Felicitaciones y bienvenidos a Boston Medical Center OBGYN

Gracias por elegir Boston Medical Center (BMC) para recibir cuidados durante su embarazo y parto. Queremos que su experiencia sea la mejor posible.

¿Qué puedo esperar durante mis visitas?

- Acudirá a una cita mensual con un proveedor hasta el séptimo mes.
- Las visitas serán cada dos semanas hasta el último mes de embarazo.
- Al final del embarazo, las visitas serán semanales hasta que dé a luz.
- Es muy importante que acuda a todas sus citas. Llame al consultorio al 617-414-2000 y reprograme su cita si no puede asistir.

¿Cuáles son mis opciones de atención prenatal?

Cuidados prenatales en grupo (CenteringPregnancy): se reúne con una comadrona o un médico y otras personas embarazadas para hablar sobre un embarazo sano, el parto y el posparto. También tiene tiempo con su proveedor para escuchar los latidos del corazón de su bebé y hablar de sus inquietudes en privado. Los cuidados prenatales en grupo es como recibir clases de educación para el parto y cuidados prenatales al mismo tiempo.

- **Las parteras certificadas** son enfermeras con formación especializada en embarazo, parto y salud de la mujer. Se centran en enfoques naturales y de baja intervención para el embarazo y el parto. Proporcionan apoyo emocional y educación, y atención médica para embarazos sanos. Puede considerar acudir a una partera si prefiere un enfoque de baja intervención y su embarazo es de bajo riesgo.

- **Los obstetras (ginecólogos-obstetras)** son médicos especializados en el embarazo, el parto y la salud de la mujer. Están capacitados para atender a pacientes en embarazos sin complicaciones y en aquellos que presentan problemas médicos. Asisten en los partos y complicaciones y en aquellos que presentan problemas médicos. Asisten en los partos y pueden realizar intervenciones quirúrgicas, como cesáreas, si es necesario. Además, la atienden tras el nacimiento del bebé y pueden tratar cualquier problema ginecológico. Puede optar por un obstetra si desea un médico más especializado que pueda atender cualquier necesidad médica o quirúrgica durante el embarazo y el parto.

- **Los médicos especialistas en medicina materno-fetal (MFM)** son médicos que han recibido formación adicional en embarazos de alto riesgo. Son expertos en el cuidado de embarazadas con problemas médicos (como la diabetes) o embarazos complicados (como embarazos gemelares o problemas de crecimiento). Estos especialistas suelen colaborar con la comadrona regular, el obstetra o el médico de familia para ofrecer asesoramiento especializado durante el embarazo. A veces, se encargan de asistir partos en situaciones complicadas. Es posible que acuda a un especialista en MFM si el embarazo presenta mayores riesgos médicos o si el médico o la comadrona desean contar con orientación especializada para su atención.

Durante la atención prenatal, también puede recibir atención de enfermeras especializadas (NP), que son enfermeras con formación en salud de la mujer, y de auxiliares médicos (PA), que son profesionales clínicos titulados que prestan atención obstétrica y ginecológica.

Estos profesionales colaboran con los médicos para proporcionar atención prenatal, posparto y ginecológica de rutina. Si tiene un embarazo o una inquietud médica que tiene complejidad o que requiere atención especializada, colaboran con el médico para asegurarse de que usted reciba la atención correcta en el momento correcto.

Bienvenida a Boston Medical Center

¿Quién ayudará en el parto?

Nuestros obstetras, comadronas y médicos de medicina familiar trabajan juntos en la sala de partos para ofrecerle una atención excelente a usted y a su bebé.

- Indíquenos si prefiere que le atienda un **obstetra, una partera o un médico de medicina familiar.**
- Si tiene un problema médico grave, le recomendaremos un obstetra o un médico de medicina familiar.
- Si tiene un trabajo de parto de bajo riesgo, puede ser atendida por una partera o un médico de medicina familiar.
- Nuestros **médicos residentes** (médicos que han completado su capacitación en la facultad de medicina y se especializan en obstetricia, medicina familiar o medicina de emergencias) y estudiantes también están presentes para ofrecerle cuidados supervisados y de alta calidad.
- Contamos con **neonatólogos** para atender a los bebés que presentan complicaciones o que nacen prematuramente en la unidad de cuidados intensivos neonatales (NICU, por sus siglas en inglés).

¿Dónde tendré a mi bebé?

La Maternidad se ubica en Boston Medical Center, 850 Harrison Ave, en el edificio Yawkey, 4.°piso.

- Puede organizar un recorrido de visita antes de tener a su bebé.

¿Cómo puedo contactar a mi proveedor?

Si necesita ponerse en contacto con su proveedor durante el horario de atención normal, llame a la clínica al 617-414-2000.

Fuera del horario de atención: los sábados, domingos y fuera del horario de atención, el servicio de respuesta transferirá su llamada a la Maternidad.
Si acude a una partera, puede llamar al **617-414-5498 para comunicarse con la partera de guardia.**

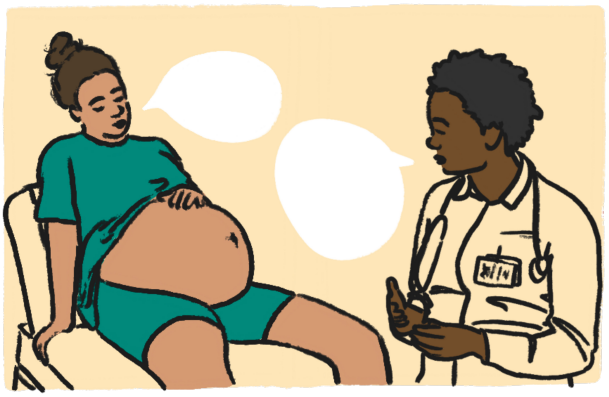
Encuentre más artículos útiles en Bump & Beyond:

Visitas prenatales: cómo controlar su salud y el crecimiento del bebé

Visite Maternidad presncial o en línea

Ecografías para ver cómo crece su bebé

Preguntas frecuentes sobre la maternidad



BOSTON MEDICAL CENTER

Bump & Beyond

Náuseas y vómitos durante el embarazo

Las náuseas y los vómitos son frecuentes durante el embarazo. Son especialmente frecuentes durante el primer trimestre (3 meses) de embarazo. El aumento de los niveles hormonales puede influir en estos síntomas. A menudo denominadas "náuseas del embarazo", las náuseas y los vómitos pueden producirse en cualquier momento del día. La mayoría de las veces, las náuseas y los vómitos no son perjudiciales y no significan que su bebé esté enfermo. Cuando las náuseas y los vómitos son graves, pueden afectar a su salud. Es importante que hable con su proveedor si las náuseas y los vómitos afectan su vida cotidiana.

¿QUÉ PUEDE AYUDAR?

Cambios en el estilo de vida.

- Descansar mucho.
- Evitar los olores que le molesten.
- Comer cinco o seis comidas en pequeñas porciones cada día en lugar de tres comidas abundantes.
- Comer unas galletas antes de levantarse de la cama por la mañana. Esto puede ayudar a asentar el estómago.
- Comer pequeños meriendas ricas en proteínas (por ejemplo, un vaso de leche o una taza de yogur) a lo largo del día.
- Evitar las comidas picantes y los alimentos grasos.
- Mantenerse hidratada. Tomar pequeños sorbos de líquido a lo largo del día o comer trozos de hielo.

Remedios disponibles

A veces las personas embarazadas necesitan más ayuda para sentirse mejor. Existen remedios en la farmacia local. Puede comprarlos sin receta:

- Cápsulas de jengibre: el jengibre puede ayudar a calmar el estómago. Tomar 250 mg por boca cada seis (6) horas según sea necesario.
- SeaBands: funcionan al aplicar presión en un punto determinado de la muñeca. Esto ayuda con las náuseas y los vómitos.
- Vitamina B6: esta vitamina puede ayudar a aliviar las náuseas durante el embarazo. Tomar 25 mg por boca cada 4 a 6 horas según sea necesario.
- Doxilamina (Unisom): es un medicamento utilizado para dormir, pero puede ayudar a tratar las náuseas y los vómitos de forma segura. Tomar 12 mg por boca cada 12 horas según sea necesario. Si compra Unisom, parta la pastilla por la mitad. Este medicamento puede causar somnolencia.

Prevención de la deshidratación

Las náuseas y los vómitos le hacen perder líquidos. Si está experimentando náuseas o vómitos, algunas de las formas de prevenir la deshidratación son las siguientes:

- Beba agua
- Beber bebidas deportivas con electrolitos.
- Comer trozos de hielo.

Llame a su proveedor al 617-414-2000 o acuda a la sala de emergencias si tiene los siguientes signos de deshidratación:

- Poca cantidad de orina y de color oscuro.
- No puede retener líquidos.
- Se marea o se desmaya al ponerse de pie.
- Tiene el corazón acelerado o palpitante.
- Vomita sangre.
- Tiene dolor constante en la parte superior del abdomen o detrás del esternón.

Medicamentos seguros durante el embarazo

Hay muchos medicamentos que se pueden tomar con seguridad durante el embarazo. A continuación se incluye una lista de las molestias más comunes del embarazo y de los medicamentos y remedios de venta libre que se pueden utilizar con seguridad para tratarlas.

Alergias
- Claritin, Benadryl, Dimetapp, Zyrtec
- Gotas Visine o Naphcon-A

Congestión o congestión nasal (por un resfriado)
- Sudafed (pseudoephedrina)
- Robitussin
- CF, Tavist D, atomizador nasal Ocean Mist (solución salina), 4-way

No use: Alka-Seltzer Cold & Flu

Estreñimiento
- Citrucel, Colace, Fibercon
- Fiberall, Metamucil
- Zumo de ciruela pasa; ciruelas pasas, albaricoques u otras "frutas de hueso"

Tos
- Robitussin or Robitussin DM
- Mucinex Cough (guaifenesina)
- Chloraseptic/Cepacol

Diarrea
- Siga la dieta BRAT: bananas, arroz, puré de manzana y tostadas
- Puede tomar una dosis de Imodium. Si los síntomas no mejoran, llame al médico.
- Llame o acuda a la consulta si tiene fiebre o si sus síntomas no han mejorado en un plazo de 2 a 3 días.

Aspirina
- El médico puede recomendar que tome una aspirina infantil (81 mg) cada día a partir de la semana 12 para ayudar a prevenir la hipertensión arterial durante el embarazo. Es seguro tanto para usted como para el bebé.

Acidez estomacal, indigestión, gases
- Tums, Maalox, Gas-X, Mylanta (tomar después de las 12 semanas)
- Tagamet, Zantac Acid, Gaviscon
- Pepcid or Pepcid AC

No use Pepto-Bismol, Rolaids, Kaopectate, Alka-Seltzer

Hemorroides
- Preparation H
- Crema Anusol
- Compresas Tucks; compresas de hamamelis

Insomnia (Trouble Sleeping)
- Benadryl (difenhidramina)
- Tylenol PM (acetaminofén) PM) (no superar la dosis recomendada)
- Unisom

Náuseas
- Media (½) pastilla de Unisom con vitamina B6
- Comidas pequeñas y frecuentes
- Refresco de jengibre, jengibre, té de jengibre
- Vitamina B6
- Sea Bands (una forma de acupresión que se coloca en las muñecas)
- **Acuda al médico si no consigue retener líquidos durante más de 24 horas.**

Consulte más consejos para controlar las náuseas en Bump & Beyond

Dolor (incluido el dolor de cabeza)
- Tylenol (acetaminofén) para molestias persistentes y dolores o dolores de cabeza
- Tylenol Extra Strength: dos comprimidos cada 6 horas (no más de 8 comprimidos en 24 horas)

No use: Ibuprofeno, Advil, ni Aleve, a menos que el médico le indique lo contrario

10 Consejos para un embarazo saludable

Cuidarse durante el embarazo es una de las mejores cosas que puede hacer por su bebé y por usted. Mantenerse saludable ayuda a que su bebé crezca y se desarrolle, y reduce el riesgo de problemas en el embarazo. Aquí hay diez maneras de apoyar su salud durante el embarazo.

1. Acuda a todas sus visitas prenatales
La atención prenatal ayuda a su proveedor a verificar su estado y el de su bebé. También es un buen momento para hacer preguntas.

Descubra qué sucede en sus visitas prenatales.



Las visitas prenatales

2. Beba de 8 a 10 vasos de agua diariamente
Mantenerse hidratado ayuda a su cuerpo a producir más sangre, favorece la digestión y reduce la hinchazón.

3. Consuma alimentos saludables
Una buena nutrición respalda el desarrollo de su bebé y le ayuda a sentirse lo mejor posible.



Alimentación saludable

4. Manténgase activo
El ejercicio puede aliviar el estrés, mejorar el sueño y ayudar a preparar su cuerpo para el parto.

5. Descanse lo suficiente
Su cuerpo está trabajando arduamente para que su bebé crezca. Trate de dormir más y escuche las señales de su cuerpo.



Ejercicio durante el embarazo

6. Evite las sustancias nocivas
No utilice alcohol, tabaco o drogas callejeras. Si no está seguro de qué es seguro, consulte a su proveedor.

7. Abróchese el cinturón en todo momento
Lleve el cinturón de seguridad bajo, a la altura de las caderas y debajo del vientre, incluso en el asiento trasero.

8. Tome una clase de parto
Aprender qué esperar puede aliviar preocupaciones y ayudarle a sentirse más preparado.



Recursos para la salud mental

9. Cuide su Salud Mental
Es normal tener preguntas o sentirse emocional durante el embarazo. Encontrar los recursos adecuados puede ayudar.

.

10. Haga muchas preguntas
Ninguna pregunta es demasiado pequeña. Su equipo de atención está aquí para ayudarle a sentirse informado y respaldado.

Bump & Beyond

Menú de embarazo

Menú 1

Desayuno: 2 tostadas de trigo, 1-2 huevos, revueltos con pimientos y cebollas
Merienda: pepinos y zanahorias con humus o salsa de verduras
Almuerzo: 2/3 taza de arroz, 1/2 taza de frijoles, 3 onzas de pollo, tomate,
cebollas, pimientos
Merienda: 1/2 plátano con 1 cucharada de mantequilla de maní
Cena : burrito: 3 onzas de carne magra o pollo, tortilla de 6 pulgadas, 1/2 taza de frijoles, queso, salsa, 1/4 de aguacate
Merienda: 1 taza de yogur, 1 fruta pequeña
*Agua como bebida

Menú 2

Desayuno: 1 panecillo inglés de trigo integral con 1 cucharada de mantequilla de
maní, gelatina baja en azúcar
Merienda: 1 palito de queso y una manzana pequeña
Almuerzo: ensalada con lechuga, tomate, pepino, 1/2 taza de maíz, 1/2 garbanzos,
pollo desmenuzado, 15 galletas de trigo finas o 10 chips de tortilla
Merienda: 1/4 taza de frutos secos y 1/4 taza de frutos secos sin sal
Cena: 1 taza de pasta integral , 4 oz de pescado, verduras cocidas, calabacín
Merienda: 3 tazas de palomitas de maíz, 8 onzas de leche descremada o al 1%
*Agua como bebida

Menú 3

Desayuno: 1 arepa o tortilla grande, 1/2 aguacate, 1-2 huevos, tomate en rodajas
Merienda: 1 yogur griego con 1/2 taza de frutos rojos
Almuerzo: 2 panes integrales , pollo o atún enlatado en trozos ensalada, lechuga,
fruta pequeña
Merienda: zanahorias, pepinos, 15 galletas finas de trigo con hummus
Cena: revuelva carne de cerdo frita de 3 oz, pimientos, cebollas, guisantes, 1 taza de
arroz integral
Merienda: 3 cuadrados de galletas Graham, 8 oz de leche descremada o 1% de agua
*Agua como bebida

Menú creado por Mara Garwood, RDN, CDCES y BMC Teaching Kitchen

Bump & Beyond



Illustrations by The Educated Birth/Cheyenne Varner

Embarazo.
Parto.
Bebé.

Usted tiene preguntas. Nosotros tenemos respuestas.

Você tem perguntas. Nós temos as respostas.

You have questions. We have answers.

Ou gen kesyon. Nou gen repons yo.

Consulte información en el sitio web de Bump & Beyond de BMC

Escanea el código QR o ingresa en bmc.org/es/bump-beyond

BOSTON MEDICAL CENTER