

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 médico revisará su historial médico y discutirá cualquier duda o inquietud que usted tenga y juntos revisarán su progreso.

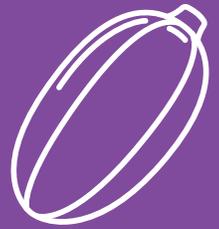
Esta visita

- Si es necesario, examen de sangre
- Medida de su abdomen y chequear el latido cardíaco de su bebé
- Puede que le repitan el examen de infección por transmisión sexual si no se ha hecho previamente en el tercer trimestre

Crecimiento y desarrollo

- Tamaño en la semana 35: una calabaza espagueti, cerca de 18 pulgadas
- Su bebé aumentará cerca de media libra cada semana después de 34 semanas
- Conteo de patadas –seguir los movimientos de su bebé estando acostada de lado, le ayuda a darse cuenta de cómo está el bebé. Cuando cuente las patadas, anote la hora, y después que el bebé se haya movido diez veces, anote la hora de nuevo. Haga esto una vez al día, todos los días. Después de algunos días de conteo regular, notará que su bebé tiene un patrón regular de cuánto tiempo le toma moverse diez veces. Esto es normal para SU bebé. Si su bebé no se ha movido por lo menos diez veces en dos horas desde que empezó a contar, o nota que han disminuido los movimientos de su patrón usual, favor de avisar a su proveedor médico inmediatamente.
- Ver Grandes Expectativas página 39 (Mes 9) – para tener acceso a Grandes Expectativas, buscar el código QR en el reverso de la página.

Tamaño
del bebé
Semana 35



CALABAZA
ESPAGUETI

Cambios que pueda esperar

Físico

- Algo que puede ocurrir es que aparezca una línea oscura desde su ombligo hasta el hueso púbico. A esto se le llama la “línea del embarazo.”
- El embarazo a veces causa venas varicosas en las pantorrillas.
- Puede que sufra dolor en la parte inferior de la espalda a medida que su útero se agranda, esto puede causarle ciática, lo cual puede llevar a entumecimiento o dolor en las piernas.
- A algunas mujeres les sale una sustancia espesa y pegajosa de los pezones. Esto se llama calostro, el cual está lleno de nutrientes y anticuerpos para las primeras sesiones de amamantar a su bebé.

Emocional

- Cuando se acerca el final de su embarazo, es normal ponerse algo nerviosa, tener ansiedad y sentir emociones mixtas sobre el trabajo de parto, el nacimiento y la crianza.

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

Consejos de comodidad

Es común aumentar de peso hasta el día de parto.

Continúe observando su aumento de peso.

El descanso y elevar las piernas puede aliviar las venas varicosas. Póngase medias de soporte o compresión para ayudar a la circulación en sus piernas.

Un masaje de espalda y descansar le ayudarán con el dolor de espalda.

Comuníquese con un soporte persona que puede proporcionar estímulo positivo.

Puede usar almohadillas para los senos si están goteando. No se aconseja la extracción manual o con un tira leche. Es importante ponerse un sostén con soporte. Tenga en cuenta que el tamaño de sus senos continuará cambiando cuando su producción de leche aumente.



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

Bienestar

Estilo de vida

- Durante el embarazo no es aconsejable el consumo de sustancias, incluyendo tabaco, vaping (cigarrillos electrónicos) alcohol y marihuana ya que pueden tener resultados negativos para su salud y la de su bebé. Si necesita ayuda para dejarlo, favor de discutir un plan con su proveedor médico.
- Los ejercicios de Kegel
 - Estos son importantes para fortalecer el suelo pélvico y los músculos usados durante el parto, ayudan con su recuperación y previenen la fuga de orina.
 - Para hacerlos, contraiga los músculos vaginales por tres segundos y relájese. Repítalo 10-15 veces seguido, tres veces al día.
- Empiece a pensar en opciones para anticonceptivos postparto con su proveedor médico. La planificación familiar es muy importante para su salud y bienestar en general.

Salud y nutrición

- El aumento de peso lento y constante durante el embarazo es normal.
- Es importante permanecer activa durante el embarazo. Discuta su rutina de ejercicios con su proveedor médico. Vea la página 35 en Grandes Expectativas.
- Se recomienda una dieta saludable y balanceada para crecimiento y desarrollo óptimos. No es el momento de ponerse a dieta.
- Es recomendable consumir de 8 a 10 tazas de agua diariamente.
- Los alimentos ricos en fibras le ayudarán a regularizar sus movimientos intestinales. Las fuentes excelentes de fibras incluyen frijoles, brócoli, manzanas, granos integrales, aguacates, semillas de lino y espinacas.
- Vea una lista de los alimentos que debe restringir y evitar en la página 32 en Grandes Expectativas.

Medicamentos

- Recuerde tomarse diariamente la vitamina prenatal durante su embarazo.



Plan para el bebé

Trabajo de parto

- Refiérase a la lista de preguntas frecuentes del hospital para verificar la preparación de su maleta cuando vaya al hospital.

Lactancia

- Aprenda más sobre los beneficios de por vida de la lactancia para la madre y el bebé en www.womenshealth.gov/breastfeeding o ver la página 59 de Grandes Expectativas.
- Se ofrecen, y son recomendadas por Wellstar, las clases de lactancia materna. Llamar al (470) 956-STAR (7827 para más información o para registrarse.

Vínculo con el bebé

- En todas las instalaciones de Wellstar, reconocemos la importancia para que ambos, usted y su bebé, permanezcan juntos, a menos que sea necesario separarlos, por razones médicas. Esto tiene muchos beneficios incluyendo el vínculo con el bebé, lactancia materna temprana y exitosa, reconocer señales de que su bebé quiere recibir alimento y disminuir la depresión postparto. También es muy valioso mantener al bebé en su habitación, la Academia Americana de Pediatría lo recomienda, igual en el hogar hasta que el niño tenga 6 meses.
- El contacto directo con su bebé tiene muchos beneficios durante la transición del bebé de pasar de adentro del vientre a afuera en el mundo, incluyendo normalizar el ritmo cardíaco del bebé, su ritmo respiratorio, azúcar en la sangre, temperatura y fortalecer vínculos.

Clases

(470) 956-STAR (7827)

- Si no lo ha hecho, asegúrese de registrarse para la clase Comprendiendo el nacimiento.
- Asistir a las clases de Lactancia Materna y Comprendiendo a su Recién Nacido en las próximas 2 semanas.
- Se ofrece una variedad de clases para futuros padres, hermanos mayores, abuelos y amigos y familia:

Clase para el hermano o hermana mayor

- El recién nacido es una adaptación para toda la familia. Esta clase de dos horas para niños de 3 a 9 años de edad está hecha para que la transición sea más fácil para su hijo y para usted. Con muñecos de tamaño normal y un video adaptado para niños, ayudan a explicarle el nacimiento y aspecto del recién nacido. Se incluye un tour por el centro de nacimientos solamente si el lugar de la clase está dentro de un hospital Wellstar.

Cursos de comprensión para los abuelos:

- Empiece a ser abuelo con confianza, con esta clase de preparación que cubre las diferencias generacionales de la paternidad, asuntos comunes de adaptación de la familia y las últimas recomendaciones de la Academia Americana de Pediatría, para el cuidado y seguridad del recién nacido. Se incluye un tour por el centro de nacimientos solamente si el lugar de la clase está dentro de un hospital Wellstar.

No olvide registrarse para asistir a un tour del hospital.



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:

- Dolor de cabeza severo, o dolor de cabeza que no se le quita
- Mareos o visión borrosa
- Desmayo o desvanecimiento
- Depresión o ansiedad severa
- Sangramiento de los pezones, recto, o en la orina
- Tos con sangre
- Sangramiento vaginal, excepto un pequeño sangramiento después de un examen pélvico o de relaciones sexuales
- Hinchazón súbita de las manos y la cara
- Dolor de espalda severo
- Picazón de las palmas de las mano/o pies
- Enrojecimiento, calentamiento o hinchazón de las piernas (especialmente de un lado)
- Cualquier erupción, escalofríos o una fiebre sobre 100.4F (38C) (Hablar con el personal de la oficina antes de cualquier visita en persona)
- Dolor abdominal que no se mejora con descanso o defecación
- Vómitos excesivos, diarrea o estreñimiento severo que no se mejora con comida o medicamento
- Al orinar: dolorosa, ardor, poca o ninguna producción de orina
- Pérdida de líquido por la vagina
- Si piensa que está en proceso 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:



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

Qué esperar en mi próxima visita:

Además de la visita de rutina, puede esperar:

- Posiblemente se repetirá el examen de infección por transmisión sexual, si no fue hecho previamente en el tercer trimestre.
- Examen cervical
- Cultivo vaginal de estreptococo grupo B
- Si indicado, examen de sangre adicional
- Citas semanales desde la semana 36 a la semana 40



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.)

Centro de Recursos para mujeres locales www.wrcdv.org; 24/7 Línea directa (404) 688-9436

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.

Apoyo postparto internacional (Georgia Chapter) www.psig.org o a la línea directa PSI 1 (800) 944-4PPD (4773) o un texto a (503) 894-9453.

Wellstar ofrece clases por la internet. Para más información llame al (470) 956-STAR (7827)

Niños seguros en Georgia: (404) 785-7873 o visite www.safekids.org/coalition/safe-kids-georgia

