

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.

Esta visita

- Le realizarán un largo ultrasonido anatómico para asegurarse de que su bebé esté creciendo y desarrollándose adecuadamente. En este momento, el ultrasonido puede incluir determinar el sexo de su bebé, si desea saberlo.
- Se pueden necesitar análisis de sangre adicionales en esta visita.

Desarrollo del crecimiento

- Tamaño de 19 semanas: una toronja, aproximadamente 12 pulgadas.
- Es posible que comience a sentir los movimientos de su bebé, llamados aceleraciones, que pueden sentirse como aleteos.
- Consulte Grandes expectativas, página 39 para obtener más información: para acceder a Grandes expectativas, consulte el código QR en la página posterior.

Cambios a esperar

Físicos

- Pueden ocurrir cambios dentales, incluido un mayor riesgo de caries o sangrado de las encías, aunque cepillarse y usar hilo dental puede ayudar a prevenir estos problemas. Informe a su dentista que está embarazada si le recetan medicamentos o si le toman radiografías.
- El cabello y las uñas pueden volverse más fuertes y brillantes durante este tiempo.
- Los senos pueden volverse sensibles, más grandes y más pesados a medida que su cuerpo comienza a producir la primera comida de su bebé, llamada calostro (Grandes expectativas, página 59).
- Su útero se elevará al nivel de su ombligo.
- Las hormonas pueden crear un aumento de flujo vaginal claro o blanco. Si tiene dolor vaginal, picazón u olor desagradable, comuníquese con su proveedor de atención médica.

Emocionales

- Los niveles de hormonas pueden nivelarse alrededor de este tiempo, por lo que puede sentirse más como usted nuevamente y tener más energía.

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



Consejos de comodidad

Practique buenos hábitos de higiene oral, incluidas las visitas dentales de rutina.

Es posible que requiera ropa y ropa interior más grandes durante este tiempo.

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.

Salud y nutrición

- Un aumento de peso lento y constante durante el embarazo es normal.
- Es importante mantenerse activo durante el embarazo. Discuta su rutina de ejercicios con su proveedor. (Grandes expectativas, página 35).
- Se recomienda una dieta sana y equilibrada para un crecimiento y desarrollo óptimos. Este no es un momento para hacer dieta.
- Se recomienda consumir 8-10 tazas de agua al día.
- Para obtener una lista de alimentos para limitar y evitar, consulte las Grandes expectativas, páginas 31-34.

Medicamentos

- Recuerde tomar su vitamina prenatal diariamente durante su embarazo.
- No comience / pare / cambie ningún medicamento o suplemento sin hablar con su proveedor de atención médica.
- Para obtener una lista de medicamentos seguros, consulte su folleto Semana 0-11.



Visita de hoy

Fecha: _____

Proveedor de salud: _____

Mi peso: _____ lbs.

Mi presión arterial : _____ / _____

Medida abdominal: _____

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:

- Prueba de glucosa de una hora, que incluye análisis de sangre
- Análisis de sangre adicionales si es necesario



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.

Clases

Haga planes para asistir a una clase de Entendiendo el nacimiento de Wellstar alrededor de las 30 semanas. En esta clase, le invitamos a que traiga a su pareja a un viaje de cuatro noches o un fin de semana a través del parto, incluyendo trabajo de parto y parto, respiración y relajación, procedimientos hospitalarios y parto por cesárea. Se incluye un recorrido por nuestro Centro de Mujeres, solo si la ubicación de la clase está dentro de un hospital Wellstar. Wellstar también ofrece clases electrónicas en línea. Llame al (470) 956-STAR (7827) para obtener más información

