

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 médico revisará su historial médico y discutirá cualquier duda o inquietud que usted tenga y juntos revisarán su progreso.

Esta visita

- Medida del abdomen y chequear del latido cardíaco del bebé
- Puede que le repitan el examen de infección por transmisión sexual.

Crecimiento y desarrollo

- Tamaño a las 31 semanas: una lechuga entera, cerca de 17 pulgadas
- Su bebé es suficientemente grande para dar patadas más fuertes. Puede que vea el contorno de un tobillo o codo.
- La patada cuenta: seguir el movimiento del bebé mientras está tu acostado de lado le ayuda a darse cuenta de cómo está su bebé. Cuando cuente las patadas, anote la hora, y después que el bebé se haya movido diez veces, anote la hora de nuevo. Haga esto una vez al día, todos los días. Después de algunos días de conteo regular, notará que su bebé tiene un patrón regular de cuánto tiempo le toma moverse diez veces. Esto es normal para SU bebé. Si su bebé no se ha movido por lo menos diez veces en dos horas desde que empezó a contar, o nota que han disminuido los movimientos de su patrón usual, favor de avisar a su proveedor médico inmediatamente.
- Ver Grandes Expectativas página 39 (Meses 8-9) – para tener acceso a Grandes Expectativas, buscar el código QR en el reverso de la página.

Tamaño
del bebé
Semana 31



LECHUGA

Cambios que pueda esperar

Físico

- Puede que sienta más dificultad para respirar durante los últimos varios meses de embarazo debido a que su útero está creciendo y limitando el espacio para que los pulmones se expandan.
- Podría ser más difícil conciliar el sueño con el aumento de malestar y despertarse a orinar con más frecuencia.
- Cambio en los niveles hormonales puede causar que su cuerpo retenga agua. A la mayoría de las mujeres se les pueden hinchar las piernas, los pies y las manos.
- Puede sentir presión en algunas áreas del abdomen esporádicamente al azar. A esto se le llama Braxton Hicks o “práctica de contracciones”. Usualmente desaparecen cuando usted se mueve, descansa o bebe más líquidos. Si aumentan en regularidad, frecuencia o intensidad, póngase en contacto con su proveedor médico.

Emocional

- Sentir preocupación o tener ansiedad ligera son comunes durante este período.
- El deseo de limpiar, organizar y preparar su hogar es normal y se define como anidamiento.

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

Consejos de comodidad

Sentarse derecha y practicar respiración

profunda puede ayudarle cuando se le dificulte respirar. Si tiene extrema dificultad para respirar, favor de ponerse en contacto con su proveedor médico.

Elevar las piernas, evitar estar de pie durante períodos prolongados y aumentar la ingesta de agua

puede ayudarle con la hinchazón. Puede encontrar la necesidad de quitarse anillos, piercings, u otro tipo de joyas en este momento.



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

Bienestar

Estilo de vida

- Las relaciones saludables no incluyen patrones de comportamiento que mantienen el control emocional, físico y psicológico o sexual.
 - La violencia de la pareja íntima es la causa mayor de daño a la mujer de edad fértil y puede afectar a cualquiera.
 - Pídale más información a su proveedor médico si este pueda ser su caso.
 - Si necesita ayuda, favor de llamar a la Línea directa de Violencia Doméstica al 1 (800) 799-7233.
 - Centro de Recursos para mujeres locales www.wrcdv.org; 24/7 línea directa (404) 688-9436.

Salud y nutrición

- El aumento de peso lento y constante durante el embarazo es normal.
- Es importante permanecer activa durante el embarazo. Converse con el proveedor médico sobre una rutina de ejercicios.
- Se recomienda una dieta saludable y balanceada (agregando acerca de 300 calorías extras por día para crecimiento y desarrollo óptimos. No es el momento de ponerse a dieta.
- Se recomienda consumir de 8 a 10 tazas de agua diariamente
- Necesita más hierro y ácido fólico en su dieta.
- Las fuentes excelentes de hierro incluyen huevos, carne de res magra, avena, pasas, frijoles y espinacas.
- Vea una lista de las comidas que debe limitar y evitar en Grandes Expectativas página 32.

Medicamentos

- Recuerde tomarse diariamente la vitamina prenatal durante su embarazo.



Plan para el bebé

Asiento infantil para el carro

- Su bebé debe tener un asiento infantil para salir del hospital.
 - Georgia SAFE Kids provee cheques para la instalación de estos asientos. Para más información, visite safekidsgeorgia.org.

Pediatría

- Se requiere una cita con un pediatra antes de que el bebé sea dado de alta del hospital después del parto, así es que empiece a planearlo ahora. Llame al (470) 956-STAR (7827) para conseguir una lista de pediatras en su área.

Circuncisión

- Si el bebé que espera es niño, haga su investigación sobre la circuncisión antes de salir del hospital. Antes de tomar una decisión sobre la circuncisión, es importante hablar con su proveedor médico y considerar los riesgos y/o beneficios. Si escoge circuncidar a su bebé, se necesitará ponerle una inyección de vitamina K al bebé.

Alimentación

- Una de las ventajas de la lactancia materna, es que su leche materna contiene factores inmunológicos poderosos que le ayudarán a desarrollarse y protegerán el sistema inmunológico de su bebé y promoverán un crecimiento saludable. Ver la página 59 de Grandes Expectativas.

Clases

- Wellstar ofrece una variedad de clases de partos y educación para ayudarle a entender mejor las preferencias del trabajo de parto, nacimiento, inducción, cesáreas y cuidado de su bebé.
- Empiece su clase de Comprender el Nacimiento y traiga a su pareja en una jornada de cuatro semanas por la noche o en los fines de semana, hasta el nacimiento incluyendo trabajo de parto y parto, respiración y relajamiento, procedimientos hospitalarios y nacimiento por cesárea. Se incluye un tour del centro de natalidad si el lugar de su clase es en un hospital Wellstar.
- Llame al (470) 956-STAR (7827) para registrarse para las clases de lactancia materna y cuidado del recién nacido cerca de las 34 semanas.

Elementos básicos de la lactancia materna

- Impartidas por un Consultora certificada en lactancia materna, esta clase le ayudará a entender los elementos básicos de la lactancia materna y cubrirá los beneficios, habilidades y técnicas para asegurar una experiencia exitosa para la madre y el bebé.

Comprensión de su recién nacido

- Antes de cargar a su nuevo bebé, usted tendrá experiencia práctica usando muñecos de recién nacidos. Las clases incluyen estos tópicos: características del recién nacido, comportamientos del recién nacido, llanto y cómo reconfortarle, alimentación, poner pañales, salud del recién nacido, seguridad, bañar y vestir a su bebé.

Regístrese temprano para asistir al tour de su hospital lo antes posible.



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 hacerse daño a usted mismo o a otra persona
- Inicio rápido de dolor extremo en el pecho, brazo, hombro, cuello o parte alta de la espalda
- 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:

- Dolor de cabeza severo, o dolor de cabeza que no se le quita
- Mareos o visión borrosa
- Desmayo o desvanecimiento
- Depresión o ansiedad severa
- Sangramiento de los pezones, recto, o en la orina
- Tos con sangre
- Sangramiento vaginal, excepto un pequeño sangramiento después de un examen pélvico o de relaciones sexuales
- Hinchazón súbita de las manos y la cara
- Dolor de espalda severo
- Picazón de las palmas de las mano/o pies
- Enrojecimiento, calentamiento o hinchazón de las piernas (especialmente de un lado)
- Cualquier erupción, escalofríos o una fiebre sobre 100.4F (38C) (Hablar con el personal de la oficina antes de cualquier visita en persona)
- Dolor abdominal que no se mejora con descanso o defecación
- Vómitos excesivos, diarrea o estreñimiento severo que no se mejora con comida o medicamento
- Al orinar: dolorosa, ardor, poca o ninguna producción de orina
- Pérdida de líquido por la vagina
- Si piensa que está en proceso de parto

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:

- Si es necesario, examen de sangre adicional



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.)

Centro de Recursos para mujeres locales www.wrcdv.org; 24/7 Línea directa (404) 688-9436

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.

Apoyo postparto internacional (Georgia Chapter) www.psig.org o a la línea directa PSI 1 (800) 944-4PPD (4773) o un texto a (503) 894-9453.

Wellstar ofrece clases por la internet. Para más información llame al (470) 956-STAR (7827)

Niños seguros en Georgia: (404) 785-7873 o visite www.safekids.org/coalition/safe-kids-georgia

