

Lo que debe saber durante su embarazo — semanas 14 a 28



NM HOSPITAL



2211 Lomas Blvd NE
Albuquerque, NM 87106

Esperamos poder atenderla y esperamos que todo vaya bien durante su embarazo y después del parto (posparto). Por si acaso, aquí hay información sobre cuándo llamar (**1-877-925-6877**) o ir a la sala de triaje de obstetricia de UNM, en el **cuarto piso de Bill and Barbara Richardson Pavilion (BBRP)**.

Señales de alerta urgentes para la madre



Dolor de cabeza que no desaparece o empeora con el tiempo



Mareos o desmayos



Pensamientos de hacerse daño a usted o a su bebé



Cambios en su visión



Fiebre



Dificultad para respirar



Dolor de pecho o frecuencia cardíaca acelerada



Dolor abdominal intenso que no desaparece



Náuseas y vómitos intensos (no como las náuseas de la mañana)



Los movimientos del bebé se detienen o son más lentos



Sangrado o pérdida de líquido vaginal durante el embarazo



Sangrado o pérdida de líquido vaginal después del embarazo



Hinchazón, enrojecimiento o dolor en la pierna



Hinchazón extrema de las manos o la cara



Cansancio abrumador

Si tiene alguno de estos síntomas durante o después del embarazo, comuníquese con su proveedor de atención médica y obtenga ayuda de inmediato.

Si no puede comunicarse con su proveedor, vaya a la sala de triaje de obstetricia. Si la atienden en un hospital que no sea UNMH, recuerde decir que está embarazada o que ha estado embarazada en el último año.

<https://saferbirth.org/aim-resources/aim-cornerstones/urgent-maternal-warning-signs/>



Tome una foto para obtener más información

© 2022 American College of Obstetricians and Gynecologists. Por el presente se da permiso para duplicar y distribuir este documento, en su totalidad y sin modificaciones, únicamente para actividades no comerciales con fines educativos, de mejora de la calidad y de seguridad de los pacientes. Para cualquier otro uso se exige el permiso por escrito de ACOG.

V5 Septiembre de 2022

¿Qué hay en este folleto?

Queremos que se mantenga segura y sana durante su embarazo. Este folleto tiene información para las semanas 14-28 (4-7 meses de embarazo).

Señales de alerta urgentes para la madre	1
Más opciones para usted durante el embarazo y el parto	3
La sala de triaje de obstetricia	4
Parto prematuro (antes de tiempo)	4
¿Cuáles son las señales de un parto prematuro?	4
¿Qué debo hacer si tengo un parto prematuro?	5
Llame a la sala de triaje de obstetricia si	5
Cosas que debe hacer	6
Prueba de diabetes gestacional	6
Análisis de sangre	6
Sífilis	6
Detección de anticuerpos y vacuna Rhogam	6
Elija un lugar	7
Vaya a clases de educación para el parto	7
Reciba la vacuna de la tos ferina	7
Preste atención a los movimientos de su bebé	8
Piense en las opciones de planificación familiar y anticonceptivas	9
Lactancia materna — Puede hacerlo	10
¿Cómo aprenderé?	10
Lugares donde recibir atención	11

Más opciones para usted durante el embarazo y el parto

En University of New Mexico Hospital, sabemos que cada paciente es diferente. Cada paciente tiene necesidades médicas diferentes. Queremos que tenga la mayor cantidad de opciones posibles para que reciba la mejor atención. Para ello, nuestras parteras, médicos de familia, obstetras, anestesiólogos y enfermeros trabajan juntos en nuestra Unidad de trabajo de parto y parto. A esto lo llamamos un **modelo de atención integrada**.

¿Qué significa para usted un modelo de atención integrada?

Hay tres tipos diferentes de proveedores que trabajan en equipo con nuestros enfermeros. Cada tipo de proveedor ofrece un método especializado y comparte ese conocimiento con el equipo. Usted está en el centro de este equipo y puede tomar decisiones que se adapten a sus necesidades y valores. Los proveedores de cada una de estas áreas están disponibles las 24 horas del día.

En la Unidad de trabajo de parto y parto o en la sala de triaje de obstetricia, es posible que las pacientes quieran recibir atención del mismo tipo de proveedores que las atendieron durante la atención prenatal. Hacemos todo lo posible por asignarle su proveedor según este criterio. También tenemos en cuenta el tipo de atención que necesita. Estas asignaciones pueden cambiar a medida que consideramos sus necesidades de atención, lo que está sucediendo en la unidad de trabajo de parto y parto, y cuántas pacientes tiene cada proveedor en un momento determinado. Este proceso nos ayuda a garantizar que usted y todas las demás pacientes reciban la atención más segura y de mejor calidad posible.



La sala de triaje de obstetricia

La sala de triaje de obstetricia es la parte del hospital que atiende a las pacientes embarazadas que están en trabajo de parto o tienen una emergencia. Siempre está abierto.

Lo que debe saber sobre la sala de triaje de obstetricia

- Si tiene preguntas, puede llamar a la línea de consejería de enfermería de la sala de triaje de obstetricia al **1-877-925-6877**. Un enfermero la ayudará a decidir si necesita ir a la sala de triaje de obstetricia.
- El personal de la sala de triaje de obstetricia atenderá primero a las pacientes más enfermas o que están en trabajo de parto.
- Puede haber 2 personas con usted en la sala de triaje.
- Traiga un snack y algo para beber, en caso de que tenga que esperar.
- Los proveedores envían a la mayoría de las pacientes de la sala de triaje de obstetricia a Trabajo de parto y parto cuando están en trabajo de parto activo. El trabajo de parto activo es cuando el cuello uterino está abierto (dilatado) entre 5 y 6 centímetros.

¿Dónde está la sala de triaje de obstetricia?

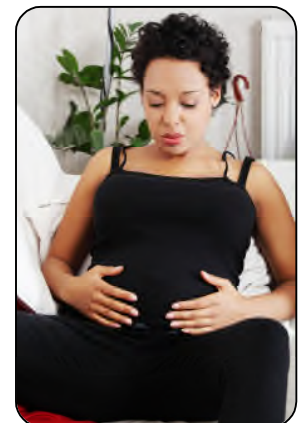
La sala de triaje de obstetricia está en el **4.º piso** de Barbara and Bill Richardson Pavilion (BBRP). BBRP es la parte más nueva del hospital. La dirección es 2211 Lomas Blvd NE.



Trabajo de parto prematuro (antes de tiempo)

¿Cuáles son las señales del trabajo de parto prematuro?

- Tiene menos de 37 semanas de embarazo y 4 o más contracciones en una hora.
 - Es normal tener algunas contracciones del útero. Pueden suceder cuando cambia de posición, como de estar sentada a acostarse. Pero si tiene 4 o más contracciones en una hora, su cuello uterino puede dilatarse y el bebé podría nacer antes.
- Tiene calambres (como cuando tiene su período) en la parte inferior del vientre. Los calambres podrían ser intermitentes o constantes. Puede, o no, tener diarrea.



4 | Lo que debe saber durante su embarazo – semanas 14 a 28

This translation was completed by LanguageLine Solutions

- Tiene un dolor leve en la espalda debajo de la cintura. El dolor podría ser intermitente o constante.
- Siente una presión intermitente en la pelvis, o siente que el bebé está empujando hacia abajo.

Tiene un flujo (fluido) nuevo o diferente al normal, que viene de la vagina. Podría ser acuoso, mucoso o con sangre.

¿Qué debo hacer si tengo un parto prematuro?

Acuéstese de lado. Ponga una almohada en la espalda para dar apoyo. No se acueste boca arriba, pero tampoco gire demasiado sobre el costado.

- Acostarse boca arriba podría provocar que las contracciones sucedan con mayor frecuencia.
- Si se recuesta demasiado hacia adelante, podría no sentir las contracciones.
- Beba varios vasos grandes con agua y orine con frecuencia. En ocasiones la deshidratación puede provocar contracciones.
- Pruebe darse un baño caliente. A veces eso relaja los músculos para que las contracciones disminuyan o se detengan.
- Lleve un registro de sus contracciones por una hora.
 - Cuente los minutos desde el inicio de una contracción hasta el inicio de la siguiente. Eso le indicará con qué frecuencia se producen.

¿Sabía usted?

Algunas mujeres embarazadas tienen más riesgo de entrar en trabajo de parto prematuro—por ejemplo, si tiene gemelos o si ya ha tenido un parto prematuro en el pasado.

Pregúntele a su proveedor si tuviera más posibilidades de tener un trabajo de parto prematuro.

¿Cómo sé si estoy teniendo contracciones?

- Recuéstese. Ponga las puntas de los dedos en la parte superior del útero.
- Si el útero se contrae, sentirá que el abdomen se tensa o se endurece durante la contracción. Después de que finalice la contracción, sentirá que se relaja o se suaviza.
- Las contracciones prematuras a veces pueden ser dolorosas.

Llame a la línea de consejería de la sala de triaje de obstetricia al 1-877-925-6877 si—

- tiene señales de trabajo de parto prematuro por más de una hora.
- tiene fluidos o sangrado vaginal.

Qué debe hacer

Durante las semanas 24-28 de su embarazo

Visitará la clínica con regularidad. Tendrá que hacerse algunas pruebas importantes para asegurarse de que usted y su bebé están a salvo y sanos.

Prueba de diabetes gestacional

Algunas personas tienen altos niveles de azúcar en la sangre durante el embarazo. Eso se llama diabetes gestacional. Puede provocarle problemas graves a usted y a su bebé.

Para hacer la prueba de diabetes gestacional, primero tomará una bebida de naranja muy dulce y después, se hará la prueba de sangre. Le recomendamos que se haga esta prueba entre las 24 y 28 semanas.

Análisis de sangre

El análisis de sangre nos indica si usted tiene anemia (hierro bajo en la sangre). Este análisis también se llama prueba de hematocrito.

Sífilis

La sífilis es una infección de transmisión sexual que puede ser muy peligrosa para su bebé. Volveremos a hacerle una prueba a las 28 semanas para comprobar que no tenga esta infección.

Prueba de anticuerpos e inyección de Rhogam

Haremos una prueba de su tipo de sangre por medio de una proteína llamada Rh. Si usted es Rh negativo (no tiene la proteína Rh) y su bebé es Rh positivo (tiene la proteína Rh), su bebé puede tener problemas de salud. Los anticuerpos de su sangre pueden atacar los glóbulos de su bebé.

Si usted es Rh negativo:

- Haremos una prueba de sangre en busca de anticuerpos.
- Recibirá la inyección de Rhogam. Esta inyección evita que los anticuerpos de su sangre ataquen la sangre de su bebé. En otras palabras, ¡mantiene seguro a su bebé!

Si usted es Rh positivo, no necesita la inyección.



Palabras que debe saber

Diabetes gestacional: niveles altos de azúcar en la sangre durante el embarazo

Rh: una proteína en la sangre de algunas personas

Rh negativo: no tiene la proteína Rh en la sangre

Rh positivo: tiene la proteína Rh en la sangre

Anticuerpo: una célula que combate las infecciones u otros cuerpos extraños que entran a su cuerpo

Inyección de Rhogam: una inyección que impide que los anticuerpos de su sangre ataquen la sangre de su bebé

Durante las semanas 28-34 de su embarazo

Elija un lugar para la atención médica de su bebé

Mientras esté en el hospital, el personal médico de UNM atenderá a su bebé. Después de que salga del hospital, deberá llevar a su bebé a un centro infantil de atención médica. Si elige un centro de UNMH, le asignaremos un pediatra (médico especializado en bebés y niños).

Asista a clases de educación para el parto

Birthisly le ofrece clases interactivas en línea y en directo. Puede participar en clases sobre el parto, la lactancia materna y el cuidado del bebé, y mucho más, desde la comodidad de su casa. UNMH se ha asociado con **Birthisly**, por lo que **estas clases son gratuitas**.



Para acceder a las clases gratuitas, escanee el código o inicie sesión en <https://www.mybirthisly.com/unmhealth>. Elija **todas** las clases a las que quisiera ir. Puede ir a todas las que quiera. Elija la fecha y hora más conveniente para usted. En el proceso de compra, escriba el código “UNM” y tendrá las clases gratuitas.

Reciba la vacuna de la tos ferina (vacuna Tdap)

La tos ferina (también conocida como pertussis) es una enfermedad grave que puede provocar que los bebés dejen de respirar. Los bebés pueden recibir la primera vacuna de la tos ferina a los 2 meses. Puede evitar el intervalo entre el nacimiento y la vacuna si recibe la vacuna de la tos ferina llamada Tdap durante el embarazo. Es seguro recibir la vacuna Tdap durante el embarazo.

Cuando recibe la vacuna, le transmite anticuerpos a su bebé, por lo que nacerá con protección contra la tos ferina. Debe recibir la vacuna entre la semana 27 y 36 de embarazo. Le recomendamos que reciba la vacuna más cerca de la semana 27, ya que esto le da más tiempo a su cuerpo para transmitir la protección a su bebé.

La vacuna Tdap no pone en riesgo el embarazo ni provoca complicaciones como bajo peso al nacer.

No puede enfermarse de tos ferina por la vacuna.

¿Es la vacuna de la tos ferina segura para mí y mi bebé?

Sí, la vacuna de la tos ferina es muy segura para usted y su bebé. Esta vacuna es segura si está amamantando. Es posible que pueda proteger más a su bebé mediante la lactancia materna.

Preste atención al movimiento de su bebé

Los bebés sanos nonatos se mueven mucho. Algunos bebés son más activos que otros.

A las 28 semanas de embarazo, la mayoría de las personas saben cómo se mueven sus bebés y en qué momentos del día están más activos. Preste atención al patrón de movimiento de su bebé. Ese patrón debería continuar hasta el nacimiento del bebé.

Usted podría sentir que su bebé:

- patea, se agita, se dobla, gira y da vuelta.
- duerme (deja de moverse) por un máximo de 40 minutos cada vez.

Usted conoce el patrón de movimiento de su bebé mejor que cualquiera.

Si su bebé se mueve mucho menos

1. Llame a su proveedor o a la línea de consejería de enfermería al 1-877-925-6877 en el plazo de 12 horas.

Si no está segura si su bebé se mueve mucho menos, cuente los movimientos del bebé de esta manera:

2. Coma o beba algo.
3. Acuéstese de lado.
4. Anote la hora de inicio.
5. Ponga las manos sobre su vientre y observe cuándo se mueve el bebé. (giros, vueltas, patadas, etc.)
6. Cuente hasta llegar a 4 o 5 movimientos en 1 hora o 10 en 2 horas.
7. Si no percibe 10 movimientos en 2 horas, llame a la línea de consejería de enfermería al 1-877-925-6877

Si no siente 10 movimientos en 2 horas, llame a la línea de consejería de enfermería:
1-877-925-6877



Piense en las opciones de planificación familiar y anticonceptivas

Si quiere o necesita un método anticonceptivo, empiece a pensar qué tipo de anticonceptivo quisiera usar después de que nazca su bebé. Su proveedor hablará con usted sobre eso. En este cuadro se muestran los tipos de métodos anticonceptivos más y menos efectivos.

Más </

Este cuadro se adaptó de uno anterior de los CDC (Centros para el Control de Enfermedades).

Lactancia materna — ¡usted puede hacerlo!

¿Cómo aprenderé a amamantar?

Cuando esté en el hospital, nuestro equipo la ayudará. Estas son algunas cosas que podríamos decirle o enseñarle sobre la lactancia materna.

- Animamos a poner al bebé desnudo contra su pecho sin ropa inmediatamente después del nacimiento (si usted y su bebé están estables). Puede empezar a crear ese vínculo y a alimentarlo apenas sea posible.
- La ayudamos a detectar las señales de alimentación para que sepa cuándo quiere comer el bebé.
- La animamos a amamantar al bebé siempre que quiera comer. Eso se llama alimentación a pedido.
- Le enseñamos a encontrar la mejor posición y agarre.
- Si todo sale bien en el nacimiento y ninguno de los dos necesita algún procedimiento, el bebé se quedará con usted. Eso significa que el bebé se queda en su habitación en todo momento para que pueda acurrucarlo contra usted, alimentarlo frecuentemente y estar atenta a las señales de hambre.

Sitios web sobre lactancia materna

- <https://kellymom.com/>
- <https://lila.org/>
- <https://breastfeedingnm.org/>

Si tiene alguna pregunta, nuestra Clínica de Lactancia con gusto se reunirá con usted reunirse con usted antes y después del nacimiento de su bebé. Puede llamar al 505 272-0480 para programar una cita.

Lugares donde recibir atención

UNM Hospital

Women's Health Clinic, 4th Floor ACC
2211 Lomas Blvd NE, Albuquerque
Teléfono — 505 272-2245



Maternity and Family Planning North Valley

Los Griegos Community Center
1231 Candelaria NW, Albuquerque
Teléfono — 505 272-2158



Maternity and Family Planning West Mesa

Alamosa Community Center
6900 Gonzalez Rd SW Suite H, Albuquerque
Teléfono — 505 272-2154



Eubank Women's Health Clinic

2130 Eubank Blvd NE, Albuquerque
Teléfono — 505 272-2245



UNM Family Health Westside Clinic

4808 McMahon Blvd NW, Albuquerque
Teléfono — 505 272-2900



Sandoval Regional Medical Center

3001 Broadmoor Blvd NE, Rio Rancho
Solo visitas en la clínica — Sin servicios de hospital
Teléfono — 505 994-7000



Los **proveedores de atención médica familiar** y materno-infantil prestan servicios de atención prenatal en otros lugares de Albuquerque. Para programar una cita, llame al 505-272-0204.