



¡Felicidades por su embarazo!

Nos sentimos honrados de que nos haya elegido para cuidar a usted y a su bebé durante su embarazo.
¡Esperamos que su experiencia sea feliz!

Fort Sanders Perinatal Center (Centro perinatal)

Número de oficina: (865) 331-2020

Perry Roussis, MD, FACOG	Gary Stephens, DO, FACOOG
Steven Andrade, MD, FACOG	Cynthia Miller, PNDH
Christy Haynes, FNP	Donna Morgan, CNM
Jenny Colvin, WHNP	Cheryl Sherrill, PNDH
Kim Honan, FNP	Kaitlyn Harrill, FNP

Fort Sanders Women's Specialists (Especialistas de mujeres)

Número de oficina: (865) 331-1122

Brooke Foulk, MD, FACOG	Robb McKeown, MD, FACOG, AIMIS
Nancy Garza, MD, FACOG	Meredith Oruc, MD, FACOG
Maeturah Harmon, DO, FACOOG	Danielle Pipkin, MD, FACOG
Wilfredo Herrera, MD, FACOG	Walton Smith, MD, FACOG, AIMIS
Shelly Lewis, MD, FACOG	Tracie Traver, MD, FACOG
Adam Mabe, MD, FACOG	Debbie Brickner, DNP, CNM, FNP-BC
Rebecca Hale, DNP, CNM	Stevi Lowe, CNM
Susanna Anderson, CNM	Lana Still, MSN, FNP

Cómo contactar con la oficina

Durante su embarazo, pueden surgir preguntas y problemas. Si necesita comunicarse, llame a la oficina y elija la opción de *'Hablar con una enfermera'* sobre cualquiera problema que necesite atención inmediata. Por lo general, las enfermeras y los médicos lo llamarán después de que finalice el horario de atención de la clínica. Regístrese en nuestro portal para pacientes dando a la recepción su 'e-mail.' En el portal, puede hacer preguntas clínicas o solicitar un reabastecimiento de recetas.

Si surge una **EMERGENCIA fuera del horario de oficina**, llame al número de teléfono de la oficina y deje un mensaje para el médico de guardia. **Permanezca junto al teléfono**, ya que puede esperar que le devuelvan la llamada en un periodo de 30 minutos. Por consideración a los proveedores, las llamadas fuera del horario de atención deben reservarse solo para **problemas graves y emergentes**.

Llamadas telefónicas de emergencia

Llamadas telefónicas durante el horario comercial normal

Nuestro número de teléfono principal es atendido por nuestro operador de lunes a viernes en el horario de 8:00 am a 4:00 pm. Si el personal deja un mensaje para que se comuniquen con la oficina, vuelva a llamar antes de las 4:00 pm. A partir de las 4:00 pm, el teléfono se cambia a la línea de emergencia. El médico de guardia no podrá responder ninguna pregunta sobre mensajes dejada por el personal de la oficina. Deberá llamar a la oficina al día siguiente.

Llamadas telefónicas después del horario comercial

En casos de emergencia, cuando la oficina esté cerrada, llame al número de teléfono de la oficina. Un servicio de contestador llamará al médico de guardia y, por lo general, el médico le devolverá la llamada en 30 minutos. Las excepciones a esto son si el médico está atendiendo una emergencia. Sepa que el mensaje ha sido enviado al médico y se pondrán en contacto con usted lo antes posible. Si siente que no puede esperar a que el médico le devuelva la llamada, vaya directamente a la sala de emergencias del hospital. **NOTA: Si tiene un bloqueador de spam en su teléfono, asegúrese de desactivar esta función. El número de devolución de llamada no será el número de la oficina. También recuerde desactivar la configuración 'No molestar.'**

Las llamadas telefónicas cuando la oficina está cerrada deben reservarse solo para emergencias.

Si deja un mensaje sobre su emergencia, proporcione su nombre, cuántas semanas de embarazo tiene y el problema por el que llama. Los proveedores no están en el consultorio y no tienen su información, así que proporcione la mayor cantidad de información posible.

Queremos hablar con usted directamente. No queremos hablar con otros sobre usted. Esto incluye esposos, novios, prometidos, madres, abuelas, hermanas, amigos o cualquier otra persona. Si el problema por el que está llamando es tan grave que no puede hablar por teléfono, debe ir directamente a la sala de emergencias.

No llamaremos para recetas cuando la oficina esté cerrada.

Las recetas, incluidas las recetas de resurtido, solo se solicitarán durante las horas en que la oficina esté abierta. Los narcóticos y los antibióticos solo se pueden recetar después de que lo evalúen en el consultorio. Vea a continuación una lista de medicamentos seguros.

Cuándo acudir a Urgencias

- Disminución o ausencia de movimiento fetal después de las 26 semanas de embarazo. (Ver **RECOMENDACIONES Pg 8**)
- Contracciones antes de las 35 semanas: más de 6 cada hora que no mejoran con reposo y líquidos
- Signos de parto. (Ver **RECOMENDACIONES Pg 8**)
- Pérdida de líquido vaginal
- Sangrado vaginal, más pesado que un período normal
- Dolor de cabeza intenso o continuo (que no responde a los medicamentos)
- Fiebre de más de 101° F
- Accidentes automovilísticos y caídas

Cuándo esperar hasta el horario comercial

- Fiebre por debajo de 100,2° F, sin explicación
- Dolor al orinar / ITU
- Erupción o sarpullido en la piel sin aparente explicación

- Manchas vaginales de sangre
- Otro flujo o descarga vaginal
- Diarrea, vómitos o “gripe estomacal/virus”
- Consejos para la tos y el resfriado
- Dificultad para dormir
- Estreñimiento
- Recargas de recetas
- Programación de citas

Qué hacer y qué no hacer durante el embarazo

Hacer:

- Ejercicio: se recomiendan 30 minutos de actividad cardiovascular ligera a moderada de 3 a 5 días a la semana.
- Descansa lo suficiente. Se recomienda dormir 7 horas o más por noche.
- Mantenga una dieta bien balanceada y baja en grasas. Evite agregar sal adicional a su dieta.
- Viajar: asegúrese de moverse al menos cada 2 horas para disminuir el riesgo de coágulos de sangre. Mientras viajar, mueva los pies y las piernas con frecuencia, flexionando los músculos de las pantorrillas. Es posible que desee hablar con su médico sobre el uso de medias de soporte, medias de compresión o medias "TED" si está planeando un viaje largo en automóvil o avión.
 - Siempre consulte con su médico **antes de viajar en su tercer trimestre.**

No hacer:

- FUMAR, TOMAR BEBIDAS ALCOHÓLICAS o USAR DROGAS DE LA CALLE.
- Cambiar el arenero de casa si tienes un gato (Toxoplasmosis); alguien más debería hacer esto.
- Comer pescado con alto contenido de mercurio (tiburón, pez espada, atún de caza mayor, caballa real, bagre)
- Comer fiambres, productos lácteos sin pasteurizar o quesos blandos
- Beber más de 1 porción de bebidas con cafeína por día
- **Ver más recomendaciones de alimentos más adelante en el documento**

Problemas comunes y soluciones

El embarazo suele ir acompañado de varios síntomas comunes pero incómodos. Además, estará limitado en cuanto a los tipos de medicamentos que es seguro tomar para enfermedades comunes. A continuación se muestra una lista de quejas comunes y formas de aliviarlas.

NÁUSEAS / “NÁUSEAS MATUTINAS”: Una de las quejas más comunes, las náuseas pueden ocurrir en cualquier momento durante el embarazo, pero son más comunes en las primeras doce semanas. Aunque estas náuseas a menudo se denominan "náuseas matutinas", pueden ocurrir en cualquier momento del día.

Prevención y tratamiento:

- Tome bocados pequeños y come despacio. "Mordizcos y bocados".
- Coma comidas ligeras y frecuentes a lo largo del día.
- Evite los alimentos fritos, grasosos, picantes y muy ácidos, así como los dulces y la cafeína, que tienden a agravar el estómago y empeorar las náuseas.
- Coma tostadas sin sal y sin mantequilla y galletas saladas por la mañana.

- Realice algún ejercicio ligero, como caminar, después de comer para ayudar a la digestión.
- Si vomita, beba muchos líquidos claros como Gatorade, refresco de jengibre, 7-Up o caldo. Si no puede tolerar líquidos por más de 24 horas, notifique a la oficina.
- Beba a sorbos líquidos tibios/a temperatura ambiente, como caldo, té o fideos con pollo/sopa de arroz. Manténgase hidratado con ginger ale, Sprite o Gatorade, que pueden ayudar a asentar el estómago. Prueba gelatina, tostadas, paletas heladas, plátanos, arroz, puré de manzana o papas al horno cuando te sientas mejor.
- Considere jengibre natural, caramelos de jengibre, caramelos duros, Peggie Pops para las náuseas.
- **Vit B6 con Unisom (ver lista de medicamentos)** - un método de prevención y debe tomarse diariamente.

ACIDEZ / INDIGESTIÓN: Durante el embarazo, su cuerpo y la placenta secretarán progesterona. Esta hormona relaja el esfínter esofágico, lo que permite que el contenido del estómago refluya hacia el esófago, lo que genera acidez estomacal.

Prevención y tratamiento:

- Tome bocados pequeños, come despacio y mastique los alimentos por completo.
- Evite los alimentos fritos, grasosos, picantes y muy ácidos.
- No mezcle grasas y dulces en la misma comida.
- Antiácidos: consulte la lista de Medicamentos.

ESTREÑIMIENTO: Una queja común, especialmente en el tercer trimestre. Causado por una combinación de niveles elevados de progesterona y presión uterina en los intestinos/colon. La progesterona provoca la relajación de los intestinos y retrasa la digestión.

Prevención y tratamiento:

- Beba un vaso de agua de 8 onzas al menos 6-8 veces al día.
- Mantener dieta alta en fibra. Trate de incorporar frijoles, granos, bayas y otros alimentos ricos en fibra.
- No use laxantes artificiales como Correctol o Exlax a menos que se lo indique el proveedor, ya que inhiben la absorción de nutrientes de los intestinos.
- Suavizante de heces: consulte la lista de Medicamentos

DOLOR DE CABEZA: Causado por los cambios hormonales en el embarazo. El estrés y la tensión también pueden causar dolores de cabeza.

Prevención y tratamiento:

- Come regularmente.
- Descanse lo suficiente.
- Evite los lugares concurridos y ruidosos.
- Evite las habitaciones mal ventiladas o llenas de humo.
- Acetaminofén (Tylenol): según las instrucciones del paquete. Si esto, junto con el descanso, no ayuda con su dolor de cabeza, debe avisar a la oficina.

DIARREA:

- Evite los lácteos, la cafeína y las frutas y verduras crudas.
- Beba líquidos claros: Sprite, ginger ale, jugo de manzana/uva

FATIGA o INSOMNIO:

- Ejercicio
- Tome descansos de relajación
- Tome baños tibios (NO calientes)

- Masaje

ARDOR, PICAZÓN y FLUJO VAGINAL:

- Una secreción blanca, cremosa y sin olor es común en el embarazo: “leucorrea”
- No se duche, ya que esto solo empeora el problema.
- Después del primer trimestre, si está segura de que tiene una infección por hongos y le molesta la picazón o el ardor, puede usar un antimicótico de venta libre (Monistat, Mycelex).
- Notifique a la oficina si los síntomas persisten.

HINCHAZÓN (TOBILLOS, PIES y MANOS): Causada, en parte, por el aumento del volumen de sangre causado por el embarazo y la incapacidad del cuerpo para transportar el volumen extra sin desplazar el exceso de líquido en las áreas del cuerpo que dependen del cuerpo, como los pies y los tobillos.

- Eleve los pies.
- Evite agregar sal a su dieta. Tenga cuidado con los alimentos altos en sodio y evítelos.

ANEMIA (bajo nivel de hierro): El bebé en desarrollo a menudo toma de las reservas de hierro de la madre; si no se reemplazan con una ingesta adecuada de hierro, se producirá anemia.

- Aumente la ingesta de hierro en la dieta aumentando el consumo de alimentos como carnes rojas y de órganos (tres veces por semana), vegetales de hoja verde oscuro como verduras y espinacas (al menos una o dos veces al día), pasas, ciruelas pasas y semillas de girasol.
- Toma tus vitaminas prenatales.
- Su médico agregará un suplemento de hierro si está indicado.

DEPRESIÓN: Múltiples causas, pero puede estar ser cambios hormonales durante y después del embarazo.

- No tenga miedo de expresar sus preocupaciones y hablar sobre las cosas.
- Haz cosas que disfrutes. Sal de la casa. Cuidate.
- Si tiene síntomas graves y no puede dormir, comer o participar en las actividades diarias, notifique a la oficina.

VENAS VARICOSAS

- Elevar los pies. Usar manguera de soporte.
- No use ropa ajustada ni ligas alrededor de las piernas.
- Camina todos los días.
- Si nota dolor intenso, enrojecimiento o hinchazón en una pierna, notifique a la oficina.

Otras preocupaciones comunes

- La coloración del cabello y las permanentes son seguras en cualquier momento.
- Pintar debe hacerse en un área bien ventilada y solo si es necesario.
- Ventile su hogar antes de regresar a la casa después de fumigaciones.
- Los senos llenos y sensibles son normales.
- El trabajo dental urgente está bien en cualquier momento. Vea el párrafo más adelante en este folleto sobre el cuidado dental.

Tabaquismo, alcohol y drogas callejeras

NO FUMAR NI CONSUMIR BEBIDAS ALCOHÓLICAS.

El consumo de tabaco está asociado con partos prematuros, bajo peso al nacer, defectos de nacimiento e incluso SMSL. También es importante que no se exponga al humo de segunda mano. Aproveche esta oportunidad para animar a todos los miembros de la familia a dejar de fumar. Si fuma, aunque sea una pequeña cantidad, hable con su médico sobre las formas en que puede dejar de hacerlo.

El alcohol puede causar defectos de nacimiento, crecimiento fetal deficiente, parto prematuro y retrasos en el desarrollo. Si tiene la costumbre de beber aunque sea ocasionalmente, hable con su médico.

NO USE MARIHUANA, SPEED, COCAÍNA, OPIOIDES o OTRAS DROGAS CALLEJERAS. Estas drogas son extremadamente peligrosas tanto para usted como para su bebé. Si está consumiendo estas drogas, hable con su médico sobre las formas en que puede dejarlas.

Ejercicio en el embarazo

A la mayoría de las pacientes se les anima a hacer ejercicio regularmente durante el embarazo. Para aquellas personas que NO han estado haciendo ejercicio regularmente antes del embarazo, se recomienda aumentar gradualmente hasta llegar a un régimen de caminata rápida durante 30 minutos por día. La natación es un ejercicio IDEAL para mujeres embarazadas debido a su condición de ingravidez y fuerzas reducidas en las articulaciones que soportan peso. El embarazo no es el momento de comenzar un programa agresivo de entrenamiento con pesas, pero si ha estado entrenando con pesas antes de la concepción, está bien que continúe, pero con menos peso y más repeticiones. Evite cualquier maniobra que lo lleve a hacer Valsalva o “presionar”. No se recomiendan los “crujidos” abdominales. Otros ejercicios que se recomiendan en el embarazo son: bicicleta estática, Stairmaster o aeróbicos de bajo impacto específicamente diseñados para el embarazo. Debe evitar cualquier tipo de ejercicio en el que pueda caerse y golpearse el abdomen, como andar en bicicleta de carretera, esquiar en la nieve, esquiar en el agua, saltar en un trampolín y montar a caballo. Tampoco se recomienda el submarinismo durante el embarazo. ¡ESCUCHA A TU CUERPO! Si es incómodo, entonces “retroceda”... no intente superar la incomodidad. Si le falta el aire, disminuya la velocidad hasta que pueda mantener un ritmo de conversación. Además, es muy importante mantenerse bien hidratado y evitar el “sobrecalentamiento”.

Nutrición en el Embarazo

Su nutrición antes, durante y después del embarazo es una parte importante del crecimiento de un bebé sano, así como del mantenimiento de su salud. El embarazo ofrece una oportunidad única para centrar la atención en sus hábitos alimenticios y tomar decisiones saludables. Se recomienda un aumento de aproximadamente 300 kcal/día durante el embarazo. Se ha demostrado que la suplementación con folato (ácido fólico) reduce los defectos de la columna vertebral y otros defectos de nacimiento en los recién nacidos. Se recomienda que el folato se inicie antes de la concepción para obtener el máximo beneficio, pero se debe continuar durante todo el embarazo. Deben evitarse las megadosis de vitaminas, ya que algunas vitaminas y minerales pueden ser tóxicos en grandes dosis (p. ej., hierro, selenio, vitaminas A y D). Una vez más, no tome suplementos vitamínicos de venta libre o productos a base de hierbas a menos que los haya consultado con su médico.

Categoría de peso durante embarazo	Índice de masa corporal	Rango recomendado de Peso (lb)	Aumento de peso recomendado (lb/semana)
Bajo Peso	Menos de 18.5	28-40	1 (1-1.3)
Peso Normal	18.5-24.9	25-35	1 (0.8-1)
Sobrepeso	25-29.9	15-25	0.6 (0.5-0.7)
Obeso	30 o más	11-20	0.5 (0.4-0.6)

Las mujeres embarazadas deben seguir estas pautas de la FDA:

- No coma perritos calientes ni fiambres (incluidas las carnes frías como el jamón, el pavo, el salami y la mortadela) a menos que se recalienten hasta que estén humeantes.
- Evite los quesos blandos como feta, brie, camembert, roquefort, blue-veined, queso blanco, queso fresco o panela a menos que esté etiquetado como **hecho con leche pasteurizada**. Los quesos duros, los quesos procesados, el queso crema y el requesón son seguros.
- No coma patés refrigerados o carnes para untar. (La listeria prospera a temperaturas de refrigeración). Las versiones enlatadas y no perecederas son seguras.
- Evite los mariscos ahumados refrigerados a menos que hayan sido cocinados (como en una cazuela). Las versiones enlatadas y no perecederas se pueden comer de forma segura.
- No consuma jugos sin pasteurizar, leche o alimentos elaborados con ella.
- Refrigere rápidamente los alimentos cocinados que no haya utilizado
- Siempre lave las verduras y frutas antes de comerlas.

Asesoramiento sobre mercurio en pescados y mariscos (FDA y EPA)

El pescado y los mariscos contienen proteínas de alta calidad y otros nutrientes esenciales como los ácidos grasos omega-3. Una dieta bien balanceada que incluya una variedad de pescados y mariscos puede contribuir a la salud del corazón y al crecimiento y desarrollo del feto. Sin embargo, algunos pescados y mariscos contienen niveles más altos de mercurio que pueden dañar el sistema nervioso en desarrollo del feto.

- NO coma tiburón, pez espada, rey caballa o blanquillo porque contienen altos niveles de mercurio.
- COME hasta 12 onzas (2 comidas promedio) a la semana de una variedad de pescados y mariscos que tengan menos mercurio.
- Cinco de los pescados con bajo contenido de mercurio que se comen con más frecuencia son los camarones, el atún ligero enlatado, el salmón, el abadejo y el bagre.
- Otro pescado que se come comúnmente, el atún blanco ("albacora"), tiene más mercurio que el atún claro enlatado. Puede comer hasta 6 onzas (una comida promedio) de atún blanco por semana.
- Consulte los avisos locales sobre la seguridad de los peces capturados por familiares y amigos en sus lagos, ríos y áreas costeras locales. Si no hay ningún consejo disponible, coma hasta 6 onzas (una comida promedio) por semana de pescado que capture en aguas locales, pero no consuma ningún otro pescado durante esa semana.
- Evite todos los mariscos, huevos y carne crudos o poco cocidos.

Para obtener más información, llame sin cargo al 1-888-SAFEFOOD o www.fda.gov/food/consumers/advice-about-eating-fish

Cuidado dental en el embarazo

Hay muchos cambios normales por los que pasan las encías durante el transcurso de un embarazo normal. Sin embargo, estudios recientes han indicado que la enfermedad de las encías puede contribuir a los nacimientos prematuros. Muchos profesionales de la odontología ahora recomiendan una limpieza y una evaluación de las encías más frecuentes durante el embarazo para distinguir estos cambios normales de problemas más graves.

Si tiene alguna pregunta sobre el cuidado dental, comuníquese con su dentista para obtener más información. Estaremos encantados de consultar con su dentista si es necesario realizar procedimientos avanzados como extracciones o tratamientos de conducto durante el embarazo. Es mucho más peligroso ignorar los problemas dentales que atenderlos durante el embarazo.

Aborto espontáneo

Un ligero sangrado o manchado ocurre con relativa frecuencia en los primeros meses de embarazo. La pesadez o los calambres pélvicos también son relativamente comunes. Afortunadamente, la mayoría de las pacientes que tienen sangrado temprano o calambres no abortan y su embarazo continúa hasta el final. Sin embargo, aproximadamente el 20% de los embarazos fracasarán. Esto se debe más comúnmente a problemas que ocurren muy temprano en el embarazo o en la concepción sobre los cuales los padres no tienen control. Si tiene manchado o sangrado leve en los primeros meses de embarazo, llame a nuestra oficina durante el horario de atención y hable sobre esto con una de nuestras enfermeras. Si tiene sangrado abundante (más que un período), calambres intensos o dolor abdominal significativo, informe al consultorio de inmediato o hable con el proveedor de guardia si es después del horario de atención.

Conteo de patadas

Comenzando en la semana 28 de embarazo, es posible que le pidan que registre el número de **patadas de su bebé**. Esta es una forma útil de mantenernos informados sobre la salud de su bebé. Los bebés tienen ciclos de sueño y vigilia que duran de 20 minutos a 2 horas. El movimiento suele ser más notorio durante la mitad del embarazo que al final del embarazo. Desafortunadamente, no hay consenso sobre un nivel crítico de movimiento fetal. Sin embargo, es seguro que la actividad fetal generalmente es tranquilizadora y que la inactividad fetal necesita una evaluación adicional. Háganos saber si siente que la actividad de su bebé ha disminuido de su patrón habitual. Si siente una disminución en la actividad, tome un vaso de jugo o refresco, acuéstese sobre su lado izquierdo y cuente los movimientos de su bebé durante una hora. **Si no siente que su bebé se mueva al menos 10 veces en 2 horas, debe notificarlo al consultorio o al proveedor de guardia.**

¿ESTO ES LABOR DE PARTO?

SÍNTOMA	DESCRIPCIÓN	ACCIÓN
espectáculo sangriento o tapón mucoso	Secreción mucosa teñida de sangre, podría indicar que el cuello uterino está comenzando a adelgazarse y dilatarse en preparación para el trabajo de parto.	No es necesaria ninguna acción, a menos que su sangrado sea como un período menstrual o tenga dolor abdominal extremo.
dolor de espalda	Puede ser común durante el embarazo, pero si es intermitente, puede ser un trabajo de parto prematuro, especialmente si se asocia con calambres o aumento de la presión pélvica.	Ninguna acción, a menos que tenga menos de 35 semanas.
contracciones	Estrechamiento del útero, por lo general comienza de manera irregular. Las contracciones suelen durar entre 30 y 45 segundos.	Mida el tiempo de sus contracciones y notifique al consultorio/proveedor de guardia si las contracciones se producen regularmente con una diferencia de 5 a 7 minutos durante al menos 1 hora. Prepárese para proceder al hospital.
fuga de líquido	Fugas de líquido, brota de la vagina	Llame al consultorio o al proveedor de guardia de inmediato, independientemente de la edad gestacional, y proceda directamente al hospital, anote la hora, la cantidad, el color y si tiene algunas contracciones.

CLASES PARA NUEVOS PADRES - Universidad Teddy Bear



<https://www.covenanthealth.com/teddybearu/>

¡Felicidades! La anticipación de un bebé puede ser momento emocionante y difícil en su vida.

Teddy Bear University a través de Covenant Health quiere ayudarlo a obtener el conocimiento, las habilidades y la confianza necesarios para enfrentar estos desafíos. Asistir a cualquiera o todas las siguientes clases le ayudará a prepararse para el nacimiento de su hijo. Las clases se ofrecen tanto en **el Centro Médico Parkwest como en el Centro Médico Regional Fort Sanders.**

- Clase de Embarazo y Parto
 - Comience esta serie durante su quinto o sexto mes.
 - Esta **serie de cinco semanas** cubre temas que incluyen variaciones del trabajo de parto y el nacimiento, respiración y relajación, consejos para su persona de apoyo, alivio del dolor y cuidado de la nueva mamá y el bebé. Recomendado para padres primerizos.
- Amamantamiento
 - Aprenda los conceptos básicos de la lactancia, como cómo comenzar, la posición y la técnica correctas, consejos para volver al trabajo y una descripción general de los extractores de leche. ¡Se anima a los futuros padres a asistir!
 - Tome esta clase en su sexto o principios del séptimo mes
- “Súper Sábado”
 - Esta clase combina la información de la serie Embarazo y Parto en una clase de sábado de todo el día (**excepto Respiración y Relajación y RCP infantil que no está incluida**) . Una buena opción como curso de actualización o para aquellos que tendrían dificultades para asistir a cinco sesiones semanales. (No se recomienda para padres primerizos). Tómelo en su sexto o principios del séptimo mes.
- Tour Hospitalario
 - **Nota: verifique periódicamente para determinar si se ofrecen recorridos.**
 - Para obtener información sobre el registro, visite el sitio web o llame al **(865) 673-FORT.**

Vacunas en el embarazo

Se recomiendan varias vacunas durante el embarazo para proteger contra enfermedades graves a la madre y al bebé, entre ellas: gripe, COVID-19, tos ferina (Tdap) y VRS. Estas vacunas pueden mantenerla sana y proteger a su bebé después del parto. Todas las personas que cuidan al bebé (por ejemplo, padres, hermanos, maestros, niñeras) deben vacunarse contra la gripe y el COVID durante el invierno y recibir una vacuna de refuerzo Tdap actualizada (cada 10 años).

Vacuna contra la gripe/influenza (inyección)

- Recomendado durante la temporada de gripe (octubre-mayo). Las mujeres embarazadas deben recibir la inyección, NO la vacuna en aerosol nasal.
- Seguro para usted y su feto durante cualquier trimestre del embarazo.
- Eficaz para prevenir enfermedades graves de gripe durante el embarazo.
- Crea anticuerpos que se transmiten al feto y que protegen contra la gripe hasta que el bebé pueda recibir la vacuna contra la gripe a los 6 meses de edad.
- Disponible en nuestro consultorio o farmacia/proveedor de atención primaria.

Vacuna para el COVID-19

- Seguro para usted y su feto durante cualquier trimestre del embarazo.
- Eficaz para prevenir enfermedades graves de COVID durante el embarazo.
- Crea anticuerpos que se transmiten al feto, que protegen contra el virus hasta que el bebé pueda recibir la vacuna contra el COVID-19 a los 6 meses de edad.
- No disponible en nuestra oficina. Disponible en farmacia, proveedor de atención primaria.

Vacuna Tdap (tos ferina)

- Reduce la infección respiratoria por tos ferina en un 85% en los primeros 2 meses de vida del bebé.
- Recomendado entre las semanas 27-36 de embarazo (durante cada embarazo).
- Crea anticuerpos que se transmiten al feto y que protegen contra la tos ferina hasta que el bebé pueda recibir la vacuna a los 2 meses de edad.
- Disponible en nuestro consultorio o farmacia/proveedor de atención primaria.

Vacuna VRS (Abrysvo)

- El VRS es una infección respiratoria y es la principal causa de hospitalización de bebés.
- Hay dos opciones para la protección contra el VRS en bebés: vacuna durante el embarazo o administración de anticuerpos contra el VRS al bebé.
- Vacuna recomendada para mujeres embarazadas entre 32 y 36 semanas, generalmente de septiembre a enero.
- No disponible en nuestra oficina. Disponible en farmacia.
- Los anticuerpos contra el VRS (nirsevimab/Beyfortus) se ofrecen desde el nacimiento hasta los 8 meses a través del consultorio del pediatra, generalmente de octubre a marzo. Comuníquese con el consultorio de su pediatra para conocer la disponibilidad.

Para más información sobre vacunas, visite: <https://www.cdc.gov/vaccines/pregnancy/index.html>

LISTA DE VERIFICACIÓN

A 24-28 semanas:

- Regístrese para clases de parto, cuidado de bebés, clases de lactancia, y clases para hermanos

A 34 semanas:

- Suspender la aspirina (si la estas tomando)
- Realice un recorrido por el hospital (si está disponible)
- Conozca las opciones para el manejo del dolor
- Conozca las opciones para el anticoncepción posparto

A 36 semanas:

- Considere la preinscripción en el hospital en Labor & Delivery
 - Contacto (865) 331-2966
- Elija un pediatra
- Decidir sobre la circuncisión (si tiene un niño)
- Empaque una bolsa para el trabajo de parto
- Elija un asiento para el automóvil; llévalo contigo al hospital

Medicamentos Seguros en el Embarazo

Evitar todos los medicamentos, excepto los que son esenciales para una buena salud, es un buen principio a seguir durante el embarazo. A continuación se enumeran los medicamentos de venta libre que creemos que son los menos dañinos. Úselos solo cuando sea necesario.

Náuseas

- Más Recomendado
 - Unisom (doxilamina) ½ tableta de 25 mg (o dos tabletas masticables de 5 mg) cada 8-12 h
- ***con***
 - Vitamina B6 25mg cada 8-12h
 - A veces difícil de encontrar en la tienda. Normalmente en inventario en Amazon/en línea
 - Puede comprar 100 mg en las tiendas y cortar en pedazos
- Otros medicamentos de venta libre: Dramamine, Emetrol- 2 cucharadas cada 3 horas según sea necesario
- Alimentos para probar: Jengibre, Ginger Ale, Menta, Peggie Pops

Estreñimiento

- Colace- 100 mg hasta 3 veces al día
- Agentes productores a granel: Metamucil, Citrucel, Fibercon o Konsyl
- Leche de Magnesia, Miralax
- *EVITE* el uso de aceite mineral, laxantes fuertes o enemas

Indigestión/acidez estomacal/gases

- Alivio inmediato de la acidez estomacal: Mylanta, Gaviscon, Tums, Roloids y Maalox
- Prevención de la acidez estomacal (Antiácidos): Pepcid AC, Tagamet
- Gas: GasX

Hemorroides

- Preparación H- hasta 2-5 veces al día según sea necesario
- Pliegues
- Nupercaina
- Supositorios de anuso

Fiebre/dolor de cabeza/dolores corporales (*Informe cualquier temperatura superior a 100.6 °F a la oficina*)

- Tylenol: como se indica en la etiqueta (no exceda los 3000 mg en 24 horas)

Tos

- Robitussin or Robitussin DM- 2 cucharaditas. cada 4 horas (no exceda las 12 cucharaditas en 24 horas)
- Mucinex
- Pastillas para la tos

Dolor de garganta

- Aerosol cloroxónico
- Pastillas: siga las instrucciones del paquete
- Hacer gárgaras con agua salada - 2 cucharaditas. de sal en agua tibia, haga gárgaras según sea necesario
- Miel

Congestión/Alergias/Síntomas de Resfriado

- Sudafed, Sudafed Resfriado y Tos, Actifed, Dimetapp (No tome Sudafed PE)
- Benadryl, Zyrtec o Claritin
- Aerosol nasal salino: 1 o 2 aerosoles en cada fosa nasal según sea necesario
- Aerosol nasal Afrin (no usar más de 2 días)
- Vicks VapoRub, humidificador de vapor caliente o frío

Infección por levaduras

- Monistato 7, Gyne-Lotrimin

Irritación de la piel

- Crema de hidrocortisona, crema/ungüento Neosporin, Benadryl

Dolor

- Tratamientos tópicos: BenGay, Aspercreme, Biofreeze

EVITE CUALQUIER ANTIINFLAMATORIO NO ESTEROIDEO, COMO ASPIRINA, IBUPROFENO, ADVIL, ALEVE O MOTRIN, A MENOS QUE SE LO RECETA SU MÉDICO.

HABLE CON SU MÉDICO CUALQUIER MEDICAMENTOS DE VENTA LIBRE, VITAMINAS Y HIERBAS QUE PUEDE ESTAR TOMANDO.

NO TOME NINGUNA FORMA DE ACCUTANE (medicamento para el acné)