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 sobre el embarazo, 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 guia 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.

HOLLAND SUR
664 MICHIGAN AVE. HOLLAND, MI 49423

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

GRAND HAVEN
1475 ROBBINS RD. GRAND HAVEN, MI 49417

SOUTH HAVEN
749 PHILLIPS ST. SOUTH HAVEN, MI 49090
Horas limitadas

TELÉFONO: 616.392.5973

FAX: 616.392.1646

WWW.OBGYNHOLLAND.COM

Índice

Sobre Nuestra Práctica 1
Nuestros Médicos 2
Nuestros Proveedores de Práctica Avanzada 4

Información General 5
La Rutina
Emergencias
Citas en la Clínica
Citas Especiales
Cuidado del Recién Nacido

Discapacidad y Embarazo 8
Estudios Genéticos 10
Información de la Colección de Las Células Madre del Cordón Umbilical 11

Actividades Durante el Embarazo 12
Nutrición Durante el Embarazo 14
Preocupaciones Comunes y Problemas 18
Peligros Ambientales 22

Vacunas 24
Medicamentos 25

Señales de Advertencia de Trabajo de Parto Prematuro 27
Parto 28
Posparto 29

Notas 30

Sobre Nuestra Práctica

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

Estamos dedicados a proporcionar atención completa, integral, y compasiva a todas nuestras pacientes. Esperamos statisfacer 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.

664 MICHIGAN AVENUE
HOLLAND, MI 49423

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

1475 ROBBINS RD. SUITE 100,
GRAND HAVEN, MI 49417

749 PHILLIPS ST.
SOUTH HAVEN, MI 49090
(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

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

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

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

Nuestros Médicos

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

Rachael Fizer, DO

Universidad: Kalamazoo College, Kalamazoo, MI
Facultad de Medicina: Michigan State University College of Osteopathic Medicine, East Lansing, MI
Residencia: Metro Health-University of Michigan Health, Wyoming, MI
Colegiatura: Certificada por el Colegio Americano de Obstetricia y Ginecología Osteopático, Miembro del Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos Osteopáticos.
Pasatiempos: Tiempo con la familia, viajar, trabajos manuales

Kristyn Oswald, MD

Universidad: Michigan State University, East Lansing, MI
Facultad de Medicina: Michigan State University College of Human Medicine, Grand Rapids, MI
Residencia: Spectrum Health/Michigan State University College of Human Medicine, Ob/Gyn, Grand Rapids, MI
Pasatiempos: Tiempo con la familia, aprendiendo juegos de mesa, snowboarding, deportes colegiales

Kami Palmer, MD (Médica en el hospital)

Universidad: Hope College, Holland, MI
Facultad de Medicina: Michigan State University College of Medicine, East Lansing, MI
Residencia: William Beaumont Hospital, Novi, MI
Colegiatura: Certificado 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 tiempor con mis hijos, trabajar con pacientes que carecen de atención médica, mejorar mi habilidad de hablar español, cuidado de adolecentes, y cirugía minimamente invasiva
Pasatiempos: Correr, nadar, leer, actividades al aire libre
Voluntariado: Intercare Community Care Network

Nuestros proveedores de práctica avanzada

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 Prácticantes (AANP)
Miembro: La Sociedad Norte Americana de Menopausia
Pasatiempos: Pasar tiempo en familia, pasear en bote, actividades al aire libre

Andrea Kamphuis, FNP-C
Universidad: Hope College, Holland, MI
Práctica Avanzada: Maestría en Enfermería, Spring Arbor University, Spring Arbor, MI
Certificación: Enfermera Practicante Familiar, Spring Arbor University, Certificada por la Asociación Americana de Enfermeras Prácticantes (AANP)
Pasatiempos: Tiempo con la familia, pescar, kayak, viajar

Jacqueline Heflin, WHNP-BC
Universidad: University of new England, Portland, ME;
Southern New Hampshire University, Manchester, NH
Práctica Avanzada: Maestría en Enfermería, University of Cincinnati, Cincinnati, OH
Certificación: Enfermera Practicante de Salud de las Mujeres por La Corporación de Certificación Nacional (NCC). También una certificación sub-especialidad en Monitoreo Fetal Electrónico (EFM) por el NCC.
Pasatiempos: Viajar, pasar tiempo con la familia, rafting de rápidos y otras actividades de agua.

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 que tenemos el tiempo adecuado para mandar a la farmacia las recetas para sus medicamentos.

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
(616)377-4800. 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 contínuo 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 interacción con nuestra clínica será con la coordinadora de nuevos embarazos. Esta cita puede ser en persona o por teléfono. Durante esta cita se recibirá su historial médico, y se la programará para un ultrasonido y la primera cita con un proveedor. En su primera cita con un proveedor médico la proveerá una carpeta con información educativa. En las citas, su cuidado incluirá pesarse, tomarle la presión arterial y hacer un análasis de orina para detectar azúcar y proteinas. Despues 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 puede hacerlo en cada cita hasta el parto si lo desea.

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. Algunos seguros médicos no cubrirán más de dos ultrasonidos a menos que tenga una condición preexistente que lo respalde, hasta si nosotros pensamos que sea medicamente necesario. Es su responsabilidad confirmar sus beneficios para determinar si serán cubiertos los cargos de los ultrasonidos. Haremos lo mejor que podamos para ayudarle si lo necesite.

Sea paciente si cancelamos 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 o por teléfono con una asistente médica.
8 semanas	Ultrasonido a etapa temprana para calcular la fecha del Parto
10 semanas	Primera cita con un proveedor médico Discutir los estudios genéticos (opcional)
20 semanas	Ultrasonido de la anatomía del bebé
24-28 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 (a menudo un pediatra) para brindar atención médica especializada y programada a su recién nacido. Esto asegurará que su bebé crece sano.

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 embarzo, se le 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 cúal 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 algun 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 beneficios de discapacidad o FMLA de parte de su empleo, favor de pedir los formularios necesarios del departamento de Recursos Humanos de su empleador y llevélos 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 completaríamos 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.

¡Gracias de antemano por su cooperación!

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, y la atrofia muscular espinal. Todas éstas son condiciones que podrían afectar la salud física y mental de su bebé. Las pruebas genéticas implican un análisis de sangre extraido 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. Su proveedor discutirá los estudios genéticos y contestará cualquier pregunta que tenga sobre los estudios genéticos en su primera cita obstétrica.

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 proveen en su carpeta para las nuevas pacientes embarazadas. Asegúrese preguntar 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 objectivo de un potencial trasplante futuro o por propósitos de investigaciónes. 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 siguentes 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 embarzo 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 endémicos, 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 America Central y Sudamerica, 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 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.

Nutrición Durante el Embarazo

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 beber 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 ayudarle 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 tomar un suplemento.

Nutrición Durante el Embarazo... *a continuación*

Alimentos que Debe 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:	El aumento de peso ideal es:
Normal hasta 30	15 a 25 libras
31 hasta 40	6 a 15 libras
Más de 40	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:

	Normal		Overweight					Obese				
BMI	**19**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**	**35**	**40**	**45**	**50**
Height						**Weight in pounds**						
4’10”	91	115	119	124	129	134	138	143	167	191	215	239
4’11”	94	119	124	128	133	138	143	148	173	198	222	247
5’0”	97	123	128	133	138	143	148	153	179	204	230	255
5’1”	100	127	132	137	143	148	153	158	185	211	238	264
5’2”	104	131	136	142	147	153	158	164	191	218	246	273
5’3”	107	135	141	146	152	158	163	169	197	225	254	282
5’4”	110	140	145	151	157	163	169	174	204	232	262	291
5’5”	114	144	150	156	162	168	174	180	210	240	270	300
5’6”	118	148	155	161	167	173	179	186	216	247	278	309
5’7”	121	153	159	166	172	178	185	191	223	255	287	319
5’8”	125	158	164	171	177	184	190	197	230	262	295	328
5’9”	128	162	169	176	182	189	196	203	236	270	304	338
5’10”	132	167	174	181	188	195	202	209	243	278	313	348
5’11”	136	172	179	186	193	200	208	215	250	286	322	358
6’0”	140	177	184	191	199	206	213	221	258	294	331	368
6’1”	144	182	189	197	204	212	219	227	265	302	340	378
6’2”	148	186	194	202	210	218	225	233	272	311	350	389
6’3”	152	192	200	208	216	224	232	240	279	319	359	399
6’4”	156	197	205	213	221	230	238	246	287	328	369	410

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.

Nutrición 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 requéson (queso cottage).
- No coma patés ni patés de carne para untar refrigerados. Los patés y carne para untar enlatados o no perecederos se pueden consumir.
- No coma mariscos ahumados refrigerados a menos que estén cocinados, como en un guisado. Los mariscos enlatados o no perecederos 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

Preocupaciones y Problemas Comunes

Náuseas y Vómitos

La nausea es un malestar al principio del embarazo, pero puede volver al final del embarazo. El problema suele empeorar cuando el estómago está vacio. 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 embarzo. 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 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.

Dolor 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.

Preocupaciones 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 comun 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 parta 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 Rolaids. 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 musculos. Levantar cosas de la manera apropiada, con las piernas y no la espalda, es importante. Una almohadilla térmica puede ser útil.

Preocupaciones y Problemas Comunes... *a continuación*

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 cigarillos 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 recomendacion actual del Colegio Americano de Obstétra 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.

Peligros Ambientales...*a continuación*

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.

USO DE MARIJUANA DURANTE EL EMBARAZO

Se desaniman a las mujeres usar marijuana durante el embarazo. El desarrollo y función normal del cerebro puede ser alterado. Los estudios muestran que los niños con exposición prenatal tenían calificaciones más bajas en estudios de resolución visual de problemas, la coordinación visual-motora y el análisis visual. También, se observó que los niños tenían una capacidad de atención disminuida y problemas de comportamiento.

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

- Se recomienda la vacuna/refuerzo(s) contra COVID durante el embarazo.
- 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 y la Tos Ferina (Tdap) es importante tener actualizado. Se recomienda recibir esa vacuna 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
- Claritin
- Zyrtec

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

Resfriado y Tos:

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

Estreñimiento:

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

Diarrea:

- Imodium

Acidez Estomacal/Indigestión/Gases:

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

(No tome Pepto Bismol)

Hemorroides:

- Anusol
- Preparation 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)
- Caramelos de limón, chúpelo al despertarse
- Unisom y Vitamina B6 pueden ayudar con las náuseas durante el embarazo. Puede tomar 12.5mg de Unisom y 25-50mg de Vitamina B6 en la noche por 3 noches. Si todavía tiene nauseas puede tomar una segunda dosis de cada una en la mañana. Puede aumentar a cada 6-8 horas si se necesita. Si sigue teniendo problemas con nausea, favor de llamar a la clínica.

Dolor:

- Tylenol (Acetaminofeno)
- 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 la Garganta:

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

Infección Vaginal de Candida:

- 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, mocuosa o aguada.
- **Un 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 (616)377-4800. Después de horas hábiles, se pondrá en contacto con el médico de turno.

La mayoria 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, tómese 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.

Posparto... *a continuación*

Depresión posparto: No es inusual que una nueva madre experimente la depresión posparto. Por lo general es menor y no requiere tratamiento. Mientras está en el hospital, la darán un cuestionario para completar preguntándole sobre sus pensamientos y sentimientos en ese momento. Si recibes una apuntación alta en el cuestionario, el hospital pondrá en contacto con nuestra clínica para hacer seguimiento con usted. Nosotros la llamaremos como dos semanas después del parto para determinar si es necesario ver uno de los proveedores para una evaluación adicional sobre su depresión.

Sin importar los resultados previos, todas las pacientes volverán a hacer el cuestionario en su cita posparto para asegurar que esté bien. Este cuestionario confirmará si está haciendo bien o si necesita ayuda adicional. Si recibes una apuntación alta en este cuestionario final, la ayudaremos poner en contacto con recursos disponibles y proveerle el cuidado necesario. También reportaremos sus resultados a su proveedor de cabecera y al pediatra de su recién nacido para que ellos también pueden ayudar en su cuidado.

Notas

Notas

Ob/Gyn
Associates of Holland P.C.

664 MICHIGAN AVE., HOLLAND, MI 49423

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

1475 ROBBINS RD, SUITE 100, GRAND HAVEN, MI 49417

749 PHILLIPS ST., SOUTH HAVEN, MI 49090
With limited hours

PHONE 616.392.5973

FAX 616.392.1646

WWW.OBGYNHOLLAND.COM
REV. 9/2022