



Cuidados en el embarazo



Felicidades por su embarazo

Nos complace que haya elegido Sansum Clinic para sus cuidados de maternidad. Nuestro equipo de prestigiosos médicos, proveedores de atención avanzada y el personal se comprometen a proporcionar cuidados compasivos y de alta calidad durante cada etapa de su embarazo y el nacimiento de su hijo.

El embarazo es una época de cambios y comprendemos que pueda sentirse tanto ansiosa como emocionada. También es posible que tenga dudas, sobre todo si es su primer embarazo. Hemos elaborado este Paquete sobre el embarazo para ofrecer respuestas útiles a las preguntas más frecuentes. Si tiene preguntas o inquietudes adicionales, no dude en ponerse en contacto con su equipo de atención por teléfono o MyChart.

Esperamos poder apoyarla durante su embarazo y le damos la bienvenida a nuestro consultorio. Gracias por confiar en nosotros para su cuidado.

Saludos cordiales,

Su equipo de Obstetricia y Ginecología de Sansum Clinic

Índice

Felicidades por su embarazo.....	0
Índice	2
Información de contacto importante.....	3
Visitas prenatales: qué esperar	4
Pruebas de rutina	5
Mantenerse sana.....	8
Molestias y remedios seguros.....	16
Preocupaciones comunes según el trimestre.....	22
Problemas y señales de advertencia	24
¿Estoy en trabajo de parto?.....	26
Beneficios por discapacidad.....	27
Lactancia materna	30
Salud mental después del parto	34
Elección de un pediatra	37
Recursos útiles.....	38

Información de contacto importante

Entendemos que puede sentirse tanto ansiosa como emocionada durante este momento y nuestro personal está a su disposición para responder a cualquiera de sus preguntas y preocupaciones con compasión. Nuestro equipo se compromete a brindarle apoyo a usted y a sus seres queridos de una forma segura y gentil, mientras le proporciona los mejores cuidados posibles.

Puede ponerse en contacto con nosotros de varias formas:

MyChart

Regístrese en MyChart en mychart.sansumclinic.org para poder enviar mensajes a sus proveedores en caso de tener alguna necesidad o preocupación no urgente. En MyChart, también tiene acceso a información sobre citas, resultados de análisis de laboratorio y de pruebas e información sobre medicamentos.

Personal de enfermería de asesoramiento

Nuestro personal de enfermería de asesoramiento está disponible para responder a sus preguntas e inquietudes por teléfono en el número **(805) 681-8911**, de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 4:30 p. m.

Asistencia fuera del horario de atención, los fines de semana o días festivos

Si necesita ponerse en contacto con un proveedor fuera del horario de atención, un fin de semana o un día festivo para cualquier **asunto urgente**, llame al **(805) 681-8911** y algún representante de nuestro servicio de atención la pondrá en contacto con el médico de guardia.

Atención inmediata

Si necesita atención inmediata o no recibe noticias de nuestro equipo en el plazo de una hora, acuda al **Santa Barbara Cottage Hospital** o llame al **911**. *Tenga en cuenta que el Goleta Valley Cottage Hospital y el Santa Ynez Cottage Hospital **no** disponen de servicios de cuidados de maternidad.*

Visitas prenatales: qué esperar

¿Con qué frecuencia debo acudir a las citas prenatales?

Cada embarazo es único, pero en general:

- Su primera cita se programará entre las 7 y las 10 semanas a partir del primer día de su último periodo menstrual.
- La atenderán cada 4 semanas desde su primera visita hasta la semana 28.
- La atenderán cada 2 semanas desde la semana 28 hasta la 36.
- La atenderán semanalmente desde la semana 36 hasta el parto.

Puede acudir con un acompañante a sus visitas al consultorio.

¿Mis citas serán con mi obstetra de cabecera?

Intentamos programar la mayoría de las citas con su obstetra de cabecera, especialmente durante las primeras 24 semanas o después de las 34 semanas. Sin embargo, puede haber ocasiones en las que necesite ver a uno de nuestros otros proveedores de atención médica obstétrica. Nuestro completo equipo incluye médicos, enfermeras especializadas y auxiliares médicos, todos los cuales proporcionan atención rutinaria durante el embarazo. Recomendamos programar al menos 3 citas próximas a la vez.

En el momento del parto en el Cottage Hospital, la atenderá un equipo de enfermeros y médicos dedicados al cuidado de las pacientes en trabajo de parto. Cada uno de nuestros médicos obstetras de Sansum Clinic tiene turnos asignados para atender partos en el hospital. Si su obstetra de cabecera no está de guardia durante el parto, uno de nuestros otros médicos se ocupará de ayudarla a dar a luz.

Pruebas de rutina

Ecografías

Una ecografía es una prueba que utiliza ondas sonoras para mostrar una imagen de su bebé en el útero (vientre). Las ecografías ayudan al médico a verificar la salud y el desarrollo de su bebé.

En una ecografía abdominal, el médico utiliza una sonda manual en su abdomen para captar imágenes de los órganos. Una ecografía vaginal consiste en que el proveedor le introduzca un pequeño ecógrafo en la vagina para captar imágenes.

El número de ecografías que necesitará depende de varios factores, pero la mayoría de las mujeres se realizan las siguientes ecografías formales durante el embarazo:

- Primer trimestre:
 - En su primera visita prenatal se le realizará una ecografía vaginal para comprobar la salud de su embarazo y confirmar la fecha prevista del parto.
 - Entre las semanas 11 y 14 se le realizará una ecografía abdominal en un centro perinatal. Se trata de la ecografía de “translucencia nucal” que verifica el riesgo de su bebé de padecer ciertas anomalías congénitas y cromosómicas.
- Segundo trimestre:
 - Se realizará una ecografía abdominal en un centro perinatal entre las semanas 18 y 20 para comprobar el crecimiento y desarrollo físico de su bebé y controlar la placenta, útero y cuello uterino. Si lo desea, en esta ecografía puede revelarse el sexo de su bebé si aún no se ha determinado con pruebas genéticas.

Es posible que se le realicen más ecografías si su embarazo se considera de alto riesgo. Estas ecografías se programarán con los especialistas perinatales de Obstetrix Medical Group.

Centros de atención perinatal en el condado de Santa Barbara:

Perinatal Center - Obstetrix Medical Group

427 W. Pueblo Street
Santa Barbara, CA 93105
(805) 898-0258

Perinatal Diagnostic Center & Women's Ultrasound

29 N Brent Street
Ventura, CA 93003
(805)-643-9781

Dignity Health Perinatal Center

116 S Palisade Drive, Suite 103
Santa Maria, CA 93454
(805) 739-3957

Análisis de laboratorio

Los análisis de laboratorio son una parte importante de la atención prenatal para ayudarla a usted y a su bebé a mantenerse sanos durante todo el embarazo, y para ayudar a anticipar y prepararse para cualquier problema de salud que pueda surgir. Recuerde traer su documento de identidad con fotografía y las tarjetas del seguro actualizadas para todas las extracciones de laboratorio.

La planificación y el tipo de pruebas de laboratorio que necesitará dependen de varios factores, aunque los siguientes pueden servirle de guía general:

- **Primer trimestre:**
 - Después de la visita inicial, se solicitarán pruebas de laboratorio para determinar información importante como su grupo sanguíneo y hemograma, y para descartar infecciones.
 - Pueden solicitarse pruebas genéticas de laboratorio entre las semanas 10 y 16.

- Segundo trimestre: las pruebas para detectar la diabetes gestacional y la anemia se realizarán entre las semanas 26 y 28.
- Tercer trimestre: las pruebas para detectar la presencia de estreptococos β (GBS) se realizarán en la semana 36.

Dónde acudir para las pruebas de laboratorio

Con el fin de ayudarle a gestionar los gastos de su bolsillo, consulte con su seguro para determinar cuál es el laboratorio preferido de su red.

Todas las pruebas de laboratorio y genéticas que impliquen análisis de sangre pueden realizarse en cualquier centro de Pacific Diagnostic Laboratory (PDL), **excepto las pruebas genéticas. Todas las pruebas genéticas deben realizarse en el Pacific Diagnostics Laboratory, situado en 2320 Bath Street, Suite 103, Santa Barbara 93105.** Este es el único lugar que dispone de los equipos de pruebas para estos análisis específicos.

Para obtener una lista completa de las ubicaciones y horarios del PDL, visite www.PDLLabs.com o llame al (805) 879-8100.

Si tiene seguro con *Blue Shield of California* o *Santa Barbara Select IPA*: **Quest Diagnostics** está actualmente designado como su laboratorio primario preferido. Para encontrar una sede, visite www.questdiagnostics.com.

*** Informe a nuestra oficina cuál es el centro de extracción de Quest Diagnostics que va a visitar para enviar por fax su pedido de análisis de laboratorio al lugar correcto. Tenga en cuenta lo siguiente: los resultados de laboratorio de Quest tardan un mínimo de 72 horas laborables en cargarse en nuestro sistema informático. Tenga en cuenta esta información a la hora de programar sus pruebas de laboratorio.

Mantenerse sana

Nutrición

Seguir una dieta equilibrada es especialmente importante durante su embarazo. Los alimentos que consume le proporcionan los nutrientes que usted y su bebé necesitan.

Sugerencias para comer bien durante el embarazo:

- Se recomienda una dieta equilibrada en proteínas, carbohidratos complejos, frutas y verduras.
- Lo ideal es ingerir de cinco a seis comidas pequeñas al día para ayudar a minimizar las náuseas y mantener el azúcar en sangre a un nivel estable. Recuerde que la moderación es la clave.
- Debe intentar beber al menos de 8 a 12 vasos de agua al día.
- Se recomienda consumir 3 fuentes de calcio al día, como las siguientes: leche y otros productos lácteos, brócoli, almendras, verduras de hoja oscura y alimentos enriquecidos, como cereales, panes y zumos.
- Una ingesta adecuada de fibra de 25 g a 30 g al día puede favorecer una digestión sana, permitir un aumento de peso adecuado en el embarazo, regular los niveles de azúcar en sangre y prevenir el estreñimiento.
- Para planificar comidas saludables visite www.choosemyplate.gov.

Restricciones alimenticias en el embarazo:

- El tabaco, la marihuana, el alcohol y las drogas deben evitarse estrictamente durante el embarazo.
- Debe evitarse el exceso de cafeína en el embarazo, y la cantidad de cafeína en las bebidas varía.
- Si no puede evitar la cafeína, se recomienda no tomar más de dos bebidas con cafeína de ocho onzas (240 ml) al día. Estas bebidas pueden ser café, refrescos, té y bebidas energizantes, entre otras.

- Evite los productos no pasteurizados, como los quesos blandos, la leche cruda o los productos elaborados con leche cruda. Si los productos están etiquetados como pasteurizados, son seguros para comer con moderación.
- Deben evitarse ciertos tipos de pescado, sobre todo los que contienen un alto nivel de mercurio. Compre lo más fresco, local y recolectado de forma natural posible. Visite www.FDA.gov/food para conocer las recomendaciones más actuales para su localidad.
- Se recomienda no comer más de 2 o 3 raciones de pescado a la semana.
- Si es posible, evite las carnes con nitratos (como los perritos calientes y los embutidos). Si los come, deben cocinarse al vapor para disminuir el riesgo de contaminación por una bacteria llamada *Listeria*.
- Debe evitar los tés de hojas de frambuesa roja y de hibisco durante el embarazo.

En promedio, consumir aproximadamente 300 calorías adicionales al día a partir del segundo trimestre promueve un aumento de peso saludable y aporta suficientes nutrientes para ayudar al crecimiento del feto. Esto equivale a una manzana pequeña o un plátano y dos cucharadas de mantequilla de frutos secos, O BIEN, 8 onzas (240 ml) de yogur griego y bayas, O BIEN, un huevo y una rebanada de pan integral tostado.

El Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos (ACOG) recomienda un aumento de peso *total* para el embarazo según el índice de masa corporal (IMC):

- Bajo peso: entre 28 lb y 40 lb (entre 13 kg y 18 kg)
- Peso saludable: entre 25 lb y 35 lb (entre 11 kg y 16 kg)
- Sobrepeso: entre 15 lb y 25 lb (entre 7 kg y 11 kg)
- Obesidad: entre 11 lb y 20 lb (entre 5 kg y 9 kg)

Vitaminas prenatales

Es importante tomar una vitamina prenatal con ácido fólico. Puede comprar cualquier marca de vitamina prenatal y empezar a tomar una ración diaria (según las instrucciones del envase) durante todo el embarazo. No recomendamos ninguna marca en particular y no es necesario tener una receta para conseguir vitaminas prenatales. La vitamina debe contener un mínimo de 800 µg de ácido fólico (folato) y un mínimo de 27 mg de hierro. Puede tomar las vitaminas con la comida o por la noche antes de acostarse si tiene náuseas. Mientras intente seguir una dieta nutritiva, no hay otras vitaminas o suplementos que necesite durante el embarazo, a menos que se lo indique su proveedor.

Ejercicio

En general, puede continuar con su misma rutina de ejercicios. De hecho, le recomendamos que haga algún tipo de ejercicio aeróbico a diario. Algunos ejemplos de actividades recomendables son caminar y nadar. Si planea comenzar una nueva rutina de ejercicios que puede ser más intensa, consulte antes a su proveedor. Por razones de seguridad, tenga cuidado con las actividades que requieran tener buen equilibrio después del segundo trimestre, y evite todas las actividades que tengan un alto riesgo de caídas o lesiones. Es preferible evitar levantar objetos pesados durante el embarazo.

Si es una persona muy activa, puede que necesite modificar su rutina para evitar el exceso de temperatura o el aumento excesivo de la frecuencia cardíaca. Debe limitar la actividad aeróbica prolongada a 20 minutos o menos. Si experimenta dolor, sangrado vaginal o manchado durante la actividad, deténgase para descansar y no continúe con la actividad hasta que los síntomas desaparezcan. Llame inmediatamente al consultorio si se presenta alguno de estos síntomas. Durante todos los pasos del ejercicio, debe ser capaz de mantener una conversación normal y sin prisas como guía de que la intensidad de su ejercicio está en un nivel seguro para su bebé. Asegúrese siempre de beber más agua durante y después del ejercicio.

Relaciones sexuales durante el embarazo

A menos que le hayan recomendado reposo pélvico debido a hemorragias, dolores u otras complicaciones, tener relaciones sexuales es perfectamente seguro durante el embarazo.

Enfermedades durante el embarazo

Enfermarse durante el embarazo puede ser difícil. La mejor forma de evitar enfermarse durante el embarazo es invertir en su salud comiendo bien, tomando las vitaminas prenatales, haciendo ejercicio y descansando mucho.

La mejor manera de prevenir las enfermedades y el contagio de infecciones, resfriados y gripe es lavarse las manos con regularidad durante un mínimo de 20 segundos con agua caliente y jabón.

Si está enferma durante el embarazo, estos son algunos consejos importantes:

Es importante que **compre un termómetro** para poder tomarse la temperatura durante cualquier enfermedad que sufra durante el embarazo.

El **virus de la gripe** puede durar de 48 horas a 2 semanas. Debido a las posibles complicaciones de la gripe, el proveedor de atención primaria (PCP) o el personal del Departamento de Atención de Urgencia pueden recetar a las mujeres embarazadas **Tamiflu** dentro de las **primeras 48 horas** de la aparición de los síntomas de la gripe.

En caso de **náuseas y vómitos** causados por la gripe o una intoxicación alimentaria, no coma ni beba nada durante las primeras 2 a 4 horas, después pruebe con pequeños sorbos de agua, Gatorade, caldo de pollo o Sprite según lo tolere para evitar la deshidratación. Coma galletas saladas o

tostadas secas durante las primeras 24 horas, después siga una dieta blanda ligera durante 2 a 3 días.

Para la **diarrea**, no coma ni beba nada durante las primeras 2 a 4 horas, después pruebe con pequeños sorbos de agua, Gatorade, caldo de pollo o Sprite según lo tolere para evitar la deshidratación. La dieta **BRAT**, una dieta que incluye bananas, arroz, compota de manzanas sin endulzantes, tostadas y queso *cottage*, ayuda a que su organismo se recupere. Empiece a tomar sopas y otros alimentos según los tolere, pero evite los lácteos y las verduras crudas hasta que se sienta mejor.

Acuda al Departamento de Atención de Urgencia de Sansum Clinic o a la sala de emergencias del Santa Barbara Cottage Hospital:

- **Si sus síntomas empeoran a pesar del uso de remedios sin receta médica.**
- **Si tose esputo verde/amarillo.**
- **Si tiene tos intensa que no se alivia con los remedios indicados.**
- **Si siente que le falta el aliento o tiene dificultad para respirar.**
- **Si tiene fiebre persistente superior a 101 °F (38 °C) que no se alivia con Tylenol.**
- **Si no puede comer/beber durante 24 horas.**
- **Si su orina es oscura o está orinando menos de dos veces al día.**

COVID-19

A medida que las precauciones contra la COVID-19 sigan evolucionando, su equipo de atención médica la mantendrá al día con respecto a cualquier información importante sobre cómo cuidarse durante la pandemia de COVID-19. Si tiene alguna pregunta o inquietud, no dude en ponerse en contacto con su proveedor.

Entendemos que puede tener varias preguntas sobre la COVID-19, las vacunas y su embarazo. La página web del ACOG que aparece a continuación aborda las preguntas más frecuentes relacionadas con la COVID-19.

<https://www.acog.org/womens-health/faqs/coronavirus-covid-19-pregnancy-and-breastfeeding>

Vacunas

Se recomiendan las siguientes vacunas para ayudar a prevenir enfermedades tanto para usted como para su bebé:

La vacuna contra la gripe/influenza suele estar disponible entre los meses de septiembre y abril y son seguras en todos los trimestres siempre que **no contengan conservantes** (las que se administran en Sansum Clinic no contienen conservantes). Puede recibir la vacuna durante una de las visitas rutinarias al obstetra, en una de las clínicas contra la gripe de Sansum Clinic o en las farmacias locales. Es posible que esta vacuna no evite que contraiga la gripe, pero puede ayudar a acortar la duración o la gravedad de los síntomas para que pueda recuperarse más rápidamente sin complicaciones ni necesidad de hospitalización. Se aconseja recibir la vacuna antigripal cada temporada de gripe durante el embarazo.

Vacuna Tdap (contra la tosferina)

California ha tenido un aumento histórico de casos de tosferina infantil y muertes asociadas. Los bebés no pueden vacunarse hasta después de las 6 semanas de edad, por lo que se aconseja a las pacientes embarazadas que se vacunen con la Tdap antes del parto durante el tercer trimestre para transmitir parte de la inmunidad al bebé como protección inmediatamente después del nacimiento. También se recomienda a los padres, parejas y a quienes vayan a estar en contacto con su bebé frecuentemente, incluidas las guarderías o niñeras, que se vacunen en cualquier momento antes del parto.

Salud mental durante el embarazo

El embarazo puede ser una etapa de mayor estrés y puede exponer a las mujeres a un mayor riesgo de padecer trastornos del estado de ánimo como la depresión y la ansiedad. Cualquier mujer puede tener problemas de estado de ánimo durante el embarazo o el posparto.

Si experimenta un aumento de la depresión, la ansiedad o el insomnio durante el embarazo, póngase en contacto con su proveedor de inmediato. Hay muchas opciones de tratamiento disponibles, como la terapia, los medicamentos, los grupos de apoyo, la meditación, el yoga y mucho más. Muchos antidepresivos pueden tomarse durante el embarazo y la lactancia. Nuestro personal está aquí para ayudarle a evaluar sus sentimientos y puede hablarle de los recursos disponibles.

Viajes

Está permitido viajar en avión hasta las 32 semanas si su embarazo no presenta complicaciones. Los rayos X de seguridad de los aeropuertos son seguros durante el embarazo si no se utilizan con frecuencia, como en el caso de los viajes de negocios continuos. También se puede optar por no utilizar los rayos X de seguridad del aeropuerto y pasar por un detector de metales y un cacheo. Evite hacer reservas de vuelos con meses de antelación.

Cuando conduzca o viaje en avión, asegúrese de tomar descansos de estar sentada al menos una vez por hora. Si no tiene la posibilidad de caminar, haga algunos ejercicios en el asiento, como girar y flexionar los pies y los tobillos varias veces con frecuencia. Como siempre, se recomienda beber más agua de lo habitual mientras viaja.

No debe viajar a más de una hora de distancia del Santa Barbara Cottage Hospital después de las 34 semanas, salvo previa consulta con su obstetra. Considere la posibilidad de solicitar una copia de su historia clínica de obstetricia a través del

departamento de historias clínicas llamando al (805) 692-4688 si tiene previsto viajar después de las 30 semanas.

Virus de Zika

Para obtener la información más actualizada sobre el virus de Zika, visite www.CDC.gov/zika o la página web del ACOG <https://www.acog.org/womens-health/infographics/zika-virus-and-pregnancy>.

Bañeras de hidromasaje

Aunque recomendamos tomar baños calientes durante el embarazo y el parto, se recomienda evitar sentarse en agua caliente a más de 100 °F (38 °C), como las bañeras de hidromasaje, que pueden provocar un exceso de temperatura en el cuerpo.

Molestias y remedios seguros

El embarazo conlleva muchos cambios físicos y emocionales que pueden resultar incómodos. Para la mayoría de las molestias, hay cosas que puede hacer para sentirse mejor. A continuación, encontrará una lista de los síntomas más comunes que experimenta y sugerencias sobre cómo controlarlos durante el embarazo.

Medicamentos seguros

Algunos medicamentos son seguros de tomar durante el embarazo y la lactancia y otros no. A continuación, le indicamos los medicamentos comunes que debe evitar y los que son seguros durante el embarazo y la lactancia.

NO TOMAR DURANTE EL EMBARAZO:

- **Ibuprofeno: el ibuprofeno no es seguro durante el embarazo. Es seguro después del parto y durante la lactancia.**
 - o Los siguientes medicamentos contienen ibuprofeno: Motrin, Advil, Aleve, Naprosyn, naproxeno, etc.
- **Airborne, altas dosis de vitamina C o zinc, Tylenol Cold o medicamentos similares.**

Si el medicamento o suplemento que desea utilizar no aparece en la lista que aparece más abajo, pregunte, llame o consulte mediante MyChart a nuestro consultorio para determinar si es seguro tomarlo.

Síntoma	Medicamentos sin receta y remedios seguros
Alergias	<ul style="list-style-type: none">- Aerosol nasal de solución salina (durante el tiempo que sea necesario).- Tetera neti.- Utilice un humidificador en casa.- Benadryl (difenhidramina).- Claritin (loratadina).

	<ul style="list-style-type: none"> - Zyrtec (cetirizina).
Congestión	<ul style="list-style-type: none"> - Aerosol nasal de solución salina (durante el tiempo que sea necesario). - Duerma en una silla reclinable o con la cabeza elevada si es necesario. - Aerosol nasal Afrin (máximo 3 días). - Sudafed (pseudoefedrina): no necesita receta, pero debe pedírselo a un farmacéutico.
Estreñimiento	<p>LAXANTES EMOLIENTES (ayuda menos agresiva para aumentar la regularidad y prevenir el estreñimiento)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aumente la ingesta de agua y la actividad. - Cereales de salvado, ciruelas o zumo de ciruelas (calentado), Fiber One. - CALM (suplemento de magnesio). - Docusato sódico o Peri-Colace según las instrucciones del envase. - Metamucil o Citracel según las instrucciones del envase. - Para obtener información sobre otros remedios, llame a nuestro consultorio para hablar con un enfermero de triaje.
Tos/dolor de garganta	<ul style="list-style-type: none"> - Beba líquidos. - Té caliente con miel. - Bebidas calientes o sopa de pollo. - Pastillas o caramelos para la tos. - Gárgaras de solución salina o Listerine. - Baños/duchas de vapor para mayor comodidad. - Vick VapoRub.

	<ul style="list-style-type: none"> - Robitussin DM (dextrometorfano): medicamento contra la tos.
Diarrea	<ul style="list-style-type: none"> - Dieta BRAT (caldos, bananas, arroz blanco, compota de manzana sin azúcar, té, tostadas, queso <i>cottage</i>). - Beba mucho líquido como agua, Gatorade o Pedialyte. - Evite las ensaladas, los lácteos, los alimentos grasos y picantes. - Imodium (loperamida) durante 1 a 2 días.
Mareos/desmayos	<p>*Si pierde el conocimiento, haga que alguien la lleve al Departamento de Atención de Urgencia o la sala de emergencias para que le hagan una evaluación inmediata*</p> <ul style="list-style-type: none"> - Llame al consultorio de inmediato. - Beba líquidos y coma un refrigerio rico en proteínas. - Haga 6 comidas pequeñas al día para mantener el azúcar en sangre. - Utilice una almohada en forma de cuña cuando descanse para evitar tumbarse/reclinarse directamente sobre la espalda. - Evite los baños o duchas excesivamente calientes.
Fiebre	<ul style="list-style-type: none"> - Tylenol (paracetamol) de 325 mg a 650 mg. - Acuda al Departamento de Atención de Urgencia o al Santa Barbara Cottage Hospital si tiene fiebre superior a 101 °C (38 °C) y no se alivia con Tylenol.
Dolor de cabeza	<ul style="list-style-type: none"> - Beba líquidos. - Coca-Cola helada o una taza de té/café con cafeína. - Tylenol de concentración normal (de 325 mg a 650 mg).

Acidez	<ul style="list-style-type: none"> - No coma alimentos picantes ni grasos. - Coma comidas más pequeñas y frecuentes. - Siéntese durante al menos 30 minutos después de comer. - Eleve la cabecera de la cama al menos 5°. - Tums. - Maalox. - Mylanta. - Pepcid. - Roloids. - Prilosec (omeprazol) de 10 mg.
Hemorroides	<ul style="list-style-type: none"> - Aumente la ingesta de fibra dietética y agua. - Almohada en forma de U para sentarse. - Toallitas de hamamelis (TUCKS). - Preparation H. - Anusol. - Colace o Senokot para evitar el estreñimiento.
Insomnio	<ul style="list-style-type: none"> - Establezca una rutina para dormir (por ejemplo, acostarse a la misma hora, escuchar música o meditar, evitar las pantallas una hora antes de acostarse, tomar té de manzanilla, lavanda, etc.). - Tylenol PM*. - Benadryl*. <p>*Precaución: Ambos causarán somnolencia. No conduzca después de tomarlos.</p>
Náuseas y vómitos	<ul style="list-style-type: none"> - Tener algo de comida en el estómago en todo momento puede disminuir las náuseas, así que intente comer pequeñas cantidades de comida con frecuencia a lo largo

	<p>del día. Coma solo lo que pueda tolerar, pero intente evitar deshidratarse bebiendo pequeños sorbos de agua o Gatorade o incluso chupando hielo. Una vez que se sienta mejor, podrá dedicarse más a conciencia a seguir una dieta equilibrada y nutritiva.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cápsulas de jengibre de 250 mg por vía oral cada 6 horas, o caramelos masticables, chicles o té de jengibre. - Tés, caramelos o pastillas de menta. - Comidas más pequeñas y frecuentes. - Alimentos blandos (dieta BRAT). - Vitamina B6 (25 mg por vía oral hasta 3 veces al día). - Vitamina B6 (de 10 mg a 25 mg) con ½ comprimido de Unisom (12,5 mg) por vía oral hasta 3 veces al día. Compre las pastillas para dormir Unisom (principio activo: succinato de doxilamina). - Sea Band. <p>Si no puede comer ni beber nada durante 24 horas, o tiene la orina oscura, o solo orina 2 veces o menos al día, acuda al Departamento de Atención de Urgencia de Sansum o al Santa Barbara Cottage Hospital para una evaluación y tratamiento.</p> <p>Llame al consultorio o hable con su proveedor si los síntomas persisten para hablar sobre la posibilidad de empezar a tomar un medicamento recetado.</p>
Dolor	<ul style="list-style-type: none"> - Tylenol de concentración normal (de 325 mg a 650 mg). - Haga reposo. - Almohadilla térmica o compresa fría, pero no directamente sobre el abdomen.

	En caso de dolor intenso, pida a alguien que la lleve al Santa Barbara Cottage Hospital para una evaluación y tratamiento.
Dolor de ligamentos redondos	<ul style="list-style-type: none"> - El dolor de ligamentos redondos es el estiramiento de los ligamentos que sostienen el útero en crecimiento. Suele comenzar después de la semana 18. - Utilice un cinturón de maternidad. - Utilice almohadas debajo del vientre, entre las piernas y detrás de la espalda.
Hinchazón	<ul style="list-style-type: none"> - Evite los alimentos con alto contenido en sodio. - Eleve las piernas por encima del nivel del corazón. - Aumente la ingesta de agua. - Llame al consultorio al (805) 681-8911.
Frecuencia para orinar	<ul style="list-style-type: none"> - Evite las bebidas con cafeína. - Aumente la ingesta de agua. - Zumo de arándanos.
Várices	<ul style="list-style-type: none"> - Medias de compresión. - Eleve las piernas por encima del nivel del corazón.

Preocupaciones comunes según el trimestre

Primer trimestre (semana 4 a 12)

Los dolores parecidos a los de la menstruación y los manchados en las primeras 14 semanas son frecuentes.

Si nota manchado o dolores parecidos a los de la menstruación durante o después de las relaciones sexuales, después de aumentar la actividad, hacer ejercicio o levantar peso, puede estar relacionado con el hecho de que el cuello del útero es especialmente sensible en el embarazo. Por lo general, se resuelve de forma espontánea con descanso.

Si experimenta un dolor importante, llame a nuestro personal de enfermería de asesoramiento durante el horario de atención al público. Fuera del horario de atención, acuda a la sala de emergencias del **Santa Barbara Cottage Hospital** para su evaluación.

Si experimenta un sangrado hasta el punto de llenar una compresa nocturna cada hora durante 2 horas, acuda a la **sala de emergencias del Santa Barbara Cottage Hospital** para que la evalúen de inmediato.

Segundo/tercer trimestre (semana 20 a 36)

Precauciones para el parto prematuro: si está entre la semana 20 y 36 de gestación y tiene dolores uterinos o tensión uterina más de 5 veces por hora que le resultan incómodos y duran más de 40 segundos, debe acudir al **Departamento de Partos del Santa Barbara Cottage Hospital** a través de la entrada principal en 400 W. Pueblo Street. Esto podría ser una señal de parto prematuro. Antes de hacerlo, debería descansar y beber agua para ver si los síntomas desaparecen.

Si experimenta alguna pérdida de líquido amniótico o sangrado, **acuda al Departamento de Partos del Santa Barbara Cottage Hospital para que la evalúen de inmediato.**

Disminución del movimiento fetal (después de la semana 28)

Si nota menos movimiento fetal de lo habitual después de las 28 semanas, tómese su tiempo para seguir estas instrucciones para realizar el **conteo de patadas fetales** en un lugar tranquilo y sin distracciones. Es posible que los movimientos fetales anteriores a la semana 28 no se perciban de forma constante. Además, si está muy activa o no come con regularidad durante el día, su bebé puede estar menos activo de lo habitual.

Conteo de patadas fetales

- Vacíe la vejiga.
- Beba un vaso grande de agua helada o zumo de frutas.
- Túmbese sobre el lado izquierdo hasta que sienta 10 movimientos distintos en 2 horas.
- Los movimientos pueden sentirse como patadas, golpes, puñetazos o giros.
- Una vez que sienta 10 movimientos, no necesita seguir en reposo.
- Si no siente 10 movimientos en 2 horas, llame a nuestro consultorio o acuda al **Departamento de Partos del Santa Barbara Cottage Hospital** si sucede fuera del horario de atención.

Problemas y señales de advertencia

Para evaluar cualquier problema o signo de alarma, acuda al **Santa Barbara Cottage Hospital**. Los médicos obstetras de Sansum Clinic están de guardia en el Santa Barbara Cottage Hospital y la atenderán durante cualquier urgencia. **No vaya al Goleta Valley Cottage Hospital ni al Santa Ynez Cottage Hospital, ya que en estos lugares no tienen atención de maternidad.**

Indicaciones para recibir atención de emergencia en el Santa Barbara Cottage Hospital:

- **Si está embarazada de menos de 20 semanas:** diríjase a la entrada de la sala de emergencias por Junipero Street.
- **Si está embarazada de más de 20 semanas:** diríjase a la entrada principal situada en 400 W. Pueblo Street y pregunte por el Departamento de Partos.

Las siguientes señales de alarma pueden indicar posibles problemas durante el embarazo. Avise a su proveedor de atención médica de inmediato o acuda al Santa Barbara Cottage Hospital para que la evalúen si tiene cualquiera de los siguientes:

- Sangrado vaginal (llenado de una compresa nocturna por hora durante 2 horas).
- Vómitos constantes.
- Escalofríos o fiebre.
- Dolor constante.
- Dolor de cabeza constante.
- Ardor al orinar.
- Visión borrosa.
- Hinchazón repentina de manos o cara.
- Cinco o más contracciones uterinas por hora.
- Secreción de líquido por la vagina.

- Disminución de los movimientos fetales después de la semana 28, tal y como se define en la sección “Conteo de patadas fetales” expuesta más arriba.

¿Estoy en trabajo de parto?

Acuda al Departamento de Partos del Santa Barbara Cottage Hospital por la entrada principal en 400 W. Pueblo Street ante cualquiera de las siguientes situaciones:

- Si **rompe bolsa**, tenga o no contracciones, acuda al Departamento de Partos del Santa Barbara Cottage Hospital **de inmediato**.
- Si **pierde líquido amniótico**, que tendrá una consistencia acuosa más que de clara de huevo y normalmente seguirá goteando.
- Si tiene **contracciones regulares** que se producen cada 3 o 5 minutos o duran más de 60 segundos durante más de 1 hora, que le cortan la respiración y durante las cuales no puede mantener una conversación normal.
- Si tiene previsto realizar una **cesárea programada**, siga los mismos consejos anteriores, pero acuda al Departamento de Partos cuando las contracciones sean cada 7 a 10 minutos durante más de 1 hora.
- Si tiene **sangrado vaginal intenso** con o sin coágulos (que llene más de una compresa grande).
- **Disminución de los movimientos fetales** que no responden a los conteos de patadas (consulte la sección “Conteos de patadas fetales” que aparece más arriba).

La expulsión del tapón mucoso o el sangrado vaginal con mucosidad no son preocupantes y no necesitan ser evaluados.

NO OLVIDE RESPIRAR.

Beneficios por discapacidad

Si está trabajando y planea pedir licencia por maternidad, es importante que conozca bien los beneficios por discapacidad de su empresa. Póngase en contacto con su empleador para conocer sus opciones y recibir la documentación necesaria para solicitar la protección de su puesto de trabajo y la sustitución de ingresos, si reúne los requisitos. Para completar esta documentación, necesitará información y la autorización de su proveedor de obstetricia. Tenga en cuenta la siguiente información a la hora de solicitar la licencia por discapacidad:

Su empleador debe ser el primer contacto en caso de preguntas sobre la licencia laboral. Su empleador dispone de todos los formularios de discapacidad para su protección laboral y sustitución de ingresos.

Solicitudes en línea:

- La licencia por discapacidad puede solicitarse en línea en www.EDD.CA.gov; pregunte en nuestras oficinas si su proveedor está en línea.
- Si solicita la licencia por discapacidad por internet, proporcione a nuestra oficina su número de recibo, su primer día de licencia laboral y los 4 últimos dígitos del número de Seguro Social para facilitar la búsqueda.

Solicitudes en papel:

- Puede dejar el formulario completado para que lo firme el médico en la recepción de cualquiera de las dos sedes de su proveedor principal de obstetricia en 317 W. Pueblo St. o 515 W. Pueblo St. La oficina se pondrá en contacto con usted cuando la documentación esté lista para que la recojan.

Los pacientes son responsables de enviar por correo sus propios formularios estatales de discapacidad completados a menos que su médico esté en línea; en ese caso, se hará en línea.

Le pedimos cordialmente que nos dé un mínimo de 8 a 10 días hábiles para completar la documentación. Una vez que se haya completado su documentación, se enviarán los formularios directamente a las partes apropiadas, ya sea la empresa o el empleador, a menos que usted nos dé otras instrucciones. Se digitalizará una copia de todos los formularios en su historial y se la podremos proporcionar si lo solicita.

Información sobre las leyes federales y estatales en materia de licencias laborales

La siguiente información está sujeta a cambios según las leyes estatales y federales. Póngase en contacto con su empleador para obtener la información más reciente.

Ley de Licencia Familiar y Médica (FMLA)

La FMLA proporciona hasta 12 semanas de licencia no remunerada y protegida por el puesto de trabajo debido a una enfermedad grave. La discapacidad por embarazo reúne los requisitos para beneficiarse de la FMLA. Existen requisitos específicos para poder beneficiarse de la FMLA.

El periodo de 12 semanas de la FMLA incluye:

- Cuatro semanas antes de la fecha prevista de parto. Si no utiliza las 4 semanas de licencia antes del parto, no podrán sumarse a la licencia después del parto.
- Si tiene un parto vaginal, recibirá 6 semanas de licencia después del parto.
- Si tiene una cesárea, recibirá 8 semanas de licencia después del parto.
- Si tiene complicaciones o no puede realizar sus tareas laborales, es posible que su proveedor pueda autorizar un periodo de licencia más largo. Hable

con su proveedor sobre cualquier duda que tenga acerca de su reincorporación al trabajo.

Para obtener más información sobre los requisitos para obtener la licencia en virtud de la FMLA, consulte a su empleador o visite <https://www.dol.gov/agencies/whd/fmla>.

Ley de Derechos Familiares de California (CFRA)

La CFRA proporciona 12 semanas adicionales de licencia no remunerada y protegida por el puesto de trabajo para establecer un vínculo afectivo con un hijo recién nacido. Las personas que reúnan los requisitos pueden disfrutar de esta licencia en el plazo de un año a partir del nacimiento, una vez finalizada su licencia por discapacidad por embarazo.

Paga durante la licencia

Es posible que disponga de los beneficios de sustitución de ingresos a través de la póliza de su empresa o del programa Licencia Familiar del Departamento del Desarrollo del Empleo (EDD) de California. Este programa le proporciona hasta 8 semanas de licencia remunerada, si reúne los requisitos necesarios. Para saber más sobre su derecho a la sustitución de ingresos durante la licencia por maternidad, póngase en contacto con su empleador o visite <https://edd.ca.gov/>.

Lactancia materna

La lactancia materna proporciona al bebé las calorías, vitaminas, minerales y otros nutrientes esenciales para un crecimiento, una salud y un desarrollo óptimos. La lactancia materna es beneficiosa tanto para la madre como para el bebé y también ofrece una oportunidad fundamental para que ambos creen lazos afectivos.

Cómo se prepara su cuerpo para la lactancia

- Muchas pacientes notan que sus pechos crecen y se vuelven sensibles durante los 3 primeros meses de embarazo. Sus pechos crecen mientras se preparan para producir leche.
- Después de 4 meses de embarazo, sus pechos pueden producir la primera leche, también llamada calostro. Algunas pacientes pueden notar esta leche en los pezones, pero muchas no lo hacen hasta después del parto.
- En el momento del parto y durante los primeros días de lactancia, producirá principalmente calostro.
- Aproximadamente entre 3 y 5 días después del parto, su leche materna aumentará en cantidad. Sentirá los pechos mucho más cargados y pesados y su bebé tomará mayores cantidades de leche. Esto es señal de que le ha subido la leche.

Es importante saber que cada mujer experimenta estos cambios de forma diferente. Nuestros proveedores están aquí para ayudarla a lo largo de su experiencia en cada paso del proceso. Cuando dé a luz en el Cottage Hospital, las enfermeras y la asesora de lactancia le ayudarán con los aspectos básicos de la lactancia materna, incluido el aprendizaje de las posturas que le resulten más cómodas a usted y a su bebé recién nacido y a conocer las señales de alimentación. Todos los padres y bebés pueden también beneficiarse de acudir a una asesora de lactancia después de dejar el hospital, ya que los primeros días

pueden ser difíciles y agotadores, especialmente si tiene dificultades con la lactancia.

Alimentación complementaria

Cada situación y cada madre son diferentes. Algunas madres primerizas pueden experimentar un bajo suministro de leche o encontrarse en otra situación que afecte a su capacidad de amamantar. Cada situación y cada madre son diferentes. Lo que parece correcto y viable para una mamá puede no serlo para otra. Es importante explorar sus pensamientos y sentimientos y trabajar tanto con su proveedor de atención médica como con el pediatra de su bebé para encontrar un plan de alimentación que funcione para usted.

Asesores en lactancia

A continuación, encontrará recursos locales de lactancia que pueden responder a sus preguntas, pesar a su bebé y ayudarlo con la posición, el agarre y el suministro de leche.

Katrina Mitchell, MD, IBCLC, PMH-C en Sansum Clinic

La Dra. Mitchell es una cirujana de mama con formación especializada y asesora de lactancia certificada por la junta internacional. Ofrece asesoramiento individualizado sobre lactancia para ayudar a las madres en cualquier etapa del desarrollo de su bebé.

Servicios disponibles:

Consultas sobre lactancia

- Preocupaciones prenatales como el crecimiento doloroso de los pechos y la preparación para amamantar a un bebé después de haber tenido problemas con la lactancia en el pasado.
- Cuidados posparto: agarre y posicionamiento, congestión mamaria, pesaje entre las tomas, mantenimiento o aumento del suministro de leche, extracción de leche y consejos para la vuelta al trabajo.

Servicios médicos/quirúrgicos:

- Complicaciones de la lactancia, como dolor de pechos, mastitis, conductos obstruidos, ampollas en los pezones y otras afecciones de los pezones, lesiones causadas por el sacaleches.
- Lactancia inducida y relactación.
- Tratamiento de la hiperlactancia (exceso de suministro) y la hipolactancia (bajo suministro).
- Orientación para pacientes sometidas a cirugía, anestesia y procedimientos de radiología/medicina nuclear.
- Gestión de los medicamentos para los trastornos perinatales del estado de ánimo y la ansiedad que a menudo se producen con los desafíos de la lactancia materna.

Si desea obtener más información o concertar una cita, visite breastfeedingmedicine.sansumclinic.org.

Círculo para madres en el Centro de lactancia del Cottage Hospital

Los asesores de lactancia del Cottage Hospital ofrecen un grupo gratuito sin cita previa para ayudar a las madres primerizas a resolver sus dudas e inquietudes sobre la lactancia materna. Para obtener más información sobre este programa y los servicios que se ofrecen en el Centro de lactancia, visite <https://www.cottagehealth.org/services/womens-services/breastfeeding-services-at-the-lactation-center/>.

Pedido de un sacaleches

La mayoría de los seguros médicos cubren de forma gratuita los sacaleches y otros artículos de lactancia y atención posparto. Algunos planes de salud le permiten pedir un sacaleches antes del parto. Póngase en contacto con su plan de salud para conocer su política.

Siga los pasos que se indican a continuación para pedir un sacaleches:

1. Elija uno de los sitios web que aparecen a continuación y complete el formulario de solicitud con los datos de su seguro y su dirección de correo electrónico. Tendrá que introducir la información de su proveedor de obstetricia y nuestro número de fax, el (805) 563-9224.

Aeroflow

<https://aeroflowbreastpumps.com>

Teléfono: 1 (844) 867-9890

Byram Healthcare

<https://breastpumps.byramhealthcare.com>

Teléfono: 1 (877) 773-1972

Edgepark

<https://www.edgeparkbreastpumps.com>

Teléfono: 1 (855) 504-2099

Pumping Essentials

<https://pumpingessentials.com>

Teléfono: 1 (866) 688-4203

2. La compañía proveedora del dispositivo verificará su cobertura y presentará toda la documentación necesaria.
3. Seleccione el sacaleches, los artículos de compresión o de cuidados posparto que estén cubiertos por su seguro. Se enviarán directamente a la dirección que nos indique.

Salud mental después del parto

Las semanas, y a veces los meses, que siguen al nacimiento de su bebé pueden ser agotadoras y abrumadoras, especialmente por la falta de sueño, los cambios hormonales y las molestias que puede experimentar tras un parto vaginal o por cesárea. Todo esto puede ir en contra de nuestras expectativas como sociedad de la alegría que se supone que sentimos al traer a casa a un recién nacido, sobre todo si siente falta de apoyo por parte de su pareja, familia o amigos.

Hasta un 20 % de las madres experimentan depresión posparto, y la ansiedad posparto puede aparecer de forma simultánea. Se cree que esta cifra se queda muy corta en comparación con las mujeres que sufren en silencio. Los trastornos del estado de ánimo y de ansiedad posparto pueden aparecer en cualquier momento tras el nacimiento de un nuevo hijo y los síntomas pueden ser diferentes a los de las mujeres que no se encuentran en el periodo perinatal. El insomnio, el sentimiento de culpa y los pensamientos intrusivos sobre la seguridad del bebé son muy comunes.

La depresión y la ansiedad pueden ser incluso más frecuentes en aquellas madres que experimentan complicaciones en la lactancia o tienen problemas con el aumento de peso del bebé u otros problemas de salud. Si experimenta depresión, llantos frecuentes, dificultad para establecer un vínculo con su bebé, ansiedad elevada o problemas o síntomas relacionados con la lactancia materna o el amamantamiento, póngase en contacto con su proveedor de inmediato para que podamos ayudarlo. Si en algún momento tiene pensamientos de hacerse daño a sí misma o a alguien más, busque ayuda en la sala de emergencias. El Santa Barbara Cottage Hospital cuenta con un maravilloso equipo de atención en caso de crisis que está a su disposición si lo necesita. También puede llamar al número que figura en el reverso de su tarjeta de seguro para consultar a los proveedores de salud mental cubiertos por su plan, o puede pedir ayuda a su médico de atención primaria.

Consejos para encontrar un proveedor de salud mental

- Póngase en contacto con su proveedor de obstetricia o con su médico de atención primaria, ya que la mayoría pueden evaluar la salud mental y recetar medicamentos.
- Llame al número que figura en el reverso de su tarjeta de seguro y pregunte por los proveedores locales de salud mental cubiertos por su seguro.
- Póngase en contacto con las siguientes organizaciones locales que ofrecen servicios de salud mental:

Sansum Psychiatry

3916 State St, Santa Barbara, 93105
(805) 681-7517

Santa Barbara Behavioral Health

5901 Encina Road, Suite A, Goleta, CA 93117
<http://www.sbbh.net/>
(805) 681-0035

Family Therapy Institute of Santa Barbara

111 E. Arrellaga St., Santa Barbara, CA 93101
<http://ftisb.org/>
(805) 882-2400

Holman Group

Acepta el seguro Cen-Cal
<http://holmangroup.com/>
(800) 321-2843

Departamento de Bienestar Conductual del Condado de Santa Barbara

(888) 868-1649 (línea para casos de crisis disponible las 24 horas)
<https://www.countyofsb.org/behavioral-wellness>

Líneas de ayuda

Postpartum Support International: línea de ayuda por teléfono o mensaje de texto

Cuando se ponga en contacto con la línea de ayuda, se le pedirá que deje un mensaje confidencial y un voluntario formado y atento le devolverá la llamada o el mensaje de texto. La escucharán, responderán a sus preguntas, le animarán y la pondrán en contacto con los recursos locales que necesite.

Llame al 1 (800) 944-4773 y presione 1 para hablar en español o 2 para hablar en inglés.

Mensajes de texto en inglés: 800-944-4773

Mensajes de texto en español: 971-203-7773

<https://www.postpartum.net/get-help/help-for-moms/>

Línea de consultoría telefónica de Postpartum Education for Parents (PEP)

La línea de consultoría telefónica de PEP ofrece apoyo confidencial individualizado por parte de voluntarios formados, que son padres y madres como usted. Desde los cuidados básicos del bebé hasta cuestiones relacionadas con la lactancia o el biberón o la adaptación después del parto, la línea de consultoría telefónica puede ser una gran fuente de información y apoyo.

Inglés: (805) 564-3888

Español: (805) 852-1595

<https://www.sbpep.org/warmline-spanish-postpartum-educational-services-santa-barbara>

Elección de un pediatra

Le recomendamos que elija un pediatra durante el tercer trimestre de embarazo. Mientras usted esté en el hospital, un equipo de médicos pediatras y enfermeras cuidará de su bebé. El hospital se encargará de transmitir la información de su bebé a su pediatra, que se ocupará de su bebé cuando usted vuelva a casa.

Departamento de Pediatría de Sansum Clinic

Atención integral desde el nacimiento hasta la edad adulta joven

51 Hitchcock Way

Santa Barbara, CA 93105

(805) 563-6211

Nuestros pediatras proporcionan una amplia gama de cuidados pediátricos, que incluyen revisiones médicas rutinarias, vacunaciones, revisiones de la vista y el oído y el tratamiento de enfermedades y lesiones leves. Trabajamos con nuestros pacientes y sus familias para ayudarles a controlar las enfermedades crónicas y recomendarles especialistas pediátricos cuando sea necesario.

Para obtener más información sobre nuestros pediatras, visite <https://pediatrics.sansumclinic.org/> o llame al (805) 563-6211.

Recursos útiles

La familia y los amigos, así como los blogs en línea, las salas de chat y las redes sociales, pueden tener buenas intenciones y una gran cantidad de información; sin embargo, también pueden dar, sin querer, algunos consejos inexactos y perjudiciales. A continuación, se incluyen recursos educativos de confianza para orientarle durante su embarazo.

Seminario sobre un embarazo saludable

Sansum Clinic ofrece un seminario informativo sobre los primeros meses de embarazo a las pacientes antes de la semana 20 de gestación. Nuestro personal de enfermería obstétrica le informará sobre las opciones más saludables para usted y su bebé y sobre qué hacer en caso de que surja alguna preocupación. Conocerá los recursos para futuros padres y dispondrá de tiempo suficiente para hacer preguntas.

Si tiene preguntas o desea reservar un lugar para la clase, llame al (805) 681-8911.

Clases y visitas sobre el nacimiento y el recién nacido en el Santa Barbara Cottage Hospital

El Cottage Hospital ofrece varias clases dirigidas por enfermeras especialmente formadas y otros expertos para ayudarle a usted y a su familia a prepararse para su nuevo bebé. Visite su [sitio web](#) o llame al (805) 569-8229.

Postpartum Education for Parents (PEP)

PEP apoya a las nuevas familias de la zona de Santa Barbara ofreciéndoles oportunidades de educación, motivación y compromiso social de una forma sin prejuicios, inclusiva y basada en la comunidad. Tanto si se trata de su primer bebé

como del tercero, conocer a otras personas que atraviesan la misma etapa de crianza al mismo tiempo crea vínculos muy estrechos.

Para obtener más información, visite <https://www.sbpep.org/>.

Centerline Community

Centerline Community es una comunidad de apoyo basada en la atención plena para madres primerizas y embarazadas. Centerline Community ofrece espacios, eventos y oportunidades de apoyo y conexión para el embarazo, el posparto y todo el proceso de la maternidad.

Para obtener más información, visite <https://www.centerlinecommunity.com/>.

Sitios web

Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos: educación de prestigio para pacientes sobre diversos temas relacionados con el embarazo.

<https://www.acog.org/womens-health>

MyPlate del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA):

información alimentaria y nutricional para el embarazo y la lactancia, que incluye planes de comidas.

<https://www.myplate.gov/>

Mother To Baby: contiene información actualizada sobre medicamentos y otras exposiciones durante el embarazo y la lactancia.

<https://mothertobaby.org/>

Academia Estadounidense de Pediatría: recursos útiles sobre salud y desarrollo para bebés y niños en Estados Unidos.

<https://www.aap.org/>

SafetyBeltSafe U.S.A.: describe la normativa vigente sobre asientos de automóvil y asientos elevadores para guiarle en la compra de un asiento de seguridad

adecuado para su bebé recién nacido y sus hijos en edad de crecimiento. Dispone de una “lista de verificación” para asegurarse de que el asiento esté instalado correctamente.

<https://carseat.org/>

Páginas de Internet de prestigio sobre temas médicos para obtener información general y plantear preguntas:

<https://www.fda.gov/>

<https://www.mayoclinic.org/>

Libros

Your Pregnancy & Childbirth (Su embarazo y el parto), del ACOG.

Caring for Your Baby and Young Child, Birth to Age 5 (Cómo cuidar de su bebé y su hijo pequeño, desde el nacimiento hasta los 5 años), de la Academia Estadounidense de Pediatría.

Dad’s Guide to Pregnancy for Dummies (Guía sobre el embarazo para padres tontos).

Guía de Mayo Clinic para un embarazo saludable.

Good Moms Have Scary Thoughts (Las buenas madres tienen pensamientos aterradores), de Karen Kleiman.

¿Y nosotros? A New Parents Guide to Safeguarding Your Over-Anxious, Over-Extended, Sleep Deprived Relationship (Una guía para padres primerizos para proteger una relación con exceso de ansiedad, sobrecarga y falta de sueño), de Karen Kleiman.

The Pregnancy and Postpartum Anxiety Workbook: Practical Skills to Help You Overcome Anxiety, Worry, Panic, Attacks, Obsessions and Compulsions (El libro

de trabajo de la ansiedad durante el embarazo y el posparto: Habilidades prácticas para ayudarlo a superar la ansiedad, la preocupación, el pánico, los ataques, las obsesiones y las compulsiones), de Pamela S. Wiegartz y Kevin L. Gyoerkoe.