

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

- Cultivo vaginal de estreptococo Grupo B
- Escuchar el latido cardíaco de su bebé
- Examen cervical, si es necesario
- Si es necesario, examen de sangre adicional
- Posiblemente se repetirá el examen de infección por transmisión sexual, si no fue hecho previamente en el tercer trimestre.
- Discutir sus preferencias de parto

Crecimiento y desarrollo

- Tamaño en la semana 36: un calabacete, como 18 pulgadas.
- Los huesos y uñas del bebé se están endureciendo.
- Los huesos de la cabeza permanecerán blandos y flexibles.
- Conteo de patadas –seguir los movimientos de su bebé estando acostada de lado, le ayuda a darse cuenta de cómo está el 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.

Cambios que pueda esperar

Físico

- Puede sentir un aumento de la presión en la pelvis a medida que el bebé crece.
- Dolor en las articulaciones cuando camina, o dolor en las muñecas, causado por articulaciones flojas y adoloridas y fluido adicional.
- Todavía es común tener dolor del nervio en la parte baja de una o ambas piernas.
- Puede salirse el tapón mucoso de una vez o en el curso de varios días. Esto es normal y no indica que es el comienzo del parto.
- Las contracciones Braxton Hicks pueden aumentar. Póngase en contacto con la oficina si siente contracciones regulares cada 5 minutos por más de una hora.
- Después del parto:
 - Tendrá sangramiento vaginal llamado loquios. Es normal que este flujo sea rojo brillante u oscuro inicialmente postparto, pero el color se aclara y fluye rosado o teñido de marrón, y luego amarillo a blanco. Recuerde que esto varía con cada mujer. Si usted empapa más de una toalla sanitaria en el período de una hora, favor de llamar a su proveedor médico inmediatamente.
 - Las hormonas, cirugía, medicamentos, deshidratación y disminución de actividad física pueden hacer sus movimientos intestinales más lentos después del parto. Su primera defecación puede ser incómoda.

Emocional

- Es normal sentir que quiere que el embarazo termine, pero es importante para el bebé seguir creciendo y desarrollándose hasta las 40 semanas completas. Para más información, visite www.gothefull40.com.

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



Consejos de comodidad

Es importante que continúe descansado, relajándose, bebiendo bastante agua y comiendo alimentos saludables, incluyendo el consumo de fibra.

La terapia de calor y frío puede ayudarla con el dolor en las articulaciones.

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.
- No espere hasta después del parto para conversar con su proveedor médico sobre métodos anticonceptivos. Empiece a pensar en sus opciones. La planificación familiar es muy importante para su salud y bienestar en general.
- Con tantas opciones de anticonceptivos, es importante aprender todo lo que hay disponible, para que pueda encontrar el mejor para usted.
- Es posible que un embarazo que ocurra dentro de los 18 meses después del último parto, ponga a la madre y al infante en riesgo de resultados adversos de salud incluyendo el parto prematuro, mortalidad neonatal y peso bajo al nacer. Estos resultados desfavorables del parto están asociados con problemas de salud continuados.
- Le aconsejamos hablar con su proveedor médico para seleccionar un enfoque de planeamiento familiar y espaciamiento de nacimientos conformes con sus necesidades y creencias.

Salud y nutrición

- El aumento de peso lento y constante durante el embarazo es normal.
- Es importante permanecer activa durante el embarazo. Discuta su rutina de ejercicios con su proveedor médico.
- Se recomienda una dieta saludable y balanceada para crecimiento y desarrollo óptimos. No es el momento de ponerse a dieta. Comidas pequeñas y frecuentes y aperitivos saludables son óptimos para una dieta adecuada.
- Es recomendable consumir de 8 a 10 tazas de agua diariamente.

Medicamentos

- Recuerde tomarse diariamente la vitamina prenatal durante su embarazo.



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



Plan para el bebé

- Después del parto, se requiere una cita con un pediatra antes de que el bebé sea dado de alta del hospital después del parto, así que empiece a planearlo ahora. Llame al (470) 956-STAR (7827) para conseguir una lista de pediatras en su área.
- Acuérdesse que se requiere ensamblar e instalar un asiento infantil seguro en su carro antes de salir del hospital.
- Inmediatamente después de nacer, se recomienda poner al bebé en contacto directo con la madre o con otra persona de apoyo y durante los primeros días. Esta es la mejor práctica para todos los bebés ya que promueve una fluida transición física y emocional en el ambiente exterior. Ver la página 57 de Grandes Expectativas.
- En el hospital, su bebé se alojará en la habitación con usted. El alojamiento conjunto tiene muchas ventajas incluyendo amamantarlo con mayor facilidad y con más frecuencia, aprender las señales de su bebé cuando quiere comer, responder a sus llantos más rápidamente y permitirle vigilar a su bebé de cerca.

Clases

- Complete sus clases de Lactancia Materna y Comprendiendo a su Recién Nacido.
- ¿Futuro padre, hermanos mayores o futuros abuelos? Tenemos clases individuales para ellos también (470) 956-STAR (7827).
- La Cruz Roja Americana ofrece clases de CPR (reanimación cardiopulmonar) en www.redcross.org/take-a-class o American Heart Association en www.heart.org.
- No olvide registrarse para asistir a un recorrido de su hospital.



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:



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

Qué esperar en mi próxima visita:

Además de la visita de rutina, puede esperar:

- Examen cervical, si es necesario
- Examen abdominal para chequear el tamaño y la posición de su bebé

Si usted da a luz a su bebé antes de su próxima visita programada, será vista 4-6 semanas después del parto en la oficina.



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.

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.

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

