



OHIO STATE MATERNITY CENTER

buckeyebaby



Su cuidado durante el embarazo

Caring for You During Your Pregnancy



THE OHIO STATE UNIVERSITY

WEXNER MEDICAL CENTER



Contenido

Table of Contents

Bienvenida / Welcome

¡Felicitaciones por su embarazo!	4
Congratulations on Your Pregnancy!		

Señales de peligro	7
Danger Signs		

Atención prenatal / Prenatal Care

Qué esperar durante las consultas prenatales	8
--	-------	---

 What to Expect at Prenatal Visits

Exámenes prenatales	11
Prenatal Testing		

Cómo mantenerse saludable durante el embarazo	17
Staying Healthy during Pregnancy		

Vacunas que se le deben administrar durante el embarazo	30
Vaccines to Get During Pregnancy		

Medicamentos de venta sin receta médica	33
Over the Counter Medicines		

Molestias comunes durante el embarazo	36
Common Discomforts of Pregnancy		

Qué esperar en cada trimestre	41
What to Expect Each Trimester		

Conteo del movimiento fetal	53
Fetal Movement Count		

Hable con su médico o equipo de atención de salud si tiene alguna pregunta acerca de su atención.

Talk to your doctor or health care team if you have any questions about your care.

Planificación del trabajo de parto y el parto / Planning for Labor and Delivery

Educación sobre el embarazo y el nacimiento	55
Pregnancy and Childbirth Education	
Planificación del trabajo de parto	57
Planning for Labor	
Patrones de respiración durante el trabajo de parto	61
Breathing Patterns for Labor	
Planificación del parto	63
Planning for Delivery	
Consejos para la pareja	69
Tips for Partners	

Preparación para la llegada de su bebé / Preparing for Your Baby

Considere los beneficios del amamantamiento	71
Consider the Benefits of Breastfeeding	
Preparación para la llegada de su bebé: Artículos y equipo para el cuidado del bebé	74
Preparing for Your Baby: Baby Care Items and Equipment	
La elección de un proveedor de atención de salud para su bebé	76
Choosing a Health Care Provider for Your Baby	
¿Desea que circunciden a su hijo?	78
Do You Want Your Son Circumcised?	
Seguridad del asiento para automóviles	80
Car Seat Safety	
Un sueño seguro para su bebé	82
Safe Sleep for Your Baby	
Consejos para calmar a un bebé que llora	84
Tips for Soothing Crying Babies	

Después del parto / After Delivery

Período seguro entre embarazos	86
Safe Spacing Between Pregnancies	
La elección de un método anticonceptivo	88
Choosing a Birth Control Method	

¡Felicitaciones por su embarazo!

Congratulations on Your Pregnancy!

The maternity services at Ohio State Wexner Medical Center combine family centered care with the most advanced technology. Our experienced staff are here to give you the highest level of care. Our pregnancy and childbirth services are built around keeping you and your growing family comfortable and finding ways to meet the health care needs of you and your baby.

Use this book to have conversations with your health care providers. It will help to prepare you for changes to your body and to know what to expect of our maternity services.

For the best outcomes in pregnancy:

- Go to all scheduled health visits.
- Sign up for prenatal classes as early as possible to prepare for childbirth and the basics of baby care.
- Ask questions and share your concerns with your health care providers, so they can give you the best support.

Los servicios de maternidad de Ohio State Wexner Medical Center combinan una atención enfocada en la familia con la más avanzada tecnología. Nuestro personal experimentado está aquí para brindarle la atención de la más alta calidad. Nuestros servicios para el embarazo y la maternidad se dedican a mantener un ambiente de comodidad para usted y su creciente familia, además de brindar atención de salud a usted y su bebé.

Haga uso de este libro para conversar con sus proveedores de atención de salud. Lo ayudará a prepararse para los cambios en su cuerpo y para saber qué esperar de nuestros servicios de maternidad.

Para tener un embarazo sin contratiempos:

- Asista a todas las consultas de salud programadas.
- Inscríbase en clases prenatales tan pronto como le sea posible para prepararse para el nacimiento y los aspectos básicos del cuidado del bebé.
- Haga preguntas y comparta sus dudas con sus proveedores de atención de salud, de modo que puedan brindarle el apoyo necesario.

Interpreters are available

On-site, telephone or video interpreters are available to you free of charge while receiving care at Ohio State Wexner Medical Center and any time you call. Please let our staff know that you speak Spanish either verbally, in writing or by pointing to our "I speak posters". **Please request an interpreter when you schedule an appointment or let our staff know at any time.**

Hay intérpretes disponibles

Los intérpretes en terreno, por teléfono o por videoconferencia están a su disposición de forma gratuita mientras recibe atención en Ohio State Wexner Medical Center y cada vez que usted llame. Infórmeme a nuestro personal que habla español, ya sea de forma verbal, por escrito o señalando nuestros carteles de "Hablo". **Solicite un intérprete cuando programe una cita o indíqueselo a nuestro personal en cualquier momento.**

Direct Interpreter Access Line (DIAL)

We provide a Direct Interpreter Access Line (DIAL) free of charge to patients who need an interpreter to speak with our staff.

To make a call:

1. Call 1-866-336-7121 to contact a Spanish interpreter.
2. The interpreter will connect you to the right department and interpret for you.

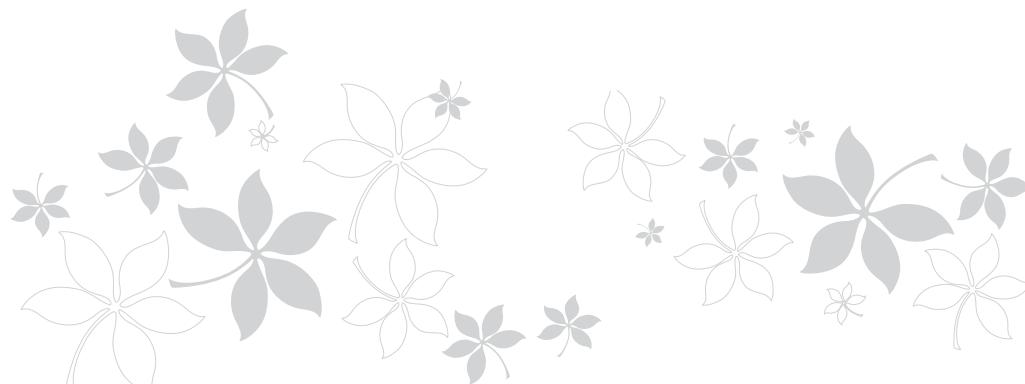
Ohio State Maternity Center 614-293-8497

University Hospital - Labor and Delivery Unit
Doan Hall, 6th Floor
410 W. 10th Avenue, Columbus, OH 43210

Maternity Center Tours

Take a 1-hour tour of the Ohio State Maternity Center to prepare for labor and delivery. Tours are for the expectant mother and her support person. Family-centered tours are also available that include any number of children.

To schedule a tour, call 614-293-5123, option 3. Let them know which kind of tour you want.



Línea de acceso a un intérprete directo (Direct Interpreter Access Line, DIAL)

Ofrecemos de forma gratuita una línea de acceso directo a un intérprete (DIAL, Direct Interpreter Access Line) a los pacientes que necesiten un intérprete para conversar con nuestro personal.

Para hacer una llamada:

1. Llame al 1-866-336-7121 para comunicarse con un intérprete de español.
2. El intérprete se comunicará con el departamento correspondiente e interpretará para usted.

Centro de Maternidad del Estado de Ohio

614-293-8497

Hospital Universitario - Unidad de trabajo de Parto y Parto
Doan Hall, piso 6
410 W. 10th Avenue, Columbus, OH 43210

Recorridos del Centro de Maternidad

Haga un recorrido de 1 hora por el Centro de Maternidad del Estado de Ohio para prepararse para el trabajo de parto y el parto. Los recorridos son para las futuras madres y su persona de apoyo. Los recorridos dirigidos a las familias también están disponibles e incluyen cualquier cantidad de niños.

Para programar un recorrido, llame al 614-293-5123, opción 3. Infórmemeles qué tipo de recorrido desea.

We are a teaching hospital

Ohio State Wexner Medical Center is a teaching hospital. When you arrive on the Labor and Delivery Unit, you will be checked by your health care provider (OB doctor or certified nurse-midwife) or a nurse or resident doctor if your provider is not available.

Your care will be managed and coordinated by your provider. Medical and nursing students may be present as a part of your care team, but they are always supervised by a doctor or nurse.

Find obstetrics and gynecology care at Ohio State

Ohio State has many convenient locations for obstetrics and gynecology care, as well as many other specialties you may need during pregnancy or after childbirth. Visit wexnermedical.osu.edu/obstetrics-gynecology for a full list of our services and locations.

Find pediatric care at Ohio State

Visit wexnermedical.osu.edu and type ‘pediatrics’ in the search bar for a full list of our services and locations.

Somos un hospital de enseñanza

El Centro Médico Wexner del Estado de Ohio es un hospital de enseñanza. Cuando llegue a la Unidad de Trabajo de Parto y el Parto, la revisará su proveedor de atención médica (médico obstetra o una partera certificada) o una enfermera o médico residente, si su proveedor no está disponible.

Su atención será administrada y coordinada por su proveedor. Los estudiantes de medicina y enfermería pueden estar presentes como parte de su equipo de atención, pero siempre están supervisados por un médico o enfermera.

Encuentre atención de obstetricia y ginecología en el estado de Ohio

El estado de Ohio tiene muchos lugares convenientes para la atención de obstetricia y ginecología, así como muchas otras especialidades que pueda necesitar durante el embarazo o después del parto. Visite wexnermedical.osu.edu/obstetrics-gynecology para visualizar una lista completa de nuestros servicios y centros.

Encuentre atención pediátrica en el estado de Ohio

Visite wexnermedical.osu.edu y escriba ‘pediatrics’ (pediatría) en la barra de búsqueda para visualizar una lista completa de nuestros servicios y centros.

Danger signs

If you have any of these “danger signs,” call your clinic, doctor’s office, or the Labor and Delivery Unit right away:

- Any bleeding or spotting from your vagina
- A change or increase in your vaginal discharge
- Your bag of waters (amniotic sac) breaks or leaks
- Frequent tightening or “balling up” of the uterus or womb
- Baby is moving less than usual
- Fever
- Frequent vomiting or diarrhea
- Pain when you pass urine
- Fainting or blackouts
- Severe or constant headaches
- Blurred vision
- Anything else that seems wrong

Señales de peligro

Si presenta cualquiera de estas “señales de peligro” llame de inmediato a la clínica, al consultorio del médico o a la Unidad de Trabajo de Parto y Parto:

- Cualquier sangrado o manchas de sangre de la vagina
- Cambio o aumento de la secreción vaginal
- Se rompe la fuente (saco amniótico) o tiene filtraciones
- El útero se tensa o siente como si el bebé se “enrollara”
- El bebé se mueve menos de lo normal
- Fiebre
- Vómitos o diarrea frecuentes
- Dolor al orinar
- Desvanecimiento o desmayos
- Dolores de cabeza intensos o constantes
- Vista borrosa
- Cualquier otra cosa que no parezca normal

Qué esperar durante las consultas prenatales

What to Expect at Prenatal Visits



Your health care provider wants you and your baby to have a positive pregnancy experience. It is important for you to share personal and family health information with your provider.

Su proveedor de atención de salud desea que usted y su bebé vivan una experiencia de embarazo positiva. Es importante que comparta sus antecedentes personales de salud y los de su familia con su proveedor.

Your health history

Tell your health care provider about your health. Be sure to include:

- Allergies, such as foods, medicines or environmental (pollen, dust mites, animal dander, or mold spores)
- Menstrual cycle (periods)

Sus antecedentes de salud

Infórmeme a su proveedor de atención acerca de su salud. Asegúrese de incluir lo siguiente:

- Alergias a alimentos, medicamentos o ambientales (polen, ácaros del polvo, caspa de animales o esporas de moho).
- Ciclo menstrual (períodos).

- Past pregnancies, including miscarriages
- Other health problems you have or have had
- Past hospitalizations, illnesses, surgeries, tests, and procedures
- Family health history, including mental health

- Embarazos anteriores, incluidos los abortos espontáneos.
- Otros problemas de salud que usted tenga o haya tenido.
- Hospitalizaciones, enfermedades, cirugías, exámenes o procedimientos anteriores.
- Antecedentes de salud familiares, incluidos los de salud mental.

Health visits

For the first months of pregnancy, expect to visit your health care provider every month. After 28 weeks, you may have visits every 2 weeks, and then weekly visits from week 36 until delivery. If you have other health issues or if problems occur during your pregnancy, you may need to be seen more often.

You can expect each of these health checks:

- Weight
- Blood pressure
- Urine test
- Abdomen measurement and pelvic or internal exam
- Blood tests will be taken at some visits
- Fetal heart rate check

Call or see your provider if you do not feel well during pregnancy.

Consultas de salud

Durante los primeros meses de embarazo, deberá consultar a su proveedor de atención de salud cada mes. Después de 28 semanas, podrá visitarlo cada 2 semanas y luego, a partir de la semana 36, durante cada semana hasta el momento del parto. Si tiene otros problemas de salud o si ocurren durante el embarazo, es posible que deban controlarla más seguido.

Puede esperar cada uno de los siguientes controles de salud:

- Peso
- Presión arterial
- Examen de orina
- Medición del abdomen y examen interno o pélvico
- Se realizarán análisis de sangre durante algunas consultas
- Control del ritmo cardíaco fetal

Llame o consulte a su proveedor si no se siente bien durante el embarazo.

Dental care

- Hormone changes during pregnancy can cause you to have tender gums that bleed easily.
- Use a soft bristle brush and fluoride toothpaste to **brush your teeth at least 2 times each day**. Brush after each meal if you can.
- **Floss your teeth each day** to keep your gums healthy.
- **Before any visits to your dentist, get a medical release from your provider.**
- **Visit a dentist at least one time during your pregnancy.** The second trimester (14 to 26 weeks) may be best for routine care. Remember to bring your medical release.
- Delay any elective procedures, such as whitening, and implants until after your baby is born.

Atención dental

- El cambio hormonal durante el embarazo puede provocar que sus encías se vuelvan sensibles y que sangren más fácilmente.
- Utilice un cepillo suave y una pasta de dientes con flúor para **cepillarse los dientes al menos 2 veces al día**. Si es posible, cepíllese después de cada comida.
- **Use hilo dental todos los días** para mantener sus encías saludables.
- **Antes de cada visita a su dentista, solicite un formulario de divulgación médica a su proveedor.**
- **Consulte a su dentista al menos una vez durante su embarazo.** El segundo trimestre (durante las semanas 14 a 26) puede ser el mejor momento para una atención de rutina. Recuerde traer el formulario de divulgación médica.
- Postergue cualquier procedimiento electivo, como blanqueamiento e implantes hasta después de que haya nacido el bebé.

Exámenes prenatales

Prenatal Testing

Your health care provider will let you know when specific tests are needed. Tests may be ordered as a part of your normal prenatal care to check your health or the health of your baby. Ask questions and share your concerns about specific tests with your health care provider.

Su proveedor de atención de salud le indicará cuándo será necesario realizarlos. Es posible que le soliciten exámenes como parte de la atención prenatal habitual para controlar su salud y la de su bebé. Haga preguntas y comparta sus dudas al proveedor de atención de salud acerca de los exámenes específicos.

Blood tests

These tests are often done at **your first prenatal visit**:

- **Type and screen** is done to find your blood type. If you are Rh-negative, you will need a Rhogam injection at 28 weeks of pregnancy and at delivery.
- **CBC** (complete blood count) looks at the kind and number of cells in the blood. This information helps your doctor to check for anemia, infections, and other problems.
- **Hepatitis B, HIV, syphilis, gonorrhea, and chlamydia tests** are done to check for sexually transmitted infections (STIs).
- **Rubella** test checks for protection from the German measles.
- **Other blood tests** may be done based on your medical history.

Análisis de sangre

Estos exámenes por lo general se realizan **en su primera consulta prenatal**:

- **El análisis del tipo de sangre** se realiza para determinar su tipo de sangre. Si usted es Rh negativo. necesitará que le inyecten Rhogam durante la semana 28 de embarazo y en el momento del parto.
- **El hemograma completo** (CBC, complete blood count) muestra el tipo y la cantidad de células presentes en la sangre.
- Esta información ayuda al médico a determinar si hay anemia, infecciones u otro tipo de problema.
- Los exámenes de detección de **Hepatitis B, sífilis, gonorrea y clamidia** se realizan para detectar alguna infección de transmisión sexual (ITS).
- El examen de **rubéola** revisa si hay protección contra la enfermedad.
- Se pueden realizar **otros análisis de sangre** según sus antecedentes médicos.

Genetic testing

If you would like to know if your baby has a chromosome or genetic problem, your provider may recommend these optional tests early in pregnancy.

- **Cell-Free DNA at 10 weeks of pregnancy and after.**

Checks your baby's DNA in your blood. The test looks for 3 different chromosome problems in your baby. Not everyone's insurance covers the cost of this test.

How the test is done: A blood test is used.

- **Cystic Fibrosis (CF) Carrier Screening at 10 weeks of pregnancy and after.**

Both parents must be CF carriers for the baby to have CF. You and your partner can both be tested. If one parent is a carrier and the other has a negative result, no further testing is recommended.

How the test is done: A sample of blood, saliva, or tissue from the inside of the cheek is tested.

- **Additional Screening;**

Thalassemia is a blood disorder that can cause mild or severe anemia and is inherited from one or both parents.

Sickle Cell is a blood disorder inherited from both parents that can cause pain, infections, and sometimes organ damage and strokes. If inherited from one parent, the baby may be a carrier, but rarely causes symptoms.

Spinal muscular atrophy (SMA) is a genetic disease affecting the part of the nervous system that controls voluntary muscle movement.

Exámenes genéticos

Si desea saber si su bebé tiene algún problema cromosómico o genético, su proveedor le puede recomendar los siguientes exámenes opcionales durante los primeros meses del embarazo.

- **Examen de ADN fetal libre desde la semana 10 en adelante.**

Detecta el ADN de su bebé en su sangre. El examen detecta 3 problemas de cromosomas distintos en su bebé. No todos los seguros cubren el costo de este examen.

Cómo se realiza el examen: Se realiza un análisis de sangre.

- **Evaluación de detección de portador de Fibrosis quística (CF, Cystic Fibrosis) a las 10 semanas de embarazo y posteriores.**

Ambos padres deben ser portadores de CF para que el bebé tenga CF. Usted y su pareja deben realizarse el examen. Si un parent es portador y el otro arroja un resultado negativo, no se recomienda realizar más exámenes.

Cómo se realiza el examen: Se examina una muestra de sangre, saliva o tejido del interior de la mejilla.

- **Evaluaciones adicionales;**

La **talasemia** es un trastorno de la sangre que puede causar anemia leve o grave y se hereda de uno o ambos padres.

La **célula falciforme** es un trastorno sanguíneo heredado de ambos padres que puede causar dolor, infecciones y, a veces, daños en los órganos y accidentes cerebrovasculares. Si se hereda de uno de los padres, el bebé puede ser portador, pero rara vez causa síntomas.

La **atrofia muscular espinal** (Spinal Muscular Atrophy, SMA) es una enfermedad genética que afecta la parte del sistema nervioso que controla el movimiento muscular voluntario.

- **First Trimester Screen between 11 and 14 weeks of pregnancy.**
Checks for certain birth defects, such as chromosome or genetic disorders and heart problems.
How the test is done: An abdominal ultrasound is performed, and a blood sample is collected. Gel is placed on the abdomen and a probe is used to obtain measurements of your baby. Rarely, the ultrasound is done with a probe placed in the vagina. **You need to have a full bladder for this test.**
 - **Quad Screen between 16 and 20 weeks of pregnancy.**
Checks baby's brain and spine development and for chromosomes that can lead to birth defects.
How the test is done: A blood test is used.
- **El análisis del primer trimestre se realiza entre las 11 y las 14 semanas de embarazo.**
Detecta ciertos defectos congénitos como trastornos genéticos o de los cromosomas y problemas cardíacos.
- Cómo se realiza el examen:** Se realiza una ecografía abdominal y se toma una muestra de sangre. Se coloca un gel en el abdomen y se utiliza una sonda para obtener las medidas de su bebé. En casos aislados, la ecografía se realiza colocando la sonda en la vagina. **Debe tener la vejiga llena para que se pueda realizar este examen.**
- **El examen de detección cuádruple se realiza entre las 16 y las 20 semanas de embarazo.**
Analiza el desarrollo del cerebro y la columna del bebé y detecta cromosomas que pueden producir defectos congénitos.
- Cómo se realiza el examen:** Se realiza un análisis de sangre.

Common prenatal tests

- **Ultrasound may be repeated during pregnancy.**
Checks the development and growth of your baby. It also shows baby's position in the uterus and his or her internal organs.
How this test is done: An ultrasound machine uses sound waves to create images. A probe is used to obtain measurements of your baby. This probe is used on the abdomen and/or inserted into the vagina.
- **Cervix Length Measurement Ultrasound between 16 and 28 weeks of pregnancy.**
Checks cervical length to identify risk for preterm birth.

Exámenes prenatales habituales

- **Es posible que se vuelvan a realizar ecografías durante el embarazo.**
Analiza el desarrollo y crecimiento de su bebé. Además muestra la posición del bebé en el útero y sus órganos internos.
Cómo se realiza este examen: Una máquina de ecografía utiliza ondas sonoras para crear imágenes. Se usa una sonda para obtener las medidas de su bebé. La sonda se usa en el abdomen o se inserta en la vagina.
- **La ecografía para medir de la longitud del cuello uterino se realiza entre las 16 y las 28 semanas de embarazo.**
Se observa la longitud del cuello uterino para identificar si hay riesgos de un parto prematuro.

How this test is done: The ultrasound probe is placed in your vagina and measurements are taken to determine the length of your cervix.

- **Glucose Challenge Test between 24 and 28 weeks of pregnancy.**

Your provider may recommend this test be done earlier based on your medical history.

Checks for high blood sugar. During pregnancy, your body must make more insulin to take care of the foods you eat. If your body does not make enough insulin, the sugar levels in your blood will rise.

How the test is done: You do not need to fast for this test. You will be given a sweet soda to drink. Do not drink or eat anything for 1 hour after the soda. You will have a finger stick to get a drop of blood for the test. If your level is high, more testing may be needed.

- **Blood tests are often done in the third trimester of pregnancy.**

- **CBC** (complete blood count) looks at the kind and number of cells in the blood. This information helps your doctor to check for anemia, infections, and other problems.
- **Syphilis** test is done to check for this sexually transmitted infection (STI).

- **Gonorrhea and Chlamydia at 35 to 37 weeks of pregnancy.**

Checks for these 2 sexually transmitted infections (STIs). These STIs can put your baby at risk.

How the test is done: A urine sample or cervical swab is taken.

Cómo se realiza este examen: La sonda de la ecografía se coloca en la vagina y se realizan las mediciones para determinar la longitud del cuello uterino.

- **El examen de glucemia se realiza entre las 24 y las 28 semanas de embarazo.**

Es posible que su proveedor le recomiende realizarse este examen antes, según sus antecedentes médicos.

Detecta si hay un nivel alto de azúcar en la sangre (glucemia). Durante el embarazo, el organismo utiliza más insulina para procesar los alimentos que consume. Si su organismo no produce la suficiente insulina, los niveles de glucemia aumentan.

Cómo se realiza el examen: No es necesario estar en ayunas para realizarse este examen. Le darán a beber una gaseosa dulce. No beba ni coma nada durante 1 hora antes del examen. Se le extraerá una gota de sangre por medio de un pinchazo en un dedo. Si su nivel es alto, es posible que se deban realizar más exámenes.

- **Los análisis de sangre son normalmente bajos durante el tercer trimestre del embarazo.**

- **El hemograma completo (CBC, complete blood count)** muestra el tipo y la cantidad de células presentes en la sangre. Esta información ayuda al médico a determinar si hay anemia, infecciones u otro tipo de problemas.
- Se realiza el examen de **Sífilis** para descartar la presencia de esta infección de transmisión sexual (ITS).

- **Gonorrea y la clamidía entre las 35 a 37 semanas de embarazo.**

Realícese exámenes para detectar estas 2 infecciones de transmisión sexual (ITS). Estas ITS pueden poner en riesgo a su bebé.

Cómo se realiza el examen: Se toma una muestra de orina y una muestra del cuello uterino.

- **Group B Strep Test between weeks 35 and 37 of pregnancy.**
Checks for bacteria carried by about 1 in 4 women that could be passed to the baby during delivery.
How the test is done: Cotton swabs are used to collect samples from the vagina and rectum that are then sent to the lab for testing.

Other prenatal tests

These prenatal tests may not be required for all pregnancies:

- **Non-Stress Test may be repeated during pregnancy.**
Checks the baby's heart rate on a special machine, called a fetal monitor.
How the test is done: You will be asked to lie down and a machine will be attached to your abdomen. You will push a button every time you feel the baby move.
- **Amniocentesis from 15 weeks of pregnancy until delivery.**
Done to remove a sample of the amniotic fluid that surrounds the baby for testing. Testing in the second trimester may be done to check for genetic diseases. Testing in the third trimester may be done to check baby's lung maturity or to check for infection.
How the test is done: An ultrasound is used to place a needle into the abdomen to take a small sample of the fluid that surrounds your baby. The fluid is sent to a lab for testing.

- **El examen de detección de Estreptococo grupo B se realiza entre las 25 y 37 semanas de embarazo.**
Detecta una bacteria que se encuentra en 1 de cada 4 mujeres y que se puede trasmisir al bebé durante el parto.
Cómo se realiza el examen: Se usan hisopos para tomar muestras de la vagina y del recto que luego se envían al laboratorio para ser analizadas.

Otros exámenes prenatales

Es posible que estos exámenes prenatales no sean necesarios en todos los embarazos:

- **Es posible que se vuelva a realizar una cardiotocografía en reposo durante el embarazo.**
Detecta la frecuencia cardíaca del bebé por medio de una máquina especial, llamada monitor fetal.
Cómo se realiza el examen: Se le pedirá que se recueste y se le colocará una máquina en su abdomen. Usted presionará un botón cada vez que sienta que el bebé se mueve.
- **La amniocentesis se realiza a partir de las 15 semanas de embarazo hasta el momento del parto.**
Se realiza para extraer y analizar una muestra del líquido amniótico que rodea el bebé. Los exámenes que se realizan durante el segundo semestre pueden detectar enfermedades genéticas. Los exámenes que se realizan durante el tercer trimestre pueden analizar la madurez de los pulmones del bebé o detectar infecciones.

- **Cómo se realiza el examen:** Se realiza una ecografía para insertar una aguja en el abdomen y extraer una pequeña muestra del líquido que rodea al bebé. Esto se enviará a un laboratorio para su análisis.

- **Glucose Tolerance Test between 24 and 28 weeks of pregnancy.**

This test is done if your Glucose Challenge Test was not normal. It checks your blood sugar for a longer period of time to see changes in sugar levels to determine if you have gestational diabetes or diabetes during pregnancy.

How this test is done: Your provider may recommend foods to eat or avoid before this test. You will not be able to eat for 8 to 12 hours before the test, except for sips of water. A **fasting blood glucose** level is drawn at the start of the test. You are then given a sweet soda to drink and will have your blood tested every hour for 3 hours to see how your body processes sugar.

- **Biophysical Profile (BPP) from 24 weeks of pregnancy until delivery.**

Checks baby's movements, breathing, and the amount of amniotic fluid surrounding baby.

How the test is done: This is a special ultrasound that is sometimes done after a non-stress test.

- **El examen de tolerancia a la glucosa se realiza entre las 24 y las 28 semanas de embarazo.**

El examen se realiza si su examen de glucemia no obtuvo resultados normales. Analiza la glucemia durante un período de tiempo más largo, para detectar los cambios en los niveles de glucosa que indicarán si usted sufre de diabetes gestacional o diabetes durante el embarazo.

Cómo se realiza este examen: Es posible que su proveedor le recomiende qué alimentos debe consumir o evitar antes de realizarse este examen. No podrá comer durante 8 a 12 horas antes del examen, excepto beber sorbos de agua. Se toma una **muestra de sangre en ayunas** para determinar el nivel de glucosa en la sangre al inicio del examen. Se le da a beber una gaseosa dulce y se toma una muestra de sangre cada una hora durante 3 horas para analizar cómo su sangre procesa la glucosa.

- **El perfil biofísico se realiza a partir de las 24 semanas de embarazo hasta el momento del parto.**

Detecta los movimientos y las respiraciones del bebé y la cantidad de líquido amniótico que rodea al bebé.

Cómo se realiza el examen: Esta es una ecografía especial que a veces se realiza después de una cardiotocografía en reposo.

Cómo mantenerse saludable durante el embarazo

Staying Healthy during Pregnancy

Go to all prenatal health visits

If you need to miss a visit, call your provider right away to reschedule. It is important to have these visits to check your health and the health of your baby. Use each visit to ask questions, learn about how to stay healthy during pregnancy, and plan for the birth of your baby. Share any concerns you have with your provider.



Asista a todas las consultas de salud prenatales

Si debe faltar a una cita, llame a su proveedor de inmediato para reprogramarla. Es importante asistir a estas visitas para controlar su salud y la de su bebé. Aproveche cada visita para hacer preguntas, aprender acerca de cómo mantenerse saludable durante el embarazo y planificar el nacimiento de su bebé. Comparta sus inquietudes con su proveedor.

Plan a healthy weight gain

"Eating for two" is an old fashioned idea. If you are gaining too much weight too fast, you may be eating too much or eating foods too high in fat and sugar. Pregnant women only need to add about 300 calories a day to their diet to take care of the baby.

The recommended weight gain during pregnancy depends on your weight before you got pregnant.

Planifique un aumento de peso saludable

“Comer por dos” es una idea pasada de moda. Si comienza a aumentar de peso demasiado rápido, es posible que esté comiendo en exceso o que los alimentos que consume sean demasiado altos en grasas y azúcar. Una mujer embarazada sólo necesita agregar 300 calorías diarias a su dieta para cuidar al bebé.

El aumento de peso recomendado durante el embarazo depende de su peso antes de quedar embarazada.

Weight before pregnancy	Recommended weight gain during pregnancy	Recommended weight gain per week in the second and third trimesters
Underweight	28 to 40 pounds	1 pound
Normal weight	25 to 35 pounds	1 pound
Overweight	15 to 25 pounds	1/2 pound
Obese	11 to 20 pounds	1/2 pound

Read more about eating healthy foods on the next pages.

Peso antes del embarazo	Aumento de peso recomendado durante el embarazo	Aumento de peso recomendado por semana en el segundo y tercer trimestre
Peso bajo lo normal	28 a 40 libras (13 a 18 kg)	1 libra (450 g)
Peso normal	25 a 35 libras (11 a 16 kg)	1 libra (450 g)
Sobrepeso	15 a 25 libras (7 a 11 kg)	1/2 libra (680 g)
Obesidad	11 a 20 libras (5 a 9 kg)	1/2 libra (680 g)

Lea más información acerca de alimentos saludables en las siguientes páginas.

Exercise during pregnancy

Talk with your health care provider about the type of exercise and activities safe for pregnancy. Most women can continue to exercise during pregnancy and get the health benefits of low to moderate routines.

- **Exercise at least 30 minutes on most days of the week.** Exercise helps to reduce the discomforts of pregnancy, improve sleep, lower stress, and keep your body strong for labor and delivery.
- **If you do not exercise regularly,** talk with your provider about adding low impact exercise to your daily routine, such as walking, swimming, bicycling, or aerobics.
- **If you exercise regularly,** ask your provider how to modify your activity level as your body changes with pregnancy.

Ejercicio durante el embarazo

Converse con su proveedor de atención de salud acerca del tipo de ejercicio y actividades que son seguras para el embarazo. La mayoría de las mujeres pueden seguir realizando ejercicios durante el embarazo y obtener beneficios de rutinas suaves a moderadas.

- **Haga ejercicio por al menos 30 minutos casi todos los días de la semana.** El ejercicio ayuda a disminuir las molestias del embarazo, mejorar la calidad del sueño, disminuye el estrés y permite que su cuerpo se mantenga fuerte para el trabajo de parto y el parto.
- **Si no realiza ejercicios de forma regular,** converse con su proveedor acerca de agregar ejercicio de bajo impacto a su rutina diaria como caminar, nadar, andar en bicicleta o hacer aeróbicos.
- **Si se ejercita de forma regular,** converse con su proveedor acerca de modificar su nivel de actividad a medida que su cuerpo cambia con el embarazo.

- If your provider orders bed rest, talk about exercises you can do in bed during pregnancy.

- Si su proveedor le indica que debe hacer reposo, converse acerca de los ejercicios que puede hacer en cama durante el embarazo.

Balance exercise, activity, and rest

- Take breaks during activities and plan for rest when you are tired.
- Get help with chores, cleaning, and activities that involve pushing, pulling, or standing on your feet for long periods of time.
- Get 8 to 9 hours of sleep each night.

Intente encontrar un equilibrio entre el ejercicio, las actividades y el descanso

- Haga pausas durante las actividades y descanse si se siente cansada.
- Pida ayuda con las tareas domésticas, la limpieza y las actividades que involucren empujar, tirar o permanecer de pie durante largos períodos de tiempo.
- Duerma 8 a 9 horas todas las noches.

Eat healthy foods

Healthy eating is important for your body, especially during pregnancy. Your baby needs healthy foods for growth and development.

- Take folic acid in a prenatal vitamin or supplement each day.
- Eat a variety of healthy foods.
- Avoid unpasteurized dairy products and juices.
- Avoid prepared meats, like lunch meat and hot dogs, unless they are steaming hot.
- Avoid fish high in mercury, such as swordfish, king mackerel, shark, and tilefish.
- Limit caffeine and avoid alcohol.
- Limit the amount of sugar and unhealthy fats in the diet.
- If you have high blood sugar, talk with a dietitian about how to manage your diet.

Coma alimentos saludables

La alimentación saludable es importante para su organismo, especialmente durante el embarazo. Su bebé necesita alimentos para crecer y desarrollarse.

- Tome ácido fólico en vitaminas prenatales o en suplementos a diario.
- Coma una variedad de alimentos saludables.
- Evite los lácteos y jugos no pasteurizados.
- Evite comidas preparadas, como fiambres y hot dogs, a menos que estén muy calientes.
- Evite pescados con alto contenido de mercurio, como pez espada, caballa, tiburón y blanquillo.
- Limite el consumo de cafeína y evite el alcohol.
- Limite la cantidad de azúcar y grasas poco saludables en la dieta.
- Si tiene glucemia alta, hable con un nutricionista acerca de cómo controlar su dieta.

Food groups and serving sizes

Dairy:

Choose 4 to 5 servings a day to get 1,000 mg (milligrams) of calcium each day. 1 serving is:

- 1 cup milk (300 mg)
- 1 ounce cheese (220 mg)
- 6 ounces yogurt (200 mg)
- $\frac{1}{2}$ cup cottage cheese (150 mg)

If you are **lactose intolerant**, try Lactaid milk products.



Protein:

Choose 2 to 3 servings a day or a total of 6 to 7 ounces.

- 1 serving = 2 to 3 ounces of beef, chicken, turkey, pork, lamb, fish (avoid fish high in mercury), or other low-fat meat
- 1 ounce of meat = 1 egg, 2 tablespoons peanut butter, or $\frac{1}{2}$ cup of cooked beans

Grupos alimentarios y porciones

Productos lácteos:

Consuma 4 a 5 porciones al día para obtener 1,000 mg (miligramos) de calcio al día.

Una porción equivale a lo siguiente:

- 1 taza de leche (300 mg).
- 1 onza de queso (220 mg).
- 6 onzas de yogurt (200 mg).
- $\frac{1}{2}$ taza de requesón (150 mg).

Si es **intolerante a la lactosa**, pruebe los productos lácteos Lactaid.



Proteínas:

Consuma 2 a 3 porciones al día o un total de 6 a 7 onzas (170 a 198 g).

- 1 porción = 2 a 3 onzas (56,7 a 85 g) de carne de res, pollo, pavo, cerdo, cordero, pescado (evite pescados con alto contenido de mercurio) u otras carnes con poco contenido graso
- 1 onza (28,3 g) de carne = 1 huevo, 2 cucharadas de mantequilla de maní o $\frac{1}{2}$ taza de frijoles cocidos



Carbohydratos:

Consuma 9 a 11 porciones al día. Una porción equivale a lo siguiente:

- 1 rebanada de pan, tortilla o medio bagel o bollo
- $\frac{1}{2}$ taza de cereal, macarrones, fideos, arroz o espagueti

Carbohydrates:

Choose 9 to 11 servings a day. 1 serving is:

- 1 slice of bread, tortilla, or half a small bagel or bun
- $\frac{1}{2}$ cup cereal, macaroni, noodles, rice, or spaghetti

Fruit:

Choose 3 to 4 servings a day.

1 serving = 1 medium fruit or $\frac{1}{2}$ cup fruit juice - choose 100% fruit juice without added sugar

Fruits high in vitamin C: cantaloupe, grapefruit, oranges, orange juice, strawberries, and tomatoes

Fruit high in vitamin A: apricots



Vegetables:

Choose 4 to 5 servings a day.

1 serving = 1 cup raw vegetables or $\frac{1}{2}$ cup cooked vegetables

Vegetables high in vitamin C: lettuce, broccoli, cabbage, green peppers, and tomatoes

Vegetables high in vitamin A: dark green or orange vegetables, spinach, sweet potatoes, and carrots

Fruta:

Consuma 3 a 4 porciones al día.

1 porción = 1 fruta mediana o $\frac{1}{2}$ taza de jugo de fruta. Prefiera el jugo 100 % de fruta sin azúcar

Frutas con alto contenido de vitamina C: melón cantalupo, pomelo, naranja, jugo de naranja, fresas y tomates

Frutas con alto contenido de vitamina A: albaricoque



Verduras:

Consuma 4 a 5 porciones al día.

1 porción = 1 taza de verduras crudas o $\frac{1}{2}$ taza de verduras cocidas

Verduras con alto contenido de vitamina C: lechuga, brócoli, repollo, pimientos verdes y tomates

Verduras con alto contenido de vitamina A: verduras de color verde oscuro o naranja, espinaca, camotes y zanahorias.

Iron in your diet

Iron is a nutrient your body needs to build and maintain healthy blood. It has a role in making hemoglobin, a part of the red blood cell, which supplies oxygen to the body. If your iron stores are low, you may feel very tired and look pale. Iron is also needed for a healthy immune system.

During pregnancy, women need almost twice as much iron. The extra iron is needed by both the mother and baby. If the baby does not get enough iron, it may not grow as big as it should.

Hierro en la dieta

El hierro es un nutriente que su organismo necesita para generar y mantener la sangre saludable. Cumple una función en la creación de hemoglobina, una parte de los glóbulos rojos que suministra el oxígeno al organismo. Si su suministro de hierro es bajo, es posible que se sienta muy cansada y se vea pálida. El hierro además es necesario para mantener un sistema inmunitario saludable.

Durante el embarazo, las mujeres necesitan casi el doble de hierro. El hierro adicional es necesario tanto para la madre como para el bebé. Si el bebé no recibe el hierro suficiente, es posible que no crezca tanto como debería.

Good sources of iron rich foods include:

- Lean meats, shellfish, and egg yolks
- Lentils and dried beans
- Peas
- Green leafy vegetables, like kale, spinach, and chard
- Dried fruits
- Fortified cereals and breads

It is very hard for pregnant women to eat enough iron-rich foods to meet their needs of 27 mg a day. For this reason, pregnant women should take a daily prenatal vitamin or iron supplement as directed by their provider.

Los alimentos con una buena fuente de hierro son, entre otros, los siguientes:

- Carnes magras, moluscos y yemas de huevo.
- Lentejas y frijoles secos
- Guisantes
- Verduras de hojas verdes, como col rizada, espinaca y acelga
- Frutas deshidratadas
- Cereales y panes fortificados

Es muy difícil para las mujeres embarazadas comer alimentos lo suficientemente ricos en hierro para satisfacer su necesidad de 27 mg al día. Por esta razón, las mujeres embarazadas deberían tomar una vitamina prenatal o un suplemento de hierro al día, según lo indique el proveedor.

Calcium during pregnancy

Calcium is a mineral in your body that makes up most of your bones and keeps them strong.

- 99% of the calcium in your body is stored in your bones and teeth.
- 1% of the calcium in your body is in your blood and soft tissues. Without this 1%, muscles would not contract correctly, blood would not clot, and nerves would not carry messages.
- **Pregnant or lactating women need 1,000 mg of calcium each day. Pregnant or lactating women, who are 18 years or younger, need 1,300 mg of calcium each day.**

Good sources of calcium in foods include:

- Milk, yogurt, cheese, cottage cheese, and dry milk powder

Calcio durante el embarazo

El calcio es un mineral presente en su organismo, que compone la mayoría de los huesos y los mantiene fuertes.

- El 99 % del calcio presente en su organismo se almacena en los huesos y en los dientes.
- El 1 % del calcio presente en su organismo se encuentra en la sangre y en el tejido blando. Sin este 1 % los músculos no podrían contraerse correctamente, la sangre no podría coagularse y los nervios no enviarían mensajes.
- **Las mujeres embarazadas o en período de lactancia necesitan 1.000 mg de calcio todos los días. Las mujeres embarazadas o en período de lactancia, que tienen 18 años de edad o menos, necesitan 1.300 mg de calcio todos los días.**

Los alimentos con una buena fuente de calcio son, entre otros, los siguientes:

- Leche, yogur, queso, requesón y leche en polvo

- Canned salmon, canned sardines, and other fish with edible bones
- Cooked broccoli, spinach, and collard greens
- Fortified products, like ready to eat cereals, orange juice, and bread products with added calcium

Alcohol and pregnancy

There is no safe amount of alcohol that can be used during pregnancy. Even small amounts can increase the risk of birth defects, learning problems, and other issues for your baby.

- Salmón enlatado, sardinas enlatadas y otros pescados con huesos comestibles
- Brócoli, espinaca y col verde cocidos
- Productos fortificados, como cereales instantáneos, jugo de naranja y panes con calcio adicional

Alcohol y embarazo

No existe una “cantidad segura” de alcohol que se pueda ingerir durante el embarazo. Incluso pequeñas cantidades pueden aumentar el riesgo de defectos congénitos, problemas de aprendizaje y otros problemas para el bebé.

Tobacco use and pregnancy

Smoking, other tobacco use, and breathing in other people's smoke (secondhand smoke) during pregnancy put your baby's health at risk. Your baby is more likely to:

- Be born too early (premature).
- Have a low birth weight.
- Have behavior problems and developmental delays.
- Have ear infections and more frequent asthma attacks.
- Have a greater risk of Sudden infant Death Syndrome (SIDS).

All tobacco products, including electronic cigarettes and smokeless tobacco, contain nicotine. Nicotine has adverse effects on fetal brain development and can cause low birth weight and preterm birth.

Consumo de tabaco y embarazo

Fumar, consumir otro tipo de tabaco y respirar el humo de terceros (humo de segunda mano) durante el embarazo expone al bebé a riesgos de salud. Es más probable que su bebé presente los siguientes problemas:

- Nazca antes de tiempo (prematuro).
- Nazca con bajo peso.
- Tenga problemas de conducta y retrasos en el desarrollo.
- Presente infecciones en los oídos y ataques de asma más frecuentes.
- Tenga un riesgo mayor de presentar el síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).

Todos los productos del tabaco, como cigarrillos electrónicos y tabaco que no se fuma, contienen nicotina. La nicotina tiene efectos adversos en el desarrollo cerebral del feto y puede causar que nazca prematuro o con bajo peso.

Talk to your health care provider about counseling programs to help you quit. If you need more help to quit, talk about the risks of using nicotine replacement therapy (NRT). Ask others to not smoke around you and your children.

Hable con el proveedor de servicios de salud acerca de programas de orientación para dejar de fumar. Si necesita ayuda adicional para dejar de fumar, hable de los riesgos de la terapia de reemplazo de la nicotina (NRT, Nicotine Replacement Therapy). Pida a los demás que no fumen cerca de usted ni de sus hijos.

Exposure to environmental toxins during pregnancy

The American Academy of Pediatrics recommends steps to limit exposure to chemicals:

- Eat more fresh or frozen fruits and vegetables, and fewer processed meats.
- Avoid microwaving food or drinks in plastic, since heat can cause plastics to leak into food. Also avoid putting plastics in the dishwasher.
- Use things other than plastic, like glass or stainless steel, when possible. Avoid plastics with recycling codes 3 (phthalates), 6 (styrene) and 7 (bisphenols) unless labeled “biobased” or “greenware.”
- Wash your hands well before and after touching food and clean all fruits and vegetables that cannot be peeled.

Exposición a toxinas ambientales durante el embarazo

La American Academy of Pediatrics recomienda pasos para limitar la exposición a productos químicos:

- Coma más frutas y verduras frescas o congeladas, y menos carnes procesadas.
- Evite calentar en el microondas alimentos o bebidas en envases de plástico, ya que el calor puede causar que los plásticos se filtren en los alimentos. También evite poner plásticos en el lavavajillas.
- Use objetos que no sean de plástico, como vidrio o acero inoxidable, cuando sea posible. Evite los plásticos con los códigos de reciclaje 3 (ftalatos), 6 (estireno) y 7 (bisfenoles) a menos que estén etiquetados como “de origen biológico” o “ecológico”.
- Lávese bien las manos antes y después de tocar los alimentos y limpie todas las frutas y verduras que no se puedan pelar.

Sex during pregnancy

During pregnancy, you may feel excited and happy or depressed and unattractive. Your partner may want to protect you and the growing baby or be jealous of the pregnancy. These feelings can affect the desire for sex. This is normal. Talk with your partner about your feelings.

Relaciones sexuales durante el embarazo

Durante el embarazo, es posible que se sienta emocionada y feliz, o deprimida y poco atractiva. Es posible que su pareja desee protegerla a usted y al bebé que se está desarrollando o que sienta celos de su embarazo. Estos sentimientos pueden afectar el deseo sexual. Esto es normal. Converse con su pareja sobre sus sentimientos.

Talk to your health care provider about whether having sex is safe for you and your baby. If you are having a normal pregnancy, you may be able to have sex as often as you and your partner want.

Avoid having sex and call your health care provider if you have:

- Vaginal bleeding
- Pain in the abdomen or vagina
- Leakage of fluid from the vagina
- Contractions that do not go away after sex

Depression during and after pregnancy

Any woman can have depression during and after pregnancy. Know that there is help and you are not alone. Normal changes in your body can cause signs like depression, but **if your signs last more than 2 weeks, call your health care provider.**

Signs may include:

- Not sleeping or sleeping all of the time
- Feeling sad, anxious, or overwhelmed
- Crying often
- Feeling restless or moody
- Little or no energy
- Feeling guilty, worthless, or doubtful about your ability to be a mother
- Eating too much or not eating
- Having trouble thinking, remembering, or making decisions
- Not finding pleasure in activities you used to enjoy

If you have feelings that you want to hurt yourself or others, call or seek medical attention right away.

Hable con el proveedor de servicios de salud sobre si tener relaciones sexuales es seguro para usted y para el bebé. Si tiene un embarazo normal, puede tener relaciones sexuales tan seguido como usted y su pareja deseen.

Evite tener relaciones sexuales y llame al proveedor de servicios de salud si presenta lo siguiente:

- Sangrado vaginal
- Dolor en el abdomen o en la vagina
- Pérdida de líquido por la vagina
- Contracciones que no desaparecen después de la relación sexual

Depresión durante y después del embarazo

Cualquier mujer puede sufrir de depresión durante y después del embarazo. Tenga presente que hay ayuda y que no está sola. Los cambios normales en su cuerpo pueden causar señales como depresión, pero **si estas señales duran más de 2 semanas, llame al proveedor de servicios de salud.**

Las señales pueden incluir las siguientes:

- No dormir o dormir todo el tiempo
- Sentirse triste, ansiosa o abrumada
- Llorar a menudo
- Sentirse inquieta o irritada
- No tener energía o tener muy poca energía
- Sentirse culpable, insignificante o dudar de su capacidad para ser madre
- Comer en exceso o no comer
- Tener dificultad para pensar, recordar o tomar decisiones
- No encontrar satisfacción en actividades que antes disfrutaba

Si siente que desea lastimarse o lastimar a otros, llame u obtenga atención médica inmediatamente.

Tell your provider if you have a personal or family history of depression. Often women feel embarrassed or ashamed about feeling depressed when they are supposed to be happy. Not treating depression can hurt you, your baby and your family. Treatment can make a difference.

Informe al proveedor si tiene antecedentes personales o familiares de depresión. A menudo, las mujeres sienten vergüenza de sentirse deprimidas cuando se supone que deben sentirse felices. No tratar la depresión puede dañarla a usted, al bebé o a su familia. El tratamiento puede marcar la diferencia.

Caring for pets

Not all pets are safe for you to be around while pregnant because of the risk of infection to both you and your baby. Talk to your provider if you have other animals or questions.

- **Dogs** are not usually a problem.
- **Cats** can carry a parasite that causes toxoplasmosis. It can be passed through cat stool from the litter box or from the ground where cats have been, like garden or flower beds.
 - Have a family member or friend clean out the litter box each day. If you have to clean it, wear disposable gloves and a mask over your nose and mouth. Remove the gloves and mask and throw them away. Then wash your hands well with soap and water.
 - Keep your cat inside and stay away from stray cats.
 - Wear gloves if you are working in the garden and wash your hands well with soap and water after gardening.
- **Hamsters, guinea pigs and mice** can carry a virus called LCMV.
 - Keep these pets in a separate part of the house.
 - Wash your hands well with soap and water after touching these animals.

Cuidado de mascotas

No todas las mascotas son seguras durante el embarazo, debido al riesgo de infección para usted y para el bebé. Hable con su cuidador si tiene alguna otra mascota o pregunta.

- Por lo general, los **perros** no son un problema.
- Los **gatos** pueden presentar un parásito que causa toxoplasmosis. Puede transmitirse a través de las heces de gatos de la caja de arena o desde el suelo donde los gatos han estado, como en el jardín o en lugares con muchas flores.
 - Pida a un familiar o amigo que limpie la caja de arena. Si tiene que limpiarlo, use guantes y mascarilla desechables sobre la nariz y la boca. Sáquese los guantes y la mascarilla y bótelos a la basura. Luego, lávese bien las manos con agua y jabón.
 - Mantenga a su gato dentro de la casa y alejado de gatos callejeros.
 - Use guantes si trabaja en el jardín y lávese bien las manos con agua y jabón cuando termine.
- Los **hámster, los conejillos de Indias y los ratones** pueden transmitir un virus denominado coriomeningitis linfocítica (LCMV).
 - Mantenga estas mascotas en una parte separada de la casa.
 - Lávese bien las manos con agua y jabón después de tocar a estos animales.

- ▶ Have a family member or friend clean the cages and care for the animals. Have them clean the cage and change the bedding outside if possible.
- **Birds**, if healthy, are usually not a problem. Have a family member or friend clean the cage. Wash your hands well with soap and water after touching the bird or its cage.
- **Lizards, snakes, turtles, or other reptiles** can carry salmonella. These pets should be removed from the house before baby is born because children under 5 are at risk for this infection.
- ▶ Pida a un familiar o amigo que limpie las jaulas y cuide a los animales. Pídale que limpian la jaula y cambien la cama en el exterior, si es posible.
- Las **aves**, si están saludables, por lo general no son un problema. Pida a un familiar o amigo que limpia la jaula. Lávese bien las manos con agua y jabón después de tocar a las aves o su jaula.
- Los **lagartos, las serpientes, las tortugas u otros reptiles** pueden transmitir salmonella. Estas mascotas deberían estar fuera de la casa antes de que el bebé nazca, porque los niños menores de 5 años de edad están en riesgo de sufrir esta infección.

Travel safely

- Always wear a seat belt. Be sure the belt is below your belly and low on your hips.
- If you are traveling in a car, plan to stop and stretch your legs often. Try to limit driving to 5 to 6 hours a day.
- Many women find it best to travel during their second trimester. Talk to your provider about what may be best for you, or if you need to travel out of the country.
- Locate the nearest hospital or clinic at your travel destination in case of an emergency.
- Most women can travel by plane up to 36 weeks of pregnancy. If you have a high risk pregnancy or are planning an international flight, please check with your provider before traveling.



Viaje con seguridad

- Siempre use cinturón de seguridad. Asegúrese de que la correa pase por debajo de la barriga y justo debajo de las caderas.
- Si viaja en auto, planifique paradas y estire las piernas a menudo. Trate de limitar la conducción entre 5 y 6 horas diarias.
- Muchas mujeres consideran que lo mejor es viajar durante el segundo trimestre. Hable con el proveedor acerca de lo que es mejor para usted o si necesita viajar al extranjero.
- Ubique el hospital o clínica más cercano en su destino, en caso de emergencia.
- La mayoría de las mujeres viajan en avión hasta las 36 semanas de embarazo. Si tiene un embarazo de alto riesgo o está planificando un viaje al extranjero por avión, consulte con el proveedor antes de viajar.

- **Delay travel to areas where there is Zika virus transmission.** Zika virus infection during pregnancy can cause certain birth defects in babies. For a list of areas with Zika, go to <https://espanol.cdc.gov/enes/zika/geo/index.html>. If you plan on traveling to one of these areas, please talk with your health care provider before you travel.
- **Posponga los viajes a zonas donde hay transmisión del virus del Zika.** La infección por virus del Zika durante el embarazo puede causar ciertos defectos congénitos en los bebés. Para obtener una lista de las zonas con Zika, visite <https://espanol.cdc.gov/enes/zika/geo/index.html>. Si piensa viajar a una de estas zonas, hable con su proveedor de cuidados de salud antes de viajar.

Zika Virus and Pregnancy

Zika virus is spread to people mainly through the bite of an infected mosquito. It can also be spread through sex. Zika virus infection during pregnancy can cause certain birth defects in babies.

Precautions for you and your partner to take:

- **Delay travel to areas where there is Zika virus transmission.**
- **Zika can be passed through sex** from a person who has Zika to his or her sex partners. If you have a sex partner who traveled to an area with Zika, do not have unprotected sex during pregnancy. Use condoms the right way every time you have sex.
- **Strictly follow steps to prevent mosquito bites.**
 - **Wear insect repellent** that contains DEET, picaridin, oil of lemon eucalyptus, or IR3535.
 - **Cover up.** Wear long-sleeves and pants.

- **Posponga los viajes a zonas donde hay transmisión del virus del Zika.** La infección por virus del Zika durante el embarazo puede causar ciertos defectos congénitos en los bebés. Para obtener una lista de las zonas con Zika, visite <https://espanol.cdc.gov/enes/zika/geo/index.html>. Si piensa viajar a una de estas zonas, hable con su proveedor de cuidados de salud antes de viajar.

Virus del Zika y el embarazo

El virus del Zika se transmite a la gente principalmente mediante la mordedura de un mosquito infectado. También se puede transmitir a través de las relaciones sexuales. La infección del virus del Zika durante el embarazo puede provocar ciertas malformaciones en los bebés.

Precauciones para que usted y su pareja tomen:

- **Postergue viajes hacia zonas donde hay riesgo de transmisión del virus del Zika.**
- **El virus del Zika puede transmitirse a través de relaciones sexuales** entre una persona que lo contrajo y sus parejas sexuales. Si su pareja ha viajado a zonas con riesgo del Zika, absténgase de tener relaciones sexuales sin protección durante el embarazo. Utilice preservativos correctamente cada vez que mantenga relaciones sexuales.
- **Siga los pasos al pie de la letra para evitar las mordeduras de los mosquitos.**
 - **Utilice repelente de insectos** que contenga DEET, picaridina, aceite de eucalipto limón o IR3535.
 - **Cúbrase.** Use ropa con mangas largas y pantalones.

- **Keep mosquitoes outside.** Use screens on windows and doors. Use air conditioning. Get rid of standing water around your home. If you cannot keep mosquitoes out, sleep under a mosquito bed net.
- **If you develop symptoms of Zika,** see a health care provider right away for testing. The illness is usually mild with symptoms lasting for several days to a week. The most common symptoms are red eyes (conjunctivitis), joint pain, fever, and rash. Many people do not have symptoms, and do not know they are infected with the virus.

There is no known treatment or vaccine available for Zika virus at this time. Please talk to your health care provider if you have any questions or concerns.

‣ **Mantenga a los mosquitos afuera.** Use pantallas en las ventanas y puertas. Utilice aire acondicionado. Evite el agua estancada alrededor de su casa. Si no puede mantener a los mosquitos afuera, duerma bajo una red para mosquitos.

- **Si presenta síntomas del Zika,** consulte inmediatamente a un proveedor de cuidados de salud para realizarse exámenes. Por lo general, la enfermedad es moderada y tiene síntomas que duran entre unos días y una semana. Los síntomas más comunes son los ojos rojos (conjuntivitis), dolor en las articulaciones y sarpullido. Mucha gente no presenta síntomas y no sabe que está infectada con el virus.

En estos momentos no se conoce tratamiento o vacuna para el virus del Zika. No dude en hablar con su proveedor de servicios de salud en caso de cualquier duda o consulta.

Vaccines to Get During Pregnancy

Vaccines to Get During Pregnancy

Your baby gets protection from some diseases from you during pregnancy. Here are some vaccines that you should get during pregnancy to protect your health and the health of your baby:

- **Flu vaccine:** It is strongly recommended that you have the flu vaccine during pregnancy. Women who are pregnant and who get the flu are at risk for becoming seriously ill.
- **Tdap vaccine:** This vaccine is recommended between 27 and 36 weeks of pregnancy. It provides protection for you and your baby against tetanus, diphtheria, and pertussis (whooping cough).

If you are planning any international travel, talk with your health care provider about other vaccines. It is safe for you to receive vaccines right after delivery, even if you are breastfeeding.

The flu vaccine: facts for pregnant women

Getting the flu vaccine, or flu shot, is the most important step in protecting against the flu. Getting the flu shot during pregnancy has been shown to protect both the mother and her baby for many months after birth. The flu vaccine is safe and recommended in any trimester by leading health experts, such as the American Medical Association.

Su bebé obtiene protección de usted contra algunas enfermedades durante el embarazo. A continuación, indicamos algunas vacunas que debería recibir durante el embarazo para proteger su salud y la del bebé:

- **Vacuna contra la gripe:** Se recomienda encarecidamente que se vacune contra la gripe durante el embarazo. Las mujeres embarazadas y que se enferman de gripe corren el riesgo de enfermarse gravemente.
- **Vacuna Tdap:** Esta vacuna se recomienda entre las 27 y las 36 semanas de embarazo. Le brinda protección a usted y su bebé contra el tétanos, la difteria y la pertussis (tos convulsiva).

Si planifica cualquier viaje internacional, hable con el proveedor de servicios de salud sobre otras vacunas. Es seguro que reciba vacunas justo después del parto, incluso si está amamantando.

Vacuna contra la gripe: hechos para mujeres embarazadas

Que le administren la vacuna o inyección contra la gripe es el paso más importante para protegerse de la gripe. Se ha visto que administrar la vacuna contra la gripe durante el embarazo protege a la madre y al bebé durante varios meses después del parto. La vacuna contra la gripe es segura y la recomiendan en cualquier trimestre los expertos de la salud, como la American Medical Association (Asociación Médica Estadounidense).

Why pregnant women are at more risk for the flu

The immune system of a pregnant woman does not work as well as when she is not pregnant. Pregnant women have a harder time fighting the illness, have more severe illness, and are at higher risk for hospitalization and even death. Getting the flu during pregnancy also raises the risk of pregnancy complications, including early delivery.

Busting common myths about flu shots

- The flu shot will give me the flu.**
No. You cannot get the flu from getting the flu shot. It is made with dead virus. Pregnant women should not get the nasal spray, which is made with live virus. It takes up to 2 weeks to develop antibodies against the flu after getting it. Someone that gets sick with the flu within a week of getting the shot was already infected or may have some other illness.
- The side effects of the flu shot are worse than the flu.**
No, they are not. Pregnant women who get the flu can become seriously ill. You may have some mild side effects, such as soreness, redness, or swelling where the shot was given. Sometimes you might have a headache, muscle aches, fever, and nausea, or feel tired.
- The flu vaccine contains dangerous ingredients or chemicals.**
Any “chemicals or ingredients” used in vaccines are present in trace amounts.

Por qué las mujeres embarazadas corren más riesgo de enfermarse de gripe

El sistema inmunitario de una mujer embarazada no funciona igual de bien que cuando no está embarazada. Las mujeres embarazadas tienen más dificultades para enfrentar una enfermedad, tienen más enfermedades graves y mayor riesgo de hospitalización e incluso la muerte. Enfermarse de gripe durante el embarazo también aumenta el riesgo de complicaciones del embarazo, lo que incluye un parto prematuro.

Aclaración de mitos comunes sobre las vacunas contra la gripe

- La vacuna contra la gripe me provocará gripe.**
No. No puede enfermarse de gripe solo porque se le administre la vacuna contra la gripe. Está elaborada con el virus muerto. Las mujeres embarazadas no deberían usar el aerosol nasal, ya que está elaborado con el virus vivo. Tarda hasta 2 semanas en desarrollar anticuerpos contra la gripe después de que se enferma. Una persona que se enferma de gripe dentro de la semana posterior a que se le administrara la vacuna ya estaba infectada o puede tener otras enfermedades.
- Los efectos secundarios de la vacuna contra la gripe son peores la gripe.**
No lo son. Las mujeres embarazadas que se contagian de gripe pueden enfermarse gravemente. Es posible que tenga efectos secundarios moderados, como dolor, enrojecimiento o hinchazón en el lugar donde se administró la vacuna. En ocasiones, podría tener dolor de cabeza, dolores musculares, fiebre, náuseas o sensación de cansancio.
- La vacuna contra la gripe contiene ingredientes o elementos químicos peligrosos.**
Todos los “elementos químicos o ingredientes” utilizados en las vacunas están presentes en cantidades pequeñas.

They are given all over the world, have been carefully studied, and have been found to be safe.

- **Flu vaccines don't work.**

The vaccines are not 100% effective, but they do greatly lower your risk of getting the flu. People who become sick with the flu after being given a flu shot do not get as sick as those who did not.

Se proporcionan en todo el mundo, han sido estudiados minuciosamente y se ha determinado que son seguros.

- **Las vacunas contra la gripe no funcionan.**

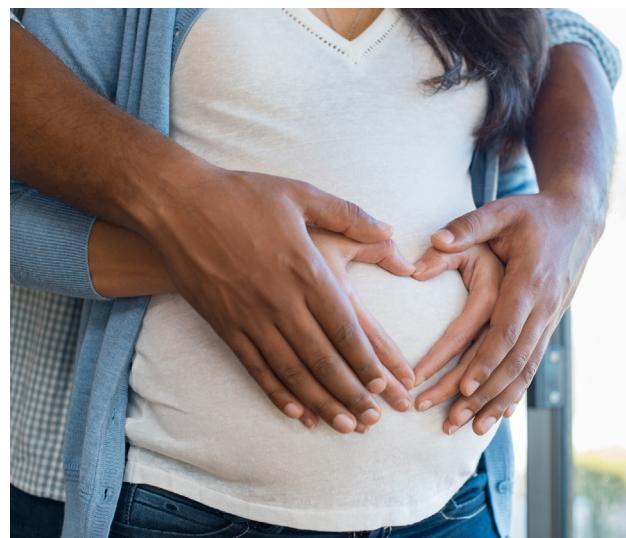
Las vacunas no son 100 % eficaces, pero disminuyen en gran medida el riesgo de enfermarse de gripe. Las personas que se enferman de gripe después de que se les administra la vacuna no se enferman tanto como aquellos a quienes no se les administró.

The Tdap vaccine: protect your baby from whooping cough

Whooping cough is a serious disease that can be deadly for a newborn. Get the whooping cough (Tdap) vaccine between 27 and 36 weeks of pregnancy. By doing so, you pass antibodies to your baby before birth. These antibodies help to protect your baby in the first few months of life until he or she is old enough to be vaccinated. Babies can be vaccinated against whooping cough at two months of age.

The amount of antibodies you have from the whooping cough vaccine will decrease over time. So women need a whooping cough vaccine during each pregnancy to give each baby the greatest number of antibodies to protect them.

Getting the Tdap vaccine during your pregnancy is very safe for you and your baby.



La vacuna Tdap: protege a su bebé de la tos convulsiva

La tos convulsiva es una enfermedad grave que puede ser mortal para un recién nacido. Se le debe administrar la vacuna contra la tos convulsiva (Tdap) entre las 27 y las 36 semanas de embarazo. Si lo hace, le transmite anticuerpos a su bebé antes de que nazca. Estos anticuerpos ayudan a proteger a su bebé durante los primeros meses de vida hasta que sea lo bastante grande como para vacunarse. Los bebés se pueden vacunar contra la tos convulsiva a los dos meses de edad.

La cantidad de anticuerpos que recibe de la vacuna contra la tos convulsiva disminuirá con el tiempo. Por lo tanto, las mujeres necesitan una vacuna contra la tos convulsiva durante cada embarazo para

darle a cada bebé la mayor cantidad de anticuerpos posible para protegerlos.

Que le administren la vacuna Tdap durante el embarazo es muy seguro para usted y para su bebé.

Medicamentos de venta sin receta médica

Over the Counter Medicines

We suggest that you avoid using any medicines if you can during pregnancy, especially during the first 3 months. If you need to relieve a minor problem, use over the counter medicines from this list. Many of the medicines are available as store brands, which often cost less than brand name products. Take this list with you and ask your pharmacist if you are not sure of what product to buy.

Recomendamos que evite el uso de cualquier medicamento durante el embarazo, de ser posible, especialmente durante los primeros 3 meses. Si necesita resolver un problema menor, use los medicamentos de venta sin receta médica que aparecen en la siguiente lista. Muchos de los medicamentos están disponibles como marcas de las tiendas y por lo general cuestan menos que los productos de marca. Lleve esta lista con usted y pregunte al farmacéutico si no está segura qué producto debe comprar.

Medicine safety during pregnancy

- **Do not use aspirin or ibuprofen or any products that contain aspirin or ibuprofen in them while pregnant unless directed by your provider.** A low dose of aspirin may be prescribed by your provider for certain medical conditions.
- **If your symptoms get worse or do not go away in 1 to 3 days, talk to your provider.**
- Follow the package instructions for how much medicine to take and how often you can take it.
- Do not use any herbal treatments unless you talk to your provider or pharmacist to know whether there may be any risk to you and your baby.
- If you are not sure what medicine to use, ask your health care provider or pharmacist.

Seguridad de medicamentos durante el embarazo

- **No tome aspirina ni ibuprofeno, ni cualquier producto que contenga aspirina o ibuprofeno durante el embarazo, a menos que el proveedor lo indique.** Es posible que su proveedor le recete una dosis baja de aspirina para ciertas enfermedades.
- **Si sus síntomas empeoran o no desaparecen en 1 a 3 días, hable con el proveedor.**
- Siga las instrucciones del envase en relación con cuánto tomar y qué tan seguido hacerlo.
- No use tratamientos con hierbas, a menos que hable con el proveedor o farmacéutico para saber si puede haber cualquier riesgo para usted y para el bebé.
- Si no está segura qué medicamento usar, pregunte al proveedor de servicios de salud o al farmacéutico.

Problem and medicine

Chest congestion

- Guaifenesin (Mucinex)

Cough suppression

- Dextromethorphan (Delsym or Robitussin)

Constipation

- Drink 2 to 4 ounces of prune juice each day
- Docusate (Colace)
- Polycarbophil calcium (FiberCon)
- Psyllium (Metamucil)
- Magnesium hydroxide (Phillips' Milk of Magnesia)
- Methyl cellulose (Citrucel)

Diarrhea

- Loperamide (Imodium)

Gas pains

- Simethicone (Mylicon)

Heartburn (GI reflux)

- Calcium carbonate (Tums)
- Calcium carbonate and magnesium hydroxide (Rolaids)
- Famotidine (Pepcid) 20 mg twice a day
- Magnesium hydroxide, aluminum hydroxide, and simethicone (Maalox or Mylanta)
- Magaldrate (Riopan)
- Ranitidine (Zantac) 75 mg twice a day

Hemorrhoids

- Hydrocortisone (Preparation H or Anusol HC)
- Glycerin and witch hazel topical (Tucks Medicated Cooling Pads)

Minor aches, pain, or headache

- Acetaminophen (Tylenol)

Problemas y medicamentos

Congestión en el pecho

- Guayafenesina (Mucinex)

Supresión de la tos

- Dextrometorfano (Delsym o Robitussin)

Estreñimiento

- Beba 2 a 4 onzas (59.1 a 188 ml) de jugo de ciruela todos los días
- Docusato (Colace)
- Policarbofilo de calcio (FiberCon)
- Psyllium (Metamucil)
- Hidróxido de magnesio (Leche de magnesia de Phillips)
- Metilcelulosa (Citrucel)

Diarrea

- Loperamida (Imodium)

Dolores por gases

- Simeticona (Mylicon)

Acidez (GI reflux)

- Carbonato de calcio (Tums)
- Carbonato de calcio e hidróxido de magnesio (Rolaids)
- Famotidina (Pepcid) 20 mg dos veces al día
- Hidróxido de magnesio, hidróxido de aluminio y simeticona (Maalox o Mylanta)
- Magaldrato (Riopan)
- Ranitidina (Zantac) 75 mg dos veces al día

Hemorroides

- Hidrocortisona (Preparation H o Anusol HC)
- Método tópico de hamamélide y glicerina (Tucks Medicated Cooling Pads)

Dolores o dolor de cabeza leves

- Acetaminofeno (Tylenol)

Nausea

- Pyridoxine (vitamin B6) 25 mg every 8 hours along with doxylamine (Unisom) 25 mg each night

Sinus congestion or stuffy nose

Check with your provider before taking these medicines or any medicines that contain pseudoephedrine.

- Pseudoephedrine (Sudafed)
- Pseudoephedrine and acetaminophen (Sinutab)
- Pseudoephedrine and triplolidine (Actifed)

Sore throat

- Benzocaine and menthol (Cepacol Sore Throat)
- Dyclonine (Sucrets)

Trouble sleeping (Insomnia)

- Diphenhydramine (Benadryl) 25 mg
- Doxylamine (Unisom)

Vaginal yeast infection

Use 3 or 7-day treatment, not a 1 day product.

- Clotrimazole (Gyne-Lotrimin or Mycelex Cream)
- Miconazole (Monistat Cream)
- Terconazole (Terazol Cream)

Náuseas

- Piridoxina (vitamin B6) 25 mg cada 8 horas junto con doxilamina (Unisom) 25 mg todas las noches

Congestión de los senos paranasales o congestión nasal

Consulte con el proveedor antes de tomar estos medicamentos o cualquier medicamento que contenga pseudoefedrina.

- Pseudoefedrina (Sudafed)
- Pseudoefedrina y acetaminofeno (Sinutab)
- Pseudoefedrina y triplolidine (Actifed)

Dolor de garganta

- Benzocaína y mentol (Cepacol dolor de garganta)
- Diclonina (Sucrets)

Problemas para dormir (insomnio)

- Difenhidramina (Benadryl) 25 mg
- Doxilamina (Unisom)

Infecciones vaginales

Use tratamientos de 3 o 7 días, no un producto para 1 día.

- Clotrimazol (Gyne-Lotrimin o Mycelex crema)
- Miconazol (Monistat crema)
- Terconazol (Terazol crema)

Molestias comunes durante el embarazo

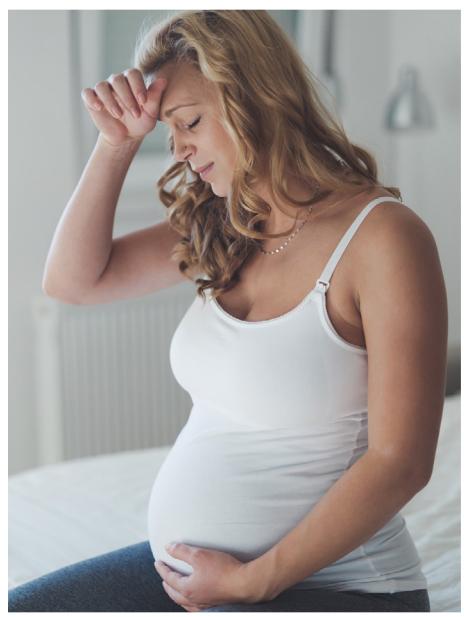
Common Discomforts of Pregnancy

Pregnancy brings many changes to your body, and each pregnancy is different. Use these tips to help you feel great and reduce discomfort throughout your pregnancy.

El embarazo trae muchos cambios para el cuerpo y cada embarazo es distinto. Use estos consejos para que se sienta mejor y reduzca las molestias durante el embarazo.

Nausea or heartburn

- Eat crackers, toast, or dry cereal before getting out of bed in the morning or whenever you feel sick.
- Eat 5 to 6 small meals during the day.
- Drink water between meals, not at meals.
- Use an extra pillow for your head when sleeping, and wait at least 90 minutes before lying down after eating.
- If you vomit or have heartburn, rinse your mouth with 1 cup of water mixed with 1 teaspoon of baking soda. Drink fluids low in acid, such as water.
- **Avoid** food smells that make nausea worse.
- **Avoid** eating greasy, spicy, or fried foods.
- **Avoid** wearing tight fitting clothes.
- **Avoid** bending over at the waist. Use your legs and do squats instead.



Náuseas o acidez

- Coma galletas saladas, tostadas o cereal deshidratado antes de levantarse o cuando se sienta enferma.
- Coma 5 a 6 comidas pequeñas durante el día.
- Beba agua entre las comidas y no durante ellas.
- Use una almohada adicional en la cabeza cuando duerma y espere al menos 90 minutos para acostarse después de comer.
- Si vomita o tiene acidez, enjuáguese la boca con 1 taza de agua mezclada con 1 cucharadita de bicarbonato de sodio. Beba líquidos con bajo contenido ácido, como agua.
- **Evite** los olores de alimentos que empeoren las náuseas.
- **Evite** consumir alimentos grasosos, condimentados o fritos.
- **Evite** usar ropa ajustada.
- **Evite** agacharse doblando su cintura. En su lugar, use las piernas para acuclillarse.

Constipation or hemorrhoids

- Keep bowel movements soft and regular by eating whole grain or bran cereals, and raw fruits and vegetables for fiber.
- Do low to moderate exercise as directed by your provider.
- Drink ten, 8-ounce cups of fluid each day.
- **Avoid** using laxatives or enemas.
- **Avoid** straining or pushing when having a bowel movement.

Estreñimiento o hemorroides

- Para mantener las deposiciones suaves y regulares, coma granos integrales o cereales de salvado y frutas y verduras crudas, para la fibra.
- Realice ejercicios suaves a moderados, como lo indicó el proveedor.
- Beba diez vasos de 8 onzas (236,6 ml) de líquidos todos los días.
- **Evite** el uso de laxantes o enemas.
- **Evite** hacer esfuerzos o empujar durante las deposiciones.

Urinating often or leakage

- Drink less fluids 2 hours before bedtime.
- Use the bathroom often.
- Do Kegel exercises. Kegels are done by squeezing the muscles around the vagina, urethra and rectum and holding them for 3 to 5 seconds. Slowly increase holding to 10 seconds. Repeat 10 times and do Kegels at least 3 times each day.
- **Avoid caffeine** in coffee, tea, sodas, sport drinks, and energy drinks.

Orina frecuente o pérdida de líquido

- Beba menos líquido 2 horas antes de acostarse.
- Vaya al baño con frecuencia.
- Practique los ejercicios de Kegel. Para practicar los ejercicios de Kegel apriete los músculos alrededor de la vagina, la uretra y el ano y mantenga la presión durante 3 a 5 segundos. Aumente paulatinamente el tiempo hasta alcanzar los 10 segundos. Repita 10 veces y haga los ejercicios de Kegel al menos 3 veces al día.
- **Evite la cafeína** en el café, té, bebidas gaseosas, bebidas deportivas y bebidas energéticas.

Swelling of hands and feet

- Wear supportive shoes.
- Prop your feet up when sitting or lying down.
- Add protein to your diet, such as eggs, beans, tofu, meat, and yogurt.
- **Avoid** standing for long periods of time.

Hinchazón de manos y pies

- Use zapatos firmes.
- Apoye los pies en alto cuando se siente o acueste.
- Agregue proteínas a su dieta, como huevos, frijoles, tofu, carne y yogur.
- **Evite** estar de pie durante mucho tiempo.

Leg cramps

- When you have a leg cramp, work to straighten your leg. Alternate flexing and relaxing your foot.
- Stretch your calf muscles during the day.
- Do low to moderate exercise as directed by your provider.
- Add calcium to your diet, such as dairy, leafy greens, and calcium-fortified juice.
- **Avoid** crossing your legs or sitting in a position that reduces blood flow.

Calambres en las piernas

- Cuando sienta las piernas acalambradas, trate de estirarlas. Alterne flexionar y relajar su pie.
- Estire los músculos de las pantorrillas durante el día.
- Realice ejercicios suaves a moderados, como lo indicó el proveedor.
- Agregue calcio a su dieta, como lácteos, hojas verdes y jugo fortificado con calcio.
- **Evite** cruzar las piernas o sentarse en una posición que reduzca el flujo de sangre.

Low back pain

- Use a side-lying position with pillows between the knees, behind the back, and under the abdomen to give you support.
- Rest on a supportive mattress.
- Wear low-heeled or athletic shoes.
- Sit up straight and avoid slouching.
- Change positions often, whether sitting, standing, or lying down.
- Get physical activity to build muscle strength.
- Use your legs to help you squat to pick up objects, instead of bending over.
- Use massage, take a warm shower, or apply ice for 15 minutes at a time (then remove) to help with low back pain.
- **Avoid** over the counter medicines until you talk with your provider.



Dolor en la parte baja de la espalda

- Recuéstese de lado con almohadas entre las rodillas, detrás de la espalda y bajo el abdomen para apoyarse.
- Duerma en un colchón con buen soporte.
- Use calzado bajo o deportivo.
- Siéntese derecha y evite las malas posturas.
- Cambie de posición frecuentemente, ya sea sentada, de pie o recostada.
- Realice actividad física para desarrollar fuerza muscular.
- Use las piernas para ponerse en cuclillas, en lugar de inclinarse hacia delante para recoger objetos.
- Para ayudarse con el dolor en la espalda baja, use masajes, tome una ducha tibia o aplique hielo por 15 minutos cada vez (luego retírelo).
- **Evite** usar medicamentos de venta sin receta médica hasta haber hablado con su proveedor.

If your pain is constant and has not gone away after trying these things, call your health care provider.

Breast tenderness

- Wear a support bra that is not too tight.
- Wear a bra to bed at night.

Si su dolor es constante y no desaparece después de probar estas cosas, llame a su proveedor de atención médica.

Trouble sleeping

- Turn off your smart phone, TV, and tablet at least 1 or more hours before bedtime. The light from these devices can make it harder to go to sleep.
- Exercise earlier in the day. Late day exercise can wake up your body.
- Use relaxation, meditation, and other strategies to get ready for sleep.
- Use pillows to cradle your body.
- **Avoid caffeine** in coffee, tea, sodas, sport drinks, and energy drinks, especially after 2 PM each day.

Sensibilidad en los senos

- Use un sostén de soporte que no sea muy apretado.
- Use un sostén cuando duerma en la noche.

Problemas para dormir

- Apague su teléfono inteligente, TV y tableta por lo menos 1 o más horas antes de ir a la cama. La luz de estos dispositivos puede dificultar quedarse dormida.
- Ejercítense temprano en la mañana. El ejercicio en horas tardías puede despertar su cuerpo.
- Use relajación, meditación y otras estrategias para prepararse para dormir.
- Utilice almohadas para apoyar su cuerpo.
- **Evite la cafeína** del café, té, bebidas gaseosas, bebidas deportivas y bebidas energéticas, especialmente después de las 2:00 p. m. todos los días.

Feel dizzy or light-headed

- Eat 5 to 6 small meals every 2 to 3 hours, so you are not hungry.
- Drink ten, 8-ounce cups of fluid each day.
- Lie down on your left side.
- Change positions slowly, such as from lying to sitting or sitting to standing.
- Sit down to do tasks instead of standing.
- Avoid being in temperature extremes, such as too much sun, cold, and heat.

Tell your provider if your light-headedness does not improve.

Siente mareos o aturdimiento

- Coma 5 a 6 comidas pequeñas cada 2 o 3 horas, para no tener hambre.
- Beba diez vasos de 8 onzas (236,6 ml) de líquidos todos los días.
- Recuéstese sobre su lado izquierdo.
- Cambie de posición lentamente, como de recostada a sentada o de sentada a de pie.
- Haga sus tareas sentada en vez de a pie.
- Evite estar a temperaturas muy altas, como demasiado sol, frío y calor.

Infórmeme a su proveedor si el aturdimiento no mejora.

Mouth issues

If you have overgrowths of gum tissue, called pregnancy tumors, visit your dentist to have plaque removed. You will need a medical release from your provider to see your dentist. The growths often disappear on their own after baby's birth.

Nosebleeds

Nosebleeds are more common during pregnancy. To stop a nosebleed, squeeze your nose gently between your thumb and forefinger for a few minutes. Tilt your head forward to avoid swallowing the blood and breathe through your mouth until bleeding stops. **Contact your provider if bleeding is severe or does not improve.**

Skin issues

Itching is more common on the hands, feet, and abdomen as skin stretches for baby's growth. Use gentle soaps for cleaning, hand washing, and laundry. Take warm, not hot, showers.

You may notice brown patches on your face, darkening of the skin around your nipples, a dark line on your abdomen, and stretch marks that are all common from hormone changes.

Use sunscreen to protect your skin.

Varicose veins

Varicose veins look swollen, raised, or bulging.

- Keep feet slightly raised when sitting and avoid standing for long periods of time.
- Avoid tight-fitting clothing.
- Avoid crossing your legs.

Problemas bucales

Si tiene crecimientos anormales del tejido de las encías, llamados tumores de embarazo, visite a su dentista que le retire la placa. Necesitará una autorización médica de su proveedor para consultar a su dentista. Los crecimientos suelen desaparecer por sí solos después del nacimiento del bebé.

Hemorragias nasales

Las hemorragias nasales son más comunes durante el embarazo. Para detener una hemorragia nasal, apriete su nariz suavemente entre el pulgar e índice por unos minutos. Incline la cabeza hacia adelante para evitar tragarse la sangre y respire por la boca hasta que la hemorragia se detenga. **Comuníquese con su proveedor si la hemorragia es grave o no mejora.**

Problemas a la piel

La comezón es más común en las manos, pies y abdomen a medida que la piel se estira por el crecimiento del bebé. Utilice jabones suaves para su aseo, lavarse las manos y el lavado. Tome duchas tibias, no calientes.

Es posible que note manchas marrones en su cara, oscurecimiento de la piel alrededor de los pezones, una línea oscura en el abdomen y estrías que son comunes por los cambios hormonales.

Utilice una pantalla solar para proteger su piel.

Várices

Las várices lucen hinchadas, levantadas o abultadas.

- Mantenga los pies ligeramente levantados cuando se siente y evite estar de pie por períodos largos.
- Evite la ropa ajustada.
- Evite cruzar las piernas.

Qué esperar en cada trimestre

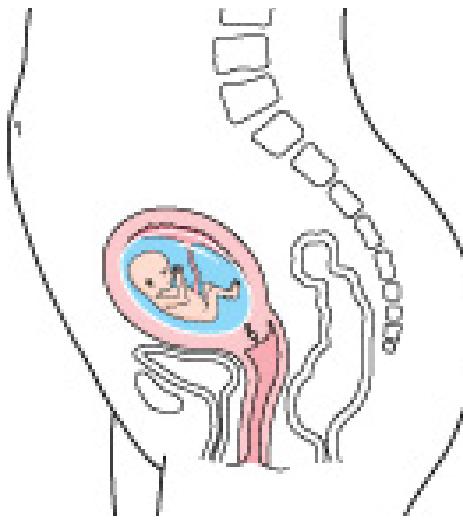
What to Expect Each Trimester

The First Trimester (0 to 13 weeks)

Weeks 1 to 8

You: You may or may not notice any physical changes. Your uterus will get a little larger, you may have morning sickness or nausea, and your body's hormones will change with early pregnancy.

Your baby: Baby is about 1 inch long by the end of 8 weeks. The brain, heart, nervous system, lungs, and other body systems are forming. Your baby is growing inside a sac of amniotic fluid.



WomensHealth.gov

El primer trimestre: (0 a 13 semanas)

Semanas 1 a 8

Usted: Usted puede o no notar cambios físicos. Su útero crecerá un poco, puede que tenga mareos matutinos o náuseas, y las hormonas de cuerpo cambiarán con el embarazo temprano.

Su bebé: El bebé mide aproximadamente 1 pulgada (2,5 cm) al final de las 8 semanas. El cerebro, corazón, sistema nervioso, pulmones y otros sistemas del cuerpo están en formación. Su bebé crece dentro de un saco de líquido amniótico.

Things to do:

- Wash your hands often to avoid illness and infection.
- Limit caffeine.
- Avoid tobacco, illegal drugs, and alcohol.
- Avoid x-rays.
- Avoid saunas, hot tubs, and hot baths.
- Eat well-cooked foods and wash raw foods.
- Avoid douching.
- Avoid toxic chemicals.
- Talk with your partner about how you feel.

Things to do:

- Lávese las manos frecuentemente para evitar enfermedades e infecciones.
- Restrinja el consumo de cafeína.
- Evite el tabaco, drogas ilegales y alcohol.
- Evite los rayos x.
- Evite los saunas, tinas y baños calientes.
- Consuma alimentos bien cocidos y lave los alimentos crudos.
- Evite los irrigadores vaginales.
- Evite sustancias químicas tóxicas.
- Converse con su pareja sobre cómo se siente.

Weeks 9 to 13

You: Your uterus will be softer, rounded, and larger, so you may need to use the bathroom more often. Breasts may be more sensitive with hormone changes. Your energy levels may change.

Your baby: Baby may be up to 3 ¾ inches long and weigh 1 ¼ ounce by 13 weeks. The umbilical cord is formed, and all of baby is growing, including fingers, toes, eyes, ears, and major organs.

Things to do:

- Begin prenatal visits.
- Take any prescribed vitamins and supplements.
- Share any changes to your health with your provider.
- Drink ten, 8-ounce cups of fluid each day.
- Exercise daily.
- Check your insurance for maternity benefits.

Semanas 9 a 13

Usted: Su útero estará más suave, redondeado y grande, por lo que es posible que necesite usar el baño con más frecuencia. Es posible que sus senos estén más sensibles con los cambios hormonales. Es posible que sus niveles de energía cambien.

Su bebé: El bebé puede medir 3 ¾ pulgadas de largo (9,5 cm) y pesar 1 ¼ onzas (35,4 g) a las 13 semanas. Se ha formado el cordón umbilical y todo en el bebé crece, como los dedos de las manos y pies, ojos, orejas y los órganos principales.

Things to do:

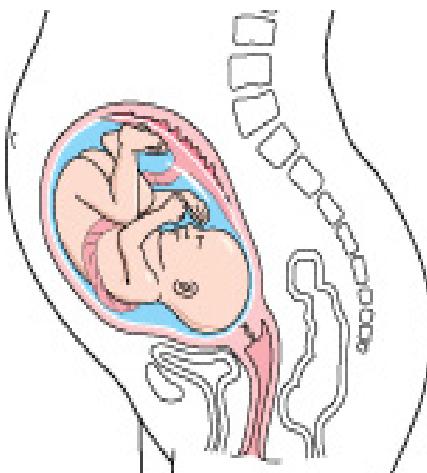
- Comience las consultas prenatales.
- Tome todas las vitaminas y suplementos que le receten.
- Comente todos los cambios en su salud con su proveedor.
- Beba diez vasos de 8 onzas (236,6 ml) de líquidos todos los días.
- Ejercítense a diario.
- Revise los beneficios de maternidad de su seguro.

Second Trimester (14 to 26 weeks)

Weeks 14 to 16

You: Some women feel better at the beginning of the second trimester, having less nausea and more energy. You may start to feel hungry and gain 2 to 3 pounds. You may be able to feel your uterus, and it may harden slightly to protect the baby.

Your baby: Baby may be 4 to 5 inches long and weigh 3 or 4 ounces by 16 weeks. Baby's ears, arms, hands, fingers, legs, feet, and toes are completely formed. Reflex movements allow baby's elbows to bend, legs to kick, and hands to make a fist. Baby's kidneys are working to circulate fluid from the amniotic sac and heart beat is 120 to 160 beats per minute.



WomensHealth.gov

Segundo trimestre (14 a 26 semanas)

Semanas 14 a 16

Usted: Algunas mujeres se sienten mejor al principio del segundo trimestre, con menos náuseas y más energía. Es posible que comience a sentir hambre y suba de 2 a 3 libras (0,9 a 1,4 kg). Es posible que pueda sentir su útero y que este se endurezca un poco para proteger al bebé.

Su bebé: El bebé puede medir 4 a 5 pulgadas de largo (10,2 a 12,7 cm) y pesar 3 a 4 onzas (85 a 113 g) a las 16 semanas. Los oídos, brazos, manos, dedos, piernas, pies y dedos de los pies están completamente formados. Los movimientos reflejos le permiten al bebé doblar los codos, patear y formar un puño con las manos. Los riñones del bebé hacen circular líquido desde el saco amniótico y la frecuencia cardíaca es de 120 a 160 latidos por minuto.

Things to do:

- Go to all prenatal visits and learn what your test results mean.
- Eat healthy meals and snacks.
- Drink ten, 8-ounce cups of fluid each day.
- Exercise daily.
- Plan a budget for needed baby items and equipment.

Lo que debe hacer:

- Vaya a todas las consultas prenatales y aprenda qué significan los resultados de sus pruebas.
- Coma comidas y refrigerios sanos.
- Beba diez vasos de 8 onzas (236,6 ml) de líquidos todos los días.
- Ejercítense a diario.
- Planifique un presupuesto para los artículos y equipos necesarios para el bebé.

Weeks 17 to 20

You: Your pregnancy may show as you gain 1 pound a week. A line may develop on your abdomen (linea nigra) as your belly stretches. You may have more energy, feel less tired, and begin to have cravings for specific foods.

Your baby: Baby may be up to 6 inches long and weigh 9 ounces at 20 weeks. Your baby likes to move, and you feel these movements. Hair begins to grow on baby's head and body, called lanugo. Eyebrows and eyelashes grow.

Things to do:

- Talk to a dietitian if you have food cravings.
- Plan a dental visit and get a medical release from your provider to see the dentist.
- Rest 30 to 60 minutes a day or when tired.
- Wear your seat belt low over your hips.
- Wear comfortable clothes and shoes.

Semanas 17 a 20

Usted: Es posible que se vea su embarazo si sube 1 libra (0,5 kg) a la semana. Es posible que aparezca una línea en su abdomen (linea nigra) a medida que se estira la barriga. Es posible que tenga más energía, se sienta menos cansada y comience a sentir antojos de comidas específicas.

Su bebé: El bebé puede medir 6 pulgadas de largo (15,2 cm) y pesar 9 onzas (255,1 g) a las 20 semanas. A su bebé le gusta moverse y usted siente estos movimientos. A su bebé comienza a crecerle un vello llamado lanugo en la cabeza y el cuerpo. Le crecen las cejas y pestañas.

Lo que debe hacer:

- Converse con un nutricionista si tiene antojos.
- Planifique una consulta con el dentista y reciba autorización médica de su proveedor para ver al dentista.
- Descanse 30 a 60 minutos al día o cuando esté cansada.
- Use el cinturón de seguridad abajo de las caderas.
- Use vestimenta y calzado cómodos.

Weeks 21 to 24

You: Your body makes room for baby. Stretch marks and body aches are common on your abdomen, breasts, thighs, and buttocks. Your hair and skin may be more oily. As baby starts to press on internal organs, constipation, frequent urination, low back pain, and itchiness are common discomforts.

Your baby: Baby may be 9 inches long and weigh 12 to 14 ounces. Added weight is from new fat stores under the skin and baby's own development. Your baby has fingerprints and footprints, and hair is growing on baby's head. Your baby may start regular patterns of sleep and activity.

Things to do:

- Sign up for pregnancy and childbirth classes. You are welcome to take a class at any time during your pregnancy, but we suggest attending classes weeks 25 to 32.
- Sign up for a Maternity Tour.
- Follow your plan for diet, exercise and rest.
- Talk about your feelings with your partner as your body changes.
- Talk with your health care provider about cord blood banking.

Semanas 21 a 24

Usted: Su cuerpo le hace espacio al bebé. Es normal que tenga estrías y dolores corporales en el abdomen, senos, muslos y glúteos. Es posible que su cabello y piel estén más grasosos. Dado que el bebé comienza a presionar los órganos internos, son normales malestares como constipación, micción frecuente, dolor de la espalda baja y comezón.

Su bebé: El bebé puede medir 9 pulgadas de largo (22,9 cm) y pesar 12 a 14 onzas (340,2 a 396,9 g). El paso añadido es de las nuevas reservas de grasa bajo la piel y del desarrollo propio del bebé. Su bebé tiene huellas digitales y huellas en los pies, y le crece cabello en la cabeza. Es posible que su bebé comience con patrones regulares de sueño y actividad.

Lo que debe hacer:

- Inscríbase en clases de embarazo y parto. La invitamos a asistir a estas clases en cualquier momento durante su embarazo, pero le sugerimos que sea entre las semanas 25 y 32.
- Inscríbase para una visita guiada por Maternidad.
- Siga su plan de dieta, ejercicio y descanso.
- Hable de sus sentimientos con su pareja a medida que su cuerpo cambia.
- Hable con su proveedor de servicios de salud sobre almacenar sangre del cordón umbilical.

Weeks 25 to 26

You: At the end of 6 months, you may feel tightening and relaxing in the uterus, called Braxton-Hicks contractions. Your breasts may change and soften. Some women notice darkening of the skin around their nipples to prepare for breast feeding. Some women notice swelling in their ankles and feet.

Your baby: Baby may be about 14 inches long and weigh 1 to 2 pounds. Baby can kick and have hiccups. Noises from the outside can cause baby to move or sleep. Internal organs, such as lungs, eyes and intestines are developing.

Things to do:

- Talk to your provider about breastfeeding and labor and delivery.
- Eat 5 to 6 small meals instead of larger ones. Choose healthy foods.
- Get a car seat.
- Talk with your provider or other parents about a pediatrician for baby.

Semanas 25 a 26

Usted: Al término de los 6 meses, es posible que sienta contracción y relajación del útero, llamadas contracciones Braxton Hicks. Sus senos pueden cambiar y suavizarse. Algunas mujeres notan un oscurecimiento alrededor de los pezones para prepararse para amamantar. Algunas mujeres notan hinchazón en sus tobillos y pies.

Su bebé: El bebé puede medir aproximadamente 14 pulgadas de largo (35,6 cm) y pesar 1 a 2 libras (453,6 a 907,2 g). El bebé puede patear y tener hipo. Los ruidos del exterior pueden provocar que el bebé se mueva o se duerma. Los órganos internos, como los pulmones, los ojos y los intestinos están en desarrollo.

Lo que debe hacer:

- Hable con su proveedor sobre amamantamiento y trabajo de parto y el parto.
- Coma 5 a 6 comidas pequeñas en lugar de grandes. Coma alimentos saludables.
- Consiga un asiento para el auto.
- Hable con su proveedor u otros padres sobre un pediatra para el bebé.

Cord blood banking

You may choose to bank your baby's cord blood from the umbilical cord and the placenta after your baby is born. Cord blood is collected because it contains stem cells. These cells offer lifesaving medical benefits. You may choose to do nothing and the cord blood will be thrown away after birth, or you can save the blood for use in a private or public bank. To donate cord blood, the mother must contact a bank that accepts mail-in kits, **register by the 34th week of pregnancy**, and pass a health history screening.

Ask your health care provider about your options for banking your baby's cord blood. If you decide to bank your baby's cord blood, please remember to **bring the kit with you to the hospital.**

For more information, visit <https://parentsguidecordblood.org/es>.

Almacenamiento de sangre del cordón umbilical

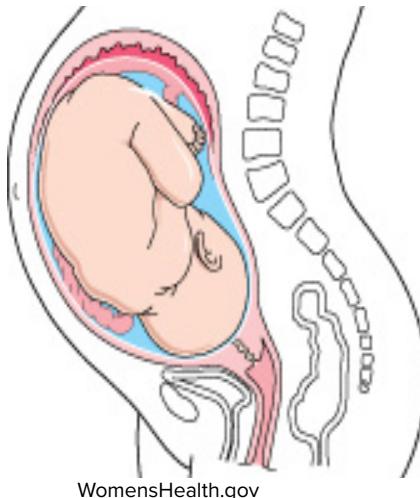
Es posible que escoja almacenar la sangre del cordón umbilical de su bebé y la placenta después del nacimiento. La sangre del cordón umbilical se reúne porque contiene células madre. Estas células ofrecen beneficios que pueden salvar la vida. Es posible que escoja no hacer nada y que se bote la sangre después del nacimiento o puede guardarla para usarla en un banco privado o público. Para donar la sangre del cordón, la madre debe comunicarse con un banco que acepte equipos por correo, **registrarse en la semana 34 del embarazo** y pasar un examen de historial de salud. **Pregúntele a su proveedor de atención de salud sobre sus opciones para almacenar la sangre del cordón umbilical de su bebé.** Si decide almacenar la sangre del cordón umbilical de su bebé, recuerde **traer el equipo al hospital.** Para obtener más información, visite <https://parentsguidecordblood.org/es>.

Third Trimester (27 to 40 weeks)

Weeks 27 to 32

You: Weight gain is faster in the last trimester. Your uterus is closer to your rib cage and your abdomen may move when baby moves. You may feel discomfort as your body changes.

- You may feel tired and need to rest or nap during the day.
- Some women feel full and eat snacks throughout the day, instead of meals. Choose low acid foods and foods high in nutrients. Drink ten, 8-ounce cups of fluid each day, even if you feel the need to urinate frequently throughout the day.
- Movement may feel more awkward as joints loosen and your center of gravity shifts. Be aware as you move to avoid loss of balance and falling.
- Be careful when doing activities, such as lifting, bending, pushing, and pulling. Get help with chores. Talk to your provider about safe ways to exercise in the last trimester of pregnancy.
- Breasts may leak a thin fluid, called colostrum, so pads may be needed in a bra. Some women switch to a maternity bra as it has greater flexibility and comfort than a regular bra.
- Use pillows when sleeping or resting to add comfort and body support. Lie on



Tercer trimestre (27 a 40 semanas)

Semanas 27 a 32

Usted: El aumento de peso es más rápido en el último trimestre. Su útero está más cerca de su caja torácica y su abdomen se puede mover cuando el bebé lo hace. Es posible que se sienta incómoda a medida que su cuerpo cambia.

- Es posible que se sienta cansada y necesite descansar o tomar una siesta durante el día.
- Algunas mujeres se sienten satisfechas y comen refrigerios a lo largo del día en lugar de comidas. Escoja alimentos nutritivos y bajos en ácido. Beba diez vasos de 8 onzas (236,6 ml) de líquidos todos los días, incluso si siente que necesita orinar frecuentemente a lo largo del día.
- El movimiento se puede sentir incómodo dado que las articulaciones se sueltan y cambia su centro de gravedad. Preste atención al moverse para evitar perder el equilibrio y caerse.
- Tenga cuidado cuando haga actividades como levantarse, doblarse, empujar y tirar. Consiga ayuda con las tareas domésticas. Converse con su proveedor sobre maneras seguras de ejercitarse en el último trimestre del embarazo.
- De sus mamas puede fluir un líquido poco espeso llamado calostro, por lo que es posible que necesite almohadillas en el sostén. Algunas mujeres se cambian a un sostén de maternidad, dado que ofrece mayor flexibilidad y comodidad que un sostén normal.
- Use almohadas cuando duerma o descanse para agregar comodidad y apoyo al cuerpo. Recuéstese sobre su lado izquierdo para darle más oxígeno al bebé.

- your left side to give baby more oxygen.
- Talk to your partner and provider about your thoughts, feelings, and concerns in the last months of pregnancy.
- If you have Rh-negative blood, talk to your provider about a Rhogam injection.

Your baby: Baby is about 15 to 17 inches long and may weigh 2 to 4 pounds. Baby's eyes are sensitive to light and eyelids can open and close. Baby can hear while in the uterus. The brain and nervous system are growing quickly. The lungs are almost fully formed. Your baby's body begins to store minerals, such as iron. Lanugo, downy hair that covers baby's body, may start to fall off. Body fat fills out the skin and helps baby maintain his or her body temperature after birth.

Things to do:

- Attend pregnancy and childbirth classes.
- Go on a Maternity Tour.
- Share any changes to your health with your provider.
- Start fetal movement checks (kick counts).
- Exercise safely.
- Prepare the area where baby will sleep.
- Have car seat installed and inspected for safety.
- Share with family and friends how they can help after baby arrives.
- If you have other children, plan child care for labor and delivery.
- If you work, make a plan to hand off job tasks during maternity leave.

- Converse con su pareja y proveedor sobre sus pensamientos, sentimientos e inquietudes en el último mes del embarazo.
- Si tiene sangre Rh negativo, converse con su proveedor sobre una inyección de Rhogam.

Su bebé: El bebé mide aproximadamente 15 a 17 pulgadas de largo (38,1 a 43,2 cm) y puede pesar de 2 a 4 libras (907,2 g a 1,8 kg). Los ojos del bebé son sensibles a la luz y los párpados se pueden abrir y cerrar. El bebé puede oír desde el útero. El cerebro y el sistema nervioso se desarrollan rápidamente. Los pulmones están casi completamente formados. El cuerpo del bebé comienza a almacenar minerales, como hierro. El lanugo, vello sedoso que cubre el cuerpo del bebé, se puede empezar a caer. La grasa llena la piel y ayuda a que el bebé mantenga su temperatura después de nacer.

Lo que debe hacer:

- Asista a clases de embarazo y parto.
- Asista a una visita guiada por Maternidad.
- Comente todos los cambios en su salud con su proveedor.
- Comience a revisar los movimientos fetales (contar las patadas).
- Ejercítese con seguridad.
- Prepare el área en donde dormirá el bebé.
- Solicite que instalen el asiento de seguridad en el auto y que lo inspeccionen por seguridad.
- Coméntele a su familia y amigos cómo pueden ayudarla cuando llegue el bebé.
- Si tiene otros hijos, planifique el cuidado de ellos para el momento del parto.
- Si trabaja, planifique cómo derivar las tareas durante su licencia por maternidad.

- Share baby's doctor's (pediatrician) name with your provider/hospital.
- Call the hospital at 614-293-8200 to pre-register for your delivery.

- Dé el nombre del médico del bebé (pediatra) a su proveedor u hospital.
- Llame al hospital al 614-293-8200 para registrarse en forma previa al parto.

Weeks 33 to 36

You: By 36 weeks, the tightening and relaxing of the uterus continues to prepare your body for labor and delivery.

- If you have 4 or more contractions in one hour, drink several glasses of water and lie on your left side. If you continue to have 4 or more contractions in one hour, call your provider.
- You may have trouble sitting or standing for long periods of time. Lie on your left side and change positions often.
- You may naturally wake up at night to use the bathroom every few hours. Talk with your provider if you have trouble sleeping.
- Use a protective waterproof mattress cover or seat cover in the event your water breaks.
- If you have trouble breathing due to baby's position, know that baby will likely "drop" or move into your lower abdomen soon to prepare for delivery. It will make breathing easier.
- Plan for some alone time with your partner before your baby arrives. Take time to talk about your thoughts and feelings as partners and parents before your baby is born.

Semanas 33 a 36

Usted: A las 36 semanas, la contracción y relajación del útero continúa preparando su cuerpo para el trabajo de parto y el parto.

- Si tiene más de 4 contracciones en una hora, tome varios vasos de agua y recuéstese sobre su lado izquierdo. Si sigue teniendo 4 o más contracciones en una hora, llame a su proveedor.
- Es posible que tenga problemas para sentarse o estar de pie durante períodos largos. Recuéstese sobre su lado izquierdo y cambie de posición frecuentemente.
- Es posible que se despierte naturalmente en la noche para ir al baño cada pocas horas. Si tiene problemas para dormir, hable con su proveedor.
- Utilice un cobertor impermeable de colchón o asiento en caso que su fuente se rompa.
- Si tiene problemas para respirar por la posición del bebé, sepá que el bebé probablemente "caerá" o se moverá a su abdomen bajo pronto para prepararse para el parto. Le facilitará la respiración.
- Planifique pasar un tiempo a solas con su pareja antes de la llegada del bebé. Tómense un tiempo para conversar sobre sus pensamientos y sentimientos como pareja y como padres antes que nazca el bebé.

Your baby: Baby is 16 to 19 inches long and may weigh 5 to 6 ½ pounds. A special white protective coating, called vermix, covers baby's skin. Baby's skin is getting thicker as layers of fat fill in to protect the body. Baby's organs are almost ready to function on their own. Your baby may start to change positions, such as dropping into your lower abdomen.

Things to do:

- Learn the signs of true and false labor.
- Practice timing your contractions with your labor support person.
- Plan your route to the hospital for delivery.
- **If you notice fewer fetal movements or kick counts, call your provider right away or come to the Labor and Delivery Unit.**
- Have a bag packed and ready to take to the hospital.
- Practice exercises from childbirth class.
- Discuss baby names with your partner.
- Review your plan for labor and delivery.
- Limit travel plans. If you need to travel, locate the nearest hospital.
- Make financial plans with the hospital.
- Finalize child care.
- Ask family and friends to help with specific tasks for the first weeks after delivery.
- Share any questions or concerns with your provider.

Su bebé: El bebé mide 16 a 19 pulgadas de largo (40,6 a 48,3 cm) y puede pesar 5 a 6 ½ libras (2,3 a 2,9 kg). Un recubrimiento protector blanco especial, llamado unto sebáceo, cubre la piel del bebé. La piel del bebé se vuelve más gruesa a medida que la rellenan capas de grasa para proteger el cuerpo. Los órganos del bebé están casi listos para funcionar por sí mismos. Es posible que su bebé comience a cambiar de posición, como bajar a su abdomen bajo.

Lo que debe hacer:

- Aprenda las señales del trabajo de parto verdadero y falso.
- Practique tomándole el tiempo a sus contracciones junto a la persona que la apoyará en el trabajo de parto.
- Planifique su ruta al hospital para el parto.
- **Si nota menos movimientos fetales o cuenta menos patadas, llame a su proveedor inmediatamente o vaya a la Unidad de Trabajo de Parto y Parto.**
- Prepare un bolso y déjelo listo para llevarlo al hospital.
- Practique los ejercicios de la clase de parto.
- Escoja junto a su pareja el nombre del bebé.
- Revise su planificación para el trabajo de parto y el parto.
- Limite sus planes de viajes. Si necesita viajar, ubique el hospital más cercano.
- Haga la planificación financiera con el hospital.
- Termine el cuidado infantil.
- Solicite ayuda a familia y amigos con tareas específicas para las primeras semanas después del parto.
- Comente sus preguntas o inquietudes con su proveedor.

Weeks 37 to 40

You: You may feel excited, nervous, anxious, joyful, or a mix of feelings at the end of pregnancy. You may have pressure in your lower pelvis as baby's head enters the birth canal, called lightening. Time contractions when they occur, and prepare for labor and delivery. **Go to the hospital when contractions are 5 minutes apart, last for 1 minute and continue for 1 hour, or as directed by your provider.**

Your baby: Baby is 19 to 23 inches long and 6 ½ to 9 pounds at birth. Your baby may be larger or smaller. Movements may slow down as baby has less room in the uterus to move. Baby is fully developed and ready for birth.

Semanas 37 a 40

Usted: Es posible que se sienta emocionada, nerviosa, ansiosa, dichosa o que experimente una mezcla de sentimientos al término de su embarazo. Es posible que haya presión en la pelvis baja a medida que la cabeza del bebé entra al canal de parto, lo que se llama alumbramiento. Tome el tiempo a las contracciones cuando ocurran y prepárese para el trabajo de parto y el parto. **Vaya al hospital cuando las contracciones tengan una separación de 5 minutos entre sí, duren un minuto y continúen por una hora o según le haya indicado su proveedor.**

Su bebé: El bebé mide 19 a 23 pulgadas de largo (48,3 a 58,4 cm) y pesa 6 ½ a 9 libras (2,9 a 4,1 kg). Es posible que su bebé sea más grande o más pequeño. Los movimientos se harán más lentos a medida que el bebé tenga menos espacio para moverse en el útero. El bebé está totalmente desarrollado y listo para nacer.

Conteo del movimiento fetal

Fetal Movement Count

Your health care provider will tell you when to start checking for fetal movement, also called kick counts. It often begins with the 7th month of pregnancy. It involves counting the number of times your baby moves in two hours. Your baby naturally moves and then sleeps. When moving, your baby may feel like a kick, ripple, twist, or rolling in your abdomen. As baby gets bigger, you may also feel stretching and pulling.

Do kick counts one or two times a day as instructed by your health care provider. After you eat a meal is often a good time.

Su proveedor de atención de salud le dirá cuándo comenzar a revisar el movimiento fetal, también llamado conteo de patadas. A menudo comienza en el 7.º mes del embarazo. Involucra contar el número de veces que su bebé se mueve dentro de dos horas. Su bebé se mueve y luego duerme de manera natural. Cuando se mueve, su bebé se puede sentir como una patada, onda, giro o movimiento en su abdomen. A medida que el bebé crezca, es posible que también sienta estiramiento y tironeo.

Cuento las patadas una o dos veces al día como le haya indicado su proveedor de atención de salud. Después de comer es a menudo un buen momento.

How to do kick counts

1. Lay on your left or right side.
2. Use a clock, watch, or mobile phone to record the time. Set the timer for two hours.
3. Each time your baby moves, make a mark in a chart or on a piece of paper.

Cómo contar las patadas

1. Recuéstese sobre su lado derecho o izquierdo.
2. Utilice un reloj de pared, reloj pulsera o teléfono móvil para tomar el tiempo. Ajuste el cronómetro en dos horas.
3. Cada vez que su bebé se mueva, marque en la tabla o en un pedazo de papel.

What the kick counts mean

- **If your baby moves 10 times or more in two hours,** you may stop counting. Your baby is probably healthy and doing well.
- **If your baby moves less than 10 times in two hours,** call your provider or come to the Labor and Delivery Unit.

¿Qué significa el conteo de patadas?

- **Si el bebé se mueve 10 veces o más en dos horas,** puede dejar de contar. Es probable que el bebé esté saludable y bien.
- **Si el bebé se mueve menos de 10 veces en dos horas,** llame al proveedor o diríjase a la Unidad de Trabajo de Parto y Parto.

Fecha Date	Movimientos totales Total Movement	Fecha Date	Movimientos totales Total Movement
2/2	/		

Educación sobre el embarazo y el nacimiento

Pregnancy and Childbirth Education

Our nurse childbirth educators offer many classes to prepare you for labor, birthing, and caring for your new baby. Maternity Center tours are also offered several times a month.

Plan to attend classes between 25 and 32 weeks of pregnancy. Classes fill up fast, so please call at 17 to 24 weeks of pregnancy to enroll.

- **To view class and tour calendars,** visit wexnermedical.osu.edu/obstetrics-gynecology/pregnancy/pregnancy-and-childbirth-education, which are posted one month in advance.
- **To enroll in a class or schedule a maternity tour, call 614-293-5123, option 3.**

Nuestros educadores en preparación para el parto ofrecen muchas clases para prepararla para el trabajo de parto, el nacimiento y el cuidado de su nuevo bebé. También se ofrecen visitas guiadas al Centro de maternidad varias veces al mes.

Planifique su asistencia a clases entre las semanas 25 y 32 de embarazo. Las clases se llenan rápido, de modo que llame a la semana 17 o 24 de embarazo para inscribirse.

- **Para ver los calendarios de clase y recorrido, visite wexnermedical.osu.edu/obstetrics-gynecology/pregnancy/pregnancy-and-childbirth-education,** los cuales se publican con un mes de antelación.
- **Para inscribirse en una clase o programar una visita guiada a la maternidad, llame al 614-293-5123, opción 3.**

Pregnancy care classes

- **Childbirth Education** (classroom or online): Helps prepare you and your partner or supporter for labor and delivery.
- **Childbirth Education EXPRESS:** A shortened version of the Childbirth Education class and a great refresher course for those who have already had a baby.
- **Pregnancy and the Pelvic Floor:** Reviews common problems that can affect the pelvic floor during childbirth and how to recover from them

Clases de atención durante el embarazo

- **Educación sobre el parto** (en el aula o en línea): la ayuda a prepararse a usted y a su pareja o ayudante para el trabajo de parto y el parto.
- **Educación sobre el parto EXPRESS:** una versión resumida de la clase de educación sobre el parto y un excelente curso de actualización para aquellos que ya han tenido un bebé.
- **El embarazo y el piso pélvico:** repasa problemas comunes que pueden afectar el piso pélvico durante el parto y cómo recuperarse de ellos.

Newborn care classes

- **Breastfeeding Basics:** Learn about the basics of breastfeeding from lactation consultants.
- **Baby Basics:** Learn skills in caring for your newborn (or new grandchild).
- **Grandparenting 101:** Review and learn all of the latest information and changes in infant care practices to assist the new family.
- **Infant and Pediatric CPR:** Learn life-saving techniques. Parents, grandparents and childcare providers are welcome.
- **Marvelous Multiples:** Learn how to care for more than one baby.
- **Siblings Class:** Helps get siblings, ages 2 to 10 years old, ready for a new baby.

Buckle Up with Brutus

Visit buckleup.osu.edu to learn about car seat safety, including car seat types, installation guidelines and recommendations. Attend a free car seat check event or use the Contact form to get your child passenger safety questions answered.

Clases de cuidado de recién nacidos

- **Conceptos básicos sobre la lactancia materna:** obtenga información sobre los conceptos básicos de la lactancia materna con asesores de lactancia.
- **Conceptos básicos sobre el bebé:** aprenda habilidades para cuidar a su recién nacido (o nuevo nieto).
- **Lo básico sobre ser abuelo:** revise y aprenda toda la información más reciente y los cambios en las prácticas de cuidado infantil para ayudar a la nueva familia.
- **RCP infantil y pediátrica:** aprenda técnicas para salvar vidas. Padres, abuelos y proveedores de cuidado de niños son bienvenidos.
- **Múltiples maravillosos:** aprenda cómo cuidar a más de un bebé.
- **Clase de hermanos:** ayuda a que los hermanos, de 2 a 10 años de edad, estén listos para un nuevo bebé.

Abróchese el cinturón con Brutus

Visite buckleup.osu.edu para obtener información sobre la seguridad de los asientos para automóviles, incluyendo los tipos de asientos para automóviles, pautas de instalación y recomendaciones. Asista a un evento gratuito para revisar el asiento del automóvil o use el formulario de contacto para obtener respuestas a las preguntas sobre seguridad de su hijo pasajero.

Planificación del trabajo de parto

Planning for Labor

As you get to the end of pregnancy, your health care provider will talk with you about labor and delivery, including ways to manage labor pain.

A medida que se acerca al final del embarazo, el proveedor de servicios de salud hablará con usted acerca del trabajo de parto y el parto, lo que incluirá formas de controlar el dolor durante el trabajo de parto.

Call your health care provider right away if:

- You have 4 or more contractions in one hour and you are less than 37 weeks pregnant.
- Your bag of water breaks or is leaking.
- You have any vaginal bleeding. Tell your provider how much bleeding you have.
- You feel unusual pressure in your bottom (your rectum or anal area).
- You have any signs that cause you to have questions or concerns.

Llame al proveedor de servicios de salud de inmediato en los siguientes casos:

- Tiene 4 o más contracciones en una hora y tiene menos de 37 semanas de embarazo.
- Ruptura o filtración de la bolsa.
- Tiene sangrado vaginal. Informe al proveedor cuánto sangrado presenta.
- Siente una presión poco habitual en su trasero (ano o zona anal).
- Presenta cualquier señal que le causa dudas o inquietudes.

The 5-1-1 on contractions

Go to the hospital when contractions are:

- Every 5 minutes.
- Last for 1 minute.
- Continue for 1 hour.

El 5-1-1 de las contracciones

Vaya al hospital cuando las contracciones:

- se presenten cada 5 minutos.
- duren 1 minuto.
- continúen durante 1 hora.

Contractions

Contractions are the tightening and relaxing of muscles in the uterus. The uterus is where your baby lives during pregnancy. When labor starts, these muscles tighten and relax at a regular pace. They will get closer together and stronger, letting your body know that your baby is about to be born.

Sometimes, these muscle contractions are not regular, and they start and stop. They do not seem to get stronger and closer together, but stay about the same intensity. Your provider may describe these contractions as **Braxton-Hicks or signs of false labor**. These contractions are normal but can be uncomfortable.

Use the chart to compare the signs of labor with false labor.

Signs of labor	Signs of false labor
<ul style="list-style-type: none">• Contractions happen at regular intervals	<ul style="list-style-type: none">• Contractions are not regular
<ul style="list-style-type: none">• Contractions get stronger and closer together	<ul style="list-style-type: none">• Contractions stay about the same
<ul style="list-style-type: none">• Contractions keep going while lying down	<ul style="list-style-type: none">• Contractions go away while resting

Contracciones

Las contracciones son el tensado y relajación de los músculos en el útero. El útero es donde el bebé vive durante el embarazo. Cuando comienza el trabajo de parto, estos músculos se contraen y se relajan a un ritmo regular. Se presentarán cada vez más seguido y con más fuerza, informando al organismo que el bebé está a punto de nacer.

En ocasiones, estas contracciones musculares no son regulares y se presentan y se detienen. No parecen ir en aumento ni presentarse cada vez más seguido, sino que se presentan con la misma intensidad. El proveedor puede describir estas contracciones como **Braxton-Hicks o señales de trabajo de parto falso**. Estas contracciones son normales, pero pueden ser incómodas.

Use la tabla para comparar las señales de trabajo de parto con el trabajo de parto falso.

Señales de trabajo de parto	Señales de trabajo de parto falso
<ul style="list-style-type: none">• Las contracciones se presentan a intervalos regulares	<ul style="list-style-type: none">• Las contracciones no son regulares
<ul style="list-style-type: none">• Las contracciones aumentan en intensidad y son cada vez más seguidas	<ul style="list-style-type: none">• Las contracciones son siempre iguales
<ul style="list-style-type: none">• Las contracciones continúan al estar acostada	<ul style="list-style-type: none">• Las contracciones se detienen al descansar

If you have 4 or more contractions in one hour and you are less than 37 weeks pregnant, call your provider. When talking to your provider about your contractions, there are ways to create a picture about what you are experiencing. Tell your provider as much as you can about how you feel:

- Where does it hurt?
- How strong does the pain feel?
- How long do you feel the pain? How often does the pain occur?
- What makes the pain worse?
- What helps the pain?
- Is the pain burning, sharp, dull, stabbing, achy or causing spasms?

If your labor starts the 37th week of pregnancy or later, come to the hospital

when contractions are every 5 minutes, last for 1 minute and continue for 1 hour, or as directed by your provider.

Si tiene 4 o más contracciones en una hora y tiene menos de 37 semanas de embarazo, llame al proveedor. Cuando hable con el proveedor sobre sus contracciones; hay formas de crear una imagen de lo que usted está experimentando. Informe al proveedor todo lo que pueda sobre cómo se siente:

- ¿Dónde le duele?
- ¿Qué tan fuerte es el dolor?
- ¿Hace cuánto siente este dolor? ¿Qué tan a menudo se presenta el dolor?
- ¿Qué es lo que hace que el dolor empeore?
- ¿Qué alivia el dolor?
- ¿El dolor es intenso, similar al ardor, sordo, punzante, fijo y continuo o provoca espasmos?

Si el trabajo de parto comienza a las 37 semanas de embarazo o después, diríjase al hospital cuando las contracciones se presenten cada 5 minutos, duren aproximadamente 1 minuto y continúen durante 1 hora, o según lo indique el proveedor.

Labor pain relief

Pain relief without medicine

- Breathing patterns
- Massage
- Relaxation
- Visual imagery or meditation
- Exercise or movement
- Distraction, such as reading or a movie
- Smelling pleasant scents on cotton balls
- Listen to music
- Other types of pain relief you like to use:

Alivio del dolor durante el trabajo de parto

Alivio del dolor sin medicamentos

- Patrones de respiración
- Masajes
- Relajación
- Imágenes visuales o meditación
- Ejercicios o movimiento
- Distracciones, como leer o ver una película
- Oler esencias placenteras en motas de algodón
- Escuchar música
- Otros tipos de alivio del dolor que le gusta usar: _____

Pain relief with medicine

Pain medicine is given different ways for labor and delivery based on your preferences for pain control. The most common are:

- **Labor epidural:** An epidural reduces pain in the lower half of the body for childbirth. It is a tiny tube, called a catheter, placed by a doctor (anesthesiologist) into the lower back after numbing the skin in that area. Different medicines can be given through the epidural, depending on your needs.
- **Spinal block:** A spinal block is medicine that completely numbs the lower half of the body and is used for cesarean delivery. It will be placed by a doctor (anesthesiologist) in the lower back.
- **IV pain management:** During early labor, IV pain medicine can temporarily relieve pain and allow you to rest. You can still have an epidural later if you choose.
- **Local anesthetic:** If your vaginal opening tears naturally, or you have an episiotomy (a cut made by your provider in the event of an emergency), this medicine can be given to numb the area during repair.
- **Nitrous oxide:** Nitrous oxide, sometimes called laughing gas, can reduce anxiety and decrease pain during labor. It is a tasteless, odorless gas that you breathe through a face mask during contractions.

Alivio del dolor con medicamentos

Los analgésicos se administran de formas distintas en el trabajo de parto y en el parto, según sus preferencias para el control del dolor. Los más comunes son:

- **Epidural para trabajo de parto:** Una epidural reduce el dolor en la parte inferior del cuerpo para el parto. Es un tubo pequeño, llamado catéter, que un médico (anestesiólogo) le colocará en la parte inferior de la espalda después de adormecer la piel en esa zona. A través de la epidural, se pueden administrar diferentes medicamentos según sus necesidades.
- **Método intravenoso para el control del dolor:** Durante el principio del trabajo de parto, un analgésico intravenoso puede aliviar temporalmente el dolor y le permitirá descansar. De todas formas, se le puede administrar la epidural más tarde si lo desea.
- **Anestésico local:** Si su vagina se abre naturalmente o tiene una episiotomía (un corte realizado por nuestro proveedor en caso de emergencia), este medicamento se puede administrar para adormecer la zona durante la reparación.
- **Óxido nitroso:** El óxido nitroso, conocido en ocasiones como el gas de la risa, puede reducir la ansiedad y disminuir el dolor durante el trabajo de parto. Es un gas insípido e inodoro que usted inhala por medio de una mascarilla durante las contracciones.

Patrones de respiración durante el trabajo de parto

Breathing Patterns for Labor

Breathing patterns help manage labor pain and relax the body. Start with a deep and cleansing breath to relax. Find a focal point, such as a picture, while using one of these breathing patterns.

Los patrones de respiración ayudan a controlar el dolor y a relajar el cuerpo durante el trabajo de parto. Comience con una respiración profunda y purificadora para relajarse. Busque un punto de foco, como una imagen, mientras usa uno de estos patrones de respiración.

Slow paced breathing

As the contraction begins, breathe in through your nose and breathe out through your mouth, letting your body completely relax. Repeat for about 8 to 10 breaths per minute. As the contraction ends, take a cleansing breath.

This breathing method is used most often in early labor.

Respiración a ritmo lento

Cuando la contracción comience, inspire por la nariz y exhale por la boca hasta dejar el cuerpo totalmente relajado. Repita durante 8 a 10 respiraciones por minuto. A medida que la contracción pasa, respire a modo de limpieza.

Este método de respiración se usa más a menudo en la etapa inicial del trabajo de parto.

Normal paced breathing

As the contraction begins, breathe in through your nose and breathe out through your mouth, letting your body completely relax. Keep your eyes on a focal point. Repeat for about 16 to 20 breaths per minute. As the contraction ends, take a cleansing breath.

This breathing method is used when slow paced breathing is no longer helpful.

Respiración a ritmo normal

Cuando la contracción comience, inspire por la nariz y exhale por la boca hasta dejar el cuerpo totalmente relajado. Mantenga los ojos en un punto de concentración. Repita durante 16 a 20 respiraciones por minuto. A medida que la contracción pase, respire a modo de limpieza.

Este método de respiración se usa cuando la respiración a ritmo lento ya no es útil.

Patterned breathing

As the contraction begins, begin with normal paced breathing. Breathe in through your nose and breathe out through your mouth, letting your body completely relax. Keep your eyes on a focal point. When the contraction is strongest, change your breathing to a short breath in and a short breath out. Return to normal paced breathing as the contraction subsides. As the contraction ends, take a cleansing breath.

This breathing method is used when contractions are strongest.

Variable paced breathing

As the contraction begins, breathe with normal paced breathing. Breathe in through your nose and out through your mouth, letting your body completely relax. Keep your eyes on a focal point. Change to 3 shallow breaths (breathe in and then softly blow out through puffed cheeks) and repeat until the contraction subsides. As the contraction ends, take a cleansing breath.

This breathing method is used during transition of active labor.

Blow breathing

If you feel the urge to push during labor, and have NOT been given the okay by your provider, start short quick blows through your mouth. Fill your cheeks with air and imagine blowing out birthday candles. Continue until the urge passes or you are given the okay to push.

This breathing method is used to control the urge to push.

Patrón de respiración

Cuando comience la contracción, empiece con una respiración a ritmo normal. Inspire por la nariz y exhale por la boca hasta dejar el cuerpo totalmente relajado. Mantenga los ojos en un punto de concentración. Cuando la contracción se intensifique, cambie la respiración a una inspiración y exhalación cortas. Vuelva a la respiración a ritmo normal cuando la contracción empiece a relajarse. A medida que la contracción pasa, haga una respiración de limpieza.

Este método de respiración se usa cuando las contracciones son más intensas.

Respiración a ritmo variable

Cuando comience la contracción, inspire con una respiración a ritmo normal. Inspire por la nariz y exhale por la boca hasta dejar el cuerpo totalmente relajado. Mantenga los ojos en un punto de concentración. Cambie a 3 respiraciones superficiales (inspire y luego bote el aire con las mejillas infladas) y repita hasta que la contracción se relaje. A medida que la contracción pasa, haga una respiración de limpieza.

Este método de respiración se usa durante la transición del trabajo de parto.

Respiración por soplo

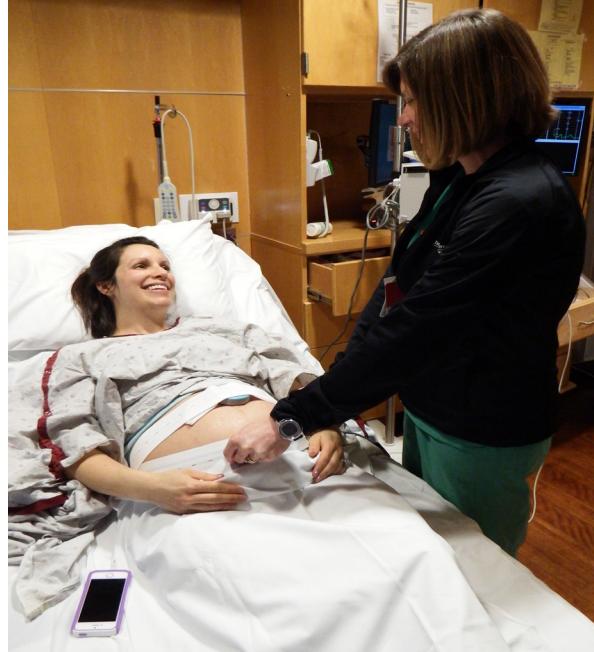
Si siente la necesidad de pujar durante el trabajo de parto y el proveedor NO ha dado su autorización, comience con soplos cortos y rápidos por la boca. Llene sus mejillas de aire e imagine que está soplando sus velas de cumpleaños. Siga hasta que la necesidad pase o hasta que la autoricen a pujar.

Este método de respiración se usa para controlar la necesidad de pujar.

Planificación del parto

Planning for Delivery

Talk with your health care provider about a delivery plan. Even if you prefer a vaginal birth, a cesarean may be needed for medical reasons. **It is helpful to understand both delivery options.** Ask questions of your health care provider, so you are prepared.



Hable con su proveedor de servicios de salud sobre la planificación del parto. Incluso si prefiere un parto vaginal, es posible que una cesárea sea necesaria por razones médicas. **Es útil comprender ambas opciones de parto.** Consulte a su proveedor de cuidados de salud para estará preparada.

Vaginal delivery

Each woman will have a unique labor experience. Some women have a release of cervical mucous that may be blood-tinged. This is called **passing a mucus plug or a bloody show**. This is one sign that your body is preparing for delivery. Some women also have a trickle or gush of liquid after the bag of water breaks around the baby. This is called a **rupture of membranes**. It may break before you have contractions or at any time during labor and delivery. **If you have a rupture of membranes, put on a feminine hygiene pad (not a tampon) and call your provider or the Labor and Delivery Unit at 614-293-8497.**

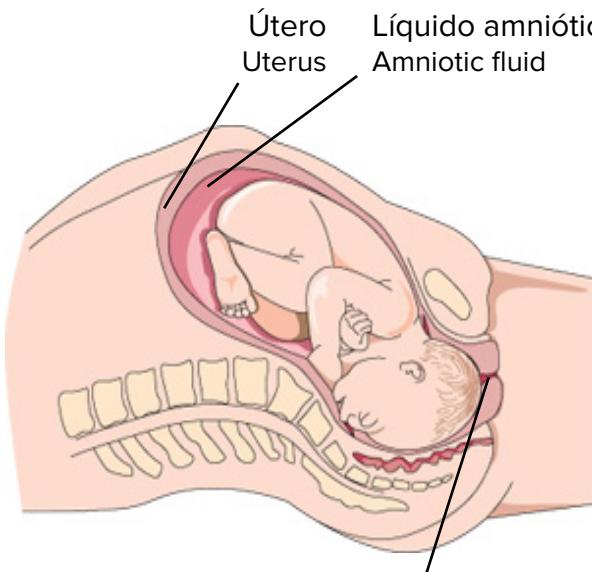
Parto vaginal

Cada mujer tendrá una experiencia de trabajo de parto única. Algunas mujeres expulsan una mucosidad del cuello uterino que puede estar teñida de sangre. Esto se denomina **desprendimiento del tapón mucoso**. Esta es una señal de que su cuerpo se está preparando para el parto. Algunas mujeres además presentan un flujo o secreción de líquido después del rompimiento de la bolsa alrededor del bebé. Esto se denomina **ruptura de membranas**. Se puede romper antes de las contracciones o en cualquier momento durante el trabajo de parto y el parto. **Si presenta ruptura de membranas, colóquese una toalla higiénica (no un tampón) y llame al proveedor o a la Unidad de Trabajo de Parto y Parto al 614-293-8497.**

Some women have pressure in the lower back and cramping when **contractions** start. Contractions help to prepare the body for baby's delivery. Expect contractions to get more intense and closer together during labor. As contractions continue, it is not unusual to feel shaky or have nausea as you get closer to delivery.

- Talk with your provider about the positions you will use to push baby out during delivery.
- Talk with your labor support person about how you want to be coached through contractions.
- After your baby is delivered, the placenta is delivered. The placenta held your baby in the uterus. Gentle pressure is used to firm up the uterus afterwards to reduce bleeding. Your uterus will slowly return to its normal size in the days after giving birth.
- **Do you plan to take the placenta home? If you do, you will need to sign a medical release and need someone to bring a cooler to take it home in.**

WomensHealth.gov



Algunas mujeres sienten presión en la parte baja de la espalda y calambres cuando comienzan las **contracciones**. Las contracciones ayudan a preparar el cuerpo para el parto. Debe esperar que las contracciones se intensifiquen y sean cada vez más cercanas unas de las otras durante el trabajo de parto. A medida que las contracciones continúan, no es poco habitual sentirse temblorosa o tener náuseas cuando se acerca el momento del parto.

- Hable con el proveedor acerca de las posiciones que puede probar para empujar al bebé durante el parto.
- Hable con su persona de apoyo durante el trabajo de parto acerca de cómo quiere que la guíen durante las contracciones.
- Despues del parto, se expulsa la placenta. La placenta mantiene al bebé dentro del útero. Despues, se aplica una presión suave para la recuperación del útero y reducir el sangrado. El útero volverá lentamente a su tamaño normal los días posteriores al parto.
- **¿Quiere llevar la placenta a casa? Si es así, deberá firmar una divulgación médica y necesita que alguien traiga una nevera para llevar la placenta a casa.**

Tips for the labor support person

- Offer to help as she gets on and off an exercise ball to reduce the risk of falls.
- Ask “What feels good?” or “What helps you most right now?”
- Give words of encouragement.
- Offer ice chips if allowed by the provider.
- Use a cool or warm washcloth on her forehead or around her neck.
- Give a massage.

Consejos para la persona de apoyo durante el trabajo de parto

- Ofrezca ayuda mientras ella sube y baja de un balón de ejercicios para reducir el riesgo de caídas.
- Pregunte, ¿qué se siente bien? o ¿qué puede ayudarte en este momento?
- Ofrezca palabras de aliento.
- Ofrezca trozos de hielo, si el proveedor lo autoriza.
- Coloque un paño frío o tibio en su frente o alrededor del cuello.
- Dele un masaje.

Cesarean delivery

Sometimes a cesarean delivery or C-section is needed because of problems with mother, baby, or both. A C-section is done on the same unit in the Medical Center as vaginal delivery. A scheduled cesarean takes 60 minutes.

Reasons for a C-section include:

- Problems before labor.
- Mother has severe bleeding.
- Baby is in distress or not in right position for delivery.
- Baby is too big to fit through mother's pelvis.
- Failure to progress in labor.
- Mother had C-section before.

Possible risks with C-section include:

- Infection.
- Bleeding or blood clots.
- Need for blood transfusions.
- Injury to bladder or bowels.

Parto por cesárea

Una cesárea a veces es necesaria debido a problemas con la madre, el bebé o ambos. La cesárea se realiza en la misma unidad del centro médico que el parto vaginal. Una cesárea programada demora 60 minutos.

Razones para una cesárea:

- Problemas antes del trabajo de parto.
- La madre presenta sangrado grave.
- El bebé presenta dificultades o no está en la posición correcta para el parto.
- El bebé es demasiado grande para pasar por la pelvis de la madre.
- Trabajo de parto que no evoluciona.
- La madre ha tenido una cesárea antes.

Posibles riesgos de una cesárea:

- Infección.
- Sangrado o coágulos de sangre.
- Necesidad de una transfusión de sangre.
- Lesiones en la vejiga o los intestinos.

- Damage to the uterus that requires removal of the uterus, called a hysterectomy.

During prenatal visits, ask about:

- Why you may need a C-section and what the risks and benefits would be compared to labor and vaginal delivery.
- What medicines would be given to reduce the risk of infection or blood clots.
- What anesthesia would be needed.

Before having a C-section, ask:

- Why the C-section is needed and what you should expect.
- About risks of surgery and anesthesia and when blood transfusions would be needed.

Preparing for a scheduled C-section

- Your provider will talk with you about the medicines you take and any allergies you have. Some medicines may need to be stopped before surgery.
- Blood tests will be done to check your blood type.
- You will be given or need to buy a special soap to shower with the day before your surgery and the morning of your surgery. Your provider will give you instructions on cleaning your skin with the soap. The soap helps to prevent infection.
- You will be given a surgery time. We ask that you arrive 2 ½ hours before your surgery. Plan for your labor support person to be with you.

- Daño al útero que requiere remover el útero, llamado histerectomía.

Durante las consultas prenatales, pregunte sobre lo siguiente:

- Las razones por las que podría necesitar una cesárea y los riesgos y beneficios en comparación con el trabajo de parto y parto vaginal.
- Los medicamentos que se le administrarían para disminuir el riesgo de infección o coágulos de sangre.
- El tipo de anestesia que necesitaría.

Antes de someterse a una cesárea, pregunte sobre lo siguiente:

- Las razones por las que la cesárea es necesaria y lo que debería esperar.
- Sobre los riesgos de la cirugía y la anestesia, y cuándo sería necesaria una transfusión de sangre.

Preparación para una cesárea programada

- El proveedor hablará con usted sobre los medicamentos que tiene que tomar y cualquier alergia que usted tenga. Es posible que tenga que dejar de tomar algunos medicamentos antes de la cirugía.
- Los análisis de sangre se realizarán para confirmar su tipo de sangre.
- Se le proporcionará o usted deberá comprar un jabón especial para ducharse el día antes de la cirugía y la mañana de la cirugía. El proveedor le dará instrucciones sobre cómo lavar la piel con el jabón. El jabón ayuda a evitar infecciones.
- Se le indicará una hora para la cirugía. Le pediremos que llegue 2 ½ horas antes de la cirugía. Planifíquese para que la persona de apoyo durante el trabajo de parte esté con usted.

At the hospital

You will be taken to the pre-surgery area on the Labor and Delivery Unit. Only your labor support person may be with you. Other family members need to stay in the waiting area on the 6th floor of Doan Hall.

- The team will review the plan for surgery before starting.
- You will be given medicine by a doctor, called an anesthesiologist. You will be awake to enjoy your baby's birth without pain. Your labor support person may be next to you to share this special moment.
- During surgery, the team will continue to check your health while baby is born, the placenta is delivered, and the incisions are closed. If you are interested in taking the placenta home, you will need to sign a medical release and need someone to bring a cooler to take it home.
- After the C-section, you will go to a recovery unit. Whenever possible, your baby will remain with you.

When going home after a C-section, ask about:

- Caring for your incision site to prevent infection.
- Problems or signs of infection, such as warmth or redness at your site, fever, oozing, or site opens that you should report.
- Who to contact if you have a problem.
- What medicines you are to take, how much, and for how long.
- Your follow up appointment.

En el hospital

La llevarán al área de precirugía en la Unidad de Trabajo de Parto y Parto. Solo la persona de apoyo durante el trabajo de parte puede estar con usted. Otros familiares deben quedarse en el área de espera del 6to piso del pasillo Doan Hall.

- El equipo revisará el plan de cirugía antes de comenzar.
- Un médico, denominado anestesiólogo, le administrará medicamentos. Usted permanecerá despierta para disfrutar el nacimiento del bebé sin dolor. Durante el trabajo de parto la persona de apoyo puede estar junto a usted para compartir este momento tan especial.
- Durante la cirugía, el equipo no dejará de controlar su salud mientras nace el bebé, luego se expulsa la placenta y se cierran las incisiones. Si está interesada en llevarse la placenta a casa, deberá firmar una divulgación médica y necesita que alguien traiga una nevera que se pueda llevar a casa.
- Despues de la cesárea, se dirigirá a la Unidad de Recuperación. Mientras sea posible, su hijo permanecerá con usted.

Cuando vuelva a su hogar después de una cesárea, pregunte sobre lo siguiente:

- El cuidado del lugar de la incisión para prevenir infecciones.
- Problemas o señales de infección de las que debe informar, como calor o enrojecimiento en el lugar de la incisión, fiebre, supuración o apertura del lugar de la incisión.
- A quién contactar en caso de tener un problema.
- Medicamentos que debe tomar, su dosis y por cuánto tiempo los debe tomar.
- La visita de control.

Skin-to-skin

Placing a newborn on its mother's skin right after birth is called skin-to-skin. This contact typically lasts one hour. We make every effort to make sure you and your baby have the opportunity to have this experience. This may not be possible if you or your baby need medical attention right after delivery.

This contact helps the baby:

- Stabilize his or her body temperature, heart rate, and blood pressure.
- Regulate his or her blood sugar.
- Breastfeed easier for the first feeding.
- Breathe easier.
- Cry less.

Piel con piel

Colocar al recién nacido sobre la piel de la madre inmediatamente después del parto se denomina contacto piel con piel. Por lo general, este contacto dura una hora. Hacemos todo lo posible para garantizar que usted y el bebé tengan la oportunidad de vivir esta experiencia. Es posible que esto no se pueda realizar si usted o el bebé necesitan atención médica inmediatamente después del parto.

Este contacto ayuda al bebé con lo siguiente:

- Estabiliza su temperatura corporal, ritmo cardíaco y presión arterial.
- Regula la glucemia.
- Facilita el primer amamantamiento.
- Respira con mayor facilidad.
- Llora menos.

Consejos para la pareja

Tips for Partners

This is a time of great change. You are about to go through the birth of your child. The pregnancy will have more meaning if you are involved throughout the pregnancy. Being a parent is something you learn! Here are some ideas to help.

Be a partner in the pregnancy

You are both in this pregnancy together. Plan to share both the work and the fun!

- Encourage your partner to get good prenatal care. She should see a doctor on a regular basis. Visits to the doctor help to make sure the pregnancy is going well.
- Stay informed about her pregnancy.
- Help her to eat right. She will need to follow a balanced food plan. This may mean changing some of your own eating habits.
- Help her to exercise and stay in shape. Some exercise is good for both mother and baby. Walk with her when you can. Use this time to relax and talk about the pregnancy.
- It is important that your partner stay away from alcohol, tobacco and drugs while she is pregnant. Now is a good time to teach others that smoking will not be allowed around the baby.

Este es un período de grandes cambios. Usted está a punto de experimentar el parto de su hijo. El embarazo tendrá más significado si usted se involucra en todo el proceso del embarazo. Ser padre es algo que se aprende. A continuación encontrará algunas ideas que pueden ser de ayuda.

Sea un compañero durante el embarazo

Los dos están juntos en este embarazo. Planifique compartir tanto el trabajo como la diversión.

- Inste a su pareja a recibir una buena atención prenatal. Debería visitar a un médico de forma regular. Las consultas con el médico permiten garantizar que el embarazo va bien.
- Manténganse informado del embarazo.
- Ayúdela a comer correctamente. Ella necesitará seguir un plan de alimentación balanceado. Esto puede significar cambiar algunos de sus propios hábitos alimenticios.
- Ayúdela a ejercitarse y a mantenerse en forma. Algunos ejercicios son tanto para la madre como para el bebé. Camine con ella todo lo que sea posible. Use este momento para relajarse y hablar sobre el embarazo.
- Es importante que su compañera no consuma alcohol, tabaco ni drogas durante el embarazo. Ahora es un buen momento para informar a los demás que no se permitirá fumar cerca del bebé.

- Later in the pregnancy, you will need to help your partner more with housework, cooking, and cleaning. Make sure she gets a chance each day to rest.
- Decide now who will do what after your baby comes home.

Support each other

There will be changes in the relationship between you and your partner. For instance, you both may have mood swings. You may feel sad, worried, or nervous for no real reason.

- Try to listen and help each other. Take the time to talk things over.
- Your sex life may also change. In a normal pregnancy, it is safe to have intercourse throughout the pregnancy if there are no complications and the mother is comfortable. Ask the health care provider to give you advice in this area.

- Más adelante en el embarazo, necesitará ayudar a su compañera con las labores del hogar, como limpiar y cocinar. Asegúrese de que tenga una oportunidad de descansar todos los días.
- Decidan ahora quién hará qué cuando el bebé vaya a casa.

Apóyense mutuamente

Habrá cambios en la relación entre usted y su compañera. Por ejemplo, es posible que los dos experimenten cambios de ánimo. Puede sentirse triste, preocupado o nervioso sin razón aparente.

- Traten de escucharse y ayudarse mutuamente. Tómense el tiempo de hablar las cosas.
- Es posible que su vida sexual también cambie. En un embarazo normal, es seguro tener relaciones sexuales durante el embarazo si no hay complicaciones y la madre se siente cómoda. Pida al proveedor de servicios de salud que los aconseje sobre este tema.

Learn about pregnancy and parenting

- Look for free or low cost childbirth education and parenting classes. These are offered at many hospitals and some private teachers give classes in their homes for a small charge. These classes can help answer your questions and help you to feel more confident about the pregnancy and becoming a parent.
- Talk with family and friends. They can be a good source of information and advice.
- Read about pregnancy and parenting skills. There are many books on pregnancy and being a good parent. Check with your library or bookstore.

Aprenda sobre embarazo y crianza

- Busque clases gratuitas o de bajo costo sobre educación de parto y crianza. Estas clases se ofrecen en muchos hospitales y algunos profesores privados enseñan en sus casas a cambio de una pequeña cantidad de dinero. Estas clases pueden ayudar a responder sus preguntas y ayudarlos a sentirse más seguros sobre el embarazo y con el hecho de convertirse en padres.
- Hablen con familiares y amigos. Pueden ser una buena fuente de información y consejos.
- Lea acerca del embarazo y habilidades de crianza. Hay muchos libros sobre embarazo y ser buenos padres. Pregunte en su biblioteca o tienda de libros.

Considere los beneficios del amamantamiento

Consider the Benefits of Breastfeeding

Before you decide whether to breast or bottle feed, here are some things that you should know:

- How you choose to feed your baby is very important.
- Breast milk is made for human babies and changes as they grow to meet their needs.
- It is important for your baby to have a relaxed, happy mother who can give the love and attention he or she deserves.
- Your feeding decision is a very personal one. Discuss this information with those who support you and talk to your health care provider.



Antes de decidir si quiere amamantar o alimentar con biberón, aquí hay algunas cosas que debería saber:

- La forma en que elija alimentar a su bebé es muy importante.
- La leche materna está hecha para bebés humanos y cambia a medida que crecen para satisfacer sus necesidades.
- Es importante para su bebé tener una madre relajada y feliz que pueda brindarle el amor y el cuidado que se merece.
- Su decisión de alimentar a su bebé es una decisión personal. Analice esta información con aquellos que la apoyan y hable con su proveedor de servicios de salud.

Why should I breastfeed?

Breast milk is good for the baby as it:

- Is easier for your baby to digest than formula. Breastfed babies have less gas, less spitting up, and sweeter smelling stools. It also helps to prevent diarrhea.

¿Por qué debería amamantar?

La leche materna es buena para el bebé por los siguientes motivos:

- Es más fácil para su bebé digerirla que la fórmula. Los bebés que se amamantan sufren menos de gases, menos reflujo y sus deposiciones tienen olor más dulce. También ayuda a prevenir la diarrea.

- Helps to protect your baby from illness, lower the risk of asthma, type 2 diabetes, obesity, and childhood cancers.
- Is always clean and safe. Your baby cannot catch a cold from it or be allergic to the milk, and there is no risk of contamination.
- Reduces the risk of Sudden Infant Death Syndrome (SIDS).
- Helps develop your baby's brain and nervous system.

Breastfeeding is good for the mother as it:

- Helps your uterus return to its normal size faster.
- May help you return to your pre-pregnancy weight sooner.
- Reduces your risk of breast and ovarian cancers and type 2 diabetes.

Breastfeeding is also good for the environment with no waste or energy used to make it.

- Ayuda a proteger a su bebé de enfermedades, reduce el riesgo de sufrir asma, diabetes tipo 2, obesidad y tipos de cáncer infantil.
- Siempre es limpia y segura. Su bebé no puede contagiarse de un resfriado por la leche o tener alergia a ella y no hay riesgo de contaminación.
- Reduce el riesgo de presentar el síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).
- Ayuda a desarrollar el cerebro y el sistema nervioso de su bebé.

Amamantar es buena para la madre ya que:

- Contribuye a que el útero vuelva más rápidamente a su tamaño normal.
- Podría ayudarla a recuperar el peso previo al embarazo con mayor rapidez.
- Reduce el riesgo de que usted desarrolle cáncer de mama o de ovarios y diabetes tipo 2.

La lactancia también es buena para el ambiente, ya que no genera desechos ni se utiliza energía para producirla.

Common concerns about breastfeeding

• Will I make enough?

Most mothers make enough milk, though many worry about it. How much your body makes depends on how often your baby nurses, so your body supplies the amount your baby demands.

• Will my breasts sag?

Your breasts will return to their normal size when you have finished breastfeeding. Whether or not breasts sag depends on your age, pregnancy, and heredity -- not breastfeeding.

Inquietudes comunes sobre la lactancia

• ¿Produciré suficiente?

La mayoría de las madres producen suficiente leche, aunque muchas se preocupan por esto. La cantidad de leche que produce su organismo depende de la frecuencia con la que alimenta a su bebé, por lo que su organismo suministra la cantidad que su bebé necesita.

• ¿Se me caerán los senos?

Sus senos volverán a su tamaño normal una vez que usted haya dejado de amamantar. Que los senos se caigan depende de la edad, el embarazo y factores hereditarios, no de amamantar.

- **Will it hurt?**

Breastfeeding is meant to be comfortable. You may have some tenderness the first week or so, but pain is not normal. If you have pain, a lactation consultant can work with you to solve the problem.
- **Where can I breastfeed?**

By law, women are allowed to breastfeed in public, but more public places offer a private space too. Many employers support breastfeeding by providing a private place and the time to do it.
- **Can my partner feed the baby, too?**

After your milk supply is established (4 to 6 weeks), your partner can feed your baby expressed breast milk from a bottle. Your partner can also feel close with skin-to-skin time with the baby.
- **What if my breasts are too small?**

Breast size has nothing to do with your milk production.
- **¿Será doloroso?**

La lactancia tiene el propósito de ser agradable. Es posible que tenga algo de sensibilidad durante la primera semana aproximadamente, pero el dolor no es normal. Si siente dolor, un especialista en lactancia puede trabajar con usted para resolver el problema.
- **¿Dónde puedo amamantar?**

Por ley, las mujeres tienen autorización para amamantar en lugares públicos, pero muchos lugares públicos también ofrecen espacios privados. Para apoyar la lactancia, muchos empleadores proporcionan espacios privados y tiempo para amamantar.
- **¿Mi pareja también puede alimentar al bebé?**

Después de que establezca su suministro de leche (4 a 6 semanas), su pareja puede alimentar al bebé con leche materna extraída en un biberón. Su pareja también puede sentir cercanía si pasa tiempo en contacto directo con el bebé.
- **¿Qué sucede si mis senos son muy pequeños?**

El tamaño de sus senos no tiene relación con su producción de leche.

For more information

- Talk to a Lactation Consultant about breastfeeding by calling Ohio State's Breastfeeding Helpline at 614-293-8910.
- Attend the Breastfeeding Basics class. Call 614-293-5123, option 3, to register. Some insurance providers will cover the cost of classes.
- Learn more about breastfeeding by visiting:
 - Office on Women's Health, U.S. Department of Health and Human Services at <https://espanol.womenshealth.gov> or call 800-994-9662
 - La Leche League International at <http://www.llli.org/langespanol.html> or call 877-4-LALECHE

- **Para obtener más información:**
 - Hable con un especialista en lactancia acerca del amamantamiento a través de la Línea de ayuda para la lactancia de Ohio State al 614-293-8910.
 - Asista a las clases de consejos básicos sobre la lactancia. Llame al 614-293-5123, opción 3, para registrarse. Algunos proveedores de seguros cubrirán el costo de las clases.
 - Visite la siguiente página para obtener más información sobre la lactancia:
 - Oficina de Salud de la Mujer del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. en <https://espanol.womenshealth.gov> o llame al 800-994-9662
 - La Leche League International en <http://www.llli.org/langespanol.html> o llame al 877-4-LALECHE

Preparing for Your Baby: Baby Care Items and Equipment

Preparing for Your Baby: Baby Care Items and Equipment

Good places to get the things your baby will need are department stores, local drug stores, garage sales, and thrift stores. Also, family and friends may be willing to let you borrow items as you need them. Having the items and equipment ready before your baby is born will help decrease your stress and anxiety at the time of birth.

- 2 to 4 crib and bassinet sheets
- 2 waterproof crib pads (optional)
- 2 to 4 receiving blankets or crib quilts
- 3 to 4 dozen cloth or disposable diapers (newborn size)
- 2 to 4 waterproof pants (for cloth diapers)
- Diaper wipes or small washcloths
- Diaper pail with cover
- Diaper ointment
- 4 to 6 T-shirts
- 4 to 6 sleepers or night gowns
- Socks or booties
- Hat (depending on season)
- Snowsuit if cold weather
- Towels
- 2 to 4 baby washcloths (optional)
- Mild baby soap and shampoo
- Baby bath tub (optional)

Un buen lugar para adquirir las cosas que su bebé necesita son las tiendas por departamento, las farmacias locales, las ventas de garaje y las tiendas de artículos usados. Además, la familia o amigos pueden prestarle artículos a medida que los necesite. Tener dichos artículos y equipos listos antes de que nazca su bebé la ayudará a disminuir el estrés y la ansiedad que se producen durante el nacimiento.

- 2 a 4 sábanas para la cuna y el moisés
- 2 protectores impermeables para la cuna (opcional)
- 2 a 4 cobijas o edredones para la cuna
- 3 a 4 docenas de pañales de tela o desechables (para recién nacidos)
- 2 a 4 calzones impermeables (para los pañales de tela)
- Toallitas húmedas o toallas pequeñas
- Cubeta con cubierta para pañales
- Ungüento contra irritaciones provocadas por el pañal
- 4 a 6 camisetas
- 4 a 6 ositos o camisones
- Calcetines o botines
- Gorro (dependiendo de la estación)
- Traje de invierno, si vive en un clima frío
- Toallas
- 2 a 4 toallitas para bebé (opcional)
- Jabón y shampoo suave para bebé
- Tina para bebés (opcional)

- Baby lotion or oil
- Car seat (required in Ohio)
- Crib and bassinet
- Small chest of drawers. Place a pad or towel on top to use as a changing table.
- Stroller (optional)
- Baby swing (optional)
- Thermometer (for use under the arm)
- Baby nail file
- Infant bulb syringe to suction nose
- Supplies for breastfeeding or formula feeding
- Loción o aceite para bebé
- Asiento para automóvil (se exige en Ohio)
- Cuna y moisés
- Cajonera pequeña Coloque una almohadilla o una toalla en la parte superior para usarlo como mudador.
- Coche (opcional)
- Columpio para el bebé (opcional)
- Termómetro (para uso bajo el brazo)
- Lima de uñas para bebés
- Jeringa de pera para bebés para succionar la nariz
- Suministros para amamantar o alimento de fórmula



La elección de un proveedor de atención de salud para su bebé

Choosing a Health Care Provider for Your Baby

Questions to ask yourself

As new parents, an important step is choosing your baby's health care provider. Ask yourself these questions before you decide:

- Where is the office or clinic located?
- Do they accept your health care plan?
- How is payment handled?
- What are the office hours?
- How are after hours calls or emergencies handled?
- Will they be willing to work with you and accept your ideas of child care?
- Are both well baby and sick child care available?



Preguntas para hacerse a usted mismo

Como padres primerizos, la elección del proveedor de servicios de salud para su bebé es un paso importante. Hágase las siguientes preguntas antes de

tomar una decisión:

- ¿Dónde queda el consultorio o la clínica?
- ¿Aceptan su plan de servicios de salud?
- ¿Cómo se manejan los pagos?
- ¿Cuáles son los horarios de atención?
- ¿Cómo se manejan las llamadas fuera del horario de atención o de urgencia?
- ¿Estarán dispuestos a trabajar con usted y aceptar sus ideas para el cuidado de su hijo?
- ¿Hay atención tanto para bebés sanos como para niños enfermos disponible?

Choices for your baby's care

- **Family medicine doctor** specializes in the care of adults and children. The doctor can provide care for your whole family.
- **Pediatric doctor (pediatrician)** specializes in the care of children from birth to age 18 or older.
- **Pediatric nurse practitioner** is a registered nurse with special training in the care of children. These nurses are able to prescribe medicine, and they usually work with doctors.

Talk with your health care provider and check with family and friends to get recommendations. You may also want to:

- Visit “Find a Doctor” on The Ohio State University Wexner Medical Center’s website at wexnermedical.osu.edu. Use the keywords “Family Medicine” or “Pediatrics” to search for a provider for your baby. You may also call Class Registration at 614-293-5123 for help.
- Call Nationwide Children’s Hospital’s Primary Care Centers at 614-772-6200.
- Call HandsOn Central Ohio at 614-221-6766 or visit handsoncentralohio.org.
- Call the Columbus Medical Association’s Physician’s Free Clinic at 614-240-7430.

While you are still pregnant, make an appointment to meet your child’s future health care provider. This visit will help you find out answers to many of your questions.

Elecciones para el cuidado de su bebé

- El **médico de Medicina Familiar** se especializa en la atención de adultos y niños. El médico puede brindarle atención a toda su familia.
- El **médico pediátrico (pediatra)** se especializa en el cuidado de niños desde el nacimiento hasta la edad de 18 años o mayores.
- La **enfermera pediátrica** es una enfermera con capacitación especial en el cuidado de niños. Estas enfermeras pueden recetar medicamentos y normalmente trabajan con médicos.

Hable con su proveedor de servicios de salud y pídale recomendaciones a su familia y amigos. También puede que desee:

- Visitar “Encuentre un médico” (“Find a Doctor”) en el sitio web de The Ohio State University Wexner Medical Center en wexnermedical.osu.edu. Use las palabras clave “Family Medicine” (Medicina familiar) o “Pediatrics” (Pediatría) para buscar un proveedor para su bebé. También puede llamar a la Inscripción de clases al 614-293-5123 para obtener ayuda.
- Llame a Nationwide Children’s Hospital’s Primary Care Centers al 614-772-6200.
- Llame a HandsOn Central Ohio al 614-221-6766 o visite handsoncentralohio.org.
- Llame a Columbus Medical Association’s Physician’s Free Clinic al 614-240-7430.

Mientras aún está embarazada, programe una cita para conocer al futuro proveedor de servicios de salud de su hijo. Esta visita la ayudará a averiguar la respuesta a muchas de sus preguntas.

¿Desea que circunciden a su hijo?

Do You Want Your Son Circumcised?

Now is the time to think about it

Now is a good time to think about whether you want your son to be circumcised after birth. A circumcision is the removal of the piece of skin, called the foreskin, from around the end of the penis, called the glans. This is an elective procedure or surgery, which means you need to decide if you want to have it done on your son or not.

The procedure is often done in the nursery by your baby's doctor. You will be asked if you want the procedure done, and you will need to sign a consent form to give your permission. Talk with your baby's doctor if you have any questions or concerns before you sign the consent form.

Most insurances will cover the cost of this procedure.

Why is it done

Some people decide to have circumcision done because:

- The father or other men in the family are circumcised.
- Of cultural or religious beliefs.

Es el momento de pensar

Ahora es un buen momento para pensar si desea circuncidar a su hijo después del nacimiento. Una circuncisión es el retiro de la parte de la piel que se llama prepucio, de alrededor de la punta del pene, que se llama glande. Este es un procedimiento de cirugía optativo, lo que significa que usted debe decidir si desea hacerlo en su hijo o no.

A menudo, este procedimiento lo realiza el médico de su bebé en la sala de recién nacidos. Se le consultará si desea que se realice el procedimiento y deberá firmar un formulario de consentimiento para dar su permiso. Hable con el médico de su bebé si tiene alguna pregunta o inquietud sobre la firma del formulario de consentimiento.

La mayoría de los seguros cubrirán el costo de este procedimiento.

Por qué se hace

Algunas personas deciden solicitar la circuncisión por los siguientes motivos:

- El padre u otros hombres de la familia están circuncidados.
- Por creencias culturales y religiosas.
-

Chance of problems small

There are some health benefits to the procedure, so some children's doctors recommend it. Benefits of circumcision are small over your son's life, but include:

- Lower risk of bladder, kidney, or urinary tract infections.
- Lower risk of cancer of the penis.
- Lower risk of some sexually transmitted diseases, such as HIV.
- Prevention of some foreskin problems.

Risks of circumcision or the chance of problems are very small, but include:

- Infection.
- Bleeding.
- Pain.
- Injury to the penis.
- Skin re-attaches to the head of the penis, called adhesions.
- Differences in look of the penis where too much or not enough skin is removed. This may require more surgery at a later date.

Pocas probabilidades de problemas

Hay algunos beneficios para la salud con este procedimiento, por lo que algunos médicos de bebés lo recomiendan. Los beneficios de la circuncisión son menores sobre la salud de su bebé, pero incluyen:

- Menor riesgo de infecciones de vejiga, riñones y tracto urinario.
- Menor riesgo de cáncer de pene.
- Menor riesgo de contagio de algunas enfermedades de transmisión sexual, como el VIH.
- Prevención de algunos problemas del prepucio.

Los riesgos de la circuncisión o la posibilidad de problemas son menores, pero incluyen:

- Infección.
- Sangrado.
- Dolor.
- Lesión en el pene.
- Piel que se adjunta nuevamente al pene, llamada adherencias.
- Diferencias en la apariencia del pene en el lugar donde se eliminó demasiada o una cantidad insuficiente de piel. Esto puede requerir más cirugía en una fecha posterior.

Seguridad del asiento para automóviles

Car Seat Safety



Car crashes are the main cause of accidental death and serious injury of children. Correctly using a car seat can save your child's life.

Infants should ride in a rear-facing car seat until at least 2 years old or until they reach the highest weight and height allowed by the manufacturer of their car seat.

Using the car seat safely

- Check the car seat to make sure your child fits the weight and length guide.
- **Never place a car seat in the front seat.** Car seats do not protect infants and children from passenger air bags when they open.

Los accidentes automovilísticos son la causa principal de lesiones graves y la muerte en los niños. El uso correcto de un asiento de seguridad para automóvil puede salvar la vida de su hijo.

Los bebés deberían viajar en un asiento para automóvil de cara hacia atrás al menos hasta los 2 años de edad o hasta que alcancen el mayor peso y altura permitidos por el fabricante de su asiento de automóvil.

Uso del asiento de seguridad para automóvil

- Revise el asiento para automóvil para asegurarse de que su bebé se ajusta a la guía de peso y talla.
- **Nunca ponga un asiento de seguridad para automóvil en el asiento delantero.** Los asientos de los automóviles no protegen a los bebés ni a los niños de las bolsas de aire para pasajeros cuando se activan.

- Install the car seat tightly, using the seat belt or LATCH system. The car seat should not move more than one inch from side to side. Remember to read and follow the vehicle owner's manual and car seat manufacturer's directions carefully.
- Keep harness straps snug and fasten harness clip at armpit level. Harness straps should be at or below the shoulder level. Place the car seat at the manufacturer's recommended angle to keep the infant's head from dropping forward. Position the infant car seat handle as instructed by the car seat manufacturer's directions.
- Rolled towels or receiving blankets can be placed along the sides of the infant for added support. Never place padding under or behind the infant.
- Most car seats expire in 5 or 6 years. Check the expiration date sticker. The date is chosen by the car seat maker based on the date it was made, not the date of purchase or start of use.
- Attend a car seat safety check in your community. It is important to have both the car seat fit in your car and your baby be positioned well in the seat for your baby's safety.
- Instale el asiento de seguridad para el automóvil firmemente con el cinturón de seguridad o con el sistema de Anclajes inferiores y correas de anclaje para niños (LATCH, Lower Anchors and Tethers for Children). El asiento del automóvil no debe moverse más de una pulgada de lado a lado. Recuerde leer y seguir cuidadosamente el manual del propietario del vehículo y las instrucciones del fabricante del asiento para el automóvil.
- Mantenga las correas del arnés ajustadas y abroche el clip del arnés al nivel de la axila. Las correas del arnés deben estar a la altura o por debajo del nivel del hombro. Coloque el asiento para el automóvil en el ángulo recomendado por el fabricante para evitar que la cabeza del bebé caiga hacia adelante. Coloque el asa del asiento de seguridad para niños según las instrucciones del fabricante del asiento de seguridad.
- Se pueden colocar toallas o cobijas enrolladas a los costados del niño para prestarle apoyo adicional. Nunca coloque protectores debajo o detrás del bebé.
- La mayoría de los asientos para automóvil exigen en 5 o 6 años. Revise la calcomanía de la fecha de vencimiento. El fabricante de asientos para automóvil elige la fecha según la fecha en que se fabricó, no a la fecha de uso ni a la fecha de cuando se comenzó a usar.
- Asista a un control de seguridad de asientos de niños para automóviles en su comunidad. Es importante que tanto el asiento del automóvil como su bebé estén bien ubicados en el asiento para que su bebé esté seguro.

For more information

- www.columbus.gov/carseats
- <https://healthychildren.org/spanish/safety-prevention/on-the-go/paginas/car-safety-seats-information-for-families.aspx>
- www.safekids.org/ultimate-car-seat-guide/es

Para obtener más información

- www.columbus.gov/carseats
- <https://healthychildren.org/spanish/safety-prevention/on-the-go/paginas/car-safety-seats-information-for-families.aspx>
- www.safekids.org/ultimate-car-seat-guide/es

Siga estos otros consejos de seguridad aprobados para mantener seguro a su bebé mientras duerme:

- No deje que su bebé se acalore demasiado. Mantenga la temperatura de la habitación cómoda para un adulto.
- Los niños pequeños deben recibir todas las vacunas recomendadas.
- Se recomienda la lactancia materna para ayudar a reducir el riesgo de SIDS (siglas en inglés de síndrome de muerte súbita del infante).
- No fume durante el embarazo ni después del nacimiento. Coloque la cuna en un área que siempre esté libre de humo de tabaco.
- Dele a su bebé "Tiempo boca abajo" cuando esté despierto y alguien lo esté viendo. "El tiempo boca abajo" ayuda a prevenir puntos planos en la cabeza de su bebé, y también ayuda a la cabeza, el cuello y los músculos del hombro a que se hagan más fuertes.
- Considere el uso de un chupón a la hora de la siesta y a la hora de dormir, una vez que se haya establecido la lactancia materna.
- Obtenga cuidado prenatal regular para reducir el riesgo de SIDS, incluso antes del nacimiento.
- Evite el consumo de alcohol y drogas ilícitas durante el embarazo y después del nacimiento.
- Hable con las personas que cuidan a su bebé, incluyendo proveedores de cuidado de niños, la familia y los amigos, para que coloquen a su bebé a dormir solo, boca arriba, en una cuna vacía en cada ocasión que el bebé duerma.

Cada semana en Ohio...
mueren 3 bebés en
ambientes inseguros
para dormir.



¡Comparta estos consejos
con todos los que cuiden a
su bebé!

Siga las tres reglas para dormir seguro
Solo. Boca Arriba.
En Su Cuna.

Cada bebé. Cada vez que duerma.

Ohio | Department
of Health



www.SafeSleep.Ohio.gov



SANO Y SALVO

Esta cuna puede parecer vacía, pero el bebé está callitito y seguro aquí.



En Su Cuna.

Vacia es mejor. Muchos padres creen que su bebé no estará seguro y calientito sin protectores para la cuna, mantas, almohadas y animales de peluche, pero estos artículos pueden ser mortales. Los bebés pueden asfixiarse con cualquier artículo adicional en la cuna.

Ponga a su bebé a dormir en una cuna de seguridad aprobada con un colchón firme cubierto con una sábana ajustable. ¡La ropa de dormir, como mamilucos ajustables de tamaño apropiado y sacos para dormir, son más seguros para el bebé que las mantas!

Si utiliza una cuna de seguridad aprobada, las manos o pies del bebé no se atorarán. Muchos padres piensan que el bebé se lastimará si no se usan almohadillas protectoras para la cuna, pero esto no es cierto porque:

- Los bebés no tienen la fuerza suficiente para hacerse daño a sí mismos.
- Ningún bebé se ha lastimado seriamente por quedarse atorado entre las barandas de la cuna.



RESPIRAR FÁCIL

Los bebés que duermen boca arriba tienen menos probabilidades de ahogarse que los que duermen sobre sus estómagos.



Boca Arriba.

Boca arriba es mejor para el bebé. Siempre ponga a su bebé a dormir boca arriba. Los bebés sanos tragan otoños para expulsar su saliva en forma natural, así que su bebé no se ahogará si está boca arriba.

También es más seguro para su bebé que despierte a menudo durante la noche estando boca arriba. Si su bebé está durmiendo boca abajo y necesita respirar profundamente, puedes estar seguro porque:

- Podría no poder mover la cabeza.
- Subboca o nariz podrían estar bloqueadas y podría asfixiarse, incluso en una cuna vacía.
- El aire que las personas exhalan está lleno de dióxido de carbono, o "aire malo", y su bebé podría seguir respirando "aire malo" y asfixiarse.



AMO A MI CUNA

Dos de cada tres bebés que murieron mientras dormían estaban compartiendo una cama, sofá o silla para adultos. Ponga al bebé solo en la cuna.



A Solo.

Comparta la habitación, no la cama. Siempre coloque a su bebé solo en una cuna, moisés, o un corralito con un colchón firme. El lugar más seguro para que su bebé duerma es en la habitación de usted (al alcance de la mano), pero no en su cama. De esta manera, usted podrá fácilmente amamantar y crear un vínculo emocional con su bebé. Nunca tome la siesta en un sofá o una silla mientras carga al bebé y no acueste a su bebé en las camas, sillas, sofás, camas de agua, colchones de aire, almohadas o cojines para adultos.

Nunca debe compartir la cama con su bebé porque:

- Usted puede rodar demasiado cerca o sobre su bebé mientras duerme.
- Los bebés pueden quedarse atrapados entre el colchón y la pared, cabecera, pie de cama u otros muebles.
- Su bebé podría caerse de la cama y lastimarse, o caerse sobre algo en el piso y asfixiarse.

Los Bebés Lloran. Es normal.

Obtenga más información y trace un plan. ¡Procure la seguridad de su bebé!

Todos los bebés lloran.

Es normal y natural. Los bebés sanos comienzan a llorar desde el día de su nacimiento.

El llanto aumenta cuando los bebés tienen 2 semanas de vida y empeora cuando tienen 2 meses. Suelen llorar más durante la tarde o la noche. Los bebés lloran de 2 a 3 horas por día y en ocasiones, ¡hasta una hora corrida! Es normal.

El llanto es la única manera en la que su bebé puede comunicarse. Cuando llora, él quiere decirle que:

- Tiene hambre.
- Necesita eructar.
- Necesita un cambio de pañales.
- Siente mucho frío o calor.
- Se siente solo o tiene miedo.
- Siente dolor o se siente incómodo.
- Está muy cansado o estimulado.

¡No sacuda a su bebé en ninguna circunstancia!

Independientemente de cuánto tiempo llore su bebé o cuán frustrado se sienta, no sacuda o golpee a su bebé en ninguna circunstancia.

Los sacudones pueden provocar daños cerebrales que pueden derivar en:

- | | | |
|----------------------|----------------------------|-------------------------------|
| • Ceguera | • Epilepsia (convulsiones) | • Coordinación deficiente |
| • Sordera | • Retraso mental | • Muerte |
| • Parálisis cerebral | • Problemas de aprendizaje | • Problemas de comportamiento |

El Síndrome del bebé sacudido es un daño cerebral que ocurre cuando una persona frustrada sacude violentamente a un bebé o niño pequeño.

Consejos para calmar a los bebés llorando

En ocasiones, no se puede calmar a un bebé llorando. Está BIEN solicitar ayuda.

Dado que los bebés lloran, trate de evitar que el llanto lo frustre. Controle los motivos comunes del llanto y luego intente algunos de los siguientes consejos:

- Sujete al bebé y camine o comience a mecerlo suavemente. Envuelva al bebé cómodamente en una manta suave.
- Busque un lugar sereno y tranquilo. Apague las luces; apague la música fuerte y la televisión.
- Ofrézcale un chupón.
- Dele un paseo en cochecito o automóvil. Siempre utilice una butaca o asiento de auto para bebés.
- Ponga música suave; tarareé o cante una canción al bebé.
- Encienda la aspiradora, la secadora, el lavavajillas o el ventilador para provocar ruidos de fondo.
- Coloque al bebé en un mecedor.
- Apóyelo en su falda o regazo y dele masajes o golpecitos suaves en la espalda.
- Si nada funciona, ubique al bebé boca arriba en una cuna o corralito seguro. Aléjese y supervíselo cada 5 a 10 minutos.
- Comuníquese con el médico o enfermera de su bebé si parece enfermo.
- Si siente que la situación lo está impacientando, comuníquese con un amigo o familiar confiable para obtener ayuda.

Los niños pequeños también lloran.

Lloran por el mismo motivo que lo hacen los bebés.

Además, lloran cuando tratan de aprender cosas nuevas.

Los niños pequeños y su llanto pueden ser especialmente frustrantes al momento de:

- el entrenamiento para dejar los pañales;
- comer;
- dormir la siesta y por las noches;
- la salida de los dientes.



En ocasiones, los padres y personas a cargo de bebés no pueden entender por qué llora un bebé.

Cálmese para poder calmar a su bebé de manera segura.

El cuidado de bebés y niños pequeños es estresante, aún cuando no lloran. Sepa reconocer cuándo se está impacientando. Trace un plan para calmarse. **Luego de ubicar al bebé boca arriba en una cuna o corralito seguro:**

- Respire profundamente varias veces y cuente hasta 100. Tome aire fresco.
- Lávese la cara o tome un baño.
- Haga ejercicios. Realice abdominales o suba escaleras un par de veces.
- Trasládese a otra habitación y encienda la televisión o la radio.
- Comuníquese con un amigo o familiar.

Supervise a su bebé cada 5 a 10 minutos.

Usted es el protector de su bebé. Elija prudentemente a las personas que lo cuidarán.

Aún cuando no esté con su bebé, usted es responsable de su seguridad.

Antes de dejar al bebé con alguien, responda las siguientes preguntas:

- ¿Desea esta persona vigilar a mi bebé?
- ¿He tenido la oportunidad de vigilar a esta persona con mi bebé antes de salir?
- ¿Es esta persona buena con los bebés?
- ¿Ha sido buena cuando cuidaba a otros bebés?
- ¿Estará mi bebé seguro con esta persona?
- ¿Le he indicado que no sacuda al bebé en ninguna circunstancia?

Confíe en sus instintos. Si no lo siente, ¡no deje a su bebé!

No deje a su bebé con personas que:

- Sean impacientes o se molestan cuando su bebé llora.
- Digan que su bebé llora demasiado.
- Se enojarán si su bebé llora o los molesta.
- Puedan tratar mal a su bebé porque están enojadas con usted.
- Tengan un historial de violencia.
- Hayan perdido la custodia de sus propios hijos porque no pueden cuidarlos.
- Abusan de las drogas o el alcohol.

¿Han sacudido a su bebé? Comuníquese al 911.

Todas estas señales son muy graves:

- Oscila de un lado a otro como una muñeca de trapo.
- Succión y traga con dificultad.
- Tiene problemas para respirar.
- No puede despertarse.
- Se siente irritable o malhumorado.
- Tiene convulsiones o tiritas.
- Vomita.
- Tiene la piel morada o siente frío.

¡No pierda tiempo! Si piensa que han sacudido a su bebé, ¡comuníqueselo a los médicos de inmediato!

Dígale a las personas que cuidan a su bebé que se comuniquen con usted cada vez que se sientan frustrados.

Indíqueles que no sacudan a su bebé.



Para obtener más ayuda sobre cómo lidiar con el llanto de su bebé:



Ohio Department of Health
246 North High Street
Columbus, Ohio 43215
<http://www.odh.ohio.gov>

Período seguro entre embarazos

Safe Spacing Between Pregnancies

For your health and the health of your baby, it is recommended that you wait 2 years before giving birth to another child. This is called safe spacing between pregnancies.

If you have concerns about having your babies closer together, please talk with your provider.



Por su salud y la salud de su bebé, se recomienda que espere 2 años antes de dar a luz a otro hijo. Esto se denomina período seguro entre embarazos.

Si tiene inquietudes acerca de tener sus bebés con poco tiempo de diferencia, hable con el proveedor.

Safe spacing between pregnancies can help to:

- Lower the risk of having a premature baby.
- Lower the risk of having a baby with a low birth weight.
- Lower the risk of having a baby that is small for its gestational age.
- Lower the risk of autism in the second born child.
- Increase the benefits of breastfeeding for baby and mother.
- Lower the risk of pregnancy and childbirth related complications, such as miscarriage and pre-eclampsia.

El período seguro entre embarazos puede ayudarla con lo que se menciona a continuación:

- Disminuir el riesgo de tener un bebé prematuro.
- Disminuir el riesgo de tener un bebé con bajo peso.
- Disminuir el riesgo de tener un bebé pequeño para su edad gestacional.
- Disminuir el riesgo de autismo en el segundo hijo nacido.
- Aumentar los beneficios del amamantamiento para la madre y el bebé.
- Disminuir el riesgo de complicaciones relacionadas con el embarazo y el parto, como abortos y preeclampsia.

- Give your body time to heal and be healthy before the next pregnancy. Use this time to eat nutritious foods to build up nutrients in your body and manage your weight.
 - Give you time to take prenatal vitamins with folic acid before your next pregnancy.
 - Give you time to start a regular exercise routine, manage your blood pressure, and stop smoking.
 - Give you and your partner time to bond with your current baby and adjust to becoming parents. It is less stress and work to care for one young child at a time.
 - Allow time for your family to adjust to the cost of having one baby before having another.
- Permitir a su cuerpo tiempo para recuperarse y estar saludable antes del próximo embarazo. Usar este tiempo para consumir alimentos nutritivos para acumular nutrientes en su organismo y controlar su peso.
 - Darle tiempo para tomar vitaminas prenatales con ácido fólico antes de su próximo embarazo.
 - Darle tiempo para comenzar una rutina regular de ejercicios, controlar su presión arterial y dejar de fumar.
 - Darles a usted y a su compañero tiempo para crear lazos afectivos con su bebé actual y adaptarse a ser padres. Es menos estresante y exige menos trabajo cuidar a un solo niño pequeño a la vez.
 - Permita que su familia se ajuste al costo de tener un bebé antes de tener otro.

Birth control can help you safely space pregnancies and prevent unplanned pregnancies. A birth control plan can be created while you are still pregnant. **Talk with your health care provider about the different birth control methods available, any questions you have, and what is best for your needs.**

El control de la natalidad puede ayudarlo a espaciar los embarazos en forma segura y a evitar los embarazos no deseados.

Mientras aún está embarazada, se puede crear un plan para el control de la natalidad.

Hable con su proveedor de servicios de salud sobre los diferentes métodos anticonceptivos disponibles, haga las preguntas que tenga y hable de lo que es mejor para sus necesidades.

La elección de un método anticonceptivo

Choosing a Birth Control Method

Many birth control methods are available. This guide lists the major types that are not permanent. **The list runs from the most effective to the least effective.**

Only male and female condoms protect against sexually transmitted infections (STIs), including HIV.

These methods of birth control result in less than 1 pregnancy per 100 women in a year

The **implant** is a match stick sized plastic rod that is placed under the skin in the arm by your health care provider. It protects against pregnancy for up to 3 years.

- **Advantage:** You do not need to take anything every day or do anything before, during, or after sex. Your periods may be lighter and less painful, or you may have no period.
- **Disadvantage:** You may have irregular bleeding or spotting.



Hay muchos métodos anticonceptivos disponibles. Esta guía indica los tipos más importantes que no son permanentes. **La lista va desde el más eficaz hasta el menos eficaz.**

Solo los preservativos femeninos y masculinos protegen de las infecciones de transmisión sexual (ITS), lo que incluye al VIH.

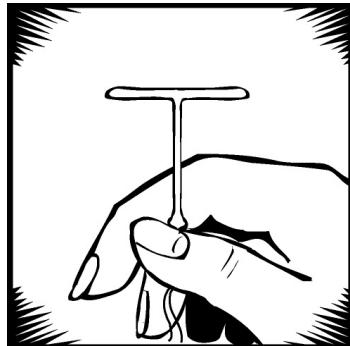
Menos de 1 de cada 100 mujeres quedan embarazadas al año con estos métodos anticonceptivos

El **implante** es una varilla plástica del tamaño de un fósforo que su proveedor de servicios de salud coloca bajo la piel. Protege contra el embarazo hasta por 3 años.

- **Ventajas:** No necesita tomar nada todos los días o hacer nada antes, durante o después de tener relaciones sexuales. Es posible que sus períodos sean más ligeros y menos dolorosos, o quizás no tenga períodos.
- **Desventajas:** Puede tener sangrado o manchas de sangre irregulares.

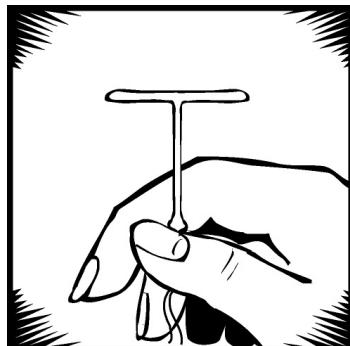
The **hormonal IUD** is a small, T-shaped piece of plastic that is placed in the uterus (womb) by your health care provider. It protects against pregnancy for up to 5 years.

- **Advantage:** You do not need to take anything every day or do anything before, during, or after sex. You should check now and then that the string from the IUD is still in place. You will be instructed how to do this. Your period may be lighter and less painful, or you may have no period.
- **Disadvantage:** You may have irregular bleeding or spotting. This often improves after a few months.



The **copper IUD** is a small, T-shaped piece of plastic that is placed in the uterus (womb) by your health care provider. It protects against pregnancy for up to 10 years.

- **Advantage:** You do not need to take anything every day or do anything before, during, or after sex. You should check now and then that the string from the IUD is still in place. You will be instructed how to do this.
- **Disadvantage:** You may have heavier bleeding or cramping. This sometimes improves after a few months.



El **DIU hormonal** es una pequeña pieza plástica en forma de T que su proveedor de servicios de salud coloca en la matriz (útero). Protege contra el embarazo hasta por 5 años.

- **Ventajas:** No necesita tomar nada todos los días o hacer nada antes, durante o después de tener relaciones sexuales. Debería revisar de vez en cuando que el cordón del DIU aún esté en su lugar. Se le enseñará cómo hacerlo. Es posible que su período sea más ligero y menos doloroso, o quizás no tenga período.
- **Desventajas:** Puede tener sangrado o manchas de sangre irregulares. A menudo, esto mejora después de unos meses.

El **DIU de cobre** es una pequeña pieza plástica en forma de T que su proveedor de servicios de salud coloca en la matriz (útero). Protege contra el embarazo hasta por 10 años.

- **Ventajas:** No necesita tomar nada todos los días o hacer nada antes, durante o después de tener relaciones sexuales. Debería revisar de vez en cuando que el cordón del DIU aún esté en su lugar. Se le enseñará cómo hacerlo.
- **Desventajas:** Puede tener calambres o sangrado más abundante. Algunas veces, esto mejora después de unos meses.

These methods of birth control result in 6 to 12 pregnancies per 100 women in a year

6 a 12 mujeres de cada 100 quedan embarazadas al año con estos métodos anticonceptivos

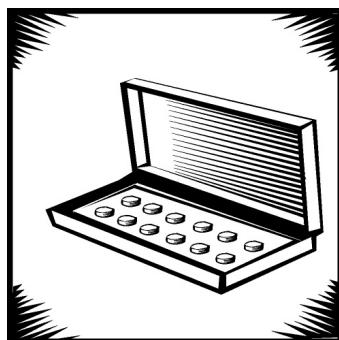
The **birth control shot (Depo Provera)** is given in the arm or buttocks by a health care provider every 3 months.

- **Advantage:** You do not need to take anything every day or do anything before, during, or after sex. You may have no period.
- **Disadvantage:** You may have irregular bleeding or spotting. This often improves after a few months.



Oral contraceptives (birth control pills) contain hormones that prevent pregnancy. You need to swallow a pill at about the same time every day.

- **Advantage:** Your period may be lighter and less painful.
- **Disadvantage:** It can be hard to remember to take a pill every day and get prescription refills on time.



La **inyección anticonceptiva (Depo Provera)** la administra un proveedor de servicios de salud en el brazo o en las nalgas cada 3 meses.

- **Ventajas:** No necesita tomar nada todos los días o hacer nada antes, durante o después de tener relaciones sexuales. Es posible que no tenga período.
- **Desventajas:** Puede tener sangrado o manchas de sangre irregulares. A menudo, esto mejora después de unos meses.

Los **anticonceptivos orales** (píldoras anticonceptivas) contienen hormonas que evitan el embarazo. Debe tragar una pastilla alrededor de la misma hora todos los días.

- **Ventajas:** Es posible que su período sea más ligero y menos doloroso.
- **Desventajas:** Puede ser difícil recordar tomar una pastilla todos los días y volver a abastecerse de la receta a tiempo.

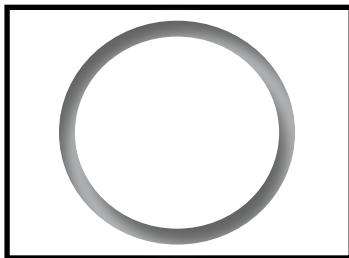
The **patch (Ortho Evra)** is applied to the skin like a band-aid each week for 3 weeks and then removed for 1 week to allow for a period.

- Advantage:** Your period may be lighter and less painful.
- Disadvantage:** The patch may be less effective if you are overweight. It may be hard to keep the patch in place or to change it on time.

	M		
Week 1 - Patch	✗	✗	✗
Week 2 - Patch	✗	✗	✗
Week 3 - Patch	✗	✗	✗
Week 4 - NO Patch	22	23	24

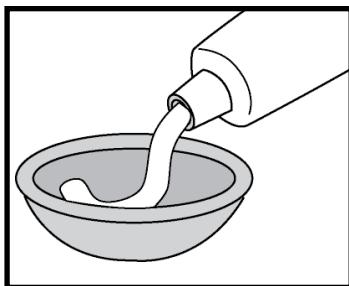
The **vaginal ring (Nuva Ring)** is a small, flexible ring that is inserted into the vagina to stay in for 3 weeks. It is then removed for 1 week to allow for a period.

- Advantage:** Your period may be lighter and less painful.
- Disadvantage:** It may be hard to keep the ring in place or to change it on time.



The **diaphragm** is a dome-shaped silicone device that is inserted into the vagina before sex and removed 8 hours after sex. A spermicide foam, gel, or cream needs to be used with the diaphragm each time you have sex.

- Disadvantage:** You need to have the diaphragm and spermicide available and use it correctly each time you have sex.



El **parche (Ortho Evra)** se aplica en la piel como una curita cada semana por 3 semanas seguidas y luego, se retira por 1 semana para descansar un período.

- Ventajas:** Es posible que su período sea más ligero y menos doloroso.
- Desventajas:** El parche puede ser menos efectivo si usted tiene sobrepeso. Puede ser difícil mantener el parche en su lugar o cambiarlo a tiempo.

El **anillo vaginal (Nuva Ring)** es un pequeño anillo flexible que se inserta en la vagina para permanecer por 3 semanas. Luego, se retira por 1 semana para descansar un período.

- Ventajas:** Es posible que su período sea más ligero y menos doloroso.
- Desventajas:** Puede ser difícil mantener el anillo en su lugar o cambiarlo a tiempo.

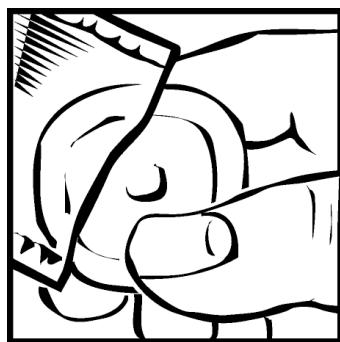
El **diafragma** es un dispositivo de silicona en forma de domo que se inserta en la vagina antes de tener relaciones sexuales y se retira 8 horas después. Se necesita usar una espuma, gel o crema espermicida con el diafragma cada vez que tenga relaciones sexuales.

- Desventajas:** Necesita tener el diafragma y el espermicida disponible y usarlos correctamente cada vez que tenga relaciones sexuales.

These methods of birth control result in 18 or more pregnancies per 100 women in a year

A **male or female condom** is placed over the penis (male condom) or inserted into the vagina (female condom). The condom blocks the sperms' movement into the uterus (womb).

- Advantage:** Both the male and female condom are easy to use and you can buy them over the counter. It is the only birth control method that can protect you against sexually transmitted infections (STIs).
- Disadvantage:** The condom may leak, break, or have holes. You need to have a condom available and use it correctly each time you have sex.



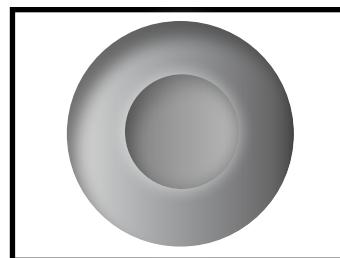
18 o más mujeres de cada 100 quedan embarazadas al año con estos métodos anticonceptivos

Se coloca un **preservativo masculino** sobre el pene (condón masculino) o se inserta un **preservativo femenino** en la vagina (condón femenino). El condón bloquea el movimiento del semen hacia dentro de la matriz (útero).

- Ventajas:** Tanto el condón femenino como el masculino son fáciles de usar y se pueden comprar sin receta médica. Este es el único método anticonceptivo que puede protegerla contra las infecciones de transmisión sexual (TIS).
- Desventajas:** El condón puede tener fugas, romperse o tener orificios. Necesita tener un condón disponible y usarlo correctamente cada vez que tiene relaciones sexuales.

The **sponge** is a dome-shaped sponge that gets inserted into the vagina before sex and removed 6 hours after sex.

- Advantage:** The sponge is easy to use and you can buy it over the counter.
- Disadvantage:** You need to have a sponge available and use it correctly each time you have sex.



La **esponja** es un dispositivo en forma de domo que se inserta en la vagina antes de tener relaciones sexuales y se retira 6 horas después.

- Ventajas:** La esponja es fácil de usar y lo puedes comprar sin receta médica.
- Desventajas:** Necesita tener una esponja disponible y usarla correctamente cada vez que tenga relaciones sexuales.

Emergency contraception pills

These pills can prevent pregnancy up to 5 days after unprotected intercourse. The pills delay ovulation or the release of an egg during the menstrual cycle. Emergency contraception does not affect a pregnancy that has already started. The pills are available in pharmacies and other stores without a prescription. They are not recommended as a regular method of birth control. Talk to your health care provider for more information.

Píldoras anticonceptivas de emergencia

Estas píldoras pueden evitar el embarazo hasta 5 días después del acto sexual sin protección. La píldora retrasa la ovulación o la liberación de un huevo durante el ciclo menstrual. La anticoncepción de emergencia no afecta a un embarazo cuando ya ha comenzado. Las píldoras están disponibles en farmacias y otras tiendas sin receta médica. No se recomiendan como un método anticonceptivo regular. No se recomienda como un método anticonceptivo regular. Hable con su proveedor de servicios de salud para obtener más información.

Natural family planning

Birth control without the use of chemicals (vaginal spermicide or oral contraceptives) or barriers (condoms or diaphragms) is called natural family planning. You need to have regular menstrual cycles (periods) to use natural family planning. It uses body temperature, vaginal discharge, or a calendar of your menstrual cycle to find out which days of each month you are most likely to ovulate or release an egg and get pregnant. You should not have sex during this time. It requires couples to not have sex for a large number of days each month. When used correctly, natural family planning is about 75% effective. Talk to your health care provider for more information.

Planificación natural de la familia

El control de la natalidad sin usar productos químicos (espermicidas vaginales o anticonceptivos orales) o barreras (condones o diafragmas) se llama planificación natural de la familia. Necesita tener ciclos menstruales regulares (períodos) para usar la planificación natural de la familia. Se usa la temperatura corporal, la descarga vaginal o un calendario de su ciclo menstrual para averiguar qué días del mes es más probable que ovule o libere un huevo, y quede embarazada. No debería tener sexo durante este tiempo. Requiere que las parejas no tengan sexo durante un gran número de días por mes. Cuando se usa correctamente, la planificación natural de la familia tiene una efectividad del 75 %. Hable con su proveedor de servicios de salud para obtener más información.



THE OHIO STATE UNIVERSITY

WEXNER MEDICAL CENTER

wexnermedical.osu.edu