

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 cervical
- Examen abdominal para chequear la posición de su bebé
- Escuchar el latido cardíaco de su bebé
- Discutir sus preferencias de parto

Crecimiento y desarrollo

- Tamaño en la semana 40: una sandía pequeña, como 18-20 pulgadas.
- El bebé debe estar en posición con la cabeza hacia abajo.
- El sistema inmune del bebé se está desarrollando para prepararse para vivir afuera del vientre. La lactancia materna es importante para aumentar mucho mejor el sistema inmune de su bebé.
- 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 la página 39 (Mes 10) en Grandes Expectativas – para tener acceso a Grandes Expectativas, buscar el código QR en el reverso de la página.

Tamaño
del bebé
Semana 40



SANDÍA PEQUEÑA

Cambios que pueda esperar

Físico

- Puede aumentar la dificultad para respirar, fatiga, hinchazón, dolor en las articulaciones, hemorroides, calambres de piernas, dolor inguinal o pélvico y otras incomodidades comunes hasta el parto.
- Puede salirse el tapón mucoso de una vez o en el curso de varios días. Esto es normal y no indica que es el comienzo del parto.
- Después del parto:
 - Es normal tener dolor, llenura y hormigueo en sus senos. Si tiene enrojecimiento, siente calor o tiene una fiebre más alta de 100.4F, por favor llame a su proveedor médico.
 - Tendrá sangramiento vaginal llamado loquios. Es normal que este flujo sea rojo brillante u oscuro inicialmente postparto, pero el color se aclara y fluye rosado o teñido de marrón, y luego amarillo a blanco. Recuerde que esto varía con cada mujer. Si usted empapa una toalla sanitaria en el período de una hora, favor de llamar a su proveedor médico inmediatamente.
 - Las hormonas, cirugía, medicamentos, deshidratación y disminución de actividad física pueden hacer sus defecaciones más lentas después del parto. Su primera defecación puede ser incómoda.

Consejos de comodidad

Si sus pezones están goteando, continúe usando almohadillas desechables

para sus senos o compre almohadillas reusables que se puedan lavar.

Evite usar jabones o cremas en sus senos.

Continúe ingiriendo porciones de comida pequeñas y bien balanceadas aumentando el consumo de fibra y agua.

Mientras esté sentada, eleve los pies. Usted encontrará que el uso de medias de compresión y zapatos cómodos, le ayudarán.

Descansar por un rato durante el día le ayudará a soportar la fatiga y el estado de ánimo.

Cuando descanse, le ayudará acostarse de lado y colocar la pierna superior en una almohada.

El masaje prenatal puede ayudar a aliviarle el dolor y promover un sueño reposado.

Después del parto, es importante que descanse lo más posible, limite las visitas, permita que otros hagan cosas para usted y déjele saber a su persona de apoyo como se siente.



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

Cambios que debe anticipar

Emocional

- Discuta con su persona de apoyo como se está sintiendo sobre el parto.
- Después del parto, puede que se sienta triste, que lllore, esté irritable, tenga cambios de humor o impaciencia. Estos síntomas se conocen como 'depresión postparto', la cual debe durar solamente 2 a 3 semanas postparto. La depresión postparto le ocurre a 9 de 10 mujeres que dan a luz debido al extremo cambio hormonal. Si sus síntomas duran más de 2 o 3 semanas después de dar a luz o son severos, notifíquese a su proveedor médico.
- Si usted tiene pensamientos que le asusten, inquieten o que no se detengan, o tiene poco interés de hacer cosas que antes disfrutaba, póngase en contacto con su proveedor médico inmediatamente.
- Si siente que ha perdido el contacto con la realidad o si oye o ve cosas que otras personas no ven ni oyen, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana.

Escriba lo que siente emocionalmente durante esta etapa de su embarazo:

Bienestar

Estilo de vida

- Las relaciones saludables no incluyen patrones de comportamiento que mantienen el control emocional, físico y psicológico o sexual.
- La violencia de la pareja íntima es la causa mayor de daño a la mujer de edad fértil y puede afectar a cualquiera.
- Pídale más información a su proveedor médico si este pueda ser su caso.
 - Si necesita ayuda, favor de llamar a la Línea directa de Violencia Doméstica al 1 (800) 799-7233.
 - Centro de Recursos para mujeres locales www.wrcdv.org; 24/7 línea directa (404) 688-9436.
- No espere hasta después del parto para conversar con su proveedor médico sobre métodos anticonceptivos. Usted puede quedar embarazada mientras amamanta a su bebé. La planificación familiar es muy importante para su salud y bienestar en general.

Salud y nutrición

- Usted y su bebé están en la etapa final de la preparación al parto. Recuerde de mantenerse saludable y activa como se lo aconsejó su proveedor médico.
- Es recomendable consumir de 8 a 10 tazas de agua diariamente.

Medicamentos

- Recuerde tomarse diariamente la vitamina prenatal durante su embarazo y mientras esté amamantando a su bebé.

Plan para el bebé

- Recuerde que es importante escoger un pediatra antes del parto y luego pedir una cita con el pediatra cuando sea dada de alta del hospital.
- Se requiere un asiento infantil instalado en su carro antes de salir del hospital. Para más información visite www.safekidsgeorgia.org.
- Se recomienda como la mejor práctica para todos los bebés, colocarlo en contacto directo con la madre u otra persona de apoyo. Esto promueve una fluida transición física y emocional al mundo exterior.
- En el hospital, su bebé se alojará en la habitación con usted, lo cual es una manera beneficiosa de aprender las señales de su bebé cuando quiere comer, responder a sus llantos más rápidamente, puede ser más fácil amamantarlo y hacerlo con más frecuencia, y le provee una manera fácil de vigilar a su bebé. Ver la página 60 de Grandes Expectativas.



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:

- Después de dar a luz, usted tiene que hacer una cita postparto.
- Dependiendo del tipo de parto, se le hará un examen físico incluyendo un chequeo vaginal o de la incisión.
- Esta es una buena oportunidad para discutir sus opciones de anticonceptivos, cómo se siente física y emocionalmente, y cómo está su bebé.



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.

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.psigga.org o a la línea directa PSI 1 (800) 944-4PPD (4773) o un texto a (503) 894-9453.

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

