

Cuidado Prenatal 28 Semanas en CHA



CHA Obstetricia y Ginecología
1493 Cambridge St.
Cambridge, MA 02139
www.challiance.org/baby



Índice del Contenido

Cuándo llamar a su equipo de atención	Página 3
Clases y servicios de apoyo	Página 4
Malestares comunes del embarazo	Página 5
Preguntas frecuentes	Página 7
Vacunaciones	Página 9
La seguridad de las sillas de auto para bebés y niños	Página 9
Cómo reconocer el trabajo de parto	Página 10
INFORMACIÓN PARA EL TERCER TRIMESTRE	Página 11
Preparación para el hospital.	Página 11
Prácticas de rutina en la unidad de maternidad.	Página 11
Control del dolor de parto	Página 11
Visitas a la unidad de maternidad	Página 12
Fotografías y filmación del trabajo de parto y nacimiento.	Página 12
Parto vaginal vs. parto por cesárea	Página 13
La lactancia materna	Página 14
La Depresión post-parto	Página 15

Cuándo llamar a su equipo de atención

¡No use MyChart por consultas o problemas que requieren atención en el día!

Siempre puede comunicarse con un profesional de guardia las 24 horas del día.

Los miembros de nuestro equipo responderán todas las preguntas importantes sobre el embarazo que no puedan esperar hasta el horario de atención habitual. Llame al número principal de su centro de atención e informe que está embarazada. Un proveedor capacitado para satisfacer sus necesidades le devolverá la llamada. Si no recibe una respuesta después de 15 minutos, llame nuevamente.

Si experimenta alguno de estos síntomas, llame a su clínica.

Semana 28 a 41 (tercer trimestre hasta el parto)

Llame a la clínica por:

Pérdida de líquido (fluido acuoso o pérdida acuosa persistente)

Menor movimiento fetal

Señales de parto prematuro (antes de las 37 semanas) que pueden incluir, entre otras cosas:

Calambres o contracciones abdominales persistentes

Presión persistente en abdomen o pelvis que irradia a muslos

Dolor/malestar constante en la espalda baja

Números de teléfono de las clínicas

CHA Cambridge Birth Center	617-665-2229
CHA Obstetricia y Ginecología en Cambridge Hospital	617-665-2800
CHA Primary Care East Cambridge Care Center	617-665-3000
CHA Malden Family Medicine Center	781-338-0500
CHA Obstetricia y Ginecología en Revere Care Center	781-485-8200
CHA Obstetricia y Ginecología en el Campus Somerville Hospital	617-591-4800
CHA Union Square Family Health	617-665-3370
CHA Primary Care Windsor Street	617-665-3600

Si llama durante el horario de atención, será atendido por un enfermero de clasificación. Todas las consultas son atendidas por orden de urgencia médica.



Clases y servicios de apoyo

Con el fin de proteger a nuestros pacientes y el personal del COVID, todas las clases, los tours y los eventos se encuentran suspendidos. Visite CHAlliance.org para obtener información actualizada.

Clases de preparación para el parto Ofrecemos clases de instrucción sobre el parto en CHA Cambridge Hospital, en inglés y portugués. Las clases son los miércoles por la noche (en inglés) y los sábados (en portugués).

En su próxima visita prenatal podemos ayudarle a inscribirse para uno de estos cursos o puede, también puede

Llamar al **617-665-2229** para inscribirse en portugués

Llamar al **617-591-4800** para inscribirse en inglés

Lactancia. Consideramos que la lactancia materna es importante para un puerperio saludable, tanto para los padres como para el bebé. Converse con el profesional de la salud sobre los recursos disponibles en CHA con respecto a la lactancia materna.

El horario de asistencia con la lactancia es:

Martes por la mañana, de 10 a 12 (colaboración de asesor en lactancia)

Martes por la mañana, de 10 a 12 (con asistente perinatal)

Ubicación: 8 Camelia Ave, Cambridge. Inmediatamente al cruzar la entrada de CHA Cambridge Hospital, la puerta junto al CHA Cambridge Birth Center.

Conozca al resto de los profesionales. Ya sea que su parto sea asistido por un médico o partera, ofrecemos reuniones por la noche para que conozca a otros profesionales que podrían estar de guardia al momento de su parto. Estos encuentros se realizan una noche cada tres meses, por lo tanto, consulte sobre la próxima reunión en su próxima cita. Tendrá la oportunidad de recorrer el piso de maternidad después del encuentro.

Recorrido por el área de maternidad. Ofrecemos recorridos por el piso de maternidad el primer y tercer miércoles de cada mes a las 6:00 p. m. (excepto el miércoles antes de Acción de Gracias). Se encuentra en el 5.º piso de CHA Cambridge Hospital. Llame al **617-665-1374** para más información, o visítenos directamente en los horarios indicados.

Malestares comunes del embarazo

El embarazo produce todo tipo de cambios en su cuerpo y algunos podrían causarle malestar.

Los cambios en el estilo de vida y los medicamentos de venta libre pueden ayudarle a aliviar algunos síntomas que presente durante el embarazo. Si los síntomas persisten o si tiene alguna pregunta, llame a la clínica para hablar con su enfermero o profesional de la salud. Aquí tiene unas sugerencias básicas que le ayudarán con los problemas comunes.

Dolores y malestares. Al ir creciendo, su vientre puede causar modificaciones en la postura y causar dolor de espalda. Puede experimentar dolor de cadera y pelvis debido a las hormonas que relajan los tejidos blandos y las articulaciones. Para evitar los dolores de espalda, intente mantener una postura erguida/alta, use zapatos de taco bajo con buen apoyo y evite estar sentada o parada mucho tiempo. Descansar, recibir masajes, aplicar calor y tomar acetaminofén o paracetamol (Tylenol) también puede ayudar. Al dormir, puede colocarse una almohada entre las rodillas y debajo del vientre como apoyo para la espalda y las articulaciones.

Dolores de cabeza. Es común que tenga dolores de cabeza moderados durante todas las etapas del embarazo. El descanso, la ingesta de líquidos, reducir el estrés y el acetaminofén o paracetamol (Tylenol) pueden ayudar. Si ninguna de estas recomendaciones da resultado o si sufre dolores de cabeza repentinos y severos, comuníquese con la clínica prenatal.

Calambres en las piernas. Muchas mujeres tienen calambres en las piernas, particularmente a la noche, en el segundo y tercer trimestre. A menudo, simplemente apuntar los dedos del pie hacia las rodillas o caminar puede aliviar estos calambres. Infórmenos si nota áreas particularmente sensibles o enrojecimiento.

Hinchazón. La hinchazón de las piernas se puede aliviar poniendo en alto los pies varias veces por día o recostándose del lado izquierdo. Las manos también se pueden hinchar, particularmente en las mañanas, por lo tanto no olvide quitarse los anillos si nota esto. Llámenos si nota hinchazón repentina, especialmente en la cara y las manos.

Constipación y hemorroides. Puede que tenga mayor constipación debido a la combinación de hormonas en el organismo, los complementos vitamínicos y los cambios del cuerpo. El ejercicio liviano periódico, una mayor ingesta de líquidos y la fibra alimentaria son las principales medidas a implementar para mantener el movimiento intestinal. Otras opciones son Miralax y Colace.

Muchas personas también presentan hemorroides (dilatación de las venas del recto). El ardor y picazón anal, dolor al defecar y manchas de sangre al limpiarse son síntomas comunes de hemorroides. Prevenir el estreñimiento es la mejor solución para este problema, pero la crema Anusol y las almohadillas Tucks (¡pruebe de refrigerarlas!) son buenas opciones.

Acidez. Los cambios hormonales en el embarazo causan digestión lenta y relajan los músculos de la deglución. Esto puede ocasionar una sensación de presión y acidez estomacal. Cambios en el estilo de vida, como comer 2 o 3 horas antes de acostarse, colocar apoyos en la parte superior del cuerpo al descansar y evitar alimentos con muchas grasas y condimentos puede ser de ayuda. Los antiácidos suaves como Mylanta, Tums y Gelucil, en pequeñas cantidades, pueden ayudar a aliviar esta sensación. Converse con el profesional de la salud prenatal si estos consejos no dan resultado.

Flujo vaginal. Durante el embarazo es muy común un mayor flujo vaginal blanco y espeso. Mantenga buenos hábitos de higiene: realice un lavado externo periódico con un jabón suave y use ropa interior de algodón, pero no se haga duchas vaginales. Si experimenta picazón o flujo vaginal con color u olor, comuníquese con su clínica prenatal.

Fatiga/sueño. Los cambios físicos que su cuerpo experimenta durante el embarazo pueden ser agotadores y perjudicar su calidad de sueño. Tome siestas durante el día, cuando sea posible. Es común tener la necesidad de orinar varias veces durante la noche. Para minimizar esto, intente beber la mayor cantidad de líquido en la primera parte del día. Reducir la cafeína del café, de la mayoría de los téis y refrescos puede ayudar. Mantenga buenos hábitos de descanso (una ducha tibia antes de acostarse, masajes musculares, actividades tranquilas como leer) y use almohadas como apoyo de la espalda y del vientre, y entre las piernas para descansar con más comodidad.

¿Hay alguna medicación que pueda ayudar? Si estas recomendaciones no alivian sus síntomas, converse sobre otras soluciones con el profesional de la salud. Tenga cuidado con los productos etiquetados como “naturales” o “herbales”, dado que la seguridad de muchos de ellos no ha sido evaluada con respecto al embarazo.

Preguntas frecuentes

En general, puede continuar con la mayoría de sus actividades que tiene todos los días durante el embarazo.

Fumar, el tabaquismo pasivo, el alcohol, los medicamentos no recetados y algunos medicamentos recetados son perjudiciales para usted o para el embarazo. La exposición puede ocasionar un riesgo de salud para usted, su embarazo y el bebé. Si tiene alguna pregunta, consulte al profesional de la salud prenatal.

A continuación encontrará algunas preguntas frecuentes y sus respuestas.

¡No dude en preguntar a su equipo de atención cualquier cosa que no esté mencionada aquí!

¿Qué hago si me preocupa el movimiento de mi bebé?

En el tercer trimestre es importante que sienta a su bebé moverse de forma regular todos los días. Si le preocupa no sentir los movimientos habituales, coma un bocadillo o beba un vaso de jugo y luego siéntese o recuéstese del lado izquierdo. Cuente cuántos movimientos del bebé siente. Debería sentir 10 movimientos en un periodo de 2 horas. Si siente menos de 10 movimientos en un periodo menor, no es necesario que continúe controlando durante dos horas completas. Si no siente 10 movimientos en 2 horas o sigue preocupada, comuníquese con su clínica (los números de teléfono están en la página 2 de este material).

¿Cuál es el uso recomendado del chupete?

La Academia Americana de Pediatría recomienda esperar un mes para que el recién nacido comience a usar el chupete. Si ya lo usa, es recomendable usarlo solo cuando pone a dormir al bebé. No fuerce al bebé a usarlo y no vuelva a ofrecérselo una vez que se haya dormido. Suspenda el uso del chupete a los seis meses de edad para evitar que cree dependencia a largo plazo. Asegúrese de lavar los chupetes con frecuencia y reemplácelos cuando sea necesario.

¿Puedo seguir teniendo relaciones sexuales durante el embarazo?

Excepto que el profesional de la salud le indique lo contrario, es seguro tener relaciones sexuales durante el embarazo. Asegúrese de usar preservativo para protegerse de las ETS.



¿Debo evitar cosas como pintar, teñirme o tratar el cabello, hacerme la manicura/pedicura?

Las pinturas de látex a base de agua generalmente no son un problema, y los vapores, por lo general, no son tóxicos si el área está bien ventilada. El tratamiento de las uñas es aceptable, pero en un lugar bien ventilado; asegúrese de abrir las ventanas o use un ventilador. Muchos profesionales concuerdan en que los tratamientos del cabello no suelen suponer mayor riesgo para el desarrollo del feto, pero es una elección personal realizarse tratamientos del cabello durante el embarazo.

Si tiene alguna pregunta específica sobre el embarazo y los factores de riesgo, comuníquese con la Línea directa sobre factores de riesgo durante el embarazo: al 1-800-322-5014

¿Es verdad que no debo ocuparme de limpiar la caja sanitaria del gato?

Sí, limpiar la caja sanitaria del gato puede exponerla a una enfermedad conocida como toxoplasmosis, que es transmitida por los gatos en ocasiones. Si bien esto suele causar una infección leve, durante el embarazo puede afectar el desarrollo del cerebro y los ojos del bebé. Es recomendable que otra persona se ocupe de limpiar la caja sanitaria del gato, pero si debe hacerlo usted, use una máscara (cúbrase la nariz y la boca) y guantes; y lávese las manos inmediatamente después.

¿Viajar sigue siendo seguro?

Generalmente, es seguro viajar hasta aproximadamente las 36 semanas de un embarazo normal, excepto que el profesional de la salud indique lo contrario. Sea que viaje en avión*, tren o automóvil, beba suficiente líquido y levántese y camine cada media hora o una hora, para estirar las piernas y evitar la formación de coágulos de sangre. En el vehículo, use siempre cinturón de seguridad; puede adaptar la correa del cinturón a medida que crezca el vientre. Los airbags deben estar operativos en todo momento.

** Algunas líneas aéreas tienen restricciones; siempre es recomendable consultar a la aerolínea antes de planificar el viaje.*

** Converse sobre su destino de viaje con el profesional de la salud.*

¿Es posible sentir mucho calor durante el embarazo?

Sí. Los días cálidos o al hacer ejercicio físico disponga de un tiempo de recuperación y enfriamiento y tome abundante cantidad de agua. No use jacuzzis ni tome baños calientes durante el embarazo, ya que pueden aumentar la temperatura corporal en niveles peligrosos. Está bien tomar un baño cálido, siempre y cuando la temperatura del agua no exceda los 100°F.

¿Debo continuar con los tratamientos dentales de rutina?

Sí. Es bueno que se realice una limpieza de rutina durante el embarazo. Más allá de eso, su dentista deberá evaluar los riesgos/beneficios de otros tratamientos durante el embarazo. No se debe usar anestesia general ni gas. Puede realizarse radiografías si el dentista lo considera necesario y el paciente debe usar la protección adecuada. Ante cualquier duda sobre la seguridad de un medicamento durante el embarazo, el dentista debe comunicarse con la clínica.

Vacunaciones

Se recomiendan ciertas vacunas durante el embarazo y para los recién nacidos. A continuación, información para considerar.

Vacuna DTaP (para la difteria, tétano y tos convulsa acelular)

La pertusis (tos convulsa o ferina) es muy contagiosa y puede ser fatal para cualquier bebé menor de 12 meses. La pertusis es mucho más común en la actualidad que antes. El CDC informa que cuando la persona recibe la vacuna TDap en el tercer trimestre (independientemente de cuándo fue la última vez que se la aplicó) se está protegiendo a sí misma y le transmite los anticuerpos a su bebé, protegiéndolo para los primeros meses después del nacimiento. Además, los investigadores determinaron que en hasta 80 % de los casos de pertusis, los niños fueron contagiados por algún miembro de la familia. Por eso, el CDC recomienda un refuerzo de la vacuna TDap para todas las personas que estén cerca de los niños pequeños.

Vacuna contra la hepatitis B para el bebé

Aunque los bebés no necesitan la mayoría de las vacunas hasta las 6 u 8 semanas de edad, los expertos recomiendan vacunar contra la hepatitis B a TODOS los recién nacidos, inmediatamente después del nacimiento. La hepatitis B es un virus que se contagia de persona a persona (por contacto directo con la sangre o fluidos corporales) que causa daños hepáticos. El hígado ayuda al cuerpo a combatir las infecciones, controlar las hemorragias, eliminar las drogas y otras toxinas del cuerpo y almacenar energía. Los daños por hepatitis B pueden afectar todas estas funciones importantes, causar insuficiencia hepática y cáncer de hígado. Afortunadamente, existe una vacuna para evitar las infecciones por hepatitis B en todas las edades. Aplicar esta vacuna inmediatamente después del nacimiento es una forma de proteger a su bebé. La vacunación consiste en 3 aplicaciones, la segunda es a los dos meses y la tercera, a los seis meses. Las investigaciones indican que esta vacuna es muy segura para bebés, niños y adultos. Los efectos secundarios más comunes son enrojecimiento en el sitio de aplicación de la inyección y fiebre leve a moderada. Existen muy pocas probabilidades de reacción alérgica grave, como con todas las vacunas. Consulte al profesional de la salud si tiene alguna pregunta.

La seguridad de las sillas de auto para bebés y niños

La ley del estado de Massachusetts exige que todos los niños de 12 años o menos utilicen un asiento de seguridad para niños en los automóviles particulares. Este paquete incluye un folleto que muestra los diferentes tipos de asientos disponibles.

Los niños pequeños deben ser colocados en un asiento de seguridad mirando hacia la parte posterior del vehículo para evitar el contacto con los airbags. Lo más recomendable es que tenga la base del asiento de seguridad fijada al vehículo antes marcharse del hospital. El personal del hospital no tiene permitido ayudarlo a instalar el asiento de seguridad en el vehículo.

Para más información sobre la instalación y la seguridad, puede comunicarse con la policía del estado de Massachusetts o con el departamento de policía o de bomberos local.

Los siguientes sitios web también pueden ser de ayuda:

- National Highway Traffic Safety Administration – www.nhtsa.gov o www.seatcheck.org
- American Academy of Pediatrics – www.aap.org

Cómo reconocer el trabajo de parto

Las contracciones ocurren cuando los músculos del útero se tensionan, de esta forma es como empujan al bebé al momento del parto vaginal. Es importante que sepa distinguir las contracciones de parto y las contracciones de práctica (contracciones de Braxton-Hicks).

Es más probable que se trate de contracciones de práctica si:

- Sus contracciones son irregulares, débiles o se sienten solamente en parte del vientre.
- Al caminar, cambiar de posición o tomar líquido desaparecen.

Es posible que esté entrando en trabajo de parto si:

- Sus contracciones se vuelven más intensas (y duran de 30 a 70 segundos), ocurren a intervalos regulares y se sienten en todo el vientre y quizás hasta la espalda.
- Nota una secreción sanguinolenta en su vagina.
- La bolsa se rompe (puede expulsar un gran chorro o un goteo constante de un líquido transparente e inodoro).

Cómo controlar el tiempo de sus contracciones (use ambos métodos):

- Duración: desde el comienzo hasta el final de cada contracción.
- Frecuencia: desde el comienzo de una contracción hasta el comienzo de la siguiente.

LLAME A LA CLÍNICA O AL NÚMERO DE LA GUARDIA DE INMEDIATO, SI:

- Expulsa un chorro o goteo constante de líquido transparente de la vagina (con o sin contracciones).
- Tiene hemorragia vaginal.
- Sus contracciones ocurren cada 5 minutos en caso de ser su primer bebé o cada 10 minutos si no es su primer bebé.
- Siente un dolor continuo en el vientre o espalda baja, que no sintió antes.
- El bebé no se mueve tanto como suele hacerlo.
- No tiene más de 37 semanas de embarazo y siente presión abdominal o pélvica persistente, diarrea o mayor flujo vaginal, además de los síntomas anteriores.

Comuníquese con la clínica o el número de la guardia si además presenta los siguientes síntomas. Estos no están relacionados con el parto:

- Dolores de cabeza persistentes
- Alteración de la visión
- Inflamación repentina del rostro o las manos
- Dolor debajo del pecho derecho

Esta no es una lista exhaustiva de los síntomas, llame a la clínica prenatal si tiene alguna consulta!

INFORMACIÓN PARA EL TERCER TRIMESTRE

Preparación para el hospital.

Muchos de los futuros papás piden información sobre qué llevar al hospital.

A continuación, una breve lista de sugerencias:

- Pantuflas, calcetines, ropa cómoda y/o una bata.
- Una muda de ropa para usted y el bebé, varios pares de ropa interior y sostenes (sostenes de lactancia, para amamantar).
- Una cámara/teléfono (con baterías adicionales o cargador).
- Música que le ayude a relajarse, libros.
- Lista de contactos para darles la noticia.
- Artículos de tocados, bandas o pinzas para el cabello, cepillo, bálsamo para labios, pasta y cepillo dental.
- Dinero en efectivo, al menos \$20 en billetes pequeños/cambio para algún bocadillo, un souvenir y otros gustos.
- **Asiento de seguridad para llevar al bebé a casa, si tiene previsto conducir o tomar un taxi.**

Prácticas de rutina en la unidad de maternidad.

Es un gran orgullo para nosotros atender a los padres y a los recién nacidos. Parte de esta atención incluye determinadas prácticas para promover el vínculo entre los padres y el bebé, y la lactancia materna.

En las unidades de trabajo de parto, parto y postparto esto incluye:

- **Contacto cara a cara** con su bebé desde el nacimiento y hasta la vuelta a casa. Esto reduce los llantos, mantiene cálido al bebé y aumenta la cercanía entre madre e hijo.
- **Atención y alojamiento conjunto**, para que se familiarice con el bebé desde el principio. Muchos chequeos de rutina se pueden hacer mientras el bebé está en la habitación con usted en lugar de la sala de recién nacidos.
- **Inyecciones:** Se aplicarán inyecciones de vitamina K y contra la hepatitis B.
- **Prueba de chupete únicamente**, debido a que no se recomienda su uso en las primeras semanas de vida. Si usted decide que el bebé use chupete, deberá traer uno de casa.

Control del dolor de parto

El parto es un momento de emoción y ansiedad para las familias. A muchas mujeres, personas transgénero y de género expansivo les preocupa cómo afrontar el dolor de parto. Aquí, le ofrecemos información que le ayudará a aliviar el dolor durante el parto. Converse sobre esta información con el profesional de la salud en cualquier momento durante su embarazo.

La relajación y la respiración son técnicas útiles para controlar el dolor. Las clases de preparación para el parto sirven para aprender estos métodos y para comprender mejor el proceso de parto. Cuanta más información tenga, más tranquila estará al momento del parto.

Algunas medidas tempranas para aliviar el dolor incluyen caminar, cambiar de posición, tomar una ducha o baño tibio o aplicar un pack de calor en la espalda si el trabajo de parto es complicado.

Durante la etapa activa de parto, puede recibir medicación para el dolor. Hay dos clases de medicamentos:

1. **Analgésicos.** Estos medicamentos alivian el dolor, pero no las contracciones. Generalmente se aplican por vía intravenosa. Un efecto secundario es que podrían causarle somnolencia a usted y al bebé. Los efectos duran por un breve periodo.
2. **Anestésicos.** Estos medicamentos incluyen anestesia epidural, espinal o general. Aproximadamente 50 % de las mujeres, personas transgénero y de género expansivo reciben anestesia epidural en algún momento del parto. Causa adormecimiento de la parte inferior del cuerpo y alivia el dolor de las contracciones. No suele causar efectos en el bebé.

Visitas a la unidad de maternidad

Visite challiance.org para obtener información actualizada sobre las visitas debido a las restricciones del COVID.

- **Trabajo de parto y parto.** Puede estar acompañada por una persona en el área de maternidad. Una vez que sea transferida a la sala de parto, podrá estar con las personas que le ayudarán durante el trabajo de parto y tendrán acceso ilimitado a la sala. Los hermanos del bebé podrán venir de visita, pero deberán estar acompañados de un adulto en todo momento. La cantidad de personas autorizadas a estar en la sala será determinada por su equipo de atención médica, dependiendo de la situación.
- **Posparto.** Su cónyuge o pareja, hijos y abuelos del bebé podrán visitarla las 24 horas del día. Otras visitas podrán hacerlo de 12 a 8 p. m. Los niños no pueden pasar la noche y deberán estar acompañados por un adulto en todo momento.
- **Enfermedades.** Si sus amigos o familiares presentan alguna de las siguientes condiciones, no deberán visitarla: Tuberculosis activa, una enfermedad respiratoria grave, enfermedades infecciosas o impétigo.

Fotografías y filmación del trabajo de parto y nacimiento. En el parto vaginal se permite la fotografía fija durante el trabajo de parto, la coronación y el parto. Se permite la filmación durante el trabajo de parto y después del nacimiento del bebé, pero solicitamos no filmar durante la coronación y el parto propiamente dicho.

No se permite la fotografía fija ni la filmación en partos por cesárea, por motivos de seguridad del paciente y del bebé. Una vez que haya terminado el parto y el personal de pediatría haya examinado al bebé, se podrán tomar fotografías o filmar.



Parto vaginal vs. parto por cesárea

La mayoría de los bebés gestados en el útero, pasan por el cuello uterino. Esto se logra una vez que el cuello uterino está completamente dilatado y la madre empuja con las contracciones para que el bebé se desplace a través del canal de parto. Esto se denomina parto vaginal. En ocasiones, se necesitan instrumentos especiales para que el bebé nazca de esta manera.

El parto por cesárea es cuando el bebé se saca a través de una incisión realizada en el abdomen, en la sala de operaciones. En ocasiones, para las mujeres, personas transgénero y de género expansivo se planifica un parto por cesárea por motivos específicos (como por ejemplo, cuando el bebé se posiciona de nalgas, embarazo de gemelos, problemas de salud maternos, infección por herpes, etc.). En la mayoría de los casos, nuestro objetivo es ayudar a que tenga un parto vaginal. En determinadas situaciones, el parto vaginal puede ser muy peligroso para usted o para el bebé; en tal caso los profesionales de la salud aplicarán su experiencia para determinar la necesidad de una cesárea. Algunos indicios pueden ser las hemorragias, el mal posicionamiento del bebé en el canal de parto, interrupción del trabajo de parto o sufrimiento fetal.

La mayoría de las personas con parto vaginal permanece en observación durante 48 horas después del nacimiento. Esto puede prolongarse, en caso de presentarse complicaciones. La recuperación de las mujeres, personas transgénero y de género expansivo después de una cesárea es de 4 días en el hospital, si no existen complicaciones que requieran mayor atención.

La lactancia

Consideramos que la lactancia materna es la mejor elección para los padres y los bebés. Además de ser una opción nutricional saludable, estudios han demostrado que la lactancia presenta beneficios de salud para el bebé y la madre.

La leche de pecho es la opción de alimentación más asequible para su bebé. Contiene una nutrición completa y anticuerpos que ayudan a proteger al bebé de infecciones. Los bebés que son amamantados sufren menos alergias y problemas respiratorios (asma). Los estudios han demostrado que los bebés alimentados con leche materna han mejorado su desarrollo cerebral y son menos propensos a desarrollar ciertas enfermedades más adelante en la vida (como diabetes y obesidad infantil).

Además de crear un vínculo con el bebé y estimular la pérdida del peso aumentado durante el embarazo, los estudios indican que las mujeres, personas transgénero y de género expansivo que amamantan tienen menos probabilidades de desarrollar diabetes, determinados tipos de cáncer y pérdida de densidad ósea.

La World Health Association recomienda amamantar por un año, aunque cualquier cantidad de leche materna es beneficiosa para su bebé y para usted. Esto puede representar un compromiso prolongado, especialmente quienes deben regresar al trabajo. Una vez establecida la lactancia, usted podrá encontrar la manera de combinar el amamantamiento y el uso de bombas de lactancia según sus horarios, además, la mayoría de los seguros de salud ahora cubren las bombas de lactancia!

Llame a su plan de seguro para averiguar detalles específicos.

Si bien amamantar es una estupenda opción, no siempre es fácil aprender a hacerlo. Haga preguntas, venga a la clínica o participe en grupos de lactancia materna para recibir asesoría, apoyo y capacitación.

Ofrecemos reuniones de asistencia en lactancia materna posparto:

Martes por la mañana, de 10 a 12 (colaboración de asesor en lactancia)

Martes por la mañana, de 10 a 12 (con asistente perinatal)

Ubicación: 8 Camelia Ave, Cambridge. Inmediatamente al cruzar la entrada de CHA Cambridge Hospital, la puerta junto al CHA Cambridge Birth Center.

Otros recursos:

www.Kellymom.com

www.zipmilk.org

Massachusetts WIC Nutrition Program - (800) 942-1007

La Leche League - (800) LA LECHE

Nursing Mothers' Council - (617) 244-5102

Massachusetts Breastfeeding Coalition - www.massbfc.org

International Lactation Consultant Association - www.ilca.org

National Women's Health Information Center - (800) 994-9662

La Depresión post-parto

Puede que atraviese un periodo de adaptación emocional después del nacimiento. En ocasiones se conoce como melancolía o tristeza posparto. Puede presentar sentimientos de tristeza, temor, ira o episodios de llanto. En la mayoría de las personas, es leve y desaparece en una o dos semanas. Algunas personas desarrollan una forma más severa, conocida como depresión posparto.

La depresión posparto se puede presentar días o semanas después del parto. Aunque el cambio hormonal sea probablemente un factor clave, no se conoce completamente la causa de la depresión posparto.

La depresión posparto es una condición médica que afecta significativamente la calidad de vida y es fácil de tratar. Recuerde que la depresión posparto no es solo un defecto del carácter o algo que ocurre en su cabeza. No se trata de algo que puede controlar o tratar por su propia cuenta.

Factores que aumentan el riesgo de depresión posparto son:

- Antecedentes de depresión, depresión posparto o de otro tipo (aunque más de la mitad de los futuros padres no han tenido antecedentes de depresión).
- Antecedentes familiares de depresión, particularmente de depresión posparto.
- Estrés en las relaciones o en la vida doméstica.
- Tener un bebé inquieto o con problemas de salud.
- Ser padre adolescente o muy joven.

Conversaremos con usted en la clínica y evaluaremos sus síntomas, pero no dude en llamar a la clínica (usted o su pareja) para responder cualquier inquietud o consulta.

Llámenos si usted:

- Siente que no puede cuidar de sí misma o de su bebé.
- Se siente abrumada por las actividades diarias, como las tareas cotidianas o la higiene personal.
- Siente desesperación.
- Las actividades que solía disfrutar no le causan placer.
- No tiene apetito o está comiendo en exceso.

Algunas maneras de controlar la depresión posparto:

- Medicación y terapia.
- Apoyo social – pida ayuda a familiares o amigos.
- Fije metas alcanzables para usted – no pretenda hacer todas las cosas que hacía anteriormente.

Las personas que presentan ansiedad extrema, alucinaciones (escuchar o ver cosas que no existen) o delirios (pensamientos no basados en la realidad) o pensamientos recurrentes de muerte, daño a sí misma o a los demás, pueden padecer una condición grave llamada psicosis posparto. Esto es una emergencia médica. Acuda a la sala de emergencias de inmediato en CHA Cambridge Hospital o en la sala de emergencias más cercana.



AFFILIATED WITH



CHA Cambridge Birth Center at CHA Cambridge Hospital

1493 Cambridge St.
Cambridge, MA 02139

Números de teléfono de las clínicas

CHA Cambridge Birth Center	617-665-2229
CHA Obstetricia y Ginecología en Cambridge Hospital	617-665-2800
CHA Primary Care East Cambridge Care Center	617-665-3000
CHA Malden Family Medicine Center	781-338-0500
CHA Obstetricia y Ginecología en Revere Care Center	781-485-8200
CHA Obstetricia y Ginecología en el Campus Somerville	617-591-4800
CHA Union Square Family Health	617-665-3370
CHA Primary Care Windsor Street	617-665-3600

Si llama durante el horario de atención, será atendido por un enfermero de clasificación. Todas las consultas son atendidas por orden de urgencia médica..

Cuidado Prenatal 28 Semanas en CHA



CHA Cambridge Birth Center at CHA Cambridge Hospital
1493 Cambridge St.
Cambridge, MA 02139
www.challiance.org/baby