

PREGNANCY PATHWAY

# El viaje de una madre

Guía sobre el embarazo



VALLEY HEALTH PARTNERS

## Felicidades por tu embarazo

Los próximos nueve meses son una época emocionante para ti y tu pareja, ya que tu familia está a punto de crecer. Creemos que tú eres la persona más importante de nuestro equipo de atención médica.

Este folleto es para ayudarte a anotar la información sobre tu embarazo y empezar a participar activamente en tu cuidado. Aquí te explicamos cómo vamos a atenderte durante este proceso tan especial, y también te ofrecemos consejos e información que puedes leer en cualquier momento. Llévatelo contigo a todas las citas prenatales.

### **Nuestra promesa de servicio es la siguiente:**

- Nuestras mayores prioridades serán darte atención y servicio de calidad.
- Escucharemos y responderemos a tus necesidades.
- Respetaremos el tiempo que separes para nosotros.
- Estaremos atentos a tus inquietudes, temores y deseos.
- Te proporcionaremos un ambiente atento y profesional.

El portal **MyVHPonline** será útil durante todo tu embarazo. Para obtener más información, visita **MyVHPonline.org**.

Nombre: .....

Fecha de nacimiento:.....

Fecha de la última menstruación: ..... / ..... / .....

Fecha de parto estimada: ..... / ..... / .....

Prueba	Fecha	Resultados
Grupo sanguíneo/Rh		
Prueba de anticuerpos		
Inyección de RhoGAM si Rh negativo		
Hemoglobina		
Cultivo de estreptococo del grupo B		
Otra prueba		

## Citas prenatales

Durante tus citas de rutina vigilarémos tu salud de cerca. En cada cita chequearemos tu presión arterial y te pesaremos. En algunas de tus citas es posible que te hagan una prueba de orina para detectar proteínas y azúcar. También escucharemos los latidos del bebé en cada cita después de las 12 semanas de embarazo.

### Eventos especiales que quiero recordar:

La primera vez que sentí al bebé moverse:

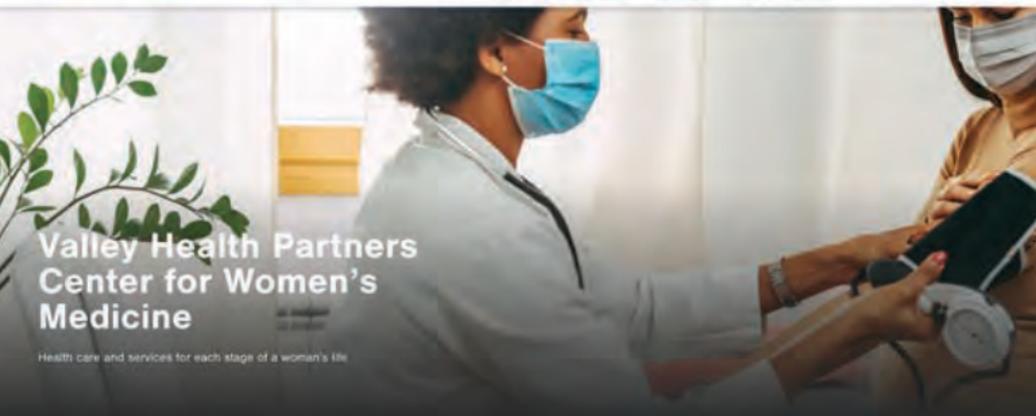
...../...../.....

### Pensamientos

.....  
.....  
.....

### Notas/preguntas

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



## Valley Health Partners Center for Women's Medicine

Health care and services for each stage of a woman's life

Valley Health Partners (VHP) Center for Women's Medicine provides comprehensive health care and specialized services for women of all ages.

VHP Center for Women's Medicine offers obstetrics and gynecology, regardless of the fact patients may not have insurance or are unable to pay.

The practice provides care by specialists who are educated to treat high-risk pregnant women in one convenient location. Ultrasounds are performed on-site, and services are available to help women get the care they need: transportation to and from visits, a nurse care manager to help navigate their care, outreach services to identify individual needs, a therapist and social workers to help patients integrate continuity of care in the community.

## ¿Estás buscando más información?

Nosotros estamos asociados con la Lehigh Valley Health Network (LVHN) para ofrecer una variedad de programas sobre estos temas: cómo criar una familia, parto, lactancia, crianza de los hijos y mucho más.

Llama al 610-402-1600 o visita [LVHN.org/embarazo](https://www.lvhn.org/embarazo) para obtener más información sobre nuestros programas y programar una clase.

## Razones para llamar al consultorio

- **Sangrado:** El manchado marrón claro puede ser normal durante el embarazo. Cualquier sangrado que se asemeje a una menstruación es preocupante, así que por favor llama de inmediato.
- **Náuseas o vómitos:** Las náuseas y los vómitos son algo común al principio del embarazo. Si tienes vómitos por más de 24 horas, estás en riesgo de deshidratarte.
- **Dolor:** También es común sentir calambres leves y "dolores de estiramiento". Si el dolor se vuelve intenso, llama al consultorio.
- **Contracciones:** Si tienes menos de 37 semanas de embarazo y sientes dolor abdominal (calambres) que ocurre más de cuatro veces por hora, es posible que debas acudir al consultorio.
- Hinchazón grave de la cara, pies o manos.
- Dolores de cabeza continuos o fuertes.
- Cualquier cambio en la vista.
- Escalofríos o fiebre de 100.4 grados Fahrenheit o más.
- Dolor o ardor al orinar.
- Si tienes 23 semanas o más de embarazo y tu bebé no se está moviendo tanto como de costumbre.

# Nutrición para ti

## Nutrientes importantes para un embarazo sano

- **Agua:** Toma por lo menos ocho vasos al día.
- **Ácido fólico:** Vegetales de hoja verde, hígado (con moderación), jugo de naranja, granos (como habichuelas/frijoles, guisantes o lentejas) y nueces
- **Vitamina A:** Zanahorias, vegetales de hoja verde, batatas/camotes/boniatos
- **Hierro:** Carne baja en grasa de res y cerdo, almejas, ostras, frutas deshidratadas, habichuelas/frijoles, vegetales de hoja verde, sardinas, cereales enriquecidos
- **Calcio:** Leche, yogurt, queso, helado, jugo de naranja y cereales enriquecidos, vegetales de hoja oscura
- **Vitamina B12:** Hígado (con moderación), carne, pescado, aves, leche
- **Vitamina C:** Frutas cítricas, vegetales de hoja verde, batatas/camotes/boniatos
- **Vitamina D:** Leche enriquecida con vitamina D y pescado graso, como el salmón

## Evita estos alimentos

- Pescado con alto contenido en mercurio, como tiburón, pez espada, caballa (*mackerel*), blanquillo (*tilefish*), *orange roughy* (límite de 12 onzas de pescado o marisco a la semana)
- Carnes crudas o que no se hayan cocinado por completo
- Carnes frías, *hot dogs*, mortadella y otros embutidos (*deli meats*)
- Leche sin pasteurizar, jugo o quesos blandos
- Huevos crudos o sin cocinar por completo
- Cafeína (límite de 1-2 raciones al día)





## Nutrición del bebé

La leche materna es el mejor alimento para tu bebé. Lactar es bueno para ti y para el bebé, ya sea durante unos días, semanas, meses o un año. La lactancia tiene muchos beneficios, como:

- La inmunidad natural tuya (protección contra infecciones) se transmite al bebé a través de la leche materna.
- La leche materna ya es rica en nutrientes que fortalecen el cerebro, como las grasas omega-3 (DHA y ALA).
- La leche materna es más fácil de digerir para el bebé.
- Lactar aumenta el vínculo entre mamá y bebé.
- La leche materna siempre está lista y es gratis.

La elección de lactar o no lactar a tu bebé es una decisión muy personal. Nosotros te apoyaremos no importa la decisión que tomes.

# Beneficios de la lactancia para la salud de la madre y el bebé

## Beneficios para mamá

- Reduce el riesgo de cáncer de seno y de útero y el riesgo de diabetes de adulto
- Pérdida de peso más rápida
- Lactar obliga a mamá a descansar

## Beneficios para el bebé

- Ayuda a prevenir obesidad infantil, asma y enfermedades del corazón
- Aumenta la absorción de hierro
- Ayuda a prevenir infecciones

## Grupos de apoyo para la lactancia

- Grupo de Apoyo para Lactancia de VHP: **610-969-1600**
- La Leche League: **800-LALECHE (525-3243)**
- Centro de Medicina de la Mujer de VHP: **610-402-1600**

## Itinerario de cuidados de maternidad

### Primer trimestre: 5-8 semanas – Primera cita prenatal (en persona o por teléfono)

- Cita con la enfermera
- Se revisa el historial médico
- Empieza la educación sobre mamá y bebé
- Se pide un análisis prenatal de sangre: grupo sanguíneo y detección, conteo sanguíneo completo, hepatitis B y C, sífilis, rubéola, VIH, prueba de orina y análisis de glucosa si es necesario

Es muy importante que te hagas un análisis de sangre al principio del embarazo.

### Primer trimestre: 9 semanas – Cita prenatal

- Primera cita con el proveedor
- Examen físico
- Confirmar si el embarazo es de bajo o alto riesgo
- Repasar las opciones de pruebas genéticas
- Ecografía para determinar la fecha de parto
- Repasar los resultados de laboratorio
- Continuar con la educación de mamá y bebé

### Segundo trimestre: 14 semanas – Cita prenatal

- Chequear los latidos del corazón
- Repasar los síntomas comunes del embarazo

## **Segundo trimestre: 16-18 semanas – Cita por teléfono con la enfermera**

## **Segundo trimestre: 20 semanas – Ecografía de nivel 2**

Hecha por nuestro equipo de medicina materno-fetal (MFM)

- Chequear los latidos del corazón
- Repasar los resultados de la ecografía
- Repasar los síntomas comunes del embarazo

## **Segundo trimestre: 24 semanas – Cita prenatal**

- Chequear los latidos del corazón
- Pedir análisis de sangre entre las 26 y 28 semanas de embarazo, que incluyan: análisis de glucosa, conteo de sangre, serología de sífilis, tipo y detección si es necesario
- Repasar los materiales educativos sobre mamás y bebés, que incluyen: paquete de las 24 semanas, señales de alerta de un parto prematuro, hospital amigable para el bebé, vacuna contra tétano, difteria y tos ferina (Tdap) y clases prenatales

## **Tercer trimestre: 28 semanas – Cita prenatal con la enfermera**

- Chequear los latidos del corazón
- Repasar los resultados de laboratorio

- Repasar el parto, la episiotomía, las opciones anticonceptivas y asegurar que la paciente haya visto el video del tercer trimestre
- Vacuna contra tétano, difteria y tos ferina (Tdap)
- Entregarte la lista de preferencias durante el parto y la estadía en el hospital para que la leas y repasarla en la próxima cita
- Repasar la seguridad del bebé en asientos protectores y al dormir

### **Tercer trimestre: 32 semanas – Cita prenatal**

- Chequear los latidos del corazón
- Repasar el material educativo sobre mamás y bebés
- Inscribirte en clases prenatales si te interesan
- Repasar el parto y la episiotomía
- Hablar de estos temas: tener el bebé en tu habitación del hospital, el contacto piel con piel y lo que es un hospital amigable para el bebé
- Hablar acerca de los consentimientos en relación con el parto y firmarlos
- Devolver y hablar sobre la lista de tus preferencias durante el parto y estadía en el hospital

### **Tercer trimestre: 34 semanas – Cita prenatal**

- Chequear los latidos del corazón
- Educación que incluye recomendaciones sobre cómo lactar a un bebé, si tendrás al bebé contigo en la habitación del hospital, y aprender acerca de la oferta y demanda cuando se lacta a un bebé
- Repasar las señales y síntomas de alerta, que incluyen las precauciones para un parto prematuro, educación sobre la preeclampsia e información sobre los movimientos del feto
- Prepararte para un examen vaginal con cultivos en la próxima cita
- Corroborar si ya hiciste los recorridos del centro de partos y tomaste las clases prenatales
- Repasar la política de visitas y del uso de videos y fotografías
- Seleccionar a un pediatra o médico de familia
- Repasar el seguro médico

### **Tercer trimestre: 36 semanas – Cita prenatal**

- Chequear los latidos del corazón
- Repasar las señales y síntomas del parto
- Tomar el cultivo de GBS (estreptococo del grupo B)

### **Tercer trimestre: 37 semanas – Cita por teléfono con la enfermera**

### **Tercer trimestre: 38 semanas – Cita prenatal**

- Chequear los latidos del corazón
- Repasar la educación sobre mamás y bebés

### **Tercer trimestre: 39 semanas – Cita prenatal**

- Chequear los latidos del corazón
- Repasar las señales y síntomas del parto
- Movimientos del feto
- Examen cervical si está indicado

### **Tercer trimestre: 40 semanas – Cita prenatal**

- Chequear los latidos del corazón
- Programar pruebas antenatales para evaluar el bienestar del feto (salud del bebé)

### **Tercer trimestre: 41 semanas – Cita prenatal**

- Repasar los resultados de las pruebas antenatales
- Programar la inducción del parto

### **Postparto: Cita por teléfono con la enfermera aproximadamente una semana después del parto**

- Chequear el bienestar general de mamá y bebé
- Chequear cómo está comiendo el bebé
- Hablar sobre emociones
- Repasar las señales de alerta

## Visita posparto: 4 semanas después del parto

- Hablar sobre emociones
- Evaluar cómo mamá está sanando
- Hablar sobre cuándo reanudar las actividades normales
- Repasar las opciones anticonceptivas

## Información general sobre el embarazo

### Qué hacer o no hacer...

---

#### Haz esto:

- Cuenta las patadas del feto a partir del tercer trimestre como te lo haya indicado el médico
- Haz ejercicio con moderación; no hagas actividades de alto impacto
- Toma una vitamina prenatal diariamente. Consigue una vitamina con 800 mcg de ácido fólico. Pregúntale al proveedor en tu cita si necesitas una vitamina masticable.
- Llama a tu proveedor de inmediato si ocurre lo siguiente:
  - dolores/cólicos similares a los de una menstruación
  - sangrado abundante
  - dolor de cabeza fuerte
  - vómitos por más de 24 horas
  - contracciones (dos horas con más de 4-6 contracciones por hora)

- Ponte siempre el cinturón de seguridad al viajar en auto
- Sigue una dieta balanceada y toma entre 8 y 10 vasos de agua todos los días
- Pregúntale a tu proveedor qué puedes y qué no puedes levantar
- Reanuda tu actividad sexual como desees
- Báñate o practica natación como desees
- Asiste a clases prenatales
- Vacúnate contra la gripe

---

### **No hagas esto:**

- No fumes y no consumas alcohol ni drogas
- No tomes baños largos y muy calientes, y tampoco uses saunas o bañeras de hidromasaje
- No tomes Advil, Motrin, Aleve (o sus equivalentes genéricos) ni aspirina (a menos que el médico te diga otra cosa)

## Preguntas Frecuentes

**P**¿Puedo hacer ejercicio? Sí. Si has estado haciendo ejercicio, puedes seguir haciéndolo si te sientes cómoda. Si no has estado haciendo ningún ejercicio, algunos ejemplos de ejercicios aeróbicos seguros son caminar, nadar o usar una máquina elíptica. Es importante que escuches a tu cuerpo. Si tienes síntomas inusuales, detente. Sugerimos que evites actividades con alto riesgo de caerte, como esquiar y montar a caballo.

Pídele más información a la enfermera sobre el programa de ejercicios MyVHPonline, diseñado para embarazadas y mamás después del parto.



**P** **¿Es seguro viajar?** Antes de viajar, llama a nuestro consultorio para obtener una nota en la que conste que estás embarazada. Es seguro viajar en avión hasta las 36 semanas. Cuando vuelas, mantente hidratada, levántate a menudo para estirar las piernas y evitar coágulos sanguíneos, y ve al baño con frecuencia para evitar infecciones urinarias. Si vas a salir del país, llama a nuestro consultorio para hablar sobre las vacunas necesarias y otra información importante.

**P** **¿Qué pasa si necesito un tratamiento dental?** Nosotros fomentamos que tengas citas con el dentista. Si tu dentista desea recibir una carta que indique qué tipo de tratamiento dental puedes recibir y cuál no puedes recibir, llama a nuestro consultorio.

**P** **¿Qué pasa si me expongo a una enfermedad infecciosa?** Llama a nuestro consultorio. Es posible que sea necesario hacerte más pruebas (como análisis de sangre).

## Medicamentos aprobados para los siguientes síntomas

**Náuseas o náuseas en las mañanas:** Mantente hidratada con agua, Gatorade, Powerade, paletas congeladas o Pedialyte. Come comidas pequeñas y frecuentes de alimentos que no tengan muchos condimentos. Las frutas cítricas, el jengibre y la menta también pueden ayudar. La vitamina B6 (25 mg tres veces al día) o las *Sea-Bands* (pulseras para los mareos) podrían ayudar. También puedes tomar Unisom (25 mg de doxilamina) siguiendo las instrucciones del paquete. Si no mejoras, llama a tu médico.

**Acidez estomacal o reflujo:** Tums, Mylanta, Pepcid, Maalox o enzima de papaya. Levanta la cabecera de la cama unos 45 grados para dormir y no comas dos horas antes de acostarte.

**Estreñimiento:** Aumenta el consumo de alimentos ricos en fibra, o prueba un suplemento de fibra como Benefiber, Metamucil, Citrucel, Miralax, Colace, Peri-Colace, Senekot o leche de magnesio.

**Hemorroides:** Anusol, Preparation H o Tucks.

**Dolor de cabeza:** Tylenol (acetaminofén regular o *extra strength*) o cafeína.

**Dolor de garganta:** Tylenol, Cepacol, pastillas para la tos, Chloraseptic en aerosol.

**Tos:** Robitussin, Mucinex.

**Resfriado/congestión/alergias:** Aerosol nasal salino, Benadryl, Chlor-Trimeton, Allegra, Claritin (después del primer trimestre), Zyrtec, vacunas para alergias.

**Insomnio:** Tylenol PM, Unisom, Benadryl.

**Diarrea:** Imodium; habla con tu enfermera de enlace (*nurse liaison*) si tienes preguntas. Si tus síntomas no mejoran, llama a tu proveedor.

**Precaución:** No tomes Advil, Motrin, Aleve, aspirina, ibuprofeno ni nada que contenga fenilefrina (a menos que tu equipo de atención médica te lo indique).

## Si crees que estás de parto

### Llama a nuestro consultorio:

- Si notas que está saliendo mucho o poco líquido de la vagina
- Si llevas una hora o más de contracciones regulares cada 5-6 minutos y esas contracciones son cada vez más fuertes y se acercan más (El tiempo entre contracciones se mide desde que empieza una hasta que empiece la próxima.)
- Si estás sangrando vaginalmente y parece sangrado de menstruación
- Si te preocupa que el bebé no se está moviendo tanto como normalmente y tienes 23 semanas de embarazo o más

Si alguno de estos síntomas ocurre en un día de la semana entre las 8:00 a.m. y 5:00 p.m., llama a nuestro consultorio para hablar con tu enfermera de enlace y que ella te asesore. Después de las 5:00 p.m. o durante un fin de semana, llama a nuestro consultorio y selecciona la opción para hablar con un médico. El personal que atiende la línea llamará al médico o a la partera (*midwife*) de guardia y alguien se comunicará contigo.

## Señales de alerta:

Si ocurre cualquiera de estas cosas, **llama de inmediato.**

- ! Fiebre de 100°F (38°C) o más
- ! Vómitos frecuentes y constantes
- ! Cambios en la vista
- ! Dolores de cabeza continuos o fuertes
- ! Hinchazón grave de la cara, los pies o las manos
- ! Sangrado vaginal

Hinchazón  
severa en estas  
áreas del cuerpo:

- 🎯 cara
- 🎯 manos
- 🎯 pies
- 🎯 piernas

⏪ Fiebre de 100.4°F  
(38°C) o más





## Seguridad de las pacientes

Nosotros trabajamos con LVHN para los servicios de parto. Para proporcionar un ambiente seguro y protegido para nuestras pacientes y sus familiares, a todas las personas se les requiere tener un pase de visitante para entrar a las siguientes áreas del Lehigh Vallen Hospital (incluso al papá del bebé o pareja/persona de apoyo): área de partos, unidad perinatal, unidad materno-infantil, unidad de cuidado intensivo neonatal, unidad de pediatría y unidad de cuidado intensivo pediátrica. Los visitantes deberán mostrar una identificación en el mostrador de recepción del vestíbulo principal del hospital. La persona deberá registrarse y luego se le entregará un pase de visitante.

**Para obtener información actualizada  
sobre las políticas de visitas, ve a  
[LVHN.org/Informacion-para-pacientes-y-visitantes](https://www.lvhn.org/Informacion-para-pacientes-y-visitantes).**

Valley Health Partners, sus subsidiarias y sus proveedores de atención médica cumplen las leyes federales de derechos civiles que se aplican y no discriminan sobre una base de raza, color de piel, país de origen, edad, discapacidad, sexo o identidad de género.

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-610-969-4200**.

注意：如果您講中文，可以免費獲得語言援助服務。請致電 **1-610-969-4200**。

## Citas

Gestación	Fecha	Hora
8 semanas		
9 semanas		
14 semanas		
20 semanas		
24 semanas		
28 semanas		
32 semanas		
34 semanas		
36 semanas		
38 semanas		
39 semanas		
40 semanas		
41 semanas		



# Inscríbete en MyVHPonline

MyVHPonline es un portal para pacientes gratuito, seguro y fácil de usar que te conecta con tu historial médico o con el historial médico de alguien a quien cuidas, como un hijo o familiar.

## Con MyVHPonline puedes

- Ver tu información médica
- Pedir resurtidos de medicamentos recetados
- Pagar o ver las facturas de servicios médicos
- Enviar y recibir mensajes no urgentes de tu proveedor de atención médica
- Pedir una cita



Para inscribirte, visita [MyVHPonline.org](https://MyVHPonline.org) y haz clic en **Sign up now** o descarga la aplicación gratis MyVHPonline en tu smartphone.



VALLEY HEALTH PARTNERS