

Estamos juntos en cada paso

En *Ascension Seton*, desde su primera cita hasta el primer suspiro de su bebé, usted está en buenas manos.



**Ascension
Seton**

Su parto y nuestra atención médica

— JUNTOS

El nacimiento de su hijo es uno de los momentos más significativos de la vida. Tanto si se trata de su primer bebé como de los siguientes, nuestro personal de atención médica de *Ascension Seton* tienen el honor de ayudarla, desde el embarazo y el parto hasta los cuidados de por vida para su familia.

Esta guía le ayuda a prepararse para lo que está por venir, desde las citas prenatales hasta el parto y más allá; y también la conecta con muchos recursos de ayuda que tiene a su disposición en *Ascension Seton* y en *Dell Children's*.

Gracias por elegir a *Ascension Seton*. Esperamos poder atenderla a usted y a su familia en crecimiento.

2 Su experiencia con la atención médica

Cuidados avanzados y especializados

Clases y apoyo

3 El proceso de la atención prenatal

4 Listas de verificación trimestrales

5 El bienestar durante el embarazo

7 La preparación para el parto

8 El posparto y la lactancia materna

9 Cuidados pediátricos en *Dell Children's*

ÍNDICE

Donde la atención
compasiva se une
con la comodidad



Su experiencia con la atención médica

Nuestros centros de maternidad están diseñados pensando en usted y su bebé, con habitaciones privadas, tecnología avanzada y una atención que le hará sentirse como en familia.

- Habitaciones privadas para las labores de parto, el parto y la recuperación.
- Cuidados especializados de obstetricia, incluyendo medicina materno fetal (MFM, siglas en inglés).
- Cuidados en la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales (UCIN) con neonatólogos de *Dell Children's* presenciales o de guardia.
- Clases sobre el parto, la lactancia materna y el cuidado de los recién nacidos.
- Aprobación de doulas que ayuden con el parto.
- Cuidados conjuntos: permitiendo que usted y su bebé estén juntos tanto como sea posible.
- Transporte materno y neonatal, con acceso directo a la UCIN nivel IV de *Dell Children's*, si fuera necesario.

Desde lo rutinario a lo inesperado, nuestro personal está preparado para todo tipo de partos, brindando unos cuidados personalizados y compasivos para usted y su bebé.

Cuidados avanzados y especializados

No todo embarazo es de alto riesgo, pero si el suyo lo es, estamos con usted en cada paso. *Ascension Seton* y *Dell Children's* trabajan juntos para brindar unos cuidados sin interrupciones e integrales para los embarazos de alto riesgo.

- *Comprehensive Fetal Care Center* (CFCC) junto con *UT Health Austin*, es el único programa de su clase en el centro de Texas.
- Unidad de partos especializados (SDU, siglas en inglés) para los partos de alto riesgo.
- UCIN nivel IV, el nivel más alto en el centro de Texas, que ofrece acceso a especialistas pediátricos las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Clases y apoyo

El conocimiento genera confianza.

- Clases prenatales: aprenda a saber qué esperar, las medidas de confort y cómo los cónyuges pueden ayudar.
- Clases sobre los recién nacidos y su alimentación – orientación práctica para la alimentación, el sueño y la seguridad del bebé.
- Grupos de apoyo: para hablar con otros padres y expertos en un espacio acogedor.
- Recuperación tras el parto: aprenda sobre el autocuidado, la sanación y el bienestar emocional.
- Visitas guiadas en el hospital: acompáñenos para una visita guiada en nuestros centros de maternidad para que se sienta a gusto con el entorno.



Escanee el código QR para inscribirse en las clases

La ayudamos a usted y a su bebé en cada etapa

SECUENCIA DE LAS CITAS

CADA MES
(hasta la semana 28)

CADA 2 SEMANAS
(desde la semana 28
hasta la 36)

CADA SEMANA
(desde la semana 36 hasta
el parto)

*Los embarazos de alto riesgo podrían seguir un horario personalizado.

ULTRASONIDOS

- En las primeras etapas del embarazo
- En la semana 20
- En la semana 36

PRUEBAS

- Análisis de laboratorio iniciales
- Pruebas prenatales no invasivas (opcional)
- Glucosa y/o anemia
- Prueba de detección de estreptococos del grupo B.

VACUNAS

- Vacuna contra el tétanos, la difteria y la tos ferina (desde la semana 27 hasta la 36)
- Vacuna contra la influenza (si le toca por la temporada)

Lista de verificación para la mamá: primer trimestre (semana 1 a la 13)

Comience con confianza.

- Empiece a tomar vitaminas prenatales con ácido fólico.
- Aprenda cuáles alimentos y medicamentos debe evitar.
- Manténgase hidratada y coma comidas con porciones pequeñas y balanceadas para aliviar las náuseas.
- Haga una lista de preguntas para su personal de cuidados médicos.
- Averigüe sobre las clases de *Ascension Seton* referentes al parto y los recién nacidos.

Lista de verificación para la mamá: segundo trimestre (semana 14 a la 27)

Adáptese a su rutina.

- Programe su ultrasonido de anatomía (alrededor de las 20 semanas).
- Siga asistiendo a sus consultas prenatales regulares cada 4 a 6 semanas.
- Inscríbase para una visita guiada en el hospital y para las clases sobre la educación prenatal.
- Evalúe su nutrición y agregue alimentos altos en hierro si es necesario.
- Pregunte sobre las pruebas opcionales de genética o sobre la detección de glucosa.
- Vaya pensando en sus preferencias de parto y en quién quiere que esté presente.
- Tome tiempo para hacer ejercicio ligero y para descansar y conectarse con su cónyuge.

Consejo para la mamá: sentir los movimientos de su bebé por primera vez es emocionante. Mantenga un récord de sus patrones de movimiento y comparta cualquier cambio con su personal médico.

Lista de verificación para la mamá: tercer trimestre (semana 28 a la 40)

Prepárese para la llegada de su bebé.

- Programe sus consultas prenatales cada 2 semanas, luego cada semana después de cumplir la semana 36.
- Reciba su vacuna contra el tétanos, la difteria y la tos ferina (Tdap, siglas en inglés) entre la semana 27 y la 36.
- Prepare su maleta que se llevará al hospital e instale el asiento de seguridad del automóvil para su bebé.
- Elija a un pediatra que esté afiliado con *Dell Children's*.
- Finalice su plan de parto con su personal de atención médica.
- Aprenda sobre la ayuda para la lactancia materna y sobre los recursos para la recuperación posparto.
- Descanse, hidrátese y prepare su hogar para la llegada de su bebé.

Consejo para la mamá: Ya casi llega al gran momento. Mantenga la comunicación con su personal de atención médica y recuerde que usted nunca se encuentra sola en este proceso.

El bienestar durante el embarazo

Las cosas están a punto de cambiar conforme su cuerpo y estilo de vida se ajusten al bebé que está creciendo dentro de usted. Familiarícese con los posibles síntomas indicados a continuación.

Náuseas

Puede mejorar las náuseas poniéndose pulseras de acupresión, evitando el consumo de leche, comiendo porciones más pequeñas varias veces al día (en vez de porciones grandes) y bebiendo *Gatorade*, *7-Up* o *Sprite*. Llame a su médico si no puede mantener ningún líquido en el estómago por 24 horas.

Dolores de cabeza

Los dolores de cabeza pueden ser comunes durante las primeras etapas del embarazo. Por lo que **puede** tomar *Extra Strength Tylenol*®. Durante su segundo o tercer trimestre, si tiene un dolor de cabeza grave acompañado por hinchazón repentina, comuníquese con su médico.

Dolor de espalda

Puede obtener algo de alivio con el ejercicio, la buena postura y una compresa caliente.

Acidez estomacal

Evite comidas de porciones grandes comiendo de 5 a 6 comidas de porciones pequeñas todos los días. Las comidas fritas y grasosas, así como el jugo cítrico y la fruta pueden causar acidez estomacal e indigestión. Intente comer varias horas antes de irse a la cama.

Hinchazón

Puede ayudar a controlar la hinchazón en sus pies y tobillos elevando sus pies, evitando comidas saladas y bebiendo más agua. Si tiene hinchazón repentina en su cara y sus manos o si tiene dolores de cabeza o visión borrosa con hinchazón, comuníquese con su médico de inmediato.



Llame a su médico de inmediato si experimenta cualquiera de los siguientes síntomas: sangrado abundante, fuga de líquidos, dolor grave, fiebre elevada o disminución del movimiento fetal.

LOS 5 MEJORES CONSEJOS NUTRICIONALES

- 1 Comidas balanceadas (más de 300 calorías al día)
- 2 Vitaminas prenatales con ácido fólico y hierro
- 3 Limite el consumo de cafeína (menos de 200 mg al día)
- 4 Coma 2 porciones por semana de pescado bajo en mercurio
- 5 Evite los quesos no pasteurizados y las carnes crudas

Escuche a su cuerpo



Saber cuándo es el gran momento

Preparación para el parto

Cualquiera de las situaciones que se enumeran a continuación es un indicio de que debe acudir a la unidad de labores de parto y partos:

- **Contracciones** - cada 5 minutos durando de 45 a 60 segundos y continuando por 1 hora o más.
- **Ruptura de la fuente** (fuga o chorro)
- **Sangrado abundante**
- **Disminución del movimiento del feto**



El posparto y la lactancia materna

Los cuidados continúan después del parto con:

- **Ayuda con la lactancia materna:** los especialistas en lactancia proporcionan orientación durante su hospitalización y aún después de esta. La lactancia materna alimenta el sistema inmune de su bebé, promueve la creación de un vínculo y apoya la recuperación de la madre.
- **Recuperación tras el parto:** vaya a sus citas de seguimiento, descanse y pida ayuda si siente tristeza, ansiedad o dolor. La depresión posparto es común y tratable.
- **Salud del suelo pélvico:** la supuración, el dolor o la presión son cosas tratables. Pídale a su fisioterapeuta pélvico o especialista de uroginecología que le ayude.

Lista de verificación para la mamá: después del parto

Sane, cree un vínculo y encuentre su nuevo ritmo.

- Programe su chequeo posparto (por lo general de 4 a 6 semanas después del parto).
- Descanse lo más que pueda y acepte la ayuda cuando se la ofrezcan.
- Comuníquese con el personal de cuidados médicos si tiene sangrado abundante, fiebre o dolor grave.
- Pídale a las especialistas de lactancia que le ayuden con la lactancia materna o que la orienten sobre la bomba para extraer la leche materna.
- Coma alimentos nutritivos, manténgase hidratada y muévase con cuidado conforme se vaya recuperando.
- Monitoree su bienestar emocional. Busque ayuda si se siente triste, ansiosa o muy abrumada persistentemente.
- Programe la primera cita pediátrica de su bebé con un profesional de la salud de *Dell Children's*.
- Tome un tiempo cada día para descansar, reflexionar y disfrutar estos primeros momentos juntos.

Consejo para la mamá: cuidar de usted misma es parte de cuidar también a su bebé. Usted está fortaleciendo su cuerpo, mente y espíritu para los maravillosos días por venir.



La atención de su hijo empieza aquí

Cuidados pediátricos conectados

Cuando usted da a luz en *Ascension Seton*, ya está conectada a *Dell Children's*, el único hospital pediátrico de la región clasificado a nivel nacional. Desde los chequeos del recién nacido hasta los cuidados especializados, el personal médico de su hijo crece con él.

- Dos hospitales y clínicas pediátricas en toda la zona metropolitana de Austin.
- Cuidados primarios, vacunas y consultas de urgencia.
- Salas de emergencia abiertas las 24 horas del día, los 7 días de la semana en *Dell Children's* y en *Ascension Seton*.
- Especialistas pediátricos en cardiología, ortopedia, neurología y más.



Escanee el código QR para aprender más acerca de Dell Children's y de su atención especializada reconocida a nivel nacional.



**Para aprender más o para programar una cita,
vaya a la página web SetonBaby.com**