Prueba sin Esfuerzo

Esta prueba usa un monitor electrónico fetal para observar los cambios de la frecuencia cardíaca del bebé en respuesta a los movimientos del bebé. Las conclusiones de esta prueba nos dan información acerca del bienestar del bebé. Simplemente se coloca los monitores transductores sobre el exterior de su abdomen. Solamente se realiza esta prueba cuando sea necesario. Esta prueba es realizada en el hospital y en algunos consultorios.

La Detección de los Defectos del Tubo Neural (NTD por sus siglas en inglés) y el Síndrome de Down

Los Defectos del Tubo Neural es el nombre utilizado para varios defectos congénitos que se originan durante las primeras semanas del embarazo. Estos defectos resultan en el desarrollo incorrecto del cerebro o la médula espinal del bebé. Anencefalia y espina bífida son tipos de Defectos del Tubo Neural. Aproximadamente uno o dos bebés de cada mil nacen con un defecto del tubo neural. Tomar vitaminas con ácido fólico antes y durante el embarazo reduce el riesgo de estos defectos muchísimo.

Una prueba de sangre está disponible para detectar la proteína llamada alfafetoproteína o AFP (por sus siglas en inglés). Cuando está presente un defecto de cierre del tubo neural los niveles de alfafetoproteína están elevados. Es necesario hacer esta prueba entre las 15 y 20 semanas de embarazo.

Nosotros utilizamos un examen de alfafetoproteína mejor que presenta información adicional acerca del riesgo que corre el bebé de tener el síndrome de Down. Si su bebé corre un mayor riesgo de tener el síndrome de Down, se le ofrecerá la amniocentesis. Dejamos la decisión sobre si hacerse estos exámenes o no a su criterio. En caso de que la prueba o pruebas salgan positivas, se le ofrecerán exámenes adicionales los cuales pueden incluir la amniocentesis y ecografía. Puede que impongan cargos adicionales.

Fibrosis Quística (CF por sus siglas en inglés)

La fibrosis quística es una condición genética que afecta los sistemas digestivos y respiratorios, acortando, frecuentemente la duración de la vida. Los caucásicos y Judíos Asquenazí tienen un mayor riesgo de portar el gen de la fibrosis quística. Si usted quisiera más información acerca de la fibrosis quística puede pedir un folleto al Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos (ACOG por sus siglas en inglés). La prueba de detección de portadores está disponible a través de nuestra oficina. Se imponen cargos adicionales.

Amniocentesis

Esta prueba se realiza sólo cuando sea necesario, durante las 14 y 18 semanas de embarazo. Se introduce una aguja al vientre a través del abdomen de la madre y se extrae una pequeña cantidad del líquido amniótico. Entonces se envía el líquido al laboratorio donde puede ser estudiado para ver si está presente algún defecto de tubo neural (NTD) u otro problema genético. La razón más común para realizar la amniocentesis es la edad de la madre embarazada. No obstante la prueba ya está disponible para todas las pacientes. La posibilidad de que un bebé tenga el Síndrome de Down cuando la mujer tiene 35 años de edad es uno en cada 300, y a los 40 años aumenta a uno en cada 100.

Si la prueba revela un problema genético, la mujer puede hablar con su médico acerca de las opciones con respecto a su cuidado. La amniocentesis sólo puede detectar el 10% de las deformaciones mayores. Una amniocentesis normal de ninguna manera garantiza un bebé "normal". La amniocentesis es costosa y no es sin riesgo alguno para el bebé. Esta prueba no se realiza solamente para determinar el sexo del feto. En casos de embarazo con una madre de edad avanzada o de ciertos antecedentes familiares, los beneficios del procedimiento bien podrían pesar más que los riesgos. Si usted tiene alguna pregunta acerca de este procedimiento, por favor consúltelo con su médico. Puede que impongan cargos adicionales.

Prueba de Detección Temprana/Prueba de Translucencia Nucal

La prueba de detección temprana es un examen de sangre junto a un examen de ecografía que se hace dentro de las 11 a 13 semanas, el cual indica si tiene un mayor riesgo de tener un bebé con el síndrome de Down, Trisomía 18 o Trisomía 13.

Muestra del Villus Coriónico (CVS)

Otro procedimiento para determinar información genética y el sexo es el CVS (por sus siglas en inglés). Normalmente se realiza el CVS alrededor de su décima semana de embarazo. Utilizando la ecografía, el médico guía suavemente una sonda a través del cuello del útero para obtener tejidos de la base de la placenta. Puede que impongan cargos adicionales.

Información sobre la Glucola

Alrededor de las 26 a 28 semanas de gestación, le programarán una cita para hacerle la prueba de la glucola (azúcar en la sangre). Usted tomará una bebida dulce y le harán una prueba de sangre una hora más tarde. Le pedimos que en preparación, coma una comida ligera y sin dulce antes de la cita. Después de tomarse la glucola, no puede comer ni beber nada más hasta que le hagan el examen de sangre una hora más tarde. Nuestro personal le informará del resultado de la prueba tan pronto esté disponible.

ACERCA DE SU DIETA

Una de las mejores medidas preventivas para usted y su bebé es una buena alimentación. Ser selectivo acerca de lo que come o escoja no comer es una de las maneras más eficaces y fáciles de tener un embarazo saludable. Los hábitos alimenticios son cuestión de los gustos, el estilo y las costumbres de cada individuo. Es importante que usted coma una variedad de alimentos que cumplan con sus necesidades nutricionales, sin sobrepasar sus necesidades calóricas. Por favor consulte “La Guía de Alimentación Diaria Recomendada” en la página 7.

Una mujer en su peso ideal debe aumentar de 24 a 32 libras durante su embarazo. Durante las primeras 13 semanas un aumento de peso de 3 a 5 libras es de esperarse, y de ahí en adelante de $\frac{3}{4}$ a 1 libra por semana. Si usted se encuentra por encima o por debajo de su peso ideal hable con su médico para que puedan establecer una meta de aumento de peso.

LA GUÍA DE ALIMENTACIÓN DIARIA RECOMENDADA

Pan, Cereal, Arroz y Pasta ~ (9) porciones por día

Porción: Una rebanada de pan integral; o $\frac{1}{2}$ pan de hamburguesa; o un pan pequeño, panecillo o muffin; 4 a 6 galletas saladas; o $\frac{1}{2}$ taza de cereal cocido, arroz, grits, espaguetis o macarrones; o 1 taza de cereal listo para comer. Escoja alimentos integrales con más frecuencia. Coma una variedad de alimentos de este grupo.

Fruta ~ 3 a 4 porciones por día

Porción: Una fruta fresca de tamaño mediano, tal como una manzana, plátano, naranja, la mitad de una toronja o una rebanada de melón; $\frac{1}{2}$ taza de jugo; o $\frac{1}{2}$ taza de fruta cocida o congelada; o $\frac{1}{4}$ de taza de fruta seca. Coma frutas frescas tan a menudo como sea posible. Coma una variedad de alimentos de este grupo.

Vegetales ~ 4 a 5 porciones por día

Porción: $\frac{1}{2}$ taza de vegetales cocidos o crudos o 1 taza de hoja crudos, tales como repollo o espinacas; o $\frac{3}{4}$ taza de jugo vegetal. Escoja vegetales con hojas de color verde oscuro varias veces a la semana. Coma vegetales crudos tan frecuentemente como sea posible. Coma una variedad de alimentos de este grupo.

Carne, Pollo, Pescado, Frijoles, Huevos y Nueces ~ 6 onzas por día

Porción: Una porción de carne magra, carne de ave o pescado es de 3 onzas. Un trozo de carne del tamaño y grosor de una baraja de cartas es cerca de 3 onzas. Considere $\frac{1}{2}$ taza de frijoles secos o 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete o un huevo como 1 onza de carne. Escoja frijoles o guisantes secos varias veces a la semana. Coma una variedad de alimentos de este grupo. Por favor absténgase de comer carne de caza.

CONSUMIR:

Consuma hasta 12 onzas de pescado y mariscos bajos en mercurio cada semana.

- Trucha, salmón, bacalao, bagre
- Atún claro o sardinas en lata
- Camarón, cangrejo, vieiras, arenque

NO CONSUMIR:

- No consuma tiburón, pez espada, caballa, o blanquillo.
- No consuma más de 6 onzas de atún “blanco” a la semana.
- No consuma más de 6 onzas de pescado a la semana si fue pescado en aguas locales cuya seguridad no ha sido verificado con las autoridades locales.

Leche, Yogur y Queso ~ 3 porciones al día

Porción: 1 taza de leche desgrasada o baja en grasa; 1 taza de yogur natural o bajo en grasa; o 1-1/2 onzas de queso; o 2 rebanas de queso en paquete; o 2 tazas de requesón bajo en grasa. Escoja quesos bajo en grasas o desgrasados parcialmente. Escoja postres de leche bajo en grasas como crema helada o yogur congelado. Coma una variedad de alimentos de este grupo. La leche entera puede proveerle a su bebe mas grasa y calorías de lo que el requiere. No debe comer ningún producto de queso o leche sin pasteurizar.

Grasas, Aceites, Dulces, Bebidas Dulces ~ Coma con moderación de 2 a 3 porciones por día

Porción: Limite las grasas, dulces, refrescos y otras bebidas endulzadas. Escoja aceite vegetal líquido con más frecuencia que grasa sólida y manteca. Evite alimentos fritos tales como el tocino, salchichas y otras carnes altas en grasa. .

Recuerde lo siguiente:

1. Coma para satisfacer su apetito. No pase hambre.
2. Tome bastante liquido. Es recomendable que tome de 6 a 8 vasos de agua al día.
3. Coma una VARIEDAD de alimentos todos los días.
4. A la medida que sea posible coma alimentos sanos y sin procesar. (ejemplo: frutas y verduras frescas; panes y cereales integrales, nada de aditivos ni colorantes artificiales).
5. Para que alcance la cantidad diaria recomendada de nutrientes esenciales casi siempre serán necesario los bocadillos altos en proteína y nutrición.
6. Limite las bebidas de alto contenido calórico y bajo contenido nutritivo tales como los refrescos y bebidas endulzadas

Vitaminas Prenatales

Todas las mujeres deben de tomar vitaminas prenatales durante el embarazo. Estas vitaminas son un suplemento dietético y nunca deben sustituir una dieta saludable bien balanceada. Para asegurarse del crecimiento adecuado usted y su bebé necesitan proteína, carbohidratos, grasas, y calorías cada día.

Aspártame (NutraSweet®)

Aspártame es un edulcorante artificial común. Se usa en muchos refrescos y se vende bajo el nombre de Equal®. Se desconoce la cantidad de edulcorante que pueda ser segura para un bebé sin nacer. Los estudios más recientes no han indicado que el aspártame cause algún problema en el desarrollo fetal.

Cafeína

La correlación entre el consumo elevado de cafeína durante el embarazo y defectos congénitos es desconocida. Limitar el consumo de café, té, refrescos de cola, o chocolate durante el embarazo es lo más adecuado. Probablemente está bien que tome una taza de café en la mañana pero puede que tomar varias bebidas con cafeína durante el día sea demasiado. La cafeína también puede afectar su sueño.

MISCELÁNEOS

Medicamentos

Casi todos los medicamentos que usted toma durante el embarazo atraviesan la barrera placentaria. Esto significa que su bebé también entra en contacto con la medicina. Es mejor evitar todas las medicinas durante el embarazo aunque sabemos que esto no es siempre posible. Se ha incluido una lista de problemas comunes y remedios sugeridos en las páginas 13 a 17. Pruebe los remedios no medicinales primero. Según nuestro leal saber y entender, las medicinas listadas son seguras pero advertencias acerca del “uso durante el embarazo” están listadas en el encarte de cada medicamento. Use solamente las medicinas que le sugerimos. Tome la medicina tal como se indica en el paquete. Nunca use viejas medicinas recetadas, medicamentos caducados o medicinas recetadas de alguien más.

Fumar

El fumar es nocivo para el bienestar de su bebé. La nicotina en los cigarrillos hace que la frecuencia cardiaca fetal se acelere e interrumpe el movimiento respiratorio del bebé, el cual es la forma en que el bebé practica la respiración. La nicotina hace que los vasos sanguíneos de la placenta se contraigan de tal forma que menos oxígeno y menos nutrientes le llegan al bebé. Los cigarrillos tienen un efecto directo en el crecimiento del bebé. El riesgo de aborto espontáneo, síndrome de muerte súbita infantil (SIDS por sus siglas en Inglés), muerte de cuna, parto prematuro y de que el peso del bebé sea bajo al nacer es mayor para las fumadoras. ¡Nunca habrá momento mejor que éste para que usted deje de fumar! También debe evitar estar en un cuarto lleno de humo. Una vez su bebé nazca, es importante evitar que su hijo esté en cuartos llenos de humo.

Alcohol

Tomar alcohol en exceso durante el embarazo puede alterar el desarrollo fetal. El consumo de alcohol, incluyendo cerveza y vino, debería ser eliminado durante el embarazo.

Cuidado Dental

Si usted visita a su dentista durante el embarazo, déjele saber que está embarazada. Muchos procedimientos dentales se pueden llevar a cabo durante el embarazo. Le sugerimos que evite los rayos X rutinarios mientras esté embarazada. Los anestésicos locales como la Novocaína pueden ser utilizados.

Sexo

A menos que se le diga lo contrario, usted puede seguir teniendo relaciones sexuales durante su embarazo, hasta que empiece el parto. Después de tener sexo puede manchar un poco pero eso no es razón para alarmarse. Si tiene sangrado vaginal o le sale líquido de la vagina por favor avísenos. Si tiene cólicos o contracciones irregulares después del sexo, puede ser útil usar condón. El semen humano contiene hormonas que pueden causar contracciones. La mayoría de las parejas tendrán cambios en sus patrones sexuales o libido durante el embarazo. Más que nunca, es importante que haya comprensión mutua y comunicación abierta. Puede que usted necesite explorar métodos nuevos para complacerse el uno al otro. La mujer embarazada puede tener un orgasmo sin peligro.

Viajar

Su mejor guía será el sentido común. Si va a viajar una distancia larga, se encontrará más cómoda si usted se permite estirar, caminar, y vaciar la vejiga cada dos horas. Está bien viajar en avión, pero algunas aerolíneas exigen un permiso escrito por su doctor si viaja durante el último trimestre. Durante el último mes de su embarazo sería prudente quedarse cerca de casa. Si ha tenido alguna complicación durante su embarazo o tiene factores de riesgo que se pueden complicar, usted debería hablar con su doctor sobre sus planes de viaje antes de realizarlos.

Toxoplasmosis

La toxoplasmosis es una enfermedad causada por un organismo común que se encuentra en nuestro medio ambiente. Si una mujer se infecta por primera vez durante el embarazo, puede tener graves consecuencias para el bebé. Por tal motivo, le sugerimos que tome algunas precauciones simples. No coma carne cruda o poco cocida y evite carne de venado. Al parecer el comer carne es seguro si antes de ser cocinada fue congelada. No toque la arena de gatos en lo absoluto. Lávese las manos con agua y jabón después de tocar las mascotas.

Seguridad en el Automóvil

Usar cinturón de seguridad puede disminuir en gran medida el riesgo de una lesión grave o la muerte en un accidente automovilístico. Una mujer embarazada debe ajustar la correa inferior del cinturón a través de la parte superior de los muslos y debajo del abdomen. La correa del hombro deberá colocarse en medio de los senos.

ACTIVIDAD Y EJERCICIO

La mayoría de sus actividades diarias se pueden llevar a cabo durante el embarazo. Si usted corre o trota regularmente, no hay necesidad de parar. Usted notará que se fatiga fácilmente y a medida que progresa el embarazo estará más propensa a perder el equilibrio. Por lo tanto, patinar, esquiar, montar a caballo o cualquier actividad que pueda provocar una caída no debe realizarse.

El ejercicio ayuda a mejorar la postura, mejorar la circulación, aliviar molestias menores y producir una sensación de bienestar. Mantenerse en forma le ayudará a responder mejor al estrés del parto. Debido a los cambios físicos normales del embarazo, ciertos movimientos o posiciones no son recomendados. Haga referencia a las recomendaciones incluidas a continuación. Durante el ejercicio, su ritmo cardíaco no debe pasar los 140 latidos por minuto.

Cambios al Cuerpo Durante el Embarazo

• Cambia el centro de gravedad hacia delante y hacia abajo

Recomendaciones:

- Los movimientos que realice, hágalos de una manera suave y lenta.
- Mantenga una buena postura (erguida, con la pelvis reclinada hacia atrás y las rodillas ligeramente flexionadas).
- No use tacones altos.
- Evite las actividades que puedan ocasionar la pérdida del equilibrio.

• Los cambios hormonales suavizan los ligamentos y puede causar esguinces en las articulaciones

Recomendaciones:

- Haga ejercicios que no incluyan movimientos repentinos o exagerados.
- No haga ejercicios de balanceo impulsado.
- Nunca empuje ni jale con las manos para abrir las piernas.

• Irritación del nervio ciático

Recomendaciones:

- Acuéstese de lado y coloque la pierna superior sobre una almohada.
- Nunca gire la pierna hacia el lado estando estirada.

• Estiramiento de los músculos abdominales (o separación por el centro)

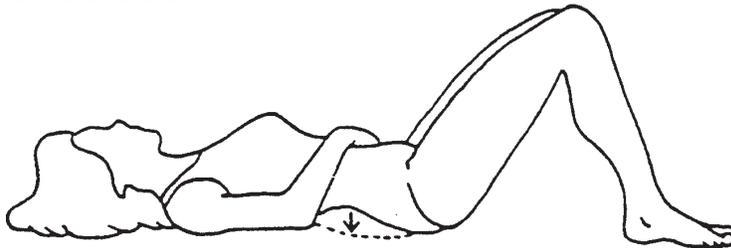
Recomendaciones:

- Cuando hace ejercicio con una pierna ponga la otra en el piso para mantener la pelvis estabilizada.
- Ningún ejercicio debe provocar que la curva de la parte inferior de la espalda (curva lordótica) se doble aún más hacia dentro.
- No haga ejercicios abdominales ni se acueste completamente boca arriba en el piso.

Ejercicios Diarios Recomendados

Inclinación de la Pelvis

Acuéstese en el suelo con las rodillas dobladas. Tome aire. Mientras suelta el aire, aplane su espalda contra el suelo de tal forma que no haya espacio entre su espalda y el piso. Apriete los músculos abdominales y de los glúteos a medida que aplane su espalda. Repita dos veces, dos veces al día.



Kegel

Apriete lentamente sus músculos pélvicos y sostenga la tensión. Relaje los músculos lentamente. Repita 50 a 100 veces al día. Una buena forma de saber si está apretando los músculos correctos, es apretar los músculos mientras orina. Si usted es capaz de parar el flujo de la orina, está apretando los músculos pélvicos.

Caminar

Entre media milla y una milla al día.

Conteo de los Movimientos Fetales

El conteo de los movimientos fetales es algo que usted puede hacer en casa para verificar el bienestar de su bebé. Según las creencias populares los bebés dejan de moverse cuando la madre está a punto de dar a luz. ESTO NO ES CIERTO. Con mucho gusto su médico le puede proveer una tarjeta de conteo de movimientos fetales para que usted pueda anotar diariamente los movimientos de su bebé después de las 28 a 32 semanas de gestación. Las instrucciones de cómo hacer el conteo de movimiento fetal se encuentran en la tarjeta.

MOLESTIAS DEL EMBARAZO

Su cuerpo está cambiando constantemente durante el embarazo. Los cambios son a la vez maravillosos y a veces incómodos. El sentido común será siempre su mejor guía para tratar los achaques y dolores normales del embarazo. Si tiene hambre coma. Si está cansada descanse. Las sugerencias a continuación son pautas generales que puede seguir para manejar alguna de sus molestias.

Náusea (tener malestar estomacal), Vómito (devolviendo)

Causas: Digestión más lenta. Aumento del nivel de hormonas.

Tratamiento Sugerido: Consuma comidas no muy sazonadas en pequeñas porciones y con frecuencia. Pruebe galletas y pan tostado. Mantenga una cantidad pequeña de comida en su estómago – evite tener el estómago o muy vacío o muy lleno. Tome sorbos de bebidas con gas. No coma alimentos grasosos, fritos o muy sazonados. Si las vitaminas prenatales le causan náuseas, puede suspenderlas durante el principio de su embarazo. La vitamina B6, 25 mg, de una a tres veces al día, es segura y puede ayudar.

Indigestión y Acidez Estomacal

Causas: Aumento en el nivel de ácido estomacal. Digestión más lenta.

Tratamiento Sugerido: Evite comer alimentos sazonados o difíciles de digerir. Lo mejor son comidas pequeñas y frecuentes. Evite acostarse durante las primeras dos horas después de comer. Si los síntomas son peores en la noche trate de cenar más temprano y no vuelva a comer después de la cena. Sorber unas pocas onzas de leche puede servirle. Si las medidas anteriores fallan trate Maalox®, Mylanta®, Riopan®, Tums® o Gaviscon®. También puede usar medicamentos sin receta para reducir la acidez tales como Pepcid AC®, Tagament®, Zantac 75® o Axid 150®. Tómese la según las indicaciones de la etiqueta. Debe informar a su doctor inmediatamente si dolor en la parte superior del lado derecho del abdomen no se calma con el tratamiento sugerido.

Estreñimiento (no puede evacuar)

Causas: Los intestinos se relajan a causa del aumento en el nivel de hormonas. Digestión lenta. Presión del útero

Tratamiento Sugerido: Tome mucho líquido, especialmente jugo de frutas. Aumente la fibra en su dieta comiendo frutas frescas, vegetales, salvado y granos integrales. Las frutas secas y el jugo de ciruelas pasas puede servirle. Si estas medidas fallan y su materia fecal es muy dura, se puede tomar ablandadores fecales tales como Colace® o Surfak® según las indicaciones de la etiqueta. Si pasa más de tres días sin evacuar, puede usar Peri-Colace® o Senecot®. Todas estas medicinas están disponibles sin receta. Puede usar supositorios de Glycerin® o Dulcolax® también.

Hemorroides (venas inflamadas cerca del recto)

Causas: Esforzarse al defecar. Presión del útero sobre las venas del recto.

Tratamiento Sugerido: Prevenga el estreñimiento. Remójese en una bañera con agua tibia varias veces al día. Cuando sea posible, trate de mantener el tejido hemorroidal dentro del recto, detrás del esfínter anal. Esto puede hacerse presionando suavemente con un dedo enjabonado mientras se baña o después de defecar con Vaseline® o gel K-Y®. Cada vez que evacue aplique Cortaid Cream® después. Se consiguen las cremas o supositorios Anusol® o Wyanoids® y Tucks® sin receta en la mayoría de las farmacias.

Resfriado Común con Constipación Nasal o Senos Tapados

Causas: Virus (los resfriados durante el embarazo tienden a durar más y ser más graves).

Tratamiento Sugerido: Un resfriado debe de “seguir su curso”. Usted debe descansar lo suficiente para permitir que sus propias “defensas” combatan el virus. Para dolores, fiebre o dolor de cabeza pruebe Tylenol®. Tome bastantes líquidos. No debe de tomar ninguna medicina sin receta que contenga ibuprofeno. Está bien tomar Sudafed®. Utilice un vaporizador de aire frío en las habitaciones donde pasa la mayoría del tiempo. (Ej. habitaciones). También le sirve el espray nasal de agua salada o solución salina.

Tos

Causas: Virus de resfriado o de influenza

Tratamiento Sugerido: Lo mismo de arriba para el resfriado común. Puede tratar Robitussin® o cualquier otro jarabe para la tos siempre y cuando no contenga alcohol. Tómese el jarabe para la tos como lo indica la etiqueta. También puede usar caramelos para la tos. Trate de dormir con un vaporizador de aire frío en la habitación.

Dolor de Garganta

Causas: Virus de resfriado. Alergia.

Tratamiento Sugerido: Añada ½ cucharadita de sal a 8 onzas de agua tibia y haga gárgaras. El espray de Chloraseptic® o Sucrest® calman el dolor de garganta.

Estrías

Causas: Herencia. Estiramiento de la piel debido a un rápido crecimiento en el tamaño de los senos y el útero.

Tratamiento Sugerido: No hay manera de prevenir las estrías completamente. Usar una loción como crema de lanolina, manteca de cacao o vitamina E podría ayudar a mantener su piel húmeda. Aliméntese sanamente. Trate de evitar un aumento súbito de peso. Use un sostén con soporte.

Calambres en las Piernas

Causas: Bajo nivel de calcio. Presión del útero en los vasos sanguíneos y en los nervios. Circulación disminuida.

Tratamiento Sugerido: Trate de aumentar el calcio en su dieta. Si no está tomando la cantidad recomendada de calcio diariamente, pruebe pastillas de Os Cal o de Cal Sup. 500mg tres veces por día. Puede que le sirva tomar Tums® cuatro veces al día. Una receta médica no es necesaria para las medicinas mencionadas anteriormente. Caminar es el mejor remedio para la circulación disminuida y flexionar sus pies hacia arriba puede servirle también.

Venas Varicosas (venas agrandadas, generalmente localizadas en las piernas o la vulva)

Causas: Herencia. Presión aumentada sobre las venas de la pelvis y las piernas provocada por el crecimiento del útero

Tratamiento Sugerido: Descanse con las piernas elevadas varias veces al día. Evite estar de pie o sentarse en el mismo sitio por un periodo prolongado. Use medias de compresión graduada. Es mejor colocarse las medias de compresión graduadas antes de levantarse de la cama. No cruce las piernas mientras esté sentada.

Incapaz de Dormir

Causas: Cambios hormonales. Pensar en el embarazo, el bebé, el trabajo de parto, el parto, etc.

Tratamiento Sugerido: Levántese y camine. Pruebe la lectura. Tomar leche tibia le puede ayudar. No tome bebidas con cafeína. Está bien tomar Tylenol PM®.

Dolores de Cabeza

Causas: Cambios hormonales. Senos nasales congestionados. Tensión.

Tratamiento Sugerido: Trate de acostarse en un cuarto oscuro con una toalla fría en su cara. Si siente los senos nasales congestionados, pruebe Sudafed®. Se puede tomar Tylenol® tal como sea necesario siguiendo las indicaciones de la etiqueta. Si durante los últimos tres meses del embarazo el dolor de cabeza se presenta con hinchazón en las manos y los tobillos o cambios en la vista., llame a la oficina.

Falta de Aire

Causas: Cambios hormonales. Útero agrandado.

Tratamiento Sugerido: Mantenga una buena postura y descanse con los brazos arriba de su cabeza. Acuéstese de lado izquierdo. Se le debe quitar la falta de aire después de pocos minutos. Si se le presenta la falta de aire con dolor o tos que produce sangre, llame a la oficina.

Hinchazón de Manos y Tobillos

Causas: Cambios hormonales. Crecimiento del útero. Disminución de la circulación.

Tratamiento Sugerido: Aumente el consumo de agua. No coma alimentos salados. Aumente el consumo diario de proteína (carnes, huevos, lácteos, nueces y frijoles). Lo más importante es acostarse por periodos más largos para que el fluido adicional sea reabsorbido. Si durante los últimos tres meses de embarazo la hinchazón se presenta con dolor de cabeza o cambios en la vista, llame a la oficina.

Hemorragia Nasal

Causas: Aumento en la torrente sanguínea y congestión de las membranas mucosas.

Tratamiento Sugerido: Incline la cabeza hacia atrás y usando una toalla húmeda o paño, aplique presión ligera sobre la fosa nasal que está sangrando por cinco minutos. Si sigue teniendo hemorragias nasales puede que le sirve usar un vaporizador durante la noche. Trate la vitamina C, 500 mg, dos veces al día por 1 a 2 semanas.

Encías Sangrantes

Causas: Cambios Hormonales.

Tratamiento Sugerido: Mantenga su rutina normal de cepillarse los dientes y usar el hilo dental. De pronto quisiera cambiar su cepillo dental por uno de cerdas suaves.

Mareo, Sensación de Desmayo

Causas: Presión del útero en los vasos sanguíneos. Cambios hormonales.

Tratamiento Sugerido: Evite acostarse boca arriba. Acuéstese de lado izquierdo. No es peligroso que esto le suceda pero tenga cuidado de no caerse o de sufrir un accidente. Cuando se sienta débil o mareada, suspenda su actividad y siéntese o acuéstese. Se le deben pasar los síntomas en unos pocos minutos. Si llegase a perder el conocimiento, alguien deberá llamar al doctor.

Necesidad de Orinar con Frecuencia

Causas: Presión en la vejiga debido a un aumento en el tamaño del útero.

Tratamiento Sugerido: Para prevenir despertarse en la media noche con la necesidad de ir al baño, evite tomar líquidos de 2 a 3 horas antes de acostarse. Si tiene ardor al orinar, orina turbia, sangre en su orina, fiebre o dolor de espalda, llame a la oficina.

Aumento del Flujo Vaginal

Causas: Cambios hormonales

Tratamiento Sugerido: Es normal tener un aumento en el flujo vaginal. El color del flujo puede variar del color crema al amarillo. Si se presenta con mal olor, ardor, comezón o irritación, llame a la oficina. No use duchas vaginales durante el embarazo.

Virus Estomacal Asociado con Náusea, Vómito y/o Diarrea (deposiciones sueltas)

Causas: Virus

Tratamiento Sugerido: Evite la deshidratación. Nosotros sugerimos sorbos de cola, ginger ale, Gatorade® o té aguado. Pruebe pan tostado o galletas. Para controlar la diarrea, puede usar Kaopectate®, Pepto Bismol® o Imodium®. Si los síntomas persisten por más de 24 horas, llame a la oficina.

Dolor en la Parte Baja de la Espalda

Causas: Cambio en el peso. Cambio en el centro de gravedad. Presión del útero sobre los nervios.

Tratamiento Sugerido: Haga los ejercicios de inclinación de la pelvis como se explicaron anteriormente. Aplique un cojín eléctrico con el calor subido hasta la mitad a la parte inferior de la espalda. Déjese remojar en la tina con agua tibia. Tenga buena postura. Nunca doble la cintura al levantar un objeto. Acuclíllese siempre y acerque el objeto hacia su cuerpo usando los músculos de sus piernas para levantarlo. Use zapatos de tacón bajo que le quedan ajustados al pie. Está bien tomar Tylenol® para el dolor.

Dolores en el abdomen inferior que aprietan, son súbitos, dan la sensación de jalones

Causas: Espasmo de los músculos que rodean el útero.

Tratamiento Sugerido: Suspnda su actividad y descanse. El dolor debe pasar rápidamente. Aplicarse un cojín eléctrico con el calor subido hasta la mitad o remojarse en la tina con agua tibia le puede servir. Evite movimientos rápidos y bruscos. Siempre cambie de posición de una manera lenta y suave.

LOS CAMBIOS DE SUS CUERPOS

SEMANA 1 AL 4

Bebé

El embrión mide menos de media pulgada de largo. El cerebro, ojos, oídos, corazón y pulmones empiezan a tomar forma. Aparecen brotes de brazos y piernas. La placenta cubre 1/15 del interior uterino.

Madre

Los ovarios aumentan la secreción de la hormona progesterona para el “mantenimiento del embarazo”. Falta la primera menstruación. Los senos empiezan a sentirse sensibles.

SEMANA 5 A 8

Bebé

El embrión mide poquito más de una pulgada. Se puede ver el latido del corazón en una ecografía. La cara está completa con ojos, nariz, labios, lengua y dientes primitivos. Las orejas se desarrollan. Aparecen brotes de dedos de las manos y de los pies.

Madre

Puede sentirse con náuseas en cualquier momento del día. Puede sentirse extremadamente soñolienta y cansada. El útero crece más y se suaviza pero aún queda escondido detrás del hueso púbico.

SEMANA 9 A 12

Bebé

Ahora el embrión es considerado un feto. Ahora mide cerca de dos pulgadas y pesa entre 1/2 onza y 1 onza. Los genitales están ahora bien definidos y se puede reconocer el sexo del bebé. Es un momento crítico para el desarrollo de los ojos y los oídos. Los párpados terminan de formarse y se cierran. Los órganos internos empiezan a funcionar. La placenta y el cordón umbilical alcanzan la completa madurez funcional.

Madre

Sus senos aumentan en tamaño y la aureola se oscurece. Las secreciones vaginales pueden aumentar y los tejidos se vuelven azulados. La náusea y fatiga pueden persistir. Puede sentir el útero como un pequeño bulto encima del hueso púbico. El corazón del bebé se empieza a poder oír con el Doppler.

SEMANA 13 A 16

Bebé

El corazón está latiendo de 120 a 160 veces por minuto. El sistema músculo esquelético ha madurado y el sistema nervioso empieza a tener algún control. Movimientos reflejos le permiten al bebé patear, agarrar y tragar. Los riñones circulan el líquido ingerido por el bebé devolviéndolo al saco de líquido amniótico. Ahora el bebé mide cerca de tres pulgadas y pesa cerca de siete onzas.

Madre

Usted nota algún aumento de peso. La náusea y la fatiga deben disminuir. Puede que usted sude más de lo que acostumbra. Puede notar cambios inusuales de humor. Su apetito puede aumentar de manera perceptible y puede convertirse en un asunto urgente.

SEMANA 17 A 20

Bebé

Un vello suave fino (lanugo) aparece en el cuerpo del bebé. Una capa grasosa (vernix) cubre la piel del bebé y la protege. Aparecen las cejas, pestañas y el cabello en la cabeza. El bebé duerme, se despierta, se voltea y succiona. El bebé mide cerca de 10 pulgadas y pesa cerca de 1/2 libra.

Madre

Su útero alcanza la altura justamente debajo del ombligo. Aumenta más de peso. Los movimientos fetales son lo suficientemente fuertes como para que usted los sienta. Una línea oscura puede aparecer en el centro de su abdomen (línea nigra). Puede sentir su útero contraerse o endurecerse de vez en cuando.

SEMANA 21 A 24

Bebé

El esqueleto está desarrollándose rápidamente. La piel es de color rojiza, pero todavía cubierta con el vernix blanco caseoso. Las uñas de los dedos siguen creciendo. Los párpados empiezan a abrirse y cerrarse. Ahora el bebé mide entre 11 y 14 pulgadas y pesa entre una libra y media y 2 libras.

Madre

Puede empezar a notar que el bebé tiene patrones de actividad y descanso. El útero puede sentirse a la altura del ombligo o justo por encima. Los senos empiezan a producir el calostro y puede gotear de los pezones.

SEMANA 25 A 29

Bebé

Los movimientos del bebé se pueden ver y sentirse a través de la pared abdominal. El bebé puede responder a ruidos del exterior. El bebé puede llorar e hipar. Si naciera ahora, hay una posibilidad de que sobreviva con cuidado especial. El bebé mide entre 14 y 15 pulgadas y pesa entre dos y dos libras y media.

Madre

Puede que en algunas ocasiones sienta los hipos del bebé. Las contracciones Braxton-Hicks del útero pueden volverse más perceptibles. Las estrías pueden aparecer en su abdomen, senos o caderas. Será evaluada para la diabetes gestacional.

SEMANA 30 – 34

Bebé

Se forman depósitos de grasa debajo de la piel para ayudar a aislar al bebé. Ahora el tracto digestivo y los pulmones están por completar su desarrollo. El cerebro y el sistema nervioso crecen rápidamente. El hierro está siendo almacenado.

Madre

El útero se está moviendo cerca de la caja torácica. Usted puede sentirse incómoda y cansarse fácilmente. Sus manos, pies y tobillos se pueden hinchar.

SEMANA 35 AL PARTO

Bebé

Está ganando aproximadamente media libra por semana. Los anticuerpos maternos están siendo transferidos para ayudar al bebé durante los primeros seis meses de la infancia. Hay un litro de líquido amniótico. El bebé se acomoda en una posición con la cabeza hacia abajo.

Madre

Puede estar experimentando numerosas dolencias físicas ya que el bebé ocupa la mayor parte de su cavidad abdominal. El bebé desciende más profundamente dentro de la pelvis. Usted será evaluada para la presencia de la bacteria de estreptococo del Grupo B en la vagina.

DECISIONES QUE TOMAR POSTERIORMENTE

Un Doctor para su bebé

Su recién nacido necesitará un médico para brindarle atención médica después de nacer. En nuestra área hay pediatras y médicos de medicina familiar bien calificados para manejar el crecimiento y desarrollo de su bebé, y proporcionarle atención médica en caso de que se enferme. Una lista de pediatras y médicos de medicina familiar está disponible en la recepción o usted puede llamar a la Línea de Referencia de Médicos al (803) 791-2271. Le sugerimos que haga citas con unos cuantos doctores para determinar cuáles doctores están aceptando nuevos pacientes y cuál sería el mejor proveedor para satisfacer las necesidades de su bebé.

Lactancia Materna

La leche materna es el alimento preferido durante el primer año de vida de un bebé. Los beneficios de la lactancia materna para ambos, madre y bebé, se ilustran claramente. Nosotros animamos a cualquier madre que esté considerando la lactancia materna a que lo intente. Asistir a una clase de lactancia antes de su fecha de parto le ayudará a calmar su ansiedad. Mientras esté internada, la visitará una asesora certificada de lactancia quien le proveerá más ayuda de cómo aprender a amamantar. Incluso, después de salir del hospital la asesora de lactancia le dará seguimiento en casa para saber cómo le va. Si escoge no dar del pecho, las formulas de bebé proveen un sustituto aceptable.

Ligadura de Trompas y Vasectomía

Durante o después del embarazo usted y su pareja, después de una cuidadosa consideración, pueden decidir que su familia está completa. Si es así, de pronto quiera hablar sobre los dos métodos de esterilización permanente: la vasectomía para el hombre o la ligadura de trompas para la mujer. La vasectomía puede ser realizada por un urólogo o un médico de cabecera en su consultorio. La ligadura de trompas sería realizada por un obstetra en el hospital. Si usted elige hacerse una ligadura de trompas mientras esté internada se hace generalmente el día después del parto. Estos procedimientos son considerados permanentes- pero ninguno de los dos garantiza la esterilidad. Si usted decide hacerse una ligadura de trompas el día después del parto, por favor déjenos saber durante una de sus visitas prenatales. Algunas compañías de seguro requieren un consentimiento por escrito 30 días antes de la esterilización. Por favor hable por adelantado con su médico.

Circuncisión

Evidencia científica existente demuestra posibles beneficios médicos de la circuncisión del recién nacido masculino; sin embargo, estos datos no son suficientes para recomendar circuncisiones neonatales de manera rutinaria. Como este procedimiento no es esencial para el bienestar actual del bebé, los padres deben evaluar los posibles beneficios y riesgos y determinar qué es lo que más le conviene a su hijo. Si decidan realizar la circuncisión, se debe administrar los analgésicos para el procedimiento. Si la circuncisión es realizada en el período de recién nacido, debe ser realizado solamente en los bebés estables y saludables. (Academia Estadounidense de Pediatría 1998-1999).

SU EXPERIENCIA EN EL HOSPITAL

Su bebé nacerá en Lexington Medical Center. El hospital ofrece cuartos de parto encantadores provistos con enfermeras solidarias y especializadas. Nosotros recomendamos que visite el hospital antes del parto. Se puede programar una visita llamando al (803) 791-BABY (2229). Las clases del Súper Hermano/a incluyen una visita al hospital.

Registración Previa

Alrededor de las 28 semanas de embarazo usted deberá llamar el hospital al (803) 791-2358 para completar el proceso de registración previa. Le harán preguntas de información rutinaria, incluyendo el número de póliza del seguro, Número de Seguro Social, dirección, nombre de su esposo o pariente más cercano y otra información demográfica.

Qué Llevar al Hospital

Usted debe empacar su maleta dos semanas antes de su fecha de parto. Le sugerimos que usted empaque tres camisones, tres sostenes, una bata, pantuflas, champú y otros artículos personales, y ropa para ponerse cuando usted y su bebé vuelvan a la casa. Algunas mamás también incluyen un libro de recuerdos del bebé (para las firmas de los visitantes), libro de lactancia materna, cámara, anuncios de nacimiento, teléfono y libro de direcciones, y un pequeño regalo o sorpresa para el/los hermano(s).

Admisión

Llegue al hospital por la entrada del Departamento de Emergencia. Regístrese en la recepción. Nosotros le acompañaremos a un cuarto de la sala de partos en el segundo piso. Los cuartos de la sala de partos están diseñados para realizar la comodidad de una pareja y el sentido de bienestar. Después del parto su recién nacido puede permanecer con usted siempre y cuando la madre y el bebé estén bien. Inmediatamente después del parto los hermanos y los otros miembros de familia serán permitidos a visitar los padres y el recién nacido en el cuarto.

Grabación de Video en “Labor and Delivery”

Lexington Medical Center sabe que a muchos de ustedes les gustaría tener la experiencia del nacimiento grabada. Siempre trataremos de acomodar el deseo de una pareja de grabar en video el nacimiento de su niño, basados en las directrices escritas a continuación:

- Hable sobre sus deseos de grabar en vídeo con su doctor durante una visita prenatal.
- Si ocurren complicaciones, el doctor o enfermera toma la decisión final en cuanto a la capacidad de comenzar o seguir grabando en vídeo.
- Las cámaras de video deben de funcionar con baterías. El uso de cables eléctricos ocasionan un riesgo de seguridad.
- Cuando se está usando la cámara de video, también puede usar un aparato de grabación de sonido.
- En ningún momento del parto puede usar un trípode, un tercer fotógrafo o fuentes de luz que no estén incorporadas a la cámara.
- La grabación de video no está permitida durante los procedimientos de atención directa al paciente en la sala de los partos.

- El operador de la cámara debe de estar estacionario a la cabecera de la cama. No está permitido caminar alrededor del cuarto usando la cámara. La enfermera en el cuarto determinará cuándo la persona de apoyo/padre se puede mover de la cabecera de la cama al calentador infantil.
- Si su bebé nace por cesárea, a usted se le llevará a la zona de recuperación después de la cirugía. Si hay más de un paciente en la zona de recuperación puede que no le permitamos grabar en video mientras esté en esa zona. Esto nos permite proteger la privacidad de todos nuestros pacientes y miembros de familia.
- Nosotros no permitimos grabar en video los partos por cesárea. El padre puede grabar en video el bebé a discreción del doctor y la enfermera.

Doulas

Lexington Medical Center ofrece el programa de Asistencia de Doula en el Parto para ayudar a las futuras madres y familias a enfrentarse a las demandas físicas y emocionales de uno de los eventos más memorables de la vida. Las doulas (asistentes de parto) son mujeres que ayudan a mujeres. Ellas han sido capacitadas para ayudar a guiarla por el dolor y estrés que acompañan el parto, proporcionando apoyo emocional, medidas de bienestar físico y apoyo informativo. Esto puede tener un impacto inconmensurable en la experiencia del parto. Su doula se quedará con usted durante el parto, sin importar la hora y los cambios de turno, cuidándola en todo aspecto desde aliviar los músculos cansados hasta brindarle el apoyo moral. La doula la visitará el siguiente día también, proporcionándole apoyo adicional, asistencia con la lactancia e información. Para información adicional, por favor llame al (803) 791-BABY (2229).

Parto por Cesárea

Con el consentimiento de su doctor, el padre puede estar presente durante la cesárea. Durante la cirugía él estará sentado cerca del hombro de la madre para brindar apoyo emocional y celebrar el nacimiento con ella. Después del nacimiento, el padre puede llevar el bebé a la guardería acompañado de un miembro del personal donde la familia completa pueda verlo.

Internación Conjunta (Rooming-in)

Internación conjunta quiere decir que usted quiere tener su bebé con usted la mayor parte del tiempo de su estadía en el hospital. La internación conjunta puede iniciarse en cualquier momento. A la medida que sea necesario le mostraremos cómo bañar, alimentar y cambiar los pañales de su bebé. Nuestro personal revisará el bebé y estará disponible para ayudarle con el bebé en cualquier momento. Aún si usted opta por la internación conjunta, usted puede pedir que el bebé sea llevado a la guardería en cualquier momento.

Visitantes

Las horas de visita son desde las 8:30 a.m. hasta las 8:30 p.m. Su bebé puede estar con usted mientras su visita esté presente. Para su comodidad y recuperación, pedimos que limite las visitas a no más de 3 a 4 personas al mismo tiempo. Si usted se siente cansada y abrumada, es su responsabilidad de limitar las visitas.

Seguridad y Protección:

Debido a eventos en otras partes del país relacionados con secuestros de niños, nos gustaría compartir alguna información acerca de la protección infantil:

1. Sabemos que usted está muy emocionado con el nacimiento de su bebé y quiere que sus amigos y vecinos sepan de la llegada. Sin embargo colocar avisos en su jardín o lazos en su buzón u otras formas de demostración pública, pueden hacerla el blanco para un secuestrador potencial.
2. Si usted quiere que el aviso del nacimiento de su bebé aparezca en el periódico se obtendrá la autorización debida mientras esté internada; sin embargo, esto no quiere decir que le estamos sugiriendo que lo haga. Este servicio se brinda solamente a solicitud suya.
3. Si usted desea que se suba la foto de su bebé al Internet le haremos eso también, pero solamente con los nombres de pila de los padres. No se incluye ningún dato demográfico que permitiría a alguien localizarlos. Los padres deben completar una forma de autorización para una foto en Internet. Este es un servicio gratis.
4. Mientras esté en el hospital, repasaremos otras medidas de seguridad que tomamos para proteger a su bebé.

EL TRABAJO DE PARTO

Prevención de Trabajo de Parto Prematuro

El trabajo de parto ocurre cuando el útero comienza a contraerse en un patrón regular y frecuente provocando el adelgazamiento y dilatación del cuello del útero. Cuando el trabajo de parto ocurre más de tres semanas antes de la fecha del parto se considera prematuro.

Frecuentemente la causa del trabajo de parto prematuro es desconocida. Ciertos factores de riesgo aumentan la probabilidad de un parto prematuro y por lo tanto ponen a una mujer en mayor riesgo. Los factores de riesgo incluyen estar embarazada con más de un bebé (embarazo múltiple), haber tenido un parto prematuro en un embarazo anterior, haber tenido un episodio de trabajo de parto pretérmino en este embarazo, o tener un útero o cuello del útero anormal.

Existen algunos programas de prevención para el parto prematuro y han servido de ayuda en reducir nuestro índice de partos prematuros. Los pacientes que requieren de estos servicios pueden observar la actividad uterina en casa y enviar esta información a enfermeras en la oficina a través del teléfono. La instrucción al paciente, modificación de las actividades diarias, medicinas para reducir la actividad uterina y el cuidado prenatal agresivo han ayudado a muchas mujeres llevar sus embarazos a término.

Se puede confundir las señales y síntomas del parto prematuro con algunas de las quejas comunes del embarazo fácilmente. Si usted experimenta alguna de las señales de advertencia, será conveniente realizar un cuidadoso examen y monitoreo. Los síntomas incluyen un aumento en las contracciones, cólicos como de menstruación, dolor sordo en la espalda baja, presión o dolor en el abdomen inferior, espalda o muslos, presión pélvica, o cambios en el flujo vaginal. Asegúrese de comunicarnos cualquier preocupación que tenga para así poder brindarle la tranquilidad que necesita o el tratamiento médico oportuno.

¿Cuál es el Trabajo de Parto Verdadero?

Durante el embarazo su útero se contrae y relaja de una manera leve, indolora e irregular. Estas contracciones son llamadas contracciones Braxton-Hicks. Estas contracciones ayudan a su útero a crecer y tonificarse para el trabajo de parto. Nadie sabe por qué o cuándo, pero en algún momento esas contracciones se convierten en contracciones de trabajo de parto. Las contracciones de trabajo de parto ocurren a intervalos regulares y frecuentemente se sienten como cólicos menstruales que irradian alrededor de la espalda inferior. Las contracciones de trabajo de parto causan el adelgazamiento (borrado) y apertura (dilatación) de la porción más baja del útero (el cuello del útero). También empujan el bebé lentamente a través de la pelvis y el canal de parto.

¿Cuál es el Trabajo de Parto Falso?

Algunas veces las contracciones Braxton-Hicks se vuelven regulares e incómodas y por lo tanto parecen contracciones de trabajo de parto verdadero. Estas contracciones no producen cambios cervicales. Consejos para diferenciar entre las Braxton-Hicks y las contracciones de trabajo de parto:

1. El trabajo de parto falso rara vez se siente en la espalda inferior. El trabajo de parto verdadero se siente en la espalda inferior la mayoría del tiempo.
2. A menudo las contracciones de trabajo de parto falso desaparecen al hacer alguna forma de ejercicio como caminar.
3. La mayoría de las veces las contracciones no aumentan en frecuencia cuando el trabajo de parto es falso. Se desaparecen después de un rato y no aumentan en intensidad.

Señales de Trabajo de Parto

1. Contracciones uterinas con una duración e intensidad regular y creciente que aumentan en frecuencia.
2. Flujo vaginal que aparenta tener mucosidad o con sangre.
3. Fisura de las membranas (líquido amniótico saliendo de la vagina)

Nota: Si antes de las 37 semanas de gestación usted tiene contracciones cada 10 minutos o más, levántese y tómese de 3 a 4 vasos de agua aunque sean dolorosos o no. Llame a la oficina si las contracciones continúan por una hora. Esto podría ser una señal de trabajo prematuro.

Presentación de Nalgas

La presentación de nalgas ocurre cuando un bebé está colocado en el útero con su cabeza hacia arriba. Un parto vaginal para un bebé que se presente de nalgas puede ser difícil y riesgoso. Por estas razones, nuestros doctores prefieren que en la mayoría de las circunstancias los bebés que vengan con presentación de nalgas nazcan por medio de cesárea.

Cuándo Llamar al Doctor

1. Cuando las contracciones se produzcan en intervalos regulares de entre 5 y 6 minutos y duran de 45 a 60 segundos cada una.
2. Cuando las membranas se rompan. Cuando esto ocurra usted tendrá un chorro de líquido acuoso incoloro por la vagina o simplemente la secreción lenta de líquido que no puede detener apretando sus músculos pélvicos. Este líquido no huele como la orina.
3. Si tiene un flujo sanguinolento parecido a su período normal. (Manchas de sangre son de anticiparse y usted no tiene que llamar si esto ocurre).
4. Si tiene dolor abdominal constante.
5. Si tiene dolor en la parte superior del lado derecho del abdomen que no se le calma con el tratamiento sugerido.
6. Si tiene dolor de cabeza y la vista nublada.

INSTRUCCIONES POSPARTO

Sea paciente... la recuperación después del parto toma de 6 a 8 semanas. Así como cada embarazo y parto es diferente, lo es cada recuperación pos parto. Use el sentido común cuando se esté recuperando. Durante la primera semana, no planee hacer otra cosa aparte de cuidar de usted y de su recién nacido. Alguien más tendrá que llevar a cabo los quehaceres normales de la casa. Después de la primera semana puede empezar a extender sus actividades lentamente pero incluya períodos de descanso con frecuencia. Puede empezar un programa de ejercicio moderado en este momento si tuvo un parto normal.

Para información específica sobre cómo cuidarse usted y su bebé, por favor busque en el folleto, "Bringing Your Miracle Home" que se les da a todas las pacientes durante su estadía en el hospital.

MASTITIS

¿Qué es? Mastitis es una infección del seno. La infección está en el tejido del seno y no en su leche. La mayoría de las veces solamente afecta un seno.

Causas: Por lo general bacteria causa la mastitis. La bacteria entra al cuerpo a través de una herida o grieta en la piel de su seno o del pezón. Un conducto de leche tapado o la retención parcial de la leche también puede causar mastitis. Aplicar ciertas cremas a su seno puede causar mastitis. Si usted ha tenido mastitis antes, es más probable que le dé de nuevo.

Señales y Síntomas:

- Una pequeña cortada en el pezón o la aureola (área oscura alrededor del pezón).
- Dolor en el cuerpo o cansancio
- Sensibilidad en los senos con enrojecimiento, hinchazón o endurecimiento en un área del seno
- Escalofríos o fiebre
- Dolor de cabeza
- Sensibilidad debajo de su brazo
- El seno se puede también sentir caliente o picar

Qué Hacer si Desarrolla Mastitis

Si tiene síntomas que sugieren que tiene mastitis necesitará prestar atención a los siguientes consejos:

- Contactar la oficina inmediatamente.
- Continuar amamantando, empezando en el lado afectado.
- Si su bebé no se alimenta bien o no se alimenta del seno afectado, use un extractor de leche de tipo pistón del hospital para vaciar el seno.
- Tome más líquidos.
- Reduzca la ingestión de sal.
- Tome acetaminofén o ibuprofeno para reducir la fiebre y la incomodidad de modo que baje la leche y el seno se vacíe.
- Aplique calor húmedo para acelerar la bajada de la leche y aliviar la sensibilidad; se pueden usar inicialmente paquetes fríos para rebajar la hinchazón.
- Masaje el seno suavemente para mover la leche hacia afuera y aumentar el drenaje del área infectada.
- Evite las copas plásticas de protección y los sostenes apretados.
- Evite ropa apretada y sostenes con varilla.
- Lávese sus manos antes de tocar el seno infectado.
- Se pueden usar cremas de lanolina para tratar los pezones. Su médico le puede recetar medicamento si desarrolla una infección de hongos en su pezón; si es necesario, hable con una consejera de lactancia para evaluar su técnica de amamantamiento.
- Si tiene fiebre, el doctor le puede recetar antibióticos de siete a 10 días.
- Haga una cita de seguimiento en siete días para que su médico revise si tiene un absceso. Si sus síntomas no mejoran dentro de 48 horas de tratamiento antibiótico, notifíquelo al médico.

LECTURAS RECOMENDADAS

Qué Se Puede Esperar Cuando Se Está Esperando. (What To Expect When You're Expecting, versión en Español)

Por: Heidi Murkoff, Arlene Eisenberg and Sandee Hathaway. New York: Workman Publishing Company

Qué Se Puede Comer Cuando Se Está Esperando. (What To Eat When You're Expecting, versión en Español)

Por: Heidi Murkoff, Arlene Eisenberg and Sandee Hathaway. New York: Workman Publishing Company

El Arte Femenino De Amamantar. (The Womanly Art Of Breastfeeding, versión en Español)

Por: La Leche League International. New York: The New American Library, A Plume Book

Clínica Mayo Guía Para Un Embarazo Saludable

Por: Clínica Mayo

