

Ob/Gyn
Associates of Holland P.C.



Bienvenida a OB/GYN Associates of Holland

¡Felicitaciones por su embarazo!

Ahora que está embarazada, probablemente sentirá muchas emociones diferentes. Entusiasmo, el miedo a lo desconocido y la preocupación por usted y su bebé pueden ser solo algunos de sus pensamientos. Padres expectantes comparten preocupaciones comunes y a menudo hacen preguntas similares que merecen discusión. Hemos diseñado este libro como una guía para su cuidado prenatal. Por favor, utilice este folleto como referencia para las preguntas que pueda tener a lo largo de su embarazo.

Ob/Gyn

Associates of Holland P.C.



664 MICHIGAN AVE. HOLLAND, MI 49423
3290 N.WELLNESS DR., STE. 120 EDIFICIO D, HOLLAND, MI 49424
749 PHILLIPS ST. SOUTH HAVEN, MI 49090
HORAS LIMITADAS

TELÉFONO: 616.392.5973

FAX: 616.392.1646

WWW.OBGYNHOLLAND.COM

Índice

<i>Sobre Nuestra Práctica</i>	1
<i>Nuestros Médicos</i>	2
<i>Nuestros Proveedores de Salud de Nivel Intermedio</i>	4
<i>Información General</i>	5
• <i>La Rutina</i>	
• <i>Emergencias</i>	
• <i>Citas en la Clínica</i>	
• <i>Citas Especiales</i>	
• <i>Cuidado del Recién Nacido</i>	
<i>Discapacidad y Embarazo</i>	8
<i>Estudios Genéticos</i>	10
<i>Información de la Colección de Las Células Madre del Cordón Umbilical</i>	11
<i>Actividades Durante el Embarazo</i>	12
<i>Nutrición Durante el Embarazo</i>	14
<i>Preocupaciones Comunes y Problemas</i>	18
<i>Peligros Ambientales</i>	22
<i>Vacunas</i>	24
<i>Medicamentos</i>	25
<i>Señales de Advertencia de Trabajo de Parto Prematuro</i>	27
<i>Parto</i>	28
<i>Posparto</i>	29
<i>Notas</i>	30

Sobre Nuestra Práctica

OB/GYN Associates of Holland es una práctica conjunta de siete médicos certificados por el consejo médico. Nuestro equipo médico también incluye dos enfermeras practicantes certificadas y una enfermera partera certificada. Nosotros tenemos tres clínicas para servirle, convenientemente ubicadas en el lado norte y sur de Holland, y una también en South Haven.

Estamos dedicados a proporcionar atención completa, integral, y compasiva a todas nuestras pacientes. Esperamos satisfacer sus necesidades de manera oportuna y eficiente. Nosotros nos esforzamos por educar a nuestras pacientes en asuntos médicos que las afectan para que puedan tomar decisiones informadas con respecto a las opciones de tratamiento.

Los médicos de OB/GYN Associates forman parte del personal de Holland Hospital. Para más información, visite el sitio web de Holland Hospital www.hollandhospital.org.

Norte

664 MICHIGAN AVENUE
HOLLAND, MI 49423

Sur

3290 N. WELLNESS DR.
STE 120 EDIFICIO D
HOLLAND, MI 49424

749 PHILLIPS ST.
SOUTH HAVEN, MI
(Horas limitadas)

TELÉFONO 616.392.5973
FAX 616.392.1646
www.obgynholland.com



Nuestros Médicos



James Gerard, MD

Universidad: Calvin College, Grand Rapids, MI

Facultad de Medicina: Wayne State University, Detroit, MI

Residencia: Butterworth Hospital, Grand Rapids, MI

Colegiatura: Certificado por el Colegio Americano de Obstetricia y Ginecología, Miembro del Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos

Pasatiempos: Disfrutar de los deportes, cocinar

Voluntariado: Lakeshore Pregnancy Center



Mark Lenters, MD

Universidad: Calvin College, Grand Rapids, MI

Facultad de Medicina: Loyola University School of Medicine, Chicago, IL

Residencia: Blodgett, St. Mary's, Grand Rapids, MI

Colegiatura: Certificado por el Colegio Americano de Obstetricia y Ginecología, Miembro del Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos

Pasatiempos: Actividades de la iglesia, tenis, correr, y otras actividades al aire libre



Dana Kraker, DO

Universidad: Lake Superior State College, Sault Sainte Marie, MI

Facultad de Medicina: University of Osteopathic Medicine and Health Sciences, Des Moines, IA

Residencia: Metropolitan Hospital, Grand Rapids, MI

Colegiatura: Certificada por el Colegio Americano de Obstetricia y Ginecología Osteopático

Pasatiempos: Crear álbumes de recortes



Mary J Gootjes, MD

Universidad: Calvin College, Grand Rapids, MI

Facultad de Medicina: Vanderbilt University School of Medicine, Nashville, TN

Residencia: Butterworth Hospital/Spectrum Health, Grand Rapids, MI

Colegiatura: Certificada por el Colegio Americano de Obstetricia y Ginecología, Miembro del Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos

Pasatiempos: Jardinería, ser madre

Nuestros Médicos



Kiersten Krause, DO

Universidad: Hope College, Holland, MI

Facultad de Medicina: Des Moines University-Osteopathic Medical Center, Des Moines, IA

Residencia: Grand Rapids Medical Education and Research Center, Michigan State University (Spectrum Health/St. Mary's), Grand Rapids, MI

Colegiatura: Certificada por el Colegio Americano de Obstetricia y Ginecología, Miembro del Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos

Voluntariado: Hope College Health Clinic



Kami Palmer, MD

Universidad: Hope College, Holland, MI

Facultad de Medicina: Michigan State University College of Medicine

Residencia: William Beaumont Hospital, Novi, MI

Colegiatura: Certificada por el Colegio Americano de Obstetricia y Ginecología, Miembro del Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos, Certificada por el Instituto Americano de Cirugía Minimamente Invasiva

Intereses especiales: Pasar tiempo con mis hijos, trabajar con pacientes que carecen de atención médica, mejorar mi habilidad de hablar español, cuidado de adolescentes, cirugía minimamente invasiva

Pasatiempos: Correr, nadar, leer, actividades al aire libre

Voluntariado: Intercare Community Care Network



Sarah Strong, DO

Universidad: Michigan State University, East Lansing, MI

Facultad de Medicina: Michigan State University College of Osteopathic Medicine, East Lansing, MI

Internado: Metropolitan Hospital, Grand Rapids, MI

Residencia: Metropolitan Hospital, Grand Rapids, MI

Colegiatura: Certificada por el Colegio Americano de Obstetricia y Ginecología Osteopático, Miembro del Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos Osteopáticos.

Voluntariado: Pasar tiempo con mi familia, ser activa, y ver deportes colegiales



Michael Werkema, MD

Universidad: University of Michigan, Ann Arbor, MI

Facultad de Medicina: Wayne State University, Detroit, MI

Residencia: Grand Rapids Medical Education and Research Center/ Michigan State University (Spectrum Health), Grand Rapids, MI

Colegiatura: Certificado por el Colegio Americano de Obstetricia y Ginecología, Miembro del Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos

Intereses especiales: Cirugía minimamente invasiva y ginecología compleja

Pasatiempos: Tiempo con la familia, correr, ver deportes del Universidad de Michigan

Nuestros Proveedores de Salud de Nivel Intermedio



Ann Sartore, WHNP

Universidad: Northern Michigan University, Marquette, MI

Práctica Avanzada: Maestría en Enfermería, University of Michigan, Ann Arbor, MI

Certificación: Enfermera Practicante en Salud Para Mujeres; Practicante Certificada de Menopausia, Certificada en Densimetría Clínica de Huesos

Pasatiempos: Leer, tocar el piano, y ver deportes colegiales



Debra DeGram, CNM

Universidad: Western Michigan University, Kalamazoo, MI

Práctica Avanzada: Maestría en Enfermería, Case Western University, Cleveland, OH

Certificación: Enfermera Partera Certificada, Frontier School of Midwifery and Family Nursing, Hyden, KY

Pasatiempos: Cocinar, Yoga



Jodee Danhoff, FNP-C

Universidad: Calvin College, Grand Rapids, MI

Práctica Avanzada: Maestría en Enfermería, Georgetown University, Washington, D.C.

Certificación: Enfermera Practicante Familiar, Georgetown University, Washington, D.C., Certificada por la Asociación Americana de Enfermeras Prácticas

Miembro: La Sociedad Norte Americana de Menopausia

Pasatiempos: Pasar tiempo en familia, pasear en bote, actividades al aire libre

Información General

La Rutina

Por lo general, se la programarán las citas cada 4 semanas hasta las 28 semanas, cada 2 semanas hasta las 36 semanas, y luego semanalmente hasta el parto. Su médico la atenderá por la mayoría de sus citas. Puede optar por conocer a todos nuestros médicos, ya que cualquiera de estos pudiera estar involucrado en su cuidado prenatal o en el parto. Es posible que periódicamente durante su embarazo la programen ver a nuestras enfermeras practicantes o a nuestra enfermera partera.

Para evitar la frustración de olvidarse sus preguntas, escríbalas antes de su cita. Si llama con una pregunta, una asistente clínica la discutirá con usted y, si es necesario, se la dirigirá a su médico.

Favor de llamar entre las 8:00 a.m. y las 4:00 p.m. Esto nos permite tiempo para revisar su historial al tomar decisiones sobre su cuidado. También asegurará la disponibilidad de una farmacia si se necesita recetarle un medicamento.

Las Emergencias

Si ocurre un problema de lunes a jueves de 8:00am a 5:00pm o el viernes de 8:00 am a 4:00pm, llame al (616) 392-5973. Cuando esté cerrada la clínica, llame al 1-888-325-0955. Si es durante el día, es posible que se la indique venir a la clínica. Si su llamada se realiza fuera del horario de la clínica, se pondrá en contacto con el médico de turno para discutir el problema.

Nuestros médicos practican exclusivamente en Holland Hospital. Nosotros no podremos participar en su atención si llega a otra sala de emergencias u hospital para el parto.

Por favor, llame antes de hacer un viaje al hospital. Ocasionalmente, los problemas pueden resolverse por teléfono, así evitando una visita al hospital costosa e innecesaria.

Las Citas en la Clínica

Aunque la mayoría de los embarazos avanzan de manera normal, cada embarazo posee cierto grado de riesgo. Evaluar el riesgo es un proceso continuo y una parte importante del cuidado prenatal. Las complicaciones pueden surgir sin aviso previo, así que cada cita es importante para su cuidado y también para el cuidado de su bebé por nacer. Si no se puede mantener una de sus citas, por favor, llame para reprogramarla.

Su primera cita será para un ultrasonido. En las siguientes citas, su cuidado incluirá pesarse, tomarle la presión arterial y hacer un análisis de orina para detectar azúcar y proteínas. Después de las 12 semanas se revisará el ritmo cardíaco del bebé. Aproximadamente a las 36 semanas, se examinará el cuello uterino mediante un examen pélvico para ver si ha habido algún cambio. De ahí se lo puede hacer en cada cita hasta el parto.

Su cuidado obstétrico generalmente incluye dos ultrasonidos. La mayoría de los embarazos incluirán un ultrasonido a etapa temprana, alrededor de las 8 semanas, para revisar las fechas y la viabilidad. Se realiza otro ultrasonido a las 20 semanas para analizar toda la anatomía de su bebé.

Sea paciente si se cancela una cita, pueden surgir emergencias. La atención a las pacientes es nuestra primera prioridad. Los médicos trabajan en equipo y cada uno la brindará atención excelente si es que su médico personal no está disponible.

Información General

Programa de Citas Especiales

4-8 semanas	Entrevista en la oficina con una asistente clínica
8 semanas	Ultrasonido a etapa temprana para calcular la fecha del parto
10 semanas	Primera cita con un proveedor médico
11-20 semanas	Estudios genéticos (opcional)
20 semanas	Ultrasonido de la anatomía del bebé
26-28 semanas	Prueba de diabetes, Rhogam para aquellas con sangre RH negativa
36 semanas	Examen pélvico, prueba de Estreptococo Grupo B

Cuidado del Recién Nacido

Es su responsabilidad elegir un médico que especializa en el cuidado de recién nacidos para el cuidado de su bebé. Si necesita ayuda encontrar uno, se le dará una lista de nombres en su cita de 24 semanas.



Discapacidad y Embarazo

Para lidiar con todas las preguntas relacionadas con la discapacidad y el tiempo libre de trabajar durante el embarazo, hemos desarrollado esta guía para ayudarla a usted y a su empleador.

Hay muchos programas diferentes para las empleadas embarazadas. Los programas se pueden nombrar: discapacidad, licencia de maternidad o permiso de ausencia personal. Algunas solo ofrecen tiempo libre sin paga y otros continúan pagándole durante el tiempo libre del trabajo.

Si tiene una complicación del embarazo que hace que el trabajar causa un riesgo para usted o el embarazo, se la darán licencia de discapacidad. Esto significa que no puede trabajar durante el tiempo recomendado por su médico. Si su empleador ofrece seguro por discapacidad, es posible que la paguen por el trabajo perdido durante este tiempo.

Si no se siente cómoda en su trabajo, pero no tiene una complicación que haga que trabajar le ponga en peligro a usted o al embarazo, puede hablar con su empleador sobre la posibilidad de un permiso de ausencia. Esto significaría tiempo fuera del trabajo, pero probablemente no recibirá pago durante el tiempo libre del trabajo.

Algunos empleadores tienen un estándar para ausencia antes del parto. Otros empleadores anticipan que los empleados trabajarán hasta el día del parto. Debe informarse cuál es el programa que ofrece su empleador. Nosotros, como médicos, podemos modificar esto para las complicaciones del embarazo, pero no para las incomodidades del embarazo.

Discapacidad y embarazo ... a continuación

Si llega a estar incómoda con el trabajo pesado que implica su empleo, le recomendamos levantar un límite de 25 libras.

Si tiene algún problema en esta área, le sugerimos que lleve esta información a su empleador cuando el asunto sea discutido.

Discapacidad/Formularios de FMLA (Ley de Ausencia Familiar y Médico)

Si planea recibir discapacidad/FMLA, obtenga los formularios necesarios del departamento de Recursos Humanos de su empleador. Llévelos a cualquiera de nuestras clínicas. Tendrá que completar un breve formulario con respecto a las fechas que está solicitando y el motivo de la discapacidad.

Por favor, no envíe por fax o correo estos formularios a nuestra clínica.

Hay una tarifa de \$20 por el procesamiento y debe pagarse antes que completarán los formularios.

Los formularios pueden tardar de tres a cinco días hábiles en completarse, pero haremos todo lo posible para completarlos lo más rápido posible.

Estudios Genéticos

Hay algunas pruebas rutinarias que se realizarán como parte de su embarazo. Sin embargo, también hay algunas pruebas opcionales que puede optar por hacer. Estas son pruebas que pueden indicarle las posibilidades de que su bebé tenga ciertas anomalías cromosómicas, como el Síndrome de Down, la Trisomía 18, La Trisomía 13, la Fibrosis quística, la atrofia muscular espinal y la espina bífida. Todas éstas son condiciones que podrían afectar la salud física y mental de su bebé. Si decide realizar las pruebas genéticas, ofrecemos estas pruebas a través de Integrated Genétics. Las pruebas genéticas implican un análisis de sangre extraído de la madre. Los resultados de esta prueba le proporcionarán información sobre el riesgo de que el bebé sea afectado por alguna de estas condiciones. Si su riesgo es elevado, usted puede optar hacerse pruebas adicionales para determinar con certeza si el bebé está afectado o no. Hay varias razones por las cuales las personas quieren esta información. Puede ser útil con la planificación familiar. Algunas personas podrían optar por terminar el embarazo afectado. El sexo fetal también puede ser un componente de esta prueba. Si desea más información acerca de estas pruebas consulte a su proveedor.

Información Sobre la Colección de Las Células Madre de la Sangre del Cordón Umbilical.

La decisión de guardar o no la sangre del cordón umbilical de su hijo al nacer es una decisión personal que solo usted puede tomar. Por favor, lea la información que la brindaremos alrededor de las 22 semanas del embarazo. Por favor, pregunte al proveedor médico cualquier pregunta que tenga con respecto a la colección de las células madre de la sangre del cordón umbilical.

Definición:

La colección de las células madre del cordón umbilical es la colección de sangre del cordón umbilical al nacer el bebé para su almacenamiento en un banco de sangre con el objetivo de un potencial trasplante futuro o por propósitos de investigaciones. Los usos potenciales de las células madre son el tratamiento de la Leucemia, el Linfoma, anemia falciforme y varias enfermedades genéticas.

Actualmente, se están realizando investigaciones para desarrollar otros usos de las células madre de los recién nacidos tales como el tratamiento de las lesiones de la médula espinal. Hay dos tipos de bancos de sangre del cordón umbilical: Bancos públicos y bancos familiares.



Actividades Durante el Embarazo

Ejercicio

El ejercicio regular (al menos tres veces por semana, 30-40 minutos) durante el embarazo puede mejorar la apariencia y la postura, aumentar la sensación de bienestar y disminuir algunas de las incomodidades del embarazo, como el dolor de la espalda y el cansancio. Algunos buenos ejercicios son caminar, nadar, montar bicicleta y ejercicios aeróbicos. Use buen juicio:

- ▶ Evite comenzar una rutina extenuante
- ▶ Evite movimientos de alto impacto y bruscos.
- ▶ Haga ejercicios de calentamiento y enfriamiento
- ▶ Beba suficiente agua
- ▶ Deténgase si experimenta dolor, sangrado, falta de aire o se siente desmayo.

Relaciones Sexuales

Si su embarazo está progresando normalmente, no necesita alterar sus actividades sexuales. Las relaciones sexuales no dañarán al bebé. Se le puede recomendar limitar o evitar las relaciones sexuales por los siguientes motivos: sangrado, trabajo de parto prematuro, ruptura de membranas (escape de líquido amniótico).

Viajar

Continúe usando el cinturón de seguridad en todo momento. Coloque el cinturón inferior debajo de su abdomen lo más bajo posible. Si viaja por una distancia larga, trate de levantarse y caminar o estirarse cada 1-2 horas. Haga ejercicios de los tobillos ocasionalmente mientras está sentada para mantener la sangre circulando en sus piernas. Le recomendamos estar dentro de una hora de distancia de su casa durante el último mes del embarazo. Las aerolíneas pueden negarse a volar dentro de los Estados Unidos después de las 36 semanas del embarazo y después de las 32 semanas para vuelos internacionales. Lleve el número de teléfono de la clínica con usted en caso de que tenga alguna pregunta mientras está de viaje.

Actividades Durante el Embarazo ... a continuación

Trabajo

Si es una mujer sana y normal, con un embarazo sin complicaciones, puede esperar trabajar hasta la fecha de parto. Ocasionalmente, un trabajo inusualmente extenuante o una complicación de su embarazo podrían requerir un cambio en su horario o en el puesto del trabajo.

Saunas, Piscinas de Hidromasajes, Jacuzzis y Solárium.

No se recomienda la exposición prolongada al calor excesivo. Los baños de tina con agua tibia son aceptables. El mismo principio se aplica a la fiebre, manténgala baja con Tylenol.

Masaje y Tratamiento Quiropráctico

El masaje y el tratamiento quiropráctico son seguros durante el embarazo, pero hágales saber que está embarazada.

Zika Virus

El virus del Zika puede causarle problemas graves a su bebé si lo contrae durante el embarazo. El virus Zika se puede transmitir a través de las picaduras de mosquitos en áreas endémicas, mediante las relaciones sexuales con una persona infectada, o de una madre embarazada a su bebé no nacido. Esto NO incluye los mosquitos que viven en el Medio Oeste. El Virus Zika se ha encontrado en el sur de Florida y el sur de Texas. También se ha encontrado en América Central y Sudamérica, México, el Caribe y las Islas del Pacífico. Para evitar infección, recomendamos que usted o su pareja sexual no viajen a estas áreas durante el embarazo. Si viaja y se infecta con



Nutrición Durante el Embarazo

el Virus Zika, se puede realizar una prueba para determinar si tiene el Virus Zika. Sin embargo, no existe una vacuna para prevenir el Virus Zika y no hay tratamiento si la prueba sale positiva. Para más información y una lista actualizada de los lugares donde los mosquitos portan el Virus del Zika, visite a www.cdc.gov o hable con su proveedor.

Vitaminas Prenatales

Tome una cápsula a diario con una comida. Si siente náuseas, intente tomar la vitamina con alimento antes de acostarse. El consumo de líquidos es muy importante. Necesita 6 a 8 tazas de agua cada día.

Durante el embarazo, su cuerpo tiene necesidades nutricionales especiales, así que comer saludablemente durante el embarazo es muy importante. A continuación es una guía para ayudarla a tomar decisiones saludables.

Nutrientes

Evite los alimentos grasosos y los dulces, incluso la leche entera y la soda. Concéntrese en frutas, verduras, pastas, cereales, pan y carnes magras. El queso, la leche y el yogur deben ser bajos en grasa. Necesitará aproximadamente 1500 mg. de calcio por día. Un vaso de 8 oz de leche provee 300 mg. de calcio. Si no tolera la leche, se puede sustituir con TUMS.



*N*utrición Durante el Embarazo ... a continuación

Alimentos para limitar

Bebidas con cafeína

Tés de Hierbas

Pescado (www.epa.gov/ost/fish)

Remedios herbales (Pregunte primero al médico)

Alimentos que Debe Evitar

Queso o leche no pasteurizados

Pescado crudo (sushi) o carne cruda (vea la página 17)

Aumento de peso

Según el Instituto Americano de Medicina (IDM), una mujer de peso normal antes del embarazo puede aumentar de entre 15 a 25 libras, aquellas mujeres bajas en peso deberían aumentar un poco más, aquellas con sobrepeso un poco menos. No está comiendo por dos y puede que no necesite agregar calorías adicionales a su dieta.

Si su IMC antes del embarazo es:

Normal hasta 30

31 hasta 40

Más de 40

El aumento de peso ideal es:

15 a 25 libras

6 a 15 libras

0 a 10 libras

(se recomienda que no aumente de peso, sino que mantenga o pierda hasta 10 libras)

Use la siguiente tabla para calcular su IMC:

		Peso en libras													
		120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250
Estatura en pies y pulgadas	4'6"	24	31	34	36	39	41	43	46	48	51	53	56	58	60
	4'8"	27	29	31	34	36	38	40	43	45	47	49	52	54	56
	4'10"	25	27	29	31	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52
	5'0"	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49
	5'2"	22	24	26	27	29	31	33	35	37	38	40	42	44	46
	5'4"	21	22	24	26	28	29	31	33	34	36	38	40	41	43
	5'6"	19	21	23	24	26	27	29	31	32	34	36	37	39	40
	5'8"	18	20	22	23	24	26	27	29	30	32	34	35	37	38
	5'10"	17	19	20	22	23	24	26	27	29	30	32	33	35	36
	6'0"	16	18	19	20	22	23	24	26	27	28	30	31	33	34
	6'2"	15	17	18	19	21	22	23	24	26	27	28	30	31	32
	6'4"	15	16	17	18	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30
	6'6"	14	15	16	17	19	20	21	22	23	24	25	27	28	29
	6'8"	13	14	15	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28

Peso normal
 Sobrepeso
 Obeso

El aumento excesivo de peso en el embarazo se ha asociado con un mayor riesgo de presión arterial alta, preeclamsia, diabetes gestacional, un bebé más grande que la edad gestacional con posibles complicaciones de una lesión durante el parto o la necesidad de una cesárea u la obesidad infantil.

*N*utrición Durante el Embarazo ... a continuación

Recomendaciones sobre la Prevención de la Listeriosis de parte de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

- ▶ No coma salchichas (perros calientes) ni fiambres a menos que estén recalentados y humeantes.
- ▶ Evite la contaminación de otros alimentos, utensilios y superficies de preparación de alimentos con el líquido de los paquetes de salchichas (hot dogs), y lávese las manos después de tocar las salchichas (hot dogs).
- ▶ No coma quesos blandos no pasteurizados como Feta, Brie, Camembert, queso Roquefort (blue cheese) y quesos de estilo Mexicano como el queso blanco fresco. Los quesos que se pueden comer incluyen quesos duros como rebanadas y untables, queso crema y requésón (queso cottage).
- ▶ No coma patés ni patés de carne para untar refrigerados. Los patés y carne para untar enlatados o no percederos se pueden consumir.
- ▶ No coma mariscos ahumados refrigerados a menos que estén cocinados, como en un guisado. Los mariscos enlatados o no percederos se pueden consumir.
- ▶ No tome leche cruda (no pasteurizada) ni consuma alimentos que contengan leche no pasteurizada.
- ▶ Lave todo tipo de melón con un cepillo y séquelo con un trapo limpio. Siempre refrigere el melón después de cortarlo. Lávese las manos antes y después de tocar el melón.

Para más información visite: www.cdc.gov/listeria/prevention.html

*P*reocupaciones y Problemas Comunes

Náuseas y Vómitos

La náusea es un malestar al principio del embarazo, pero puede volver al final del embarazo. El problema suele empeorar cuando el estómago está vacío. Llame a la clínica si la náusea y/o el vómito son severos y no puede retener nada. Además, llámenos si pasa ocho horas sin orinar. Algunas cosas que podría probar:

- ▶ Coma pan tostado, galletas saladas, una manzana pelada o papas simples (cocidas y peladas).
- ▶ Coma cinco o seis comidas pequeñas al día.
- ▶ Evite los olores desagradables.
- ▶ Evite beber jugos cítricos, café, té y leche.
- ▶ Tome las vitaminas prenatales por la noche.

Estreñimiento

El estreñimiento puede ocurrir en cualquier momento del embarazo. La actividad intestinal, el movimiento de los alimentos a través del tracto digestivo, es más lenta durante el embarazo y a menudo, causa estreñimiento. Las hemorroides también pueden ser el resultado del estreñimiento. Éstas son algunas sugerencias que podrían ayudar:

- ▶ Beba muchos líquidos – al menos 6-8 vasos de agua al día, puede agregar jugo de ciruela.
- ▶ Coma alimentos altos en fibra.
- ▶ Haga ejercicio diariamente
- ▶ Evite los alimentos que puedan causar el estreñimiento cómo el queso y los plátanos.

Dolores de Cabeza

Los dolores de cabeza son comunes al principio del embarazo y normalmente se alivian con Tylenol, pero si no, por favor, llame a nuestra clínica.

*P*reocupaciones y Problemas Comunes ... a continuación

Sangrado de la Nariz y las Encías

El sangrado de la nariz y de las encías es común en el embarazo. Durante el embarazo, los vasos sanguíneos pequeños se vuelven más frágiles y sangran más fácilmente. En el invierno, cuando el aire es seco, el sangrado nasal es más común y un humidificador puede ayudar.

Aumento de Flujo Vaginal

El flujo vaginal es algo que comúnmente ocurre en el embarazo. Si experimenta picazón o ardor, debe ser revisada para ver si tiene una infección. Las infecciones de candida son más comunes en el embarazo. No use duchas vaginales mientras está embarazada.

Mareos

El mareo es común en cualquier momento durante el embarazo. A menudo ocurre con cambios bruscos de posición o al estar de pie o sentada en el mismo lugar durante un período prolongado de tiempo. Cambiar de posición frecuentemente o usar medias de soporte podrían ayudar, como estas ayudan circular la sangre en las piernas. Por favor, siéntese antes de caerse si se siente desmayo. Es muy raro que uno realmente se desmaye.

Dolor de Ligamentos

Dolor en la parte baja del abdomen es muy común y puede ocurrir en cualquier etapa del embarazo. Estos dolores generalmente parecen cólicos o dolor agudo desde la parte superior del útero hasta la ingle. A menudo se empeoran al torcer, voltear, o agachar, por ejemplo, levantarse de la cama o de una silla. Cambiar de posición, sentarse en una tina con agua tibia o el Tylenol puede ayudar a aliviar las molestias. Si el dolor es severo, persistente, peor al presionar el abdomen o el útero, está acompañado de vómito, fiebre o mareos, por favor, llame a su médico.

Acidez Estomacal (las agruras)

Una sensación de ardor en la parte superior del abdomen puede acompañar el embarazo. Algunas sugerencias para alivio incluyen:

- ▶ Antiácidos tales como Maalox, Mylanta, Tums o Roloids. Tómelos como se indica en el paquete (se los puede tomar cada dos horas si se necesita).
- ▶ Elimine los alimentos picantes y grasosos de su dieta.
- ▶ Beba leche para cubrir su estómago.
- ▶ Coma los alimentos lentamente.
- ▶ Evite acostarse parejo, especialmente después de comer.

Dolor de la Cintura

A medida que el útero crece, la curvatura de la parte inferior de la espalda aumenta, causando tensión en los músculos. Levantar cosas de la manera apropiada, con las piernas y no la espalda, es importante. Una almohadilla térmica puede ser útil.



*P*reocupaciones y Problemas Comunes

Calambres en las Piernas

Los calambres en las piernas son dolores agudos, generalmente en el músculo de la pantorrilla inferior. Puede ser muy doloroso pero no son dañinos. Intentar de caminar sobre la pierna afectada o doblar los dedos del pie hacia arriba puede ayudar a aliviar el calambre. Asegúrese de beber de 4 a 5 vasos de leche al día para obtener el calcio que se necesita, ya que la falta de calcio puede causar estos calambres. Un suplemento de calcio puede ser sustituido si no tolera la leche.

Várices

Las venas de las piernas y la pelvis se agrandan durante el embarazo debido al aumento del volumen sanguíneo y la presión sobre ellas debido al agrandamiento del útero. El resultado puede ser las hemorroides y las várices. Usar medias de soporte puede ayudar (evite las medias que llegan hasta la rodilla o el muslo). Evite permanecer de pie o sentada por tiempo prolongado. Es mejor no cruzarse las piernas. Los supositorios rectales o cremas pueden usarse para las hemorroides; llame si necesita una receta. Sentarse en una tina de agua tibia también puede brindarle alivio. Acostarse sobre su lado izquierdo hará que el útero deje de presionar a los vasos sanguíneos y así mejorar la corriente sanguínea de la parte inferior del cuerpo y la placenta.



Peligros Ambientales

Cigarrillos

Es bien conocido que fumar cigarrillos es dañino para el feto y para usted y debe ser evitado. Las mujeres embarazadas que fuman son más propensas a tener sangrado vaginal complicando el embarazo. Tienen más probabilidades de tener un aborto espontáneo, un mortinato o un bebé prematuro. El bebé de una fumadora, en promedio, pesa ½ libra menos que un bebé de una madre que no fuma. El Síndrome de Muerte Súbita Infantil (SIDS) ocurre más del doble entre los bebés de madres que fuman. Cuánto antes se renuncia el fumar, mejor será para su bebé y para usted.

Alcohol

Es igualmente claro que el consumir alcohol en exceso es dañino para el feto. No se sabe cuánto alcohol es “demasiado”. La recomendación actual del Colegio Americano de Obstétrica y Ginecología es “nada de alcohol durante el embarazo”. Los bebés nacidos de madres que abusan del alcohol podrían tener problemas físicos, mentales y de comportamiento.

Drogas Ilícitas

En esencia, cada droga ilícita es dañina para su feto, incluso el uso ocasional puede causar complicaciones en su embarazo.

Radiografías

Hay buena evidencia que hasta múltiples radiografías abdominales representan poca amenaza para su feto, pero preferimos evitar la exposición innecesaria de las radiografías, especialmente en el primer trimestre (las primeras 12 semanas). Si se recomiendan radiografías dentales, pídale al dentista que proteja su abdomen con un delantal de plomo.

*P*eligros Ambientales

Ultrasonido

En más de 20 años de uso, no se han encontrado efectos dañinos ni para el bebé o la madre. Existen muchos beneficios que los hallazgos de un ultrasonido pueden ofrecer durante su embarazo.

Otros

Evite tocar la arena sucia del gato. Se puede usar pintura y productos de limpieza en una habitación bien ventilada. También puede usar repelente de insectos que contiene DEET durante el embarazo. El uso de tinte para el cabello también se considera seguro durante el embarazo.



Vacunas

- ▶ Le recomendamos que se vacune contra la gripe todos los años.
- ▶ Puede hacerse la prueba de Tuberculosis durante el embarazo.
- ▶ La vacuna contra el tétano (Tdap-Tétano, Difteria, Tos ferina) es importante tener actualizado y se recomienda recibir durante el tercer trimestre del embarazo.



Medicamentos

Los medicamentos deben usarse durante el embarazo solo si es necesario y solamente aconsejado por su médico. Si toma un medicamento recetado de otro médico, no deje de tomarlo. La falta de tratamiento podría ser más perjudicial que el medicamento. Busque el consejo de su médico y siempre revise la etiqueta para el uso apropiado.

Medicamentos de Venta Libre que son Seguros para el Embarazo

Alergias:

- Benadryl
- Claritan
- Zyrtec

Es mejor tomar después del primer Trimestre. (12 semanas)

Resfriado y Tos:

- Halls pastillas para la tos
- Tylenol (acetaminofeno) o Tylenol Cold
- Rubitussin DM, o Rubitussin Chest
- Sudafed (Pseudoefedrina) o Actifed
- Mucinex

Estrenimiento:

- Colace (Docusate Sodium)
- Leche de Magnesia
- Suplementos de Fibra (Fibercon, Miralax, Metamucil)
- Supositorios de Glicerina
- Senokot (Senna)

Diarrea:

- Imodium

Acidez Estomacal/Indigestión/Gases:

- Mylanta
- Tums
- Pepcid
- Tagamet
- Zantac
- Prilosec
- Beano
- Gas-X

(No tome Pepto Bismol)

Hemorroides:

- Anusol
- Preparación H
- Tucks

Insomnio:

- Unisom
- Benadryl
- Tylenol P.M.

Calambres en las Piernas:

- Calcio 500 o 600 mg 1 o 2 diarios

Náusea:

- Té de jengibre, caramelo de jengibre, ginger-ale (soda)
- Emetrol (si no es diabética)
- Sea bands (pulseras para mareos de transporte)
- Unisom y Vitamina B6 pueden ayudar con las náuseas durante el embarazo. Llame a nuestra clínica para obtener información adicional con respecto a estas opciones.

Dolor:

- Tylenol (Acetaminofén)
- Almohadilla térmica (para dolor de espalda).

Erupciones en la Piel (*notifique al médico*):

- Loción de Calamina
- Hidrocortisona en Crema
- Benadryl en Crema
- Baño de avena

Dolor de Garganta:

- Hacer gárgaras con agua salada (1/4 de cucharadita de sal en 8oz de agua)
- Pastillas para la garganta

Infección Vaginal:

- Monistat

Señales de Advertencia de Trabajo de Parto Prematuro

(Trabajo de parto que comienza antes de las 37 semanas)

- ▶ **Sangrado Vaginal**
- ▶ **Contracciones Uterinas**
4-5 o más por hora- pueden ser sin dolor
- ▶ **Aumento o Cambio en el Flujo Vaginal**
Puede volverse rosado o teñido de marrón, mucosa o aguada.
- ▶ **Una Presentimiento Que Algo No Está Bien**
Puede que simplemente no se sienta bien, incluso sin ninguna razón aparente.

Consulte con su médico de inmediato si experimenta alguno de estos síntomas.



Parto

- ▶ El parto comienza cuando el cuello uterino se abre o se dilata. El útero se contrae y el abdomen se endurece a intervalos regulares.
- ▶ Las contracciones de un parto falso (Braxton-Hicks) pueden confundirse con el trabajo de parto verdadero. Las contracciones de Braxton-Hicks generalmente son irregulares, ocurren por la tarde o por la noche cuando está cansada, y usualmente se desaparecen después de acostarse.
- ▶ El verdadero trabajo de parto generalmente ocurre cuando las contracciones son cada 4-5 minutos o más cercanas, duran entre 45 y 60 segundos, y continúan así por lo menos una hora. Debe llamar a su médico si ha comenzado el trabajo de parto, si ruptura la fuente de agua (un chorro repentino de líquido o goteo continuo de líquido de la vagina), o si tiene dolor intenso constante que no mejora entre las contracciones.
No hay necesidad de llamar si perdió el tapón mucosa (mucosidad teñido de sangre). Es común que esto ocurra después de un examen cervical. Si experimenta sangrado vaginal en cualquier momento durante su embarazo, debe llamar a la clínica.
- ▶ Si ocurre un problema, de lunes a jueves de 8:00 a.m. a 5:00 p.m. y viernes de 8 am a 4 pm, llame al 616-392-5973. Cuando la clínica esté cerrada, llame al 1-888-325-0955. Después de horas, se pondrá en contacto con el médico de turno.

***La mayoría de las mujeres dan a luz a las 40 semanas. El objetivo es tener a su bebé lo más cerca posible de las 40 semanas, pero no pasar de las 42 semanas.**



Posparto

Después del parto a menos que haya alguna preocupación médica, se permanecerá en el hospital entre 24-48 horas (por parto vaginal) o entre 48-72 horas (por cesárea). Recibirá instrucciones sobre como cuidarse a si misma y a su bebé. Su médico, el pediatra y las enfermeras que ayudan con lactancia la atenderán todos los días. Se la proveerán medicamentos para el dolor cuando la dan de alta del hospital.

Si está amamantando, debe usar un sostén de apoyo de lactancia. Si decide no amamantar, también debe usar un sostén de apoyo y no estimular sus pezones.

Si experimenta fiebre o escalofríos que la hace temblar, tómesese su temperatura. Estos síntomas podrían indicar una infección. Llame a nuestra clínica si tiene una temperatura de 101.0 grados o más.

A las seis semanas después del parto, tendrá un examen posparto en nuestra clínica. En esta cita, se realizará un examen pélvico y se revisarán las opciones para un anticonceptivo.

Descanse lo más que pueda durante las primeras dos semanas después del parto. Limite las tareas del hogar y las actividades sociales. Aumente la actividad gradualmente a medida que recupera su fuerza. No levante nada que pesa más de su bebé. Vuelva a su dieta normal, comiendo una dieta bien balanceada.

Puede tener un flujo vaginal o sangrado hasta las seis semanas después del parto.

Relaciones sexuales: Puede salir embarazada antes que vuelva a menstruar. Recomendamos no tener relaciones sexuales durante las seis semanas después del parto para dar tiempo sanarse y para que el cuello uterino vuelva a cerrarse. Si decide tener relaciones sexuales, debe usar un método anticonceptivo si no desea volver a embarazarse de inmediato.

Notas

Notas

Notas

Ob/Gyn

Associates of Holland P.C.



664 MICHIGAN AVE. HOLLAND, MI 49423
3290 N. WELLNESS DR., STE. 120 EDIFICIO D, HOLLAND, MI 49424
749 PHILLIPS ST. SOUTH HAVEN, MI 49090

TELÉFONO: 616.392.5973

FAX: 616.392.1646

WWW.OBGYNHOLLAND.COM