

## 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

- Prueba de glucosa de una hora, que incluye análisis de sangre
- Análisis de sangre adicionales si es necesario
- Medida abdominal y latido del corazón.

### Desarrollo del crecimiento

- Tamaño de 24 semanas: un coco, aproximadamente 12-15 pulgadas.
- Su bebé ahora puede escucharlo y puede comenzar a responder a su voz moviéndose. Hablar, leer y cantar es una buena manera de formar un vínculo.
- Es posible que pueda sentir el hipo de su bebé en esta etapa.
- Consulte Grandes expectativas en la página 39 (Meses 6-7) para obtener más información; para acceder a Grandes expectativas, consulte el código QR en la página posterior.

## Cambios a esperar

### Físicos

- El dolor de espalda es una ocurrencia común en esta etapa del embarazo. Vea la página 17 de Grandes expectativas. Es normal tener algo de hinchazón en los pies y las piernas hacia el final del embarazo, especialmente en climas cálidos.
- Su centro de gravedad está cambiando y puede afectar su equilibrio.

### Emocionales

- Su deseo de intimidad podría ser mayor o menor durante el embarazo. Los cambios hormonales y del flujo sanguíneo pueden contribuir a estos sentimientos.
- Hable con su proveedor de atención médica si tiene alguna inquietud.

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

---

---



## Consejos de comodidad

Use una banda de soporte y/o duerma con una almohada corporal para soporte adicional.

Es posible que necesite zapatos más grandes y tacones más bajos para adaptarse al crecimiento y al equilibrio cambiante.

### 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

#### 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](http://www.wrcdv.org); Línea directa 24/7 (404) 688-9436.

#### Plan de parto

- Es importante pensar con anticipación sobre sus deseos durante el parto para asegurarse que todos en su equipo de atención los comprendan sus preferencias
- Tenga en cuenta que nuestra prioridad número uno es un parto seguro para la madre y el bebé, pero esperamos complacer sus preferencias tanto como sea posible.

#### Salud y nutrición

- Continúe con un aumento de peso lento y constante durante el embarazo.
- Es importante mantenerse activo durante el embarazo. Discuta su rutina de ejercicios con su proveedor. Ver 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.
- La vitamina A ayuda a que los huesos y dientes crezcan y se mantengan saludables. Las buenas fuentes dietéticas de esta vitamina incluyen: productos lácteos, zanahorias, patatas dulces y vegetales de hoja verde oscuro.
- Vea Grandes expectativas en las páginas 31-34 para obtener una lista de alimentos para limitar y evitar.

## Medicamentos

- Recuerde tomar su vitamina prenatal diariamente durante su embarazo.



# Planes para el bebé

## Finanzas

Temas importantes a tener en cuenta al estar embarazada:

- Seguro / Deducible
  - Conocer sus gastos de bolsillo lo ayudará en su planificación financiera.
  - En las siguientes semanas, puede ser aconsejable comunicarse con su compañía de seguros para determinar su deducible, gastos de su bolsillo para el parto y agregar a su bebé a sus beneficios.
  - Hable con su compañía de seguros para determinar qué opciones tiene para obtener un extractor de leche.
- FMLA / Licencia de Maternidad y Paternidad
  - Hable con su Representante de beneficios en su lugar de trabajo para conocer sus opciones.
  - Duración habitual del permiso médico (sin complicaciones)
    - Parto vaginal: 6 semanas
    - Cesárea: 8 semanas
- Cuidado de Niños
  - Muchas instalaciones de cuidado infantil tienen listas de espera significativas, por lo que puede ser beneficioso comenzar a buscar varias opciones.
  - Bright from the Start es un programa de información sobre guarderías de calidad [www.decal.ga.gov/](http://www.decal.ga.gov/)

## Alimentación

- Ahora es un buen momento para planificar cómo alimentará a su bebé.
- La lactancia materna tiene muchos beneficios para toda la vida para la madre y el bebé. Reduce el riesgo de que su bebé sufra de síndrome de muerte súbita del lactante, diabetes, cánceres en la niñez, obesidad, alergias e infecciones.
- La lactancia materna también disminuye el riesgo de hemorragia posparto, depresión posparto, cáncer de mama y de ovario, hipertensión y enfermedad cardíaca.
- Consulte la página 59 de Grandes expectativas para obtener más información.



## Complicaciones/ Señales de advertencia

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

- Convulsiones
- Confusión o dificultad para despertarse
- Alucinaciones
- Pensamientos de hacerse daño a usted mismo o a otra persona
- Inicio rápido de dolor extremo en el pecho, brazo, hombro, cuello o parte alta de la espalda
- 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:

- Dolores de cabeza severos o dolores de cabeza que no desaparecen
- Mareos o visión borrosa
- Desmayo o sensación de desmayo
- Depresión o ansiedad severa
- Sangrado de los pezones o el recto, o en la orina
- Si está tosiendo sangre
- Sangrado vaginal, excepto una pequeña cantidad después de un examen pélvico o una relación sexual
- Hinchazón repentina de manos o cara
- Dolor de espalda severo
- Picazón severa en las palmas y / o pies
- Hinchazón de las piernas con enrojecimiento o calor (especialmente si solo ocurre en un lado)
- Cualquier nuevo sarpullido, escalofríos o fiebre de más de 100.4F (hable con la oficina antes de cualquier visita en persona)
- Dolor abdominal que no se alivia con reposo o defecación
- Vómitos excesivos, diarrea o estreñimiento severo que no se alivia con alimentos o medicamentos
- Al orinar: dolorosa, ardor, poca o ninguna producción de orina
- Flujo de líquido por la vagina

## 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:

- Vacuna Tdap (Tétanos, difteria, tosferina)
- Inyección de Rhogam, si corresponde.
- 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](http://www.wellstar.org/obwellness) | [www.health4mom.org](http://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

Wellstar ofrece una variedad de clases educativas para ayudarla a comprender más sobre el trabajo de parto, el parto, la inducción, cesáreas y cuidado de su bebé.

No se olvide de registrarse para asistir a la clase Comprensión del parto alrededor de 30 semanas llamando al (470) 956-STAR (7827).

