

Qué esperar en esta visita

Cada visita

- Al comienzo de cada visita, nuestro equipo obtendrá una muestra de orina, medirá su peso y sus signos vitales, y actualizará la información sobre su farmacia, lista de medicamentos e historial médico.
- Su proveedor en salud revisará su historial médico y discutirá cualquier pregunta o inquietud que tenga y revisará su progreso.
- Es importante que nos notifique durante este tiempo de cualquier cambio en su historial o medicamentos, viajes al hospital entre visitas o visitas con otros proveedores. También es importante que nos proporcione un historial médico completo, ya que hay muchas cosas que consideramos al desarrollar su plan de atención individualizado. Debe asegurarse de informarnos sobre cualquier cirugía previa, diagnóstico, condiciones de salud, alergias, su historia de vacunación, cualquier uso de alcohol, tabaco o drogas, y su historial familiar o genético.

Esta visita

- Tendrá análisis de sangre y exámenes de rutina.
- Se recomiendan varias pruebas de laboratorio para todas las mujeres como parte de la atención prenatal de rutina. Estas pruebas pueden ayudar a encontrar afecciones que puedan aumentar el riesgo de complicaciones para usted y su feto.
- El examen genético prenatal brinda a los futuros padres información sobre si su feto tiene riesgos de ciertos trastornos genéticos. Las pruebas de detección genética prenatal son opcionales.
- Escucharemos los latidos del corazón del feto.
- Es posible que le hagan un breve ultrasonido para verificar el crecimiento fetal y el desarrollo del cerebro. No podremos determinar el sexo con ultrasonido hasta aproximadamente las 20 semanas.

Desarrollo del crecimiento

- Tamaño de 12 semanas: un albaricoque, de aproximadamente 4 pulgadas (Grandes expectativas, página 38): para acceder a Grandes expectativas, consulte el código QR en la página posterior.
- Todos los órganos principales y sistemas del cuerpo han comenzado a desarrollarse.

Cambios a esperar

Físicos

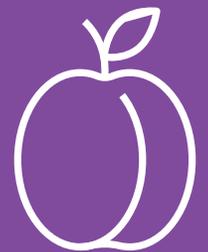
- Las náuseas matutinas pueden comenzar a disminuir pronto.
- El aumento de la tasa metabólica puede hacer que se sienta con calor y sude más.
- Los pezones pueden comenzar a oscurecerse y agrandarse alrededor de este tiempo a medida que su cuerpo se prepara para amamantar.
- Los cambios en la piel también pueden comenzar a ocurrir y pueden incluir un mayor enrojecimiento, oscurecimiento, aclaración, acné o un resplandor rosado completo.

Emocionales

- Las hormonas continuarán fluctuando y pueden afectar su estado de ánimo y su propia imagen a veces. Esto es normal.

Escriba cómo se siente emocionalmente durante esta etapa de su embarazo:

Tamaño
del bebé
Semana 12



ALBARICOQUE

Consejos de comodidad

Continúe tomando agua y comiendo comidas pequeñas con frecuencia.

Este es un buen momento para conectarse con su sistema de apoyo o comenzar a construir uno.

Consejos para su persona de apoyo:

Asegúrese de preguntarle a su esposa, pareja o ser querido cómo se sienten y si hay algo que se pueda hacer para ayudar durante el embarazo.

De afirmaciones positivas, la comunicación abierta y pequeños actos de amabilidad pueden ser muy útiles.



Escanee este código QR para acceder al folleto de Grandes Expectativas para obtener más información.

Bienestar

Estilo de vida

- No se aconseja el uso de sustancias, incluido el tabaco, el vapeo (cigarrillos electrónicos), el alcohol y el uso de drogas durante el embarazo pueden aumentar el riesgo de:
 - Bajo peso al nacer, retraso en el crecimiento y parto prematuro
 - Aborto involuntario
 - Síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL)
 - Dejar el tabaco, el alcohol o las drogas abruptamente puede ponerlo a usted y a su bebé en riesgo. Por favor discuta un plan con su proveedor en salud.
- La vacuna contra la gripe es segura durante el embarazo y se recomienda durante la temporada de gripe.
- La ley de Georgia requiere que todas las mujeres embarazadas sean examinadas para detectar infecciones de transmisión sexual para garantizar la atención segura durante el embarazo.
- Discuta con su proveedor de salud todos los viajes recientes y futuros fuera de los Estados Unidos continentales para garantizar precauciones adecuadas de seguridad.

Violencia doméstica

- Las relaciones saludables no incluyen patrones de comportamiento para mantener control emocional, físico, psicológico o sexual.
- La violencia causada por la pareja íntima es la principal causa de lesiones en mujeres en edad fértil y puede afectar a cualquier persona.
- Solicite más información a su proveedor en salud en caso de sentirse en riesgo.
 - Si necesita ayuda, llame a la línea directa de violencia doméstica 1 (800) 799-7233.
 - Centro local de recursos para mujeres www.wrcdv.org; Línea directa 24/7 (404) 688-9436.

Salud y nutrición

- Un aumento de peso lento y constante durante el embarazo es normal.
- Discuta su rutina de ejercicios previos al embarazo con su proveedor de salud. En la mayoría de los casos, puede continuar activa durante el embarazo.
- Una dieta saludable y equilibrada (agregando aproximadamente 300 calorías adicionales por día) es recomendada para un crecimiento y desarrollo óptimos. Este no es un momento para hacer dieta.
- Se recomienda consumir 8-10 tazas de agua al día.
- Necesitará más hierro en su dieta durante el embarazo. El hierro es importante para el flujo sanguíneo y las fuentes de este incluyen: vegetales de hoja verde, jugo de naranja, frijoles y nueces.
- La vitamina C promueve encías, dientes y huesos sanos y es importante para la absorción de hierro. Las frutas son las mejores fuentes dietarias de vitamina C.
- Para obtener una lista de alimentos para limitar y evitar, consulte las Grandes expectativas, páginas 31-34.
- Si todavía está amamantando a otro niño, hable con su proveedor.



Medicamentos y suplementos de venta libre

Medicamentos y suplementos

- No comience/pare/ cambie ningún medicamento o suplemento sin hablar con su proveedor de atención médica.
- Su proveedor le recomendará vitaminas prenatales que contengan ácido fólico, hierro, vitamina D y calcio.

Medicamentos seguros de venta libre durante el embarazo

- Aunque algunos medicamentos se consideran seguros durante el embarazo, los efectos de otros medicamentos pueden tener en su bebé nonato pueden ser desconocidos.
- Consulte con su proveedor de atención médica sobre todas las recetas médicas, herbales y suplementos actuales.
- Los siguientes medicamentos de venta libre no tienen efectos dañinos conocidos durante el embarazo cuando se toman ocasionalmente según sea necesario y de acuerdo con las instrucciones del paquete.

Medicamentos para congestión/resfriado del aparato respiratorio superior

- Jarabe para la tos Robitussin (solo o con DM solamente)
- Mucinex: aumente su consumo de agua
- Claritin, Zyrtec: tome diariamente para las alergias estacionales
- Benadryl
- Sudafed (DESPUÉS del primer trimestre solamente y evítelo si tiene presión arterial alta)
- aerosol nasal salino, aerosol nasal ocean spray
- Puede usar un humidificador
- Puede hacer gárgaras con agua salada tibia para el dolor de garganta

Dolor de cabeza o dolor

- Tylenol, Tylenol Extra fuerte y Tylenol Tension son seguros para tomar.
- EVITE LA ASPIRINA (a menos que se recete), BC Powder, ADVIL, MOTRIN E IBUPROFENO

Náusea

- Vitamina B6: tome 10 mg con el desayuno y el almuerzo, 25 mg al acostarse.
- Unisom: tome una tableta por la noche; puede tomar 1/2 tableta en el almuerzo si no le da mucho sueño.
- Ginger ale o té de jengibre

Indigestión y acidez estomacal

- Tums, Mylanta, Maalox, Roloids
- Pepcid/Pepcid AC

Gas o hinchazón

- Gas-X
- Mylicon

Diarrea

- Donnagel o Kaopectate (después del primer trimestre)
- Imodium AD (después del primer trimestre)
- Coma solo bananas, arroz, puré de manzana y pan tostado (dieta BRAT)

Hemorroides

- Tucks
- Hamamelis
- Baño de asiento tibio

Estreñimiento

(aumente su consumo de agua con todos estos)

- Miralax
- Colace
- Metamucil

Insomnio

- Tylenol PM
- Té de camomila
- Unisom
- Baños calientes

Irritación de la piel

- Benadryl crema
- Hydrocortisona crema
- Baños de avena

Infecciones por hongos

- Gyne-Lotrimin
- Si después del uso no tiene alivio, llame a su proveedor de atención médica obstétrica.



Complicaciones/ Signos de alarma

CUANDO BUSCAR ATENCIÓN DE EMERGENCIA (VAYA AL DEPARTAMENTO DE EMERGENCIA O LLAME AL 911):

- Convulsiones
- Confusión o dificultad para despertarse
- Alucinaciones
- Pensamientos de lastimarse a sí mismo o a alguien más
- Inicio rápido de dolor extremo en el pecho, brazo, hombro, cuello o espalda alta
- Dificultad extrema para respirar
- Dolor abdominal severo
- Sangrado muy abundante
- Caída u otra lesión en el abdomen

Llame a su proveedor de atención médica de inmediato si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Mareos o visión borrosa.
- Desmayo o desvanecimiento
- Depresión o ansiedad severa
- Sangrado de los pezones, el recto o la vejiga
- Tos con sangre
- Sangrado vaginal, excepto una pequeña cantidad después de un examen pélvico o una relación sexual (especialmente si solo está en un lado)
- Enrojecimiento, calor o hinchazón de las piernas
- Cualquier sarpullido nuevo, escalofríos, fiebre de más de 100.4F o sospecha de exposición a una enfermedad contagiosa (hable con la oficina antes de cualquier visita en persona)
- Dolor abdominal que no se alivia con reposo o evacuaciones intestinales
- Vómitos o diarrea excesivos que no se alivian con alimentos o medicamentos
- Al orinar: dolorosa, ardor, poca o ninguna producción de orina

Visita de hoy

Fecha: _____

Proveedor de salud: _____

Mi peso: _____ lbs.

Mi presión arterial : _____ / _____

Fecha estimada de parto: _____

Preguntas para mi proveedor en salud	Respuestas
1.	
2.	
3.	

Mi próxima visita:

Qué esperar en mi próxima visita:

Además de la visita de rutina, puede esperar:

- Análisis de sangre y pruebas adicionales si es necesario
- Escuchar los latidos del corazón del bebé
- Discutir el movimiento del bebé



Escanee este código QR para acceder al folleto de Grandes Expectativas para obtener más información.



Recursos

Para información adicional en embarazo y parto:

www.wellstar.org/obwellness | www.health4mom.org

Números de teléfono: consulte la carta de bienvenida para los servicios sociales y los números de oficina.

Regístrese en la aplicación gratuita Text4Baby para recibir información sobre una variedad de temas relacionados con su embarazo.

Grandes Expectativas (vea el código QR en este folleto)

Referencias de GA y servicios sociales: 1 (800) 300-9003 (WIC etc.)

Si siente que necesita ayuda con la salud mental o el uso de sustancias, llame a la línea GA Crisis al 1 (800) 715-4225. Hay alguien disponible 24 horas, 7 días a la semana para ayudar.

