

*University Midwifery Associates*  
**INFORMACIÓN PARA LAS SEMANAS 10 - 26**

**Números telefónicos importantes**

University Center for Women's Health .....	272-2245
Women's Faculty and Midwife Clinic .....	925-4940
Belen First Choice Clinic .....	861-1013
Los Lunas First Choice Clinic .....	865-4610
Westside Women's Health .....	272-2900
Albuquerque Indian Health .....	248-4051
<b>Emergencias - University Hospital OB Triage .....</b>	<b>272-2460</b>

**Preguntas y enfermedades**

**Durante el horario habitual de las clínicas:** Llame a su clínica y hable con la enfermera o deje un mensaje. Ella remitirá su pregunta a la partera según sea necesario.

**Horario en fines de semana y cuando las clínicas están cerradas:** Puede dejar un mensaje en la línea de la enfermera o llamar a Triage de OB (*OB Triage*) si se trata de una emergencia.

**Horario para emergencias y cuando las clínicas están cerradas:**

Triage de OB está ubicado en el 4° piso del Pavilion. Funciona las 24 horas del día, los siete días de la semana. Triage de OB es nuestra única sala de emergencias para mujeres embarazadas y en ocasiones puede estar muy congestionada. Por favor llame a Triage de OB (272-2460) para hablar con la enfermera antes de venir, ya que a veces pueden ayudar por teléfono. Durante el horario de trabajo de las clínicas, llame a su clínica para plantear preguntas e inquietudes que *no* sean emergencias.

**Conozca a las parteras y recorrido por la sala de partos**

**Lo que es:** Una oportunidad de conocer a las parteras. Le daremos un recorrido por Triage de OB, la sala de partos, la sala de recién nacidos y el área de posparto.

**Cuándo:** El primer miércoles de cada mes a las 7:30 p.m.

**Dónde:** Primer piso del pabellón Barbara and Bill Richardson Pavilion, sala de conferencias 1500

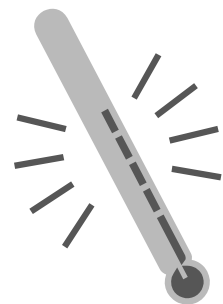
**Por qué:** Recibirá información importante acerca de:

- cuándo venir al hospital
- lo que debe traer
- lo que puede esperar durante el parto

**Señales de advertencia en el embarazo temprano**

Si usted presenta alguna de estas señales de advertencia, por favor llame a su clínica o llame a **Triage de OB** por el **272-2460**.

- Sangrado abundante por la vagina
- Dolor intenso o cólicos en la parte baja del abdomen (estómago)
- Dolor o ardor al orinar
- Vómitos severos
- Fiebre mayor a 101 °F (38.3 °C) después de haber tomado Tylenol



## TRIAJE DE OB

La unidad de Triage de OB (272-2460) ubicada en el 4° piso del Pavilion es para atención de emergencia y evaluación de parto de mujeres embarazadas. Al igual que una sala de emergencias, atenderemos a las pacientes más graves primero y no necesariamente en el orden de llegada.

Usted debe llamar primero. A veces la enfermera puede ayudarla por teléfono. Hablar con la enfermera puede ahorrarle horas de espera. Ciertos problemas, como resfriados y flujo vaginal, pueden tratarse en la clínica, así que podría acudir allí primero. Asimismo, lea los folletos de la clínica para ayudarse a decidir si debe llamar, intentar hacer algo en casa (medicamentos), venir o tratarse en la clínica.

Si viene a Triage de OB, por favor tenga en cuenta lo siguiente:

- Solamente se permite que una persona la acompañe en la sala de examen de triaje.
- Es recomendable que traiga algo para comer y algo para beber en caso de que su espera sea larga.
- La mayoría de las mujeres no son ingresadas a sala de parto hasta que el parto esté avanzando activamente. La etapa activa del parto suele comenzar cuando usted tiene entre 3 y 5 centímetros de dilatación.

### UNIVERSITY MIDWIFERY ASSOCIATES

*University Midwifery Associates* desea darle la bienvenida a usted y su familia a cuidado prenatal. Hemos brindado atención de la salud a mujeres del área de Albuquerque desde 1978. Hemos atendido más de 15,000 partos en el University Hospital.



#### Nuestras parteras son:

*Laura Migliaccio, CNM*  
*Noelle Borders, CNM*  
*Kelly Gallagher, CNM*  
*Thanh-Tam Ho, CNM*  
*Robyn Lawton, CNM*

*Felicia Mancini, CNM*  
*Regina Manocchio, CNM*  
*Alexis Nolan, CNM*  
*Abigail Reese, CNM*  
*Marty Rode, CNM*

*Dympna Ryan, CNM*  
*Kay Sedler, CNM*  
*Beth Tarrant, CNM*  
**y nuestro personal de guardia**

#### ***¿Qué es una enfermera partera certificada?***

Una CNM (por sus siglas en inglés) es una enfermera titulada con 1 a 2 años de formación en obstetricia. Después de aprobar un examen de certificación nacional, recibe una licencia del Colegio Americano de Enfermeras Parteras. Las CNM consideran el embarazo como un proceso natural en la vida de una mujer. Es importante brindar atención física y emocional a nuestras pacientes y sus familias. Durante las consultas prenatales revisamos los factores de riesgo de las mujeres. Si hay problemas serios durante el embarazo, consultaremos con un médico. De ser necesario, la transferiremos para que la atienda un médico.

## PREGUNTAS COMUNES Y CONSEJOS

### **¿Qué es el cuidado prenatal?**

La atención de la salud que usted recibe durante el embarazo se denomina cuidado prenatal. Queremos que usted participe en el cuidado y las decisiones con respecto a su salud. El cuidado regular es importante para la salud suya y de su bebé.

### **¿Qué es importante para mi salud durante el embarazo?**

- Coma de forma saludable (vea los detalles en el folleto *March of Dimes*)
- Es importante ejercitarse a diario para mantenerse en forma y prepararse para el parto.
- Hable con la partera si tiene alguna inquietud.
- Vea más detalles en el folleto *You & Your Baby's Health*.

### **Son importantes los hábitos de salud:**

- No consuma alcohol ni drogas ilícitas.
- Evite los cigarrillos y el humo ambiental de tabaco.
- Abróchese el cinturón de seguridad.
- Es importante la buena salud dental; cepílese a diario.
- Su salud emocional es importante. Hable con la partera acerca de cualquier inquietud que tenga.



### **Seguridad en automóviles**

Usar cinturón de seguridad en todo momento es importante para su salud, pero especialmente ahora que está embarazada. Asegúrese de abrocharse el cinturón en la parte baja del vientre, por debajo del bebé en desarrollo.

## SUS CONSULTAS DURANTE LAS SEMANAS 10 - 26 DE EMBARAZO

### **Primera(s) consulta(s) a las 10 - 14 semanas de embarazo**

- Las parejas y los familiares son bienvenidos a asistir a las consultas prenatales.
- Historia médica, examen físico.
- Educación acerca de su salud y el bebé en desarrollo.
- Análisis de laboratorio y otras pruebas (lea más detalles en el folleto *You and Your Baby's Health*).
- Referido a otros proveedores o agencias si es necesario.

### **Otros exámenes de laboratorio**

Ciertos defectos congénitos puede detectarse en el embarazo mediante ecografía y análisis de sangre. En la UNM ofrecemos pruebas de detección para trastornos como el síndrome de Down, trisomía 18 y defectos de la médula espinal. Hable con la partera o llame a Genética por el 272-6611 para pedir una cita.

### **Pruebas adicionales**

- **Detección de células drepanocíticas:** Se puede ofrecer esta prueba a mujeres afroamericanas. Es para determinar si son portadoras de células drepanocíticas. Si el padre de su bebé es afroamericano, también debe hacerse la prueba.
- **Detección de Tay-Sachs y talasemia:** Las parejas de origen judío o mediterráneo pueden portar el rasgo que causa ciertas anemias. Podemos hacer pruebas para detectar ese rasgo.
- **Detección de fibrosis quística:** Esta prueba es opcional. Las mujeres caucásicas (raza blanca) tienen el mayor riesgo. Se determinará si usted es portadora del gen que causa la fibrosis quística.

### **20 - 26 semanas de embarazo**

Recomendamos que todos asistan a las clases de educación para el parto (*Childbirth Education*). Se ofrecen muchas clases en la UNM. Para informarse, llame a **Educación para Pacientes por el 272-2340**. Pídale a la partera la lista de clases disponibles en la UNM y en Albuquerque.

## REMEDIOS Y MEDICAMENTOS PARA ENFERMEDADES DURANTE EL EMBARAZO

**Muchas mujeres pueden padecer enfermedades leves durante el embarazo. Primero intente tratarse la enfermedad sin tomar ningún medicamento. Es mejor evitar todos los medicamentos en las primeras 12 semanas de embarazo. Estos son algunos remedios que puede probar y tratamientos de venta sin receta médica que puede tomar de ser necesario.**

### **Resfriados:**

- *Tenga bastante descanso. Ingiera mucho líquido. Lávese las manos con mucha frecuencia.*
- *Use un aerosol nasal de solución salina durante el día y frótese Vicks en el pecho y la garganta antes de dormir en la noche para descongestionarse la nariz.*
- *Haga gárgaras con agua salada tibia y beba miel con limón si tiene la garganta irritada.*
- *Frótese un poco de vaselina dentro de la nariz para evitar que se le agriete.*

**Robitussin (guaifenesina):** 1-2 cucharaditas cada 4-6 horas según sea necesario. Es un expectorante para la tos. Ayudará a despejar la mucosidad del pecho o la garganta.

**Robitussin DM:** 1-2 cucharaditas cada 4-6 horas según sea necesario. Es un antitusígeno. Puede aliviarle la tos.

**Pastillas para la garganta:** Ricola, Chloraseptic, Halls, Celestial Seasonings; pueden aliviar la garganta irritada.

### **Alergias:**

- *Pruebe los remedios caseros mencionados bajo “resfriados”.*

**Chlor-Trimeton (clorfeniramina):** 4 mg cada 4-6 horas según sea necesario o 8-12 mg de acción prolongada cada 8-12 horas según sea necesario. Siga las instrucciones del empaque.

**Benadryl (difenhidramina):** 12.5-25 mg cada 6-24 horas según sea necesario.

**Claritin (loratadina):** 10 mg una vez al día según sea necesario.

### **Dolor de cabeza o fiebre:**

- *Beba abundante agua, por lo menos 6 a 8 vasos al día.*
- *Coma pequeñas cantidades durante todo el día en vez de hacer tres comidas grandes para evitar la hipoglucemia (bajo nivel de azúcar en la sangre).*
- *Haga que alguien le dé un masaje en el cuello y los hombros.*

**NO TOME** ibuprofeno (**Motrin**), naproxeno (**Aleve**) ni aspirina.

**Tylenol (acetaminofén):** 325-1000 mg cada 4-6 horas según sea necesario

### **Acidez estomacal:**

- *Haga 5-6 comidas pequeñas al día y no se acueste inmediatamente después de comer.*
- *Evite los alimentos ácidos (como tomates, bebidas de fruta, comidas condimentadas, frituras).*
- *Trate de masticar chicle después de comer. Si necesita un antiácido, tome una tableta masticable que contenga calcio.*

**NO TOME** antiácidos que contengan aspirina (**Alka-Seltzer**, **Pepto-Bismol**) ni bicarbonato de soda (polvo de hornear).

**Tums, Maalox líquido, Mylanta líquido:** Siga las instrucciones del empaque.

**Zantac 150 mg:** Una tableta 1-2 veces al día.

### **Infecciones por hongos:**

- *No se haga duchas vaginales.*

**Clotrimazol (Gyne-Lotrimin) o miconazol (Monistat)**, crema vaginal.  
Siga las instrucciones del empaque.

**Estreñimiento:**

- *Beba más líquidos; por lo menos 6 vasos grandes de agua al día es lo mejor.*
- *Coma más fibra y abundantes frutas y vegetales.*

**NO TOME** aceite mineral ni **Senokot**

**Metamucil (plántago psyllium) y Benefiber** son suplementos de fibra que estimulan la regularidad y ablandan las heces. Siga las instrucciones del empaque.  
**Colace** 100 mg al día.

**Diarrea:**

- *Ingiera abundantes líquidos claros. Trate de mantenerse bien hidratada.*
- *Si tiene diarrea por más de un día, llame a su proveedor de cuidados de la salud.*

**Kaopectate e Imodium**, siga las instrucciones del empaque.

Si tiene problemas con una enfermedad o tiene preguntas acerca de otros medicamentos, por favor llame a su clínica. Para emergencias, por favor llame a Triage de OB por el 272-2460.

---

**LACTANCIA MATERNA. ¡SÍ PUEDE LOGRARLO!**

**Beneficios para el bebé:**

- *Bebés más sanos.*
- *Contribuye con el desarrollo cerebral, cociente intelectual más alto.*
- *Mejor salud como adultos. Algunos estudios muestran que hay menor riesgo de ciertas enfermedades como la diabetes Enfermedad de Crohn y obesidad, más adelante en la vida*
- *Es el alimento ideal.*
- *Más fácil de digerir que la fórmula infantil.*
- *Menos hospitalizaciones.*
- *Menos infecciones de oído, pulmones y estómago.*
- *Menos estreñimiento y diarrea.*
- *Menos problemas con alergias y asma.*
- *Menos anemia.*
- *La lactancia materna contribuye con el desarrollo de la mandíbula, dientes y paladar del bebé.*
- *Los bebés amamantados pueden tener menos problemas con alergias a los alimentos.*



**Beneficios para la madre:**

- *Fomenta el vínculo entre la madre y el bebé.*
- *Acelera la recuperación del útero.*
- *Puede brindar protección contra ciertos cánceres de mama.*
- *La leche materna es cómoda y siempre está lista.*
- *Es posible extraer y almacenar la leche materna para usarla después.*

### **Beneficios para la familia:**

- **No cuesta nada.**
- **Bebés más sanos y felices.**
- **La leche materna puede embotellarse y el bebé puede ser alimentado con ella por el padre y otras personas.**

## **RECURSOS PARA EL EMBARAZO**

Esta es una lista de algunos recursos que pudieran ser de utilidad.

### **El embarazo y el cuerpo femenino**

Colegio Americano de Enfermeras Parteras (*American College of Nurse Midwives*): [www.acnm.org](http://www.acnm.org)

Nuestros cuerpos, nuestras vidas (*Our Bodies, Ourselves*): [www.ourbodiesourselves.org](http://www.ourbodiesourselves.org)

Conexión con el parto (*Childbirth Connection*): [www.childbirthconnection.org](http://www.childbirthconnection.org)

Embarazo planificado (*Planned Parenthood*): [www.plannedparenthood.org](http://www.plannedparenthood.org)

### **Nutrición**

Nutrición y ejercicio: [www.womenshealth.gov/espanol/elembarazo/](http://www.womenshealth.gov/espanol/elembarazo/)

Nacer sano (*March of Dimes*): [www.nacersano.org](http://www.nacersano.org)

### **Educación para el parto**

Parto (*Childbirth*): [www.childbirth.org](http://www.childbirth.org)

Conexión con el parto (*Childbirth Connection*): [www.childbirthconnection.org](http://www.childbirthconnection.org)

Doulas de parto: [www.dona.org](http://www.dona.org)

### **Lactancia materna**

Clínica de lactancia materna de la UNM: 272-0480

Información sobre la lactancia materna: [www.breastfeeding.com](http://www.breastfeeding.com)

La Liga de la Leche (*La Leche League*): [www.llli.org](http://www.llli.org)

Equipo de Trabajo de NM para la Lactancia Materna (*NM Breastfeeding Taskforce*):

[www.breastfeedingnewmexico.org](http://www.breastfeedingnewmexico.org)

### **Recursos locales**

Página web de University Midwifery Associates: <http://hsc.unm.edu/som/obgyn/midwife.shtml>

Cuerpo, mente y espíritu (*Body Mind Spirit*): [www.bodymindandspiritabq.com](http://www.bodymindandspiritabq.com)

Parir desde el interior (*Birthing from Within*): [www.birthingfromwithin.com](http://www.birthingfromwithin.com)

Red de partos de Albuquerque (*Albuquerque Birth Network*): [www.albuquerquebirthnetwork.org](http://www.albuquerquebirthnetwork.org)

### **Libros (en inglés)**

Our Bodies, Ourselves: Pregnancy and Birth por Boston Women's Health Book Collective y Judy Norsigian

Birthing from Within: An Extra-Ordinary Guide to Childbirth Preparation por CNM, MA, Pam England y PhD, Rob Horowitz

Great Expectations: Your All-in-One Resource for Pregnancy & Childbirth por Sandy Jones y Marcie Jones