

Qué esperar en esta visita

Cada visita

- Al comienzo de cada visita, nuestro equipo obtendrá una muestra de orina, medirá su peso y sus signos vitales, y actualizará la información sobre su farmacia, lista de medicamentos e historial médico.
- Su proveedor en salud revisará su historial médico y discutirá cualquier pregunta o inquietud que tenga y revisará su progreso.

Esta visita

- Es posible que le hagan análisis de sangre y pruebas adicionales si es necesario.
- Escucharemos los latidos del corazón del bebé.
- Discutiremos el movimiento del bebé.
- Puede que comencemos a medir el tamaño de su abdomen en esta o en su próxima visita.

Desarrollo del crecimiento

- Tamaño a las 16 semanas: Como una pera, aproximadamente 6 pulgadas.
- Las uñas de las manos y los pies y algo de cabello han comenzado a crecer.
- La succión del pulgar puede comenzar en esta etapa.

Cambios a esperar

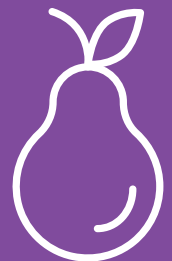
Físicos

- Puede notar algunos cambios leves en la visión.
- La congestión nasal y las hemorragias nasales son cambios comunes durante el embarazo.
- Puede comenzar a experimentar una sensación de tirón en su área pélvica. Esto se llama dolor de ligamento redondo.
- Puede tener antojo de ciertos alimentos, como los dulces, picantes o grasosos, o tener aversión a otros.

Emocionales

- Su mente puede comenzar a divagar más, y puede que le resulte más difícil concentrarse o recordar cosas. Esto es comúnmente referido como “cerebro del embarazo” o “cerebro de mamá”.
- Consulte Grandes expectativas, páginas 38-39 para obtener más información: para acceder a Grandes expectativas, consulte el código QR en la página posterior.

Tamaño
del bebé
Semana 16



PERA

Escriba cómo se siente emocionalmente durante esta etapa de su embarazo:

Consejos de comodidad

Beber más agua, usar un humidificador o aerosoles nasales salinos pueden ayudar con la congestión nasal.

No importan los antojos o aversiones, siga comiendo comidas saludables y equilibradas. (Grandes expectativas, página 35)

El embarazo puede causar una variedad de sentimientos. Recuerde, un ser humano está creciendo dentro de usted.

Consejos para su persona de apoyo:

Asegúrese de preguntarle a su esposa, pareja o ser querido cómo se sienten y si hay algo que se pueda hacer para ayudar durante el embarazo.

De afirmaciones positivas, la comunicación abierta y pequeños actos de amabilidad pueden ser muy útiles.



Escanee este código QR para acceder al folleto de Grandes Expectativas para obtener más información.

Bienestar

Estilo de vida

- No se aconseja el uso de sustancias, incluido el tabaco, el vapeo (cigarrillos electrónicos), el alcohol y el uso de drogas durante el embarazo pueden aumentar el riesgo de:
 - Bajo peso al nacer, retraso en el crecimiento y parto prematuro
 - Aborto involuntario
 - Síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL)
 - Dejar el tabaco, el alcohol o las drogas abruptamente puede ponerlo a usted y a su bebé en riesgo. Por favor discuta un plan con su proveedor en salud.
- La vacuna contra la gripe es segura durante el embarazo y se recomienda durante la temporada de gripe.
- La ley de Georgia requiere que todas las mujeres embarazadas sean examinadas para detectar infecciones de transmisión sexual para garantizar la atención segura durante el embarazo.
- Discuta con su proveedor de salud todos los viajes recientes y futuros fuera de los Estados Unidos continentales para garantizar precauciones adecuadas de seguridad.

Violencia doméstica

- Las relaciones saludables no incluyen patrones de comportamiento para mantener control emocional, físico, psicológico o sexual.
- La violencia causada por la pareja íntima es la principal causa de lesiones en mujeres en edad fértil y puede afectar a cualquier persona.
- Solicite más información a su proveedor en salud en caso de sentirse en riesgo.
 - Si necesita ayuda, llame a la línea directa de violencia doméstica 1 (800) 799-7233.
 - Centro local de recursos para mujeres www.wrcdv.org; Línea directa 24/7 (404) 688-9436.

Salud y nutrición

- Un aumento de peso lento y constante durante el embarazo es normal.
- Es importante mantenerse activo durante el embarazo. Discuta su rutina de ejercicios con su proveedor en salud.
- Se recomienda una dieta sana y equilibrada para un crecimiento y desarrollo óptimos. Este no es un momento para hacer dieta.
- Se recomienda consumir 8-10 tazas de agua al día.
- Las vitaminas B son importantes para ayudar con la energía y función saludable del cerebro. Excelentes fuentes de vitaminas B incluyen: carne, huevos, productos lácteos y vegetales de hoja oscura.
- Antojos intensos y extraños de elementos no nutritivos como tierra, almidón o hielo pueden deberse a una condición potencialmente peligrosa llamada pica. Informe a su proveedor si tiene antojos inusuales.
- Para obtener una lista de alimentos para limitar y evitar, consulte las Grandes expectativas, páginas 31-34.

Medicamentos

- Recuerde tomar sus vitaminas prenatales diariamente durante su embarazo.
- No comience / pare / cambie ningún medicamento o suplemento sin hablar con su proveedor de atención médica.
- Para obtener una lista de medicamentos seguros, consulte su folleto Semana 0-11.



Complicaciones/ Señales de advertencia

CUANDO BUSCAR ATENCIÓN DE EMERGENCIA (VAYA AL DEPARTAMENTO DE EMERGENCIA O LLAME AL 911):

- Convulsiones
- Confusión o dificultad para despertarse
- Alucinaciones
- Pensamientos de lastimarse a sí mismo o a alguien más
- Inicio rápido de dolor extremo en el pecho, brazo, hombro, cuello o espalda alta
- Dificultad extrema para respirar
- Dolor abdominal severo
- Sangrado muy abundante
- Caída u otra lesión en el abdomen

Llame a su proveedor de atención médica de inmediato si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Dolores de cabeza severos o dolores de cabeza que no desaparecen
- Mareos o visión borrosa
- Desmayo o sensación de desmayo
- Depresión o ansiedad severa
- Sangrado de los pezones o el recto, o en la orina
- Si está tosiendo sangre
- Sangrado vaginal, excepto una pequeña cantidad después de un examen pélvico o una relación sexual
- Hinchazón repentina de manos o cara
- Dolor de espalda severo
- Picazón severa en las palmas y / o pies
- Hinchazón de las piernas con enrojecimiento o calor (especialmente si solo ocurre en un lado)
- Cualquier nuevo sarpullido, escalofríos o fiebre de más de 100.4F (hable con la oficina antes de cualquier visita en persona)
- Dolor abdominal que no se alivia con reposo o defecación
- Vómitos excesivos, diarrea o estreñimiento severo que no se alivia con alimentos o medicamentos
- Al orinar: dolorosa, ardor, poca o ninguna producción de orina
- Flujo de líquido por la vagina

Visita de hoy

Fecha: _____

Proveedor de salud: _____

Mi peso: _____ lbs.

Mi presión arterial : _____ / _____

Medida abdominal: _____

Fecha estimada de parto: _____

Preguntas para mi proveedor en salud	Respuestas
1.	
2.	
3.	

Mi próxima visita:

Qué esperar en mi próxima visita:

Además de la visita de rutina, puede esperar:

- Una visita más larga que incluye una ecografía anatómica detallada, que revela el sexo del bebé si lo desea y si es posible
- Análisis de sangre adicionales si es necesario



Escanee este código QR para acceder al folleto de Grandes Expectativas para obtener más información.



Recursos

Para información adicional en embarazo y parto:

www.wellstar.org/obwellness | www.health4mom.org

Números de teléfono: consulte la carta de bienvenida para los servicios sociales y los números de oficina.

Regístrese en la aplicación gratuita Text4Baby para recibir información sobre una variedad de temas relacionados con su embarazo.

Grandes Expectativas (vea el código QR en este folleto)

Referencias de GA y servicios sociales: 1 (800) 300-9003 (WIC etc.)

Si siente que necesita ayuda con la salud mental o el uso de sustancias, llame a la línea GA Crisis al 1 (800) 715-4225. Hay alguien disponible 24 horas, 7 días a la semana para ayudar.

Comience a revisar las clases prenatales de Wellstar.

Llame al (470) 956-STAR (7827) para registrarse.

