

INFORMACIÓN IMPORTANTE A SABER AL FINAL DEL EMBARAZO

Cuenta de patadas: Debe comenzar a contar las patadas durante la semana 28 de su embarazo y continuar hasta que nazca su bebé. Elija un momento del día en el que su bebé esté normalmente activo. Vaya a una habitación tranquila y sin distracciones y acuéstese boca arriba o siéntese. Coloque sus manos sobre su vientre y cuente cada movimiento que haga su bebé (estos NO se limitan solo a patadas; puede contar cualquier movimiento que haga su bebé). Debería poder contar 10 movimientos en una hora. Si llega a 10 movimientos antes de que termine la hora, puede dejar de contar. Si no llega a los 10 movimientos, levántese, beba algo azucarado (como jugo de frutas) o un líquido frío y vuelva a intentarlo durante una hora (empiece a contar desde 1). Si su bebé no responde en este momento, vaya al hospital donde planea dar a luz para asegurarse de que esté bien.

- **Importante:** Si nota que no ha sentido que su bebé se mueve en un momento aleatorio durante el día, queremos que primero siga los pasos anteriores antes de ir al hospital.

Parto prematuro: El parto prematuro ocurre cuando el parto comienza antes de las 37 semanas. Si se diagnostica parto prematuro, podemos ofrecer medicamentos para retrasar el nacimiento del bebé. Incluso unos días más pueden resultar beneficiosos para el bebé. Llámenos durante las horas de oficina antes de las 32 semanas. Después de 32 semanas y fuera de las horas de oficina, llame a su proveedor del parto. Vaya al hospital donde piensa dar a luz si no ha cumplido las 36 semanas y tiene alguno de estos signos.

- **Llame primero:**
 - Cambio en el flujo vaginal (se vuelve acuoso o con sangre).
 - Aumento de la cantidad de flujo vaginal.
 - Presión pélvica o abdominal inferior.
 - Calambres abdominales, con o sin diarrea.
- **Vaya al hospital donde planea dar a luz:**
 - Contracciones o endurecimiento uterino regulares o frecuentes, que a menudo son indoloras y cada 5 minutos durante más de una hora.
 - Membranas rotas (se rompe fuente, ya sea a borbotones o a chorros).

Parto término: Dado que dará a luz en otro centro y ya debería haberse reunido con el proveedor que realizará el parto, queremos que se comunique con ese proveedor o vaya a ese centro si cree que podría estar en parto. Esta información sólo se incluye para su beneficio.

El parto suele comenzar con contracciones leves o poco frecuentes. Poco a poco se van acercando hasta estar separados por menos de 5 minutos. Durante este tiempo, puede salir a caminar o intentar darse una ducha o un baño. Intente descansar y relajarse y, si puede, intente dormir. Practique ejercicios de relajación o meditación. A medida que entra en “parto activo”, sus contracciones pueden volverse dolorosas, a menudo ocurren con 3 minutos de diferencia y duran entre 45 y 60 segundos. Es posible que se le rompa fuente o que sangre un poco cuando el cuello uterino comience a abrirse. Cuando las contracciones han sido frecuentes durante más de una hora, es posible que esté en parto.



¿PUEDE CONTARME MÁS SOBRE LA LACTANCIA MATERNA?

Amamantar es una de las cosas más importantes que puede hacer tanto por usted como por su bebé. ¿Sabía que las mujeres que amamantan tienen menores posibilidades de sufrir cáncer de mama, útero, ovario y endometrio a lo largo de su vida? ¿Sabía que sus senos pueden detectar infecciones y producir anticuerpos para evitar que su bebé se enferme o ayudarlo a mejorar si ya está enfermo? También hay muchos otros beneficios. A continuación, se ofrecen algunos consejos que le ayudarán con la lactancia materna si elige este método.

Amamante temprano y con frecuencia: “Amante temprano y con frecuencia” es un consejo que La Leche League, considerada la principal autoridad mundial en lactancia materna, ha defendido durante mucho tiempo. ¿Por qué? Amamantar poco después del nacimiento y frecuentemente después ayuda a establecer el suministro de leche y ayuda a que el útero se contraiga, lo que reduce el sangrado posparto y otras complicaciones.

Los bebés normalmente nacen listos para mamar aproximadamente a los 20 minutos de nacer y la experiencia de muchos ha demostrado que este es el momento ideal para introducir el pecho. No limitar el tiempo que el bebé pasa al pecho, sino amamantar cuando el bebé indica el deseo, significa que la mamá desarrollará un suministro saludable de leche y evitará problemas con conductos obstruidos o mastitis.

Construya una red de apoyo: Aunque la mamá y el bebé son los que amamantan, es clave construir una red de personas que los apoyen. Esto incluiría tomar medidas tales como: asegurarse de que el padre de su bebé apoye firmemente la lactancia materna; educar a los familiares cercanos a usted sobre la lactancia materna; encontrar profesionales de la salud que tengan conocimientos sobre lactancia materna o defensores de la lactancia materna; y hacer amistad con otras mamás que pueden ser una fuente de información y apoyo.

Intente durante semanas: Para algunas personas, amamantar es un camino tranquilo. Para otras, es un desafío tras otro. La mayoría de las veces, la lactancia materna se vuelve más fácil después de las 6 semanas. Tómelo un día a la vez, pero no se rinda demasiado rápido. Es sorprendente la frecuencia con la que las cosas mejoran mágicamente una vez que el bebé madura un poco. Obtenga ayuda de una asesora en lactancia, La Leche League u otra madre que amamanta si la necesita. Si no se le proporcionó la información de contacto de una asesora en lactancia después del parto, comuníquese con nuestra clínica para obtener información, llame a la línea directa de lactancia disponible 24/7 al 877-271-MILK (6455), o textee OK2BF a 61222.