

A close-up photograph of a pregnant woman with dark hair, smiling and looking down at her pregnant belly. She is wearing a light-colored, long-sleeved top. The background is bright and slightly blurred.

# grandes expectativas

Una guía de Cooper sobre el  
Embarazo, el Parto y su Nuevo Bebé

 **Cooper**  
University Health Care

# Nuestros Compromisos de Cuidado Respetuoso para Usted y Su Familia

*Nuestros Valores de Cooper describen quiénes somos y cómo cuidaremos de usted:*

## **COMPASIÓN:**

*Somos atentos, amables y empáticos, tomamos medidas para aliviar el sufrimiento de los demás.*

## **INCLUSIÓN:**

*Respetamos a los demás, valoramos las diferencias y promovemos un sentido de pertenencia para todos.*

## **EXCELENCIA:**

*Somos honestos, profesionales, activos, responsables, innovadores y apasionados por la calidad.*

***Mientras te ofrecemos atención durante su curso prenatal, durante la labor del parto y el parto, y mientras incorporas un nuevo miembro a su familia, nos comprometemos a:***

- 1.** Tratarle con dignidad y respeto.
- 2.** Nos presentarnos y explicamos nuestro papel en su equipo de cuidado al ingresar a su habitación.
- 3.** Aprendemos sus objetivos para su embarazo, el curso su parto, el parto y más allá. ¿Qué es importante para usted sobre su parto y nacimiento? ¿Qué preocupaciones tienes y cómo podemos apoyarte mejor? ¿Qué es importante para usted en el cuidado de su bebé?
- 4.** Trabajaremos con usted para entenderte a usted, su familia, su trasfondo cultural, creencias religiosas, vida en el hogar, historial de salud y cualquier otra cosa que consideres importante que comprendamos para asegurarnos de que recibas la atención que necesitas.
- 5.** Reconoceremos sus experiencias pasadas con la atención de su salud pueden afectar cómo se sientes durante el embarazo, trabajo de parto y el parto. Nos esforzamos por proveer una atención segura, equitativa y respetuosa.
- 6.** Nos comunicaremos eficazmente con usted, con quienes ha elegido para apoyarle y con todos los miembros de su equipo de salud.
- 7.** Colaboraremos con usted en todas las decisiones, proporcionándote la información que necesitas para tomar las decisiones que son correctas para usted.
- 8.** Practicaremos la escucha activamente para asegurarse de que usted y las personas de apoyo sean escuchados.
- 9.** Estaremos preparado para escuchar cualquier inquietud que pueda tener o formas en que podemos mejorar su atención.
- 10.** Valoraremos los límites personales y respetaremos su dignidad y modestia, incluyendo nuestro objetivo de pedir permiso antes de entrar en una habitación o tocarte.
- 11.** Nos aseguraremos de ser dado de alta después del parto con entendimiento de los signos de advertencia posparto, dónde llamar para cualquier preocupación y con visitas de seguimiento planificadas.
- 12.** Darle de alta con las habilidades, el apoyo y los recursos para cuidar de usted y de su bebé.
- 13.** Protegeremos su privacidad y mantener su información médica confidencial.



# ¡Bienvenidos y Felicitaciones!

*Compartimos su alegría y entusiasmo en este momento especial de su vida. Los profesionales capacitados y atentos del equipo de Cooper trabajarán con usted para hacer de esta la experiencia más saludable, cómoda y gratificante posible.*

Uno de los viajes más importantes de su vida ha comenzado. Nos sentimos realmente agradecidos de ser parte de este nuevo y emocionante capítulo a medida que avanza en el embarazo, el parto y más allá. Ha usted elegido un equipo de los médicos, enfermeras y servicios de apoyo de obstetricia y ginecología (OB-GYN) más capacitados de todos los lugares.

Estamos comprometidos a brindar una atención integral, personalizada y cuidado delicado, desde el manejo del embarazo y el parto hasta el cuidado del recién nacido. Como parte de un importante centro médico académico, ofrecemos a mujeres e infantes la más amplia gama de servicios clínicos disponibles en el sur de Nueva Jersey. Las opciones innovadoras de diagnóstico y tratamiento, el acceso a investigaciones y protocolos de vanguardia y un enfoque interdisciplinario de las condiciones obstétricas y ginecológicas son solo algunas de las importantes ventajas médicas que ofrece la atención de obstetricia y ginecología (OB-GYN) en Cooper.

Nuestro grupo fomenta su participación activa en la planificación de su trabajo de parto y

el nacimiento. Este es su embarazo único y queremos que se sienta involucrada en cada decisión a lo largo del proceso. Si tiene preguntas o solicitudes especiales, por favor háganoslo saber. Le recomendamos que participe en programas de educación sobre el parto que preparan a los futuros padres para las muchas posibilidades que pueden ocurrir durante la labor de parto, el parto y la atención después del parto.

El cuidado prenatal es proporcionado por nuestros médicos de Obstetras-ginecólogos (OB-GYN). Los médicos de nuestro grupo se turnan para atender a nuestros pacientes que están en el hospital. Es posible que cualquiera de nuestros médicos pueda atender el parto de su bebe. Tendrá la oportunidad de ser atendida por el mismo médico en cada cita, o puede conocer a otro médico del grupo durante su cuidado prenatal solicitando citas con ellos.

En el entorno hospitalario, los residentes de obstetricia y ginecología (OB-GYN) también participarán en su atención bajo la supervisión de nuestros médicos asistentes de obstetricia y ginecología (OB-GYN).



# Algunos conceptos básicos para recordar durante su embarazo.

*Su equipo de Cooper está con usted en cada paso del camino.*

## Visitas al consultorio

Durante cada visita prenatal, verificaremos su peso, presión arterial y orina, y el tamaño de su abdomen. También revisaremos el ritmo cardíaco de su bebé. Tendrá una cita mensual hasta las 28 semanas, luego quincenal hasta las 36 semanas y luego semanal las 36 hasta las 40 semanas hasta el parto, a menos que tenga un embarazo de alto riesgo o surjan problemas.

## Llamé a la oficina

Para todos los asuntos que no sean de emergencia, le pedimos que llame a la oficina durante el horario habitual. Nuestro personal puede responder muchas preguntas. Si la enfermera no puede responder su pregunta, hablará con el médico y le devolverá su llamada lo antes posible.

Nos esforzamos por brindarle atención de calidad que satisfaga sus necesidades. Si no logramos satisfacer sus necesidades, por favor comente su preocupación con su médico o cualquier otro miembro del personal. Sus comentarios siempre son bienvenidos.

## Llamadas de emergencia

Si experimenta una emergencia durante su embarazo, por favor comuníquese con su oficina central. Se le conectará con alguien en el servicio de contestador; quien llamará al médico de guardia. El médico le devolverá la llamada inmediatamente. Si no puede comunicarse con un médico, llame al hospital al **856.342.2000** y solicite que lo comuniquen con el departamento de Labor and Delivery.

## Su fecha de parto

No podemos predecir exactitud cuándo comenzará su trabajo de parto. Sabemos que la mayoría de los bebés gestan o crecen en el útero durante 280 días o 40 semanas. Comenzamos a contar los días a partir de la fecha en que comenzó su último período menstrual. Su fecha de parto es una estimación basada en esas cifras. Se considera perfectamente normal dar a luz tres semanas antes o dos semanas después de la fecha de parto. Cuando hablemos con usted sobre la duración de su embarazo, siempre nos referiremos al número de semanas de gestación que has completado.



# Parto y educación de la familia.

**Las clases de Cooper te ayudan a sentirte más segura.  
Su familia puede ser una parte importante de tu experiencia.**

El Departamento de Salud Materno-Infantil de Cooper University Health Care está comprometido a mantenerla bien informada durante su embarazo. Los programas educativos han sido diseñados para ayudarla a tomar las mejores decisiones para usted y su bebé. Todas nuestras clases educativas mejorarán su experiencia de parto y le ayudarán a familiarizarse con el entorno hospitalario y el personal. Además, las habilidades y el conocimiento que obtiene de nuestras clases la ayudan a manejar los muchos cambios que lleva ser un nuevo padre.

## Clases de preparación para el parto

Las clases de preparación para el parto están diseñadas para aumentar su conocimiento sobre la experiencia del trabajo de parto y el nacimiento. También aumentarán su confianza y le ayudará a tomar decisiones que brinden la mejor atención para usted y su bebé. Los temas incluyen las etapas del trabajo de parto, las medidas de comodidad, el cuidado después del parto y las formas de cuidar de usted misma y a su nuevo bebé. Las clases son dadas por el personal de Cooper para que vea caras familiares cuando venga a dar a luz a su bebé. Le recomendamos que tome esta clase a principios del último trimestre de su embarazo.

## Programar un Recorrido

Nuestras enfermeras ofrecen un recorrido semiprivado por la Unidades de Lábor and Delivery y Mother-Infant, para que pueda ver de primera mano las salas de parto con ambiente hogareño y la suite para madre e infante de Cooper. Este recorrido la ayudará a usted y a su familia a sentirse cómodos con el ambiente de parto de Cooper y se familiarizará con nuestras políticas y procedimientos de Cooper. Los recorridos gratuitos están disponibles para futuros padres y miembros de la familia que brindaran apoyo durante su estancia en Cooper, o para familias que estén planeando un futuro embarazo.

## La lactancia materna: Una Introducción

Su cuerpo es el lugar perfecto para que su bebé crezca y se desarrolle durante el embarazo. La leche materna es una nutrición que solo usted puede proporcionar a su bebé, y los beneficios de la lactancia materna son numerosos para ambos. La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida y, según lo deseen



la madre y el bebé, hasta el año de edad o más. La lactancia materna exclusiva durante el posparto y comenzando desde las primeras dos horas después del parto asegura que su cuerpo reciba una estimulación óptima para un suministro de leche siempre adecuado para su bebé. La clase de lactancia materna de Cooper está diseñada para educar y fomentar su confianza en las habilidades necesarias para amamantar exitosamente a su bebé. Las clases son impartidas por una consultora de lactancia certificada o una consejera de lactancia certificada.

## Bebé 101: Una introducción al cuidado del recién nacido, Sus características y la seguridad

Bebé 101 revisa los conceptos básicos del cuidado del bebé para ayudar a los futuros padres a sentirse más seguros al hacer la transición a la paternidad. Aprende sobre como vestir, alimentar, cambiar pañales, bañar, consolar y calmar a su bebé. También hay información sobre asientos para el automóvil, incluida la forma en que Cooper se asegura de que su nuevo bebé esté seguro para su viaje a casa desde el hospital.

## Apoyo a la lactancia materna

La lactancia materna puede parecer un desafío para la madre primeriza. Pueden tomar de cuatro a seis semanas o más para sentirse cómoda y segura al amamantar a su bebé. Si tiene alguna preocupación, por favor hable sobre sus necesidades con su asesor de lactancia o enfermera durante su estadía posparto. Se puede programar una cita ambulatoria para continuar apoyando sus esfuerzos de lactancia.

## Apoyo en el Cuidado Posparto

Una sesión de planificación del cuidado posparto ayuda a los nuevos padres a prepararse para los cambios físicos y emocionales después del nacimiento. Cubre consejos de recuperación, señales de advertencia de complicaciones, apoyo para la salud mental, opciones de alimentación y planificación familiar. La sesión anima a mantenerse conectado con su equipo de atención y destaca la importancia de la atención de seguimiento para respaldar el bienestar a largo plazo.

Todas las clases educativas y recorridos requieren registración, el cual se puede encontrar en [events.cooperhealth.org](http://events.cooperhealth.org).

# Lo que necesita saber sobre su dieta.

*Tomar decisiones saludables puede convertirse en una nueva forma gratificante de comer.*

Uno de los mejores protectores para usted y su bebé durante el embarazo es una dieta saludable. Ser selectivo con lo que come, o elige no comer, es una de las mejores y más fáciles maneras de tener un embarazo saludable. Los hábitos alimenticios son una cuestión de gusto y estilo personal.

Es importante comer una variedad de alimentos que satisfagan sus necesidades nutricionales sin exceder sus necesidades calóricas.

Una mujer con un peso ideal debe aumentar de 25 a 35 libras durante su embarazo.

Durante las primeras 13 semanas, se espera un aumento de peso de 3 a 5 libras, y luego de 1/2 a 1 libra por semana a partir de entonces. Si está por encima o por debajo del peso ideal, hable con su médico para que pueda establecer objetivos de peso.

## Consejos Saludables

- El embarazo requiere 300 calorías por día adicional. Come para satisfacer tu apetito. No deberías sentir hambre constantemente. Beba muchos líquidos. La recomendación es de 6 a 8 vasos de agua por día.
- Coma una variedad de alimentos todos los días.
- Seleccione alimentos que sean lo más saludables y sin procesar posible. Por ejemplo, elija frutas y verduras frescas y panes y cereales integrales. Trate de evitar los alimentos que contienen aditivos y colorantes artificiales.
- Los bocadillos ricos en proteínas y altamente nutritivos casi siempre son necesarios lograr la cantidad diaria recomendada de nutrientes esenciales.
- Limite las bebidas altas en calorías y bajas en nutrientes, como refrescos y bebidas azucaradas.

## Vitaminas prenatales

Recomendamos que tome una vitamina prenatal durante el embarazo. Estas vitaminas son un suplemento dietético y nunca deben reemplazar una dieta sana y bien balanceada. Usted y su bebé necesitan proteínas, carbohidratos, grasas y calorías todos los días para garantizar un crecimiento adecuado.

## Pescado

El pescado proporciona suficientes proteínas y vitaminas y también es bajo en grasas. La mayoría de los tipos de pescado son buenas opciones para una dieta saludable. Sin embargo, el pez espada, el tiburón, la caballa, la tilapia y el atún pueden contener niveles potencialmente altos de mercurio y deben limitarse. El mercurio puede causar problemas de salud a un feto en crecimiento.

La Administración de Alimentos y Medicamentos de EE. UU. ha aconsejado a las mujeres embarazadas que no coman más de 12 onzas de pescado cocido o atún enlatado (la porción típica es de 3 a 6 onzas) cada semana y que eviten el pescado y los mariscos crudos, como las ostras y las almejas.



## Edulcorantes Artificiales

El aspartame es un edulcorante artificial común que se usa en muchos refrescos y se vende con el nombre de NutraSweet® o Equal®. Los estudios actuales no han demostrado que el aspartame cause ningún problema con el desarrollo fetal. La sacarosa (vendida como Splenda®) es un sustituto del azúcar sin calorías. La FDA no tiene restricciones sobre el uso de sacarosa durante el embarazo y la lactancia. Puede utilizarse con moderación durante el embarazo.

## Cafeína

No se desconoce la relación entre el alto consumo de cafeína durante el embarazo y los defectos de nacimiento. Es mejor limitar la ingesta de café, té, bebidas de cola o chocolate durante el embarazo. Una taza de café por la mañana probablemente no sea dañina; sin embargo, las bebidas con cafeína frecuentes durante el día pueden ser demasiado. La cafeína también puede causarle problemas para dormir. El consumo de cafeína no debe pasar los 200 mg / al día.

## Toxoplasmosis

La toxoplasmosis es una enfermedad causada por un organismo común que se encuentra en el medio ambiente.

Si se infecta por primera vez durante el embarazo, puede tener graves consecuencias para su bebé. Por esa razón, sugerimos algunas precauciones simples. No coma carne cruda o poco cocida y evite el venado (carne de venado). La carne está bien si se ha congelado antes de cocinarla.

Además, no deberías manejar la arena de los gatos. Lávese las manos con agua y jabón después de tocar animales, incluidos sus mascotas.

# Guías importantes para la seguridad de su bebé, y la suya también.

*Proteger esa preciosa vida es su prioridad más importante.*

## Medicamentos

Casi todos los medicamentos que toma durante el embarazo cruzan la barrera placentaria. Eso significa que su bebé también entra en contacto con el medicamento.

Es mejor evitar los medicamentos durante el embarazo, aunque sabemos que esto no siempre es posible. En la página 10 aparece una lista de problemas comunes y remedios sugeridos. Intente primero remedios que no sean medicamentos. Según nuestro mejor conocimiento, los medicamentos enumerados son seguros, pero en el prospecto de cada medicamento se incluyen advertencias sobre el "uso durante el embarazo". Utilice sólo los medicamentos que le sugerimos. Tome el medicamento como se indica en el envase. Nunca utilice medicamentos recetados viejos o que hayan caducado.

## Fumar

Fumar es perjudicial para el bienestar de su bebé y puede inhibir el crecimiento del bebé. La nicotina en los cigarrillos acelera la frecuencia cardíaca fetal e interrumpe los movimientos respiratorios del bebé, que son la forma en que el bebé ensaya para respirar. La nicotina hace que los vasos sanguíneos de la placenta se contraigan para que llegue menos oxígeno y menos nutrientes al bebé. Los fumadores tienen un mayor riesgo de aborto espontáneo, parto prematuro y parto de un bebé con bajo peso al nacer. Sus bebés también tienen un mayor riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL). ¡Nunca habrá un mejor momento para dejar de fumar que ahora! También debe evitar estar en habitaciones llenas de humo. Una vez que llegue su bebé, es importante evitar exponerlo al humo.

## Alcohol

Beber alcohol puede afectar negativamente el desarrollo de su bebé. El uso de alcohol, incluida la cerveza y el vino, debe eliminarse durante el embarazo.

## Cuidado Dental

Si visita a su dentista durante su embarazo, asegúrese de que él o ella sepa que está embarazada. Muchos procedimientos dentales se pueden realizar de manera segura durante el embarazo. Se pueden usar anestésicos locales como novocaína y lidocaína. Las radiografías están bien si se utiliza un protector.

## Sexo

A menos que se le indique lo contrario, puede tener relaciones sexuales durante el embarazo hasta que comience el trabajo de parto. Las mujeres embarazadas pueden tener orgasmos de manera segura. Puede ocurrir una pequeña cantidad de manchas después del coito y no es motivo de alarma. Si tiene



sangrado o pérdida de agua de la vagina, háganoslo saber. Si tiene calambres y contracciones irregulares después del coito, usar un condón puede ser útil. El semen humano contiene hormonas que pueden causar contracciones. La mayoría de las parejas experimentan algunos cambios en sus patrones sexuales o impulso durante el embarazo. Más que nunca, el entendimiento mutuo y la comunicación abierta son importantes. Es posible que deban explorar nuevas formas de complacerse mutuamente.

## Viajar

El sentido común cuando viajes será tu mejor guía. Si viaja una larga distancia, se sentirá más cómoda si se estira, camina y vacía la vejiga cada dos horas. Viajar en avión está bien, pero algunas aerolíneas requieren un permiso por escrito de su médico si vuela durante el último trimestre. Durante el último mes de su embarazo, podría ser prudente quedarse cerca de casa. Si ha tenido alguna complicación durante su embarazo o tiene factores de riesgo. Para complicaciones, debe discutir sus planes de viaje con su médico antes de que finalicen sus planes.

## Seguridad del automóvil

Usar el cinturón de seguridad reduce una gran posibilidad de sufrir lesiones graves o la muerte en un accidente automovilístico. Debe abrocharse la correa inferior del cinturón de seguridad a través de la parte superior de los muslos y debajo del abdomen y colocar la correa del hombro entre los senos.

# Actividad, estado físico y ejercicio.

Tendrás mucha más energía si haces ejercicio todos los días.

**L**a mayoría de sus actividades diarias normales se pueden realizar durante todo el embarazo. Si corres o trotas regularmente, no hay necesidad de no hacerlo. Notarás que te cansas fácilmente y es más probable que pierdas el equilibrio. Por lo tanto, evite patinar, esquiar, montar a caballo o cualquier actividad que pueda causarle caídas.

El ejercicio ayuda a mejorar la postura, mejora la circulación, alivia las molestias leves y reduce el estrés del parto. Debido a algunos de los cambios físicos normales del embarazo, se aconsejan ciertos movimientos o posiciones.

Consulte las pautas en las siguientes páginas.

## Cambios en el cuerpo durante el embarazo:

*El centro de gravedad se desplaza hacia adelante y hacia abajo*

Recomendaciones:

- Mantenga todo el movimiento suave y lento.
- Use una buena postura (párese erguido, incline la pelvis hacia atrás y mantenga las rodillas ligeramente dobladas).
- No use tacones altos.
- Evite actividades que puedan hacer que pierda el equilibrio.

*Los cambios hormonales suavizan los ligamentos y pueden provocar tensión en las articulaciones*

Recomendaciones:

- Elija ejercicios sin movimientos bruscos o exagerados.
- No realice ejercicios sin impulso de balanceo.
- Nunca empuje ni tire con las manos para separar las piernas.



## Irritación del nervio ciático

Recomendaciones:

- Acuéstese de lado con una pierna levantada con una almohada.
- Nunca balancee la pierna extendida hacia un lado.

## Estiramiento de los músculos abdominales

*(o separar el centro)*

Recomendaciones:

- Cuando haga ejercicio con una pierna, siempre estabilice su pelvis colocando el otro pie en el piso.
- Evite los ejercicios que aumentan la curva hacia adelante de la parte inferior de la columna vertebral.
- No haga abdominales ni sentados hasta el piso, especialmente después del primer trimestre.

## Ejercicios diarios recomendados:

### *Inclinación pélvica*

Acuéstese en el suelo con las rodillas dobladas. Respire para dentro. Mientras respire para afuera, aplane la espalda contra el piso para que no haya espacio entre la espalda y el piso. Apriete los músculos abdominales y de los glúteos mientras aplana la espalda. Repita 10 veces dos veces al día.

### *Kegel*

Apriete lentamente los músculos pélvicos y sostenga. Suelte los músculos lentamente. Repita de 50 a 100 veces al día. Una buena manera de saber si está realizando esto correctamente es pensar los músculos al orinar. Si puede detener el flujo de orina, está tensando los músculos correctos. Sin embargo, no haga esto mientras orina de forma rutinaria.

### *Caminar*

Camina de media a una milla cada día.

### *Yoga prenatal*

Si estás en el segundo o tercer trimestre de embarazo, puedes aumentar tu flexibilidad, concentración, fuerza y conciencia a través de la práctica de yoga utilizando posturas, respiración y meditación. El yoga puede mejorar tanto su embarazo como su experiencia de parto y ayudarla a recuperar la forma después del parto.

Consulte nuestras clases de yoga prenatal en Cooper. Como siempre, consulte a su médico antes de iniciar cualquier programa de ejercicios durante el embarazo.

# Molestias que puede experimentar.

## Los cambios de su cuerpo pueden presentarte nuevos desafíos.

Su cuerpo cambia constantemente durante el embarazo. Los cambios son maravillosos, pero pueden ser incómodos. El sentido común siempre será su mejor guía para tratar los dolores y molestias normales del embarazo. Si tienes hambre, come. Si está cansada, descanse. Las sugerencias a continuación son pautas generales.

### Náuseas y vómitos

**CAUSAS:** Lentitud en la digestión. Aumento de los niveles hormonales.

**TRATAMIENTO SUGERIDO:** Coma comidas pequeñas que no sean picantes. Pruebe las galletas saladas y las tostadas. Mantenga una pequeña cantidad de comida en el estómago, evite tener demasiada hambre o sentirse demasiada llena. Tome bebidas carbonatadas a sorbos. No consuma alimentos grasosos, fritos o picante.

### Indigestión y acidez estomacal

**CAUSAS:** Aumento del nivel de ácido en el estómago. Lentitud en la digestión.

**TRATAMIENTO SUGERIDO:** Evite comer alimentos picantes o difíciles de digerir. Coma comidas pequeñas frecuentemente. Evite acostarse durante dos horas después de comer. Si los síntomas empeoran por la noche, trate de cenar más temprano y no coma bocadillos por la noche. Beber unas pocas onzas de leche puede ayudar. Si estas medidas fallan, pruebe con Maalox®, Mylanta®, Riopan® o Tums®. También puede tomar medicamentos de venta libre que reduzcan el ácido, como Pepcid AC® o Tagamet®. Tome como se indica en el envase. Debe evitar Pepto-Bismol®. Dolor en la parte derecha de arriba del abdomen que no se va con estos tratamientos sugeridos debe informarse a su médico inmediatamente.

### Estreñimiento

**CAUSAS:** Aumento de los niveles hormonales que provocan que el intestino se relaje. Digestión lenta. Presión del útero.

**TRATAMIENTO SUGERIDO:** Beba muchos líquidos, especialmente agua. Aumente la fibra en su dieta comiendo frutas frescas, verduras, salvado y granos integrales. Comer frutas secas o beber jugo de ciruelas puede ayudar. Si estas medidas fallan y sus heces son muy duras, se pueden tomar blandadores de heces como Colace® o MiralAX® como se indica en la etiqueta. Los agentes a granel como FiberCon®, Metamucil® y Konsyl® también son seguros de tomar.

### Encías sangrantes

**CAUSAS:** Cambios hormonales.

**TRATAMIENTO SUGERIDO:** Mantenga su rutina normal de cepillarse los dientes y usar hilo dental. Es posible que desee cambiar a un cepillo de cerdas suaves.

### Hemorroides

**CAUSAS:** Esfuerzo durante las evacuaciones intestinales. Presión del útero sobre las venas del recto.

**TRATAMIENTO SUGERIDO:** Prevenir el estreñimiento. Sumérjase en una bañera con agua tibia varias veces al día. Cuando sea posible, trate de mantener el tejido hemorroide dentro del recto, detrás del esfínter anal. Esto se puede hacer a menudo presionando suavemente con un dedo enjabonado durante los baños o después de las evacuaciones con Vaseline® o KY Jelly®. Aplique Cortaid Cream®. Anusol®, la crema o supositorios Wyanoids® y los Tucks están disponibles sin receta en la mayoría de las farmacias.

### Frecuencia Urinaria



**CAUSAS:** Útero agrandado que presiona la vejiga.

**TRATAMIENTO SUGERIDO:** Si se despierta con frecuencia en medio de la noche debido a la necesidad de orinar, evite beber líquidos dos o tres horas antes de acostarse. Si tiene ardor al orinar, orina turbia, sangre en la orina, fiebre o dolor de espalda, comuníquese con su médico.

## Hinchazón de manos y pies

**CAUSAS:** Cambios hormonales. Crecimiento del útero. Disminución de la circulación.

**TRATAMIENTO SUGERIDO:** No coma alimentos salados. Aumente su ingesta diaria de proteínas (carnes, huevos, lácteos, nueces y frijoles). Lo más importante es pasar más tiempo acostada para que se pueda reabsorber el líquido adicional. Las medias de compresión pueden ser útiles cuando no puede acostarse. Si tiene dolor de cabeza o cambios en la visión con esta hinchazón durante los primeros tres meses de embarazo, llame a su médico.

## Resfriado Común

**CAUSAS:** Virus (los resfriados durante el embarazo tienden a durar más y ser más graves).

**TRATAMIENTO SUGERIDO:** Un resfriado "seguirá su curso". Debe descansar lo suficiente para permitir que sus propias "defensas" combatan el virus. Pruebe Tylenol® para los dolores, la fiebre o los dolores de cabeza. Beba muchos líquidos. No debe tomar ningún medicamento sin receta que contenga aspirina, ibuprofeno o Advil®. Evite Sudafed®. Sin embargo, Robitussin®, Triaminic®, Vicks®, Chlor-Trimeton®, Zyrtec®, Claritin®, Allegra® y Benadryl® son seguros para tomar. Usa un vaporizador de aire frío en habitaciones donde pasas gran parte de tu tiempo, como tu dormitorio. El agua salada o el aerosol nasal y el salino también son útiles.

## Sangrado Nasal

**CAUSAS:** Aumento del flujo sanguíneo y congestión de las membranas mucosas.

**TRATAMIENTO SUGERIDO:** Siéntese y apriete suavemente la parte blanda de la nariz entre el pulgar y el dedo (de modo que las fosas nasales estén cerradas) durante unos cinco a diez minutos. Inclínese hacia adelante para evitar tragarse la sangre y respire por la boca. También puede ser útil aplicar una compresa fría o hielo en el puente de la nariz. Usar un vaporizador por la noche puede ser útil si continúan los sangrados nasales.

## Mareos, sensación de desmayo

**CAUSAS:** Presión del útero sobre los vasos sanguíneos. Cambios hormonales.

**TRATAMIENTO SUGERIDO:** Evite acostarse boca arriba. Acuéstate sobre su lado izquierdo. Estos "episodios" no son peligrosos; sin embargo, ten cuidado de no caerte o tener un accidente.

Cuando se sienta débil o mareada, deje de hacer lo que está haciendo y siéntese o acuéstese. Los síntomas deberían pasar en unos minutos. Si pierde el conocimiento, alguien debe llamar al médico.

## Aumento del flujo vaginal

**CAUSAS:** Cambios hormonales.

**TRATAMIENTO SUGERIDO:** Ningún tratamiento en la mayoría de los casos. El aumento en la cantidad de flujo vaginal es normal.

El color de la secreción puede variar de crema a amarillo. Si se acompaña de mal olor, ardor, picazón o irritación, llame a nuestra oficina. No se haga duchas vaginales durante el embarazo.



## Virus estomacal (asociado con náuseas, vómitos y/o diarrea)

**CAUSAS:** Virus.

**TRATAMIENTO SUGERIDO:** Evite la deshidratación. Sugerimos sorbos de cola, ginger ale, Gatorade® o té. Intente las tostadas secas o galletas. Para controlar la diarrea, puede usar Kaopectate® o Imodium®. Si los síntomas persisten durante más de 24 horas, llame a nuestra oficina.

## Dolor en su espalda

**CAUSAS:** Cambio de peso. Cambio en el centro de gravedad. Útero presionando los nervios.

**TRATAMIENTO SUGERIDO:** Haga los ejercicios de inclinación pélvica como se describe en la página 7. Aplique una almohadilla térmica de calor a temperatura media en la parte de abajo de la espalda. Sumérjase en una bañera con agua tibia.

- Usa una buena postura. Nunca se doble por la cintura al levantar un objeto. Siempre póngase en cuclillas, acerque el artículo a su cuerpo y levante con los músculos de las piernas.
- Use zapatos de tacón bajo que le queden bien.
- Tylenol® se puede tomar para el dolor.

## Dolores repentinos de jalón, tirón o dolor en la parte de abajo del abdomen

**CAUSAS:** Espasmo de los músculos que rodean el útero.

**TRATAMIENTO SUGERIDO:** Deje de hacer lo que está haciendo y descansen. El dolor debería desaparecer rápidamente. Evite los movimientos rápidos y espasmódicos. Cambie siempre de posición de manera lenta y suave. No aplique una almohadilla térmica en el abdomen.

# Medicamentos en el embarazo.

Ya está creando un ambiente seguro para su bebé.

- **Antibióticos:** La mayoría de los antibióticos son seguros, con la excepción de tetracycline (tetraciclina) y doxiciclina (Vibramycin). Los fármacos sulfá (como Septra) generalmente no se recetan al final del embarazo. Las quinolonas (como Floxin, Cipro o Levaquin) no son seguras durante el embarazo.
- **Medicamentos para el dolor:** Tylenol® y ciertos narcóticos recetados, como codeína y Percocet®, son seguros de tomar. Sin embargo, necesitamos que nos informen si está tomando un narcótico porque la exposición crónica puede causar dependencia para usted y el bebé. La clase de medicamentos llamados AINE (medicamentos antiinflamatorios no esteroideos), como el ibuprofeno (Motrin®), Aleve® y Orudis®, y los productos de aspirina deben evitarse a menos que se lo indique su obstetra.
- **Medicamentos para la tos, el resfriado y la alergia:** Los antihistamínicos, los descongestionantes, los jarabes para la tos y las pastillas son seguros de usar. Los ejemplos incluyen Robitussin®, Triaminic®, Vicks®, Chlor-Trimeton®, Zyrtec®, Benadryl®, Claritin® y Allegra®. No tome remedios para el resfriado que contengan Advil®, aspirina o ibuprofeno.
- **Medicamentos para la alergia:** después del primer trimestre, Zyrtec®, Claritin® y Allegra® son seguros de tomar. Todos los demás medicamentos recetados deben discutirse con su obstetra.
- **Inhaladores:** Todos los inhaladores están bien.
- **Medicamentos antidiarreicos:** Lomotil® es aceptable. Los agentes a granel (como FiberCon®, Metamucil® y Konsyl®) y los blandadores de heces (como Colace®) son seguros. Los estimulantes intestinales y los enemas no deben usarse durante el embarazo.
- **Antiácidos:** Todos los antiácidos de venta libre son seguros. Los medicamentos más nuevos para la acidez estomacal, como Tagamet® y Pepcid®, se pueden tomar después del primer trimestre para síntomas más persistentes. No use Pepto-Bismol®.
- **Tratamientos antifúngicos:** Cualquier medicamento antifúngico sin receta o antifúngicos recetados están bien para usarse. Diflucan® oral recetado no debe usarse durante el embarazo.
- **Anestésicos locales:** Los anestésicos locales, como los que usan los dentistas, son seguros durante el embarazo.
- **Trabajo dental:** Las radiografías son seguras con un protector. Los anestésicos locales, como la novocaína y la lidocaína, están bien. Consulte la información sobre antibióticos si su dentista le da una receta.

# Exámenes genéticos.

Su tranquilidad es importante.

## Detección secuencial del Síndrome de Down

El síndrome de Down, también conocido como trisomía 21, es causado por una copia adicional del cromosoma 21 en cada célula del cuerpo. Se observa en uno de cada 800 nacimientos y generalmente ocurre en mujeres sin antecedentes familiares de anomalías genéticas. Es la causa genética más común de retraso mental en este país y también puede provocar ciertos defectos de nacimiento.

En el pasado, el único método disponible para identificar a las mujeres con mayor riesgo de tener un bebé con síndrome de Down era la "edad materna avanzada", que se definía como una madre que tenía 35 años o más. Sin embargo, al usar este valor límite, solo se podían detectar el 30% de todos los casos de síndrome de Down.

Hay una opción de detección disponible que puede aumentar la detección del síndrome de Down al 90%. Se llama detección secuencial. Esta prueba no le dirá si el bebé tiene o no síndrome de Down, pero le dará una estimación más precisa de su riesgo en comparación con el uso solo de su edad. La prueba secuencial también detectará el 90% de los fetos con trisomía 18, otra anomalía cromosómica grave, y el 80% de los defectos del tubo neural, como la espina bífida.

Una prueba secuencial es una prueba de dos partes. La primera parte consiste en un examen de ultrasonido realizado entre las semanas 11 y 14 para medir lo grueso que está la parte posterior del cuello del bebé (translucencia nucal), junto con un análisis de sangre por pinchazo en el dedo. Si el resultado preliminar indica un mayor riesgo, se le notificará y se le ofrecerán pruebas adicionales. Si el resultado preliminar reasegura, se le pedirá que complete la segunda parte de la prueba, que idealmente se realiza entre las semanas 16 y 18 y requiere una muestra de sangre.

Después de que se complete la segunda parte, se le dará un resultado final, que tiene en cuenta su edad y los resultados de la primera y segunda parte de la prueba.

La prueba secuencial tiene una detección del síndrome de Down (90%), pero requiere que complete ambas partes de la prueba.

En el 3.5% de los embarazos normales, la prueba secuencial dará positivo para el síndrome de Down. Esto se conoce como tasa de falsos positivos. En la gran mayoría de los casos (alrededor del 90%), las mujeres con una prueba positiva no tendrán un bebé con síndrome de Down. Si la prueba secuencial da positivo (ya sea en el primer o segundo trimestre), se le ofrecerá asesoramiento genético para analizar sus riesgos específicos y se le ofrecerán pruebas de detección o de diagnóstico adicionales (consulte la discusión sobre amniocentesis, CVS y NIPT).

Para las mujeres que se presentan para la detección después de 14 semanas, aún se puede ofrecer una prueba de detección cuádruple. Este es un análisis de sangre a las 16 a 21 semanas que tiene una tasa de detección del 80% para el síndrome de Down.

Es importante recordar que todas estas pruebas de detección son opcionales. Puede rechazar la prueba de detección si no se haría una prueba de diagnóstico si tiene una prueba positiva, no interrumpiría un embarazo con síndrome de Down o simplemente no desea hacerse la prueba.



Según lo declarado por el Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos (ACOG, por sus siglas en inglés), todas las mujeres tienen la opción de someterse a pruebas invasivas mediante CVS o amniocentesis. A diferencia de la prueba secuencial, la CVS y la amniocentesis son pruebas de diagnóstico que le darán una respuesta definitiva, pero están asociadas con un pequeño riesgo de aborto espontáneo.

Cualquier paciente que esté considerando las pruebas de diagnóstico deberá hablar primero con un consejero genético para analizar los riesgos y beneficios.

### **Pruebas prenatales no invasivas (NIPT)**

NIPT es una prueba de detección más nueva para la trisomía 21, la trisomía 18 y la trisomía 13. Analiza el ADN libre de células en la circulación materna, que contiene ADN materno y fetal. Con una fórmula matemática compleja, se puede detectar el 99% de los casos de trisomía 21 y trisomía 18, con una tasa de falsos positivos de menos del 1%. A pesar de su alta precisión, todavía se considera una prueba de detección, por lo que a las mujeres con una prueba positiva aún se les ofrecería CVS o amniocentesis. Esta prueba generalmente está cubierta por el seguro para mujeres que tendrán 35 años o más en el momento del parto, que tuvieron un embarazo anterior con una anomalía cromosómica, que tienen una prueba secuencial o cuádruple anormal, o que tienen anomalías en la ecografía. Para las mujeres de bajo riesgo, el seguro puede o no cubrir el costo de esta prueba. Si su seguro no cubre esta prueba, usted sería responsable de los costos de su bolsillo.

### **Amniocentesis**

Este procedimiento se realiza después de la semana 16 de embarazo. Se inserta una aguja a través del abdomen de la madre hasta el útero y se extrae una pequeña cantidad de líquido amniótico. Luego, el líquido se envía al laboratorio, donde se puede estudiar para detectar anomalías genéticas.

### **Muestras de vellosidades coriónicas (CVS)**

El CVS se puede realizar antes que la amniocentesis en el embarazo. En la mayoría de los casos, se hace alrededor de 10 a 12 semanas después de su último período menstrual. Esto proporciona una detección más temprana de problemas genéticos, como el síndrome de Down u otras anomalías genéticas.

Se toma una pequeña muestra de células de la placenta al principio donde se adhiere a la pared del útero. Las vellosidades coriónicas se forman a partir del óvulo fertilizado y son pequeñas partes de la placenta.

Hay dos formas de realizar CVS, generalmente determinadas por el lugar donde está la placenta. Con la técnica transcervical, se inserta un espéculo al igual que para una prueba de Papanicolaou. Luego, se inserta un tubo plástico muy delgado a través de la vagina y hacia el cuello uterino. Con la guía de ultrasonido, el tubo se coloca en la placenta. Se extrae una pequeña muestra. Con el abordaje transabdominal, se inserta una aguja delgada de manera similar a la de la amniocentesis, excepto que la aguja se coloca en la placenta en lugar del líquido amniótico. Luego se obtiene una pequeña muestra de placenta.

La muestra se envía a un laboratorio, donde se cultivan y analizan las células.

CVS puede detectar la mayoría de las mismas anomalías genéticas que la amniocentesis.

## **Factor Rh.**

Así como hay diferentes grupos sanguíneos principales, como la sangre de tipo A y B, también existe un factor Rh, un tipo de proteína en la superficie de los glóbulos rojos. La mayoría de las personas tienen el factor Rh y son Rh positivo.

Aquellos que no tienen el factor Rh son Rh negativos. Hoy en día, un simple análisis de sangre determina si usted es Rh positivo o Rh negativo.

Aunque el factor Rh no afecta la salud general de una persona, puede causar problemas durante el embarazo. Ahora, con tratamiento, estos problemas casi siempre se pueden prevenir. El factor Rh causa problemas cuando la sangre de una persona Rh negativa entra en contacto con sangre Rh positiva. Una madre Rh negativa y un padre Rh positivo pueden concebir un hijo Rh positivo. Si una pequeña cantidad de sangre del bebé se mezcla con la sangre de la madre, lo que sucede a menudo, el cuerpo de la madre puede responder como si fuera alérgica al bebé.

En este caso, su cuerpo puede producir anticuerpos contra los antígenos Rh en la sangre del bebé. Un pequeño número de mujeres con sangre Rh negativa que están embarazadas de un feto Rh positivo reaccionarán a la sangre fetal como una sustancia extraña y se sensibilizarán mediante la producción de anticuerpos. Estos anticuerpos luego atacan la sangre del bebé, descomponen los glóbulos rojos y producen anemia. Esta condición, que se llama enfermedad hemolítica, puede volverse lo suficientemente grave como para causar una enfermedad grave, daño cerebral o incluso la muerte en el feto o el recién nacido.

Hoy en día, la enfermedad hemolítica generalmente se puede prevenir si la mujer Rh negativa aún no ha producido anticuerpos contra el factor Rh de un embarazo anterior o una transfusión de sangre. La inmunoglobulina Rh (RhOGAM) es un tratamiento que puede prevenir la sensibilización de una madre Rh negativa y suprimir su capacidad para responder a los glóbulos rojos Rh positivos. RhOGAM normalmente se inyecta en un músculo del brazo o las nalgas, lo que hace que la madre esté "inmunizada pasivamente".

Un solo análisis de sangre puede indicarle su tipo de sangre y factor Rh. Otro análisis de sangre, llamado prueba de detección de anticuerpos, puede, si eres Rh negativo, mostrar si has desarrollado anticuerpos contra la sangre Rh positiva.

## Detección del VIH en el embarazo.

*Hay mucho en qué pensar. Deje que nuestros expertos la ayuden con las decisiones.*

El estado de Nueva Jersey tiene una ley relacionada con las pruebas de VIH durante el embarazo.

Esta ley establece que todas las mujeres embarazadas deben hacerse la prueba del VIH dos veces. La ley requiere que le informemos sobre la prueba del VIH y le informemos que se incluirá una prueba del VIH en las pruebas y procedimientos prenatales estándar y que usted puede rechazar la prueba. Si se niega a hacerse la prueba durante su embarazo, se le hará la prueba a su bebé después del nacimiento. Aquí hay información básica sobre el VIH. Si no se responden todas sus preguntas, consulte a su médico.

### ¿Qué es el VIH?

El virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) es el virus que causa el SIDA. El virus se encuentra en la sangre y en ciertos fluidos corporales (como el semen o la leche materna) de las personas infectadas. Una persona puede infectarse al estar en contacto con estos fluidos de una persona infectada. No se transmite por contacto casual, como abrazos y besos, por insectos o al tocar o usar artículos domésticos.

### ¿Por qué hacerse la prueba?

Existe evidencia muy sólida de que, si una mujer embarazada está infectada y recibe tratamiento durante su embarazo con medicamentos contra el VIH, puede reducir significativamente el riesgo de transmitir el virus a su bebé.

Hay un grupo muy pequeño de personas que pueden pasar de negativas a positivas en el transcurso del embarazo. Es su derecho rechazar la prueba. A su bebé se le hará la prueba después del nacimiento si no se sabe si usted es positiva o negativa de tener VIH.

### ¿Qué significa una prueba negativa?

It mSignifica que lo más probable es que no esté infectado con el VIH.

### ¿Qué significa una prueba positiva?

Significa que es muy probable que haya sido infectado con el VIH. Si su prueba es positiva, se le ofrecerá más atención y asesoramiento con especialistas en todos los aspectos de la atención médica para personas infectadas con el VIH. Es requerido por ley en el estado de Nueva Jersey que el nombre de la persona infectada se informa al Departamento de Salud.

### ¿Dónde puedo obtener más información?

Llame a su médico o a la línea directa de SIDA de Nueva Jersey al **1.800.624.2377**.

## Estreptococo del grupo B (GBS por sus siglas en inglés).

*Las pruebas son parte de su atención prenatal de sentido común.*

El GBS es un tipo de bacteria que se encuentra en el 10% al 30% de las mujeres embarazadas. Puede transmitirse de madre a bebé durante el parto. La mayoría de los bebés que contraen GBS de sus madres no tienen ningún problema; sin embargo, algunos se enfermarán. Esto puede causar problemas de salud serio o incluso amenazar sus vidas.

### ¿Qué es GBS?

Al igual que muchas bacterias, el GBS generalmente no causa enfermedades graves. Se puede encontrar en los tractos digestivo, urinario y reproductivo de hombres y mujeres. En las mujeres, se encuentra con mayor frecuencia en la vagina y el recto. El GBS no es una enfermedad de transmisión sexual. Se puede decir que una persona que tiene GBS pero no muestra síntomas está colonizada. Si las bacterias crecen y causan síntomas, se ha producido una infección. Aunque los nombres son similares, el GBS es diferente del estreptococo del grupo A, la bacteria que causa la "faringitis estreptocócica".

### Efectos en el bebé

Si las bacterias se transmiten de una mujer a su bebé, el bebé puede desarrollar una infección de GBS. Esto le sucede solo a uno o dos de cada 100 bebés cuyas madres tienen GBS. Los bebés que se infectan pueden tener infecciones al principio o más tarde.

### Pruebas de GBS

Esta prueba de detección se realiza entre las semanas 36 y 37 de embarazo tanto de la vagina como del recto. Este es un procedimiento simple e indoloro.

Luego, la muestra se lleva a un laboratorio, donde se analiza un cultivo para detectar GBS. Los resultados de las pruebas suelen estar disponibles en un plazo de 24 a 48 horas.

### Tratamiento

Para reducir el riesgo de infección por GBS en los recién nacidos, todas las mujeres que den positivo en la prueba de GBS serán tratadas con antibióticos durante el trabajo de parto. Los bebés de mujeres portadoras de GBS y no reciben tratamiento tienen más de 20 veces más riesgo de infectarse en comparación con aquellos cuyas madres reciben tratamiento.

Los antibióticos ayudan a eliminar algunas de las bacterias que pueden dañar al bebé durante el parto. Los antibióticos funcionan solo si se administran durante el trabajo de parto. Las bacterias crecen tan rápido que, si el tratamiento se administra antes, el GBS puede volver a crecer antes del parto. Los antibióticos se administran por vía intravenosa (a través de una vena).

# Cuidado Smart Start en Cooper.

## Nuestras enfermeras de lactancia te instruirán y apoyarán.

### Alimentando a su bebé

Una de las decisiones más importantes que tomará es cómo alimentar a su bebé.

Queremos que tome una decisión informada y se sienta bien de lo que decidió. Le recomendamos que explore sus opciones de alimentación y a hacer preguntas. Le proporcionaremos educación sobre la lactancia exitosa durante su cuidado prenatal.

### Cuando usted amamanta

- Su bebé tendrá un sistema inmunológico más fuerte, con una mejor protección contra alergias, asma, SIDSy diabetes.
- Su bebé tendrá menos infecciones de oído e infecciones respiratorias y menos diarrea.
- La lactancia protege contra la alimentación excesiva de su bebé. Esto reduce el riesgo de que su bebé tenga sobrepeso más adelante en la vida.
- La leche materna es un regalo que le da a su bebé que durará toda la vida.
- Su útero volverá a su tamaño anterior al embarazo más rápidamente y la mayoría de las madres perderán peso durante el embarazo más rápido.
- Ayuda a fortalecer el enlace entre la madre y el bebé.

La lactancia es natural, pero a veces puede ser un desafío. Comience a planear antes de que llegue su bebé para que tenga más confianza cuando sea el momento de alimentarlo.

- Asistir a una de nuestras clases de lactancia antes de la fecha de parto ayudará a aliviar cualquier ansiedad que pueda tener.
- Asista a una reunión del grupo de apoyo para la lactancia. Puede descubrir un valioso sistema de apoyo y una conexión con otras madres que la ayudarán a usted y a su bebé a acostumbrarse a la lactancia.

- Pregúntele a su médico acerca de obtener un extractor de leche a través de su compañía de seguros.

Cooper University Hospital cuenta con servicios de apoyo a la lactancia. Nuestros consejeros certificados en la lactancia tienen una amplia educación sobre el amamantar y los consultores ayudan cuando surgen problemas en la lactancia. También ofrecemos grupos de apoyo para la lactancia en Camden y Voorhees. Si califica, WIC también tiene recursos disponibles para las madres lactantes.

Para obtener información sobre las clases de lactancia, así como otros programas de educación familiar y de parto, visite [events.cooperhealth.org](http://events.cooperhealth.org) o comuníquese con la consultora de lactancia y coordinadora de educación sobre el parto de Cooper al **856.342.3283**.



# Elija a su pediatra a medida que se acerca el parto.

## El médico de su nuevo bebé le aconsejará a medida que su bebé crezca.

### Elegir un pediatra para su bebé

Su recién nacido necesitará un médico para brindarle atención después del nacimiento. Hay pediatras y médicos de medicina familiar en esta área que están bien calificados para controlar el crecimiento y desarrollo de su bebé y brindar atención en caso de que ocurra una enfermedad. Hay disponible una lista de pediatras y médicos de familia. Es posible que desee programar citas con algunos médicos para determinar cuáles están aceptando nuevos pacientes y luego decidir quién sería el mejor proveedor para satisfacer las necesidades de su bebé.

### Pediatras de Cooper

Los pediatras de Cooper atienden a pacientes en cinco consultorios en Burlington, Camden, Voorhees, Moorestown y Washington Township. Además, si su hijo alguna vez necesita nuestra atención, el Children's Regional Hospital de Cooper cuenta con personal clínico experto y tecnología médica avanzada para diagnosticar y tratar las enfermedades pediátricas más complejas. Como hospital infantil de atención aguda reconocido por el estado, hay especialistas disponibles. Visita [CooperHealth.org/pediatrics](http://CooperHealth.org/pediatrics).

# Su experiencia en el hospital.

*Cuando llegue el gran día, estarás preparada.*

## Qué llevar al hospital

Debe empacar su maleta tres a cuatro semanas antes de la fecha de parto. Le sugerimos que empaque tres pijamas, tres sostenedores, una bata de casa, pantuflas, champú, otros artículos personales como maquillaje y ropa para que usted y su bebé se pongan cuando se van para su casa. Algunas madres también incluyen un libro para bebés (para las firmas de los visitantes), un libro sobre lactancia, anuncios de nacimiento y una libreta de direcciones, y un pequeño regalo o detalle para los hermanos del bebé. Deje su maleta en el automóvil hasta después de haber dado a luz. Deje el asiento para el bebé en el automóvil hasta después del nacimiento.

## Parto por cesárea

Con el consentimiento de su médico, una persona de apoyo puede estar presente para un parto por cesárea. Durante la cirugía, esta persona se sentará cerca del hombro de la madre para ofrecer apoyo emocional y luego celebrar el nacimiento con ella.

Si va a dar a luz a su bebé por cesárea, recuerde lo siguiente:

- Por favor, siga las instrucciones para realizarse sus análisis de laboratorio no más de tres días antes de la fecha de la cesárea.
- El laboratorio le colocará un brazalete de identificación en su muñeca para que coincida con su trabajo de laboratorio. Mantenga este brazalete puesto para su cirugía. No se lo quite.

## El día antes de su cesárea

- Recibirá una llamada telefónica el día antes de su cesárea para recordarle sus instrucciones y decirle a qué hora debe llegar al hospital.
- Por favor, no coma ni beba nada después de la medianoche anterior a su cesárea. Esto incluye goma de mascar, mentas y caramelos duros.
- Por favor, recuerde realizar su lavado preoperatorio según las indicaciones de su médico.

## El día de su cesárea

- Por favor, recuerde llegar a Cooper Labor and Delivery dos horas antes de la hora programada para la cirugía.
- Se le permitirá tener dos personas de apoyo designadas en trabajo de parto y parto; sin embargo, solo se permitirá que una persona de apoyo permanezca junto a su cama durante su cesárea.

## NICU(Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales)

A veces, un bebé tiene dificultades para hacer la transición al mundo. Los nacimientos prematuros, un parto difícil o defectos de nacimiento pueden hacer que estos cambios sean más desafiantes. Afortunadamente para estos bebés, hay atención



especial para recién nacidos disponible. La Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales (NICU) de Cooper combina tecnología avanzada y profesionales de la salud especialmente educados para brindar atención especializada a los pacientes más pequeños.

Nuestro NICU en el Children's Regional Hospital en Cooper es una instalación de más alto nivel (Nivel III), con 25 camas de cuidados intensivos y una unidad de transición con 12 camas. Nuestras guarderías están equipadas para atender a cualquier bebé que requiera un tratamiento especial. Además de los bebés nacidos en Cooper, muchos bebés son transportados de otros hospitales para recibir atención especializada. La mayoría de los bebés que están en la NICU es debido a nacimientos prematuros y algunos son bebés a término que nacen con otros problemas médicos o quirúrgicos. Nuestras guarderías cuentan con profesionales altamente calificados y experimentados, incluidos neonatólogos, enfermeras registradas, enfermeras practicantes neonatales, un especialista clínico neonatal, pediatras y residentes pediátricos, por nombrar algunos. Nuestro NICU está certificado por NIDCAP Nursery, una de las dos únicas NICU en el mundo que ha sido tan honrada. La certificación NIDCAP reconoce la excelencia de la atención que Cooper practica y se esfuerza continuamente por lograr la integración completa de la atención individualizada del recién nacido, el desarrollo y la atención centrada en la familia para todos los bebés y las familias.

## Alojamiento Conjunto

Alojamiento conjunto significa que desea mantener a su bebé con usted durante la mayor parte de su estadía en el hospital. Le mostraremos cómo bañar, cambiar pañales y alimentar a su bebé según sea necesario. Nuestro personal revisará al bebe y estará disponible para ayudarla con su bebé en cualquier momento.

## Programa de Doulas Voluntarias

Cooper University Health Care tiene una lista de Doulas comunitarias que han ofrecido sus servicios a los pacientes de Cooper.

Tienen sus negocios propios, confirman el haber completado una capacitación y nos proporcionan con registro de vacunación. Nosotros no supervisamos ni brindamos direcciones a estas Doulas, pero hemos creado un directorio con breves biografías y su información de contacto. Para obtener más información y una copia del directorio, envíe un correo electrónico a: [Doulas@CooperHealth.edu](mailto:Doulas@CooperHealth.edu) o marque el número principal del hospital **856.342.2000** y pregunte por el contacto de Doula.

## Visitantes

Su bebé puede estar en su habitación con usted cuando haya visitas. Para su propia comodidad y recuperación, le pedimos que limite las visitas a dos a la vez. Será su responsabilidad limitar las visitas si se siente cansada y agobiada.

Nos tomamos muy en serio nuestra responsabilidad con la seguridad de nuestros pacientes, incluidos los bebés más pequeños.

Mientras esté en el hospital, se le pedirá que use una banda de identificación en la muñeca. Nuestro personal del hospital

revisará otras medidas de seguridad que tomamos para proteger a su bebé.

Es posible que usted desee tomar algunas precauciones de seguridad adicionales. Sabemos que estás muy emocionada por el nacimiento de tu bebé y quiere que sus amigos y vecinos sepan de la llegada. Sin embargo, las exhibiciones públicas, como colocar letreros en su jardín o lazos en su buzón, pueden atraer atención no deseada.



## Lo que necesita saber sobre el dar a luz.

### *Es fácil confundirse acerca de los signos del parto: ¿reales o falsos?*

#### Dar a luz prematuro

El dar a luz prematuro ocurre cuando el útero tiene contracciones regulares y frecuentes que causan adelgazamiento y dilatación del cuello uterino. El dar a luz prematuro se considera prematuro cuando ocurre más de tres semanas antes de la fecha de parto.

A menudo se desconoce la causa del parto prematuro. Ciertos factores de riesgo aumentan la probabilidad de un parto prematuro y ponen a la mujer en mayor riesgo. Los factores de riesgo incluyen tener más de un bebé (partos múltiples), haber tenido un parto prematuro, haber tenido un episodio de trabajo de parto prematuro con este embarazo o tener un útero o cuello uterino anormales.

Los signos y síntomas del trabajo de parto prematuro se pueden confundir fácilmente con algunas de las molestias comunes del embarazo. Si experimenta alguna de las señales de advertencia, un examen cuidadoso y un monitoreo es muy útil. Los síntomas incluyen un aumento de las contracciones; dolores similares a los menstruales; dolor abajo de la espalda; presión o dolor en la parte inferior del abdomen, la espalda o los muslos; presión pélvica; y cambios en el flujo vaginal. Informe cualquier preocupación que tenga para poderle dar la tranquilidad que necesita o, si es necesario, tratamiento médico oportuno.

#### Trabajo de parto verdadero

Durante el embarazo, su útero se contrae y relaja de manera

leve, indolora e irregular. Estas contracciones, llamadas contracciones de Braxton-Hicks, ayudan a que su útero crezca y se prepare para el parto. Nadie sabe cuándo, pero en algún momento estas contracciones se convierten en contracciones de parto. Las contracciones del trabajo de parto ocurren a intervalos regulares y, a menudo, se sienten como calambres menstruales que se sienten hacia la parte de abajo de la espalda. Las contracciones del trabajo de parto hacen que la parte de abajo del útero (el cuello uterino) se adelgace (borre) y se abra (dilate). También empujan lentamente al bebé a través de la pelvis y el canal de parto.

#### Señales de parto

- Contracciones uterinas que se acercan cada vez más, no desaparecen y aumentan de intensidad.
- Secreción vaginal que parece contener moco o sangre.
- Ruptura de membranas (agua que sale de la vagina).

**Nota:** Si tiene contracciones, ya sean dolorosas o no, que ocurran cada diez minutos o con más frecuencia antes de las 37 semanas de embarazo, levántese y beba de tres a cuatro vasos de agua. Llame a la oficina si las contracciones continúan durante una hora. Esto podría ser un signo de parto de parto prematuro. Comuníquese con su obstetra si nota algún cambio en el patrón de sus contracciones (frecuencia, intensidad, etc.).

## Cuándo ir al hospital

Aquí hay algunas cosas a considerar al decidir cuándo es el momento de ir al hospital:

- Si su embarazo está a término y sus contracciones ocurren a intervalos regulares manera que puedan medirse durante una hora con cinco minutos y durar aproximadamente de 30 a 40 segundos.
- Si se rompe la fuente, sin importar si estas teniendo contracciones. Esto podría ser un chorro de líquido o un pequeño goteo.
- Si experimenta sangrado rojo brillante.
- No es necesario llamar si tiene contracciones irregulares. Es posible que tengas falsos dolores de parto, que suelen ser irregulares y al cabo de un tiempo disminuirán o cesarán. Los verdaderos dolores de parto establecen un patrón regular, con contracciones cada vez más cercanas e intensas. Es posible que notes una "aparición con sangre" o un "tapón mucoso". Sin embargo, no es necesario que llame a menos que se le rompa fuente o tenga contracciones regulares como se indicó anteriormente.
- Cuando rompa fuente o comience el trabajo de parto, evite los alimentos sólidos. Puede beber líquidos claros y comer caramelos duros. Mantente bien hidratado.
- A su llegada al hospital, diríjase al Departamento de Emergencias.

*Por favor, hable con su médico sobre las políticas de visitas.*



## Ubicaciones de Oficinas de Obstetricia y Ginecología

1900 Burlington-Mount Holly Road  
Building 1 – Suite D  
Burlington, NJ 08016  
**609.835.5570**

Sheridan Pavilion  
Three Cooper Plaza – Suite 104  
Camden, NJ 08103  
**856.342.2186**

The Jaffe Family Women's Care Center  
Three Cooper Plaza – Suite 300  
Camden, NJ 08103  
**856.342.2959**

Women's Pavilion  
1103 N. Kings Highway – Suite 201  
Cherry Hill, NJ 08034  
**856.321.1800**

701 Route 73 North – Suite 7  
Marlton, NJ 08053  
**856.983.5691**

Moorestown Campus  
400 NJ-38, Moorestown Mall  
Moorestown, NJ 08057  
**844.752.6673**

Bunker Hill Plaza  
4 Plaza Drive – Suite 403  
Sewell, NJ 08080  
**856.270.4020**

The Ripa Center Haddonfield  
100 Grove Street  
Haddonfield, NJ 08033  
**856.325.6601**

The Ripa Center for Women's Health  
& Wellness at Cooper  
6100 Main Street Complex  
Voorhees, NJ 08043  
**856.325.6600**



One Cooper Plaza, Camden, NJ 08103  
**800.8.COOPER (800.826.6737)**  
CooperHealth.org

