



Mon Health®
Obstetrics & Gynecology
 Vandalia Health

MonHealth.com/OBGYN

Bienvenidos

Enhorabuena, y muchas gracias por elegir Mon Health Obstetricia y Ginecología para guiarte en esta aventura especial.

Estamos abiertos a preguntas y contentos en ser su socio de confianza.

Números Importantes

CLÍNICAS

Morgantown: (304) 599-6811

Fairmont: (304) 366-6100

Hopwood: (724) 437-2147

Kingwood: (304) 329-4701

Weston: (304) 269-3108

CENTROS DE NACIMIENTO

Morgantown: (304) 598-1616

Weston: (304) 269-8036

Los mensajes dejados para la enfermera serán atendidos dentro de 24 horas de lunes a viernes

Le recomendamos encarecidamente que programes una cita con cada obstetra durante el transcurso de su embarazo. El obstetra que esté trabajando en el momento de su parto será quien dará a luz a su bebé. Queremos que esté familiarizado y cómodo con cada obstetra.

Te deseamos un embarazo seguro y saludable!
-Nuestro equipo de obstetricia

Tabla de Contenido

Durante el Embarazo

| | |
|-----------------------------------|----|
| NÁUSEAS MATUTINAS..... | 5 |
| MEDICAMENTOS RECOMENDADOS..... | 6 |
| DIETA Y AUMENTO DE PESO..... | 8 |
| PRUEBAS PRENATALES | 10 |
| COMIDAS QUE SE DEBEN EVITAR | 11 |

Después del Embarazo

| | |
|---|----|
| APOYO A LA LACTANCIA MATERNA | 13 |
| CAMBIOS DE HUMOR/ANSIEDAD DURANTE EL EMBARAZO Y EL POSPARTO | 15 |

| | |
|----------------------------|----|
| Preguntas Frecuentes | 17 |
|----------------------------|----|

Durante el Embarazo



Náuseas Matutinas

Las náuseas matutinas son las náuseas y los vómitos que muchas mujeres experimentan durante el embarazo. Los síntomas pueden ser leves o graves. Aunque se llaman náuseas “matutinas”, los síntomas pueden aparecer en cualquier momento del día. La mayoría de las mujeres que padecen esta afección se sienten enfermas todo el día. Las náuseas matutinas normalmente mejoran después de los primeros meses de embarazo.

LLAME A SU MEDICO O ENFERMERO SI USTED:

- Vomita repetidamente, varias veces durante el día o si hay sangre en el vómito.
- Está perdiendo peso
- Tiene dolor o calambres en el abdomen
- Piensa que puedes estar deshidratado. Síntomas incluyen producción menor de orina, orina de color amarillo oscuro, o sensación de mareo al levantarse.

Es posible que necesite medicamentos para prevenir las náuseas y los vómitos. Si está deshidratado, es posible que necesite que le administren líquidos por vía intravenosa

COSAS QUE PUEDES PROBAR PARA COMBATER LAS NÁUSEAS MATUTINAS:

- Coma luego que tenga hambre o incluso antes de tener hambre.
- Refrigerios frecuentes y coma en pequeñas cantidades. Los mejores alimentos tienen mucha proteína o carbohidrato, pero no mucha grasa. Buenas opciones son las galletas saladas, el pan y el yogur bajo en grasa.
- Beba bebidas frías y claras, gaseosas o amargas, como limonada o ginger ale.
- Beba té de menta o coma dulces de menta.
- Intente comer paletas heladas, caramelos, o piruletas con sabor de jengibre.
- Oler limón fresco, menta, o naranja.
- Evite los alimentos picantes, grasosos y ácidos.
- Cepilla tus dientes después de comer.
- No te acuestes por lo menos 30 minutos después de comer.
- Tome sus vitaminas por la noche antes de acostarse y con un refrigerio, no por la mañana.
- Evite situaciones que puedan causar náuseas. Los ejemplos pueden incluir ambientes congestionados, olores fuertes, mucho ruido o calor, y no dormir lo suficiente.
- Descubra si algunos alimentos y bebidas le hacen sentir mejor. Evite alimentos y bebidas que le hacen sentir mal. Esto varía para diferentes personas.



Medicamentos Recomendados en el Embarazo

Hable con todos sus médicos antes de comenzar o suspender cualquier medicamento.

3 COSAS PARA DISCUTIR

1. Todos los medicamentos que toma, incluso los de venta libre, los suplementos dietéticos y a base de hierbas y las vitaminas
2. Las mejores formas de mantener el control de su estado de salud.
3. Sus objetivos personales para controlar su estado de salud durante embarazo.

Medicamentos de Venta Libre Para Usar Durante el Embarazo

SABÍAS?

9 de cada 10

mujeres en los Estados Unidos toman algún medicamento durante el embarazo, pero no todos los medicamentos son seguros durante el embarazo.

**No use Ibuprofeno ni Aspirina a menos que se lo indique su médico.



| ENFERMEDAD | MEDICAMENTOS |
|---------------------------------------|---|
| Resfriado y tos | <ul style="list-style-type: none"> Mucinex (Guaifenesin) Robitussin-plain only Delsym Sudafed (pseudoephedrine)- plain only Tylenol cold and sinus Pastilla para la tos |
| Gases Estomacales | <ul style="list-style-type: none"> Mylanta Simethicone |
| Infección Por Hongos | <ul style="list-style-type: none"> Monistat Diflucan |
| Hemorroides | <ul style="list-style-type: none"> Anusol Tucks Pads Witch Hazel Pads |
| Náuseas/vómitos | <ul style="list-style-type: none"> Productos de jengibre Vitamina B6 Unisom Dramamine |
| Constipación | <ul style="list-style-type: none"> Colace (Docusate sodium) Dulcolax (Bisacodyl) Miralax (Polyethylene glycol) Leche de magnesio (Magnesium hydroxide) |
| Senos Nasales/Alergias | <ul style="list-style-type: none"> Benadryl (Diphenhydramine) Claritin (Loratadine) Zyrtec (Cetirizine) |
| Picor | <ul style="list-style-type: none"> Benadryl (Diphenhydramine) Baño de avena |
| Dolor, fiebre, dolor de cabeza | <ul style="list-style-type: none"> Tylenol (Acetaminophen) Cafeína - máximo 200 mg/día |
| Acidez Estomacal | <ul style="list-style-type: none"> Prilosec (Omeprazole) Maalox Mylanta |
| Diarrea | <ul style="list-style-type: none"> Imodium (Loperamide) |
| Insomnio | <ul style="list-style-type: none"> Benadryl (Diphenhydramine) |



Dieta y Aumento de Peso

Comer alimentos nutritivos es esencial para el crecimiento y desarrollo de su bebé. Una alimentación saludable es necesaria para satisfacer las demandas nutricionales de su cuerpo en evolución y las de su bebé en crecimiento. El embarazo es un buen momento para adoptar hábitos nuevos y saludables.

La mejor dieta es una dieta equilibrada que consista en verduras frescas, frutas frescas, cereales integrales y productos lácteos bajos en grasa. También debes incluir fuentes de proteínas como carne, pescado, huevos y frijoles. Los tipos de pescados y mariscos que son seguros para comer 1 o 2 veces a la semana incluyen camarones, atún claro enlatado, salmón, abadejo y bagre. Los filetes de atún también son seguros para comer, pero solo debes consumirlos una vez a la semana.

La parte difícil es que no necesitas muchas más calorías, pero sí más nutrientes. Esto significa limitar los alimentos ricos en calorías y bajos en nutrientes, como postres, papas fritas, refrescos y dulces. **Estar embarazada no significa que estas libre para comer lo que quieras, ya que estás "comiendo por dos".**

En realidad, sólo necesitas 300 calorías adicionales por día durante el embarazo.

Puedes consumir cafeína, pero limite su consumo a menos de 200 mg/día. Esto significa sólo de 1 a 2 tazas de café al día. No te olvides que muchos refrescos, té y chocolate también contienen cafeína.

NO debes comer carne cruda ni embutidos durante el embarazo. Si comes carnes crías, debes calentarlas hasta que estén muy calientes. También evite los productos lácteos no pasteurizados.

NO debes beber alcohol de ningún tipo durante tu embarazo. Pequeñas cantidades pueden ser perjudiciales para el desarrollo del bebé. El consumo de alcohol durante el embarazo está relacionado con el riesgo de aborto espontáneo, bajo peso al nacer, defectos cardíacos, problemas de visión y audición, parto prematuro y problemas de aprendizaje y conducta.

Debes tomar una vitamina prenatal que contenga DHA y al menos 400 microgramos de ácido fólico al día.

Una mujer que tiene un peso saludable debería aumentar su peso en aproximadamente 25 libras durante el embarazo. Una mujer con bajo peso debería ganar más libras, y una mujer con sobrepeso debería ganar menos libras. Si ganas muy poco peso, su bebé puede nacer con bajo peso y con un mayor riesgo de sufrir problemas de desarrollo. Por otro lado, ganar muchas libras puede complicar su embarazo y su parto. El exceso de peso también puede ser muy difícil de perder después del nacimiento del bebé.

ACÁ HAY UNA ESTIMATIVA DE DÓNDE VA EL PESO:

| | |
|---|----------------|
| Bebé | 7-8 lbs |
| Placenta | 1 lb |
| Líquido Amniótico | 2 lbs |
| Útero | 2 lbs |
| Sentos | 1-2 lbs |
| Aumento del volumen sanguíneo | 2 lbs |
| Aumento de líquido en los tejidos corporales | 6 lbs |
| Reservas de Grasa | 5 lbs |

AUMENTO DE PESO SALUDABLE:

| <u>IMC INICIAL</u> | <u>AUMENTO DE PESO</u> |
|---------------------------|-------------------------------|
| < 18.5 | 28 - 40lb |
| 18.5 - 24.9 | 25 - 35lb |
| 25.0 - 29.9 | 15 - 25lb |
| ≥30 | 11 - 20lb |

Pruebas Prenatales

Visita Obstetra Inicial

- Hemograma completo
- Análisis de orina
- Pruebas de gonorrea/clamidia
- Prueba de detección de drogas
- Hepatitis B y C
- VIH
- Rubéola
- Sífilis-RPR
- Tipo de sangre con prueba de anticuerpos
- Cribado genético (opcional)

26-28 Semanas

- Prueba de glucosa de 1 hora
- Hemograma completo
- Análisis de anticuerpos en sangre

35-36 Semanas

- Prueba de estreptococos del grupo B

Recomendaciones de Vacunación

- Vacuna contra la gripe
- Vacuna/refuerzo contra la COVID
- Vacuna RSV (entre las semanas 32-36)
- Tos ferina (TDAP) entre las semanas 28-32



Comidas que se Deben Evitar

Debido a que el embarazo afecta su sistema inmunológico, usted y su bebé son más susceptibles a las bacterias, virus y parásitos que causan enfermedades transmitidas por los alimentos. Independiente de sentirse enferma, algunos “bichos” como Listeria y Toxoplasma pueden infectar a su bebé y causarle problemas de salud graves. Su bebé también es sensible a las toxinas de los alimentos que usted come, como el mercurio en ciertos tipos de pescado.

Tenga esta lista de verificación cerca para asegurarse que usted y su bebé por nacer se mantengan sanos y seguros, y invierta en un termómetro para alimentos para comprobar las temperaturas de los alimentos cocinados.

| NO COMAS | POR QUÉ | QUÉ HACER |
|--|---|--|
| QUESOS blandos elaborados con leche no pasteurizada, incluido Brie, queso feta, camembert, roquefort, queso blanco y queso fresco | Puede contener E. coli o Listeria. | Coma quesos duros, como queso cheddar o suizo. También consulte la etiqueta y asegúrese de que el queso fue echo a partir de leche pasteurizada. |
| MASA PARA GALLETAS cruda o LA MASA DE PASTEL | Puede contener Salmonella. | Hornea las galletas y los pasteles. No chupes la cuchara. |
| Caballa, pez aguja, reloj anaranjado, tiburón, pez espada, blanquillo (Golfo de México) y atún (ojo grande) | Contiene altos niveles de mercurio, pero hay muchas otras opciones de peces que tienen menor niveles de mercurio. | |
| PESCADO crudo o poco cocido (sushi) | Puede contener parásitos o bacterias. | Cocine el pescado hasta 145° F. |
| JUGO o sidra sin pasteurizar (incluido el recién exprimido) | Puede contener E. coli. | Beba jugo pasteurizado. Poner jugo o sidra sin pasteurizar en una cacerola y hierva durante al menos 1 minuto antes de beber. |
| LECHE sin pasteurizar | Puede contener bacterias como Campylobacter, E. coli, Listeria o Salmonella. | Beba leche pasteurizada. |
| ENSALADAS hechas en una tienda, como ensalada de jamón, ensalada de pollo y ensalada de mariscos | Puede contener Listeria. | Haz ensaladas en casa, siguiendo los principios básicos de seguridad alimentaria: limpiar, separar, cocinar y enfriar. |
| MARISCOS crudos, como ostras y almejas | Puede contener bacterias Vibrio. | Cocine los mariscos hasta 145° F. |
| BROTOS crudos o poco cocidos, como alfalfa, trébol, frijol mungo, frijol y rábanos | Puede contener E. coli o Salmonela. | Cocine bien los brotes. |



| TEN CUIDADO | POR QUÉ | QUÉ HACER |
|--|---|---|
| Salchichas, embutidos, cortes fríos, embutidos fermentados o secos, y otras carnes estilo delicatessen y aves de corral | Puede contener Listeria. | Independiente de que la etiqueta diga que la carne está precocida, recalientela hasta que estén muy calientes o a 165° F antes de comer. |
| Huevos y Productos de huevo pasteurizados | Los huevos poco cocidos pueden contener Salmonella. | Cocine los huevos hasta que las yemas estén firmes. Cocinar platos que contienen huevos hasta 160° F. |
| Ponche de Huevo | El ponche de huevo casero puede contener huevos crudos, que puede contener Salmonela. | Hacer ponche de huevo con producto de huevo pasteurizado, o comprar Ponche de huevo pasteurizado. Cuando hagas ponche de huevo u otras bebidas enriquecidas con huevo, cocine hasta 160°F |
| Pez | Puede contener parásitos o bacterias. | Cocine el pescado hasta 145° F. |
| Helado | El helado casero puede contener huevos crudos, que puede contener Salmonela. | Haces helado con productos de huevo pasteurizados más seguro agregando los huevos a la cantidad de líquido requerida en la receta, y luego calentando la mezcla. |
| Carne: ternera, cordero y cerdo. (incluida la carne molida) | La carne poco cocida puede contener E. coli. | Cocinar carne de res, ternera y cordero hasta 145° F. Cocine la carne de cerdo hasta 160° F. Cocine todas las carnes molidas hasta 160°F. |
| Paté o Crema de Carne | patés o crema de carnes refrigerados y no pasteurizados pueden contener Listeria. | Coma versiones enlatadas, que son seguras. |
| Aves y Rellenos (incluidas aves molidas) | La carne poco cocida puede contener bacterias como Campylobacter o Salmonela. | Cocine las aves hasta 165° F. Si el ave está rellena, cocine el relleno hasta 165° F. Mejor aún, cocine el relleno por separado. |
| Mariscos Ahumados | Las versiones refrigeradas no son seguras, a menos que tengan cocinado hasta 165° F. | Coma versiones enlatadas, que son seguras, o cocínelos hasta 165° F. |

Postparto



Amamantamiento

Mon Health OBGYN promueve, protege y apoya la lactancia materna. Seguimos las directrices de la Academia Estadounidense de Pediatría y de la Organización Mundial de la Salud directrices y recomendamos la lactancia materna exclusiva. Ambas instalaciones, Mon Health Medical Center y Mon Health Stonewall Jackson Memorial Hospital están acreditados como Baby Friendly por Baby-Friendly USA (BFUSA) y mantienen los más altos criterios de atención de alimentación infantil.

Para lograr el prestigioso reconocimiento internacional, nuestros centros de maternidad en Morgantown y Weston demuestran que seguimos consistentemente los "Diez pasos para una lactancia materna exitosa."



Baby-
Friendly
USA

10 Pasos Para una Lactancia Materna Exitosa

- 1.** **A.** Cumplir plenamente con el Código Internacional de Comercialización de la Leche Materna - Sustitutos y resoluciones importantes de la Asamblea Mundial de la Salud.
B. Tener una política escrita de alimentación infantil que se comunique de forma rutinaria al personal y a los padres.
C. Establecer sistemas continuos de supervisión y gestión de datos.
- 2.** Asegurar que el personal tenga suficientes conocimientos, competencias y habilidades para apoyar la lactancia materna.
- 3.** Discutir la importancia y el manejo de la lactancia materna con mujeres embarazadas y sus familias.
- 4.** Facilitar el contacto y el apoyo piel a piel inmediatos e ininterrumpidos. Las madres deben iniciar la lactancia materna lo más pronto posible después del nacimiento.
- 5.** Apoyar a las madres para iniciar y mantener la lactancia materna y ayudar con dificultades comunes
- 6.** No proporcione a los recién nacidos amamantados ningún alimento o líquido que no sea leche materna, a menos que esté médicamente indicado.
- 7.** Permitir que las madres y sus bebés permanezcan juntos y practiquen alojamiento conjunto las 24 horas del día.
- 8.** Apoyar a las madres para que reconozcan y respondan a las señales de sus bebés para alimentación.
- 9.** Asesorar a las madres sobre el uso y los riesgos de los biberones, tetinas y chupetes.
- 10.** Coordinar el alta para que los padres y sus bebés tengan acceso a apoyo y atención continua.

Cambios de Humor y Ansiedad Durante el Embarazo y Posparto

En Mon Health Obstetricia & Ginecología, reconocemos que el embarazo, el parto y el período posparto son algunos de los momentos más gratificantes y desafiantes en la vida de una familia.

Nuestro equipo P3 (Progreso en el posparto) ofrece una atención integral a la salud mental materna - el primero de su tipo en WV.

Si estas sintiendo alguna de las siguientes emociones o experimenta alguno de estos síntomas, llame a su médico:

- Tristeza intensa y de larga duración o un sentimiento de “vacío”
- Llanto frecuente
- Sentimientos de desesperanza o pesimismo
- Sentimientos de culpa, insuficiencia, Inutilidad o impotencia
- Sentimientos de ansiedad, nerviosismo o “al límite”
- Sentirse irritable o inquieto
- Falta extrema de energía o letargo
- Problemas para concentrarse, recordar o tomar decisiones
- Insomnio (dificultad para dormir o quedarse dormido)
- Dormir demasiado
- Comer en exceso o perder el apetito
- Problemas para vincularse con el bebé
- Pensamientos suicidas o intentos de suicidio
- Dolores o molestias que no mejoran con tratamiento

Opciones de Tratamiento:

Su médico puede recomendarle asesoramiento/terapia, medicación y/o cambios en el estilo de vida.

La Academia Estadounidense de Pediatría alienta a las madres que están experimentando depresión posparto y ansiedad para buscar tratamiento. Recuerde: todos los niños merecen la oportunidad de tener una mamá sana, y todas las mamás merecen la oportunidad de disfrutar de su vida y de sus hijos. Nuestro equipo P3 está disponible para ayudar las familias durante el embarazo, el parto y en el futuro.

Grupos de Apoyo:

El programa P3 de Mon Health ofrece una variedad de programas virtuales de apoyo a mamás embarazadas y posparto que buscan una comunidad de apoyo.

Consulte nuestro sitio para obtener la información más actualizada, tópicos de apoyo, fechas y como registrarse:

<https://www.monhealth.com/main/p3>





No existe una causa única de los cambios de humor perinatales. Puede afectar a las mamás de cualquier raza, origen, estado civil o historial de salud mental.

DATOS SOBRE LA SALUD MENTAL PERINATAL

SOLO **25%** de los afectados son identificados y reciben tratamiento.

LOS TRASTORNOS PMH AFECTAN **800,000** personas al año en los EE. UU.

1 de cada **5** mujeres y 1 de cada 10 hombres sufren de depresión o ansiedad durante el período perinatal.



Preguntas Frecuentes



1. ¿Qué debo esperar de mis visitas al obstetra?

Cada visita comenzará con el control de su peso y presión arterial y, en ocasiones, recolectar una muestra de orina. La enfermera le hará preguntas generales sobre su embarazo. (¿Cómo te sientes? ¿Sientes que el bebé se mueve? ¿Tienes alguna contracción? ¿Ha tenido algún sangrado o flujo vaginal anormal?) La enfermera confirmará sus alergias y medicamentos. Luego lo verá un médico que se asegurará de que lo esté haciendo bien y responderá cualquier pregunta que puedas tener. Su médico medirá su abdomen y escuchará los latidos del corazón de su bebé.

2. ¿Quién dará a luz a mi bebé?

Somos un equipo y rotamos la cobertura de llamadas en el centro de maternidad. Por lo tanto, cualquiera de nuestros médicos podrá asistir a su parto. Le recomendamos encarecidamente que rote sus visitas para que tengas la oportunidad de conocer a todos.

3. ¿Cómo puedo comunicarme con mi proveedor de obstetricia/ginecología fuera del horario de atención?

Si necesita comunicarse con un proveedor después del horario de atención en Mon Health Medical Center, puedes llamar al 304-368-7911 o comunicarse con el centro de maternidad familiar al 304-598-1616. Para hablar con el proveedor de guardia en Mon Health Stonewall Jackson Memorial Hospital, comuníquese con el Centro de maternidad al 304-269-8036.

4. ¿Cuántas ecografías haré durante mi embarazo?

El estándar es estándar son dos. Recibirá una ecografía en su NUEVA cita con el obstetra para confirmar el embarazo y la fecha, y luego una Ecografía de la anatomía fetal completa entre las 19 y 21 semanas de gestación.

5. ¿Ofrecen ultrasonidos 3D/4D?

No ofrecemos ultrasonidos 3D/4D.

6. ¿Qué tan tarde en mi embarazo es seguro trabajar?

Mientras que tu embarazo vaya sin complicaciones y tu trabajo no te coloque o su embarazo en riesgo de sufrir daños, no existen restricciones para trabajar hasta el día de su entrega.

7. ¿Qué me sugieres si mi vitamina prenatal me produce náuseas?

Le sugerimos tomar su vitamina por la noche antes de acostarse o 2 vitaminas masticables Flintstone serán suficientes como complemento. También puedes intentar cambiar a una vitamina gomosa.

8. ¿Puedo tomar vitamina prenatal del supermercado o necesito una prescripción?

Mientras que su vitamina prenatal contenga ácido fólico y DHA (un ácido graso omega-3 importante para el desarrollo neurológico), la vitamina prenatal de venta libre es aceptable.

9. ¿Puedo viajar?

La mayoría de las mujeres embarazadas pueden viajar hasta las 35 semanas. Por favor hable con su proveedor de obstetricia antes de viajar para obtener orientación y aprobación. Intenta recordar de vaciar tu vejiga cada 1 a 2 horas, y salga del auto para estirarse y caminar para evitar coágulos de sangre. Además, considere llevar consigo una copia de su registro prenatal cuando viajar.

10. ¿Puedo yo pintar las paredes del cuarto del bebé?

Asegúrese de que la habitación esté bien ventilada. No suba en escaleras. Tome descansos frecuentes. Evite la tinta a base de aceite. La tinta de látex es aceptable siempre que haya ventilación adecuada disponible.



11. ¿Es normal la hinchazón?

Los pies hinchados pueden ser muy comunes, especialmente al final del embarazo y en los meses de clima cálido. Esto también puede ser una señal de preeclampsia, así que, si su presión arterial esta alta o su hinchazón está asociada con dolores de cabeza, visión borrosa o náuseas, debes llamar nuestra oficina. Normalmente la hinchazón no está relacionada con la preeclampsia. Limitar el consumo de sal y beber de 8 a 10 vasos de agua al día puede ayudar. También eleve tus pies cuando pueda y considere usar calcetines/medias de compresión.

12. ¿Puedo teñirme el pelo?

Sí, teñirse el pelo durante el embarazo es seguro siempre que estés en un área bien ventilada, ya que muy poca sustancia química del tinte para el cabello es absorbida por tu sistema. Es posible que descubras que eres más sensible a los olores en una peluquería. Recomendamos esperar hasta que dejes el primero trimestre.

13. ¿Puedo tomar café, té o bebidas con cafeína?

Sí, pero sólo con moderación. Sugerimos limitar su consumo de cafeína a 200 mg por día o menos.

14. ¿Puedo entrar en el jacuzzi?

No. La mayoría de los jacuzzis y saunas son demasiado calientes para las mujeres embarazadas y el feto en desarrollo. No es una buena idea a menos que puedas controlar la temperatura y configúrela a no más de 100 grados.

15. ¿Puedo recibir un masaje?

Un masaje durante el embarazo puede ser una excelente manera de relajarse, aliviar dolores musculares y reducir la ansiedad. Es importante decirle a su terapeuta que estás embarazada, incluso si estas en las primeras etapas de su embarazo.

16. ¿Puedo hacer ejercicio mientras estoy embarazada?

La mayoría de las personas siguen con su rutina normal de ejercicios. No empieces una nueva rutina de ejercicio extenuante durante el embarazo. Generalmente lo mejor es caminar. Ejercicios de bajo impacto, las clases de ejercicio aeróbico prenatal y la natación también están bien. Evite ejercicios que hagan con que usted se acueste boca arriba.



17. Fui expuesta a la varicela. ¿Debo preocuparme?

Si tuvisteis varicela cuando eras niña, es inmune y no debe preocuparse. Si no tuvisteis varicela antes y fuiste expuesto, llame a nuestra oficina.

18. ¿Existen restricciones a la actividad sexual?

Si su embarazo está siendo normal, es seguro tener relaciones sexuales durante todo el proceso del embarazo. Es importante considerar su nivel de comodidad. El sexo no podrá ser doloroso o incómodo durante el embarazo. Si ha tenido complicaciones durante el embarazo, es posible que le recomienden que no tenga relaciones sexuales.



19. ¿Cuándo sentiré los primeros movimientos del bebé?

Es posible que sientas algún movimiento del bebé entre las semanas 18 y 20, dependiendo de la posición de su placenta. Si este no es su primer embarazo, es posible que sea antes.

20. ¿Es seguro limpiar la caja de arena del gato?

La preocupación aquí es la toxoplasmosis, una infección parasitaria que puede transmitirse a través de heces de gatos infectados. Si nunca has tenido toxoplasmosis y recibes la infección durante el embarazo, puedes transmitirla a su bebé en desarrollo. Eso puede causar defectos de nacimiento, como daños oculares y neurológicos. Intenta tener a alguien para limpiar la caja. Si esta no es una opción, asegúrese de usar guantes. Si estas cuidando del jardín, asegúrese de usar guantes, ya que la toxoplasmosis también puede vivir en el suelo.

21. Fui expuesta a un niño con quinta enfermedad. ¿Debo preocuparme?

La quinta enfermedad, también conocida como síndrome de la “mejilla abofeteada”, es una infección viral común en niños causada por parvovirus B19. Aunque rara vez causa infecciones en el feto en desarrollo, por favor notifiquenos de su exposición.

22. ¿Puedo vacunarme contra la gripe? ¿Debo vacunarme contra la gripe?

Si estás embarazada, la vacuna contra la gripe es su mejor protección contra enfermedades graves causadas por la gripe. La vacuna contra la gripe puede proteger a las mujeres embarazadas, a sus fetos e incluso a sus bebés después del nacimiento. El CDC y su proveedor recomiendan la vacuna contra la gripe para todas las mujeres embarazadas. Se considera seguro vacunarse contra la gripe incluso si te encuentras en el primer trimestre.

23. ¿Cómo cuento las patadas?

Acuéstese en un lugar tranquilo donde pueda concentrarse en el movimiento fetal. Puedes beber una bebida azucarada, como jugo o comer un refrigerio (si no es diabética gestacional). Debes sentir 10 movimientos en un período de 2 horas (todas las patadas, golpes, empujones y giros cuentan).

24. ¿Puedo ir al dentista?

Sí, y recomendamos que lo haga. Asegúrese de que su dentista sepa que usted es embarazada. Su dentista sólo debe utilizar anestesia local y debe cubrir el área abdominal durante todas las radiografías.

25. ¿Puedo ir a nadar?

Sí, pero no entres en aguas turbulentas, no hagas body surf, ni bucear. Tampoco saltes en la piscina.

26. ¿Es seguro dormir boca arriba?

Cuando la mayoría de las mujeres embarazadas llegan al tercer trimestre (28 semanas), ya no se sienten cómodas durmiendo boca arriba. La mayoría de las mujeres prefieren dormir de lado para sentirse más cómodas. Una almohada corporal larga puede ayudar a proporcionar más comodidad al dormir en posiciones laterales.

27. ¿Qué pasa si necesito presentar una solicitud de incapacidad a corto plazo?

Le recomendamos que hable con su departamento de recursos humanos sobre su paquete de beneficios. Después de completar su parte de los formularios, incluyendo firma y fechas, por favor entréguenos los documentos originales. Una vez que tengamos rellenos, se los devolveremos.

Plazo: Por favor, espere 7 días para completar los formularios.

Estamos disponibles para ayudarte a completar todos los trámites necesarios. Dirija todas las preguntas relacionadas a su documentación a nuestro equipo de enfermería.





Mon Health®
Obstetrics & Gynecology
 Vandalia Health

MonHealth.com/OBGYN



*Dando a luz a bebés
por generaciones*