

# Bienvenidos a la paternidad



Este es un momento lleno de emociones... alegría y entusiasmo, pero también preocupación e incertidumbre. En University of Tennessee Medical Center, creemos que una buena comprensión sobre su embarazo y su experiencia de parto es importante. Es nuestro objetivo brindarle la mejor calidad de atención médica y una experiencia positiva y gratificante para usted y su familia.

Un embarazo saludable comienza con una atención prenatal temprana, buena y constante. Nuestros proveedores le ofrecen atención de alta calidad que incluye ultrasonido y pruebas de laboratorio de última generación. La educación es una parte importante de nuestra atención centrada en el paciente y la familia. Creemos que los futuros padres, que se preparan bien antes, durante y después del nacimiento de su bebé, experimentan mayor satisfacción con todo el embarazo.

Nuestro centro de trabajo de parto y parto orientado al paciente y la familia fue específicamente diseñado para su conveniencia, comodidad y seguridad. Cada habitación de trabajo de parto, parto y recuperación cuenta con suficiente espacio para la familia al mismo tiempo que se brinda la atención más moderna para el embarazo. Luego del parto, la Unidad Madre/Bebé le brinda un ambiente tranquilo para afianzar el vínculo entre usted y su bebé.

Si su bebé llegase a necesitar atención especializada, nuestra Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales (NICU) de nivel III brinda el más alto nivel de atención al recién nacido.



CENTER FOR WOMEN & INFANTS

La Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales y la Unidad Madre/Bebé están ubicadas convenientemente en el tercer piso del centro médico para que no tenga que ir a ningún otro lugar para recibir atención.

**Siempre hable con su proveedor si tiene preguntas específicas sobre su embarazo.**

# Instrucciones generales durante el embarazo



- Si fuma actualmente, ¡NO LO HAGA MÁS! Evite ser fumadora pasiva.
- No consuma alcohol, drogas o medicamentos recetados que generen adicción.
- Siempre use el cinturón de seguridad en el automóvil. Ubique el cinturón debajo de su abdomen y a lo largo de las caderas. Siempre use la tira que va sobre el hombro.
- Realice ejercicio a diario; caminar es bueno. Pregúntele a su médico antes de comenzar un nuevo programa de ejercicios o de continuar realizando una actividad muy demandante. Deje de hacer ejercicio si tiene dificultades o si su frecuencia cardíaca es superior a 160.
- Consuma una dieta saludable todos los días que incluya alimentos de todos los grupos de alimentos básicos. No consuma artículos no comestibles, como arcilla o almidón.
- Consulte a su médico si está planeando viajar.
- Las relaciones sexuales están permitidas a menos que su médico le recomiende lo contrario.
- Evite prácticas sexuales riesgosas con varias parejas y evite el sexo sin protección.
- Evite el uso de bañeras de hidromasaje, jacuzzis y camas solares.
- Evite las radiografías, la arena para gatos, comer carne o mariscos crudos, los jugos y los productos lácteos sin pasteurizar y trabajar en el jardín sin guantes ni máscara.
- Evite los peligros laborales y los agentes nocivos que se sabe que afectan el embarazo.
- A menos que se le indique lo contrario, siga recibiendo atención médica de su médico de atención primaria.



CENTER FOR WOMEN & INFANTS

- No se realice lavados vaginales, no use aerosoles femeninos, polvos o baños de burbujas.
- Visite a su dentista con regularidad. Si tiene dificultades, busque atención de inmediato.
- Pida ayuda si es víctima de violencia física, emocional o sexual.
- Pida ayuda si sufre períodos de ansiedad o depresión severa y continua.

# Los medicamentos durante el embarazo

A continuación, se presenta una lista de instrucciones generales y pautas importantes para ayudarla a comenzar con su atención prenatal.

- Hable con su proveedor antes de tomar cualquier medicamento de productos herbarios
- No se recomienda el consumo de aspirina, Motrin, Advil ni Aleve (fármacos antiinflamatorios no esteroideos [NSAID, por sus siglas en inglés])
- Si es posible, evite la exposición a todos los medicamentos durante las primeras 13 semanas del embarazo
- Tome solo la dosis diaria recomendada de los medicamentos
- Recuerde que ningún medicamento es considerado 100% seguro



CENTER FOR WOMEN & INFANTS

## Medicamentos de venta libre sugeridos para usar en el embarazo

Resfriado y tos	Indigestión/reflujo gastrointestinal (GI)	Analgésicos	Irritación cutánea
Chlor-Trimeton Pseudoefedrina: Pequeño riesgo de defecto abdominal fetal si se usa durante el 1.er trimestre Actifed Benadryl Pastillas para la tos Vick Vicks VapoRub Robitussin DM Benylin Titalac plus (apto para diabéticos) * No tomar en formas de acción prolongada (SA, por sus siglas en inglés)	Tums Roloids Maalox Mylanta Zantac Tagamet Pepcid	Acetaminofeno (Tylenol o Regular Strength) Excedrin sin aspirina Anacin 3 Panadol	Benadryl Crema con cortisona - 1% Polysporin Lanacort
Sueño	Diarrea - No Lomotil	Hongos	Varios
Nytol Sominex-2 Unisom Tylenol PM	Kaopectate Imodium	Lotrimin Femstat Monistat	RID Aerosol para insectos Skin So Soft
Gases	Estreñimiento	Hemorroides	
Gas X Mylicon Phazyme	Leche de magnesia Senekot Metamucil Citrucel Miralax FiberCon Colace	Preparation H Anusol Tucks	

# Alimentación para tener un bebé saludable

## Sabía que...

- Se necesitan 300 calorías adicionales por día para tener un bebé saludable
- Las madres lactantes necesitan 500 calorías adicionales por día
- Saltarse comidas y hacer dieta presentan una amenaza grave para un bebé en desarrollo
- Las mujeres embarazadas no deben restringir la sal ni usar diuréticos (píldoras de agua) para controlar la hinchazón
- Si no sube lo suficiente de peso durante el embarazo, puede tener un bebé más pequeño



## En qué la ayudará una buena nutrición...

Las mujeres con una dieta saludable sufren menos complicaciones durante el embarazo y el trabajo de parto. También dan a luz a bebés más saludables. Una dieta rica en nutrientes es una de las cosas más importantes que puede hacer por usted misma y su bebé por nacer. Si no come lo suficiente o está por debajo del peso apropiado, usted y su bebé compiten por las calorías y los nutrientes.

**Edad** - Las mujeres embarazadas menores de 18 años necesitan más frutas frescas, vegetales, cereales integrales, proteína, calcio y vitaminas. Las mujeres mayores de 35 años tienen más probabilidades de sufrir complicaciones como diabetes o presión arterial alta durante el embarazo. Estas afecciones requieren un seguimiento médico riguroso y una dieta especial.



CENTER FOR WOMEN & INFANTS

**Peso** - Las mujeres que comienzan el embarazo con un peso normal y suben entre 25 y 35 libras (o entre 37 y 50 libras para mellizos) en los 9 meses de embarazo, generalmente sufren menos problemas que aquellas que suben más de peso o pesan menos.

Su cuerpo crea reservas para fomentar el crecimiento acelerado de su bebé y para proporcionar energía para el trabajo de parto, el parto y la lactancia. Muchas mujeres han cuidado su peso por años y temen subir mucho de peso durante el embarazo. En este momento, la prioridad debe ser subir lo suficiente para favorecer el desarrollo completo de su bebé.

## Su médico la ayudará a determinar el aumento de peso apropiado para usted.

Siempre consuma una dieta saludable para tener un bebé saludable...

- No se salte comidas ni haga dietas durante el embarazo
- Consuma los nutrientes adecuados para usted y su bebé en desarrollo eligiendo los alimentos sabiamente y comiendo con frecuencia
- Examine sus hábitos alimentarios para tener un bebé saludable
- Aumente las calorías entre 100 y 300 calorías adicionales por día
- Elija alimentos saludables de los 5 grupos de alimentos: frutas, verduras, cereales, proteína y leche
- No consuma demasiados alimentos altos en azúcar y bajos en nutrientes, como dulces, pasteles, masas y postres pesados
- Ase, hornee, grille o saltee los alimentos en lugar de freírlos
- Limite la comida rápida alta en calorías
- Beba mucha agua; al menos 6 a 8 vasos por día
- Evite las bebidas con cafeína
- Limite la cafeína a 300 mg

**Hable con su médico sobre sus dudas con respecto a la dieta.**



# Ejercicio prenatal



El ejercicio leve a moderado durante el embarazo es saludable independientemente de si ya se encuentra en forma o acaba de decidir mejorar su salud. Es importante que hable con su proveedor sobre cualquier programa de ejercicios nuevo antes de empezar. Tenga en cuenta que el tipo de ejercicio que haga dependerá de su nivel de salud y estado físico. La mayoría de las mujeres pueden seguir haciendo ejercicio durante todo su embarazo. Sin embargo, algunas complicaciones del embarazo podrían requerir que deje de entrenar por su bien y el de su bebé.

## El ejercicio prenatal:

- Mejora la circulación y, por lo tanto, reduce la intensidad de las molestias comunes del embarazo
- Mejora el estado de ánimo y la ayuda a sentirse y verse mejor
- Mejora la relajación y el sueño
- Favorece la fuerza muscular y la resistencia para prepararla para el trabajo de parto
- Comienza el proceso de una recuperación más fácil después del parto

## Algunos consejos saludables para que el ejercicio sea divertido, saludable y seguro para la mamá embarazada:

- Ejercite de forma habitual para evitar largos períodos de inactividad



CENTER FOR WOMEN & INFANTS

- Use ropa y zapatos frescos y cómodos
- No ejercite con más intensidad de la que está acostumbrada
- No sude demasiado ni entrene hasta sentirse exhausta
- El ejercicio de bajo impacto es ideal. Caminar y nadar es fácil y divertido
- Beba mucho líquido
- Levántese lentamente para evitar marearse o desmayarse
- Recostarse sobre su espalda después de las 20 semanas de embarazo puede disminuir el flujo sanguíneo a su bebé, por lo que intente recostarse más de costado
- Asegúrese de tener un período de enfriamiento después de una actividad más intensa
- Tenga cuidado de no estirarse demasiado, ya que esto puede producir dolor en los ligamentos uterinos y las articulaciones

# Qué hay que tener en cuenta antes del nacimiento de su bebé



Hay muchas cosas para tener en cuenta y decidir antes de la llegada de su bebé. Los siguientes puntos la ayudarán con muchas cosas para las que se debe preparar en los siguientes meses.

## Registro previo para el trabajo de parto y el parto

Alrededor de la semana 28 del embarazo. Le recomendamos que se registre previamente para su atención en Trabajo de Parto y Parto. Al hacerlo con anticipación, el hospital estará al tanto de que planea realizar su parto con nosotros. Tendremos disponible información importante antes de que usted llegue. Tal como información sobre el seguro y de contacto personal que necesitamos para su ingreso. Si se registra previamente, no perderá tiempo haciéndolo cuando venga a tener a su bebé. Los formularios se encuentran en el consultorio del médico, o puede completar su registro previo en línea. La oficina de Registro de Pacientes se encuentra en la entrada principal de Heart Hospital.

## Clases de preparación para el parto

Considere anotarse en clases de preparación para el parto entre la semana 24 y 28. Los cupos se acaban rápido y es importante que participe antes de que el



CENTER FOR WOMEN & INFANTS

embarazo esté muy avanzado. Visite [UTMedicalCenter.org](http://UTMedicalCenter.org) o llame al 865-305-9300 para obtener información y anotarse.

## Clases de RCP para bebés

Las clases de RCP para bebés están disponibles a través de UT Medical Center, East TN Children's Hospital, la Asociación Estadounidense del Corazón y la Cruz Roja Estadounidense. Llame a UT Medical Center al 865-305-9300 o a alguno de los otros centros y encuentre una clase cercana a usted para tomarla antes de la fecha prevista de parto.

## Lactancia

La mejor manera de alimentar a su bebé es mediante la lactancia. Esta experiencia es especial por muchos motivos, que incluyen:

- Afianzar el vínculo con su bebé
- Darle una nutrición perfecta que solo usted le puede proporcionar

- Ahorrar dinero
- Obtener beneficios para la salud, tanto de la madre como del bebé

La leche materna tiene anticuerpos que combaten enfermedades y que ayudan a proteger a los bebés de varios tipos de enfermedades. Las madres que amamantan tienen un riesgo menor de problemas de salud futuros, como cáncer de mama y diabetes tipo 2. Usted es especial porque puede producir el alimento que es perfecto para su bebé. Invierta el tiempo en usted y en su bebé por su salud y por el vínculo que durará toda la vida.

Tenga en cuenta que amamantar es una habilidad que se aprende. Las etapas de aprendizaje pueden resultar frustrantes e incómodas para algunas mujeres. Algunas situaciones como los partos prematuros pueden hacer que amamantar resulte aún más difícil. A las mamás que tuvieron bebés prematuros les recomendamos enfáticamente amamantar por los asombrosos beneficios que tiene para las necesidades de desarrollo de su bebé.

Brindamos ayuda con la lactancia a través de nuestro Departamento de Lactancia.

## Circuncisión

Circuncidar a su bebé varón es una decisión personal. Creemos que es mejor tomar la decisión de realizar este procedimiento quirúrgico luego de haber hablado sobre los riesgos y los beneficios del procedimiento entre usted y su obstetra y/o pediatra. Si decide circuncidar a su bebé, el procedimiento generalmente es realizado por el obstetra antes del alta. Se le preguntará sobre su decisión cuando ingrese al hospital.

## Pediatra

Antes de irse del hospital, tendrá que brindar el nombre de un pediatra permanente o un médico de atención primaria que atenderá a su bebé luego de que vuelva a su casa. Le recomendamos que se comunique con un médico de su elección cerca del 7.º mes de su embarazo para programar una cita para su bebé luego de su nacimiento. Pida recomendaciones a sus familiares, amigos y vecinos de su zona si no tiene ningún médico en mente. Durante su estadía en el hospital, los neonatólogos del hospital cuidarán de

su bebé hasta que sea dado de alta a menos que haya hecho arreglos con su pediatra para que atienda a su bebé durante este tiempo.

## Asientos de automóvil

La ley estatal de Tennessee exige el uso de asientos de automóvil para bebés. Debe tener un asiento de automóvil aprobado antes de poder llevar a su bebé a casa desde el hospital. Es aconsejable comprar un asiento bastante antes de su fecha estimada de parto. Asegúrese de que el asiento de automóvil que elija esté aprobado por el gobierno. Coloque el asiento en su automóvil para saber cómo sujetar a su bebé de manera segura cuando sea el momento de llevarlo a su hogar. Pídale información sobre cómo conseguir un asiento de automóvil a su médico o enfermera si no puede comprar un asiento aprobado.

## WIC

El programa federal especial de nutrición para mujeres, bebés y niños (WIC, por sus siglas en inglés) es dirigido por el estado de Tennessee y suministra alimentos a aquellas familias que cumplen con los requisitos de elegibilidad. Se alienta a todos los pacientes de TennCare y Medicaid a inscribirse en WIC. Deberá presentar un formulario de "constancia de embarazo" en la oficina de WIC en el Departamento de Salud de su zona local.

**Para obtener una lista completa de las clases, visite [UTMedicalCenter.org](http://UTMedicalCenter.org)  
Descargo de responsabilidad: Las clases están disponibles solo en inglés**

# Cuándo comunicarse con su proveedor



Si experimenta alguno de los siguientes síntomas, llame a su proveedor o vaya a la sala de emergencias. Los siguientes síntomas deben ser tratados de inmediato:

- Fiebre de 100.4 o más, con o sin escalofríos
- Dolor en el pecho
- Dificultad para respirar que no se resuelve descansando
- Nueva aparición de palpitaciones cardíacas persistentes
- Dolor en la pantorrilla (parte baja de la pierna) que no está relacionado con calambres en la pierna
- Mareo o sensación de desvanecimiento que no se va luego de bajar la cabeza o que no acaba en un período de tiempo corto
- Dolor de cabeza intenso que no cesa con Tylenol
- Visión borrosa o moscas volantes que duran más que unos momentos
- Inflamación grave de la cara, las manos y los pies
- Convulsiones
- Vómitos o diarrea graves sin orinar por más de 6 a 8 horas
- Dolor en el costado o en la vejiga o ardor o sangre al orinar
- Sangrado vaginal
- Dolores o calambres en el abdomen que persisten o empeoran
- Movimientos fetales reducidos o ausentes después de la semana 23 de gestación
- Un borbotón repentino o pérdidas de líquido continuas provenientes de la vagina
- Contracciones persistentes antes de las 37 semanas (más de 4 contracciones en 1 hora)
- Lesión grave en el abdomen



CENTER FOR WOMEN & INFANTS



# Trabajo de parto prematuro



Cuando el trabajo de parto comienza antes del término de las 37 semanas, se llama trabajo de parto prematuro. Se desconoce la causa del trabajo de parto prematuro, pero algunas condiciones como haber tenido un bebé prematuro antes o llevar mellizos son riesgos conocidos. Es importante identificar y controlar el trabajo de parto prematuro porque sabemos que los bebés prematuros tienen más problemas de salud que los bebés que nacen a término.

**Existen algunas cosas que puede hacer para disminuir las probabilidades de tener un trabajo de parto prematuro como:**

- Obtener atención prenatal de forma temprana y habitual
- Comer una dieta saludable y balanceada
- ¡Dejar de fumar!
- Evitar el uso de drogas
- Evitar prácticas sexuales riesgosas, como tener varias parejas y el sexo sin protección
- Informar síntomas de infecciones de la vejiga y vaginales

**Hay veces en las que, sin importar cuán bien se cuide, el trabajo de parto prematuro ocurre.**

El trabajo de parto prematuro no siempre se siente como dolores del trabajo de parto. Cuando comienza, los signos de advertencia pueden ser muy leves. Si no está segura de si está teniendo contracciones, váyase controlando. Recuéstese y toque suavemente todo su abdomen, se sentirá firme y luego blando. Puede que



CENTER FOR WOMEN & INFANTS

estas primeras contracciones no sean dolorosas. Algunas veces, las contracciones cesarán si vacía su vejiga. Recuéstese y descansa mientras toma varios vasos de agua.

**If you are still experiencing contractions or have any of the following symptoms, call your provider for instructions right away if you are less than 38 weeks pregnant:**

- Contracciones constantes (cuatro o más por hora) o calambres, que pueden sentirse como si su bebé estuviese "haciéndose bolita" o "presionando hacia abajo", o una tensión general que puede no doler
- Presión en la pelvis o dolor en el abdomen bajo o en el muslo que va y viene
- Dolor constante y poco intenso en la parte baja de la espalda
- Calambres intestinales con o sin diarrea
- Un cambio en el flujo vaginal, en especial un aumento de pérdidas vaginales mucosas o acuosas
- Cualquier sangrado o manchado vaginal
- Un borbotón o un hilo de un líquido acuoso indican que ha roto bolsa



# Trabajo de parto verdadero frente a trabajo de parto temprano

## A término o después de las 37 semanas

### Trabajo de parto temprano

El trabajo de parto temprano a término es cuando tiene contracciones, pero no ha entrado en trabajo de parto. Su cuerpo no intenta engañarla. Son contracciones de práctica. Por lo general, ocurren por la tarde y noche tras el aumento de la actividad y cuando se encuentra cansada. Pueden ser dolorosas, pero no siempre lo son. No todas las mujeres tienen trabajo de parto temprano. Algunas tienen calambres y dolores por varias semanas mientras que otras no presentan signos de contracciones hasta que comienza el trabajo de parto verdadero.

#### Algunas maneras de saber si los dolores del trabajo de parto son dolores de trabajo de parto temprano incluyen las siguientes:

- Las contracciones del trabajo de parto temprano son irregulares; no tienen un patrón
- Usualmente, las contracciones del trabajo de parto temprano son distanciadas y no ocurren muy seguido
- Las contracciones del trabajo de parto temprano son más cortas; duran entre 20 y 30 segundos
- Los dolores del trabajo de parto temprano no se vuelven más intensos ni más fuertes a medida que pasa el tiempo
- Puede sentirlos en el útero o la ingle y generalmente se sienten como un calambre menstrual
- Los dolores del trabajo de parto temprano no se vuelven más fuertes al caminar o realizar actividad y pueden cesar descansando o cambiando de posición
- Por lo general, el trabajo de parto temprano no produce ninguna secreción vaginal más que un flujo mucoso espeso blanco o transparente normal
- El cuello del útero puede ablandarse pero no se abre
- No romperá bolsa
- El bebé se encuentra en la parte alta del útero

### Trabajo de parto verdadero

Las contracciones que hacen que el cuello del útero se afine y se abra indican trabajo de parto verdadero. Algunas mujeres tienen signos algún tiempo antes del trabajo de parto y otras no.



CENTER FOR WOMEN & INFANTS

#### Algunos consejos para saber si se encuentra en trabajo de parto verdadero incluyen los siguientes:

- Al principio, las contracciones pueden ser irregulares, pero se van haciendo más regulares, largas, fuertes y cercanas entre sí
- Las contracciones duran más que en el trabajo de parto temprano. Por lo general, entre 30 y 70 segundos cada una
- La mayoría de las contracciones no duran más de 90 segundos
- A menudo, las contracciones del trabajo de parto verdadero comienzan en la parte baja de la espalda e irradian hacia adelante. Por lo general, las contracciones se vuelven más fuertes al caminar y recostarse no ayuda a que cesen. A menudo, las contracciones del trabajo de parto verdadero producen un flujo rosado (expulsión del tapón mucoso) o un bulto mucoso llamado tapón mucoso proveniente de la vagina. Esto es normal
- El 11% de las mamás rompen bolsa
- El bebé se mueve hacia abajo en la pelvis
- Muchas mujeres sufren diarrea antes del comienzo de las contracciones del trabajo de parto verdadero

#### Llame a su proveedor si:

- Los síntomas de trabajo de parto comienzan antes de las 37 semanas de embarazo
- Tiene sangrado vaginal
- Rompe bolsa, incluso si no tiene contracciones
- Tiene dolor abdominal constante y/o grave que empeora
- Su bebé no se está moviendo con normalidad
- Tiene fiebre de 100.4 o más
- Tiene contracciones regulares, que se producen en un intervalo de 5 a 7 minutos y duran de 30 a 70 segundos por 1 a 2 horas y se vuelven más intensas

# Qué llevar al hospital



- Camisones, pantuflas, bata de baño y ropa normal
- Artículos de tocador
- Lista de medicamentos y dosis
- Artículos especiales para su comodidad, como almohadas, pelota antiestrés o fotografías de sus otros hijos
- Su música favorita
- Cámara
- Bocado favoritos
- Una pequeña cantidad de dinero
- Material de lectura
- Ropa para su bebé
- Asiento de automóvil
- Carteles de felicitaciones
- Lista de direcciones/números de teléfono



CENTER FOR WOMEN & INFANTS

Las habitaciones de los pacientes y varias áreas del hospital cuentan con wifi gratuito.

Se recomienda dejar todos los objetos de valor en casa (anillos, relojes caros, billeteras). Recuerde que el centro médico no puede hacerse responsable por la pérdida o el robo de objetos personales.

# Nací hoy, ¡abrázame!

## El contacto piel con piel para usted y su bebé



### Qué es “piel con piel”?

Piel con piel es cuando su bebé es colocado boca abajo directamente sobre su pecho inmediatamente luego de su nacimiento. Al bebé lo secarán, lo cubrirán con una manta cálida y un gorro, y luego lo colocarán sobre su pecho. Las primeras horas de acurrucarse piel con piel les permiten a usted y a su bebé conocerse. Su pecho es el mejor lugar para que su bebé se ajuste a la vida en el mundo exterior. En comparación con los bebés que son envueltos en mantas o colocados en una cuna, los bebés que reciben el contacto piel con piel se mantienen más cálidos y calmados, lloran menos y tienen mejores niveles de azúcar en sangre. Esta técnica también tiene muchos otros beneficios importantes para la salud. Si el bebé necesita estar con los pediatras primero, o si es un parto por cesárea, puede desenvolver al bebé y acurrucarse enseguida después del nacimiento. Los recién nacidos anhelan el contacto piel con piel, pero a veces puede ser abrumador para las mamás primerizas. Está bien empezar despacio a medida que va conociendo a su bebé.

### Lactancia

Acurrucarse les da a usted y a su bebé el mejor comienzo para la lactancia. Estudios de investigación han demostrado que los bebés que reciben el contacto piel con piel se amamantan mejor. También siguen lactando un promedio de seis semanas más. La Academia Americana de Pediatría recomienda que todos los bebés lactantes pasen tiempo piel con piel inmediatamente después del nacimiento. Mantener a su bebé piel con piel durante las primeras semanas de vida hace que sea



CENTER FOR WOMEN & INFANTS

más fácil saber cuándo alimentar al bebé, especialmente si está algo dormido.

### Afianzar el vínculo

Acurrucarse piel con piel puede afectar la manera en la que se relaciona con su bebé. Los investigadores han observado a madres y bebés en los primeros días luego del nacimiento. Notaron que las mamás que practican el contacto piel con piel tocan y acurrucan más a sus bebés. Incluso un año después, las mamás que practicaban el contacto piel con piel se acurrucaban más con sus bebés durante las visitas al pediatra.

### Piel con piel fuera de la sala de parto

Siga acurrucándose piel con piel luego de salir del hospital. Su bebé permanecerá cálido y cómodo en su pecho, y los beneficios a la hora de afianzar el vínculo, calmar y amamantar a su bebé continuarán hasta mucho después del nacimiento. El contacto piel con piel puede ayudar a que su bebé se mantenga interesado en la lactancia cuando tiene sueño. Los papás también pueden acurrucarse. Los padres y las madres que sostienen a sus bebés piel con piel ayudan a que se mantengan calmados y cómodos.



# Procedimiento de limpieza para la cesárea



## Tome una ducha o un baño la noche anterior y el día de la cirugía.

Es muy recomendable que los pacientes sigan las instrucciones que se detallan a continuación para reducir el riesgo de infecciones al someterse a una cirugía. Seguir estas indicaciones reducirá considerablemente la cantidad de microorganismos en la piel y reducirá el riesgo de contaminación de los sitios quirúrgicos.

### Preparación para la limpieza del cuerpo

1. Tome el cepillo exfoliante con gluconato de clorhexidina (CHG, por sus siglas en inglés) que le proporcionó su médico y siga las instrucciones que se detallan a continuación.
2. Prepare paños de limpieza, toallas y ropa LIMPIOS y recién lavados para cada ducha o baño.
3. ¡Use ropa de cama LIMPIA y recién lavada!

### Instrucciones para la ducha

Siga las instrucciones que se detallan a continuación en el orden que aparecen.

1. Lávese y enjuáguese el cabello con su champú normal.
2. Asegúrese de enjuagar por completo el champú del cabello y del cuerpo.
3. Lávese todo el cuerpo y el área de la ingle con jabón normal.
4. Use el lado de la esponja del cepillo exfoliante con CHG y enjabónese todo el cuerpo de la cintura hacia



CENTER FOR WOMEN & INFANTS

abajo. No aplique sobre o alrededor de los ojos ni el área genital.

5. Cierre el grifo o aléjese del chorro de agua para no quitar la solución jabonosa.
6. Vuelva a lavarse todo el cuerpo suavemente.
7. Con el lado de la esponja del cepillo con CHG, friéguese el abdomen por tres (3) minutos. Use un hisopo para limpiarse el interior del ombligo. No friegue la piel con mucha fuerza.
8. Enjuague por completo la solución jabonosa con CHG del cuerpo con agua tibia.
9. No use jabón normal después de lavarse con el jabón con CHG.
10. Séquese el abdomen dando palmaditas y séquese todo el cuerpo con una toalla LIMPIA.
11. Vístase con ropa LIMPIA y recién lavada luego de cada ducha.
12. No se aplique ninguna loción, desodorante, polvo o perfume en el cuerpo.

### Instrucciones para el baño

Si no tiene una ducha, siga estas instrucciones.

1. Lávese y enjuáguese el cabello con su champú normal y lávese todo el cuerpo y el área de la ingle con jabón normal.

2. Séquese el cuerpo con una toalla limpia.
3. Vacíe la bañera y enjuáguela a fondo. Quite todos los residuos de jabón.
4. Vuelva a llenar la bañera con agua limpia.
5. Use el lado de la esponja del cepillo exfoliante con CHG y enjabónese todo el cuerpo de la cintura hacia abajo. No aplique sobre o alrededor de los ojos ni el área genital.
6. Póngase de pie en la bañera para no quitar la solución jabonosa.
7. Vuelva a lavarse todo el cuerpo suavemente.
8. Con el lado de la esponja del cepillo exfoliante con CHG, friéguese el abdomen por tres (3) minutos. Use un hisopo para limpiarse el interior del ombligo. No friegue la piel con mucha fuerza.
9. Enjuague por completo la solución jabonosa con CHG del cuerpo con agua tibia usando un vaso de plástico o una botella de agua limpios.
10. No use jabón normal después de lavarse con el jabón con CHG.
11. Séquese el abdomen dando palmaditas y séquese todo el cuerpo. Use una toalla LIMPIA y recién lavada para cada baño (no use la misma toalla dos veces).
12. Vístase con ropa LIMPIA y recién lavada luego de cada baño.
13. No se aplique ninguna loción, desodorante, polvo o perfume en el cuerpo.

# Capacitación prenatal



## Tabaquismo:

Les pedimos a todas las mujeres embarazadas que eviten los productos con tabaco durante el embarazo. Fumar cigarrillos aumenta el riesgo de pérdida del embarazo, crecimiento fetal deficiente y parto prematuro.

## Uso del cinturón de seguridad:

Se recomienda el uso del cinturón de seguridad. La ubicación correcta es debajo del útero (debajo del abdomen) a medida que avanza el embarazo y crece.

## Restricciones de peso:

Las mujeres embarazadas pueden levantar un máximo de 50 libras hasta la semana 20 del embarazo. A partir de la semana 20 del embarazo hasta el parto, la restricción de peso es de 20 libras.

## Ejercicio:

Las mujeres embarazadas pueden seguir con su régimen de ejercicio anterior la mayoría del tiempo. Le recomendamos que limite el esfuerzo en el ejercicio al nivel percibido mínimo de aproximadamente 4 o 5 de 10 en una escala del 1 al 10 (que se correlaciona con un ritmo cardíaco de no más de 140 latidos por minuto) No comience un régimen de ejercicio extenuante durante el embarazo. Recomendamos que las mujeres embarazadas eviten el esquí sobre nieve o acuático, montar bicicletas (a menos que sean fijas) o montar a caballo durante el embarazo debido al riesgo de caídas/lesiones.



CENTER FOR WOMEN & INFANTS

## Nutrición:

Las mujeres embarazadas que no llevan más de un bebé (mellizos, etc.) requieren 300 calorías adicionales por día. Consuma una dieta saludable que incluya alimentos de todos los grupos de alimentos básicos. Le recomendamos que las calorías adicionales provengan de refrigerios entre el desayuno y el almuerzo, el almuerzo y la cena y un refrigerio pequeño antes de acostarse.

Los objetivos generales de aumento de peso durante el embarazo pueden variar dependiendo del valor del índice de masa corporal (IMC) de una mujer al comienzo del embarazo. Para un IMC promedio, el aumento de peso general durante el embarazo debería ser de 25 a 35 libras de comienzo a fin. Puede hablar con su proveedor sobre sus objetivos específicos de aumento o pérdida de peso durante el embarazo.

Recomendamos un consumo adecuado de agua durante el embarazo (aproximadamente 6 vasos de 8 onzas por día). También recomendamos un consumo adecuado de calcio a través de productos lácteos, otros alimentos ricos en calcio o un suplemento de calcio de venta libre (citrato de calcio).

## Consideraciones alimentarias:

- Todos los alimentos deben ser cocinados y almacenados adecuadamente para reducir el riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos.
- Evite la carne poco cocida o el pescado crudo (por ejemplo, el sushi).
- Evite los alimentos que han permanecido fuera por mucho tiempo (por ejemplo, una ensalada con mayonesa en un pícnic).
- Evite los pescados con alto contenido de mercurio (por ejemplo, peces depredadores como el atún, el pez espada o el mero). Puede consumir pescados con bajo contenido de mercurio (por ejemplo, salmón, trucha, camarón, bastones de pescado) – 8 onzas por semana.
- Evite los quesos “fétidos” (por ejemplo, brie, feta o pedazos de queso azul)
- Evita cualquier bebida no pasteurizada.
- Evite comer artículos no comestibles, como arcilla, almidón o detergente.
- Caliente los fiambres o hierva las salchichas antes de comerlas y pida sándwiches calientes en las sandwicherías.
- Le recomendamos que limite el consumo de cafeína a una bebida por día. Es seguro usar sucralosa (Splenda), aspartamo (Equal) y estevia en pequeñas cantidades. Evite usar sacarina (Sweet and Low) durante el embarazo.
- No se recomienda el consumo de alcohol durante el embarazo.

Consideraciones sobre los medicamentos: Recibirá una lista de medicamentos por separado, donde se detalla qué es seguro usar durante el embarazo.

- Evite usar aspirina o productos que contengan aspirina (por ejemplo, los polvos Goody's) o Excedrin durante el embarazo, a menos que nuestro consultorio le haya indicado un régimen de aspirina de dosis baja. Es seguro usar Excedrin sin aspirina si se consigue sin receta. Es seguro usar acetaminofeno de venta libre durante el embarazo.
- Evite todos los fármacos antiinflamatorios no esteroideos (NSAID, por sus siglas en inglés) (por ejemplo, ibuprofeno, Aleve, Naproxeno, Motrin) durante el embarazo, a menos que nuestro consultorio los haya recetado o recomendado.

## Otras consideraciones sobre el embarazo:

- Es seguro estar cerca de los gatos durante el embarazo, pero sus heces pueden ser portadoras de un organismo que puede dañar al feto. No cambie cajas de arena para gatos durante el embarazo para reducir el riesgo de contraer toxoplasmosis.
- Si trabaja en el jardín o se expone a la tierra, use guantes y una máscara y lávese bien las manos después de hacerlo.
- Evite el uso de bañeras de hidromasaje comerciales, camas solares o saunas durante el embarazo.
- Evite hacerse tatuajes o piercings nuevos durante el embarazo.
- Le recomendamos que use protector solar durante el embarazo (con FPS de 30 o más).
- Es seguro nadar en piletas de natación, pero algunos lagos podrían contener organismos que pueden causar enfermedades. Sea prudente a la hora de nadar en un lago durante el embarazo. Si lo hace, evite tragar el agua y dúchese después de salir.
- Hable con su proveedor si está planeando viajar y esté atenta a las áreas que debe evitar debido al riesgo del virus Zika.
- Los repelentes de insectos que contienen DEET, picaridina, IR35353, aceite de eucalipto limón (OLE, por sus siglas en inglés), para-metano diol (PMD) o 2-undecanona son seguros durante el embarazo.
- Evite los aerosoles femeninos, polvos, baños de burbujas o los lavados vaginales durante el embarazo.

# Bienvenida al Centro para Mujeres y Bebés

El Centro para Mujeres y Bebés en University of Tennessee Medical Center está comprometido a apoyar las necesidades de atención médica de las mujeres examinando los problemas médicos claves para las mujeres. Entendemos que las necesidades de cada mujer son tan únicas como cada mujer. Ya sea que esté buscando el bienestar, asumiendo la maternidad o luchando contra una enfermedad, estamos comprometidos a brindar atención en todos los aspectos de la vida de una mujer.

Nuestra línea de servicio incluye tecnología innovadora, conocimiento médico destacado, equipos de atención médica excepcionales y dedicación de primera categoría a las necesidades físicas y emocionales únicas de las mujeres de todas las edades. Sabemos que desde el presente hasta la mediana edad, los problemas específicos de las mujeres afectan cada área de su vida. Es por eso que creemos que la atención debe ser vista desde su perspectiva. Combinamos oídos comprensivos y sonrisas afectuosas con los métodos de diagnóstico y tratamiento más avanzados para una atención del paciente como ninguna otra.

## **Los servicios integrales para la madre y el niño que ofrecemos:**

Los servicios ginecológicos es la rama de la medicina que se centra en la atención médica reproductiva de las mujeres. Algunos de estos servicios incluyen: métodos anticonceptivos, irregularidades en la menstruación, atención preventiva, infecciones vaginales, dolor pélvico, incontinencia urinaria, infertilidad y oncología ginecológica.

Los servicios de obstetricia que se ofrecen en el centro médico no son igualados por ningún otro centro de atención médica del este de Tennessee; con más de 3,000 partos cada año. Cuando toma la decisión de tener a su bebé en el centro médico, recibe los servicios de nuestro grupo profesional y altamente calificado de obstetras, enfermeras y parteras, dedicados a brindarle atención sobresaliente para la madre y el bebé centrada en la familia.



CENTER FOR WOMEN & INFANTS

Obstetricia de alto riesgo es un equipo de médicos de medicina materno-fetal que trabajarán en conjunto con usted y su médico para brindarle atención a madres y/o bebés de alto riesgo. Puede encontrar imágenes por ultrasonido de última generación, pruebas fetales, control médico y pruebas/asesoramiento genéticos todo en un mismo lugar.

La Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales (NICU, por sus siglas en inglés) es la única sala de neonatología de nivel III de la región. En esta, nuestros médicos internos brindan atención excepcional las 24 horas. Originalmente establecida en 1970, la NICU fue diseñada para mejorar la atención de los bebés en riesgo. Hoy en día, la NICU funciona como el centro de derivación regional para bebés enfermos y prematuros en el este de Tennessee.

El Centro Perinatal Regional Designado de Knoxville se encuentra disponible para brindar y asegurar atención médica perinatal y neonatal apropiada y accesible que satisfaga las necesidades de las mujeres y los bebés en Tennessee. El personal altamente calificado se encuentra disponible para realizar consultas con proveedores regionales las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Se ofrecen programas educativos para los proveedores y hospitales comunitarios. Para obtener más información, comuníquese con el Centro Perinatal Regional al 865-305-9300.