

Guia De Cuidado De Embarazo



Women's Healthcare of Kendall, LLC
Women's MD, LLC



Pablo E. Delgado, M.D.
Obstetricia Y Ginecologia



OBJETIVOS Y NUTRICION

OBJETIVOS

El embarazo y el parto son experiencias de salud con procesos fisiológicos normales y naturales. Nuestro objetivo es tener una madre saludable y un bebé sano y proporcionarle atención de calidad/

NUTRICIÓN

Lo que va a comer durante el embarazo es muy importante para su salud y su bebé. Comer sabiamente durante su embarazo es muy importante. Cuando tiene hambre, coma alimentos de buena calidad que contengan estos grupo de alimentos.

- Proteínas:** carne, queso, huevos, pollo, pescado, frijoles, etc..
- Frutas y verduras:** comer muchos vegetales y frutas la ayuda a conseguir más vitaminas y minerales.
- Panes y cereales:** avena, arroz, cebada, trigo, etc..
- Dairy:** leche, queso, huevos

Pescado crudo NO es permitido. Cocinar pescado y comer un máximo de 2 veces semanales.

Un aumento de peso de 25-30 libras para las mujeres embarazadas., eneralmente es un aumento de peso aceptable.

Comer comidas balanceadas—3 cada día más 2 bocadillos o 5 pequeñas comidas al día. Es menos probable que sienta náuseas si tienes algo en el estómago. Trate de no comer una comida completa dentro de 2 o 3 horas la hora de acostarse.

FECHA DE PARTO

SU FECHA DE PARTO

Un embarazo normal dura aproximadamente 280 días (40 semanas), contando desde el primer día de su último período menstrual. Un rango normal, sin embargo, es de como unos 259 días a tantos como 294 días (37-42 semanas). Las 40 semanas del embarazo se dividen en tres trimestres. Estos últimos 12-13 semanas cada uno (o unos 3 meses):

- ◇ • **1—Primer trimestre: semanas 0-13 (1-3 meses)**
- ◇ • **2—Segundo trimestre: 14-27 semanas (4-6 meses)**
- ◇ • **3—Tercer trimestre: semanas 28-40 (7-9 meses)**

El día apromado que se espera su bebe se le llama "fecha estimada de parto" o EDD. Aunque sólo aproximadamente 1 de cada 20 mujeres dan aluz en su exacta debida fecha, su EDD es útil para un número de razones. Se utiliza como guía para controlar el crecimiento de su bebé y el progreso de su embarazo. El EDD le da una idea aproximada de cuando su bebé va a nacer. La Mmyoría de las mujeres entra en labor de parto aproximadamente 2 semanas antes o después de su fecha de parto o EDD.

Visitas y Exámenes

Su visita inicial

En la primera visita, se ordenan exámenes de sangre en todos los pacientes de Obstetricia. Hay: CBC, grupo sanguíneo y tipo RH, detección de anticuerpos, rubéola, prueba de detección de sífilis, VIH pantalla título y hepatitis.

Otras proyecciones en su primera visita son: El Papanicolaou y cultivos vaginales.

Otras pruebas opcionales — entre las semanas 10-13 una evaluación secuencial se ordenarán. Si no, entre 15 y 19 semanas, podría pedirse una pantalla Penta/AFP. Esta prueba es ayudar a detectar ciertos defectos congénitos.

Puntos importantes para recordar

Un nivel elevado del AFP no significa que su bebeo tiene un defecto de nacimiento, si el resultado es bajo se le ordena pruebas adicionales.

AFP no detecta todos los defectos de nacimiento. Un único valor normal entre 15 y 19 semanas eliminará el 85% de su riesgo de tener un bebé con un defecto de tubo abierto (una abertura en la espalda del bebé).

En más del 90% de estos exámenes administrados, los resultados son normales.

Si hay un resultado anormal, pruebas adicionales pueden incluir:

- Un ultrasonido del feto
- Consulta genética con posible amniocentesis (análisis del líquido amniótico) después de completar estas pruebas, menos del 1% de esos pacientes originalmente proyectado tendrá un bebé con un defecto de nacimiento posible.

NO FUMAR, NO USAR DROGAS, NO TATUAJES, NO PERFORACIONES NUEVAS EN EL CUERPO.

**LOS RESULTADOS SON ENVIADOS A NUESTRA OFICINA
INMEDIATAMENTE**

Si todo está normal, vamos a discutir los resultados en su próxima visita. Si los resultados son anormales, nuestra oficina le contactaremos inmediatamente.

Por favor consulte cualquier pensamientos, sentimientos o preocupaciones con su médico o

Medicinas Durante el Embarazo

RESFRIADOS y GRIPE:

X-Strength Tylenol cada 4 horas para dolores y molestias.

Sudafed por congestión

Robitussin DM o **Dimetapp** para la tos

Chloraceptic aerosol o **Cepacol pastillas** para el dolor de garganta

Hacer gárgaras con agua caliente con sal. **NO** use mentol

ALERGIAS:

Benadryl o **Claritin**

ESTRENIMIENTO:

Aproximadamente 30-60% de todas las mujeres embarazadas experimentan alguna forma de estreñimiento durante el embarazo. Este problema generalmente empeora mientras se desarrolla el embarazo. Aumento de la ingesta diaria de fibra natural y la ingesta de líquidos ayudará a aliviar este problema.

OK para tomar

Metamucil o **Konsyl mezcla fácil**— suavizador natura;

Leche de Magnesia— ayuda para ir

Colace— si duros como piedras (dos veces al día)

Estreñimiento durante el embarazo puede conducir a las hemorroides antes de la entrega, por lo tanto, es extremadamente importante tratar el estreñimiento a la primera señal. Es beneficioso aumentar sus fibras y la ingestión de líquidos para superar el estreñimiento, junto con aumento de frutas y verduras.

DIARREA

Kaopectate, dieta BRAT (plátanos, arroz, puré de manzana, té o tostada)

Beba muchos líquidos

Llame a su médico, si usted tiene fiebre, si no mejora en 2-3 días, o se siente débil y mareado.

NAUSEAS y VOMITOS

Vitaminas B6, jengibre, té de jengibre

Emetrol— para arreglar el estómago

Llame a su médico si usted es incapaz de mantener el líquido hacia abajo por más de un día o si débil y mareado (deshidratación).

ACIDEZ y GAS

Mylanta o Maalox

Llame a su médico si usted tiene dolores abdominales malas.

DOLORE DE CABEZA

Tylenol o X-Strength Tylenol 2 tabletas cada 4 horas.

No tome aspirina o Advil

HEMORRAGIAS NASALES o SANGRADO DE ENCIAS

Esto es común durante el embarazo. Llame a su médico si el sangrado es por acuerdo, o si el paciente está preocupado.

CALAMBRES DE PIERNAS – especialmente en ambas piernas

Tomar **Oscal 500 mg**, o similar en el mostrador de **calcio**, dos veces al día

Llame a su médico si sólo una pierna está dañando todo el tiempo.

VENAS VARICOSAS

Son causadas por la inflamación de los vasos sanguíneos en las piernas. Las venas varicosas son comunes durante el embarazo, así que no se alarme. Para evitar o minimizar la incomodidad, evitar estar parada o sentada por largos periodos, elevar las piernas y moverlas con frecuencia y usar medias panty para soporte.

FATIGA y NAUSEAS

Náuseas y la fatiga son comunes durante el embarazo durante el primer trimestre, sin embargo, si persisten o son molestos para ti, recuerda que hable con su médico.

CUIDADO DENTAL

Ir al dentista sólomente para emergencias.

En caso de emergencia, su dentista debe llamar a nuestra oficina para autorización Dental.

CAMBIOS DE HUMOR

Usted puede experimentar una variedad de nuevas emociones durante su embarazo. Cambios de humor (sensación de euforia y duda) no son inusuales. Hablando con los padre-a-ser y los amigos cercanos puede ser muy útil para usted y les dará la oportunidad de ser solidario.

OTROS CONSEJOS ÚTILES

- Revise con su médico o enfermera antes de salir de vacaciones de gran altitud durante su embarazo. Gran altitud puede provocar síntomas de parto prematuro. Asegúrese de incluir la hidratación y el resto en su rutina diaria.
 - No recomendamos viajar más allá de la 28 semana de embarazo.
 - Esto es un buen momento para hacer planes para una transición fácil hacia la maternidad.
 - (1) Discuta con su familia, su médico, y amigos para recomendaciones para un pediatra
 - (2) Inscríbese en la clases de parto que ofrecemos para ayudar adecuadamente su experiencia de parto.
 - (3) Nunca es demasiado temprano para pensar acerca de qué forma de anticoncepción satisfará sus necesidades futuras después de su parto.
 - (4) Si su bebé es un niño, este es un buen momento para empezar a pensar acerca de la circuncisión del bebé. Las circuncisiones se realizan **en nuestra oficina sólomente** — no más tarde de 3 semanas después del nacimiento del bebé. Llame a la oficina inmediatamente después de que usted y su bebé salgan del hospital para hacer una cita para el procedimiento.
 - La posición para dormir — conforme avanza su embarazo, intente acostada a su lado con una pierna cruzado sobre el otro. Además, trate de poner una almohada entre las piernas en esta posición para mayor comodidad. Esto mejorará la circulación y reducir la hinchazón de sus tobillos y pies.
- ◇ **Considere la Collection de Cellulas Madres**

INFORMACION IMPORTANTE

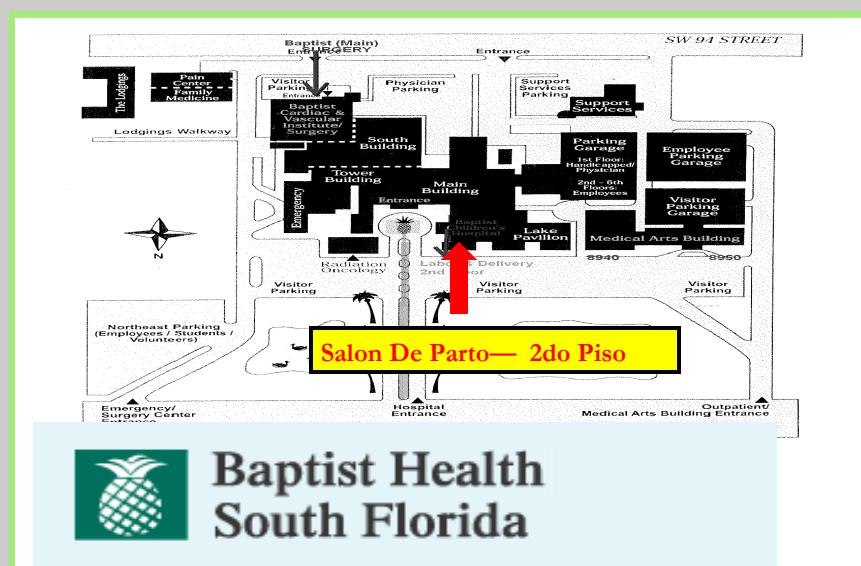
Siempre llame a su médico o vaya directamente al salon de parto del Baptist Hospital si:

Dolores de parto — cuando las contracciones son cada 5 minutos,

Ruptura de su bolsa de agua,

Sangrado vaginal (manchas son normales dentro de las 24 horas de un examen pélvico),

Disminución del movimiento fetal, o dolores abdominales



8900 North Kendall Drive
Miami, FL 33176

REGISTRO DE MATERNIDAD

Visite: <http://baptisthealth.net>

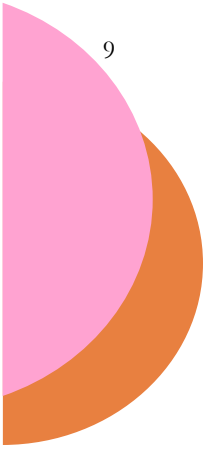
Escoja Ingles o Espanol arriba a mano derecha de la pagina web.

Escriba en la barra de busqueda: **Pre-Registration**

Escoja : **Maternity Pre-Registration**

Selecione: **Pre-Register Here**

Pre-registracion de Maternidad en el Baptist Hospital (786)596-5959



Women's Healthcare of Kendall, LLC
Women's MD, LLC

10700 North Kendall Drive, 2nd Floor
Miami, FL 33176
TEL: (305)270-7999
FAX: (305)270-6788

Visit our website

www.womensmd.net