

A watercolor-style illustration of a pregnant woman's silhouette, rendered in soft, blended colors of pink, purple, and yellow. The background is white with a repeating pattern of faint, light gray leaves. The title text is overlaid on the silhouette.

Una guía breve para *el embarazo*



Un Consultorio de Lexington Medical Center



¡Felicidades!

El embarazo presenta una experiencia emocionante y algo impredecible. Estamos realmente felices de que usted haya elegido a Carolina Women's Physicians para proporcionarle cuidado prenatal a usted y al nuevo miembro de su familia. Nuestro equipo conformado únicamente por doctoras, enfermeras con práctica profesional, enfermeras y personal de consultorio, se esfuerza en proveerle el mejor cuidado posible a lo largo de esta extraordinaria experiencia. Le brindaremos formación, consejos, apoyo y atención médica excepcional en el proceso. Compartimos el mismo objetivo: el nacimiento de un bebé saludable y una mamá saludable.

Información Sobre Nuestro Consultorio

Carolina Women's Physicians cuenta con doce proveedoras de salud.

- Jennifer A. Greene, MD, FACOG
- Alana Hicks, MD
- Allyson I. Jones, MD, FACOG
- Elizabeth S. Lambert, MD, FACOG
- Brooke Naffziger, DO, FACOG
- Julie A. Reed, MD, FACOG
- Nancy Sarmiento, DO
- Linda Pham, PA-C
- Jenny Rush, WHNP-BC
- Kaylee Sheffield, PA-C
- Michelle E. Toole, FNP-BC
- Kaitlin Weeks, FNP-C

Cada doctora cuenta con una enfermera y una asistente médica para completar su equipo.

Su obstetra de cabecera le atenderá en la visita para confirmar el embarazo. A partir de esta visita usted será atendida por su obstetra de cabecera en cada otra visita hasta las 24 semanas de gestación. En las otras visitas será atendida por una de nuestras enfermeras con práctica profesional. Después, en las citas subsecuentes, conocerá a las otras doctoras y enfermeras con práctica profesional del consultorio.

En las últimas semanas del embarazo verá nuevamente a su obstetra de cabecera para planear la fecha y método del parto, a menos que haya tomado previamente estas decisiones.

Las doctoras de Carolina Women's Physicians le proporcionarán su atención obstétrica con mucho gusto - independientemente de que sea su obstetra de cabecera o no. Aunque cada doctora de nuestro consultorio es diferente, comparten el mismo objetivo: proveerle un excelente cuidado durante su embarazo y atender el parto de su nuevo bebé de la manera más segura posible.



• *Allyson I. Jones, MD, FACOG*

Tabla de Contenidos

Para Contactarnos	4	Tercer Trimestre	29
Preguntas No Urgentes.....	4	Pruebas.....	29
Preguntas Urgentes	4	Ecografía.....	30
Emergencias Médicas	4	Síntomas Comunes	30
Secretos para un Embarazo Saludable	5	Consejos y Recomendaciones	32
Dieta Saludable	7	La Sala de Partos.....	34
Alimentación durante el Embarazo	8	Visita al Hospital	34
Aumento de Peso Saludable	9	Registro Previo.....	34
Actividad y Ejercicio.....	10	Empacando para su Estancia en el Hospital.....	34
Vacunación Durante el Embarazo.....	12	Servicios de Doula	34
Viajes	14	Señales y Síntomas de Parto	35
Caídas	15	Postparto	36
Uso de Tabaco	15	Cuidado en el Hospital.....	36
Ecografía	16	Cuidado en la Casa	38
Primer Trimestre	19	Educación	40
Fecha Calculada para el Parto y Edad Gestacional.....	19	Libros.....	40
El Equipo de Atención Médica.....	19	Clases Comunitarias	40
Pruebas de Laboratorio y Ecografía.....	20	Cargos y Pagos.....	41
Síntomas Comunes	22	Ley de Ausencia Familiar y Médica	41
Consejos y Recomendaciones	24	Expedientes Médicos	42
Segundo Trimestre.....	25	Inquietudes	42
Pruebas.....	25	LMC MyChart	43
Ecografía.....	25		
Síntomas Comunes	26		
Consejos y Recomendaciones	27		

Para Contactarnos

Para proveerle un servicio de la más alta calidad, por favor lea y considere la siguiente información al contactar a Carolina Women's Physicians:

Preguntas e Inquietudes No Urgentes

En cuanto a temas sobre los cuales tiene curiosidad, por favor escriba sus preguntas e inquietudes, y tráigalas a sus citas programadas. Esto permitirá que su proveedora tenga la oportunidad de hablar sobre sus preguntas e inquietudes específicas en el consultorio.

Para preguntas que necesiten una respuesta el mismo día, llame al consultorio durante las horas normales de atención, de 7:30 a.m. a 3:30 p.m.

Carolina Women's Physicians se esfuerza en devolver las llamadas el mismo día. No obstante, puede ser que se devuelvan las llamadas realizadas al final de la tarde al siguiente día laboral.

Preguntas e Inquietudes Urgentes

Para asegurar que todas las pacientes reciban el cuidado de emergencia necesario, por favor lea y considere la siguiente información para asuntos que requieren consejo y atención médica inmediata:

Durante Horas Hábiles

Por favor dirija solamente sus llamadas más urgentes a nuestra línea de emergencia. Llame al número principal de nuestro consultorio

(803) 936-7590, y siga las instrucciones para las llamadas de emergencia. Una enfermera o un miembro de nuestro personal le conectará con un miembro de nuestro equipo médico para responder a su emergencia.

Después de las Horas Hábiles

Por favor llame al número principal de nuestro consultorio al (803) 936-7590. El servicio de atención de llamadas de Carolina Women's Physicians aceptará su llamada. El servicio luego pasará su mensaje al equipo de guardia (enfermera con práctica profesional/médica). Ellas responderán a su llamada telefónica prontamente y evaluarán su emergencia.

Para asegurar que su llamada sea devuelta prontamente, por favor hable claramente. Usted tendrá que decir y deletrear su nombre, decir su fecha de nacimiento, dar su número telefónico preferido y proveer un breve resumen sobre del motivo de su llamada.

Se puede enviar mensajes a través de LMC MyChart en cualquier momento, y nuestras proveedoras harán el esfuerzo de devolver los mensajes en un día hábil o antes, si el tiempo lo permite.

Emergencia Médica

Si usted considera que está experimentando una verdadera emergencia médica, llegue de manera rápida y segura a la Sala de Urgencias de Lexington Medical Center para evaluación y manejo.

Secretos para un Embarazo Saludable

El consumo de líquidos es importante para tener una vida saludable antes y durante el embarazo. Algunas mujeres beben una cantidad de líquidos adecuada antes del embarazo, y otras no. El embarazo requiere una cantidad adecuada de líquidos orales. Para sentirse al máximo y estar lo más saludable posible durante el embarazo, usted debe proponerse beber 2.3 litros/76 onzas líquidas/10 tazas de líquido al día.

Comience a tomar líquidos en la mañana apenas se despierte. Su orina debe verse transparente para la hora del almuerzo. Tome su última bebida con la cena para ayudar a prevenir la necesidad de ir al baño durante la noche.

Los cambios hormonales durante el embarazo normal pueden conllevar a un aumento en la función renal. Debido a un aumento en la producción de orina, usted irá al baño más frecuentemente. Este cambio comienza en la etapa inicial del embarazo (primer trimestre). Usted deberá asegurarse de reponer estos líquidos.

Puede deshidratarse si la cantidad que toma no es lo suficiente como para reponer el líquido eliminado por el cuerpo al orinar. Usted puede experimentar cualquiera de los siguientes síntomas: fatiga; estreñimiento; piel reseca o picazón; músculos rígidos o adoloridos; contracciones pre-término; dolores de cabeza; mareos; y en general, una falta de bienestar.

Nutrición

Se debe comenzar a tomar vitaminas prenatales diariamente al menos tres meses antes del embarazo. Estas sirven como un suplemento a una dieta saludable y balanceada, y proveen ácido fólico y hierro adicional. Con el embarazo, su necesidad de estos nutrientes aumenta.

Usted puede tomar las vitaminas prenatales a cualquier hora del día (mañana, tarde, noche). Si se siente mal por la mañana, intente tomar sus vitaminas en la tarde o a la hora de dormir. Asegúrese de que sea seguro tomar sus vitaminas prenatales junto con sus otros medicamentos. Algunos medicamentos deben ser tomados individualmente para que su cuerpo pueda absorberlos de la forma debida. Si usted tiene preguntas sobre sus medicinas y vitaminas prenatales, tráigalas a su próxima cita o llame a la enfermera de su obstetra de cabecera.

Para sentirse al máximo y estar lo más saludable posible durante su embarazo, debe proponerse tomar 2.3 litros/76 onzas líquidas/ 10 tazas al día.





• *Jennifer A. Greene, MD, FACOG*

Dieta Saludable

Seguir una dieta saludable es importante para ayudar a cumplir con las exigencias adicionales que el embarazo impone a su cuerpo. Se requiere una dieta balanceada para el crecimiento y desarrollo saludable del bebé.

Si usted ya sigue una dieta saludable, agregue aproximadamente 300 calorías por día hacia el final de su embarazo. Al inicio del embarazo, no necesitará tantas calorías adicionales. Si usted no se acostumbra a cuidar su alimentación, el embarazo presenta una buena oportunidad para mejorarla. Pronto estará enseñando a su pequeño cómo alimentarse bien.

La nutrición se trata de equilibrio - combinando y alimentándose con los nutrientes necesarios diariamente.

Proteína

Nutrientes para la reparación de tejidos y el desarrollo y reparación de los músculos.

Fuentes:

- Carne: Res; Pollo; Puerco; Pescado
- Frijoles, chícharos
- Lácteos: Queso; Leche; Yogur
- Huevos
- Nueces, Semillas

Carbohidratos

Los nutrientes que al ser metabolizados por el cuerpo, se transforman en azúcar (glucosa) para generar energía.

Los carbohidratos simples se digieren y absorben rápidamente para uso inmediato. Estos tienen un alto contenido de calorías (ej. fruta, azúcar de mesa, miel, jarabe de arce, refrescos regulares, caramelos y dulces). Límitese a comer

carbohidratos simples en forma de azúcares naturales y en pequeñas cantidades.

El cuerpo tarda más en metabolizar **los carbohidratos complejos**. Estos proporcionan más energía (p. ej., pan, arroz, pasta, papas, vegetales con almidón tales como maíz, zanahorias y chícharos).

Grasas

Son necesarias para la salud y las funciones normales del cuerpo.

Las grasas saturadas provienen principalmente de las carnes y lácteos, y en general son sólidas cuando están refrigeradas.

Las grasas insaturadas provienen principalmente de plantas (oliva, canola, cacahuete/maní, girasol y aceites de pescado) y son generalmente líquidas.

Las grasas hidrogenadas son grasas insaturadas procesadas químicamente. Estas son sólidas a temperatura ambiente, utilizadas para prolongar el periodo de caducidad de los alimentos y enriquecer el sabor (ej., manteca, margarina, galletas saladas, galletas dulces, sabritas y bocadillos).

Alimentos No Esenciales

Alimentos de buen sabor, pero no forman parte de una dieta balanceada.

Su consumo de estos alimentos debe ser muy limitado o evitado. En general son ricos, tienen un alto índice calórico y ofrecen pocos beneficios nutricionales (e.j., galletas dulces, pasteles, pan dulce, helados, donas, chocolate, caramelos).

Recomendaciones Para Una Dieta Saludable

Visite USDA.gov para las guías alimentarias diarias.

Proteína: 5 a 6 onzas al día

Vegetales: 2-1/2 a 3 tazas al día

Fruta: 1-1/2 a 2 tazas al día

Calcio: 3 tazas (leche, queso, yogur, requesón, etc.) al día

Granos: 6 a 8 onzas al día

El control de la porción es fundamental para una dieta saludable. Revise el tamaño de la porción en las etiquetas de los productos.

Cafeína

Los investigadores han realizado muchos estudios sobre el riesgo de consumir cafeína durante el embarazo. La mayoría de los expertos coinciden que 200mg de cafeína al día es apropiado en el embarazo. Ejemplos incluyen el café, té, refrescos, chocolate y bebidas energéticas. El contenido de cafeína presente en 12 onzas de café puede variar entre 95 y 200mg por taza. El de los refrescos regulares fluctúa entre 30 y 35mg por lata de 12 onzas.

IMPORTANTE: Lea las etiquetas de los alimentos y bebidas para mantenerse informada.

Alcohol

La seguridad del consumo de bebidas alcohólicas durante el embarazo se desconoce, sin embargo, el alcohol es un teratógeno, lo cual es una sustancia química que resulta en efectos negativos. El alcohol afecta el crecimiento y desarrollo de su bebé. Aunque los efectos del

alcohol en el embarazo varían según la cantidad consumida y la habilidad de la mujer para metabolizarlo, el alcohol traspasa la placenta libremente. La mayoría de las organizaciones médicas profesionales recomiendan que las mujeres eviten el alcohol durante la concepción y el embarazo.

Alimentos que Debe Evitar

La listeriosis es una infección bacteriana más comúnmente encontrada en mujeres embarazadas. Conduce a síntomas parecidos a la influenza y puede provocar un parto prematuro, aborto espontáneo y parto de un bebé muerto.

Fuentes

Leche no pasteurizada, quesos suaves (queso blanco, feta, brie, Camembert y quesos azules – a menos que la etiqueta indique pasteurización), perros calientes, carnes frías (a menos que se calienten hasta emitir vapor antes de servir), paté y carnes refrigeradas para untar

Pescados con Alto Contenido de Mercurio

- Limite su consumo de pez espada, tiburón, blanquillo, caballa y atún albacora a 6 onzas por semana.
- Coma camarones, salmón, bagre y atún enlatado (no albacora) durante todo el embarazo.
- Evite comer huevos y pescado parcialmente cocidos debido al riesgo de infección y parásitos.

Horario Alimenticio

Desayuno
Bocadillo a media mañana
Almuerzo balanceado
Bocadillo en la tarde
Cena
Bocadillo en la noche

Aumento Saludable de Peso

Índice de Masa Corporal (IMC): medida de su altura en proporción a su peso

- IMC de Bajo Peso: < 18.5
- IMC Normal: 18.5-24.9
- IMC de Sobrepeso: 25-29.9
- IMC de Obesidad: > 30

Aumento de Peso Recomendado por Un Solo Feto	
IMC de Bajo Peso: < 18.5	Aumento total de entre 28 y 40 libras
IMC Normal: 18.5-24.9	Aumento total de entre 25 y 35 libras
IMC de Sobrepeso: 25-29.9	Aumento total de entre 15 y 25 libras
IMC de Obesidad: > 30	Aumento total de entre 10 y 20 libras
IMC de Obesidad Mórbida: > 40	Aumento total de entre 0 y 10 libras

Un aumento excesivo de peso durante el embarazo puede conllevar un riesgo mayor de las siguientes complicaciones:

- Diabetes gestacional
- Feto grande para la edad gestacional
- Macrosomía fetal (más grande de lo normal)
- Distocia de hombros
- Traumatismo obstétrico (laceraciones perineales de tercer y cuarto grado)
- Parto por Cesárea

Primer Trimestre

Usted experimentará un aumento mínimo de peso en este trimestre ya que el embarazo sigue en las etapas iniciales y requiere pocas calorías adicionales. Mantenerse en su peso o subir solo hasta 5 libras es normal.

Segundo y Tercer Trimestres

El aumento de peso normal es de media libra a una libra por semana si usted tiene un índice de masa corporal normal al comienzo del embarazo. Usted querrá aumentar menos si su índice de masa corporal es más alto al comienzo de su embarazo. Estar atenta a su aumento de peso durante estos trimestres le ayudará a mantenerse saludable y a disminuir el riesgo de complicaciones relacionadas con el peso.



Actividad y Ejercicio

Actividad

Las actividades normales de la vida diaria (caminar, subir escaleras, manejar, comprar) son recomendables en el embarazo. A medida que el embarazo progresa, se deben evitar las actividades que puedan conllevar a una lesión o trauma.

Ejemplos de Actividades que debe Evitar:

Montar bicicleta — a partir de la mitad del segundo trimestre y en el tercer trimestre debido al cambio del centro de gravedad y el riesgo de caídas.

Subir escaleras — debido a cambios en el equilibrio y el riesgo de caídas

Actividades de aventura — evítelas durante el embarazo por el riesgo innecesario de lesionarse (tirolina, salto en caída libre, paracaidismo, motociclismo acuático, esquí acuático, esquiar)

Ejercicio

Los doctores recomiendan ejercicio antes, durante y después del embarazo. A pesar de los cambios que el embarazo produce en el cuerpo, complicaciones adicionales no resultan del ejercicio regular. Los beneficios del ejercicio durante el embarazo son significativamente superiores a los riesgos.

Beneficios del Ejercicio Regular en el Embarazo

- Mantiene el acondicionamiento físico
- Ayuda a controlar el aumento de peso
- Reduce el riesgo de la diabetes gestacional en las mujeres obesas
- Mejora el bienestar psicológico
- Reduce el riesgo de parto por cesárea
- Reduce el riesgo de partos con ventosa o con fórceps/pinzas
- Reduce el tiempo de recuperación postparto
- Mejora su tolerancia al trabajo de parto
- Reduce la duración del trabajo de parto y el parto en sí

De acuerdo con lo establecido por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EEUU, las mujeres deben participar en 150 minutos de ejercicios de intensidad moderada semanalmente (30 minutos, 5 veces por semana).



Esta actividad puede ser caminar a paso vivo. Las mujeres acostumbradas a actividades vigorosas regulares (p.ej., correr) pueden continuar estas actividades durante un embarazo sin complicaciones y durante el período postparto.

Los niveles de actividad pueden ser ajustados a medida que progresa el embarazo (con el aumento de la edad gestacional) y con el desarrollo de complicaciones relacionadas al embarazo.

Por favor hable con sus obstetras sobre su nivel actual de actividad física y de sus planes para hacer ejercicio durante su embarazo.

Dolor de Espalda

El incremento normal de la curvatura lumbar para compensar el aumento de peso del bebé ocasiona dolor de espalda en el sesenta por ciento de las mujeres embarazadas.

Para ayudar a prevenir el dolor de espalda, fortalezca su espalda y los músculos abdominales antes del embarazo.

Durante el embarazo, haga estiramientos regularmente, beba una cantidad adecuada de líquidos y realice ejercicios de estiramiento para la espalda y los músculos abdominales.

Después del embarazo, doble las rodillas, estírese y lentamente vuelva a comenzar los ejercicios de fortalecimiento para la espalda y los músculos abdominales.

Calor

La regulación de la temperatura durante el embarazo depende de la hidratación y el ambiente. Use ropa suelta, tome suficiente agua para mantenerse hidratada, y evite estar en lugares donde hace mucho calor y hay mucha humedad.

Salud Sexual

Tener sexo durante el embarazo es normal y de bajo riesgo para las mujeres con embarazos saludables y sin complicaciones. El cuerpo humano femenino está diseñado para el sexo y para el embarazo. Las relaciones sexuales regulares no presentan riesgos en un embarazo saludable y sin complicaciones.

Si usted desarrolla complicaciones con su embarazo, puede que el descanso pélvico le sea indicado. En dado caso, usted debe evitar actividades sexuales que involucren penetración por la vagina, estimulación manual u oral, o cualquiera que pueda conllevar al orgasmo femenino. Estas actividades pueden resultar en contracciones uterinas.

IMPORTANTE: La inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad prematura más importante, a nivel mundial. Durante el embarazo, puede resultar en un aumento excesivo de peso y aumentar el riesgo de diabetes gestacional.

Vacunación en el Embarazo

Influenza

- La temporada de la influenza ocurre anualmente en Estados Unidos de octubre a marzo, aunque se han reportado casos incluso en abril.
- Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos, la Academia Americana de Pediatría y la Academia Americana de Médicos Familiares recomiendan la vacuna contra la influenza para todas las mujeres embarazadas. Recibir la vacuna es seguro en todos los trimestres del embarazo.
- Los médicos clínicos recomiendan ponerse esta vacuna cada año antes del final de octubre.
- La vacuna que las mujeres embarazadas reciben no tiene el virus vivo (está inactivo o recombinante), así que enfermarse por la vacuna contra la influenza es altamente improbable.
- Las mujeres embarazadas tienen mayor riesgo de complicaciones severas relacionadas a la influenza debido a los cambios en su sistema inmune. Estos cambios impiden el combate de infecciones severas durante el embarazo.
- Debido a los cambios en el sistema inmune relacionados con el embarazo, las mujeres embarazadas con la influenza incurren mayor riesgo de ser admitidas al hospital, admitidas o transferidas a una unidad de cuidados intensivos, trabajo de parto pretérmino y parto pretérmino.

Tétanos, Difteria y Tos Ferina (Tdap, por sus siglas en inglés)

- Los médicos clínicos recomiendan esta vacuna en el tercer trimestre de cada embarazo (27 a 36 semanas). Puede ser administrada fuera de este período de tiempo.
- Recibir esta vacuna en cada embarazo transmite los anticuerpos al niño en desarrollo protegiéndolo de la tos ferina hasta que pueda recibir la vacuna a partir de los 2 meses de edad.
- La mayoría de los americanos reciben la última vacuna de Tétanos, Difteria y Tos Ferina a los 11 años como parte del último grupo de vacunas pediátricas requeridas.

Tétanos

- El tétanos, o trismo, resulta de heridas contaminadas con tierra, madera, óxido, u otros materiales orgánicos. El trismo conduce a rigidez muscular severa e incluso con tratamiento médico, puede conllevar a la muerte.
- La vacunación es importante ya que es la mejor manera de prevenir el tétanos — una enfermedad difícil de tratar y a menudo fatal.
- Se recomienda que los adultos reciban la vacuna contra el tétanos — sin la difteria o la tos ferina — cada cinco años para protegerse contra heridas sucias (heridas con clavos oxidados, cortadas o rasguños) o cada 10 años durante una vida adulta saludable.

Difteria

- Esta infección bacteriana se puede transmitir de una persona a otra a través de gotas respiratorias (tosiendo, estornudando, etc.). Los programas efectivos de vacunación la han convertido en una enfermedad poco común en los Estados Unidos. Sin embargo, sigue causando enfermedad significativa a nivel mundial.
- La difteria genera síntomas en el sistema respiratorio superior (dolor de garganta, debilidad, fiebre), y puede conllevar a dificultad respiratoria y a la muerte.
- Aún con tratamiento inmediato, una de cada 10 personas infectadas con difteria morirá.
- Debido a la gravedad de la enfermedad y los impedimentos al tratamiento exitoso es importante vacunarse.

Tos Ferina

- La pertussis o tos ferina, es una infección bacteriana transmitida de persona a persona a través de gotas respiratorias (tosiendo, estornudando) y conlleva a síntomas parecidos a los de un resfriado y a una tos severa, excesiva y prolongada.
- En niños menores de 1 año, la enfermedad es más compleja y probablemente resulte en complicaciones graves.
- A menudo, los niños menores de 1 año necesitarán recibir cuidados para la tos ferina en un centro hospitalario en lugar de una clínica ambulatoria.

Gardasil® 9

- Gardasil 9 no se recomienda durante el embarazo; sin embargo, es recomendada para niños, niñas, mujeres y hombres entre 9 y 46 años de edad.
- Esta vacuna ayuda al cuerpo a formar anticuerpos que protegen contra dos subtipos del virus de papiloma humano de bajo riesgo y siete subtipos de alto riesgo.
- Los tipos de bajo riesgo son HPV 6 y HPV 11, por sus siglas en inglés. Estos no conllevan a cáncer cervical o genital, pero sí generan la formación de verrugas genitales.
- Los tipos de alto riesgo son el HPV 16, HPV 18, HPV 31, HPV 33, HPV 45, HPV 52 y HPV 58, por sus siglas en inglés. Estos tipos pueden ocasionar el desarrollo de cáncer cervical y otros cánceres genitales (de pene, vaginal, de vulva, del ano), así como cánceres de la cabeza y el cuello.
- Los médicos clínicos administran Gardasil 9 en tres dosis:
 - Dosis inicial
 - Segunda dosis – 2 meses después de la primera dosis
 - Tercera dosis - 6 meses después de la primera dosis

Viajes

Viajar es seguro para las mujeres con embarazos sin complicaciones antes de llegar a las 37 a 41 semanas de gestación. Viajar en las últimas etapas del tercer trimestre aumenta las posibilidades de tener un parto en lugar ajeno. Las embarazadas con complicaciones que podrían requerir de cuidados urgentes deben evitar viajar hasta que la complicación se haya resuelto o esperar hasta después del parto.

- Los viajes pueden cambiar su rutina.
- Asegúrese de beber suficiente agua. Será necesario hacer paradas para ir al baño con más frecuencia, pero eso le servirá para levantarse, moverse, y estirar las piernas.

Viajes en Carro

Siga todas las medidas de seguridad en cada trimestre del embarazo. Utilice su cinturón de seguridad, maneje a la velocidad límite y obedezca todas las leyes de tránsito. Los coágulos de sangre son un riesgo potencial al estar sentada por un período prolongado. Disminuya este riesgo tomando descansos regulares para ir al baño. Cada una a dos horas, parre en el camino y bájese del carro a caminar entre cinco a 10 minutos.

Asegúrese de que su carro tenga todos los servicios de mantenimiento al día como cambios de aceite, y balance y rotación de llantas.

Viajes Aéreos

Viajar en avión es seguro en todos los trimestres del embarazo. La mayoría de las líneas aéreas comerciales tienen restricciones para pasajeras embarazadas:

- Viajes Domésticos: < 36 semanas
- Viajes Internacionales: < 28 semanas

Antes de comprar un boleto de viaje aéreo, favor de revisar las restricciones y limitaciones para pasajeras embarazadas de su línea aérea específica.

Utilice su cinturón de seguridad según las recomendaciones del capitán y la tripulación. Beba bastante agua ya que las cabinas del avión tienen menos humedad. Vaya al baño frecuentemente para vaciar su vejiga y estirar sus piernas.

Viajes en Tren

Viajar en tren es seguro en todos los trimestres del embarazo. Utilice su cinturón de seguridad, siga las instrucciones del conductor del tren y obedezca todas las reglas de seguridad. Vaya al baño frecuentemente para vaciar su vejiga y estirar sus piernas.

Mantenga una dieta saludable.

Probar comidas nuevas y diferentes, tales como las especialidades locales, le hace bien. Haga el esfuerzo por seguir una dieta que sea principalmente saludable, baja en grasa, de muchas vegetales, y que incluya algunas frutas y proteínas magras.

Comparta una golosina con su compañero(a) de viaje. Si usted tiene diabetes gestacional, siga su dieta regular para mantener a su bebé a salvo.



Caídas

A medida que el embarazo progresa su centro de gravedad se desplaza. Conforme su abdomen aumenta en tamaño ya no podrá visualizar sus pies. Puede que no tenga tanta gracia o estabilidad al caminar como antes, y es más probable que ocurran caídas.

Consejos y Recomendaciones

- Use zapatos cómodos con soporte.
- Use los pasamanos al subir o bajar las escaleras.
- Tómese su tiempo cuando camine a sus citas o destinos.
- Para evitar apuros, los cuales pueden aumentar su riesgo de tropezarse o caerse, planea llegar temprano.
- Procure no llevar demasiadas cosas en las manos. De ser necesario, vaya y vuelva varias veces.

Uso de Tabaco

Se sabe que el consumo de tabaco, tabaco sin humo y el uso de cigarrillos electrónicos durante el embarazo está asociado con complicaciones frecuentes y significativas incluyendo, pero no limitadas a, lo siguiente:

- Embarazo ectópico
- Aborto espontáneo
- Placenta previa
- Desprendimiento de placenta
- Muerte fetal o parto de un feto muerto
- Anormalidades en el feto
- Parto prematuro
- Ruptura precoz de membranas
- Feto pequeño para la edad gestacional/crecimiento restringido



La exposición al humo pasivo tampoco es seguro para el embarazo y los bebés en desarrollo.

Si al comenzar su embarazo usted es fumadora, su obstetra de cabecera hará un plan con usted para ayudarla a dejar de fumar por la salud y seguridad de su hijo durante el embarazo y después.

Ecografía

La ecografía utiliza ondas de sonido para proveer imágenes de su bebé durante el embarazo. Estas tomografías no son dolorosas y no perjudican al bebé en desarrollo. Para proveerle un servicio de la más alta calidad, por favor llegue al menos 15 minutos antes de la hora programada a todas sus citas de ecografía.

Asimismo, tendrá que seguir todas las indicaciones actuales establecidas por Lexington Medical Center durante su ecografía.

- **No se permite tomar fotos o videgrabaciones** durante los exámenes de ecografía.
- Usted recibirá imágenes impresas después de sus ecografías y un disco con imágenes después de su ecografía de anatomía.
- **Limite o evite traer niños pequeños (menores de 5 años de edad) a las citas de ecografía.** Una evaluación de ecografía puede tomar 30 minutos o más y los niños pequeños pueden aburrirse y terminar distrayéndole a usted y su tecnólogo de ecografía sin querer. Además, una ecografía transvaginal necesaria es un desafío si hay niños pequeños presentes en estas citas.
- **El número de visitantes que se permiten en el cuarto de ecografía se basa en el tamaño del cuarto en cada consultorio.**
 - West Columbia – Hasta Tres Visitantes
 - Irmo – Hasta Dos Visitantes



Por favor llegue por lo menos 15 minutos antes a sus citas programadas de ecografía.

Programación de Ecografías Prenatales

Primer Trimestre

8 Semanas: Ecografía Transvaginal

- Determina la edad gestacional (qué tan avanzado está el embarazo en semanas)
- Calcula la fecha de parto (día estimado de parto)
- Localiza el embarazo (si el embarazo está dentro del útero)

12 Semanas: Ecografía Abdominal; Ecografía Vaginal (si es necesaria)

Prueba de Translucencia Nucal (parte de las pruebas tempranas para detectar anomalías genéticas)

Segundo Trimestre

18 a 20 Semanas: Ecografía Abdominal y Transvaginal

Esta ecografía será la más larga y más interesante de su embarazo. La tecnóloga de ecografía revisará lo siguiente:

- | | | | |
|---------------|--------------|----------------|--------------|
| • Los brazos | • Los pies | • Los pulmones | • La vejiga |
| • La anatomía | • La cara | • El estómago | • La columna |
| • Las piernas | • El cerebro | • El diafragma | • El sexo |
| • Las manos | • El corazón | • Los riñones | |

La longitud cervical será evaluada por ecografía transvaginal.

Tercer Trimestre

28 a 40 Semanas: Ecografía Abdominal

Las ecografías de desarrollo fetal miden el abdomen del feto, la cabeza el hueso largo del muslo para lo siguiente:

- **Embarazos con complicaciones:** diabetes gestacional; hipertensión gestacional; hipertensión crónica, medida alta o baja del fondo uterino (medida de la parte superior del útero).
- **Índice de líquido amniótico:** medida de la cantidad de líquido en el saco amniótico del bebé (ni demasiado (polihidramnios) ni muy poco (oligohidramnios)).
- **Presentación fetal:** cefálica/cabeza hacia abajo; de nalgas/trasero hacia abajo; transversa/de lado en el abdomen materno.
- **Perfil Biofísico (BPP,** por sus siglas en inglés) para evaluar el bienestar fetal y la salud en general
- **Evaluación de la ubicación de la placenta** (placenta previa cuando la placenta está cerca de o cubriendo la abertura cervical). En la mayoría de los casos, la placenta previa se resuelve para el tercer trimestre. En general, a las 28 semanas de gestación o después, se realiza otra evaluación.

Seguimiento

Puede que su equipo obstétrico necesite hacer monitoreo de algunos hallazgos de la ecografía de anatomía. Su doctora hablará con usted sobre cualquier resultado y su programa de citas para ecografías de seguimiento.



• *Brooke Naffziger, DO, FACOG*

Primer Trimestre

Desde la concepción hasta las 14 semanas

Fecha Calculada para el Parto y Edad Gestacional

El primer día de su último período menstrual determinará su fecha de parto o su doctor podría escoger su fecha de parto basado en la primera ecografía de su embarazo. La fecha de la ecografía se utilizará en lugar de su último período menstrual en las siguientes situaciones:

- Períodos irregulares
- Incertidumbre respecto al primer día de su último período menstrual
- Cambio en la fecha calculada para el parto basado en la primera ecografía en lugar del último período menstrual

IMPORTANTE: La fecha calculada para el parto no cambiará. Su fecha de parto representa la fecha en que su embarazo llega a las 40 semanas de gestación. Es utilizada para calcular la edad gestacional en semanas en cada visita prenatal.

Citas: Cada cuatro semanas a menos que otras citas sean médicamente necesarias

Para proveerle un servicio de la más alta calidad, por favor llegue al menos 15 minutos antes de la hora programada para su cita.

El Equipo de Atención Médica

Un equipo de doctoras le proveerá cuidado médico durante su embarazo.

Su **Equipo de Obstetricia** le proveerá cuidados relacionados al embarazo y a su bebé (p. ej., náusea y vómitos durante el embarazo, estreñimiento, hemorroides, acidez estomacal, mastitis, preocupaciones relacionadas al feto, contracciones, flujo vaginal anormal).

Su **Equipo Médico de Cabecera** le proveerá cuidados médicos relacionados a su salud general (p. ej., dolor de garganta, bronquitis, sinusitis, tos, resfriados comunes).

Su **Salud Dental** es muy importante para un embarazo saludable. Limpiezas dentales regulares y cuidados de las caries dentales son muy recomendados durante el embarazo. Mala

higiene dental puede conllevar a las siguientes complicaciones:

- Infecciones graves en el torrente sanguíneo
- Infecciones graves relacionadas a su corazón y las válvulas del mismo
- Mayor riesgo de un trabajo de parto pretérmino y de parto pretérmino

Por favor asegúrese de que sus cuidados dentales estén al día. Si usted no tiene un dentista, llame a su proveedor de seguro médico al comienzo de su embarazo para recibir una lista de los dentistas en su red.

Pruebas de Laboratorio y Ecografía

Panel de Análisis Laboratorios Prenatales

- **Conteo Sanguíneo Completo:** una evaluación de los glóbulos para cerciorar que no tenga anemia, ni mayor riesgo de infección y que su sangre coagulará normalmente.
- **Pruebas para detectar infecciones:** VIH; sífilis; hepatitis B; hepatitis C; varicela; cultivo de orina. Este panel de pruebas es el panel estándar recomendado por los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. Se realiza en todos los embarazos y se repite con cada nuevo embarazo.
- **Grupo sanguíneo/prueba de anticuerpos:** para identificar su grupo sanguíneo y determinar si necesitará RhoGAM durante y después de su embarazo. Asimismo, confirma que no haya anticuerpos presentes en la sangre que pudieran afectar al bebé.
- **Hormona estimulante de la tiroides (TSH, por sus siglas en inglés)/T4 libre:** para la detección de enfermedades tiroideas que no han sido diagnosticadas previamente.

Pruebas de Laboratorio Adicionales

Pruebas de Detección de la Anemia Drepanocítica:

análisis de sangre adicional ofrecido a mujeres embarazadas con antecedentes familiares de anemia drepanocítica, mujeres de un grupo étnico de alto riesgo (africanas, mediterráneas, de oriente medio, del sureste de Asia, antillanas), mujeres cuya pareja padece de anemia drepanocítica o tiene el rasgo de ella, o a

mujeres cuyos resultados del Conteo Sanguíneo Completo justifican una evaluación adicional.

Pruebas de Detección de Fibrosis

Quística (FQ): análisis de sangre adicional ofrecido durante el embarazo a parejas que soliciten el análisis, parejas con antecedentes positivos de un pariente en primer o segundo grado de consanguinidad con FQ, parejas de descendencia judía asquenazi, o de descendencia blanca no-hispana o del norte de Europa.

Pruebas Genéticas de Detección:

primera línea de pruebas para la investigación de anomalías genéticas comunes. Estas pruebas son opcionales. Usted puede elegir hacerse estas pruebas. Llame a su compañía de seguro para determinar si su póliza cubre estas pruebas:

- Trisomía 13 (Síndrome de Patau)
- Trisomía 18 (Síndrome de Edward)
- Trisomía 21 (Síndrome de Down)
- Espina Bífida/Defectos del Tubo Neural

Detección Secuencial: realizada entre las 11 y 14 semanas de gestación

- Muestra de sangre materna
- Ecografía de translucencia nuchal (medida del grosor del pliegue de la piel en la nuca del bebé)

Se utiliza esta información para calcular su riesgo de tener alguna de las anomalías en la lista.

Prueba de Detección Prenatal No Invasivo: realizada entre las 10 y 40 semanas de gestación

La muestra de sangre materna evalúa el ADN/ material genético del feto y puede determinar su género. Se utiliza esta información para calcular su riesgo de tener alguna de las anomalías en la lista.



Pruebas para la Confirmación de Enfermedades Genéticas

Estas pruebas son el siguiente paso en la evaluación de una prueba de detección con resultado anormal.

Muestra del Villus Coriónico: De 10 a 13 semanas de gestación

Un especialista en medicina materno-fetal realiza esta prueba especializada. Recoge una muestra del tejido placentario de la embarazada de manera transcervical (a través del cuello uterino) o transabdominal (a través del abdomen). Esta muestra permite una evaluación de los genes fetales casi decisiva.

Amniocentesis: De 16 a 22 semanas de gestación

Un especialista en medicina materno-fetal realiza esta prueba especializada. Guiado por

una ecografía, recoge una muestra del líquido amniótico utilizando una aguja insertada al abdomen materno. Esta muestra permite una evaluación decisiva de los genes fetales.

Ecografía

Ecografía transvaginal en el primer trimestre:

- determina la edad gestacional (qué tan avanzado en semanas está el embarazo);
- calcula la fecha del parto (fecha estimada del parto; ésta no cambia);
- localiza el embarazo (si el embarazo está dentro del útero).

Síntomas Comunes del Primer Trimestre

Náusea

Este efecto secundario del embarazo es debido a la producción de la hormona del embarazo beta hCG. Es común al principio del embarazo, comenzando a las seis semanas y usualmente se resuelve entre las 10 y 12 semanas de gestación. La náusea no es perjudicial durante un embarazo normal. Debido a que el embarazo está en sus etapas iniciales, las calorías requeridas son mínimas.

Pequeños bocadillos en lugar de comidas grandes pueden ayudar a combatir la náusea. Sin embargo, si en algún punto se vuelve muy difícil comer o beber, hay medicamentos seguros para tratarla.

Vómito

Este efecto secundario del embarazo es debido a la producción de la hormona del embarazo beta hCG. Es común al principio del embarazo, comenzando a las seis semanas y usualmente se resuelve entre las 10 y 12 semanas de gestación. Aunque el vómito no le perjudica le puede causar deshidratación si no es tratado.

Variaciones en la Gravedad

Leve — una o dos veces al día, pero aún puede beber y comer

Moderada — tres a cinco veces al día, pero aún puede beber y comer

Severa — más de seis episodios al día y usted es incapaz de comer o beber sin vomitar

Los vómitos pueden ser tratados con medicamento en casa, pero la deshidratación puede requerir una estadía en el hospital. Este efecto secundario debe durar poco—solo durante el primer trimestre.

Fatiga

La fatiga se debe a los aumentos hormonales en el comienzo del embarazo. Es común y comienza a las seis semanas, resolviéndose usualmente entre las 10 y 12 semanas de gestación.

Senos Sensibles

La sensibilidad en los senos se debe al aumento de hormonas al comienzo del embarazo. En general inicia aproximadamente a las seis semanas y se resuelve para las 12 semanas de gestación.

Dolores de Cabeza

Los cambios hormonales durante las etapas iniciales de un embarazo normal causan dolores de cabeza. Beba bastante agua (de 2 a 3 litros al día) porque la deshidratación puede causar dolores de cabeza. Coma regularmente: un pequeño desayuno; un bocadillo; un pequeño almuerzo; un bocadillo; una pequeña cena; un bocadillo. Dormir bien y hacer ejercicio puede ayudar. Tome Tylenol® para los dolores de cabeza. A medida que el embarazo progrese deberían resolverse.

Aumento del Flujo Vaginal

Este efecto secundario del embarazo es debido a un aumento en el flujo sanguíneo a los órganos genitales y a la pelvis. En general es cremoso, de color blanco e inodoro sin ningún otro síntoma asociado (p. ej. picazón, ardor).

Aumento en la Micción

Los cambios hormonales que incrementan la función renal incrementan el gasto urinario. Tome más líquidos para reponer los que su cuerpo elimina.



Julie A. Reed, MD, FACOG

Estreñimiento

Problemas con heces duras y difíciles de evacuar es común durante el primer y tercer trimestre. Los cambios hormonales que relajan el intestino, un aumento en la eliminación de líquidos y una disminución en la ingestión de los mismos debido a la náusea y/o vómitos al inicio del embarazo pueden conllevar al estreñimiento.

Beber más agua y agregar más vegetales y frutas a su dieta puede ayudar. El uso de ablandadores fecales, suplementos de fibra, Miralax® y enemas son métodos seguros de tratar el estreñimiento en casa. Seguir consumiendo cantidades apropiadas de líquidos y fibras le ayudará a normalizar su funcionamiento intestinal en unas pocas semanas.



Consejos y Recomendaciones para el Primer Trimestre

- **Consuma comidas pequeñas y balanceadas de manera frecuente.**
- **No permita que su estómago quede completamente vacío.**
- **Tome mucho líquido, especialmente agua.** Usted puede tomar leche de 1 o 2 por ciento y un vaso de jugo de 8 onzas diariamente.
- **Manténgase alejada de las bebidas con un alto contenido de azúcar** (refrescos, bebidas energéticas, Gatorade®).
- **Descanse.** Trate de mantener un horario, para que no duerma demasiado. Dormir demasiado tampoco es saludable para el embarazo.
- **Haga ejercicios ligeros pero regulares.** Usted tendrá energía y se sentirá bien durante su embarazo.

Segundo Trimestre

De 14 a 28 Semanas

Citas: Cada cuatro semanas

Para proveerle un servicio de la más alta calidad, por favor llegue al menos 15 minutos antes de la hora programada para su cita.

Pruebas de Laboratorio

Prueba Temprana de Tolerancia a la Glucosa (GTT, por sus siglas en inglés):

12 a 16 semanas de gestación

Si usted tiene factores de riesgo para la diabetes gestacional (Índice de Masa Corporal, antecedentes familiares, edad, raza), o tiene antecedentes de diabetes gestacional en un embarazo anterior, es posible que se le pida completar una prueba de tolerancia a la glucosa temprana de una hora. Usted estará en ayunas (nada de comer o beber por una hora) antes de la prueba de tolerancia a la glucosa. Una vez que la técnica del laboratorio le haya sacado la sangre para la prueba, usted puede comer y beber como de costumbre.

Ecografía

Ecografía de Anatomía: 18 a 22 semanas de gestación

Esta ecografía será la más larga e interesante de su embarazo.

La tecnóloga de ecografía revisará lo siguiente:

- Los Brazos
- La Anatomía
- Las Piernas
- Las Manos
- Los Pies
- La Cara
- El Cerebro
- El Corazón
- Los Pulmones
- El Estómago
- El Diafragma
- Los Riñones
- La Vejiga
- La Columna
- El Sexo



La Ecografía Tridimensional: de 26 a 30 semanas de gestación

Su tecnóloga de ecografía tratará de capturar una imagen preciosa de la cara y el perfil de su bebé.

Síntomas Comunes del Segundo Trimestre

Dolor del Ligamento Redondo

Distensión de los ligamentos que mantienen al útero en su lugar causan este dolor o malestar.

Las mujeres usualmente lo describen como un tirón o un dolor agudo en la parte inferior del abdomen. Puede presentarse en uno o ambos lados de su barriga.

Cambiar de posiciones — darse vuelta en la cama, inclinarse hacia adelante al pararse desde una posición sentada — y utilizar una camiseta para soporte sin mangas le puede ayudar. En general, el dolor del ligamento redondo se resuelve por sí mismo antes del tercer trimestre.

Falta de Aire

Conforme el embarazo avanza, el tamaño del útero aumenta desplazando los intestinos hacia arriba en el abdomen. Su caja torácica se moverá un poco y usted notará que respirar profundo es más difícil. Estos síntomas pueden agravarse con ciertas posiciones, como al estar sentada o inclinada hacia adelante. Este es un cambio normal que acompaña los embarazos saludables.

Para alivio, tómese su tiempo al caminar a su destino, incorpórese bien cuando sentada y cambie de posición. Si usted no puede completar una frase sin tomar una respiración o siente que no puede recuperar el aliento, llame al consultorio e infórmenos.

Dolor en la Parte Inferior de la Espalda

A medida que su embarazo progrese y su útero aumente en tamaño y peso, la curvatura en la parte inferior de su espina dorsal, arriba de los huesos pélvicos, aumenta, lo cual puede conllevar a dolor en la parte inferior de la espalda. Estiramientos diarios, aplicarse una almohadilla térmica, tomar baños de tina o duchas tibias, masajes suaves y usar parches de ThermaCare®, ICYHOT® y Tylenol pueden ayudar a conseguir alivio.



Consejos y Recomendaciones para el Segundo Trimestre

- **Coma pequeñas porciones de comida balanceada frecuentemente** durante el día.
- **Beba mucho líquido**, especialmente agua.
 - ~ Usted puede tomar un vaso de 8 onzas de leche descremada del 1 o 2 por ciento al día.
 - ~ Usted puede tomar un vaso de 8 onzas de jugo al día.
 - ~ Intente **evitar las bebidas con alto contenido de azúcar** (p. ej., refrescos, bebidas energéticas, Gatorade).
- **Descanse cuando su cuerpo se lo pida**, pero mantenga un horario activo. Comparado con el primer trimestre, usted sentirá más energía durante el segundo.
- **Manténgase activa** para mantener su bienestar durante este trimestre.
- **Haga ejercicio regularmente.** Esfuércese por realizar entre 15 y 30 minutos, entre tres a cinco días a la semana.
 - ~ **Ejercicio aeróbico:** caminata a paso vivo; nadar; bicicleta estática
 - ~ **Entrenamiento con pesas:** peso ligero con alto número de repeticiones





Michelle E. Toole, FNP-BC

Tercer Trimestre

de 28 a 41+ Semanas

Citas: Cada dos semanas desde la semana 28 hasta la 36; Semanalmente a partir de las 37 semanas

Para proveerle un servicio de la más alta calidad, por favor llegue por lo menos 15 minutos antes de la hora programada de su cita.

Pruebas de Laboratorio

Prueba de Tolerancia a la Glucosa (GTT, por sus siglas en inglés):

De 24 a 28 semanas de gestación

Esta prueba sirve para detectar la diabetes gestacional, la cual ocurre sólo durante el embarazo. Es común debido a los cambios hormonales. La detección, el diagnóstico y el control de la diabetes gestacional son importantes por su efecto en:

- la salud y el bienestar de su bebé durante y después del parto;
- su salud y bienestar durante el embarazo y después del parto;
- la facilidad del parto, la vía del parto y el momento del parto.

Se considera anormal a un nivel que supere 130gm/dL. Si su resultado es elevado, se le pedirá que realice una prueba de tolerancia a la glucosa en ayunas de tres horas.

Conteo Sanguíneo Completo (CBC, por sus siglas en inglés)

Esta prueba formó parte del primer panel de laboratorio que tuvo. Se repite para evaluar una vez más lo siguiente:

- Los glóbulos blancos
- Hemoglobina hematocrito (que evalúa si tiene anemia, la cual es común en el embarazo)

- Conteo de plaquetas (necesarias para ayudar con la coagulación normal de la sangre al momento del parto y para una anestesia epidural segura)

Prueba de Detección de Anticuerpos

Esta prueba evaluará su sangre nuevamente para cerciorar que usted no haya desarrollado anticuerpos que pudieran complicar su embarazo o causar complicaciones con el bebé.

Cultivo de Estreptococo del Grupo Beta (GBS, por sus siglas en inglés):

De 35 a 37 semanas de gestación

Se utiliza un hisopo estéril de algodón para recolectar una muestra del líquido presente en la abertura vaginal y la abertura del ano. A esta muestra se le hará un cultivo para determinar si usted está colonizada por el estreptococos del grupo beta.

Si su prueba del Estreptococos del Grupo Beta es positiva, usted recibirá antibióticos durante el trabajo de parto hasta que su bebé nazca para protegerlo de las enfermedades relacionadas a los Estreptococos del Grupo Beta después del parto. Si su prueba de Estreptococos del Grupo Beta es negativa, usted no requerirá antibióticos. Si se le programa una cesárea, no requerirá antibióticos ya que el bebé no pasará por el canal del parto.

Ecografía

Desarrollo

Las medidas de la cabeza del feto, de su abdomen y hueso largo del muslo determinan el peso fetal y el crecimiento desde su última ecografía. Ayuda a determinar si el crecimiento del bebé es normal o si pesa más o menos de lo esperado para su edad gestacional.

Perfil Biofísico

Esta ecografía revisa la respiración fetal, el movimiento, tono muscular y líquido amniótico para verificar el bienestar y la salud del feto.

Otras Pruebas en el Embarazo

Prueba sin Esfuerzo (NST, por sus siglas en inglés) utiliza monitores en el abdomen de la madre para registrar la frecuencia cardíaca del feto y monitorear las contracciones del útero. Esta prueba se realiza en el consultorio o en el hospital.

Vacunas

Tétanos, Difteria y Tos Ferina: Tétanos, Difteria y Tos Ferina (Tdap, por sus siglas en inglés)

Se debe recibir esta vacuna intramuscular entre la semana 28 y 36 de cada embarazo. Los anticuerpos atraviesan la placenta y ofrecen protección al recién nacido después de nacer.

Debe animarle a su pareja, sus parientes y amigos a que se vacunen o reciban una dosis de refuerzo entre dos y cuatro semanas antes de la fecha anticipada del parto.

La Influenza

De octubre a marzo, Anualmente

Independientemente del trimestre se recomienda que todas las embarazadas reciban esta vacuna intramuscular de dosis única. La influenza puede causar enfermedades mucho más graves en las embarazadas, incluyendo el trabajo de parto

Por favor llegue por lo menos 15 minutos antes de la hora programada a sus citas de ecografía.

pretérmino, parto pretérmino, y muerte materna. Usted debe vacunarse contra la influenza cada año.

El Conteo de Patadas

Desde las 28 semanas de gestación hasta el parto

Escoja una hora determinada cada día para enfocarse en su bebé. Algunas mujeres eligen hacerlo después del trabajo o la cena. Acuéstese sobre su lado izquierdo y cuente los movimientos fetales. Su objetivo es contar 10 movimientos fetales en un lapso de dos horas.

Si en 10 minutos alcanza contar los 10 movimientos fetales, ya puede parar. Si después de dos horas no logra contar 10 movimientos fetales, tome una bebida fresca, coma un bocadillo y vuelva a contar. Si durante las próximas dos horas no llegue a contar 10 movimientos fetales, por favor llame al consultorio.

Síntomas Comunes del Tercer Trimestre

Agruras y Reflujo

Hacia el final del embarazo es mucho más probable que tenga indigestión y reflujo debido a las hormonas del embarazo y los cambios en la anatomía (aumento del tamaño del útero). Modificar su estilo de vida puede ayudarlo a conseguir alivio. Trate de comer pequeñas porciones de alimentos frecuentemente, evitar alimentos muy condimentados o picantes así como los que tienen un alto contenido de grasa,

y procure mantenerse incorporada entre 30 a 60 minutos después de comer.

Terapias Adicionales

- Tums®: de tres a cuatro al día

Reductores del Ácido: pueden ser recetados si es necesario

- Zantac®, Pepcid®
- Nexium®, Protonix®

Calambres en las Piernas

Este síntoma es común durante el tercer trimestre. En inglés, muchas mujeres conocen estos calambres por el término “charley horse”.

Modificar su estilo de vida puede ayudarle a conseguir alivio. Trate de tomar suficiente líquido (incluyendo el Gatorade bajo en calorías), estirar las pantorrillas y piernas antes de acostarse, tomar vitaminas del complejo B, o tomar un suplemento de hierro si tiene anemia.

Insomnio

Cambios hormonales y preocupaciones relacionadas al embarazo, trabajo de parto y el parto pueden conllevar al insomnio durante el embarazo.

Modificaciones al Estilo de Vida

- Establezca una rutina para la hora de dormir. Fija una hora consistente para dormir, dése una ducha y evite el uso de aparatos electrónicos antes de acostarse.
- Tome leche tibia.
- Tome un suplemento de melatonina a la hora de la cena para que sea efectivo a la hora de acostarse.
- Use técnicas respiratorias de relajamiento.
- Anote los eventos de su día o sus preocupaciones en un diario para evitar pensar en ellos durante la noche.

Encías Sangrantes

Los pequeños vasos sanguíneos en las encías se agrandan a medida que el embarazo progresa. Un pequeño cantidad de sangrado al cepillarse los dientes o usar el hilo dental puede ser normal durante el embarazo. Continúe cepillándose los dientes y usando el hilo dental diariamente. Considere utilizar un cepillo de dientes eléctrico o un cepillo suave hasta después del parto.

Sangrado Nasal

Los pequeños vasos sanguíneos en los conductos nasales se agrandan a medida que el embarazo progresa. Usted podría notar sangre al sonarse la nariz, especialmente durante el invierno cuando el aire es frío y seco. Intente usar un aerosol nasal con solución salina y duerma con un humidificador de vapor frío. Aplicarse una capa delgada de vaselina en las fosas nasales puede ayudarle a mantener la humedad en su nariz y disminuir la fragilidad de los pequeños vasos sanguíneos.

Venas Varicosas

Hacia finales del tercer trimestre, conforme el cuerpo se prepara para el parto, los vasos sanguíneos acumulan más sangre y el útero que ha crecido en tamaño genera presión en las venas de las piernas. La dilatación de estos vasos sanguíneos causa inflamación, y algunas mujeres pueden notar que las venas en sus piernas están más grandes. Pueden causarle comezón, dolor o molestia.

Modificaciones al Estilo de Vida

- Haga ejercicio regularmente.
- Use medias de compresión.
- Eleve las piernas.
- Tome bastante agua.
- Cuide su consumo de sal para disminuir la hinchazón.
- Evite estar de pie por periodos largos.

Hemorroides

El mayor suministro de sangre a las almorranas y el estreñimiento causan hemorroides. Esto puede ocasionar que tenga deposiciones dolorosas y que note pequeñas cantidades de sangre de color rojo vivo cuando se limpie después de un movimiento intestinal.

Modificaciones al Estilo de Vida

- Tome suficientes líquidos.
- Consuma suficiente fibra, o tome suplementos de fibra o ablandadores fecales.

Terapias Médicas

- Ungüento para las hemorroides y supositorios
- Ablandadores fecales

Dolor en el Hueso Púbico

Una de las hormonas que se producen en el tercer trimestre — relaxina — conlleva a una pequeña cantidad de movilidad y flexibilidad en el centro del hueso púbico. Esto puede resultar en un dolor agudo en el hueso púbico con las actividades de la vida diaria, tales como subirse y bajarse del carro o acostarse y levantarse de la cama.

Modificaciones al Estilo de Vida

- Mueva las piernas al mismo momento.
- Siéntese en su carro y gire las piernas hacia adentro.
- Al querer levantarse de la cama, voltee sobre su costado.

Estrías

Su piel se estirará a medida que crezca el bebé. Se estira lentamente durante estos 10 meses. Las estrías se forman debido a factores genéticos, el tamaño del bebé y el aumento de peso durante el embarazo.

Desafortunadamente, los remedios caseros o de la abuela no ayudan con las estrías. La mejor manera de evitarlas es la prevención. Siga una dieta saludable y balanceada y haga ejercicio para asegurar un aumento de peso normal.

Hinchazón de Manos y Pies

Las manos y los pies se hinchan a medida que el suministro de sangre aumenta al final del embarazo y el útero aplica presión en las venas de sus piernas. La hinchazón (edema) es común al final del embarazo. A estas alturas ya no es una indicación de preeclampsia.

Para reducir la hinchazón, cuide la cantidad de sal en su dieta y tome bastante agua. Es menos probable que su cuerpo retenga un exceso de líquidos si usted se mantiene hidratada.

Fatiga

Es posible que se sienta más cansada en este trimestre a medida que su bebé sigue creciendo. Trate de mantener un horario normal para dormir. Haga ejercicio regularmente para mantener su energía.

Consejos y Recomendaciones para el Tercer Trimestre

- Coma pequeñas comidas frecuentemente y bocadillos regularmente.
- Tome bastante agua para prevenir la deshidratación, contracciones pretérminas y el estreñimiento.
- Cuando cambie de posición (p.ej., de acostada a sentada, de sentada a acostada) manténgase quieta en la nueva posición para prevenir mareos.



Elizabeth S. Lambert, MD, FACOG

La Sala de Partos

Hospital Principal

Lexington Medical Center
2720 Sunset Boulevard
West Columbia, SC 29169
(803) 791-2000
LexMed.com



Recorridos del Hospital

Llame al (803) 791-BABY/2229. Si necesita la ayuda de un intérprete, llame al 803-791-2254 y pida que le hagan una llamada en conferencia.

Carolina Women's Physicians le sugiere familiarizarse con los Servicios de Mujeres y Niños de Lexington Medical Center antes de su ingreso al hospital para el parto. Hay recorridos programados a lo largo del año. ¡Llame para programar su recorrido hoy!

Registro Previo

Llame al (803) 791-2358. Si necesita la ayuda de un intérprete llame al (803) 791-2254 y pida que le hagan una llamada en conferencia.

A partir de las 28 semanas de embarazo, al principio del tercer trimestre, se puede llamar y completar el registro previo para su parto.

Empacando para el Hospital

Carolina Women's Physicians le recomienda que usted empaque su maleta como si fuera de viaje un fin de semana. Usted necesitará sus objetos de aseo personal favoritos y ropa cómoda, tal como pijamas holgadas con banda elástica en la cintura, una camisa para dormir o una bata; pantuflas o chancletas; y un sostén de amamantar o una camiseta para amamantar. No se olvide empaclar unos cuantos cambios de ropa bonita para el bebé y una cobija para las fotos de recién nacido. También podría considerar traer un libro para las firmas de los visitantes, una cámara o una cámara de videos.

Servicios de Doula

Las doulas son personal de apoyo no médico en Lexington Medical Center. Estas mujeres altamente capacitadas ofrecen apoyo, compañía y asistencia durante el trabajo de parto, el parto y la etapa inicial del posparto. Lexington Medical Center proporciona el servicio de doulas sin costo adicional. Si usted quiere que una doula le atienda durante su trabajo de parto y el parto, solicite este servicio notificando a su enfermera cuando llegue al hospital. Las doulas atienden en el orden en que se solicite sus servicios.

Entrando al Hospital

Entrada Principal: 5:00 a.m. a 8:00 p.m.

Entre por las puertas corredizas y prosiga derecho, pasando el escritorio de Guest Services (Servicios al Huésped). Suba al primer piso utilizando los ascensores de la torre Este a mano derecha, bájese del ascensor y siga los letreros a la Sala de Partos. Diríjase al escritorio de Registro.

Entrada de la Sala de Urgencias: Después de las 8:00 p.m. o en caso de emergencia

Después de las 8:00 p.m. o en caso de emergencia. Si usted necesita asistencia, haga que su persona de apoyo maneje hasta la entrada de la Sala de Urgencias e informe al personal que usted necesita ser evaluada en el triage de la Sala de Partos.

Indicios y Síntomas de Parto

Contracciones Uterinas Regulares

Cada cinco minutos, con una duración de más de 60 segundos durante dos horas seguidas

IMPORTANTE: Si el dolor de las contracciones es más de lo que usted puede soportar cómodamente en su casa, por favor llame al consultorio. Sus proveedoras de salud le pueden ayudar a decidir si debe venir al hospital.

- Frecuentemente se describen las contracciones Braxton-Hicks como el endurecimiento del útero o del abdomen.
- Frecuentemente se describen las contracciones de trabajo de parto como cólicos menstruales con intensidades y frecuencias variables.

El trabajo de parto real se refiere a contracciones uterinas dolorosas que las medidas de cuidados reconfortantes no alivian (p. ej., un baño tibio, Tylenol®, caminar, una almohadilla térmica). Si tiene alguna pregunta respecto al trabajo de parto, por favor llame al consultorio.

La Fuga de Agua Transparente por la Vagina/Flujo Vaginal Aguado

Es común tener flujo vaginal de apariencia mucosa al final del embarazo - incluso en abundancia. Sin embargo, un fuga constante de flujo vaginal transparente y aguado debe ser evaluado ya que puede indicar ruptura de membranas.

Sangrado Vaginal

Puede ser normal que al final del embarazo note manchas de sangre a medida que el cuello uterino se ablanda. Asimismo, puede notarlo después de que su obstetra le haga un examen del cuello uterino. En general este sangrado o manchas de sangre es poco, se resuelve de la noche a la mañana y no debe requerir que se cambie la toalla sanitaria.

El sangrado vaginal abundante, parecido al sangrado del primer día de su regla, no es normal durante el embarazo y debe ser evaluado por su obstetra. Si tiene alguna pregunta sobre el sangrado vaginal, por favor llame al consultorio.

Indicios y Síntomas Adicionales

Llame al consultorio si presenta cualquiera de los siguientes síntomas:

- Dolor abdominal constante que usted no puede tolerar en casa.
- Disminución en el movimiento fetal (menos de 10 movimientos fetales en un lapso de dos horas)
- Dolor de cabeza severo que no se alivia ni con reposo ni con Tylenol®
- Visión borrosa o manchas en la visión
- Fatiga severa que la deja incapaz de realizar sus actividades diarias normales

El Cuidado de Posparto en el Hospital

Contacto de Piel a Piel

Actualmente las directrices pediátricas recomiendan que los obstetras coloquen a los recién nacidos en el pecho de la madre o el padre inmediatamente después del parto para tener contacto de piel a piel.

El contacto de piel a piel ayuda al recién nacido a mantener su temperatura corporal, a tranquilizarse con el sonido del latido cardíaco materno o paterno, y facilita la lactancia materna inicial.

Posponer el Baño del Recién Nacido

Actualmente las directrices pediátricas recomiendan posponer el baño del recién nacido hasta 24 horas después del nacimiento. Hallazgos recientes revelan que la vernix caseosa, la cobertura gruesa, cremosa y blanca que los recién nacidos tienen en la piel, sirve como barrera protectora contra las infecciones y ayuda a estabilizar la temperatura corporal en las primeras horas después del parto.

Lactancia Materna

Aunque las fórmulas infantiles y neonatales sean nutritivas, no pueden proveer las proteínas inmunológicas que su colostro (secreción inicial del seno) puede proveer. Estas inmunoglobulinas ayudan a reducir las fiebres y enfermedades en recién nacidos.

Amamantar puede ser un desafío. Usted y su recién nacido tendrán que aprender nuevas habilidades y trabajar juntos en equipo. Si usted quiere amamantar, comience dentro de la primera hora después del parto. Con el contacto de piel a piel el recién nacido está cerca de los senos y frecuentemente, comienza a buscar el

seno. Esto quiere decir que el recién nacido abre la boca y mueve la cabeza en dirección al seno.

Dentro de la hora posterior al nacimiento de su recién nacido su enfermera de parto le ayudará a comenzar a amamantar en el cuarto de parto.

Enfermeras de Lactancia de Lexington Medical Center

Las enfermeras tienen certificación especializada en servicios de lactancia. Están disponibles durante su estadía en el hospital para ayudarle en los inicios de la lactancia, atender cualquier inquietud, y a proveerle las mejores prácticas y recomendaciones.

Cuando vaya a casa, usted puede comunicarse con las enfermeras de lactancia de Lexington Medical Center llamando al Servicio de Intérpretes al (803) 791-2254 y pidiendo que le comuniquen con ellas al (803) 791-2928. Asimismo, usted puede solicitar una cita de consulta si es necesario.

Sangrado Vaginal

El sangrado vaginal es normal después de un parto vaginal o por cesárea. El sangrado más abundante ocurre inmediatamente después del parto mientras usted aún está en el hospital.

Después de los primeros días irá disminuyendo y será como una regla abundante. En general continúa de manera intermitente durante cuatro a seis semanas después del parto. Es posible que usted pase algunos coágulos de sangre mientras esté en el hospital. Es común que sean del tamaño de una bola de chicle o del tamaño de una pelota de golf. No es común que sean del tamaño de una naranja o de una toronja. Si usted pasa un coágulo de este tamaño o aun más grande, llame al consultorio.

Atención Hospitalaria

Después de un parto vaginal sin complicaciones, usted se quedará en el hospital por dos o tres días. Después de un parto por cesárea sin complicaciones, usted se quedará entre tres a cuatro días.

En el Hospital

Las proveedoras de salud de Carolina Women's Physicians monitorearán sus signos vitales (la frecuencia cardíaca, la presión arterial, la frecuencia respiratoria, la temperatura) y su sangrado. Se le proporcionarán medicinas para ayudarle a controlar el dolor y también un ablandador fecal. El objetivo es ayudarle a volver a hacer las actividades de costumbre que usted haría en casa:

- Caminar por la casa
- Ir al baño
- Tomar medicamentos para controlar su dolor
- Bañarse y vestirse
- Comer y beber una dieta normal
- Cuidarse a sí misma y a su bebé

Una vez que pueda realizar estas tareas de una manera segura, usted estará lista para irse a casa.

Alimentación

Trate de seguir una dieta saludable y balanceada regularmente. A medida de que se recupere del parto, su cuerpo necesitará nutrientes y calorías para ayudarle a sanar y proveerle la energía que necesitará para cuidarse a sí misma y a su recién nacido.

Líquidos

Ya no está embarazada, pero su cuerpo aún necesita una cantidad de líquidos adecuada

mientras comienza su recuperación posparto. Beber líquidos suficientes previene el estreñimiento, reemplaza los líquidos perdidos durante el parto y repone líquidos en su tejidos necesarios para la sanación.

Sueño

Los recién nacidos necesitan ser alimentados cada dos o tres horas, así que tendrá que acostumbrarse a tomar siestas. Trate de dormir después de cada ciclo de alimentación, cambio de pañal y hacer eructar a su bebé. Si usted está amamantando, cada alimentación será su responsabilidad. Trate de dormir o descansar tan frecuentemente como le sea posible para prevenir el agotamiento. Permita que su pareja o abuelos y amigos le ayuden a cuidar del bebé para que pueda descansar.

Circuncisión del Recién Nacido

Este procedimiento electivo consiste en la eliminación quirúrgica del exceso de prepucio en la punta del pene. En general un obstetra realiza este procedimiento semi-estéril en la guardería de recién nacidos el segundo día de vida. Algunos pediatras realizan las circuncisiones también. Si la anatomía del pene no es normal, será derivado a un urólogo pediátrico para la evaluación y circuncisión una vez que hayan sido dados de alta en el hospital.

Fotos de Recién Nacido

Bella Baby: (803) 791-2487

Se ofrece un servicio de fotos del recién nacido durante su estadía en el hospital después del parto. El servicio es para tomar fotos del recién nacido con sus hermanos y los miembros de la familia inmediata. Estarán disponibles para la venta.

Posparto

En Casa con su Nuevo Bebé

Su Alta del Hospital para ir a Casa

Si usted se recupera satisfactoriamente y sin complicaciones, le darán de alta para que vaya a su casa entre dos a cuatro días después del parto. Usted recibirá recetas médicas para las medicinas que recibió cuando estuvo en el hospital. Estos medicamentos usualmente incluyen anti-inflamatorios no esteroideos y narcóticos leves para el dolor al igual que un ablandador fecal para prevenir el estreñimiento. Por favor asegúrese de anotar a qué hora se toma los medicamentos y tómelos sólo como se le ha indicado.

Su proveedora repasará las instrucciones con usted y le dará un formulario impreso que indica las actividades que podría o no podría realizar hasta que vea a su obstetra en la cita de seguimiento posparto.

Las Primeras Dos Semanas en Casa

Comidas

Sus amistades y familia pueden ayudarla trayéndole comidas. Programe un horario que alterna cada día entre comidas preparadas el mismo día y sobras para el día siguiente. De esa forma, usted y su pareja estarán bien alimentados mientras se adaptan al nuevo bebé en casa.

Visitantes

Limite las visitas a periodos breves. Ésto le permitirá el tiempo suficiente para amamantar, tomar una siesta y asegurarse que todos los miembros de su familia estén bañados, vestidos y alimentados.

RECUERDE...

- Beba algo cada vez que alimente al bebé para reponer sus líquidos.
- Registre los pañales mojados y sucios del bebé:
 - ~ para el pediatra
 - ~ para monitorear la lactancia
- Anote el pecho del cual amamanta y la duración de cada alimentación:
 - ~ para el pediatra
 - ~ para monitorear la lactancia
- Tómese los medicamentos tal como le fueron indicados. Anote cuáles se toma y la hora en que los toma.
- Trate de no omitir su ablandador fecal. Éstos le ayudarán a evitar el estreñimiento, lo cual puede ser muy incómodo y difícil de manejar.
- ¡Duerma cuando pueda! Aprenda a tomar siestas cuando su bebé duerma.

Alimentación

Aliméntese regularmente con comidas balanceadas.

Cuando una está cansada y enfocada en cuidar de su nuevo bebé, es fácil olvidarse de comer.

Líquidos

Tomar suficiente líquido previene la fatiga por deshidratación, el estreñimiento y repone

los líquidos en su cuerpo mientras usted se recupera del parto.

El Sueño

Tome una siesta cuando pueda. Tomar siestas breves frecuentemente le ayudará a funcionar mejor cuando esté despierta. Conforme su bebé crezca, dormirá por periodos más largos. Cuando los abuelos y visitantes vengan a verla, deje que acurruquen al bebé mientras usted toma una siesta.

La Mastitis

Si usted amamanta a su bebé, la bacteria que se encuentra en la boca del bebé puede infectar sus senos a través de grietas en la piel del pezón. Frecuentemente esta infección bacteriana en el seno se manifiesta como rayas o parches que son sensibles al tacto. Muchas mujeres se sienten adoloridas y a menudo desarrollan fiebre.

La mastitis se trata con antibióticos, los cuales pueden ser recetados por teléfono dependiendo de la descripción clínica. Usted debería sentirse mejor en 24 a 48 horas si toma el antibiótico tal como le fue indicado. Si usted no se siente mejor en este lapso de tiempo, es probable que tenga que ser vista para descartar patologías más severas del seno.

Para ayudar a prevenir la mastitis, es importante que se limpie los pezones con un paño y agua tibia después de cada lactancia. Aplíquese el ungüento A&D®, vaselina, Aquafor® u otro emoliente suave para humectarlos.

Cambios en el Estado de Ánimo en el Posparto

Melancolía en el Posparto

Hay mucho que considerar después del parto de su recién nacido. Es normal que los nuevos

padres sientan incertidumbre. Sin embargo, dormir bien y alimentarse adecuadamente puede ayudarle a ajustarse a las nuevas experiencias y actividades que la vida con un recién nacido presenta.

- Cuando necesite dormir, tome una siesta.
- Cuando tenga hambre, coma.
- Cuando tenga sed, tome algo.
- Si el ejercicio le hace sentir bien, haga algo fácil. Salga a caminar.

La Depresión Posparto

Si experimenta alguna de los siguientes sentimientos, por favor llame al consultorio.

- Se siente infeliz.
- No quiere tocar ni cuidar a su recién nacido.
- No quiere comer o beber.
- No quiere levantarse de la cama.
- Tiene pensamientos de hacerse daño a usted, a su bebé o a su pareja.



Educación

Libros

Hay muchos libros que explican los cambios que usted experimentará a medida que progresa en su embarazo. Busque en línea un libro que cubra la información que usted considere importante y útil.

Clases

Lexington Medical Center ofrece varias clases sobre el embarazo y el parto.

Para las fechas y horas, y para registrarse visite LexMed.com o llame al (803) 791-2869. Si necesita la ayuda de un intérprete llame al (803) 791-2254 y pida que le hagan una llamada en conferencia.

El Encargo Especial de la Cigüeña

Esta clase se enfoca en la experiencia de parto. Los temas incluyen el trabajo de parto y parto, la anestesia, el control del dolor, las dulas, y las técnicas de respiración y relajamiento.

El Amamantar

Aprenda técnicas y consejos para amamantar.

Cuidándose a Sí Misma y a Su Bebé

Esta clase le enseña cómo cuidar de su recién nacido y de sí misma después del parto.

Super Sibling (Súper Hermano/a)

Niños entre 3 y 10 años de edad aprenden sobre la seguridad básica relacionada a un recién nacido.

Introducción a la Resucitación Cardiopulmonar (CPR, por sus siglas en inglés)

Aprenda las técnicas de resucitación cardiopulmonar.

Recorridos del Hospital

Los servicios de Mujeres y Niños de Lexington Medical Center incluyen la Sala de Partos y los departamentos de Posparto y Guardería de Recién Nacidos. Familiarizarse con estas áreas es útil antes, durante y después del parto. Se puede programar un recorrido llamando al Servicio de Intérpretes al (803) 791-2254 y pidiendo que le hagan una llamada en conferencia al (803) 791-BABY(2229). Considere hacer este recorrido durante el tercer trimestre.



RECUERDE

Si usted lee información en los blogs de la red, típicamente lo presentado son las opiniones y sentimientos de una persona individual. En general no se basan en alguna evidencia concreta.

Honorarios y Pagos

El costo del cuidado obstétrico se cobra como un honorario “global”. Su cobertura depende de su compañía de seguros y su plan específico para cuidados obstétricos.

Frecuentemente las compañías de seguros cubren los siguientes servicios:

- Citas de cuidado prenatal de rutina
- Parto vaginal normal
- Atención hospitalaria después del parto
- Cita de revisión posparto a las seis semanas

NOTA: Los siguientes servicios serán cubiertos como especifica su póliza y su compañía de seguros; no están incluidos en el honorario global.

- Análisis de Laboratorio Prenatales
- Estudios de laboratorio adicionales por indicación médica
- Ecografías adicionales para evaluar el crecimiento del feto, el bienestar del feto o complicaciones relacionadas al embarazo
- Parto por cesárea
- Ligadura de trompas
- Visitas al Centro de Evaluación Materna (Maternal Assesment Center) durante el embarazo
- Admisión al hospital
- Visitas a la Sala de Emergencia
- Circuncisión del neonato

Es altamente recomendado por Carolina Women's Physicians que usted se comunique con su compañía de seguro médico antes del embarazo o al principio del mismo, para

entender completamente lo que su póliza cubre y sus responsabilidades financieras.

Nota: No se permite el uso de una tarjeta de cuentas de gastos médicos flexibles para pagar los honorarios globales de cuidado obstétrico antes del parto.

En su cita de las 12 semanas hablaremos con usted sobre los honorarios por los servicios prestados por Carolina Women's Physicians.

Pacientes con Seguro Médico

El personal del consultorio de Carolina Women's Physicians calculará la cantidad estimada no cubierta por el seguro por deducibles o coseguro. El consultorio le proporcionará esta información por escrito.

IMPORTANTE

Carolina Women's Physicians requiere que se pague el honorario global en su totalidad entre las 28 y 30 semanas de gestación. El personal del consultorio presentará un reclamo por otros servicios a su compañía de seguro médico después del parto.

Pacientes Que Pagan Por Cuenta Propia

En la cita de las 16 semanas, estas pacientes deben hacer un depósito del 25 por ciento y establecer un plan de pagos basado en el descuento aprobado por Lexington Medical Center para pacientes que pagan por cuenta propia. Carolina Women's Physicians le motiva a que contacte al hospital para reunirse con un asesor financiero entre las 20 y 24 semanas de gestación.

Formularios y Papeleo

La Ley de Ausencia Familiar y Médica

Usted puede presentar cualquier papeleo referente a la Ley de Ausencia Familiar y Médica al personal de recepción o de salida en Carolina Women's Physicians.

Honorarios

Hay un cargo de \$20 por cada formulario completado de la Ley de Ausencia Familiar y Médica. Usted puede pagar por sus formularios al presentarlos o cuando los recoja. Si desea que sean enviados a su empleador por fax, tendrá que pagar en el momento de presentarlos.

Plazo para Completar el Papeleo

La entrega del papeleo de la Ley de Ausencia Familiar y Médica puede tomar entre una y dos semanas desde que se reciba en el consultorio.

Para prevenir demoras en procesar el papeleo, por favor complete la parte que le corresponde antes de presentarlo a Carolina Women's Physicians.

Formularios Completados

El personal del consultorio escaneará estos formularios completados a su expediente médico. Se pueden enviar por fax a su empleador, enviados por correo a la dirección que aparece en el sistema del consultorio o se pueden mantener en el escritorio de salida para que pase a recogerlos durante las horas hábiles.

Detalles sobre la Ley de Ausencia Familiar y Médica

El período estándar de ausencia para recuperación posparto, independientemente del método de parto, son seis semanas desde la fecha del parto, a menos que por razones médicas se necesite más tiempo para recuperarse en casa.

Se dará una aproximación de las fechas basado en la fecha calculada para el parto, las cuales serán ajustadas después del parto. La Ley de Ausencia Familiar y Médica permite un período estándar de dos semanas de ausencia para su pareja. Si su permiso de la Ley de Ausencia Familiar y Médica incluye tiempo fuera del trabajo por citas prenatales, ponga esa información en su formulario para cerciorar que su proveedor lo complete correctamente.

Inquietudes

Carolina Women's Physicians se esfuerza en proporcionarle el mejor cuidado posible a usted y a su familia durante su embarazo. Si usted tiene alguna preocupación relacionada a una experiencia en el consultorio, por favor hágale saber a algún miembro del personal, para que ella lo pueda resolver lo más pronto posible.

Para Inquietudes de Facturación: Tammy Springs, supervisora de negocios del consultorio

Para Inquietudes Clínicas: Karen Blakeney, Enfermera Registrada, Coordinadora Clínica

Para Inquietudes del Consultorio en General: Mitzi Almond, administradora del consultorio



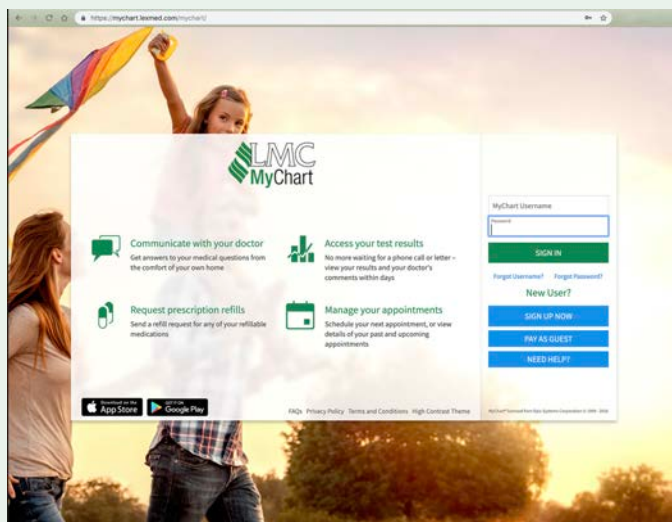
LMC MyChart

La información incluida en su expediente médico electrónico le pertenece a usted. Lexington Medical Center facilita el estar al tanto de su información de salud personal con LMC MyChart. El uso de LMC MyChart le permite estar al tanto de su información de salud personal 24 horas al día, 7 días a la semana. Es gratis, fácil de usar y completamente seguro. ¡Está disponible en su aparato móvil también!

LMC MyChart le permite:

- programar visitas anuales con hasta 12 meses de anticipación.
- ver los resultados de análisis de laboratorio.
- solicitar renovación de recetas médicas.
- pagar facturas.
- enviar mensajes a sus enfermeras.
- actualizar su registro de alergias y vacunas.
- proporcionar antecedentes familiares, médicos/quirúrgicos.
- revisar sus instrucciones de alta.

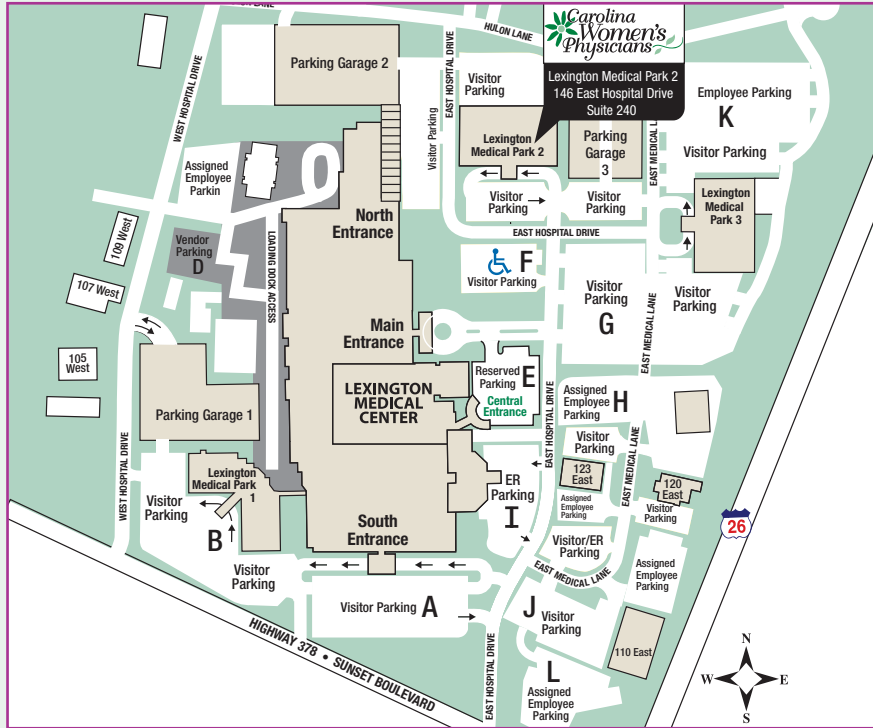
Si usted ya tiene una cuenta con LMC MyChart y le gustaría comenzar a utilizar estos recursos, visite [LexMed.com/MyChart](https://lexmed.com/MyChart).



Si usted no tiene una cuenta con LMC MyChart, llame al (803) 791-2300 para solicitar un código de activación o visite [LexMed.com/MyChart](https://lexmed.com/MyChart). Si necesita la ayuda de un intérprete llame al (803) 791-2254 y pida que le hagan una llamada en conferencia.

Queremos que esté conectada a su atención médica en Carolina Women's Physicians. Nosotros motivamos a todas nuestras pacientes a inscribirse en LMC MyChart para estar mejor informadas sobre su salud.

Ubicación de los Consultorios

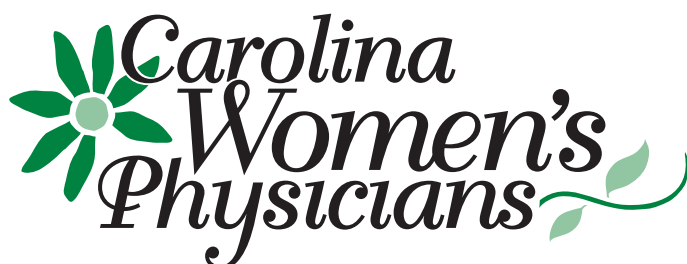


Ubicación en West Columbia

Lexington Medical Park 2 • 146 East Hospital Drive, Sala 240 • West Columbia, SC 29169

Teléfono: (803) 936-7590 • Fax: (803) 936-7589

A notebook page with a repeating leaf pattern in a light purple color. The word "Notas" is written in a dark purple, serif font at the top center. Below the title, there are 20 horizontal lines for writing, arranged in five groups of four lines each. The lines are thin and black.



Un Consultorio de Lexington Medical Center

Lexington Medical Park 2

146 East Hospital Drive, Sala 240 • West Columbia, SC 29169

Phone: (803) 936-7590

Fax: (803) 936-7589

Vista

700 Gervais Street, Sala 300 • Columbia, SC 29201

Phone: (803) 254-3230

Fax: (803) 540-1180

Lexington Medical Center

2720 Sunset Boulevard • West Columbia, SC 29169

Phone: (803) 791-2000

LexMed.com

CarolinaWomensPhysicians.com

Facebook.com/CarolinaWomensPhysicians



Lexington Medical Center