



Mason Health

Mason General Hospital • Clínica Mason

¡¡BIENVENIDA Y FELICITACIONES POR SU EMBARAZO!!

Tabla de contenido

Curso anticipado de atención prenatal.....	Página 2
Ultrasonidos.....	Página 2
Del ejercicio y aumento de peso / Nutrición	Página 3
Relaciones sexuales.....	Página 3
Agencia de viajes	Página 3
Los gatos y la Alimentación.....	Página 4
Los Medicamentos De Venta Libre Segura En El Embarazo...	Página 5
Nausea & Vomito Durante El Embarazo	Página 6
El trabajo dental y embarazo	Página 7
El Centro de Maternidad	Página 9
Qué llevar al hospital	Página 13
Soporte durante lactancia:	Página 14

Curso anticipado de atención prenatal

Las citas de rutina son una vez al mes hasta las 28 semanas (6 meses). Puede solicitar una cita adicional si es necesario o podemos llamar para más citas y en función de sus circunstancias individuales.

Si elige, puede ver a un proveedor de manera constante durante todo el embarazo o verlos a todos durante sus visitas prenatales. Cerca del final de su embarazo, cuando sus citas estén más juntas, es probable que vea una variedad de proveedores. Le recomiendo que vea a todos al menos una vez para que conozca una cara familiar una vez que llegue el momento de dar a luz a su bebé. Desafortunadamente no puedes elegir quién dará a luz a tu bebé ... ¡pero tu bebé sí! Cuando él / ella decida nacer, cualquier médico que esté de guardia dará a luz a su bebé. Recomendamos comenzar el cuidado prenatal de 6 a 8 semanas después de su último ciclo menstrual.

Ultrasonidos

Se realizan un mínimo de dos ecografías durante todo el embarazo, si su primera visita al médico es antes de las 20 semanas. El segundo ultrasonido es alrededor de 20 semanas (5 meses) la cual está programada en el Hospital General de Mason y mira a la anatomía del bebé y si te gusta se puede tratar de ver el sexo del bebé en el ultrasonido. Se realizan ultrasonidos adicionales solo si son médicamente necesarios y discutiremos los motivos con usted en ese momento.

Del ejercicio y aumento de peso / Nutrición

Para una mujer de tamaño normal el aumento de peso esperado es de 25 a 35 libras-. Si usted tiene sobrepeso el aumento de peso esperado es de 11 a 25 libras, o si tienen bajo peso 28-40 libras.

Las comidas pequeñas y frecuentes pueden prevenir las náuseas y la hipoglucemia (bajo nivel de azúcar en sangre). Además, es muy importante beber mucha agua para prevenir dolor de cabeza, náuseas, fatiga y calambres.

Se recomienda el ejercicio aeróbico, como caminar, correr y nadar y, por lo general, el levantamiento de pesas debe restringirse a menos de 40 libras. Es recomendable no iniciar un programa de entrenamiento completamente nuevo que exceda estas recomendaciones si no está acostumbrada a hacer ejercicio. Evite actividades que tengan una alta probabilidad de impacto en su abdomen, como montar a caballo, paracaidismo, deportes de contacto.

Relaciones sexuales

Es seguro durante el embarazo y no dañará al bebé a menos que le diga lo contrario. Si la persona está sangrando o tiene contracciones podemos pedirle que se abstenga por un período de tiempo.

Agencia de viajes

Viajar en avión es seguro durante el embarazo, pero después de 36 semanas (8mos) algunas compañías aéreas pueden requerir autorización médica.

Asegúrese de que usted se mueva alrededor de la cabina cada pocas horas. Más común es el viaje en coche - asegúrese de que use siempre el cinturón de seguridad. Evite colocar el cinturón a través de su abdomen, asegúrese

de que el cinturón de seguridad es bajo y el cinturón de hombro fuera a lado del abdomen y en el centro de su pecho.

Los gatos y la Alimentación

Para evitar una infección parasitaria (toxoplasmosis) o infecciones bacterianas (Listeria, Salmonella)

- No cambiar la arena del gato, asegúrese de lavarse las manos antes de comer
- Asegúrese de que toda la carne esté bien cocida. Si usted come salchichas o embutidos deben ser recalentados y bien calientes.
- Lavar todas las frutas y verduras
- Evite la leche cruda de sushi, pescado ahumado, huevos crudos, leche sin pasteurizar
- Evite el pescado con altos niveles de mercurio (tiburón, pez espada, caballa gigante, y blanquillo). En conserva, atún en trozos de luz (no blanco), el salmón Pollock, el bagre y generalmente tiene una menor cantidad de mercurio de manera segura puede comer hasta 12 oz por semana durante el embarazo (2 comidas).
- Evite los quesos blandos - feta, brie, camembert, quesos de pasta azul, queso fresco, queso Blando y panela

Los Medicamentos De Venta Libre Segura En El Embarazo

Analgesicos: Tylenol

Tos y Resfriado:

- Guaifenesin (Mucinex, Robitussin)
- Dextromethorphan (Delsym)
- Gotas para la Tos
- Aerosol Nasal Salino
- Benadryl
- Gargaras de sal con agua

Antiacidos:

- Tums
- Maalox
- Pepcid AC
- Roloids
- Mylanta
- Zantac

Antidiarreico: Imodium AD

Insomnio:

- Benadryl (Bien para el uso a corto plazo)
- Unisom

Nausea:

- Dramamine (Dimenhydranite)
- Vitamin B6 con Unisom

Estrenimiento:

- Metilcelulosa (Citrucel)
- Colace
- Leche de Magnesia

- Metamucil

* Evite Sudafed y descongestionantes

Nausea & Vomito Durante El Embarazo

Nausea y vomito es muy comun durante el comienzo del embarazo. Para algunas mujeres los sintomas pueden continuar durante todo el embarazo. Nadie esta seguro de las causas que causan estos sintomas pero se piensa que son causados por el cambio hormonal el en embarazo. Aunque un poco incomodos, la nausea y el vomito usualmente no son un serio problema. Sin embargo, si no puede retener agua en el estómago durante 24 horas, debe llamar a la clínica.

Las siguiente son sugerencias que an desmostrado ayurdar a disminuir los sintomas de nausea y vomito:

- Tener galletas o pan tostado a un lado de la cama para comer antes de levantarse.
- Cambiar de posicion despacio despues de comer /sentarse derecha por 1hora despues de comer.
- Si se esta tomando las vitaminas prenatales o hierro deje de tomarles temporalmente.
- Cuando resuma las vitaminas trate de tomarlas en la noche antes de irse a dormir.
- Coma un bocadillo alto en proteina antes de irse a dormir.
- Tome bebidas separados de la comida solidas (espere una hora despues de comer y despues tome bebidas)
- Coma comidas pequeñas frecuente en lugar de tres comidas al dia a si su estomago siempre tendra comida dentro.

- Use pulseras de acupresion que se usan continuamente en las dos muñequas. Son disponibles is las farmacia.
- Incluya jengibre en su dieta. Pruebe capsulas de jengibre (2 capsulas, 500mg por dia) o comidas comidas con jengibre como pan de jengibre, galletas de jengibre, refresco de gengibre
- Vitamina B6 (25mg tres veces al dia). Agregue ½ pastilla de Unisom por la noche y durante el día, pero puede causarle somnolencia.

Para muchas mujeres los sintomas de nausea y vomito disminuyen con el progreso del embarazo. Si los sintomas empeoran por favor recuerde de llamarnos.

El trabajo dental y embarazo

El cuidado dental apropiado antes, durante y después del embarazo es importante para ti y tu bebé. Las hormonas del embarazo a veces pueden causar que las encías se hinchan, lo que hace que sea más fácil para que los alimentos queden atrapados entre los dientes. La salud de sus dientes y encías puede afectar a su bebé en crecimiento.

RECOMENDACIONES

Para ayudar a prevenir la infección y mantener dientes y encías sanos, limpiezas de rutina y exámenes se recomiendan durante el embarazo.

CONSIDERACIONES

- Informe a su dentista si está embarazada o quiere quedarse embarazada.
- Si está embarazada, los exámenes de rayos X de rutina deben evitarse hasta después de que nazca su bebé. Sin embargo, ellos no necesitan ser

evitado si usted está tratando de quedar embarazada.

- Si necesita y procedimiento de emergencia que incluye un examen de rayos X dental durante el embarazo, los niveles muy bajos de radiación serán emitidos por las máquinas de rayos X. delantales de plomo se pueden utilizar para la protección del tórax, el abdomen y la tiroides.
- Su dentista le ayudará a evaluar los riesgos y beneficios de los procedimientos dentales durante el embarazo. Si es posible, lo mejor es tener procedimientos dentales (tales como rellenos de la cavidad y la reparación de la corona) durante el segundo trimestre del embarazo o después del nacimiento del bebé.
- Si usted y su dentista decide posponer un procedimiento por cualquier razón, su dentista puede sugerir un tratamiento para reducir el riesgo de infección hasta que se realice el procedimiento.



Mason Health

Mason General Hospital • Clínica Mason

¡Bienvenidos al centro de maternidad!

Gracias por optar por tener su bebé con nosotros. Nos sentimos muy emocionados de poder compartir estos recuerdos especiales de usted y su familia.

Entendemos que este es un momento de gran expectativa e ilusión. Esperamos que nuestro recorrido de hoy ayude a responder cualquier pregunta que tenga. Nuestro personal se encuentra disponible aquí las 24 horas del día y los 7 días de la semana para responder cualquier pregunta que pueda tener al **360-427-9558**.

Durante su recorrido, recibirá una copia del libro Un nuevo comienzo sobre cómo cuidar de usted y de su bebé luego de su parto. Le recomendamos firmemente revisar el libro antes de que venga a dar a luz. Además le recomendamos ver los siguientes videos en YouTube: Global Health Media Breastfeeding in the First Hours After Birth (Global Health Media - Lactancia durante las primeras horas después del parto), Global Health Attaching Your Baby at the Breast (Global Health - aferrar al pecho a su bebé) y SMHC WIS Period of Purple Crying (SMHC WIS - Periodo de llanto inconsolable), (https://www.youtube.com/watch?v=1cL3_qVY-14), un video de 18 minutos que todos los padres deben ver.

¿Por qué elegir el Hospital General de Mason?

Es sencillo. Tenemos un servicio muy cuidado en trabajo de parto y el parto.

Uno a uno la atención, a partir de los últimos medicamentos para el control del dolor (es decir epidural) al nacimiento natural; usted está en control con su plan de parto personales.

Se satisfacen las necesidades de la mama

Uno de los aspectos importantes de nuestro departamento de parto y el parto está dando madres varias opciones en atención prenatal, parto y del recién nacido. Madres-a-ser ahora tienen la opción de usar un obstetra locales, un pediatra local o médicos de familia locales.

Trabajamos con el médico y la madre para implementar su plan de parto seleccionado.

Apoyamos a nuestras madres en la forma en que desean dar a luz

Nuestro objetivo es apoyar a la madre y miembros de la familia en compartir una experiencia positiva del parto mediante la atención individualizada, altamente cualificados.

Las características especiales del Hospital General de Mason

- Vivero seguro y seguro y habitaciones
- Las familias son bienvenidos e invitados a ser parte del evento especial
- uno-a-uno la atención durante el parto por enfermeras obstétricas altamente capacitadas
- Bebé queda en la habitación con la madre
- Instrucciones / apoyo para la lactancia incluso después del alta

- La educación integral después del parto para la madre y el cuidado del bebé en casa.
- Seguimiento de llamadas telefónicas después de la madre y el bebé se van a casa para asegurarse de que todo va bien.
- Uso gratuito de teléfono en la habitación para llamadas locales
- Cena de carne Complementaria para la madre y su pareja
- Certificado complementario MGH con toda la información de nacimiento y una copia de las huellas del bebé

Nuestras horas de visita: (Durante el parto)*

Nuestras horas de visita son de 8 a.m. a 1 p.m. y de 3 p.m. a 8:30 p.m. Se da la bienvenida a que sus personas inmediatas de apoyo en el parto estén con usted durante el parto, sin embargo, le pedimos que se mantenga al mínimo el tráfico de entrada y salida para la respetar la necesidad de silencio y privacidad de usted y de otros pacientes.

Nuestras horas de visita: (Luego de que tenga el bebé)*

Luego de que dé a luz al bebé, las horas de visita son de 8 a.m. a 1 p.m. y de 3 p.m. a 8:30 p.m. El periodo de 1 a 3 p.m. es un momento para que las pacientes duerman, fortalezcan los vínculos con su bebé o reciban información de su enfermera. Una persona de apoyo puede permanecer con usted las 24 horas del día y los 7 días de la semana. Le recomendamos que cuando su bebé duerma, aproveche la oportunidad para dormir, incluso durante el día, durante su estadía y cuando vaya a casa. Se espera que usted permanezca en el hospital de 1 a 2 días luego de un parto vaginal y de 2 a 3 días después de una cesárea.

Qué entrada utilizar:**

- Lunes a viernes 6 a.m. – 8:30 p.m., utilice la entrada principal
- Sab/Dom 8 a.m. – 8:30 p.m., utilice la entrada principal

- El resto de horas utilice la entrada del departamento de emergencias

A buen entendedor pocas palabras:

Considere esperar antes de llamar a sus familiares o hacer publicaciones en medios sociales hasta después de su parto y hasta que esté lista para recibir a familiares y amigos para unirse a usted en esta hermosa y especial ocasión.

Nuevamente, le agradecemos por escogernos. Esperamos poder verlo nuevamente.

****Llame al centro de maternidad durante periodos de brotes virales (como por ejemplo el COVID-19) para obtener información actualizada sobre pautas para visitas. Todos los visitantes, como por ejemplo miembros familiares y amigos que vengán al hospital y especialmente al centro de maternidad, deben estar libres de fiebre, tos, estornudos, vómito, diarrea u otras enfermedades contagiosas. **Puede que se utilice una entrada alternativa durante los periodos de brotes virales (como por ejemplo el COVID-19). Sírvase llamar al 360-427-9558 para recibir instrucciones sobre una entrada alternativa.***

Qué llevar al hospital:

Para la madre:

- Descargue una lista de canciones para el parto
- Una pelota de masaje anti-estrés o cualquier otra "herramienta" para ayudarla a enfocarse en el parto. Tenemos pelotas de yoga.
- Artículos de protección personal: protector labial, cepillo de dientes, pasta de dientes, cepillo/peine, artículos de aseo personal (tenemos jabón, champú, loción, pasta de dientes y cepillos de dientes, pero puede que usted prefiera el propio).
- Batas, medias, pantuflas
- Sostén de enfermería o sostén de soporte cómodo
- Paños de lactancia si da de lactar (puede necesitar suficientes para unos días si está alimentando con fórmula)
- Ropa de maternidad para ir a casa
- Almohada de lactancia (Marca Boppy u otra)

Para bebés:

- **Asiento de bebé - *instale la base en su vehículo según las instrucciones del fabricante y del manual de su vehículo. Ponga en práctica insertar y remover la parte del porta bebé. Traiga la parte del porta bebé al Centro de Maternidad en MGH el día del parto y podemos ayudarla con los ajustes de las correas luego de que el bebé sea colocado por primera vez.*** Otro excelente video en YouTube es la instalación del asiento de bebé de vehículo en el Centro de Maternidad, <https://www.youtube.com/watch?v=FXZhHYcZpqq&feature=youtu.be> (Le recomendamos firmemente hacer que la instalación se verifique en una de las áreas libres para verificación de asientos. Las distribuidoras

locales y el Olympia Auto Mall patrocinan verificaciones, y algunas estaciones de policía y de bomberos pueden hacerlas.)

- Ropa para "ir a casa", camiseta, bata o ropa para exteriores, cubrezapatos y un gorro
- 1 - 2 sábanas de recepción
- Saco de lanilla para bebé o sábana grande, dependiendo del clima
- Si lo alimenta con fórmula, tenga a la mano fórmula, biberones y chupones listos en casa
- Baberos para eructos (los pañales de tela también pueden servir)
- Libro de bebé para que los visitantes lo firmen (de manera que tenga una lista de visitas)

Soporte durante lactancia:

Aquí en Mason Health, queremos ayudarla a dar de lactar a su bebé. Tenemos dentro de nuestro personal a consultores en lactancia y nuestro personal de enfermería en el centro de maternidad está capacitado para ayudarla con sus necesidades de lactancia. La ayudaremos con la lactancia de su bebé colocando al mismo piel con piel durante la primera hora después de nacer, la asistiremos con su lactancia dentro de la primera hora de nacimiento y según sea necesario a lo largo de su estadía y una internación conjunta las 24 horas los 7 días de la semana.

Los beneficios de la lactancia:

La leche materna provee la nutrición ideal para los infantes. Tiene una combinación casi perfecta de vitaminas, proteínas y grasas, todo lo que necesita su bebé para crecer. Y se suministra en una forma más fácilmente digerible que la fórmula infantil. La leche materna contiene anticuerpos que ayudan a su bebé a combatir virus y bacterias.

La lactancia materna reduce el riesgo de que su bebé tenga asma, alergias o SMSL (síndrome de muerte súbita del lactante). Además, los bebés que reciben lactancia exclusivamente durante los 6 primeros meses, sin ninguna fórmula, tienen menos infecciones del oído, enfermedades respiratorias y brotes de diarrea. Además, tienen menos hospitalizaciones e idas al consultorio médico.

En algunos estudios se ha vinculado la lactancia a puntajes de CI más altos en la niñez posterior. Es más, la cercanía física, tacto de piel a piel y contacto visual ayudan en conjunto a que su bebé fortalezca sus vínculos y se sienta seguro. Los infantes en lactancia son más propensos a tener el peso correcto ya que estos crecen en lugar de tener sobrepeso. La Academia Americana de Pediatras afirma que la lactancia también juega un papel en la prevención de SMIS (síndrome de muerte infantil súbita).

Para la madre, la lactancia ayuda a quemar más calorías, ayudando así a perder más rápido el peso del embarazo. Libera la hormona oxitocina, que ayuda a que su útero vuelva al tamaño anterior al embarazo y puede reducir el sangrado uterino después del nacimiento. · La lactancia materna también reduce el riesgo de cáncer de mama y de ovario y diabetes.

En vista de que no tiene que comprar y medir la fórmula, esterilizar biberones o calentarlos, le ahorra tiempo y dinero. Le brinda además tiempo regular para relajarse de manera y estrechar los lazos con el recién nacido de manera tranquila.

El calostro es la leche de lactancia inicial producida, comenzando a mediados del embarazo (12 a 18 semanas) y se produce de manera continua durante

los primeros días luego del nacimiento del bebé. Es una leche densa, pegajosa y concentrada y por lo general es amarilla, transparente o blanca, aunque también podría tener otros colores. Está hecha de factores de inmunidad, proteínas, azúcares y grasas.

Fuente: WebMD, American Academy of Pediatrics, American College of Obstetricians and Gynecologists

La importancia del calostro:

El calostro le da inmunidad a su bebé contra los gérmenes que se encuentran en el entorno. Es protector, revistiendo los intestinos para aislar estos gérmenes de modo que no puedan ser absorbidos al sistema de su bebé. Esta barrera sella el interior de su bebé, preparándolo para una vida saludable. El calostro además elimina los microorganismos y le ofrece una protección contra la inflamación. Es también un laxante y ayudará a limpiar el sistema de meconio (heces negras) de su bebé que se ha acumulado mientras su bebé se encontraba en su interior. La limpieza inicial del meconio ayuda a reducir la ictericia. En bebés saludables a término completo, el calostro ayuda a prevenir el azúcar bajo en la sangre. El calostro es importante para todos los bebés, y es particularmente importante para bebés prematuros e inmaduros. Los bebés prematuros que reciben el propio calostro de su madre tienen signos de salud considerablemente mejores.

El calostro espera a su bebé al nacer. La lactancia durante la primera hora resultará en una alimentación de calostro prolongada que protegerá y dejará satisfecho a su bebé. Recuerde que el estómago de su bebé es pequeño al nacer, por lo que una gran alimentación puede verse pequeña. Aprender a chupar y tragar leche es más fácil en menores cantidades. Si por alguna

razón su bebé no puede lactar en las primeras horas, administre el calostro de manera manual de modo que pueda alimentar a su bebé, Por lo general, administrar el calostro de manera manual rinde un mayor volumen que utilizando una bomba de lactar en las primeras horas.

El primer día, la mayoría de bebés beben aproximadamente una onza, dividida en varias alimentaciones. La cantidad que toma su bebé se incrementará cada día. Su calostro preparará a su bebé para las mayores alimentaciones subsiguientes, y llenará el pequeño estómago, a medida que su propia leche se incremente en cantidad día a día. Esto extenderá suavemente el estómago de su bebé durante la primera semana. Para el cuarto día, la mayoría de bebés tomarán calostro mezclado con leche más madura. El calostro permanecerá en la leche durante las primeras semanas.

El calostro es el primer alimento más importante de todos los infantes. Aunque solo está disponible en pequeñas cantidades, es un alimento poderoso.

Acercas de la fórmula:

Mientras permanece con nosotros en el Centro de Maternidad, supervisaremos el peso e hidratación de su bebé. Raramente hay una necesidad para suplementar una fórmula a un recién nacido, y el personal de lactancia o pediatra hablará con usted respecto a si es necesario suplementar una fórmula. Aunque le daremos fórmula a su bebé si es necesario, intentamos evitar esto ya que ello interfiere con el revestimiento de protección del calostro y puede conducir a alergias posteriores. Otra razón por la cual intentamos impedir dar una fórmula es que a veces los bebés a quienes se da un biberón o pezón artificial no quieren pegarse al pecho, causando que los pechos se hinchen dolorosamente y se llenen de leche.

Algunos bebés se volverán quisquillosos y actuarán como si no se les diese suficiente de comer, por lo general en el segundo o tercer día. Aunque puede estar tentado a dar fórmula a su bebé, es mucho mejor mantener a su bebé en contacto con la piel y ofrecer alimentaciones frecuentes de su calostro. Esto le producirá leche incluso más rápido. Si siente que no está produciendo suficiente calostro, hable con uno de los consultores de lactancia con respecto a mostrarle cómo administrarlo manualmente y alimentar con este "oro líquido" a su bebé. Recuerde, su bebé solo necesita pequeñas cantidades algunas veces al día de modo que su estómago tenga tiempo para ajustarse a cantidades mayores de leche que vendrán en unos días.

Si necesita ayuda durante su periodo de lactancia, hable con la enfermera o el proveedor de cuidados en el Centro de Maternidad. Hemos capacitado y certificado a consultores en lactancia disponibles para ayudarla a usted y a su bebé.

Fuente: La Leche League International, Mason Health