

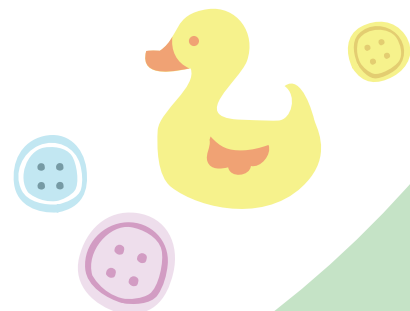
**¡Felicitaciones!**

Nos complace que haya escogido los servicios de Sansum Clinic para la atención de su embarazo y el nacimiento de su bebé. Sabemos que en estos momentos se debe sentir tan ansiosa como entusiasmada. Además de las oportunidades que tendrá de recibir instrucción más detallada en las próximas semanas, contamos con varias enfermeras consejeras para responder cualquier pregunta o duda con compasión, por más tonta o vergonzosa que sea. En equipo, nos comprometemos en brindarle apoyo a usted y a sus seres queridos de forma segura y amable, además de ofrecerle la mejor atención posible. Deseamos servirle de la mejor manera, y le damos la más cálida bienvenida a nuestra institución.

Cordialmente,

*Su Equipo de Obstetricia y Ginecología de Sansum Clinic*

¡Bienvenida!

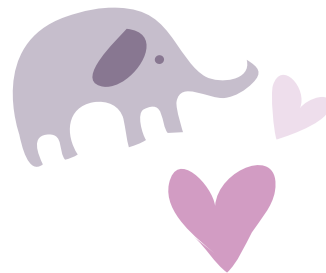
**Obstetricia y Ginecología**

317 W. Pueblo St. y 515 W. Pueblo St., Santa Barbara, CA 93105 • (805) 681-8911



# Índice

Introducción.....	página 1	Vacunas.....	página 7
Proveedores.....	página 2	Náusea y vómitos.....	página 8
Programación de citas.....	página 3	Catarro, gripe y otras enfermedades.....	página 9
Cursos para embarazadas.....	página 3	Medicamentos de venta libre seguros.....	página 10
Ecografías.....	página 3	Primer trimestre.....	página 11
Análisis de laboratorio.....	página 4	Segundo trimestre.....	página 11
Cribado genético.....	página 4	Movimiento fetal reducido.....	página 11
Dieta.....	página 5	Recuento de patadas fetales.....	página 11
Vitaminas prenatales.....	página 5	Precauciones para el parto.....	página 12
Ejercicio.....	página 6	Circuncisión.....	página 13
Relaciones sexuales.....	página 7	Tristeza y Depresión posparto.....	página 13
Jacuzzi.....	página 7	Recursos de salud mental.....	página 14
Viajes.....	página 7	Recursos.....	página 15
Zika.....	página 7	Mi listado de verificación del embarazo	



## Obstetricia y Ginecología



317 W. Pueblo St. y 515 W. Pueblo St., Santa Barbara, CA 93105 • (805) 681-8911



## Proveedores

### Atendemos en consultorio y en el hospital

Nuestro Departamento es uno que atiende en dos lugares: 317 W. Pueblo St. y 515 W. Pueblo St.

Tenemos cinco médicos obstetras y una enfermera obstétrica certificada (partera) que la verán durante toda la atención prenatal. Uno de ellos se considerará su obstetra principal, aunque usted podrá consultar a los demás durante su embarazo para conocer a todo nuestro equipo, ya que es posible que el obstetra principal no sea quien la atienda en el parto. Además, hay enfermeros profesionales y auxiliares médicos que también la podrán atender para sus controles obstétricos de rutina. Cada uno de los médicos tienen turnos de guardia de 24 horas, y nuestra partera cuenta con apoyo adicional de los médicos en caso de que sea necesaria su asistencia.

Si aún no lo ha hecho, le sugerimos que se inscriba en MyChart para facilitar la comunicación con sus proveedores de atención médica y contar con otra vía para transmitir necesidades e inquietudes que no sean urgentes. Asimismo, esa cuenta en línea le permite ver sus futuras citas, algunos de los resultados de exámenes y pruebas de laboratorio, y su lista de medicamentos. Si no está segura si debe enviar un correo electrónico, una llamada telefónica le asegura una respuesta oportuna a todo problema urgente.

Para inscribirse, visite [www.sansumclinic.org](http://www.sansumclinic.org) y busque el enlace en la parte derecha de la pantalla.

Nuestros proveedores únicamente pueden atender pacientes obstétricas en el Santa Barbara Cottage Hospital.

Tenga presente que si usted necesita servicios de internación durante su embarazo, Goleta Valley Cottage Hospital (GVCH) y Santa Ynez Cottage Hospital (SYCH) no cuentan con departamentos de maternidad. Si tiene menos de 20 semanas de embarazo, deberá buscar atenderse en la Sala de Emergencias (ER) de Santa Barbara Cottage Hospital.

## Proveedores

### 515 West Pueblo Street

- Dra. Carin Craig
- Dr. David Raphael
- Heather Merrick, PA-C (auxiliar certificada)
- Wanda Westerman, NP (enfermera), CNM (partera certificada)

### 317 West Pueblo Street

- Dr. David Nomeland
- Dra. Charmian Dresel-Velasquez
- Dra. Heather Terbell
- Carol Nelson, NP (enfermera)

## Dudas e inquietudes

Llame a nuestro consultorio de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 4:30 p.m. para plantear a nuestras enfermeras consejeras toda duda o inquietud que tenga. Nuestros proveedores están a su disposición fuera de ese horario y durante los fines de semana o días feriados en el (805) 681-8911 en caso de problemas urgentes; no obstante, si necesita atención inmediata, o si la enfermera consejera no responde a su llamado en una hora, por favor pida a alguien que la lleve a Urgencias (Urgent Care) o a la Sala de Emergencias (ER).

## Obstetricia y Ginecología



## Cronograma de citas

Su primera cita será entre las 7 y 10 semanas de embarazo a partir del primer día de su último período menstrual. Su pareja puede acompañarla a esta y a todas las citas. Salvo que se indique lo contrario, a usted la verán cada 4 semanas hasta la semana 30, cada 2 semanas hasta la semana 36 y luego cada semana hasta el parto.

## Curso para embarazadas

Después de su cita obstétrica inicial, se le ofrecerá una cita para una clase grupal con una de nuestras enfermeras en la que se abordan temas importantes como el ejercicio y la nutrición. Se recomienda especialmente a las madres primerizas asistir a esa cita, pero todas las embarazadas pueden asistir. Se le brindarán materiales educativos para usar de referencia durante todo su embarazo.

## Ecografías

En su primera consulta prenatal, se le realizará una ecografía vaginal para verificar el estado de su embarazo y confirmar la fecha de parto. Le darán una imagen impresa para llevarse a su casa.

Se le recomienda a que se haga ecografías abdominales adicionales en el primer y segundo trimestres. Estas se hacen entre las semanas 11 y 14 y entre las semanas 18 y 20 para evaluar el desarrollo anatómico general de su bebé y el estado general de su útero durante el embarazo. Si desea conocer el sexo de su bebé, este podrá revelarse en la cita de las 18 a 20 semanas, si ya no se lo hubiera determinado por examen genético.

Se le podrá solicitar que haga otras ecografías si su embarazo se considera de alto riesgo. Estas se programarán en The Perinatal Center, el consultorio de nuestros especialistas en perinatología, Dr. Alex Soffici, Dra. Bonnie Dattel, y Dra. Katy Sharma (vea el listado de verificación del embarazo). Las imágenes de esas visitas se le enviarán por texto a su teléfono en caso de que lo solicite.



## Obstetricia y Ginecología



### Análisis de laboratorio

Después de su consulta obstétrica inicial, se le pedirán análisis de laboratorio para determinar información importante, tal como su tipo de sangre y los recuentos sanguíneos, y para verificar que no haya infecciones. Además, es posible que le hagan estudios de laboratorio entre las semanas 10 y 16 para pruebas genéticas, entre las semanas 26 y 28 para controlar si hay diabetes gestacional y anemia, y un cultivo vaginal a las 36 semanas para detectar estreptococos del grupo beta (bacterias).

Todo análisis de laboratorio y pruebas genéticas que requieran una muestra de sangre se podrán hacer en CU-ALQUIER Pacific Diagnostic Laboratory (PDL). La cobertura de los seguros cambia constantemente, por lo que le solicitamos que verifique la información de los laboratorios con su seguro. La mayoría de las órdenes para análisis de laboratorio se envían electrónicamente. Cuando vaya, deberá presentar su identificación con foto y su tarjeta actual del seguro. Algunos análisis requieren que permanezca en el lugar durante el análisis, por lo que le recomendamos llevar un libro, una revista, o que alguien la acompañe, para pasar el tiempo. **Encontrará todos los horarios y las direcciones en [www.PDLlabs.com](http://www.PDLlabs.com) o en el número (805) 879-8100.**

### Cribado genético

El examen genético es una elección personal que usted y su pareja hacen. Se le ofrecerá una cita en The Perinatal Center entre las semanas 11 y 14 para hacerse una ecografía y hablar acerca de las opciones de exámenes genéticos. Actualmente, además de la ecografía, el examen recomendado para mujeres de TODAS LAS EDADES es el de obtención del análisis ADN libre fetal, una extracción de sangre conocida también como NIPT (prueba prenatal no invasiva). Entre las semanas 15 y 20 también se le ofrece la prueba de sangre para alfafetoproteína (AFP) para detectar defectos del tubo neural.

La prueba prenatal no invasiva (NIPT) aún no la cubren todos los planes de seguro de salud, por lo que recomendamos encarecidamente a los pacientes que verifiquen los beneficios de los planes de seguro para evitar posibles costos, o prepararse para pagarlos.

The Perinatal Center actualmente no acepta los siguientes planes de seguro de salud: First Health, Coventry, Great West HMO, y Medicare. En caso de ser necesario, solicite asistencia en nuestras oficinas para encontrar otro perinatólogo que sí cubra su seguro, como el doctor Daryoush Jadali, en Ventura. Sírvase llamar a nuestras oficinas si necesita un referido. Su información de contacto es: 805-643-9781, y su dirección: 29 N Brent Street, Ventura, CA.

## Obstetricia y Ginecología



317 W. Pueblo St. y 515 W. Pueblo St., Santa Barbara, CA 93105 • (805) 681-8911



## Dieta

- Se recomienda una dieta bien equilibrada con proteínas, carbohidratos complejos, frutas y verduras.
- Lo ideal es hacer cinco comidas pequeñas al día para minimizar las náuseas y mantener un nivel constante de azúcar en la sangre.
- Debe tratar de beber al menos 8 a 10 vasos de agua de ocho onzas al día.
- Durante el embarazo se debe evitar el exceso de cafeína, y la cantidad de cafeína en las bebidas es variable.
- Si no puede evitar la cafeína, se recomienda que no tome más de dos fuentes de cafeína al día.

### Estas fuentes incluyen café, sodas, té, bebidas energizantes y chocolate.

- No consuma quesos blandos a menos que sean pasteurizados o ultrapasteurizados. En los Estados Unidos, la mayoría de los quesos son pasteurizados, pero deberá leer las etiquetas de los envases y, en caso de duda, evitar el producto.
- Si es posible, evite carnes con nitratos (como las salchichas y embutidos). Si los come, deben cocinarse al vapor para evitar el riesgo de contaminación con la bacteria llamada listeria.
- Se deben evitar ciertos pescados, en especial los que contienen un alto nivel de mercurio. Compre lo más fresco, local y capturado en su medio natural de ser posible. Consulte más detalles en [www.FDA.gov/food](http://www.FDA.gov/food).
- Se recomienda que consuma 3 fuentes de lácteos por día, aunque el calcio, la grasa y las proteínas que proporciona también se encuentran en otros alimentos. El producto Lactaid se puede consumir sin problemas durante el embarazo para quienes no toleran a la lactosa.
- Se debe evitar absolutamente el consumo de tabaco, marihuana, alcohol y drogas en el embarazo.
- El aumento de peso total recomendado por ACOG (facultad norteamericana de obstetras y ginecólogos) para el embarazo, por índice de masa corporal (IMC):
  - Peso por debajo de lo apropiado: 28-40 lbs; óptimo: 25-35 lbs; sobrepeso: 15-25 lbs; obesidad: 15 lbs.

## Vitaminas prenatales

Puede comprar vitaminas prenatales de cualquier marca y tomarlas de acuerdo con las instrucciones. No recomendamos ninguna marca específica y no hace falta receta. Las vitaminas deben contener al menos 800 mcg de ácido fólico. Si tiene náuseas tome las vitaminas junto con alimentos. Mientras usted haga una dieta nutritiva, no necesita más vitaminas o suplementos durante el embarazo. Pero no todos los medicamentos se pueden tomar en el embarazo, por lo que le pedimos que hable con su médico obstetra en su primera consulta acerca de todo medicamento de venta bajo receta.

## Obstetricia y Ginecología





## Ejercicio

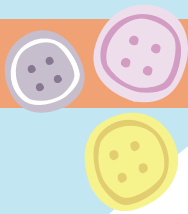
En general, puede continuar con la misma rutina de ejercicios que hace. De hecho, le recomendamos hacer algún tipo de ejercicio aeróbico semanalmente, como caminatas y natación. Si pretende comenzar una nueva rutina de ejercicios que sea más extenuante, consulte a su médico primero. Por motivos de seguridad, tenga cautela con las actividades que requieran buen equilibrio después del segundo trimestre.

Si es una persona muy activa, tal vez deba modificar su rutina para evitar el calentamiento excesivo o los aumentos excesivos del ritmo cardíaco. No se recomienda hacer yoga caliente. Debe limitar la actividad aeróbica sostenida a 20 minutos o menos. En caso de que sienta dolor, tenga sangrado o goteo vaginal, deténgase y descanse, y no siga hasta que esos síntomas desaparezcan. En todo momento durante el ejercicio, usted debería ser capaz de mantener una conversación sin jadear, lo que puede usar como indicador de que la intensidad del ejercicio es la más segura para su bebé.

## Obstetricia y Ginecología



317 W. Pueblo St. y 515 W. Pueblo St., Santa Barbara, CA 93105 • (805) 681-8911



## Relaciones sexuales

A menos que se le haya indicado reposo pélvico debido a sangrado, calambres u otras complicaciones, tener relaciones sexuales es totalmente seguro durante el embarazo.

## Jacuzzi

Si bien fomentamos tomar baños calientes durante el embarazo y el parto, evite los jacuzzis que pueden causar un sobrecalentamiento del cuerpo.

## Viajes

El viaje aéreo se permite hasta las 32 semanas de embarazo si este no presenta complicaciones. El control de seguridad en los aeropuertos con rayos X es seguro mientras no sea frecuente, como lo es para los que continuamente viajan por negocios. Es posible negarse a ese control con rayos X a cambio del detector de metales y que hagan un registro físico. Evite reservar viajes aéreos con meses de antelación.

Al viajar en auto o por avión, camine un poco cada hora para descansar de la posición sentada. Si no es posible caminar, haga algunos ejercicios en el asiento: gire y flexione los pies y tobillos varias veces con frecuencia. Como siempre, beba mucho agua, incluso más de lo habitual durante un viaje.

**Después de las 34 semanas no debe viajar a más de una hora de distancia del SBCH, excepto cuando lo haya planteado antes con su médico obstetra. Considere solicitar una copia de sus registros médicos ginecológicos al departamento de registros médicos al (805) 692-4688 si planea viajar después de las 30 semanas.**

## Virus del Zika

La información más actualizada la encontrará en [www.CDC.gov/zika](http://www.CDC.gov/zika). En general, las mujeres que han viajado a un lugar con riesgo de zika en los últimos 6 meses debe alertar a su equipo médico para que se le hagan análisis. Si la pareja de la embarazada ha viajado a un lugar de riesgo de zika durante el embarazo, se deberá abstenerse de tener relaciones sexuales o se deberá usar condones para evitar una posible exposición al virus.

## Vacunas

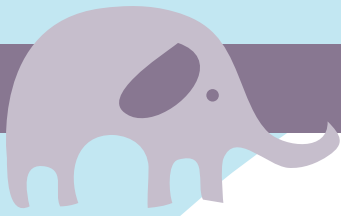
Las dos vacunas que se recomienda recibir para evitar enfermedades tanto para usted como para su bebé son la de la gripe y la de la tos ferina.

La vacuna contra la gripe en general está disponible entre septiembre y abril y es seguro recibirla en cualquier trimestre del embarazo, siempre que no tenga conservantes (ninguna vacuna que se da en Sansum Clinic los tiene). Esta vacuna no evitaría que usted tenga la gripe, pero se sugiere que la reciba cada temporada de gripe si está embarazada para acortar su duración o la severidad de los síntomas, de forma que se recupere más pronto sin complicaciones o sin necesitar internación.

## Obstetricia y Ginecología







## Vacuna contra la tos ferina (DTPa)

California ha tenido un aumento histórico de casos de tos ferina, o pertussis, en bebés, y de muertes asociadas a ella. Los bebés no pueden recibir sus vacunas hasta después de las 6 semanas, por lo que a las embarazadas se les recomienda recibir la vacuna DTPa durante el tercer trimestre para pasar cierta inmunidad al recién nacido como protección inmediata luego del nacimiento. Los padres, las parejas y aquellos que estarán en frecuente contacto con el bebé, incluidos los cuidadores o el personal de las guarderías, también se les recomienda que reciban la vacuna antes del parto. Las vacunas se ofrecen en las farmacias, o si se concurre personalmente, los viernes en la farmacia de venta de medicamentos con receta (Prescription Pharmacy) de Sansum Clinic, en 215 Pesetas Lane o en 317 W. Pueblo Street, de 1:00 a 4:00 p.m. No es necesario tener una orden médica.

## Náusea y vómitos

Tener algo de alimento en el estómago en todo momento puede disminuir las náuseas, así que trate de consumir pequeñas cantidades de alimento con mucha frecuencia a lo largo del día. Coma solo lo que pueda tolerar, pero evite deshidratarse bebiendo pequeños sorbos de agua, Gatorade, o incluso chupe un pedazo de hielo. Una vez que se sienta mejor, intente seguir una dieta balanceada y nutritiva.

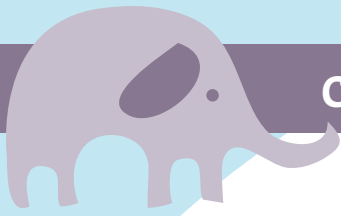
Hay varios remedios de venta libre que puede probar y que se pueden comprar en Whole Foods, Lazy Acres, o en la farmacia de su barrio. Si tiene náuseas y vómitos severos, en especial si afecta sus actividades cotidianas, puede llamar a nuestra enfermera consejera para considerar comenzar a tomar algún medicamento de venta bajo receta. (Consulte los medicamentos de venta libre seguros durante el embarazo en la página 9.)

- Vitamina B6, 25 mg oral hasta 3 veces al día.
- Vitamina B6, 10-25 mg con ½ comprimido de Unisom (12,5 mg) oral hasta 3 veces al día. Compre los comprimidos UnisomSleep Tabs (principio activo: succinato de doxilamina).
- Cápsulas de jengibre, 250 mg orales cada 6 horas o masticables, chicle o té de jengibre.
- Pulseras Sea-Band.

\*\*Si no puede retener ningún líquido en el estómago por más de 24 horas, debe ir al sector de partos (Labor and Delivery) de Santa Barbara Cottage Hospital, si tiene más de 20 semanas. Si tiene menos de 20 semanas, debe ir al área de atención de urgencias (Urgent Care) de Sansum Clinic en 215 Pesetas Lane, en Santa Barbara, o en 1225 N. H Street, en Lompoc, para recibir hidratación intravenosa. Algunos signos de deshidratación son las orinas menos frecuentes, la orina oscura y la boca seca.

## Obstetricia y Ginecología





## Catarro, gripe y otras enfermedades

**COMPRE UN TERMÓMETRO SI AÚN NO LO HA HECHO.**

Lavarse las manos es la mejor manera de evitar enfermedades y la propagación de infecciones, catarros y gripes.

Los catarros y las infecciones de las vías respiratorias superiores pueden durar entre 7 y 14 días, y la tos puede durar de 2 a 4 semanas. La mejor medicina para estas enfermedades es más descanso, más líquidos, comer una dieta saludable y tener paciencia.

El virus de la gripe puede durar entre 48 horas a 2 semanas. Debido a las posibles complicaciones de la gripe, puede que su médico de cabecera o los de Urgent Care le recete Tamiflu dentro de las primeras 48 horas del comienzo de los síntomas.

Para las **náuseas y vómitos** causados por la **gripe** o por **intoxicación alimentaria**, no beba ni coma nada por 2 a 4 horas al comienzo, luego beba pequeños sorbos de agua, Gatorade, caldo de pollo, o Sprite, si lo tolera, para evitar deshidratarse. En las primeras 24 horas, coma galletas saladas o pan tostado, luego siga una dieta liviana y blanda durante 2 a 3 días.

Para la **diarrea**, no beba ni coma nada por 2 a 4 horas al comienzo, luego beba pequeños sorbos de agua, Gatorade, caldo de pollo, o Sprite, si lo tolera, para evitar deshidratarse. La **dieta BRAT**, que incluye bananas, arroz, puré de manzana sin azúcar, tostadas, y queso cottage, le ayuda a recuperarse. Pase a consumir sopas y otros alimentos que pueda tolerar, evitando lácteos y verduras crudos hasta que se sienta mejor.

Los mareos y desvanecimientos son comunes en el embarazo y en general no requieren medicación. Beba de 10 a 12 vasos de agua y coma 6 pequeñas comidas al día para mantenerse hidratada y mantener el azúcar en la sangre. A medida que el bebé crece, quizás necesite usar un apoyo cuando descansa para evitar recostarse directamente en su espalda. Llame al consultorio o pida que alguien la lleve al área de atención de urgencias (Urgent Care) si los síntomas continúan o empeoran.

**\*\*\*LLAME A SU MÉDICO DE CABECERA (PCP) O VAYA AL ÁREA DE ATENCIÓN DE URGENCIAS (URGENT CARE) EN LOS SIGUIENTES CASOS:\*\*\***

- Los síntomas empeoran
- Al toser despiden esputo verde o amarillo
- Tiene tos severa que no sea aliviada con las soluciones descritas anteriormente
- Le falta el aire
- Tiene fiebre persistente de más de 101 grados Fahrenheit (38,33 grados Celsius) que no se alivia con Tylenol
- No tolera alimentos/bebidas durante 24 horas
- La orina es oscura, u orina menos de dos veces al día

## Obstetricia y Ginecología



317 W. Pueblo St. y 515 W. Pueblo St., Santa Barbara, CA 93105 • (805) 681-8911

## Medicamentos de venta libre seguros en el embarazo y la lactancia

### \*\*\*NINGÚN IBUPROFENO ES SEGURO DURANTE EL EMBARAZO\*\*\*

El ibuprofeno incluye: MOTRIN, ADVIL, ALEVE, NAPROSYN, NAPROXEN, ETC.

- El ibuprofeno es seguro después del parto y en el amamantamiento.
- NO TOME Airborne, altas dosis de vitamina C o zinc, Tylenol Cold o medicamentos similares.

Los siguientes medicamentos se pueden tomar de acuerdo con lo indicado en el envase. No hay dosis especiales para el embarazo.

**ALERGIAS** • Benadryl, Claritin, Claritin D.

**CONGESTIÓN** • Sudafed común (caja roja y blanca detrás del mostrador de la farmacia); spray nasal Afrin (máximo 3 días); spray nasal salino (el tiempo que sea necesario); duerma en una silla reclinable o con la cabeza elevada si es necesario.

**ESTREÑIMIENTO** • Leche de magnesia, Peri-Colace, cereal de salvado, Metamucil o Citrucel, Colace, Senokot, ciruelas, jugo de ciruela, consuma mucho líquido, y manténgase activa.

**TOS** • Robitussin DM, pastillas para el dolor de garganta o pastillas para la tos (Halls, Vicks, Luden's, etc.)

**DIARREA** • Imodium, queso cottage, dieta BRAT (caldos, bananas, arroz, puré de manzana, té, tostadas). Evite ensaladas y lácteos.

**MAREO/DESVANECIMIENTO** • Llame al consultorio, use un apoyo cuando descanse para evitar recostarse directamente en su espalda, consuma 6 pequeñas comidas al día para mantener el azúcar en la sangre.

**FIEBRE** • Tylenol de concentración regular (325-650 mg).

**DOLOR DE CABEZA** • Tylenol de concentración regular (325-650 mg).

**ACIDEZ ESTOMACAL** • Tums, Maalox, Mylanta, Zantac, Pepcid, Roloids, Prilosec, eleve la cabeza 5 pulgadas de la cama, no consuma alimentos picantes/grasosos.

**HEMORROIDES** • Anusol, Tucks, o Preparation H., Colace o Senokot para evitar el estreñimiento

**INSOMNIO** • Tylenol PM, Benadryl.

**NÁUSEAS** • Emetrol, pulseras Sea-Bands, vitamina B6 25 mg cada 6 horas, vitaminas B6 10-25 mg con ½ comprimido de Unisom (12,5 mg) hasta 3 veces al día, cápsulas de jengibre 250 mg cada 6 horas. Llame **al consultorio**.

**DOLOR** • Tylenol de concentración regular (325-650 mg), descanso, almohadilla térmica caliente o fría pero no directamente en el abdomen.

**DOLOR DE GARGANTA** • Té caliente con miel, Robitussin DM, pastillas o caramelos para la tos, hacer gárgaras con Saline o Listerine, Vicks VapoRub, bebidas calientes o sopa de pollo, y baños/duchas llenas de vapor para aliviar.

**HINCHAZÓN** • Evite alimentos con mucho sodio, eleve las piernas sobre el nivel del corazón, aumente el consumo de agua. Llame al consultorio.

**FRECUENCIA URINARIA** • Evite café y té, aumente el consumo de agua y el jugo de arándano rojo (cranberry).

**VÁRICES** • Medias de compresión o descanso (medias L'eggs active support o bandas Ace sueltas), eleve las piernas sobre el nivel del corazón.

## Obstetricia y Ginecología



317 W. Pueblo St. y 515 W. Pueblo St., Santa Barbara, CA 93105 • (805) 681-8911

**Problemas y señales de advertencia en el primer trimestre (semanas 4 a 12)**

Durante su embarazo, siempre debe realizarse todas las evaluaciones en el Santa Barbara Cottage Hospital (SBCH) para que nuestros médicos la puedan controlar. No vaya al Goleta Valley Cottage Hospital (GVCH) ni al Santa Ynez Cottage Hospital (SYCH), ya que no cuentan con atención de maternidad. Si tiene menos de 20 semanas de embarazo, la evaluarán en la sala de emergencias (ER).

Calambres similares a los menstruales son comunes en las primeras 14 semanas. Si tiene dolor considerable o persistente, debe llamar a nuestra enfermera consejera durante el horario hábil. Después de ese horario, vaya a la sala de emergencias (ER) del Santa Barbara Cottage Hospital (SBCH).

Las pequeñas pérdidas de sangre también son comunes durante el primer trimestre. Si nota sangre durante o después del acto sexual, después de mucha actividad, ejercicios o levantar peso, esto puede deberse a la alta sensibilidad del cuello uterino durante el embarazo. Llámenos al consultorio para hablar de los síntomas que tenga.

Si sangra al punto de tener que cambiarse una toalla femenina nocturna por hora durante 2 horas, pida a alguien que la lleve a la sala de emergencias (ER) del SBCH para evaluación de inmediato.

**Motivos para hacerse una evaluación en el SBCH durante el segundo trimestre (semanas 20 a 36)**

**Precauciones para parto prematuro**

Todos nuestros médicos y parteras atienden llamadas una vez a la semana durante un período de 24 horas a partir de las 7:00 a.m. cada día. No es necesario llamar antes de ir al hospital. Un médico sirve de refuerzo en todo momento y realiza un seguimiento exclusivo de las pacientes de alto riesgo.

Si tiene contracciones y/o endurecimiento uterino entre las 20 y 36 semanas más de 5 veces por hora que son molestas y duran más de 40 segundos, debe ir al sector de partos (Labor and Delivery) del SBCH, al que se llega por el vestíbulo (lobby). Este puede ser un signo de parto prematuro. Antes de hacerlo, descanse y beba agua para ver si los síntomas desaparecen.

También debe ir al SBCH si tiene alguna pérdida de líquido amniótico o sangrado vaginal.

**Movimiento fetal reducido (después de las 28 semanas)**

Si después de las 28 semanas usted siente menos movimientos fetales, debe tomarse tiempo para hacer el recuento de patadas fetales en un lugar tranquilo y sin distracciones. Los movimientos fetales antes de las 28 semanas no se sienten de forma consistente. Asimismo, si usted es particularmente activa y no consume alimentos de forma regular durante el día, su bebé podría mostrarse menos activo que lo normal.

**Obstetricia y Ginecología**



### Recuento de patadas fetales

- Vacíe la vejiga.
- Beba un vaso extra grande de agua fría o jugo de fruta.
- Recuéstese sobre su lado izquierdo hasta sentir 10 movimientos distinguibles en 2 horas.
- Los movimientos pueden sentirse como patadas, codazos, puñetazos o giros.
- Si sintió 10 movimientos, no hace falta que siga descansando.
- Si no siente 10 movimientos en 2 horas, llame al consultorio o, después del horario hábil, vaya al centro de maternidad (Birth Center) del SBCH.

### Faja de sujeción para maternidad

Se recomienda comprar una faja de sujeción en las tiendas de ropa maternal o en Internet para aliviar el dolor del ligamento redondo, un estiramiento de ligamentos que sostienen el útero creciente, que se empieza a sentir en general después de la semana 18. Para estar más cómoda a medida que el bebé crece, ponga almohadas bajo el vientre, entre las piernas y detrás de la espalda.

### Precauciones para el parto (después de las 36 semanas)

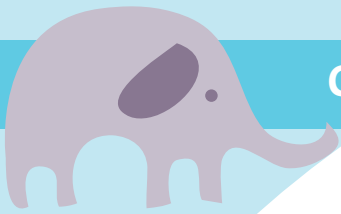
**Motivos para ir al centro de maternidad (Birth Center) del Santa Barbara Cottage Hospital (por el vestíbulo):**

- Ruptura de membranas, con o sin contracciones. Vaya al centro de maternidad (Birth Center) de Santa Barbara Cottage Hospital de inmediato.
- Contracciones regulares cada 3 a 5 minutos o que duran más de 60 segundos durante más de 1 hora, que le quitan el aliento, y que no le permiten mantener una conversación normal mientras duran.
- Si le harán una cesárea programada, siga los consejos anteriores pero vaya a la unidad de partos (Labor and Delivery) cuando las contracciones se produzcan cada 7 a 10 minutos durante más de 1 hora.
- La pérdida de líquido amniótico con una consistencia más acuosa que de clara de huevo y que en general es continua.
- Mucho sangrado vaginal con o sin coágulos (que saturan más que una toalla femenina maxi).
- Menos movimientos fetales que no mejoran con los recuentos de patadas fetales (vea Recuento de patadas fetales).
- Las “manchas de sangre” o sangrado vaginal mucoso no es motivo de preocupación, tampoco lo es el pasaje del tapón mucoso, y no necesita evaluación.
- ¡No se olvide de respirar!

El centro de maternidad (Birth Center) del SBCH ha mejorado la oportunidad para establecer el vínculo afectivo entre recién nacidos y sus padres de forma de apoyar los beneficios del bienestar físico y emocional, tanto de padres como de bebés, lo que incluye un amamantamiento exitoso mejorado. Por eso se la invitará a instalarse en una habitación y tener a su bebé a su lado las 24 horas del día.

## Obstetricia y Ginecología





## Circuncisión y después del nacimiento

### Circuncisión

Si decide realizar una circuncisión, y una vez que su bebé haya sido examinado por un pediatra de Sansum Clinic, el Dr. David Raphael, que es uno de los proveedores de Sansum Clinic, realizará la circuncisión durante su estadía en la maternidad. Si el bebé es paciente de un pediatra que no es proveedor de Sansum Clinic, ese pediatra deberá examinarlo y hacer una orden para que el Dr. Raphael realice el procedimiento.

Si el Dr. Raphael no está disponible, o si se diagnostica hipospadias al bebé (defecto de nacimiento por el cual la abertura de la uretra, el tubo que transporta la orina de la vejiga hacia fuera del cuerpo, no se ubica al final del pene), el pediatra le explicará cómo programar una cita con el Dr. Alex Koper, urólogo de Sansum Clinic, cuyo consultorio está en 4151 Foothill Road, en Santa Barbara. Esta cita tendrá lugar cuando les den el alta a usted y a su bebé del hospital.

La mayoría de los planes de seguros cubren este procedimiento, pero siempre es importante verificarlo antes del parto si se desea hacer circuncidar al bebé. Medi-Cal no cubre la circuncisión de rutina, de modo que en ese caso se solicita un pago de \$400 (en efectivo o cheque librado a nombre de Sansum Clinic) en el momento del servicio.

### Tristeza o Depresión posparto

Las semanas, y a veces meses, que siguen al nacimiento de su bebé pueden ser agotadoras y abrumadoras, en especial con la falta de horas de sueño, cambios hormonales y molestias que se experimentan después de un parto vaginal o por cesárea. Esto puede ir en contra de todas nuestras expectativas como sociedad de la alegría que supuestamente sentimos al traer al hogar a un bebé recién nacido, en particular si usted siente la falta de apoyo de parejas, familiares o amigos.

Nos puede llamar por teléfono si tiene depresión, llora con frecuencia, le cuesta vincularse afectivamente con el bebé, tiene mucha ansiedad o tiene problemas o síntomas en las mamas o con el amamantamiento, que muchas mujeres pueden experimentar. Usted no está sola.

A continuación se enumeran algunos recursos útiles en caso de que usted sienta tristeza posparto o depresión. **Si en cualquier momento usted piensa en hacerse daño o a lastimar a otra persona, busque ayuda en la Sala de Emergencias (ER) o llame al 911.** El Santa Barbara Cottage Hospital cuenta con un excelente equipo para actuar en casos de crisis, y está disponible en caso de que lo necesite. También puede llamar al número que figura en la parte de atrás de su tarjeta de seguro para consultar los proveedores de salud mental que su plan cubre, o puede solicitar asistencia a su médico de cabecera (PCP).

## Obstetricia y Ginecología



317 W. Pueblo St. y 515 W. Pueblo St., Santa Barbara, CA 93105 • (805) 681-8911



### Recursos de salud mental

- Su médico de cabecera (PCP) la puede evaluar y recetar medicamentos.
- También puede llamar al número que figura en la parte de atrás de su tarjeta de seguro y consultar los proveedores de salud mental que su plan cubre.
- También puede solicitar asistencia al California 2-1-1 Assistance.

#### Psiquiatría y Psicología de Sansum Clinic

Dr. Steinberg  
(805) 681-7517

#### **PEP (Educación posparto para padres y madres)**

Ofrece educación, clases y grupos de apoyo locales para mamás primerizas.

Tiene una "línea de asistencia" en el (805) 564-3888 que funciona las 24 horas para responder preguntas y brindar apoyo.

[www.sbpep.org](http://www.sbpep.org)

#### **Santa Barbara Behavioral Health (salud del comportamiento)**

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

#### Instituto de Terapia Familiar de Santa Barbara

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

#### Holman Group

Teléfono: (800) 321-2843  
<http://holmangroup.com/>

#### From a Pea to a Pumpkin... And Beyond

Grupo de psicoterapia posparto (se debe llamar antes de ir)

Lunes de 9:30 a 10:45 a.m.

27 East Victoria Street (Rear Cottage), Santa Barbara, CA 93101

Angela Wurtzel, MA, MFT, CEDS

Teléfono: (805) 884-9794

<http://angelawurtzelmft.com/>

## Obstetricia y Ginecología



317 W. Pueblo St. y 515 W. Pueblo St., Santa Barbara, CA 93105 • (805) 681-8911



La familia y los amigos, así como los blogs, las salas de chat y redes sociales, pueden tener buenas intenciones y contar con una gran cantidad de información. Pero pueden proporcionar involuntariamente consejos erróneos y consejos perjudiciales. A continuación se enumeran algunos recursos respetables que le brindarán información para orientarla durante su embarazo.

### En línea

- **www.AAP.org** – Academia Estadounidense de Pediatría: contiene recursos, temas de salud, y enlaces sobre asuntos importantes que afectan a bebés y niños en los Estados Unidos.
- **www.CarSeat.org** – Explica las normas vigentes sobre asientos y elevadores de asientos para orientar en la compra de un asiento seguro y apropiado para el recién nacido; también proporciona un “listado de verificación” para comprobar que se lo instaló correctamente.
- **www.CentralCoastDoulas.com** – Contiene información sobre doulas, o comadronas, locales, capacitadas y respetadas disponibles para que se las contrate para apoyar el proceso personal de la experiencia de parto y nacimiento.
- **www.ChooseMyPlate.gov** – Información sobre alimentos y nutrición para el embarazo y el amamantamiento, que incluye planes de comida.
- **www.MotherToBaby.org** – (888) 626-6847. Ofrece información actualizada sobre medicamentos y exposiciones durante el embarazo y el amamantamiento.
- **www.SBPEP.org** – La educación posparto para padres (PEP) proporciona una oportunidad para que las madres se involucren en un grupo con otras madres durante su embarazo o período de posparto que continúa luego del nacimiento de su bebé; un recurso excelente para las mujeres con tendencia a la depresión, aislamiento, o para aquellas que simplemente buscan más apoyo; también ofrecen una clase, “Baby Basics”, que aborda habilidades generales para el cuidado de bebés.
- **www.FDA.org** o **www.MayoClinic.com** – Sitios médicos de Internet respetables para obtener información general o satisfacer dudas.

### Libros

- *Your Pregnancy and Birth* (cuarta edición, ACOG)
- *Caring for Your Baby and Young Child, Birth to Age 5* (sexta edición, 2014)
- *Dad’s Guide to Pregnancy for Dummies* (segunda edición, 2014)
- *Mayo Clinic Guide to a Healthy Pregnancy: From Doctors Who Are Parents, Too!* (primera edición, 2011)
- *Pregnancy for Dummies* (cuarta edición, 2014)
- *Pregnancy All-in-One for Dummies* (2016)

### Clases

- **www.CottageHealth.org/classes-events** – (805) 569-8229. Incluye descripciones de partos y clases para preparar la llegada del bebé ofrecidas por el Santa Barbara Cottage Hospital (SBCH), con fechas, horarios y enlaces para registrarse para clases específicas y para el tour del centro de maternidad (Birth Center).

## Obstetricia y Ginecología



317 W. Pueblo St. y 515 W. Pueblo St., Santa Barbara, CA 93105 • (805) 681-8911