



## Lo que puede esperar durante sus consultas prenatales

### Primer trimestre:

- Entre 8 – 10 semanas: Visita para revisar su historial médico, familiar y social previo. Discutir Necesidades de salud y nutrición en el embarazo. Revisar opciones de pruebas genéticas.
- Nuevo proveedor obstetra (11-12 semanas): Examen físico, puede incluir examen pélvico (con o sin prueba de Papanicolaou), cultivos del cuello uterino (gonorrea y clamidia) si se indica, y escuchar los tonos del corazón fetal.
- Ultrasonido de confirmación o asignación de fecha.
- Obtener análisis de sangre, incluyen: conteo de glóbulos, tipo de sangre, panel de ETS (Enfermedades de Transmisión Sexual), hemoglobina A1C y cultivo de orina.

### Segundo trimestre:

- Citas mensuales (12-28 semanas): Peso, presión sanguínea, escuchar los tonos del Corazón fetal, y podría medirse la altura uterina para evaluar el crecimiento fetal.
- Ultrasonido de encuesta (20-22 semanas): Esto es para evaluar el crecimiento fetal y desarrollo. El género sexual pudiera ser revelado en este tiempo.
- Si lo desea, se puede registrar para clases de educación sobre el alumbramiento.

### Tercer trimestre:

- Citas bi-semanales (28-36 semanas): Peso, presión sanguínea, escuchar los tonos del Corazón fetal, medición de la altura uterina para evaluar el crecimiento fetal.
- 28 semanas: Examen de diabetes gestacional y anemia (análisis de sangre)/ si el tipo de sangre es negativo, vamos a analizarla para anticuerpos RH y se da Rhogam si se indica. En esta visita se recomienda la vacuna Tdap (tetano, difteria y tosferina)>
- Si lo desea tome clases de educación sobre el alumbramiento y/o lactancia materna.
- Citas semanales (35-41+ semanas).
- 36 semanas: El proveedor pudiera ordenar un ultrasonido para verificar la posición fetal, el nivel de líquido amniótico, para algunos pacientes el peso fetal estimado. Examen de estreptococo Grupo B (muestra vaginal).
- 41+ semanas: Prueba fetal sin estrés, ultrasonido para evaluar el nivel de líquido amniótico, y examen cervical por el proveedor, discusión de inducción.

## EDUCACION DEL PACIENTE EN EL EMBARAZO

### MEDICAMENTOS SEGUROS

Sintomas	Medicamentos Seguros	
Dolor	Tylenol	Tylenol ES
Nausea	Vitamina B6 Unisom	Cintas Goma/chicle o dulce de jengibre
Alergias	Zyrtec Claritin	Benadryl
Tos/Resfriado/Congestion	Sudafed (comun) - segundo/tercer trimestre Robitussin (plain or CF)	Mucinex (2-3 dias) Aersol Nasal Afrin (solo 3 dias)
Dolor de muela o diente/ Visita dental	Orajel	Novacaina (sin epinefrina)
Piojos	RID	
Infeccion por candida	Monistat (Tratamiento para 5 o 7 dias)	
Insomnia	Benadryl	Unisom
Acidez estomacal / Indigestion / Hin- chazon	Tums Rolaids Gas-x Pepcid	Prilosec Protonix Tagamet <b>NO USE PEPTOBISMOL</b>
Hemorroides	Preparacion H	Anusol
Diarrea	Imodium	
Estrenimiento	Colace Miralax Fibercon	Leche de magnesia Citrucel Fibercon Metamucil

### GUIA NUTRICIONAL

Nutricion	Guia
Endulzantes Artificiales	USE: En moderacion Stevia, Splenda y Nutrasweet NO USE: Sweet and Low
Carne	Necesita estar bien cocinada, sin sangre. Caliente la carne procesada hasta que Hierva completamente.
Queso	Necesita ser pasteurizado, revise el queso feta, azul o brie, (revise el empa- cado Para ver si esta pasteurizado).
Mariscos	- Crustaceos (cangrejo, langosta, camaron) y tilapia, salmon, bacalao, trucha - Esta bien comer 2 o 3 veces por semana. - Pescados grandes NO (macarela, atun, blanquillo y pez espada). - Atun enlatado o en trozos ligero esta bien en moderacion, evite el Alba- core (atun blanco).
Cafeina	Ninguna es mayor; limite el consume diario a 200 mg (1 taza de café o 2-3 vasos De tamano normal de refresco (soda) o te
Prenatal Vitamins	Cualquier marca esta bien siempre y cuando sean vitaminas prenatales. Deben de tener un minimo de 400 mg de acido folico.

## EDUCACION DEL PACIENTE EN EL EMBARAZO

### Activities

Activity	Guidance
Ejercicio	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Usted debe de poder conversar sin que le falte el aire</li> <li>- No empiece una nueva rutina de ejercicio</li> <li>- Evite ejercicios que aumente su riesgo de caidas</li> <li>- Esta bien hacer ejercicios prenatales basicos, evite acostarse de manera recta sobre su espalda o actividades como abdominales, sentadillas y elevar las piernas</li> </ul>
Levantar	Maximo 35-40 libras (15-18 kilos)
Banos	Seguro en el embarazo, evite los banos calientes o banera caliente (hidromasaje o Jacuzzi)
Coito (Relaciones Sexuales)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Seguro durante el embarazo, a menos que haya dolor, sangrado o sea indicado por el doctor</li> <li>- Coito/actividad fisica puede causar calambres leves</li> <li>- Si hay sangrado vaginal: llame a la oficina y Descanso pelvico a patir del ultimo dia de Sangrado</li> </ul>
Precauciones de viaje	<ul style="list-style-type: none"> <li>- No volar despues de 32 semanas (consultar directamente con la aerolinea)</li> <li>- 36 semanas; debe de estar a 1 hora del hospital</li> <li>- Visita con nosotros antes de salir de la ciudad</li> <li>- Obtener copia de su registro prenatal con nosotros antes de salir de la ciudad.</li> <li>- Si maneja distancias largas: para cada 1-2 horas para caminar alrededor (esto va a Disminuir el riesgo de coagulos de sangre).</li> </ul>
Cuidado de Mascotas/ Cuidado en El hogar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- No cambie los cajones de arena (esto previene Toxoplasmosis que es un parasite comun que puede causar enfermedad/perdida del embarazo).</li> <li>- Si practica la jardineria, use guantes y lavese las manos al terminar (puede haber parasitos presents en la tierra).</li> <li>- No ayude en el alumbramiento/nacimiento de ovejas, cabras, Ganado, o toque animales Recien nacidos de estos, debido a que pueden tener material infeccioso.</li> </ul>

### ESTRENIMIENTO EN EL EMBARAZO

Estrenimiento Durante el embarazo es una ocurrencia extemadamente comun, al menos la mitad de las mujeres se quejan de esto en algun momento durante su embarazo, 20% de las mujeres sufre de estrenimiento en el tercer trimestre.

#### Esta condicion es comun durante el embarazo por varias razones:

- Se producen altos niveles de progesterone, y esta hormona hace que el paso de los alimentos en el intestine sea lento
- El uso de suplementos de hierro (un componente de casi todas las vitaminas prenatales), y que previene la anemia, tambien puede agravar el estrenimiento
- Las fuerzas mecanicas de un utero en crecimiento, y el bebe, ejercen presion sobre sus intestinos.
- La disminucion de la actividad fisica debido a la fatiga y al cambio en la forma de su cuerpo, tambien contribuye.

#### Hay varias cosas que puede hacer para prevenir el estrenimiento en el embarazo:

- Mantengase bien hidratada bebiendo de 64-80 onzas de agua por dia.
- Coma una dieta alta en fibra, incluyendo frutas y verduras, cereal y pan de granos enteros (integrals) y frutos secos (chabacanos y ciruela pasa).
- Aumente su actividad fisica, si usted tiene permiso de su doctor.
- Asegurese de usar el bano cuando tenga la urgencia y no se aguante o espere.

#### Hay diferentes tipos de tratamiento en el Mercado y trabajan de varias maneras:

- Los ablandadores fecales agregan contenido liquid a las heces para ayudar a ablandarlas.
- Los agentes formadores de masa absorben agua y se expanden (estos se consideran los laxantes mas naturales y seguros).
- Estimulantes incluyendo enemas, porveen un irritante quimico al intestine que aumenta la actividad intestinal.

Durante el embarazo, estimulantes, incluyendo enemas, deben de usarse unicamente despues de consultarlo con su doctor. Algunas veces pueden desencadenar el parto, y también causar un cambio danino.

**Si usted tiene menos de 20 semanas de embarazo, venga a la Sala de Emergencia si tiene estas inquietudes/preocupaciones en su embarazo:**

- **Sangrado Vaginal** - abundante como un ciclo menstrual muy abundante.
- **Dolor abdominal severo** - que no este relacionado con estrenimiento o que sea aliviado con un baño o Tylenol.
- **Fiebre mayor de 100.4** - que no sea aliviada con Tylenol.

**Después de 20 semanas de embarazo:**

- **Contracciones dolorosas**
  - **Antes de 36 semanas**, contracciones que son 5 veces en una hora y no son aliviadas con Descanso y bebiendo agua.
  - **Después de 36 semanas**, contracciones que son cada 5 minutos, durante 1 minuto y seceden por una hora. Y que usted debe enfocarse/concentrarse al por ejemplo: no puede caminar o hablar a través de ellas (contracciones). Trate de beber agua, coma una pequeña merienda, tome un baño o ducha, vaya a caminar o acuestese. Esto pudiera resolver las contracciones de pre-trabajo o trabajo de parto falso.
- **Sangrado vaginal abundante** - como un ciclo menstrual muy abundante.
- **Disminución del movimiento fetal**
  - **Antes de 28 semanas** los bebés se mueven una vez al día pero no todos los días.
  - **Después de 28 semanas** ellos deben moverse 10 veces durante la hora del día en que su bebé este más ocupado (activo). Si su bebé no se está moviendo, usted puede comer algo o beber agua fría o refresco y acostarse. Si el bebé no se mueve durante la siguiente hora, venga a trabajo de parto.
- **Dolores de cabeza severos o frecuentes** - que no son aliviados con 400 mg de magnesio o Tylenol, y acompañados con indigestión, presión arterial elevada (mayor de 140/90).
- **Goteo de líquido amniótico “rompimiento de la Fuente”** – usualmente un chorro grande de líquido que continúa goteando y empapa o el agua pasa a través de las toallas sanitarias (almohadillas/”pads”).
- **Caida** – cuando usted experimenta una caída en la que se golpeo el vientre o el lado del vientre, especialmente si usted tiene disminución en el movimiento fetal, por favor venga a Trabajo de Parto para ser evaluada.
- **Accidente de automóvil** -o Ya sea un pequeño golpe en la defensa del carro o algo más serio, usted debe ser evaluada en Trabajo de Parto.
- **Por cualquier inquietud donde usted necesite atención médica de emergencia.**

**Horas de oficina**

Lunes – Viernes

8:00 am – 4:30 pm

Después de horas llame **540-438-1314 (Harrisonburg)**, o **540-213-7750 (Fishersville)** y pida que llamen al médico de guardia.

## PRUEBAS GENÉTICAS PRENATALES

**EXAMEN MATERNO:** Este examen solo necesita hacerse una vez en su vida y puede obtenerse (hacerse) aun cuando no esta embarazada. El examen materno le dira si usted es portadora de un trastorno genetico. Si es portadora, usted podria tener un embarazo de alto riesgo. Si alguno de los resultados son positivos, tambien es posible que sea necesario realizar una prueba de deteccion al padre del bebe para ver si esportador. Ambos padres deben ser portadores del mismo trastorno para cualquiera de sus hijos juntos, para que sean afectados. A continuacion se describen algunas de estas condiciones.

- **FIBROSIS CISTICA (FC):** Un desorden genetico con condiciones que amenazan la vida que afecta principalmente los pulmones y el Sistema digestivo.
- **SINDROME DEL CROMOSOMA X FRAGIL (MUTACION COMPLETA):** una condicion genetica que causa discapacidad intelectual, educacional y de comportamiento y varias caracteristicas fisicas. Aunque el Sindrome del Cromosoma Fragil X (FXS) ocurre en ambos sexos, frecuentemente afecta mas a los varones que a la mujeres y generalmente con mas severidad.
- **ATROFIA MUSCULAR EN LA COLUMNA (AMC):** Enfermedad neuromuscular genetica, caracterizada por atrofia muscular y debilidad. La enfermedad generalmente se manifiesta temprano en la vida y es la principal causa genetica de muerte en bebes y ninos pequenos.
- **ENFERMEDAD DE TAY-SACH:** Trastorno metabolico hereditario en el cual ciertos lipidos se acumulan en el cerebro, causando espasticidad y muerte en la infancia.
- **PRUEBAS FETALES:** Le dice si el bebe tiene un mayor riesgo de padecer la condicion indicada.

**HORIZONTE 4, 14, 27, 106, 274 (NATERA):** Hay multiples opciones para realizar pruebas de hasta 274 condiciones geneticas. Por favor hable con su proveedor sobre el panel que mejor se adapte a sus necesidades.

**PANORAMA (NATERA):** Utiliza fragmentos de colocacion de ADN, de la sangre de la madre, para determinar si el bebe presenta un riesgo elevado de Sindrome de Down (Trisomia 21), Trisomia 18 y Trisomia 13. El examen tiene un >99% de tasa de deteccion. Este examen puede hacerse tan pronto como a las 12 semanas de gestacion, y hasta antes del momento del nacimiento. Gestacion de uno o de gemelos.

**PRUEBA AFP:** Este es un examen de sangre para evaluar los riesgos de defectos en el cerebro o la medulla espinal (defectos del tubo neural). Esto se hace entre las 16-22 semanas de gestacion. Tiene una tasa de deteccion del 81%.

**PRUEBAS DE DIAGNOSTICO FETAL AVANZADAS:** Hay dos examenes de diagnostico disponibles en el Centro de Salud de la Universidad de Virginia en Charlottesville, Virginia. Si usted desea estas pruebas por favor haganoslo saber, y le podemos dar un referido. Estos examenes pudieran recomendarse si alguna de las pruebas mencionadas anteriormente son positivas.

- **CVS (MUESTRO DE VELLOSIDADES CORIONICAS):** Un procedimiento en el cual se pone una aguja a traves de la pared o el cervix abnormal para remover celulas de la placenta. Este examen se hace entre 10-12 semanas de gestacion.
- **Amniocentesis:** Se usa una aguja para remover una pequena cantidad del liquid amniotico que rodea al feto. Esta muestra se envia para pruebas de ADN. Este procedimiento se hace entre 15-20 semamans de gestacion.

Recomendamos que Usted verifique su cobertura del seguro, antes de que le hagan algunos de estos examenes. Usted puede hacer esto llamando a **LabCorp (844)799-3243** y **Natera (804) 651-2535**. Por favor tome en cuenta que la pre-autorizacion solamente se puede hacer si existe un factor de riesgo para un trastorno genetico. Algunas companias de seguro no cubren pruebas geneticas, si no es medicamento indicado.