

ESTE ES TU MOMENTO.
QUEREMOS APOYARTE
DURANTE CADA PASO
EN EL CAMINO.



BaylorScott & White
HEALTH

PRIMER TRIMESTRE

MyBSWHealth

- Calendario de cuidados prenatales
- Preguntas comunes
- Dolencias y enfermedades comunes
- Cuándo llamar para obtener cuidados especiales
- Medicamentos durante el embarazo y al amamantar
- Información sobre las pruebas en sus nuevas pruebas de laboratorio de obstetricia
- La nutrición durante el embarazo
- Advertencia de mercurio en el atún para las mujeres embarazadas
- Virus del zika
- La listeriosis en el embarazo
- ¿Qué es hierro?
- Vacunas contra la gripe (influenza) en pacientes embarazadas
- Pruebas prenatales no invasivas
- Prueba de detección de portadores de fibrosis quística
- Pautas generales para las mujeres y sus empleadores durante el embarazo

SEGUNDO TRIMESTRE

- Información sobre las clases
- Preinscripción
- Formulario de preingreso a la sala de maternidad
- Artículos esenciales para el bebé
- Ecografía de anatomía fetal a las 20 semanas
- Tratamientos de cuidados preventivos
- Prueba de Glucola

TERCER TRIMESTRE

- Lista de preparación
- La lactancia materna del recién nacido: guía para lograr la mejor experiencia para usted y su bebé
- La selección de un pediatra
- Servicios locales pediátricos
- Servicios locales de medicina familiar
- Información sobre la seguridad de los asientos para niños en automóviles
- Planificación familiar
- Anestesia epidural
- Acta de nacimiento

EN EL HOSPITAL

- Inducción del trabajo de parto y cesárea programada
- ¿Melancolía o depresión después del parto?

FORMULARIOS

- Formulario de la FMLA
- Formulario del acta de nacimiento
- Registro de presión arterial
- Formulario de recuento de movimiento fetal
- Instrucciones para el trabajo de parto y parto

Puede saltar a las páginas contenidas en el manual oprimiendo Ctrl y luego haciendo clic en el título de la página que aparece en el Índice.

PRIMER
TRIMESTRE



SU GUÍA PARA CADA MOMENTO

BIENVENIDA A SU PRIMER TRIMESTRE

EL COMIENZO DE MUCHOS MOMENTOS HERMOSOS ESTÁ POR COMENZAR

Estimada futura madre,;

Desde su primera cita prenatal hasta el alumbramiento, queremos mantenerlos seguros a usted y su bebé en cada paso del camino. Contamos con ocho proveedores de obstetricia/ginecología que se hacen presentes para asegurarse de que su camino como madre futura sea feliz y saludable.

Nos comprometemos a brindar a las futuras mamás cuidados prenatales excepcionales. Para ayudarla a aprovechar al máximo cada momento, la exhortamos a que aproveche todos los consejos expertos y las clases que ofrecemos. Tenga en cuenta que su médico hará todo lo posible para que él o ella sea quien le asiste durante el parto. Para que esto sea posible, a veces su consulta de obstetricia se podría retrasar o reprogramar si su médico tiene obligaciones referentes a un parto. Cuando su médico no esté disponible, el socio de su médico podría asistirle en su parto.

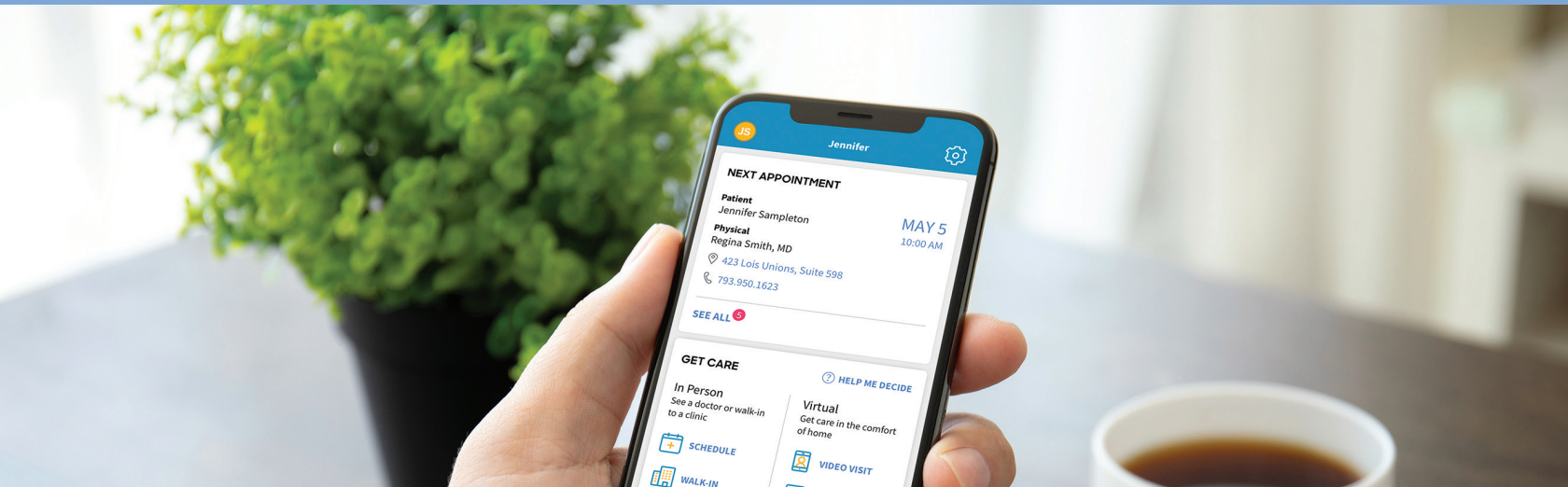
Sabemos que tener un bebé es uno de los mejores momentos de la vida y nos sentimos sumamente emocionados de ser parte de ese día especial.

Atentamente,

Su equipo de atención médica de Baylor Scott & White Medical Center – Brenham



POR QUÉ NECESITA MYBSWHEALTH



Como sus proveedores, queremos que la programación de sus citas y su acceso a nosotros se realicen de la forma más fácil y práctica posible. MyBSWHealth está a su disposición en línea por medio de una aplicación móvil para lograr precisamente eso. En su primera cita, ¡pregúntenos cómo puede inscribirse en la aplicación!

De ahí en adelante, podrá hacer lo siguiente:

- Manejar las necesidades de atención médica de su familia desde un solo lugar
- Buscar médicos dentro de su red y hacer citas fácilmente
- Recibir cuidados médicos y obtener una receta desde la comodidad de su hogar con la aplicación móvil MyBSWHealth
- Ver los resultados de laboratorio y resúmenes de las visitas previas
- Examinar y pagar facturas
- Programar sus exámenes anuales después de que nazca su bebé
- Manejar sus recetas en las farmacias de Baylor Scott & White
- Comunicarse de manera segura con su equipo de atención médica

Recibirá un código de acceso para su cuenta en MyBSWHealth en su visita inicial de obstetricia. Una vez que reciba este código, podrá acceder a MyBSWHealth.com con su código de activación e inscribirse en la aplicación.

Usted también puede descargar la aplicación móvil. Los usuarios actuales pueden descargar la aplicación móvil y gratuita MyBSWHealth, disponible en los dispositivos Apple™ iOS y Android™, para ver resultados de pruebas y exámenes, vacunas, medicamentos, citas y mucho más. Envíe el texto [BETTER](#) al número [88408](#) para descargar la aplicación.



CALENDARIO DE CUIDADOS PRENATALES

Este es un calendario general de lo que puede esperar y de preparación para los cuidados prenatales que se proporcionarán en la División de Obstetricia y Ginecología de Baylor Scott & White – Brenham. Al igual que lo hacemos al brindarle atención médica, adaptaremos los cuidados que le brindemos tomando en cuenta sus necesidades específicas a medida que evoluciona su embarazo.

Semanas de gestación

Qué puede esperar

De 5 a 10 semanas	Prueba positiva de embarazo. En este momento, tendrá una cita de obstetricia con su proveedor. Esta cita se puede hacer por teléfono o en persona y luego programaremos su cita con un proveedor.
7 semanas	Se le programará para una ecografía vaginal con su proveedor. Esta cita será breve y se hace para confirmar su embarazo y la fecha prevista del parto. Se ordenarán pruebas de laboratorio para el embarazo. En esta cita, programaremos una consulta con el consejero financiero para hablar sobre los beneficios de obstetricia del seguro médico.
De 9 a 10 semanas	En esta cita, se examinarán los resultados de las pruebas realizadas de laboratorio y las opciones de los exámenes de detección. Se realizará un examen físico de obstetricia junto con una prueba de Papanicolaou si fuera necesaria.
Al cabo de 4 semanas	Visita con su proveedor de obstetricia. En esta cita, su proveedor usará un Doppler para oír los latidos del bebé por primera vez. Su proveedor ordenará una ecografía. El Depto. de Radiología la llamará para programarla.
De 16 a 18 semanas	Prueba opcional cuádruple de detección.
De 18 a 20 semanas	Ecografía en el Depto. de Radiología del hospital (lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 4:30 p.m.). Es posible que comience a sentir los movimientos fetales.
De 20 a 24 semanas	Podrá inscribirse en clases de educación sobre el alumbramiento y para amamantar de manera que termine de tomarlas antes de la semana 36 de gestación.
De 24 a 28 semanas	Se harán pruebas prenatales en el laboratorio para la diabetes gestacional y anemia en esta fecha.
De 28 a 36 semanas	Comenzará a tener citas de obstetricia cada dos a tres semanas para el VIH y sífilis (exigidas por la ley). Comenzarán sus observaciones de los movimientos fetales como se lo indique su proveedor de atención médica. Deberá tomar sus clases de preparación para el alumbramiento en este período y comenzar a pensar sobre el proveedor de atención médica de su bebé. Consulte la sección del tercer trimestre en este manual para obtener información sobre los proveedores de atención médica para su bebé de Baylor Scott & White. Deberá preinscribirse en el hospital para las necesidades de ingreso para el parto en este período. Este es el momento para programar una cita ginecológica de rutina después del parto a las seis semanas después de su fecha prevista del parto.
De 35 a 37 semanas	Se obtendrá una muestra vaginal para un cultivo de estreptococos en la consulta de las semanas 35 a 37.
De 37 a 40 semanas	Comenzará a tener citas semanales de obstetricia hasta el parto. Su bebé se encuentra ahora a término completo.

PREGUNTAS COMUNES

El embarazo puede suscitar muchas preguntas e inquietudes, especialmente en los primeros meses. Es posible que oiga una diversidad de consejos de todas las diferentes fuentes que tiene a su disposición. Para ayudar a guiarla por los diferentes asuntos prenatales comunes, hemos recopilado una lista de las recomendaciones de nuestro consultorio a continuación. Si tiene alguna pregunta no respondida aquí, no dude en comunicarse con nosotros.

- Tome una vitamina prenatal todos los días. La marca no es importante.
- Si fuma, le recomendamos firmemente que deje de hacerlo ahora. Fumar durante el embarazo aumenta el riesgo de un aborto natural, un parto prematuro, presión arterial elevada, abrupción placentaria y restricción del crecimiento fetal. El síndrome de muerte súbita infantil (SIDS, por sus siglas en inglés), también conocido como muerte en la cuna, es más común en el hogar de un fumador.
<https://www.cdc.gov/reproductivehealth/maternalinfanthealth/tobaccousepregnancy/index.htm>
- No beba alcohol durante el embarazo. No hay una cantidad segura ni un momento seguro para consumir alcohol mientras esté embarazada.
- Limite su consumo de cafeína a un máximo de dos bebidas con cafeína al día.
- Puede hacer ejercicio durante el embarazo. De hecho, el ejercicio reduce su riesgo de presentar diabetes gestacional, mayor presión arterial y muchas otras complicaciones en el embarazo.
- Consulte a su médico, pero es muy probable que pueda continuar con su rutina de ejercicio previa al embarazo.
- Puede tener relaciones sexuales siempre y cuando su médico no le indique evitarlas.
- Puede viajar durante el embarazo, excepto después de la semana 34. En ese momento, es muy probable que pueda dar a luz, por lo que debe mantenerse cerca de su proveedor.
- Puede teñirse o añadir rayitos al cabello.
- Puede acudir a su dentista según sea necesario. No restringimos el tratamiento dental. Si requiere radiografías, pídale que le coloquen una manta de blindaje en el abdomen.
- Los masajes prenatales son seguros durante el embarazo.
- Recomendamos firmemente que amamante a su recién nacido. La información sobre los beneficios de la lactancia materna para usted y su bebé se encuentra en la sección del tercer trimestre de este manual.
<https://www.cdc.gov/breastfeeding/>

DOLENCIAS Y ENFERMEDADES COMUNES

Infecciones de las vías respiratorias superiores o resfriados

Una infección de las vías respiratorias superiores (IVRS), también conocida como un resfriado común, es cualquier tipo de infección en la cabeza y el pecho a causa de un virus. Puede afectar la nariz, la garganta, los senos nasales, los oídos y las vías respiratorias. Los síntomas son, entre otros:

- Garganta irritada o adolorida
- Ojos llorosos
- Estornudos
- Congestión en los oídos
- Goteo (moqueo) nasal
- Fiebre leve (99 - 100°F)
- Congestión nasal
- Agotamiento
- Tos
- Dolor de cabeza
- Falta de apetito
- Dolor generalizado en el cuerpo

El tratamiento más recomendado para esta infección es ingerir líquido y descansar mucho. Las infecciones de las vías respiratorias superiores generalmente duran una o dos semanas. Los medicamentos de venta sin receta y los analgésicos (para el dolor) pueden aliviar temporalmente los síntomas pero no acortan la duración de la infección. Hacer gárgaras de agua con sal puede aliviar los síntomas de dolor de garganta. Consumir un plato de sopa tibia puede ayudar a aliviar la congestión aflojando las secreciones nasales. Los antibióticos no son eficaces para tratar infecciones virales y solo se recetan cuando la causa de los síntomas es bacteriana, como cuando se trata de estreptococos en la garganta, tonsilitis, dolor de oído o sinusitis.

<https://www.cdc.gov/pregnancy/infections.html>

Alergias

Una alergia se refiere a una reacción anormal a ciertas sustancias que se llaman alérgenos. Los alérgenos pueden consistir en varias cosas. Algunos alérgenos comunes son: polvo, moho, polen, ambrosía, pasto, caspa de animal, y ciertos alimentos o productos cosméticos. Los alérgenos se pueden inhalar, tragar o entrar en contacto con ellos a través de la piel, y provocar una reacción del sistema inmunitario del cuerpo. Los síntomas más comunes son, entre otros:

- Estornudos
- Goteo (moqueo) nasal
- Ojos y garganta inflamados
- Ojos llorosos o rojos
- Silbidos al respirar
- Sarpullido
- Picor en la nariz, el paladar, la garganta, los ojos u oídos

La mejor manera de prevenir reacciones alérgicas es evitar las cosas que provocan sus síntomas de alergia. Cuando sus alergias se deben a sustancias que son difíciles de evitar, como alérgenos transmitidos por el aire, se pueden recetar medicamentos para aliviar los síntomas. Los medicamentos empleados con mayor frecuencia son los antihistamínicos, descongestionantes y rociadores nasales.

DOLENCIAS Y ENFERMEDADES COMUNES

Acidez

Muchas personas tienen diferentes provocadores de la acidez, pero los síntomas de acidez tienden a ser comunes en la mayoría de ellas. Estos síntomas son, entre otros:

- Sensación de ardor en el pecho o la garganta
- Sabor agrio o amargo en la garganta
- Dificultad para tragar
- Presión y ardor después de comer

Puede tomar con seguridad antiácidos de venta sin receta, como Tums o Roloids.

También puede tomar Pepcid o Prilosec. <https://americanpregnancy.org/pregnancy-health/heartburn-during-pregnancy/>

Dolores de cabeza

Los dolores de cabeza son comunes en el embarazo. Hable con su médico si no se alivian con mayor hidratación, Tylenol o pequeñas cantidades de cafeína.

Para reducir o evitar el estreñimiento:

- Tome de seis a ocho vasos de líquido sin cafeína cada día
- Coma panes, cereales y pastas de grano integral
- Coma por lo menos cinco porciones de verduras y frutas, especialmente ciruelas e higos
- Aumente su actividad física con la frecuencia que pueda
- Puede tomar con seguridad todos los ablandadores de las heces (o excrementos) de venta sin receta durante el embarazo

<https://americanpregnancy.org/pregnancy-health/constipation-during-pregnancy/>

Dolor en el ligamento redondo

El dolor en el ligamento redondo es común a medida que crece el abdomen, especialmente en el tercer trimestre. Se trata de un dolor repentino en la parte inferior del abdomen o la ingle en uno o ambos lados. Puede ocurrir al pararse rápidamente, estornudar, toser o cambiar de posición. El estiramiento repentino de uno o ambos de los ligamentos redondos que apoyan el útero causa una contracción rápida de los mismos, lo que produce dolor. Para evitar el dolor en el ligamento redondo, evite hacer movimientos bruscos y girar rápidamente el cuerpo; levántese lentamente de una silla o al ponerse de pie. Aplique calor local al área de la molestia y haga ejercicios de relajación total del cuerpo. Evite hacer ejercicio, estar de pie y caminar excesivamente. También puede tomar dos Tylenol (acetaminofeno) por vía oral cada seis horas según sea necesario para el dolor (si es alérgica, comuníquese con su médico).

Consulte a su médico si tiene dolor que no se alivia con reposo.

NÁUSEAS DEL EMBARAZO

Muchas mujeres tienen náuseas del embarazo, lo que puede dificultar consumir todos los nutrientes necesarios para un bebé saludable. A continuación encontrará varias sugerencias para ayudar a reducir y tratar las náuseas y los vómitos.

Consejos para reducirlos

- Evite los alimentos picantes, fritos o con olores fuertes
- Coma comidas pequeñas, frecuentes y bocadillos en lugar de comidas grandes
- Tome líquidos entre las comidas en lugar de con las comidas
- Elija alimentos fríos en lugar de calientes
- Consuma un alimento con almidón, como galletas de soda o cereal seco, antes de levantarse de la cama en la mañana

Opciones de tratamiento

- Tome 25 mg de vitamina B6 y media tableta de Unisom tres veces al día
- Consuma productos que contengan jengibre (ginger ale, galletas de jengibre, té o cápsulas de jengibre)
- Pruebe las pulseras Sea-Bands (bandas de acupresión para las muñecas)
- Tome reductores de la acidez, como Pepcid y Tagamet, una o dos veces al día
- Use los medicamentos recetados por su proveedor de atención médica (Reglan, Zofran, Phenergan o Diclegis)

<https://americanpregnancy.org/pregnancy-health/morning-sickness-during-pregnancy/>

CUÁNDO LLAMAR PARA OBTENER CUIDADOS ESPECIALES



Los síntomas indicados a continuación son signos de advertencia que pueden indicar la necesidad de recibir cuidados especiales. Si presenta alguno de ellos, llame a nuestro consultorio **(979.337.5800)** o, después de horas hábiles, llame a nuestro teléfono de emergencia **(800.724.7037)**.

- Sangrado vaginal de color rojo intenso y profuso como un período menstrual (tenga en cuenta que es común observar manchas de color rosa claro/marrón en las primeras etapas del embarazo.)
- Dolor abdominal intenso
- Náuseas y vómitos intensos, acidez que no se alivia
- Dolor de cabeza intenso que no mejora con Tylenol
- Presión arterial de 140/90 o más
- Hinchazón repentina e intensa en las manos y los pies, o aumento repentino de peso
- Presión vaginal repentina (sensación de que el bebé ejerce presión hacia abajo)
- Más de seis contracciones por hora antes de la semana 35 de gestación

MEDICAMENTOS DURANTE EL EMBARAZO Y AL AMAMANTAR

El tema de los medicamentos durante el embarazo a menudo provoca muchas preguntas. Esto se debe a que muchos medicamentos no se deben tomar durante el embarazo y siempre debe consultar a su proveedor de atención médica antes de tomar o usar medicamentos nuevos. Además, es mejor evitar todos los medicamentos durante las primeras 13 semanas de embarazo. A pesar de ello, si sus síntomas son graves o intensos, hay varios medicamentos que se consideran relativamente seguros para usar durante el embarazo. A continuación se encuentran algunos de los medicamentos comunes de venta sin receta que se usan para tratar dolencias y enfermedades que ocurren frecuentemente en el embarazo. Aunque estos medicamentos se consideran seguros, solo debe usarlos cuando sea necesario y por breves períodos.

Mucinex (guaifenesin)

Mucinex es un medicamento de venta sin receta aprobado por la FDA que no causa somnolencia y que afloja la mucosidad que causa congestión en el pecho y la nariz; funciona también como un supresor de la tos. Puede tomar Mucinex D con seguridad durante el embarazo. **NO use Mucinex DM hasta después de la semana 16 (4 meses) de embarazo.** Otros medicamentos similares aprobados para usar en el embarazo son Sudafed, Tylenol Sinus y Robitussin.

Rociador nasal de solución salina normal

El rociador nasal de solución salina es una gran opción para las personas con congestión que desean despejar los senos nasales sin medicamento. Es una de las maneras preferidas para aliviar la congestión en el embarazo. Es fácil de usar y eficaz, aunque los efectos tienden a durar poco tiempo. Se puede usar para humedecer o irrigar los conductos nasales. El Departamento de Otorrinolaringología de Baylor Scott & White – Brenham recomienda firmemente el nombre de marca Ayr.

Benadryl (diphenhydramine) y otros medicamentos para las alergias

Benadryl es un antihistamínico que se usa para tratar los estornudos, el goteo (moqueo) nasal, el picor y otros síntomas de las alergias. Todos los antihistamínicos son seguros en el embarazo. Benadryl causa somnolencia, por lo que es posible que le resulte difícil tomarlo durante el día, sin embargo, puede brindar mucho alivio durante la noche. Además de Benadryl, hay otros medicamentos contra las alergias, como Claritin (loratadina), Zyrtec (cetirizina) y la clorfeniramina que también se pueden tomar con seguridad durante el embarazo.

Tylenol (acetaminophen)

Tylenol es un analgésico que alivia el dolor y reduce la fiebre. Tylenol se usa para tratar muchos problemas de salud, como dolor de cabeza, dolores musculares, artritis, dolores de muela, resfriados y fiebre. Se usa rutinariamente para aliviar el dolor y la fiebre a corto plazo en todas las etapas del embarazo.

Tums, Roloids y Mylanta

Tums, Roloids y Mylanta son tipos de antiácidos que contienen carbonato de calcio. Los antiácidos actúan neutralizando el ácido estomacal para aliviar la acidez, el ardor estomacal, la indigestión y el malestar estomacal. Los antiácidos también pueden ayudar a aliviar el dolor de úlcera y los gases estomacales. Algunos posibles efectos secundarios son estreñimiento y hinchazón abdominal. Busque el ingrediente activo carbonato de calcio cuando compre versiones genéricas de estos medicamentos.

Pepcid (famotidine) y Prilosec (omeprazole)

Pepcid se usa para reducir la producción de ácido estomacal, que puede reducir la irritación en el revestimiento del estómago y ayudar a sanar úlceras y otros problemas gastrointestinales. Prilosec reduce la cantidad de ácido que se produce en el estómago y se usa para tratar síntomas de la enfermedad de reflujo gastroesofágico (ERGE), también conocido como reflujo ácido. Prilosec también promueve la sanación del esófago cuando ha ocurrido daño e inflamación a causa de ácido estomacal. Estos dos medicamentos son el siguiente paso del tratamiento después de Tums y Roloids. Se deben usar para tratar la acidez diaria o recurrente cuando los antiácidos no han mejorado los síntomas.

Monistat

Este es un medicamento tópico de venta sin receta para tratar infecciones vaginales por hongos. Durante el embarazo, pueden ocurrir comúnmente infecciones por hongos (o candidiasis). Una infección por hongo es un desequilibrio de hongo en la vagina. Esto ocurre cuando las bacterias “buenas” en la vagina no pueden regular el hongo de levadura (denominado *Candida albicans*). Sin la capacidad de las bacterias para mantener un control sobre el hongo de levadura, este prolifera y altera aún más el estado normal de la vagina, lo que da lugar a una infección por hongos. El motivo por el cual esto ocurre a menudo en el embarazo es debido a los cambios hormonales en el cuerpo. Los síntomas son, entre otros: picor, irritación o ardor vaginal, así como secreción vaginal que puede ser densa, blanquizca y grumosa como el requesón.

Colace o Surfak (docusato sódico) y Metamucil

Colace y Surfak son ablandadores de las heces (o excrementos) que pueden aliviar temporalmente el estreñimiento ayudando a que los líquidos se mezclen con las heces y evitando que se vuelvan duras o secas. Metamucil es un laxante que agrega volumen a las heces y también un suplemento de fibra. Metamucil se vende como una mezcla de bebida en polvo, cápsulas y galletas tipo barquillos. Metamucil no solo trata el estreñimiento sino que ayuda a prevenirlo debido a la fibra que contiene.

<https://mothertobaby.org/fact-sheets-parent/>

<https://www.fda.gov/forconsumers/byaudience/forwomen/ucm118567.htm>

<https://www.cdc.gov/pregnancy/meds/treatingfortwo/facts.html>

En las pruebas de detección iniciales de laboratorio, le harán pruebas de sangre y un cultivo de orina en el laboratorio de la clínica ubicado en el 1er piso.

Virus de inmunodeficiencia humana

El virus de inmunodeficiencia humana (VIH) es el virus que causa el síndrome de inmunodeficiencia adquirida, o SIDA. El VIH destruye células específicas de la sangre que son vitales para ayudar al cuerpo a combatir enfermedades. Las maneras más comunes en que el VIH se transmite de una madre a su hijo son durante el embarazo, el trabajo de parto, el parto o al amamantar. Sin embargo, cuando el VIH se diagnostica antes o durante el embarazo y se toman las medidas pertinentes, el riesgo de transmisión de la madre a su hijo se puede reducir a menos de un 2%. Las pruebas de VIH se les recomienda a todas las mujeres embarazadas.

<https://www.cdc.gov/hiv/group/gender/pregnantwomen/index.html>

Sífilis

La sífilis es primordialmente una enfermedad de transmisión sexual, pero se puede transmitir a un bebé de su madre infectada durante el embarazo. Un bebé infectado con sífilis puede enfrentar consecuencias muy graves para la salud. A todas las mujeres embarazadas se les hace una prueba de detección de sífilis durante la primera visita médica prenatal y luego se repite en el tercer trimestre. Si los resultados de la prueba son positivos para sífilis, se le administrará a la madre un tratamiento de antibióticos.

<https://www.cdc.gov/std/pregnancy/stdfact-pregnancy.htm>

Hepatitis B

La hepatitis B es una infección del hígado que la causa el virus de hepatitis B (VHB). Una madre puede transmitir la infección a su bebé durante el embarazo. Aunque el riesgo de una madre infectada de transmitirle a su bebé el VHB puede variar según el momento en que ella se infecte, el mayor riesgo ocurre cuando las madres se infectan cerca del momento del parto. La transmisión del VHB de madre a hijo se puede prevenir haciendo pruebas a las mujeres embarazadas de detección de la infección y administrando tratamiento a los bebés bajo riesgo al poco tiempo del parto. Encontrará información sobre la transmisión del VHB de madre a hijo en CDC.gov.

<https://www.cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/maternal-or-infant-illnesses/hepatitis.html>

Rubéola

La rubéola, que también se conoce como sarampión alemán, puede causar defectos congénitos si la infección ocurre durante el embarazo. Si su prueba de sangre revela que usted no es inmune a la rubéola, entonces recibirá una vacuna después del parto cuando aún se encuentre en el hospital. La vacuna contra la rubéola (MMR) no se puede administrar durante el embarazo.

<https://www.cdc.gov/rubella/pregnancy.html>

LA NUTRICIÓN DURANTE EL EMBARAZO



La necesidad de su cuerpo de recibir ciertos nutrientes aumenta durante el embarazo, y es vital recibir una ingesta adecuada de nutrientes para el crecimiento y desarrollo de su bebé y por su propia salud. Muchos estudios han revelado que la buena alimentación puede reducir el riesgo de su bebé de presentar defectos congénitos, de tener bajo peso al nacer y el riesgo que usted sufra un aborto natural.

Calorías

No se deje llevar por el consejo, “¡Recuerda que debes comer por dos!”. Aunque usted debe consumir suficientes nutrientes para usted y su bebé, no tiene que consumir cantidades excesivas de calorías que pueden causar un aumento de peso innecesario y otras complicaciones.

La mujer promedio entre los 14 y 50 años necesita alrededor de 1,800 a 2,000 calorías al día.

Calorías adicionales necesarias

Primer trimestre	0 calorías
Segundo trimestre	300 calorías
Tercer trimestre	300 calorías
Durante la lactancia materna	500 calorías

LA NUTRICIÓN DURANTE EL EMBARAZO

Proteínas

Las proteínas son un nutriente importante y necesario para el crecimiento y desarrollo de su bebé. Se encuentra en carnes, frijoles, leche, queso, huevos y la mantequilla de maní (cacahuete). Asegúrese de consumir de dos a tres porciones de alimentos con abundantes proteínas todos los días.

Ácido fólico

El ácido fólico es necesario especialmente antes de la concepción y durante el primer trimestre para prevenir defectos congénitos del cerebro y la columna. Algunas fuentes de ácido fólico adecuadas son las verduras con hojas verdes, los frijoles secos, las nueces, los panes, el arroz y la pasta enriquecidos, el jugo de naranja y la soya. Además de consumir fuentes adecuadas en los alimentos, la mayoría de las mujeres también necesitan suplementos de 800 a 1,000 microgramos de ácido fólico para cumplir satisfactoriamente con sus necesidades.

<https://www.cdc.gov/ncbddd/folicacid/index.html>

Calcio

La necesidad de calcio de las mujeres embarazadas no es mayor que la de las mujeres no embarazadas porque el cuerpo de la madre usa con mayor eficiencia el calcio durante el embarazo. Sin embargo, muchas mujeres no cumplen con los requisitos mínimos diarios de 1,000 a 1,300 mg de calcio. Este requisito se puede cumplir fácilmente tomando tres porciones de leche u otros productos lácteos cada día. El calcio es necesario para formar huesos fuertes en su bebé.

Hierro

El suministro de sangre aumenta considerablemente durante el embarazo, lo que hace que aumente la necesidad de hierro del cuerpo. Los alimentos con abundante hierro son las carnes rojas, las verduras de hojas verde oscuras, los panes y cereales enriquecidos, así como la yema de los huevos. Algunas mujeres podrían necesitar un suplemento de hierro además de agregar alimentos con abundante hierro a sus dietas. Los suplementos de hierro NO se deben tomar con las comidas ni con leche, té o café debido al efecto que estos tienen en la absorción de hierro. Tomar 325 mg de sulfato ferroso o una tableta de Slow Fe todos los días puede permitirle cumplir con este requisito de hierro.

Alcohol

No hay una cantidad ni un tipo seguro de alcohol que se puede consumir durante el embarazo.

Cafeína

No hay pruebas concluyentes que indiquen que el consumo de cafeína durante el embarazo sea arriesgado para el bebé o la madre. Sin embargo, la cafeína se debe consumir en moderación. La recomendación es menos de 200 mg/día, lo que equivale a 2 tazas de café.

LA NUTRICIÓN DURANTE EL EMBARAZO

Aumento de peso

El aumento excesivo o insuficiente de peso durante el embarazo puede afectar el bienestar de su bebé y el desenlace clínico del embarazo. El promedio de aumento de peso saludable durante el embarazo varía según su peso antes del embarazo. Al calcular su Índice de Masa Corporal (IMC) (NHLBISupport.com) podrá determinar la categoría de peso en que se encuentra antes del embarazo. Luego, puede usar las recomendaciones a continuación para determinar el aumento total de peso ideal y la tasa de aumento ideal. Pídale a su proveedor su IMC si necesita ayuda con esto.

Tasa de aumento ideal

Primer trimestre	2.5 libras en total
Segundo trimestre	~ 1 libra a la semana
Tercer trimestre	~ 1 libra a la semana

Aumento total ideal basado en el peso **antes del embarazo**

Peso deficiente	28 - 40 libras
Peso normal	25 - 35 libras
Sobrepeso	15 - 25 libras
Obesidad	11 - 20 libras

ADVERTENCIA DE MERCURIO EN EL ATÚN PARA LAS MUJERES EMBARAZADA

En marzo de 2004, el gobierno federal emitió una advertencia a las mujeres embarazadas, las madres que amamantan, las mujeres en edad de procrear y los padres/madres de niños pequeños sobre limitar el consumo de atún y de otros pescados que pueden estar contaminados con mercurio.

La exposición a mercurio puede ser perjudicial para el cerebro y el sistema nervioso de los fetos y niños pequeños, lo que puede causar discapacidades del aprendizaje y mentales. Las directrices provenientes de la Administración de Medicamentos y Alimentos (FDA) y la Agencia de Protección Ambiental (EPA) advierten que las mujeres en edad de procrear y los niños pequeños deben limitar el consumo de atún y otros pescados o crustáceos a 12 onzas a la semana. Las directrices indican que el filete de atún y el atún blanco (albacora) enlatado generalmente contienen niveles más altos de mercurio que el atún claro enlatado.

Los funcionarios federales aconsejan a las mujeres embarazadas y las que amamantan a seguir estas reglas:

- No consuma tiburón, pez espada, caballa (mackerel), pez picudo, pez reloj anaranjado (orange roughy) o lofolátilo (tilefish) porque contienen niveles elevados de mercurio.
- No consuma más de 12 onzas (dos a tres comidas) a la semana de atún u otro pescado y crustáceo comprados.
- No consuma cualquier tipo de pescado más de una vez a la semana.
- Consulte las directrices locales sobre la seguridad del pescado obtenido por familiares y amigos en ríos y riachuelos locales.

<https://www.cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/environmental-exposures/mercury.html>

Puede consumir 2 a 3 porciones de pescado de esta lista una vez a la semana:

- Anchoa, corvina del Atlántico, lofolátilo del Atlántico, lubina negra, palometa, bagre (catfish), almeja, bacalao, cangrejo, cangrejo de río, platija, eglefino, merluza, arenque, langosta (americana y espinosa), mújol, ostra, estomino del Pacífico, perca (agua dulce y salada), esox, platija, abadejo, salmón, sardina, vieira, sábalo, cangrejo, pez raya, pez lenguado, calamar, tilapia, trucha (agua dulce), atún (claro enlatado, incluye atún listado), pescado blanco, merlán

Puede consumir 1 porción de pescado de esta lista una vez a la semana:

- Pez azul, pez búfalo, carpa, lubina chilena/pez diente, mero, halibut, delfín nariz de botella/delfín dorado, rape, pez de roca, pez sable, sargo chopo, pargo (chillo), lofolátilo español, lubina rayada (océano), blanquillo (Océano Atlántico), atún (albacora/blanco enlatado y fresco/congelado), atún (de aleta amarilla), corvinata real/trucha de mar, corvina blanca/corvina del Pacífico

Puede obtener más información en estos sitios web:

www.FDA.gov/fishadvice

www.EPA.gov/fishadvice

VIRUS DEL ZIKA

Información sobre el Zika:

- El Zika puede transmitirlo una mujer embarazada a su feto.
- La infección de Zika durante el embarazo puede causar ciertos defectos congénitos.
- El Zika se transmite primordialmente por la picadura de un mosquito infectado.
- No se ha identificado la transmisión local de Zika en los Estados Unidos continentales.
- No hay una vacuna para prevenir ni medicamento para tratar el Zika.
- El Zika lo puede transmitir un hombre a sus parejas sexuales.

Síntomas de Zika:

- Fiebre, sarpullido, dolor en las articulaciones, conjuntivitis (ojos rojos)

Aviso al viajar:

- Los CDC han emitido un aviso al viajar para las personas que viajan a áreas donde existe la transmisión del virus del Zika.
- Lista actual de lugares con brotes de Zika:
<http://wwwnc.cdc.gov/travel/page/zika-travel-information>

Si está embarazada:

- Posponga viajar a áreas con Zika.
- Evite la picadura de mosquitos usando camisas de manga larga y pantalones largos.
- Trate las prendas de vestir y el equipo con permetrina. (No se aplique permetrina directamente sobre la piel.)
- Use repelentes de insectos registrados con la Agencia de Protección Ambiental (EPA).

Si desea obtener más información, visite www.cdc.gov/zika.

LA LISTERIOSIS EN EL EMBARAZO

La listeriosis es un tipo de enfermedad transmitida en los alimentos que la causa la bacteria *Listeria*. Las mujeres embarazadas corren un riesgo 13 veces mayor de contraer listeriosis que la población general.

Prevención

El Servicio de Inocuidad e Inspección de los Alimentos (FSIS) de la USDA, la Administración de Medicamentos y Alimentos de EE. UU. (FDA) y el Colegio Americano de Obstetricia y Ginecología (ACOG) aconsejan lo siguiente a las mujeres embarazadas:

- EVITE la leche sin pasteurizar y los alimentos preparados con leche sin pasteurizar. Esto incluye específicamente diferentes tipos de quesos. Consulte la etiqueta para verificar si se han elaborado con leche pasteurizada. Se desaconseja comprar queso de una granja o de tiendas de alimentos naturales.
- No consuma hot dogs, carnes para sándwiches o carnes frías a menos que se hayan calentado hasta que humeen justo antes de que se sirvan para consumir.
- No consuma patés ni pastas de carne para untar refrigerados. Puede consumir con seguridad patés o pastas de carne para untar enlatados o de larga conservación.
- No consuma mariscos ahumados refrigerados a menos que sean un ingrediente en un plato cocido o como parte de una cazuela.
- Puede consumir con seguridad pescado enlatado como salmón y atún y mariscos ahumados de larga conservación.
- Use lo antes posible todos los alimentos perecederos refrigerados que han sido precocidos o estén listos para consumir.
- Limpie el refrigerador con regularidad y evite la contaminación cruzada al preparar comidas.

Síntomas

Debido a que los síntomas de listeriosis se pueden tardar varios días o incluso semanas antes de aparecer y pueden ser leves, es posible que ni siquiera sepa que ha contraído esta enfermedad. Por eso es muy importante tomar las debidas precauciones de seguridad alimentaria durante el embarazo.

En las mujeres embarazadas, la listeriosis puede causar síntomas semejantes a la gripe (influenza):

- Fiebre
- Escalofríos
- Diarrea
- Malestar estomacal
- Dolores musculares

LA LISTERIOSIS EN EL EMBARAZO

La listeriosis se puede transmitir al feto a través de la placenta incluso cuando la madre no revela signos de la enfermedad. Esta transmisión puede causar lo siguiente:

- Problemas graves de salud en el recién nacido
- Parto prematuro
- Aborto natural
- Nacimiento de un niño muerto

Tratamiento

Si ha consumido un alimento contaminado con *Listeria* o presenta síntomas semejantes a la gripe (influenza), infórmele a su médico o proveedor de atención médica sus síntomas y que está embarazada. Es posible hacer una prueba de sangre para determinar si sus síntomas se deben a la infección de listeriosis.

Durante el embarazo, se administran antibióticos para tratar la listeriosis en la madre. En la mayoría de los casos, los antibióticos también previenen transmitir la infección al feto o recién nacido. También se administran antibióticos a bebés que nacen con listeriosis.

<https://www.cdc.gov/listeria/prevention.html>

¿QUÉ ES HIERRO?

El hierro es un mineral que es vital para los seres humanos y se almacena en el cuerpo humano en diversas cantidades. El hígado, el bazo y la médula espinal son los lugares principales donde se almacena el hierro. Cuando usamos estas reservas debido a no consumir suficiente hierro, ocurre anemia por deficiencia de hierro.

¿Qué es anemia por deficiencia de hierro?

Cuando una persona no tiene suficiente hierro, puede ocurrir un problema de salud que se llama anemia por deficiencia de hierro.

¿Quién está más expuesto a tener anemia por deficiencia de hierro?

- Mujeres en edad de procrear que pierden sangre con la menstruación
- Personas con una ingesta deficiente de hierro
- Vegetarianos
- Personas mayores

¿Cómo puedo aumentar mi absorción de hierro?

- Consuma alimentos con abundante hierro (consulte la tabla)
- Consuma alimentos con abundante vitamina C para ayudar a aumentar la absorción de hierro
- Tome los suplementos de hierro sulfato ferroso, Slow Fe, carbonilo de hierro (mejor tolerados, menor indigestión y estreñimiento asociados)
- No tome café dentro de las primeras 2 horas de tomar un suplemento de hierro

<https://americanpregnancy.org/naturally/treat-iron-deficiency-naturally-pregnancy/>

ALIMENTOS CON ALIMENTOS CON

Ostras (cocidas)
Hígado de res
Jugo de ciruela
Almejas
Nueces
Carne molida de res
Garbanzos
Cereal de salvado
Asado de cerdo
Nueces castañas (cashews)
Camarón
Pasas
Sardinas
Espinaca
Haba de Lima
Frijoles colorados
Pavo, carne oscura
Ciruelas secas
Carne de res asada
Guisantes (chícharos)
Cacahuete
Camote
Papas
Ejotes (frijoles verdes)
Huevos

VACUNAS CONTRA LA GRIPE (INFLUENZA) EN PACIENTES EMBARAZADAS

¿Por qué vacunarse?

La gripe (o influenza) es una enfermedad contagiosa que se transmite todos los inviernos en Estados Unidos, generalmente entre octubre y marzo. La gripe la causa el virus de la influenza y se puede transmitir al toser, estornudar y al tener contacto cercano. Los síntomas comienzan repentinamente y pueden durar varios días.

Estos son, entre otros:

- Fiebre/escalofríos
- Tos
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta
- Goteo o congestión nasal
- Dolores musculares
- Agotamiento

La gripe puede ser más grave en algunas personas que en otras. Entre estas se encuentran los niños pequeños, las personas de 65 años o más, las mujeres embarazadas y las personas con ciertos problemas de la salud (como con enfermedades del corazón, pulmones o riñones o un sistema inmunitario debilitado). La vacuna contra la gripe es especialmente importante en estas personas y en toda persona que entre en contacto cercano con ellas. La gripe puede causar neumonía (pulmonía) y muchos problemas graves de la salud.

La gripe en el embarazo

Las mujeres en los trimestres segundo y tercero de embarazo corren un riesgo mayor de hospitalización a causa de la gripe. Debido a que vacunarse contra la gripe es vital antes del comienzo de la temporada y debido a que no es posible pronosticar cuándo comenzará la temporada, **se recomienda vacunar rutinariamente a todas las mujeres embarazadas que están o estarán embarazadas (en cualquier trimestre) durante la temporada de la gripe.**

A algunos pacientes les inquieta la presencia del ingrediente timerosal, un conservante a base de mercurio, en las vacunas contra la gripe. Aunque las vacunas de dosis única no contienen timerosal, los estudios científicos han demostrado que este conservante no surte ningún efecto sobre el embarazo ni causa otros problemas relacionados con la salud.

<https://www.cdc.gov/flu/protect/vaccine/pregnant.htm>

PRUEBAS PRENATALES NO INVASIVAS

Las pruebas prenatales no invasivas son pruebas que detectan anomalías fetales. Los cromosomas son estructuras dentro de cada célula del cuerpo. Contienen los genes que le indican a nuestro cuerpo cómo crecer y desarrollarse. Heredamos los genes de nuestros padres.

La mayoría de la gente tiene 23 pares de cromosomas, los cuales contienen miles de genes. Los primeros 22 pares se llaman autosomas y son iguales en los hombres y las mujeres. El par 23 es el cromosoma X y Y. Las mujeres tienen dos X y los hombres tienen una X y una Y. Cuando hay cromosomas adicionales o faltantes, ocurren anomalías cromosómicas. La tecnología de ADN fetal libre de células analiza los cromosomas 21, 18, 13, X y Y para reconocer la probabilidad de que ocurra síndrome de Down, síndrome de Edwards, síndrome de Patau, síndrome de Turner y síndrome de Klinefelter.

Hable con su proveedor para determinar si esta prueba sería adecuada durante su embarazo. También le recomendamos que se comuniquen con su seguro médico para verificar la cobertura de este servicio si su proveedor le recomienda una prueba prenatal no invasiva.

PRUEBA DE DETECCIÓN DE PORTADORES DE FIBROSIS QUÍSTICA

La fibrosis quística es una enfermedad crónica que causa problemas respiratorios y de la digestión. Se trata de un trastorno que se hereda en las familias, pero que también puede ocurrir en un niño sin familiares que parezcan tener fibrosis quística.

El objetivo de la prueba de fibrosis quística es ver si una pareja corre un riesgo mayor de dar a luz a un niño con fibrosis quística. La fibrosis quística se desarrolla en un niño que hereda un gen anormal de fibrosis quística de ambos padres. Si ninguno de los padres o solo uno de los padres es un portador de la fibrosis quística, la probabilidad de tener un niño con esta enfermedad es mínima. La probabilidad de portar el gen varía según el origen étnico de la persona. El porcentaje mayor de portadores de fibrosis quística existe en la población caucásica y es de un 3%. Para calificar para una prueba de detección de fibrosis quística, las pacientes deben correr un alto riesgo o cada uno tener un historial familiar de fibrosis quística.

.

PAUTAS GENERALES PARA LAS MUJERES Y SUS EMPLEADORES DURANTE EL EMBARAZO



La mayoría de las mujeres con embarazos sin complicaciones pueden seguir trabajando durante el embarazo en sus oficios previos al embarazo.

Las siguientes son pautas en el empleo para las mujeres con embarazos sin complicaciones:

- 1. No hay pruebas que indiquen que el levantar un peso específico es perjudicial en el embarazo. En las primeras etapas del embarazo, las mujeres pueden desempeñar la misma capacidad para levantar que tenían antes del embarazo. En la última etapa del embarazo, debido a los cambios en la forma del cuerpo y el centro de gravedad, la capacidad para levantar se puede reducir.*
- 2. Mantenerse de pie o caminar más de tres horas se debe evitar sin un descanso sentada de 15 minutos.*
- 3. Se deben evitar agentes perjudiciales en el embarazo. Estos incluyen la exposición directa a agentes de quimioterapia, ciertos químicos y solventes, plomo, mercurio, radiación ionizante y ciertos agentes bacterianos y virales. Las mujeres en oficios en los que pueden ocurrir estas exposiciones deben informar sus embarazos a sus representantes de seguridad ocupacional para que puedan colaborar juntamente y tomar las precauciones debidas dirigidas a garantizar un ambiente laboral seguro durante el embarazo.*
- 4. Las mujeres embarazadas deben evitar lesiones directas en el abdomen. Por lo tanto, las actividades con un alto riesgo de sufrir una caída o un golpe o patada en el abdomen se deben evitar.*
- 5. El empleo se debe limitar a 40 horas a la semana.*

Con sentido común, un buen juicio, y la motivación para trabajar y cooperar entre la empleada embarazada y su empleador, debe ser posible crear un ambiente de trabajo seguro para la mujer embarazada y permitirle permanecer como una empleada productiva a lo largo de su embarazo.

SEGUNDO TRIMESTRE

SU GUÍA PARA CADA MOMENTO

BIENVENIDA A SU SEGUNDO TRIMESTRE (SEMANAS 13-27)

EL SIGUIENTE MOMENTO DE SU RECORRIDO DURANTE EL EMBARAZO

El segundo trimestre está lleno de hazañas emocionantes. Y la ayudaremos a aprovechar al máximo cada momento. Aquí, encontrará respuestas sobre las pruebas requeridas, recomendaciones de artículos esenciales para el bebé, recomendaciones y consejos sobre los cambios que le podrían ocurrir durante este período y mucho más.

Independientemente si es una mamá primeriza o una madre con mucha experiencia, la invitamos a asistir a nuestras clases educativas sobre el alumbramiento que se ofrecen gratuitamente a través de Baylor Scott & White – Brenham.

Cada momento en el embarazo es preciado, y le deseamos lo mejor a medida que continúa en este recorrido. No dude en exponer las preguntas que tenga. Estamos aquí para servirle.

Su equipo de atención médica de Baylor Scott & White – Brenham
División de Obstetricia y Ginecología



INFORMACIÓN SOBRE LAS CLASES

Para inscribirse en las clases, visite BSWHealth.com/CSBabies. Si tiene alguna pregunta o necesita mencionar alguna circunstancia especial, envíe un mensaje por correo electrónico en CSBabies@BSWHealth.org.

Todas las clases son gratuitas para los pacientes de Baylor Scott & White.

Reanimación cardiopulmonar para bebés

Esta clase no certificada es específicamente para familiares de bebés y niños y se han diseñado para abordar las destrezas y los conocimientos necesarios para participar en una situación destinada a salvar la vida.

Clase de alumbramiento

Esta clase está centrada en prepararse para el parto. Se enseña una variedad de medidas de comodidad, incluyendo técnicas de relajación y respiración. También se exponen procedimientos especiales y la anestesia epidural, así como un resumen del parto por cesárea y el período de posparto.

Recorridos por el hospital

Los tours interactivos ayudan a las parejas que esperan la llegada de un bebé a familiarizarse con las unidades de parto, posparto y la sala de recién nacidos. También proporcionaremos respuestas a algunas de las preguntas más frecuentes.

Clase para hermanos

Esta clase se reúne los sábados y ayuda a los hermanos y hermanas mayores a realizar sus nuevas funciones. Aprenderán también sobre la seguridad con los bebés. (Edad recomendada de 2 a 8 años)

Clase sobre los cuidados del bebé

Esta clase se ha diseñado para ayudar a crear expectativas realistas mientras se aprenden los cuidados básicos de un bebé. Los temas incluyen recomendaciones para que el bebé duerma seguro, cambio de pañales, la seguridad de los asientos de seguridad para el automóvil, las alimentaciones, el baño de los bebés y mucho más.

Clases para amamantar

Esta clase está centrada en las inquietudes comunes relacionadas con amamantar. La información incluye los beneficios para las madres y los bebés, cómo iniciar las alimentaciones, cómo mantener un suministro de leche y otras consideraciones prácticas.

Clase para el padre del bebé

Esta clase para “hombres solamente” la imparten padres con experiencia que son profesionales de atención médica. Los padres reciben experiencia práctica con los cuidados del bebé, apoyo en el trabajo de parto y temas de interés para los hombres.

Otras clases son

- El proceso del parto
- Consideraciones de los recién nacidos
- La lactancia materna
- El parto por cesárea

PREINSCRIPCIÓN



Llene el formulario de preinscripción proporcionado por el consultorio de su médico y entréguelo al mostrador de inscripción de Baylor Scott & White - Brenham. Puede dejar el formulario en el 1er piso del hospital o enviarlo por fax al 979.337.5077.

Entregue este formulario a más tardar en el 8o mes de embarazo.

Si tiene alguna pregunta sobre el ingreso al hospital, llame al 979.337.5000.

FORMULARIO DE PREINGRESO A LA SALA DE MATERNIDAD

INFORMACIÓN DE LA PACIENTE

Nombre Inicial segundo nombre I Apellido

Apellido de soltera/Otro nombre Fecha de nacimiento

Lugar de nacimiento Núm. de seg. social

Fecha prevista del parto Fecha del último período menstrual

Nombre del obstetra Nombre del consultorio de obstetricia

Dirección

Ciudad Estado Código postal

Teléf. domicilio Teléf. trabajo Celular

Estado civil (marque uno con un círculo) Casada Soltera Viuda Divorciada Separada

Grupo étnico (marque uno con un círculo) No hispana/latina Hispana/Latina

Raza (marque una con un círculo) Caucásica Afroamericana Asiática
Indígena americana Hawaiana/Isla del Pacífico Otra

Empleador de la paciente Teléf. del empleador

Dirección

Ciudad Estado Código postal

FORMULARIO DE PREINGRESO A LA SALA DE MATERNIDAD

CONTACTO DE EMERGENCIA

Nombre Teléfono Relación con la paciente

Dirección Ciudad Estado Código postal

INFORMACIÓN DE SEGURO MÉDICO PRIMARIO

Nombre de la compañía de seguro Ident. de la compañía de seguro Núm. de grupo Núm. del centro

Teléf. de la compañía de seguro Seguro primario Nombre del empleador

Nombre del titular de la póliza Fecha de nac. del titular de la póliza Teléf. del titular de la póliza

INFORMACIÓN DE SEGURO MÉDICO SECUNDARIO

Nombre de la compañía de seguro Ident. de la compañía de seguro Núm. de grupo Núm. del centro

Teléf. de la compañía de seguro Seguro secundario Nombre del empleador

Nombre del titular de la póliza Fecha de nac. del titular de la póliza Teléf. del titular de la póliza

Firma de la paciente

Fecha

Nos comunicaremos con usted a los números de teléfono antes mencionados si necesitamos información adicional

LO PARA EL USO DEL HOSPITAL

Núm. de caso asignado Código clínico Servicio hospitalario Tipo de paciente

Médico Origen del ingreso

ARTÍCULOS ESENCIALES PARA EL BEBÉ

Guía de compras para lo esencial, estrictamente vital y solo lo básico.

- 8 bodys (onesies)
- 1 - 3 ranitas (rompers) u otras prendas de vestir más formales
- Cuna, cesta para bebés o moisés
En la cuna: colchón firme que encaje firmemente en la cuna (menos de dos dedos entre el colchón y la cuna) y 2-4 sábanas para colchón de cuna
- 4 - 6 cobijas suaves y livianas para bebés
- Crema para la irritación del pañal
- Toallitas desechables sin perfume (causan menos irritación)
- 6 - 10 docenas de pañales de tela y 6 - 8 cubrepañales o 2 - 3 cajas grandes de pañales desechables para recién nacidos
- Jabón de bebé
- 10 - 16 biberones y chupones, ambos de 4 y 8 onzas (si se alimenta con biberón solamente, el bebé usará alrededor de 10 del tamaño de 4 onzas al día).
- Pañitos para eructar (o pañales de tela)
- Fórmula infantil (si no amamanta)
- Bomba sacaleche (si espera amamantar)
- Bolsitas para guardar leche materna (si espera amamantar)
- Cortaúñas para bebés
- Termómetro para bebés
- Asiento de seguridad para automóvil para bebés o asiento convertible

ECOGRAFÍA DE ANATOMÍA FETAL A LAS 20 SEMANAS



La ecografía fetal usa ondas sonoras para producir imágenes del feto y evaluar el crecimiento y desarrollo de su bebé. La ecografía fetal se realiza entre las semanas 18 y 20 de embarazo para determinar la salud de su embarazo y bebé. Además, se podría usar para evaluar posibles problemas de salud y ayudar a confirmar un diagnóstico. Las ecografías fetales se deben hacer solamente debido a motivos médicos válidos y no se recomiendan solo para determinar el sexo del bebé.

TRATAMIENTOS DE CUIDADOS PREVENTIVOS

RhoGAM

El factor Rh es una proteína que se puede encontrar en la superficie de los glóbulos rojos. El RhoGAM es una inyección que se administra a las mujeres embarazadas que son Rh negativas cuando sus bebés son Rh positivos. Esto protege al feto de posibles problemas de incompatibilidad de grupo sanguíneo. El RhoGAM contiene anticuerpos de sangre Rh positiva para que el sistema inmunitario reconozca estos anticuerpos.

TDAP

El TDAP son las siglas en inglés de tétanos, difteria y tos ferina, que son las tres enfermedades contra las cuales protege esta vacuna. Se recomienda durante el embarazo para que el feto adquiera los anticuerpos que protegen contra estas tres enfermedades. Además, se recomienda para los familiares y amigos que entrarán en contacto cercano con el bebé para protegerlo contra la tos ferina. Si los familiares y amigos han recibido esta vacuna, sus efectos duran 10 años. Si necesitan una vacuna de refuerzo, pueden recibirla de sus médicos de medicina familiar o en una farmacia Walgreens/CVS sin cita necesaria.

Vacuna contra la gripe (influenza)

La gripe (o influenza) puede tener consecuencias potencialmente graves para la madre y el bebé en desarrollo. Cuando está embarazada, su sistema inmunitario está debilitado, por lo tanto, usted es más propensa a contraer ciertos virus (como el de la gripe). Si contrae el virus de la gripe, este virus puede afectarle más que si no estuviera embarazada. Si comienza a presentar síntomas parecidos a la gripe durante el embarazo, dígaselo a su proveedor de inmediato. La vacuna contra la gripe se considera segura para aplicarse en cualquier momento en su embarazo. Además, todas las personas que viven con usted y su bebé también deben recibir las vacunas contra la gripe cada año para ayudar a protegerlos y reducir la probabilidad que ninguno de ellos contraiga la gripe. Hable con su obstetra sobre la seguridad de la vacuna contra la gripe o de vacunas en general y las recomendaciones durante el embarazo, u obtenga más información en <https://www.cdc.gov/vaccines/pregnancy/vacc-during-after.html>

Hisopado para estreptococos del grupo B

Los estreptococos del grupo B (o GBS, por sus siglas en inglés), son una bacteria para la cual hacemos una prueba de detección en el tercer trimestre de embarazo, generalmente entre las semanas 35 y 36 de gestación. La prueba consiste en una muestra vaginal que se obtiene por hisopo y dura menos de 30 segundos. En aproximadamente el 30% de las mujeres embarazadas la prueba es positiva para esta bacteria. Si se determina que su prueba es positiva, su obstetra se asegurará de que reciba antibióticos durante el proceso del parto para ayudar a reducir la probabilidad de que su bebé se enferme con la bacteria de estreptococos del grupo B. Su obstetra puede responder a las preguntas que pueda tener en su próxima visita prenatal.

PRUEBA DE GLUCOLA

Durante este período de su embarazo, entre las semanas 24 y 28, se le hará una prueba de diabetes gestacional. La diabetes gestacional afecta a la madre en las últimas etapas del embarazo y mientras su bebé se está desarrollando. Si no se trata o está mal controlada, la diabetes gestacional puede poner en peligro la salud de su bebé. El primer paso de este proceso es seguir el procedimiento adecuado que se describe a continuación.

Instrucciones para el Glucola (el día de la prueba)

- Tome la botella COMPLETA de la bebida de glucosa dentro de un plazo de 10 minutos. Puede verterla en un vaso con hielo.
- NO coma ni beba nada ni tampoco fume hasta que se haya extraído la muestra de sangre.
- Anote la hora del primer sorbo de la bebida. Se le deberá extraer la muestra de sangre exactamente al cabo de una hora.
- Acuda al laboratorio o la clínica 15 minutos antes de que se le debe extraer la muestra de sangre. El horario de nuestro laboratorio es de 7:30 a.m. a 4:30 p.m. Si desea que la prueba se realice en otro laboratorio, comuníquese con ellos ANTES de tomar la bebida de glucosa para enterarse de información específica sobre el horario para esta prueba.

<https://www.cdc.gov/pregnancy/diabetes-gestational.html>

<https://www.cdc.gov/reproductivehealth/maternalinfanthealth/diabetes-during-pregnancy.htm>

NOTAS



TERCER
TRIMESTRE



SU GUÍA PARA CADA MOMENTO

BIENVENIDA A SU TERCER TRIMESTRE (SEMANAS 27 - PARTO)

EL MOMENTO QUE HA ESTADO ESPERANDO ESTÁ POR LLEGAR

A medida que entra en la etapa final en su recorrido durante el embarazo, queremos que sepa que la prepararemos para lo que está por llegar.

Además de las muchas cosas en su lista de cosas por hacer, la exhortamos a que mantenga muy presente la posibilidad de amamantar. La División de Obstetricia y Ginecología y el Departamento de Pediatría de Baylor Scott & White – Brenham le recomiendan firmemente amamantar a su bebé, y estamos aquí para ayudarla a que lo logre.

Independientemente si usted es una nueva mamá o solo necesita un repaso, ofrecemos varias clases para amamantar a través del Programa de Educación para Padres/Madres Nuevos de Baylor Scott & White – Brenham. Para obtener más consejos útiles, consulte la sección “Lactancia materna de un recién nacido” en este manual.

Tener un bebé es verdaderamente un momento especial, y nos sentimos muy emocionados de formar parte de su gran día. Si necesita cualquier cosa antes de ese momento, no dude en dejarnoslo saber.

Su equipo de atención médica de Baylor Scott & White – Brenham
División de Obstetricia y Ginecología



LISTA DE PREPARACIÓN

A medida que se aproxima la parte final de su embarazo, hay algunas cosas que debe realizar para prepararse y planificar la llegada segura y saludable de su bebé. Hemos creado esta lista de verificación para ayudarle a organizarse y allanarle el camino.

Prueba de laboratorio a las 24 - 28 semanas

Su proveedor de atención médica ordenará una prueba de laboratorio entre las 24-28 semanas de gestación para detectar diabetes gestacional y anemia. La prueba de detección de diabetes consiste en una prueba de Glucola de una hora (o prueba de azúcar). Nuestro personal de citas le dará instrucciones y una solución de azúcar para beber una hora antes de la extracción de sangre de determinación de nivel de azúcar en la sangre. Si el resultado se encuentra por encima de cierto intervalo, deberá someterse a otras pruebas de diabetes. La anemia se determina midiendo la cantidad de hierro en la sangre. Si su nivel se encuentra por debajo del intervalo normal, su proveedor podría pedirle que tome un suplemento de hierro. Si le indican agregar un suplemento de hierro además de su vitamina prenatal, asegúrese de tomarlos a horas diferentes para que se absorban adecuadamente.

Preinscripción en el hospital

En este paquete encontrará los formularios que debe llenar. Llene los formularios y comuníquese con el hospital en cuanto sea posible para que el departamento de Partos pueda planificar su alumbramiento próximamente.

Educación sobre la anestesia epidural

Es importante que se informe sobre sus opciones para controlar el dolor. Hable con su proveedor sobre sus opciones.

Información sobre almacenamiento de sangre umbilical en bancos de sangre y donación

Este alegre suceso para usted puede convertirse en un alegre suceso para una persona necesitada. En el pasado, cuando nacía un bebé, el cordón umbilical se desechaba, pero hoy en día, la sangre del cordón umbilical se puede recolectar después de que nace el bebé y se dona a un banco público de sangre del cordón umbilical para ayudar a una persona con una enfermedad potencialmente mortal. El almacenamiento de sangre del cordón umbilical en un banco privado también es posible por un cargo para uso futuro. Encontrará información sobre los diversos tipos de bancos y los motivos para almacenar esta sangre en este manual.

Asiento de seguridad para el automóvil

Su bebé debe viajar a casa desde el hospital en un asiento de seguridad aprobado para automóviles. Este es el momento para comenzar a prepararse para esta importante compra. Su departamento de policía local puede ayudarle para asegurarse de instalar debidamente este asiento.

LISTA DE PREPARACIÓN

□ Recursos para amamantar

¿Tiene números de teléfono listos con los contactos de apoyo para amamantar si tiene preguntas o dudas después del parto? Contamos con una consultora formalmente certificada en lactancia para ayudarle a amamantar exitosamente respondiendo a sus preguntas, brindando apoyo, resolviendo problemas y repasando las posiciones adecuadas para amamantar y acoplar el bebé al seno. Puede comunicarse con nuestras consultoras en lactancia llamando al 979.207.0356.

Además, La Leche League de Bryan-College Station está disponible de día o de noche por teléfono y celebra reuniones mensuales de grupos de apoyo. Comuníquese con sus líderes para obtener ayuda o más información. Rowena (979.220.2781), Elena (512.395.5096) o Ashley (509.592.0857). Incluso después de que domine la tarea de amamantar, debe pensar en el futuro. ¿Regresará a trabajar y espera amamantar? Comience a planificar ahora. Hable con su empleador, comience a organizar sus recursos para una bomba sacaleche y, nuevamente, use nuestra consultora en lactancia o una representante de La Leche League para ayudarle a prepararse para guardar un suministro de leche extraída con una bomba sacaleche.

Blogs de nuestros proveedores sobre la lactancia materna y fórmula infantil:

<https://scrubbing.in/when-breastfeeding-might-not-be-right-for-you/>

<https://scrubbing.in/which-baby-formula-should-you-choose/>

□ Seleccione un proveedor de atención médica para su bebé

Después de que nazca su bebé, él o ella deberá ver a su propio médico. Esto no debe ser estresante y no necesariamente se tiene que decidir antes de dar a luz. Para ayudarla con esto, hemos incluido una hoja informativa sobre este tema con información específica para que le sirva de guía.

□ Cuidado de los niños

Si ya tiene niños en la casa, este es el momento de comenzar a pensar en los cuidados de estos niños cuando comience el trabajo de parto. Es útil tener varias opciones disponibles y personas que están dispuestas a estar “de turno” para prepararse para los cambios a última hora que puedan surgir.

□ Opciones de anticonceptivos

A medida que se acerca el final de su embarazo, es hora de comenzar a considerar cuál método anticonceptivo funcionará mejor en su caso. Hable con su proveedor de atención médica de antemano para que le ayude a seleccionar el método más adecuado para usted.

LISTA PARA EL HOSPITAL PARA LAS MADRES EMBARAZADAS

Baylor Scott & White le proporcionará artículos básicos de cuidado personal, así como pañales, toallitas desechables, un chupete si lo desea, una cobija para envolver al bebé y bodys (onesies) sencillos blancos para el recién nacido.

Para la madre

- Ropa para dormir y bata de baño
- Calcetines y chanclas
- Ropa interior de maternidad, sostén para amamantar y almohadillas para los senos
- Cambio de ropa (algo para el 6o y 7o mes de embarazo) y calzado cómodo para usar en la casa
- Artículos de cuidado personal (cepillo de dientes y pasta, productos y artículos para el cuidado del cabello, protector labial, loción y maquillaje)
- Mentas para refrescar el aliento, caramelos duros y bocadillos
- Materiales de relajación (libros, revistas, música, elementos focales)
- Anteojos o productos para lentes de contacto, si corresponde
- Celular y cargador
- Una lista de números telefónicos importantes, un cuaderno y pluma
- Tarjeta(s) de seguro médico, licencia de conducir
- Artículos de comodidad (almohadas adicionales, abanico de baterías)

Para su ayudante en el parto/persona de apoyo

- Cámara o cámara de video con tarjeta de memoria/película/cinta y cargador o baterías adicionales
- Artículos de cuidado personal y cepillo de dientes
- Cambio de ropa y zapatos cómodos/chanclas
- Bocadillos y material de lectura
- Billetes de un dólar o cambio para las máquinas vendedoras automáticas
- Celular y cargador
- Lista de números telefónicos importantes, cuaderno y pluma

Para el bebé (el hospital lo proporciona todo hasta el alta del hospital)

- Ropa, calcetines y botines para el recién nacido, gorrito para el recién nacido, si se desea para la foto o el alta del hospital
- Asiento de seguridad del automóvil para el bebé
- Hoja de información sobre el nacimiento

LA LACTANCIA MATERNA DEL RECIÉN NACIDO: GUÍA PARA LOGRAR LA MEJOR EXPERIENCIA PARA USTED Y SU BEBÉ

CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE LA LACTANCIA MATERNA PARA USTED Y SU RECIÉN NACIDO

**Nota: para simplificar, nos referimos a la bebé como una niña a lo largo de esta guía. Las posiciones para amamantar son exactamente las mismas para un varón.*

Felicidades por el nacimiento de su nueva y hermosa bebé, y felicidades por su decisión de amamantar. Aunque sostener a su bebé para amamantarla puede resultarle natural, colocar debidamente a su bebé para amamantar puede requerir algo de práctica. Esta guía se ha diseñado para ayudarle a lograr sus metas para la lactancia materna.

Recuerde:

- Amamantar con frecuencia estimula un mayor suministro de leche y reduce la congestión en los senos; no dude en alimentar a su bebé cuando observe los primeros signos de hambre (agitación de la bebé, movimientos de succión y manos en la boca). Debe alimentar a su recién nacida entre 10 y 12 veces al día.
- Apoye su seno con la mano para que el peso del seno no haga que el pezón se salga de la boca del bebé.
- Trate de relajarse y colóquese en una posición cómoda antes de comenzar a amamantar. Busque un lugar calmado y callado para amamantar a la bebé. Si se siente frustrada, tome un descanso y vuelva a intentarlo. Cuando se sienta calmada, su bebé se sentirá así también.

Acoplamiento al seno

El acoplamiento correcto al seno es vital para lograr una experiencia exitosa al amamantar. Puede ser la diferencia entre una experiencia gratificante y una que termina con frustración y pezones sumamente dolorosos. Cuando la bebé esté lista para acoplarse al seno, frote ligeramente la parte inferior del labio de la bebé con el seno. Esto le indicará a ella que abra bien la boca, como si estuviera bostezando. Dirija el pezón hacia el paladar de la boca de la bebé y acerque a la bebé al seno, no el seno a la bebé.

Maneras para asegurarse de que el acoplamiento al seno sea el adecuado:

1. *La nariz de la bebé casi toca el seno, a una distancia no mayor que la orilla de una tarjeta de crédito.*
2. *Los labios de la bebé se fruncen hacia afuera.*
3. *TDos terceras partes del acoplamiento ocurren en la mandíbula inferior y debe poder ver más la parte de arriba de la aréola que la de abajo. El acoplamiento no debe estar centralizado.*
4. *Si el pezón está redondo cuando la bebé lo suelta, es probable que el acoplamiento haya sido muy bueno. Si se ve pinchado o arrugado alrededor de la parte de arriba cuando ella lo suelta, entonces una parte mayor del seno debe estar en la mandíbula inferior.*

Si el acoplamiento le resulta incómodo o doloroso, retire suavemente la boca de la bebé del pezón colocando un dedo entre las encías de la bebé, y trate de acoplarla nuevamente.

LA LACTANCIA MATERNA DEL RECIÉN NACIDO: GUÍA PARA LOGRAR LA MEJOR EXPERIENCIA PARA USTED Y SU BEBÉ

POSICIONES PARA LOS RECIÉN NACIDOS

Dos posiciones, la de cuna cruzada y la de pelota de fútbol, son excelentes para los recién nacidos. Ambas apoyan bien la cabeza del bebé y le facilitan dirigir a la bebé al seno. En las primeras semanas después del alumbramiento, la almohada Boppy levanta a la bebé demasiado debido al agrandamiento del útero. Cuando el tamaño del útero se reduce al cabo de las primeras 2 semanas, la almohada para amamantar puede ser de gran ayuda.

Posición de cuna cruzada

En esta posición, su bebé estará apoyada sobre una almohada colocada transversalmente en su regazo para levantar a la bebé a la altura del pezón. Apoye el seno izquierdo con la mano izquierda y sostenga la cabeza de la bebé entre su dedo del corazón y el pulgar, de manera que la palma de su mano se encuentre entre los huesos traseros de los hombros de la bebé. Acerque a la bebé bien cerca del seno y, cuando ella abra bien la boca, diríjala al seno aplicando presión entre los huesos traseros de los hombros de la bebé con la palma de la mano.

Posición de pelota de fútbol

Esta posición es buena para las madres que han tenido un parto por cesárea ya que mantiene a la bebé alejada de la incisión. Use la misma técnica que se usa para sostener a la bebé en la posición de cuna cruzada, excepto que usaría su mano derecha para sostener a la bebé a medida que la acerca al seno derecho.

Cambio de posiciones

Una vez que su recién nacida amamante cómodamente en la posición de cuna cruzada y de pelota de fútbol, es posible que desee adoptar una posición diferente. Una de las maneras más sencillas de hacer esto es simplemente deslizando a la bebé de un seno al otro. Por ejemplo, si la está amamantando en la posición de cuna cruzada, deslice a la bebé al seno opuesto y use la posición de pelota de fútbol. Ya que esto requiere muy poco cambio de posición de la bebé, la transición para ambas se hace fácilmente.

Posición de cuna

Esta posición se usa comúnmente después de las primeras semanas, una vez que tanto usted como su bebé dominan bien el acto de amamantar. En esta posición, su bebé estará acostada de un lado al otro en su regazo y de frente a usted. La cabeza de ella debe quedar apoyada por su antebrazo y la espalda de ella debe quedar apoyada a lo largo de la parte interior de su brazo. Puede usar una almohada para ayudar a subir a la bebé a la altura del pezón. Como recién nacida, la cabeza de ella se encontrará un poco más elevada que su trasero.

LA LACTANCIA MATERNA DEL RECIÉN NACIDO: GUÍA PARA LOGRAR LA MEJOR EXPERIENCIA PARA USTED Y SU BEBÉ

Posición acostada de lado

Muchas madres hallan que esta posición es cómoda, especialmente en la noche. Tanto usted como la bebé estarán acostadas sobre un costado y de frente a cada una. Puede ser útil colocar su antebrazo o una toalla enrollada detrás de la bebé para evitar que ella se ruede hacia atrás y se aleje de usted. La oreja, el hombro y los labios de la bebé deben quedar alineados.

Si tiene alguna pregunta sobre amamantar, comuníquese con su consultora en lactancia o llame al 979.207.4230 para hablar con una enfermera.

600 North Park Street

Brenham, TX 77833

979.337.5800

BSWHealth.com/YourMomentBrenham

Recursos informativos de la guía:

l.li.org (Le Leche League International)

[@LLLBCS](#) en Facebook

kellymom.com

breastfeeding.com

LA SELECCIÓN DE UN PEDIATRA



¡La oportunidad de reunirse y conocer a su pediatra puede ocurrir incluso antes de que nazca su bebé! Queremos que esté equipada con conocimientos y lista antes de dar a luz. Ofrecemos consultas prenatales para permitirles a los padres y las madres que esperan un hijo la oportunidad de hablar sobre estos asuntos:

- Horario de la clínica y programación de citas
- Expectativas referentes a las visitas al recién nacido en el hospital
- Circuncisión y lactancia materna
- Los cuidados de un recién nacido
- Para programar una cita prenatal para su niño, llame al 979.207.4230.

SERVICIOS LOCALES PEDIÁTRICOS

ATENCIÓN MÉDICA TRANSFORMADORA

Ya sea que esté comenzando una familia o agregando a su familia, es reconfortante saber que hay un equipo de especialistas listos para ayudar. Las clínicas de Baylor Scott & White Brenham ofrecen cuidados integrales pediátricos e incluyen diversas subespecialidades.

Atención médica para lo inesperado

Cuando usted no sabe qué está a la vuelta de la esquina, es útil contar con un equipo de especialistas en pediatría y medicina familiar en su esquina. Uno de nuestros proveedores siempre estará disponible los sábados sin necesidad de cita, de 8:00 a.m. a 12:30 p.m., en nuestra práctica clínica sin cita previa ubicada en la clínica Baylor Scott & White Clinic - Brenham de la avenida 290.

Atención médica en la que puede confiar

Las clínicas de Baylor Scott & White en Brenham usan un sistema de expedientes médicos electrónicos para guardar la información vital de atención médica de su niño. Nuestros especialistas, subespecialistas y enfermeros pueden acceder, actualizar y compartir datos importantes de manera rápida, precisa y confidencial para que el plan de cuidados médicos de su niño se realice sin contratiempos y lo mejor posible.

Servicios de emergencia

Baylor Scott & White - Brenham proporciona servicios primarios y hospitalarios de emergencia. Nuestro sistema de expedientes médicos electrónicos está conectado directamente a este local para acceder de inmediato a la información médica de su niño.

Además, nuestra red nos conecta a los especialistas de Baylor Scott & White McLane Children's en Temple, que ofrece servicios dedicados para traumatismos pediátricos.

SERVICIOS LOCALES DE MEDICINA FAMILIAR

PEDIATRÍA

Línea para citas: 979.337.5800

Después de horas hábiles: 800.724.7037

Fax de North Park Clinic: 979.337.5961

Fax de Brenham HWY 290 Clinic: 979.421.2011

Horario habitual de servicio:

Monday – Thursday, 5:00 – 8:00 PM

Please call 979.207.4200 to schedule an appointment.

Convenient Care regular hours:

Lunes a jueves 7:00 a.m. – 7:00 p.m.; viernes, 7:30 a.m.– 5:00 p.m.

Atención médica conveniente: Sábados 8:00 a.m. – 12:30 p.m.

North Park Clinic

600 North Park Street

Brenham, TX 77833

Brenham HWY 290 Clinic

604 Highway 290 W

Brenham, TX 77833

INFORMACIÓN SOBRE LA SEGURIDAD DE LOS ASIENTOS PARA NIÑOS EN AUTOMÓVILES

Las lesiones en vehículos motorizados son la causa principal de muerte de niños en los Estados Unidos. Colocar a los niños en asientos para automóviles apropiados según la edad y el tamaño, y en asientos elevados tipo “booster”, ayuda a prevenir muertes y lesiones.

Sea un buen ejemplo

Dar un buen ejemplo es la mejor manera de enseñar la importancia de la seguridad en los automóviles. Asegúrese de usar el cinturón de seguridad en cada viaje, sin importar lo corto que sea. Asegúrese de que el cinturón de seguridad se encuentre bien colocado en los niños, y de sentarlos en un asiento elevado o asiento para automóviles de acuerdo con la edad, altura y peso de los niños.

Reconozca las etapas

Aquí le indicamos algunas pautas generales para seleccionar un asiento de seguridad.

Consulte el manual de instrucciones del asiento de seguridad para obtener información más específica. También puede hablar con el departamento de bomberos local para asegurarse de que su asiento de seguridad se haya instalado correctamente.

- Asiento de seguridad para niños orientado hacia atrás: para bebés hasta los 2 años
- Para la mejor protección posible, mantenga a los bebés y los niños en un asiento de seguridad orientado hacia atrás, en el asiento trasero del carro y con el cinturón de seguridad acoplado al arnés del asiento de seguridad, hasta que los niños alcancen los límites mayores de peso o altura del asiento en particular. Los límites de peso y altura de los asientos de seguridad orientados hacia atrás pueden acomodar a la mayoría de los niños hasta los 2 años. Consulte los detalles del manual del fabricante del asiento.
- Asiento de seguridad para niños orientado hacia adelante: para niños de 2 a 4 años o hasta las 40 libras.
- Cuando los niños ya estén muy grandes para un asiento de seguridad orientado hacia atrás, deben viajar en asientos de seguridad orientados hacia adelante para niños, en el asiento trasero del carro y con el cinturón de seguridad acoplado al arnés del asiento de seguridad, hasta que alcancen los límites mayores de peso o altura para ese asiento en particular (generalmente a los 4 años y 40 libras). Muchos de los asientos de seguridad más nuevos tienen límites de peso mayores. Consulte los detalles del manual del fabricante del asiento.
- Asiento de seguridad elevado tipo “booster”: para niños de 4 a 8 años o hasta que midan 4 pies, 9 pulgadas de alto
- Los niños deben usar asientos elevados para niños hasta que se les pueda ajustar debidamente el cinturón de seguridad del automóvil. Los cinturones de seguridad quedan debidamente ajustados cuando el cinturón del regazo quede extendido de lado a lado sobre las caderas superiores (no en el estómago) y el cinturón del hombro quede atravesado sobre el pecho (no en el cuello). Cuando los cinturones de seguridad de los adultos se puedan ajustar debidamente a los niños, pueden los niños entonces usar el cinturón de seguridad de los adultos sin un asiento elevado de seguridad. Para la mayor protección posible, mantenga a los niños en el asiento trasero del carro y use los cinturones del regazo y el hombro.

Todos los niños menores de 13 años deben viajar en el asiento trasero del carro. Las bolsas de aire pueden matar a niños pequeños que viajen en el asiento delantero de un carro. No coloque nunca un asiento de seguridad orientado hacia atrás en el asiento delantero ni frente a una bolsa de aire. Coloque a los niños en el medio del asiento trasero siempre que sea posible. Es el lugar más seguro del vehículo. https://www.cdc.gov/motorvehiclesafety/child_passenger_safety/cps-factsheet.html

PLANIFICACIÓN FAMILIAR

Es posible que haya oído hablar sobre los beneficios para la salud de algunos métodos anticonceptivos. Los condones de látex, por ejemplo, pueden ayudar a protegerla contra las enfermedades de transmisión sexual, incluyendo el SIDA. Los anticonceptivos orales (“la píldora”) pueden brindar muchos beneficios para la salud, además de proteger contra varios tipos de cáncer. Las mujeres que usan anticonceptivos orales también tienen períodos menstruales a intervalos más regulares, sangrado más leve y menos cólicos menstruales. Estos beneficios para la salud son importantes para las mujeres, ¿pero sabía también que los anticonceptivos pueden ayudar a proteger la salud de sus hijos en el futuro?

Los beneficios de espaciar los embarazos

Usar anticonceptivos ayuda a las mujeres a planificar sus embarazos y controlar la cantidad de tiempo entre cada alumbramiento. Planificar los embarazos y espaciar los embarazos juegan una función importante en la salud de los bebés. Los estudios han revelado que los niños que nacen demasiado cerca en edad uno del otro tienen una mayor probabilidad de nacer prematuros, pequeños y con bajo peso al nacer. Los bebés más saludables nacen de mujeres que esperan por lo menos 18 meses después de dar a luz antes de quedar embarazadas otra vez.

Para obtener más información sobre los beneficios para la salud de los anticonceptivos y la planificación familiar, hable con su proveedor de atención médica. Dicho proveedor puede ayudarle a decidir el mejor método anticonceptivo en su caso.

ANESTESIA EPIDURAL

El flujo continuo de anestésicos locales a través de una aguja hueca, larga, estrecha y de tubo de plástico en el área inferior de la columna, se conoce comúnmente como anestesia epidural. La aguja epidural se coloca en el espacio fuera de la membrana que recubre la médula espinal, que se llama el espacio epidural. El anestésico adormece los nervios de la médula espinal en el espacio epidural.

Beneficios

- El anestésico regional es el más eficaz para aliviar el dolor del trabajo de parto y parto
- Es el mejor anestésico para la preeclampsia y eclampsia
- Es posible controlar mejor el dolor después del parto (vaginal o por cesárea)
- Poco o ningún efecto sobre el bebé
- Se puede dejar aplicado durante todo el trabajo de parto
- Usted puede estar despierta durante un parto por cesárea y ver al bebé inmediatamente después del parto

Aunque es una herramienta eficaz para controlar el dolor, algunos motivos para no usarla son los siguientes

- Movimiento restringido, que desaparece cuando termina el efecto epidural
- Alivio irregular, incompleto o no existente del dolor, en pocos casos
- Mareos y desmayo posepidurales debido a baja presión arterial, que se puede resolver fácilmente
- Dolor de cabeza raquídeo que ocurre en raras ocasiones y se puede tratar fácilmente

ACTA DE NACIMIENTO

INFORMACIÓN IMPORTANTE PARA LLENAR LA INFORMACIÓN DEL ACTA DE NACIMIENTO DE SU BEBÉ

Deberá llenar una hoja para padres que se usará para crear el acta de nacimiento de su hijo antes de que usted y su hijo abandonen el hospital. Esto se hace para asegurarse de registrar a todos los bebés en el registro de nacimientos del estado. Queremos ingresar el acta de nacimiento de cada niño en el sistema dentro de un plazo de 24 a 48 horas.

Para las madres casadas

Asegúrese de llenar toda la información. Tenga en cuenta que es necesario llenar la línea que le pide su nombre/apellido antes de su primer matrimonio. Su nombre de soltera se registrará en el acta de nacimiento.

Para las madres solteras

Para que el nombre de un padre se incluya en el acta de nacimiento de su hijo, el estado de Texas requiere llenar un Reconocimiento de paternidad (Acknowledgement of Paternity). Este formulario se puede llenar después del nacimiento de su hijo mientras se encuentre en el hospital. Para que se pueda llenar, es necesario que el padre esté presente y traiga alguna forma de identificación (licencia de conducir, identificación escolar, etc.).

Si tiene alguna pregunta o necesita ayuda para llenar los formularios, llame al 979.207.0100 y pida hablar con registrador de nacimientos en el departamento de HIM (Health Information Management). El registrador de nacimientos está disponible de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 4:30 p.m.

Información que debe saber para llenar el acta de nacimiento/Reconocimiento de paternidad

- El padre 1 (Parent 1) es la madre que da a luz.
- El nombre de soltera de la madre se incluirá en el acta de nacimiento (escriba en el espacio su apellido antes del primer matrimonio).
- Traiga alguna identificación si los padres del bebé no están casados.
- El orden de nacimiento no es para el embarazo actual.
- Si la madre está casada con otra persona que no es el padre del bebé, todas las partes deben llenar secciones determinadas en el proceso del acta de nacimiento.
- La hoja de subrogación gestacional (Surrogacy Worksheet) NO se tiene que llenar a menos que el niño haya nacido de una madre subrogada.

NOTAS



CUIDADOS PRENATALES DE LOS SERVICIOS DE SALUD DE LA MUJER

EN EL
HOSPITAL

A photograph of a woman holding a newborn baby in a hospital setting. The woman is lying down, and the baby is resting against her. The baby is wearing a white cap and a white sock with a blue paw print. The background is a soft, warm orange color. The text "EN EL HOSPITAL" is overlaid on the image in white, uppercase letters.

SU GUÍA PARA CADA MOMENTO

BIENVENIDA

¡FELICIDADES POR HABER LLEGADO AL FINAL DEL RECORRIDO DE SU EMBARAZO!

Queremos darle la bienvenida al mundo al miembro más nuevo de su familia. Como recordatorio, queremos estimularla a que amamante a su bebé. Hay muchas maneras que podemos colaborar con usted para que lo logre. Consulte la sección “La lactancia materna del recién nacido” incluida en este paquete para obtener información adicional o hable con la enfermera encargada de sus cuidados.

Queremos desearle un feliz cumpleaños a su pequeño o pequeña y mucha suerte para usted. No dude en comunicarse con nuestro departamento si tiene alguna pregunta o alguna necesidad con la que podamos ayudarle.

Su equipo de atención médica de Baylor Scott & White – Brenham
División de Obstetricia y Ginecología



INSTRUCCIONES

INDUCCIÓN DEL TRABAJO DE PARTO Y CESÁREA PROGRAMADA

Para un procedimiento programado, use la entrada de emergencia e inscribese allí.

*Si le administrarán **Cytotec o Pitocin**, le pedimos que siga estas instrucciones:*

- Llame a la sala de partos a las 5:00 p.m. para ver la disponibilidad de la sala. El número es el **979.337.5000**.
- Asegúrese de comer ANTES de venir al hospital.
- Báñese ANTES de venir al hospital.
- Asegúrese de quitarse TODAS las joyas y déjelas en la casa.

*Si tendrá un **parto por cesárea**, por favor siga estas instrucciones:*

- NO coma ni beba nada 8 horas antes de su cirugía.
- Llegue al hospital 2 horas antes de la hora programada de la cesárea.
- Báñese ANTES de venir al hospital.
- Quítese TODAS las joyas y déjelas en la casa.

¿MELANCOLÍA O DEPRESIÓN DESPUÉS DEL PARTO?

En la mayoría de las mujeres ocurren altibajos en el estado de ánimo, hipersensibilidad o se sienten llorosas después del parto. El ajuste a la nueva vida como madre no siempre es fácil y los cambios hormonales pueden agregar una gran cantidad de estrés a ese desafío. La melancolía después del parto generalmente se disipa al poco tiempo del parto, pero la depresión no. Su médico o profesional de salud mental puede decirle cuál de las dos está padeciendo y ayudarle a encontrar tratamiento.

Lista de recursos para el embarazo, la crianza de los hijos y la depresión

Esta lista contiene los nombres, las direcciones y los números de teléfono de organizaciones profesionales que pueden ayudarle a encontrar un recurso local que cumpla con sus necesidades. Si no ve una organización en esta lista con la cual desea comunicarse, la estimulamos a que hable con su proveedor de atención médica o un miembro del clero, ya que él o ella puede darle algunas ideas también.

Recursos locales

Baylor Scott & White Medical Center – Brenham
700 Medical Parkway
Brenham, TX 77833
Teléfono: 979.337.5000
Lunes a viernes, 8:00 a.m. – 5:00 p.m.

Baylor Scott & White on-call (de turno)

Número sin cargo: 800.724.7037
Noches y fines de semana

Consejeros en psicología locales (que aceptan RightCare)

Consulte el sitio web de RightCare
<https://rightcare.swhp.org/en-us/for-current-providers>

Recursos estatales

Información y red de referencias de la Comisión de Salud y Servicios Humanos (HHSC) de Texas/2-1-1 Texas Teléfono local en cada región: 2-1-1
Si no puede acceder al 2-1-1, llame a la HHSC sin cargo: 877.541.7905

¿MELANCOLÍA O DEPRESIÓN DESPUÉS DEL PARTO?

211texas.org o www.hhsc.state.tx.us

2-1-1 Texas, anteriormente llamado First Call for Help, es un servicio a escala estatal que proporciona la Comisión de Salud y Servicios Humanos (HHSC) de Texas. 2-1-1 es el código abreviado para obtener información gratuita y bilingüe además de referencias a organizaciones de salud y servicios humanos y comunitarias. 2-1-1 sirve como el número que puede llamar para obtener información sobre organizaciones comunitarias y conecta a las personas y familias con servicios vitales para la salud y humanos de organizaciones sin fines de lucro y agencias del gobierno en sus propias comunidades. En la región de Brazos Valley, 2-1-1 Texas está disponible a través de las agencias regionales:

- Bryan/College Station (condados de Brazos, Burleson, Grimes, Leon, Madison, Robertson, Washington): United Way of the Brazos Valley, 1716 Briarcrest Drive, Ste. 155, Bryan, TX 77802, uwbv.org
- Gulf Coast (condados de Austin, Brazoria, Chambers, Colorado, Fort Bend, Galveston, Harris, Liberty, Matagorda, Montgomery, Walker, Waller, Wharton counties): United Way of Greater Houston, P.O. Box 3247, Houston, TX 77253, unitedwayhouston.org
- Central Texas (condados de Bell, Coryell, Hamilton, Lampasas, Milam, Mills, San Saba counties), Central Texas Workforce Board, 200 N. Main, Belton, TX 76513, centexinfo.net
- Heart of Texas (condados de Bosque, Falls, Freestone, Hill, Limestone, McLennan counties), Heart of Texas Council of Governments, 300 Franklin Avenue, Waco, TX 76701, aaahot.org
- South Central Texas (condados de Bastrop, Blanco, Burnet, Caldwell, Fayette, Hays, Lee, Llano, Travis, Williamson counties), United Way Capital Area, 2000 E. Boulevard, Austin, TX 78702, unitedwaycapitalarea.org

La información de contacto específica para las oficinas regionales restantes se puede obtener en el sitio web 2-1-1 Texas, llamando al 2-1-1 o llamando a la Comisión de Salud y Servicios Humanos de Texas.

<https://www.cdc.gov/reproductivehealth/depression/index.htm>

FORMULARIOS



SU GUÍA PARA CADA MOMENTO

SOLICITUD DE FORMULARIOS: DEPARTAMENTO DE OBSTETRICIA/GINECOLOGÍA

Se debe incluir en este formulario toda la información de la paciente y el tiempo deseado de ausencia para ayudarnos a llenar sus documentos de FMLA, entre otros. (Incluya este formulario con los formularios de paciente que se deben llenar.)

PERMITA QUE TRANSCURRAN 10 DÍAS HÁBILES PARA QUE SE LLENEN TODOS LOS FORMULARIOS

Fecha de hoy

Nombre completo de la paciente

Fecha de nacimiento

¿Es usted la paciente o un familiar de la paciente? (Marque con un círculo)

Paciente **Familiar**

Número de teléfono mejor de contacto

Motivo del formulario (Marque con un círculo)

Embarazo **Cirugía**

Si es por embarazo:

Fecha prevista del parto

¿Cuántas semanas está solicitando en virtud de la ley FMLA?

Si es por cirugía:

Fecha prevista de la cirugía

¿Cuántas semanas está solicitando en virtud de la ley FMLA?

Médico tratante

¿Trabaja actualmente?

Sí; con o sin restricciones

No; última fecha trabajada

¿Fecha prevista de regreso al trabajo? (Es obligatorio llenar esto)

Firma

PARA PROTEGER SU INFORMACIÓN PRIVADA, LOS FORMULARIOS SE TIENEN QUE RECOGER EN EL MOSTRADOR DE INGRESO CON UNA IDENTIFICACIÓN CON FOTO.

SOLO PARA EL PERSONAL

Núm. de exp. méd. de la paciente

El formulario es necesario para

Firma del personal

ACTA DE NACIMIENTO

Información importante para preparar el acta de nacimiento de su bebé

Deberá llenar una hoja para padres que se usará para crear el acta de nacimiento de su hijo antes de que usted y su hijo abandonen el hospital. Esto se hace para asegurarse de registrar a todos los bebés en el registro de nacimientos del estado. Queremos ingresar el acta de nacimiento de cada niño en el sistema dentro de un plazo de 24 a 48 horas.

Para las madres casadas

Asegúrese de llenar toda la información. Tenga en cuenta que es necesario llenar la línea que le pide su nombre/apellido antes de su primer matrimonio. Su nombre de soltera se registrará en el acta de nacimiento.

Para las madres solteras

Para que el nombre de un padre se incluya en el acta de nacimiento de su hijo, el estado de Texas requiere llenar un Reconocimiento de paternidad (Acknowledgement of Paternity). Este formulario se puede llenar después del nacimiento de su hijo mientras se encuentre en el hospital. Para que se pueda llenar, es necesario que el padre esté presente y traiga alguna forma de identificación (licencia de conducir, identificación escolar, etc.).

Si tiene alguna pregunta o necesita ayuda para llenar los formularios, llame al 979.207.0100 y pida hablar con registrador de nacimientos en el departamento de HIM (Health Information Management). El registrador de nacimientos está disponible de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 4:30 p.m.

Información que debe saber para llenar el acta de nacimiento/Reconocimiento de paternidad

- El padre 1 (Parent 1) es la madre que da a luz.
- El nombre de soltera de la madre se incluirá en el acta de nacimiento (escriba en el espacio su apellido antes del primer matrimonio).
- Traiga alguna identificación si los padres del bebé no están casados.
- El orden de nacimiento no es para el embarazo actual.
- Si la madre está casada con otra persona que no es el padre del bebé, todas las partes deben llenar secciones determinadas en el proceso del acta de nacimiento.
- La hoja de subrogación gestacional (Surrogacy Worksheet) NO se tiene que llenar a menos que el niño haya nacido de una madre subrogada.

INSTRUCCIONES

INDUCCIÓN DEL TRABAJO DE PARTO Y CESÁREA PROGRAMADA

Para un procedimiento programado, use la entrada de emergencia e inscribese allí.

*Si le administrarán **Cytotec o Pitocin**, le pedimos que siga estas instrucciones:*

- Llame a la sala de partos a las 5:00 p.m. para ver la disponibilidad de la sala. El número es el **979.337.5000**.
- Asegúrese de comer ANTES de venir al hospital.
- Báñese ANTES de venir al hospital.
- Asegúrese de quitarse TODAS las joyas y déjelas en la casa.

*Si tendrá un **parto por cesárea**, por favor siga estas instrucciones:*

- NO coma ni beba nada 8 horas antes de su cirugía.
- Llegue al hospital 2 horas antes de la hora programada de la cesárea.
- Báñese ANTES de venir al hospital.
- Quítese TODAS las joyas y déjelas en la casa.



Baylor Scott & White
HEALTH