



Cahaba
Medical Care



EL CUIDADO PRENATAL

CAHABAMEDICALCARE.COM



Cahaba Medical Care

PAQUETE DEL CUIDADO PRENATAL

¡Felicidades! El tiempo del embarazo es un período muy emocionante y único para la mujer y su familia. Gracias por escogernos como su cuidado prenatal. Le animamos a que incluya a su esposo/pareja u otro miembro de su familia en las citas en la clínica antes del parto. En las páginas que siguen, tenemos información importante para compartir con usted que esperamos sea de utilidad para usted y su embarazo. Por favor, lea lo que sigue y avísenos si usted tiene alguna pregunta. ¡Dios le bendiga!

*“Tú creaste mis entrañas;
Me formaste en el vientre de mi madre.
¡Te alabo porque soy una creación admirable!
¡Tus obras son maravillosas, y esto, lo sé, muy bien!
Mis huesos no te fueron desconocidos
cuando en lo más recóndito era yo formado,
cuando en lo más profundo de la tierra era yo entretejido.
Tus ojos vieron mi cuerpo en gestación:
Todo estaba ya escrito en tu libro;
Todos mis días se estaban diseñando,
Aunque no existía un solo de ellos.”
Salmos 139:13-16, NVI*

Tabla de contenido

Sobre su cuidado prenatal y las citas	2	Violencia domestica	7
“Centering Pregnancy”	2	Cuidado dental durante el embarazo	8
Problemas comunes del embarazo	2	Cosas para saber del amamantamiento	8
El crecido y desarrollo de su bebé	4	Clases del parto y recorre del hospital	8
Señales de aviso durante el embarazo	5	Circuncisión	8
Nutrición durante el embarazo	5	Sueño seguro	9
Consejos para el ejercicio	6	Anticoncepción	9
Fumar y el embarazo	6	Recursos	10
Enfermedades de transmisión sexual y su bebé ⁷		Los doctores obstétricos del Cahaba	11

Sobre su cuidado prenatal y las citas

El cuidado médico debe empezar temprano en el embarazo. Es importante tener citas frecuentes con su doctor. Los siguientes son cosas que posiblemente vamos a chequear durante sus citas prenatales:

- **La presión arterial** - La presión es importante y la vamos a chequear en cada cita. Un aumento anormal puede ser un signo de problemas que pueden afectar a usted y su bebé. Por favor, hable con su doctor si ha tenido algún problema con la presión en el pasado.
- **El peso** - Un aumento de peso de 15 a 25 libras (6 a 9 kg) se considera como normal durante el embarazo. Si es delgada, un aumento de peso de 25 a 35 libras (11 a 15 kg) se recomienda. Si tiene sobrepeso, un aumento de peso de 11 a 20 libras (5 a 9 kg) se recomienda.
- **El análisis de orina** - Se recolecta una muestra de orina durante cada cita. Esto le da a su doctor información importante sobre la función del cuerpo. Algunas cosas que podemos detectar en la orina son infecciones, diabetes, y problemas de los riñones.
- **Las pruebas de sangre** - Hay algunas pruebas de sangre regulares que vamos a hacer durante su embarazo para buscar enfermedades como anemia, infecciones y la salud básica. Algunas pruebas como la "Quad Screen" (que busca los problemas genéticos del bebé) son opcionales. .
- **El ultrasonido** - Se hará un ultrasonido temprano en el embarazo, preferiblemente durante los primeros 3 meses del embarazo, para confirmar la edad de su bebé. Tendrá otro ultrasonido a los 5 meses, y es posible que sepa el género del bebé en este momento. Puede que tenga ultrasonidos adicionales más temprano o más tarde si su doctor siente que sea necesario.
- **El examen de la panza** - El tamaño del útero, lo cual muestra el crecimiento de su bebé, se mide en cada visita empezando a los 5 meses. Se revisa también el ritmo del corazón del bebé después de los primeros 3 meses.
- **El examen pélvico** - Puede que se haga un examen vaginal durante su primera visita para evaluar el tamaño del canal del parto. Es posible que se repita el examen más cercano al tiempo del parto para evaluar los cambios del cérvix.

Grupos de embarazo "Centering"

Ofrecemos grupos de "Centering Pregnancy" en las clínicas de Centreville, West End y Ensley. Los grupos de "Centering" reemplazan las visitas prenatales típicas con una combinación del examen de salud, una discusión de los temas importantes relacionados con el embarazo y el cuidado de infantes, y provee un grupo de apoyo durante su embarazo. Usted estaría en un grupo con otras mujeres con fechas de parto parecidas a la suya, y para las cosas que prefiere platicar privadamente podemos acomodar. Estas sesiones duran 60 a 90 minutos, disminuyendo su tiempo de espera y aumentando el tiempo que pasa con su médico. Si usted cumple la mayoría de las sesiones, la clínica le proveerá una silla infantil para el carro a la compleción. Por favor hable con su médico o un empleado de Cahaba si está interesada en participar en Centering Pregnancy.

Note que por el momento, los grupos están disponibles solamente en inglés.

Problemas comunes del embarazo

Siempre hable con su doctor sobre los problemas que tenga y qué ha hecho para aliviarlo. Si en algún momento lo siguiente no le funciona y usted está preocupada, por favor haga una cita o llame a su doctor.

Por lo general, EVITE los medicamentos que se pueden comprar sin receta, especialmente antes de 12 semanas del embarazo. Todos los medicamentos en la lista de abajo son seguros para tomar durante el embarazo. Siempre lea bien la etiqueta antes de tomar algún medicamento sin receta. Si un medicamento no está apuntado aquí o si usted no está segura de su seguridad, por favor hable con su médico antes de tomarlo.

SÍNTOMAS	RECOMENDACIONES
Náusea y vómitos (náuseas matutinas)	Cada día come 5 o 6 comidas pequeñas para que el estómago no se quede muy vacío o muy lleno. Evite la comida con mucha grasa o muy picante. Tome agua entre las comidas. Coma una merienda ligera antes de acostarse. Evite los olores fuertes cuando tenga náusea. Coma galletas secas, pan tostado, o cereales. Si se necesita puede tomar Vitamina B6 (50mg para empezar, suba la dosis por 50mg cada día hasta 200 mg/día), doxylamine o Benadryl (25mg, no más que 50mg cada día). Puede usar Gas-X si tiene mucho flato.
Senos sensibles	Generalmente, esto pasa al principio del embarazo y gradualmente mejora con el tiempo. Usa un sostén de apoyo, aun mientras duerme si le ayuda. También puede usar hielo o Tylenol .
Micción frecuente	Limita los fluidos antes de acostarse y antes de irse a lugares que no tienen baños. Normalmente, trate de tomar bastante agua.
Fatiga	La fatiga es más común durante el principio del embarazo y en los últimos 2 meses. Trate de hacer ejercicio cada día, pero también es importante descansar (acostarse) por lo menos una vez al día.
Estreñimiento	Coma frutas, verduras, ciruelas pasas, y cereal integral o salvado. Tome por lo menos dos cuartos de galón de agua cada día. Lleve una botella de agua consigo. El ejercicio le puede ayudar, especialmente el caminar. No resista jamás la necesidad de defecar. Puede probar Metamucil o Citrucel (suplemento de fibra) 2 veces al día. Si esto no le ayuda, puede probar Leche de magnesia, Senokot, Miralax o Colace .
Hemorroides	Evite el estreñimiento. Descanse durante períodos breves durante el día con las caderas elevadas. Sentarse en superficies firmes. Practicar ejercicios de Kegel. También intente usar paquetes de hamamelis fríos, un baño sentado, Anusol HC o Preparation H .
Dolor lumbar	Descanse con frecuencia durante el día. Mantenga buena postura. Use zapatos de apoyo sin tacones o con tacones bajos. Haga ejercicios de balanceo pélvico. Guarde las rodillas más altas de las caderas (por ejemplo poner una escabel debajo de sus pies cuando está sentada).
Secreción vaginal	La secreción vaginal normalmente aumenta durante el embarazo. Frecuentemente bañe el área vaginal con agua fría y jabón sin perfume. Use ropa interior de algodón. Evite medias, y/o fajas, y pantalones apretados o de spandex. Evite el spray vaginal, polvos, productos de higiene femeninos y papel higiénico colorado o perfumado. Evite las duchas vaginales. Hable con su doctor si tiene secreción que huele mal o está picazón o ensangrentada.
Acidez e indigestión	Evitar la comida pesada, grasienta, o picante. No se acueste justo después de comer. Trate de comer comidas pequeñas 5 o 6 veces al día. Si necesita medicación puede tratar Maalox, Mylanta, Tums o Roloids . Si aquellos no ayudan, trata Pepcid AC o Zantac .
Mareo	Mover lentamente cuando cambia de posición, especialmente al levantarse de posición sentada o acostada. Evitar mucho sol por tiempos largos. Lleve consigo bocadillos pequeños como galletas

	secas o piruletas. Si tiene mareo - habla con su doctor.
Venas varicosas	Evite las medias o fajas con banda elástica, pero las medias de compresión pueden ayudar si se las pone antes de levantarse. Acuéstese frecuentemente para descansar y elévese las piernas y los pies. También elévese las piernas cada vez que se sienta.
Dolor punzado en las piernas	Cambie de posición inmediatamente. Si está sentada, parece. Si está de pie, siéntese. Usualmente, este tipo de dolor está causado por el cambio de posición de la panza que está creciendo. Haga estiramientos de espalda y ejercicios de fortalecimiento.
Calambres en la parte inferior de la pierna	Eleve las piernas con frecuencia durante el día. Usar una almohadilla térmica para alivio. Estire los dedos del pie hacia arriba y apriete la rodilla para aliviar el calambre. También trate de aumentar el nivel de calcio que tome. Puede tomar 4-5 Tums cada día.
Dificultad de dormir	No coma inmediatamente antes de dormir, pero a veces ayuda tomar leche y comer un sándwich de pavo. Trate de bañarse con agua tibia antes de dormir. Practique las técnicas de relajación. Trate de acostarse a la misma hora cada noche. No ver televisión o usar la computadora antes de dormir. Puede tratar Benadryl o doxylamine 30 minutos antes de dormir.
Parto falso	Si empieza con los dolores falsos, cambie de posición y actividad. Tome agua. El parto verdadero usualmente continua aun con cambio de posición y agua/hidratación. Las contracciones generalmente se ponen más regulares y cercanas en el parto verdadero. Si está con dolores regulares y con frecuencia es posible que el parto esté cerca y debe ir al hospital o llamar a su doctor.
Sentirse desmayado cuando está acostada en la espalda	Acostarse en el lado izquierdo. Si no le ayuda, acostarse en el lado derecho.
Hinchazón de los pies y las manos	Acostarse en el lado izquierdo por 30 minutos, 3 o 4 veces al día. Hacer ejercicios con frecuencia y tomar más agua. Comer 3 porciones de proteína cada día. Comer menos sal en su dieta. Hable con su doctor si tiene hinchazón al despertarse.
Sangrado de las encías	Las encías son más sensibles durante el embarazo. Trate un cepillo de dientes más suave durante el embarazo. Coma más comidas con Vitamina C y jugo de naranja.
Senos con fugas	Puede pasar cuando está más cerca al parto. Use almohadillas o pañuelos de lactancia en su sostén.
Cambios de la piel	La piel puede hacerse más oscura. Los lunares pueden aumentar de tamaño. Puede tener acné. Usualmente todo esto mejora después del parto..
Dolores de cabeza	Usualmente empieza a mejorar después de 3 meses del embarazo. Las migrañas usualmente mejoran durante el embarazo, pero también pueden empeorar. Trate Tylenol y tome más agua. Si son severas, hable con su doctor.
Síntomas como la influenza, dolor de cabeza, diarrea	El sistema inmune es un poco más débil durante el embarazo. Tratar de evitar a las personas enfermas. Puede usar medicamentos solo si es absolutamente necesario. Si necesita medicación use estos: Congestión - loratadine, cetirizine, fluticasone (spray de la nariz), agua salina (spray de la nariz) Tos - Robitussin, Guaifenesin. Dolor de cabeza - Chloraseptic spray, gárgaras de agua salada tibia Diarrea- Donnagel, Kaopectate, o Imodium.

El crecimiento y desarrollo de su bebé

¡Su bebé es otra personita que está creciendo dentro de su cuerpo! Mire cómo su bebé crece:

- **2-9 semanas (1-2 meses):** El corazón de mi bebé comenzó a latir a las 5 semanas. El bebé tiene los comienzos de rasgos faciales, los dedos, los dedos del pie, los oídos y los ojos.
- **10-13 semanas (2-3 meses):** ¡Finalmente puedo oír el latido de mi bebé durante la visita prenatal! Mi bebé mide casi 2 pulgadas de largo.
- **14-17 semanas (3-4 meses):** Los dedos y dedos del pie de mi bebé tienen uñas suaves. La cara de mi bebé ahora está bien formada, y mi bebé ya puede hasta ver la luz a través de sus párpados.
- **18-20 semanas (4-5 meses):** ¡Puedo sentir a mi bebé moviéndose! ¡Mi bebé puede oír mi latido y la voz de su padre!
- **21-23 semanas (5-6 meses):** ¡Mi bebé ya puede sentir cuando bailo!
- **24-27 semanas (6-7 meses):** Los ojos de mi bebé se pueden abrir. Ahora, mi bebé mide 1 pie de largo y pesa más de 1 libra.
- **28-31 semanas (7-8 meses):** Ahora mi bebé puede patear, estirar, responder a las luces y los sonidos, y, más importantemente, soñar.
- **32-35 semanas (8-9 meses):** Mi bebé mide 1½ pie de largo y pesa casi 5 libras.
- **36-37 semanas (9 meses):** Mi bebé está ganando casi ½ libra cada semana.
- **38-41 semanas (9-10 meses):** Mi bebé ya está a término. El peso y el largo medio de un bebé recién nacido es 7½ libras y 20 pulgadas.

Señales de aviso durante el embarazo

Si alguna de las señales que siguen ocurre durante las horas que la clínica está abierta (8am a 5pm), por favor, llame a su clínica o al **877-926-2992** y pida hablar con la enfermera. Asegúrese de decirle a la persona que conteste que está embarazada.

Si ya es después de cierre o durante el fin de semana, por favor, llame al número de teléfono de su clínica y cuénteles al servicio de recepción de llamadas que usted está embarazada y necesita hablar con el médico de turno antes de ir al hospital para evaluación. Muchas veces su problema se puede resolver al hablar con el médico.

Señales de aviso:

- Sangrado de la vagina
- Náuseas y vómitos que duran más que 24 horas
- Un dolor de cabeza severo que no mejora al comer, descansar y tomar Tylenol.
- Hinchazón repentino de las manos, los pies, o los tobillos junto con ganancia de peso repentino.
- Visión borrosa o manchas en la visión
- Fiebre más que 100.4°F (38°C)
- Chorro o escape de fluidos de la vagina
- Secreción de la vagina que causa picazón, dolor, huele mal, o está sangriento
- Si no se mueve el bebé por más de 8 horas después de 28 semanas o 7 meses del embarazo.
- Contracciones, cólicos o dolor de la espalda que es constante o va y viene regularmente y que NO mejora al descansar y tomar agua (antes de 36 semanas/el principio del noveno mes).

Nutrición durante el embarazo

Lo que come durante el embarazo puede afectar la salud de usted y su bebé.

- Recuerde, un gana de peso de 15 a 25 libras (6 a 9 kg) es normal durante el embarazo. Si es delgada, un gana de peso de 25 a 35 libras (11 a 15 kg) se recomienda. Si tiene sobrepeso, es normal ganar solo de 11 a 20 libras (5 a 9 kg).
- Tomar de 8 a 10 vasos de agua cada día.
- Comer 5 a 9 porciones de fruta y vegetales cada día.
- Evite la comida basura, comida rápida, refrescos de soda, alcohol, fumar y drogas.
- Si toma cafeína, trate de limitarse a 100-150mg cada día (no más que 12 oz/una taza de café cada día)
- Calorías - empezando en el segundo trimestre, las mujeres embarazadas necesitan alrededor de 300 calorías adicionales cada día (aproximadamente 2½ tazas de leche desnatada o un bagel con queso crema). Puede añadir fruta, nueces, vegetales, pan de grano entero o cereales para añadir nutrición a su dieta.
- Proteína - necesita proteína extra, como la de 1¼ taza de leche o en 1½ oz extra de carne cada día.
- Calcio - necesita dos veces más calcio que el normal. Las comidas con mucho calcio incluyen verduras de hoja verde, jugo de naranja, leche, yogur y queso.
- Hierro - necesita más hierro durante el embarazo. Las comidas con mucho hierro incluyen los granos enteros, verduras de hoja verde, frijoles, frutas secas, carne roja, huevos y ave.
- Evitar ciertos tipos de pescado: tiburón, pez espada, rey mackerel, pez baldosa, y atún. Es seguro comer hasta 2 porciones de otros tipos de pescado cada semana. Si no está segura de un pescado específico, pregunte a su doctor.
- Evitar la carne de charcutería, queso blando o no pasteurizado, leche no pasteurizada y brotes de vegetales crudos (alfalfa, trébol, rábano, frijol mungo). No comer grandes cantidades de hígado (tiene mucha vitamina A). Si come carne de charcutería, póngala en el microondas antes de comer.
- Por favor, pregunte a su doctor antes de tomar algún suplemento herbal o medicación.

LA SEGURIDAD ALIMENTARIA para mi BEBÉ y yo

Aprenda los pasos de la seguridad alimentaria para mantenerse segura de la enfermedad transmitida por los alimentos

LAS COMIDAS PARA EVITAR DURANTE EL EMBARAZO			LAS TEMPERATURAS SEGURAS PARA LA COMIDA
Evitar estas comidas	¿Por qué?	Comer estas comidas	
Los mariscos crudos	Puede contener parásitos o bacteria	El pescado cocido a 145 grados F	145 °F Carne, puerco, ternera, y cordero Pescado
El jugo, la leche y la cidra no pasteurizada	Puede contener E. coli Listeria	Las versiones pasteurizadas son mejores alternativas	
El queso blando y el queso hecho de la leche no pasteurizada	Puede contener E. coli o Listeria	El queso duro y hecho con leche pasteurizada	
Los huevos no bien cocidos	Puede contener Salmonela	Los huevos con yema firme	160 °F Huevos Carne, puerco, ternera y cordero molido
Las ensaladas pre-hechas del deli (de huevo, de pasta, de pollo, etc.)	Puede contener Listeria	Hacer estos platos en casa	
Los brotes crudos	Puede contener E. coli o Salmonela	Cocer bien	165 °F Pollo, pavo y pato
Los hotdogs fríos y el fiambre	Puede contener Listeria	Recalentar a los 165 grados F	
La carne y el pollo no bien cocido	Puede contener E. coli, Salmonela, campylobacter, toxoplasma gondii	La carne y el pollo de la temperatura recomendada	

Consejos para el ejercicio

Hacer ejercicios regularmente antes y durante el embarazo es muy importante. Los ejercicios pueden ayudarle a relajarse y prepararse para el parto. También le puede ayudar a llegar en un peso saludable después del parto.

- Hablar con su doctor antes de empezar ejercicios nuevos.
- Calentarse y estirarse antes de empezar ejercicios y enfriarse cuando termine.
- Planear hacer los ejercicios por lo menos 20-30 minutos varios días de la semana.
- Tomar bastante agua antes y después de hacer ejercicios.
- No participar en un programa de ejercicio extenuante o deportes de contacto. Debe tener la habilidad de respirar sin dificultad mientras habla durante sus ejercicios. La única excepción es si hacía un programa de ejercicio extenuante antes de embarazarse - si quiere continuar, por favor, hable con su médico.
- No haga ejercicios que le pongan presión a la parte baja de la espalda.
- No haga ejercicios en las condiciones de clima cálido y húmedo.
- No se doble demasiado profundo o repetitivamente en la cintura.
- No levante nada más pesado que 25 libras, especialmente después de las 20 semanas de embarazo.
- Las relaciones sexuales no están restringidas durante el embarazo a menos que su doctor dice específicamente que se debe evitar. Puede ser de ayuda tratar posiciones diferentes.

Fumar y el embarazo

Fumar durante el embarazo puede tener efectos negativos en la salud de su bebé. Fumar durante el embarazo:

- Aumenta el riesgo de un aborto espontáneo o parto de un bebé muerto.
- Aumenta el riesgo de un parto temprano.
- Aumenta el riesgo de tener un bebé que es demasiado pequeño y puede tener dificultad para respirar u otros problemas de salud.
- Aumenta la posibilidad de que su bebé muera de SMSL/SIDS (Síndrome de muerte súbita infantil).
- Aumenta la posibilidad de que su bebé tenga asma o problemas de respiración.
- Fumar marihuana puede afectar al desarrollo del cerebro de su bebé y aumentar la posibilidad de un aborto espontáneo.
- Los bebés y los niños que están alrededor de las personas que fuman tienen más episodios de resfriados, infecciones de los oídos y la influenza.

No solo es el fumar que es peligroso para su bebé, pero el humo de segunda mano de las otras personas puede causar daño también. Deje de fumar por su salud, la salud de su bebé, y por la salud de las personas alrededor de usted.

Si tiene el deseo de dejar de fumar y necesita ayuda, pregunte a su doctor. También, puede llamar al **1-800-QUIT-NOW** o **1-800-784-8669**. También puede ir a **www.becomeanEx.org**.

Las enfermedades de transmisión sexual (ETS) y su bebé

Las ETS pueden tener un impacto significativo en su bebé si no se tratan correctamente. Hasta se puede transmitir la infección a su bebé durante el embarazo o durante el parto.

- Si está en una relación, esté segura de que su pareja no tenga una ETS y que sean fieles el uno al otro.
- El uso de condones del hombre o de la mujer es otro método de proteger a usted y a su bebé para prevenir ETS, pero no lo previene de 100% de las infecciones.
- El único método de prevenir las ETS por abstinencia - no tener las relaciones sexuales.

Las infecciones que se pueden transmitir por contacto sexual incluyen:

- Gonorrea, Clamidia, y tricomonas
- Syphilis, Hepatitis B y C, y VIH/SIDA

- Herpes y VPH (virus de papiloma humano), los cuales pueden causar verrugas genitales y cáncer cérvico

Contraer una ETS durante el embarazo puede tener efectos dañinos en usted y su bebé, incluyendo:

- El embarazo ectópico (embarazo en uno de los tubos que puede ser potencialmente mortal)
- Parto de un infante muerto
- Que su bebé tiene infecciones al parto, causando problemas del cerebro o de los ojos o neumonía.
- Rompido de la fuente temprano o el parto prematuro (antes de 37 semanas)
- Verrugas en las cuerdas vocales de su bebé
- Dificultad con el parto natural y posiblemente necesitar una cesárea

El cuidado dental durante el embarazo

El cuidado dental es muy importante durante el embarazo - está en más riesgo de problemas dentales. Si es posible, trate de ver al dentista antes del embarazo, especialmente si es necesario realizar algún procedimiento urgente. Durante el embarazo, ¡siempre dígame al dentista que está embarazada! Las radiografías dentales son generalmente seguras.

- Evite las meriendas con mucho azúcar. Coma meriendas nutritivas como fruta. Tome mucha agua.
- Cepílese los dientes dos veces al día con cepillo de dientes de cerda suave y use el hilo dental una vez al día.

La violencia doméstica

La violencia doméstica es el abuso físico, sexual o emocional por su pareja. A menudo, el abuso empieza o aumenta durante el embarazo, lo cual pone a usted y a su bebé en riesgo. Si está en una situación así, hay recursos para ayudarlo a estar segura o llegar a un lugar seguro si es necesario.

- ¿Dentro del último año o desde el tiempo en que se embarazó, alguien le ha abofeteado, golpeado, pateado o lastimado físicamente?
- ¿Está en una relación con alguien que amenaza a lastimarlo físicamente?
- ¿Alguien le ha forzado a tener relaciones sexuales que le hace sentir incómoda?

Si usted contesta "sí" a una de estas preguntas o si no se siente segura en su casa, hable con su doctor y llame a este número de teléfono: **1-800-799-7233** (se habla español).

Si está huyendo de una situación de violencia doméstica, comuníquese con la línea de crisis de 24 horas de la YWCA de Alabama central inmediatamente al **205-322-4878**, o llame a la línea directa nacional al **1-800-799-7233**. El YWCA opera dos albergues en lugares confidenciales en los condados de Jefferson y St. Clair para mujeres y niños que huyen de hogares abusivos. Nuestros consejeros le pueden ayudar a hacer planes de seguridad, obtener trabajo o entrenamiento laboral y trabajar para la independencia y la autosuficiencia. Estos refugios sirven a los condados de Blount, Jefferson y St. Clair.

Cosas para saber sobre el amamantamiento

¡La leche materna es la comida perfecta para su bebé recién nacido! Contiene todas las vitaminas y nutrientes que necesita el bebé para crecer y estar saludable. Dar pecho a su bebé tiene muchos beneficios que pueden incluir:

- Menos riesgo de infecciones del oído.
- Los anticuerpos para ayudar a su bebé luchar contra otras infecciones.
- Menos riesgo de contraer diarrea o estreñimiento.
- Menos riesgo de morir del síndrome de muerte súbita infantil (SMSI).
- Menos riesgo de tener enfermedades como la obesidad, diabetes, asma, alergias, y cáncer más tarde en la vida.
- Mejor desarrollo del cerebro y cociente intelectual (CI) más alto.
- Cuesta menos que comprar fórmula.

Clases del parto y recorridos del hospital

Princeton Baptist Hospital

- Para hacer una cita para un tour del hospital, llame a "Labor and Delivery" al **205-783-3270**
- Para registrar para clases del parto o del amamantamiento antes del parto, llame a Marcia Davis (consultora certificada de la lactancia) al **205-783-7174**

Shelby Baptist Hospital

- Para tomar un tour, llame a Labor and Delivery al **205-620-7174**
- Para aprender más sobre las clases del parto y del amamantamiento antes del parto, visite www.shelbybaptistmedicalcenter.com/services/obstetrics/obstetrics-classes-events o llame al **205-620-8844** (la educación prenatal) o al **205-620-8262** (el amamantamiento).

UAB Medical West

- Las clases del parto son el segundo sábado de cada mes de 9:00am a 1:00pm
- Llame al **(205) 481-7180** o visite www.medicalwesthospital.org/childbirth-classes.php

Bibb Medical Center

- Para tomar un tour del hospital, hable con Nikki o su doctor
- Para recibir ayuda con el amamantamiento antes del parto, pida una cita con Millie

La circuncisión

- Un procedimiento opcional para remover el prepucio del pene.
- Si su bebé está saludable, usualmente se hace antes de salir del hospital.

El sueño seguro

Provenir un lugar seguro para dormir puede ayudar a proteger a su bebé del síndrome de muerte súbita infantil (SMSI)

- Siempre acueste a su bebé a dormir boca arriba en una superficie plana y firme, como una cuna o moisés (incluso para las siestas).
- Es bueno compartir su cuarto con su bebé, pero no compartan la cama. Su bebé debe tener su propio lugar para dormir (cuna o moisés).
- Los posicionadores del sueño, parachoques de cuna, ropa de cama suelta, los juguetes y otros objetos suaves no deben estar en la cama de su bebé. Pueden hacer que su bebé se asfixie o deje de respirar.

La anticoncepción

La anticoncepción ayuda a prevenir que se embarace.

- Recomendamos que use anticoncepción por los 18 meses después del parto antes de embarazarse de nuevo. Algunos tipos de anticoncepción no se pueden usar durante las primeras 6 semanas después de dar a luz, entonces es importante hablar sobre esto con su doctor.
- Hable con su doctor sobre la mejor forma de anticoncepción para usted.

Las formas de anticoncepción:

- **DIU (dispositivo intrauterino)** - un dispositivo en forma de T que su doctor le pone en la matriz. Puede durar hasta 3 a 10 años dependiendo de la marca.
- **Implante** - una caña pequeña que contiene progesterona que su doctor le pone al brazo, puede durar por 3 años.
- **Parche** - el cuerpo absorbe las hormonas por el parche en la piel. Usted cambia el parche cada tres semanas. Tiene una regla cada mes.
- **Pastillas** - se toma una pastilla cada día.
- **Inyecciones de progesterona** - su doctor se las da cada tres meses.
- **Anillo vaginal** - un anillo plástico con progesterona y estrógeno que se pone en la vagina. Usted lo cambia cada tres semanas.
- **Diafragma o capuchón cervical** - un capuchón que se pone en la vagina antes del sexo para cubrir el cuello de la matriz y bloquea el esperma.
- **Condomes del hombre y de la mujer** - los condones ayudan a prevenir el embarazo por prevenir que el esperma de su pareja entre al cuerpo. También ayudan a proteger de las ETS.
- **Espermicida** - mata al esperma. Viene como espuma, gel, crema, fina lámina o supositorio.
- **Abstinencia** - no tener relaciones sexuales.
- **Planificación familiar natural** - Esto es cuando sigue su ciclo menstrual para saber cuando ovula para ayudar saber cuando puede embarazarse.

Trastornos perinatales de estado de ánimo y ansiedad (PMADs)

Perinatal: el tiempo durante el embarazo por el primer año postnatal

Depresión (DPP) | Ansiedad (APP) | Trastorno de pánico | Trastorno obsesivo compulsivo | TEPT postparto |
Trastornos bipolares | Psicosis postparto



Síntomas

- Sentirse culpable, vergüenza o sin esperanza
- Sentir enojo, rabia o irritabilidad, o pensamientos que dan miedo o que no quiere
- Falta de interés en el bebé o dificultad de forjar un vínculo con el bebé
- Falta de interés, gozo o gusto en las cosas que solía disfrutar
- Alteración del sueño o apetito
- Llorar y tristeza, preocupación constante o pensamientos apresurados
- Síntomas físicas como mareos o sofocos
- Pensamientos posibles de lastimar al bebé o a sí mismo
- Imbalance del tiroide
- Diabetes
- Trastornos de endocrina
- Falta de apoyo de familia y amigos
- Complicaciones de embarazo o parto, infertilidad, aborto espontáneo o pérdida del infante
- Síndrome premenstrual (SPM)
- Estrés financiero o pobreza
- Discontinuación abrupto de amamantamiento
- Historia de abuso
- Embarazo no deseado o no planeado

Factores de riesgo

- Historia de depresión, ansiedad, TOC

Opciones de tratamiento

- Consejería
- Medicación
- Apoyo de los demás
- Ejercicio
- Dormir adecuadamente
- Dieta saludable
- Terapia de luz brillante
- Yoga y técnicas de relajación

Si en algún momento durante o después del embarazo usted experimenta alguno de los sentimientos o síntomas por encima, pregúntele a su doctor sobre hablar con uno de nuestros consejeros de la salud mental.

Recursos

¡Felicidades de nuevo por su embarazo! En Cahaba Medical Care esperamos sinceramente que tenga un embarazo exitoso y queremos asegurarnos que esté totalmente equipado para este camino que está empezando. Aquí hay una lista de recursos que pueden ayudarle mientras se prepara para la maternidad. Además, no se olvide de programar las citas prenatales regulares.

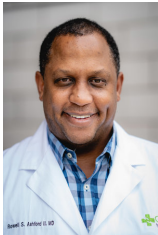
PROGRAMA	TELÉFONO	CONTACTO	SERVICIOS
Medicaid / Viva	West End: (205) 876-6522 Ensley / Princeton / Bessemer: (205) 937-8272 Centreville: (256) 633-1124 Marion: (205) 807-7097	West End: Tonda Smith Ensley / Princeton / Bessemer: Kenya Parker Centreville: Amory Harris Marion: Wanda Winfield	Si está embarazada y no tiene seguro, es posible que califique para el Medicaid temporal para cubrir las citas prenatales. Llame para hacer una cita para solicitar.
Violencia doméstica: YWCA First Light	Ayuda inmediata: 205-322-HURT (4878) 205-323-4277		Albergue de violencia doméstica, consejería, apoyo legal. www.firstlightshelter.org/programs
Apoyo para la lactancia: Princeton Hospital Chocolate Milk Mommies La Leche League Shelby Baptist	205-783-7174 205-538-1756 (205) 988-0594 o bhamlalecheleague@att.net (205) 620-8262	Kimberly Greer Jennifer Miller Dawn	Apoyo de lactancia - clases de amamantamiento antes y después del parto. Llame por una cita. Una reunión en línea cada mes por Facebook, y citas de juego periódicas gratis. www.llli.org/espanol Apoyo para la lactancia para mujeres que tienen su parto en el hospital de Shelby Baptist.
Sacaleche	Llame a la oficina de WIC		
Clases de la paternidad y maternidad Pregnancy Resource Center - Hueytown Choices Pregnancy Center Cross Pointe Church Tuscaloosa Family Counseling Services	205-565-4554 205-759-5433 205-553-6464 205-752-2504		

Clases de la paternidad y maternidad (cont.)			
March of Dimes	205-824-0103		
Storks Nest	205-391-9289		
Tuscaloosa One Place	205-462-1000		
Sowing Seeds of Hope	334-683-4666		
Shelby Co-Teen Parenting Classes	205-665-1942		
Children's Aid Society	205-943-5351	*Se habla español	childrensaid.org/what_we_do/programs/epic-espanol.html
Alabama Nurse Family Partnership - Jefferson Co.	205-996-7625	beckyw@uab.edu	Disponible para las madres primerizas. Trabajar con una enfermera registrada temprano en el embarazo y recibir visitas en la casa con la enfermera que continúan hasta el segundo cumpleaños del bebé.
Pregnancy Resource Center - Hueytown	205-565-4554		Ultrasonidos limitados gratis. Consejo de opciones/recursos, confidencial Clases de la paternidad cada semana - puede ganar "Moneda para mami" para comprar pañales/ropa y cosas divertidas para la madre y el bebé Referencia para la adopción
Pregnancy Resource Center - Pelham	(205) 664-1668		
Kid One Transport	205-978-1000		Transporte gratis a las citas médicas para las mujeres embarazadas y los niños
WIC (Women Infants and Children)	205-558-2144	Llame para hacer una cita	Programa de nutrición suplementaria para las mujeres, infantes y niños
Bundles of Hope	(205) 607-2112		Banco de pañales www.bundlesdiaperbank.org
Child Passenger Safety/ Safe Kids	205-638-9900 1-800-504-9768	Jennifer	Proporcionar sillas infantiles de coche para niños que reciben asistencia federal (WIC, Medicaid, All Kids). El bebé debe estar presente en la cita. Llame para hacer una cita.
BirthWell Partners Community Doula Project	205-614-3297	*Se habla español	BirthWell Partners ofrece a sus clientes doulas voluntarias para el parto. Los servicios de doula son gratis para los clientes con Medicaid.
Birmingham Talks	hi@bhmtalks.org	*Se habla español	Birmingham Talks es un programa gratuito en toda la ciudad que trabaja con bebés desde el nacimiento hasta los 3 años para ayudar a desarrollar la alfabetización de por vida. bhmtalks.org

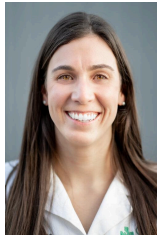
Los médicos de obstetricia de Cahaba Medical Care

ENSLEY

Delivery at St. Vincent's
(205) 788-5164



Rowell Ashford II, MD



Sarah Stoke Kanes, DO



Loretta Preston, CRNP



Stancey Smith, CRNP

WEST END

Delivery at St. Vincent's
(205) 679-6325



Jennifer Kendall, MD

BESSEMER

Delivery at UAB Medical West
(205) 277-2358



Lauren Linken, MD



Jonathan Peters, MD



Andrew Posey, DO



Carmen Collins, MD

MARION

Delivery at
Bibb Medical Center
(334) 247-1006



Laura Lishman, MD

HOPE HEALTH

Delivery at
St. Vincent's
(205) 785-1353



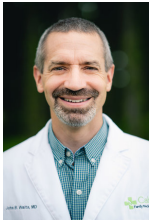
Lucas Kane, DO

CENTREVILLE

Delivery at Bibb Medical Center
(205) 926-2992

FAIRFIELD

Delivery at St. Vincent's
(205) 791-5048



John Waits, MD



Nikki Savage, CRNP



Elizabeth Lee, MD



Jamie Bishop, DO



Laura Lishman, MD



Noelle Prescott, MD

ALABASTER

Delivery at St. Vincent's & UAB Medical West

(205) 679-6326



Keith Do, MD



Magan Grooms, CNM

PRINCETON

Delivery at St. Vincent's

(205) 928-8430



Antonia Williams, MD



Yocunda Clayton, MD