

### 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

- Se le ofrecerá la vacuna Tdap (Tétanos, difteria, tosferina), que ayudará a proteger a su bebé de una enfermedad grave llamada tosferina. También se recomienda que cualquier persona que esté en contacto con su bebé reciba esta vacuna.
- También se le administrará la inyección de Rhogam, si corresponde.
- Es posible que tenga una repetición de exámenes de detección de infecciones de transmisión sexual.
- Se pueden necesitar análisis de sangre adicionales.
- Medición abdominal y control de los latidos del corazón del bebé.

#### Crecimiento y desarrollo

- Tamaño de 30 semanas: una piña, aproximadamente 15-17 pulgadas
- Los ojos del bebé pueden abrirse ahora y pueden responder a los cambios de luz.
- La patada cuenta: seguir el movimiento del bebé mientras está tu acostado de lado le ayuda a darse cuenta de cómo está su bebé. Cuando rastree el conteo de patadas, tenga en cuenta el tiempo, después de que el bebé se haya movido diez veces, anote la hora nuevamente. Haga esto una vez al día, todos los días. Después de unos días de conteo regular, notará que su bebé tiene un patrón regular de cuánto tiempo le lleva llegar a diez movimientos. Esto es lo normal para su bebé. Si su bebé no se ha movido al menos diez veces en dos horas desde que comenzó a contar, o si nota una disminución en el movimiento de su patrón habitual, notifique a su proveedor de atención médica de inmediato.
- Consulte Grandes expectativas en la página 39 (Meses 7-8): para acceder a Grandes expectativas, consulte el código QR en la página posterior.

Tamaño  
del bebé  
Semana 30



PIÑA

### Cambios a esperar

#### Físicos

- Las estrías son comunes en los senos, las nalgas, la parte inferior del abdomen, las caderas y los muslos.
- Pueden ser de color rosa, rojo, marrón, brillante o de color más claro. También pueden sentirse sensibles o con picazón.
- La presión de su útero agrandado más el aumento del flujo sanguíneo puede causar hemorroides.
- La acidez estomacal es común durante este tiempo de su embarazo. Antes de tomar cualquier medicamento, consulte los medicamentos seguros durante el embarazo.

#### Emocionales

- Los cambios hormonales y del sueño pueden conducir a nuevos patrones de sueño.
- Algunas personas se sienten abrumadas o ansiosas mientras se preparan para el parto o la paternidad.
- Tenga en cuenta que la salud emocional y física están estrechamente conectadas y pueden afectar a otras personas. Discuta todos los síntomas emocionales y físicos con su proveedor.

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

---

---

# Consejos de comodidad

## Mantenerse bien hidratado puede ayudar a reducir las estrías.

Las cremas hidratantes y lociones pueden ayudar a detener la picazón, pero no impiden que aparezcan estrías.

## Continúe con una dieta bien balanceada con abundante agua y fibra para prevenir el estreñimiento.

## Descansar de lado, usar compresas de hielo o hamamelis, y un baño tibio puede ayudar a aliviar el dolor de hemorroides.

## Continúe practicando actividad física y sexual segura a menos que su proveedor le indique lo contrario.

## Dormir de lado con apoyo adicional según sea necesario entre las rodillas o detrás de la espalda puede proporcionar comodidad.

## Aprender más sobre qué esperar durante el parto y cuidar a su recién nacido puede ayudarla a sentirse más segura y menos ansiosa.

Wellstar ofrece clases prenatales que aumentarán su conocimiento y comodidad con el embarazo y el parto, y el cuidado de su bebé.



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

## Bienestar

### Estilo de vida

- No se recomienda el uso de sustancias, incluido el tabaco, el vapeo (cigarrillos electrónicos), el alcohol y la marihuana durante el embarazo y pueden tener resultados negativos para su salud y la de su bebé. Si necesita ayuda para dejar de fumar, discuta un plan con su proveedor.
- 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.
- Las infecciones de transmisión sexual pueden complicar el embarazo y tener efectos graves en la madre y el bebé. Además de las pruebas de enfermedades de transmisión sexual rutinarias, la ley de Georgia requiere hacer pruebas de VIH y sífilis en el tercer trimestre.
  - Las mujeres embarazadas pueden transmitir el VIH a sus bebés durante el embarazo, el trabajo de parto y el parto vaginal, o durante la lactancia. Si el VIH se diagnostica antes o temprano en el embarazo, el riesgo de transmisión puede reducirse.
  - La sífilis congénita ocurre cuando la sífilis se transmite de madre a bebé. Georgia es uno de los 10 estados con tasas más altas de sífilis congénita entre todos los estados y territorios de EE. UU. con una tasa de 16 por 100,000.
  - Para obtener más información sobre prevención y tratamiento, hable sobre esto con su proveedor de atención médica.
- La seguridad del cinturón de seguridad para usted incluye usar el cinturón de regazo debajo del vientre a través del hueso de la cadera y el hueso de la pelvis, el cinturón de hombro a través de su pecho y lejos de su cuello y manteniendo la mayor distancia posible de su vientre con el volante. Es importante no deshabilitar el airbag de su automóvil mientras está embarazada.

### 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. 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.
- Los alimentos ricos en fibra lo ayudarán a mantener evacuaciones intestinales regulares. Algunas excelentes fuentes de fibra incluyen frijoles, brócoli, manzanas, granos integrales, aguacate, semillas de lino y espinacas.
- Vea la página 32 de Grandes Expectativas para obtener una lista de alimentos para limitar y evitar.

## Medicamentos

- Recuerde tomar su vitamina prenatal diariamente durante su embarazo.
- Para obtener una lista de medicamentos seguros, consulte su folleto Semana 0-11.

## Planes para el bebé

### Configuración del cuarto del bebé

- Un ambiente seguro para dormir
  - ¿Sabía que las características del área de sueño de su bebé pueden afectar el riesgo de su bebé de síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL)?
  - El bebé debe dormir inicialmente en la misma habitación que usted pero en su propia cama. El bebé debe dormir boca arriba.
  - Los ABC para un sueño seguro son: Solo, boca arriba y en una cuna.
  - Se aconseja una superficie firme y plana. No se recomienda que el bebé duerma inclinado o uso de posicionadores para dormir, incluso si dicen ser seguros.
  - Mantenga otros objetos fuera de la cuna, como mantas, peluches, objetos blandos, almohadas y parachoques de cunas.
  - Un saco de dormir o saco de dormir de una pieza se puede utilizar para la ropa de dormir. Mantenga la habitación a una temperatura cómoda.

### Asiento de coche y equipamiento

- No acepte un asiento de automóvil usado, ya que pueden haber expirado o haber tenido un accidente automovilístico. Busque la pegatina o grabado. Fecha de vencimiento o fabricación en el lateral / parte posterior del asiento del automóvil.
- Su bebé debe tener un asiento para el automóvil para salir del hospital.
  - Georgia SAFE Kids proporciona controles de seguridad para la instalación del asiento para el automóvil. Visite [safekidsgeorgia.org](http://safekidsgeorgia.org) para más información.
  - Consulte con su compañía de seguros de automóviles las opciones de cobertura de asientos para automóviles si tiene un accidente automovilístico.
  - No permita que su bebé duerma en el asiento del automóvil mientras está fuera del automóvil, ya sea en casa o con otro cuidador.

### Alimentación

- La lactancia materna reduce el riesgo de SMSL.
- La lactancia materna ayuda con la pérdida de peso después del parto y proporciona una mayor inmunidad para el bebé.

## Clases

- Wellstar ofrece una variedad de clases educativas para ayudarla a comprender más sobre las preferencias de trabajo de parto, el parto, la inducción, las cesáreas y el cuidado de su bebé.
- Comience su clase de comprensión de nacimiento y 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.
- Llame al (470) 956-STAR (7827) para inscribirse en clases de lactancia materna y cuidado del recién nacido alrededor de las 34 semanas.
  - Fundamentos de la lactancia materna:
    - Impartido por un consultor de lactancia certificado, esta clase de lactancia materna le ayuda a comprender los conceptos básicos de la lactancia materna cubre los beneficios, habilidades y técnicas para garantizar una experiencia exitosa para la madre y el bebé.
  - Comprendiendo a su recién nacido:
    - Antes de cargar a su nuevo bebé, obtendrá experiencia práctica con muñecas. Temas incluidos en este clase son: rasgos del recién nacido, comportamientos del recién nacido, llanto y consuelo, alimentación, cambio de pañales, salud del recién nacido, seguridad, bañar y vestir a su bebé.
  - Regístrese temprano para asistir a su visita al hospital lo antes posible.



### Complicaciones/ Signos de alerta

#### 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:

- 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.
- Enrojecimiento, calor o hinchazón de las piernas (especialmente si solo está en un lado)
- Cualquier sarpullido nuevo, escalofríos o fiebre superior a 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 líquido por la vagina.
- Si cree que está en trabajo de parto

## 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:

- Visitas prenatales cada 2 semanas hasta las 36 semanas.



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.

Para más información sobre uso seguro del cinturón de seguridad, visite [www.nhtsa.gov](http://www.nhtsa.gov).

Wellstar ofrece clases en línea. Llame al (470) 956-STAR (7827) para más información.

