

Cuenta Regresiva Para el Parto

Ya ha llegado a la mitad de su embarazo. Queremos brindarle información actualizada sobre aspectos importantes que debe recordar a medida que se acerca el parto.

Este folleto complementa la información que recibió en su primera guía de embarazo, por lo que le recomendamos que también la consulte. La información de este folleto le será especialmente útil mientras se prepara para el parto aquí en Emory Healthcare.



En Qué Casos Debe Llamar al Médico

Si Experimenta Alguno de los Siguientes Síntomas, Consulte a Su Médico:

- Fiebre de 101 °F (38 °C) o superior
- Dolor o ardor al orinar
- Sangrado vaginal de color rojo intenso antes de las 35 semanas de embarazo
- Dolor abdominal persistente y que empeora, que no se alivia con la deposición
- Aparición reciente de náuseas, vómitos o diarrea intensos (se considera intenso varias veces en una hora)
- Alteraciones visuales como visión borrosa o doble
- Dolores de cabeza intensos o persistentes que duran más de tres horas después de tomar Tylenol®, según las indicaciones del envase
- Cambio en el color de la secreción nasal
- Salida vaginal abundante o constante, incluso si no tiene contracciones
- Falta de movimiento fetal o desviaciones importantes en el conteo de patadas
- Si cree que está de parto en algún momento, acuda al hospital

Información de Contacto

Nuestro número es 404-778-3401. Durante el horario laboral habitual (de lunes a viernes, de 8:00 a.m. 5:00 p.m.), este número le conecta con los agentes de nuestro centro de llamadas, quienes dirigirán su llamada a nuestro equipo. Fuera del horario laboral habitual, esta línea se desvía a los operadores de Emory University Hospital Midtown. Pregunte al operador por el obstetra de guardia de Emory. También puede comunicarse con su proveedor a través del Portal del Paciente de Emory Healthcare, una herramienta en línea segura diseñada para facilitar la comunicación. Puede llamar al 404-778-3401 o solicitar una invitación al portal del paciente a cualquier persona de nuestra oficina. En caso de emergencia, llame al 911.

Servicios Prenatales de Obstetricia Y Ginecología Disponibles en:

**Clínica Emory
Edificio A***
1365 Clifton Road, NE
4.º Piso
Atlanta, GA 30322
**Ubicada en el campus del
Emory University Hospital*

**Clínica Emory, Emory
University Hospital
Midtown**
550 Peachtree Street NE
Medical Office Tower,
8.º Piso
Atlanta, GA 30308

Clínica Emory*
5673 Peachtree
Dunwoody Road
Oficina 700
Atlanta, GA 30342
**Ubicada en el campus del
Emory Saint Joseph's Hospital*

**Centro de Salud de la
Mujer de Emory en
Johns Creek**
6335 Hospital Parkway
Oficina 502
Johns Creek, GA 30097

**Centro de Salud de la
Mujer de Emory en
Decatur**
2665 North Decatur Road
Oficina 630
Decatur, GA 30033

**Centro Perinatal de
Emory, Emory University
Hospital Midtown**
550 Peachtree Street NE
Medical Office Tower
15th Floor, Oficina 1520
Atlanta, GA 30308

**Centro Perinatal de
Emory, Emory Decatur
Hospital**
2675 North Decatur Road
Oficina 408
Decatur, GA 30033

**Centro de Salud de la
Mujer de Emory en
Hillandale**
5900 Hillandale Drive
2do Piso, Oficina 245
Lithonia, GA 30058

Consideraciones Para el Tercer Trimestre del Embarazo

Movimiento fetal: probablemente empezó a sentir los primeros aleteos de su bebé alrededor de la semana 20. Estos movimientos deberían regularizarse alrededor de la semana 28 de embarazo. Monitorear estos movimientos es una forma sencilla de comprobar la salud de su bebé entre las visitas al consultorio. La mayoría de los bebés tienden a tener un patrón de movimiento que usted empezará a notar. Algunos son más activos después de comer, mientras que otros se mueven por la noche.

Si sigue los movimientos de su bebé, intente monitorearlos a la misma hora todos los días una vez que se vuelvan regulares. El Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (The American College of Obstetricians and Gynecologists) recomienda sentarse o acostarse cómodamente y contar los movimientos del bebé hasta llegar a 10 patadas, aleteos o volteretas. Los bebés sanos deberían dar 10 "patadas" en dos horas. Puede llevar un registro de sus conteos utilizando la hoja de cálculo para el conteo de patadas incluida en la parte posterior de este paquete. Este ejercicio puede realizarse si le preocupan los movimientos de su bebé. Si no siente 10 patadas en dos horas, hidrátase con agua e inténtelo de nuevo. Si aún no llega a las 10 patadas en dos horas, contáctenos.

Trámites de la FMLA: si usted o su pareja trabajan actualmente, es posible que deban completar los trámites de la Ley de Licencia Médica Familiar (Family Medical Leave Act, FMLA). La FMLA ofrece una licencia sin goce de sueldo y con protección laboral mientras da a luz y cuida a su recién nacido. Nuestro departamento con gusto completará cualquier formulario de certificación de licencia médica que su empleador pueda requerir. Puede llevar su documentación a la recepción de cualquiera de las clínicas durante una de sus citas prenatales.

Certificaremos que es médicamente necesario para que usted cuide de sí misma y de su bebé. Debe comunicarse con la oficina de recursos humanos para consultar la política de licencia familiar de su empleador. No existe una duración estándar para la licencia parental.

Nuestro departamento tardará de siete a diez días hábiles en completar este trámite. Le devolveremos los documentos a través del portal del paciente o puede recogerlos en la recepción donde los entregó. Puede completar este proceso en cualquier momento durante el embarazo y le recomendamos que nos entregue la documentación lo antes posible. Recuerde: la licencia médica FMLA no es remunerada, por lo que le recomendamos presentar una solicitud de incapacidad a corto plazo a su aseguradora para obtener beneficios durante su licencia posparto si su empleador no ofrece licencia parental remunerada.

Banco de sangre del cordón umbilical: en el momento del parto, puede recolectar la sangre del cordón umbilical de su bebé o desecharla como residuo médico. Debe considerar sus opciones con respecto a la sangre del cordón umbilical con bastante antelación al parto. La sangre del cordón umbilical, al igual que la médula ósea, se puede utilizar para tratar algunas enfermedades. Como paciente de Emory Healthcare, existen dos tipos de bancos de sangre del cordón umbilical disponibles: públicos y privados.

Los bancos públicos de sangre del cordón umbilical ofrecen una donación a un paciente necesitado, al igual que donar sangre en una campaña de donación local. En colaboración con el Centro de Sangre del Cordón Umbilical de Cleveland (Cleveland Cord Blood Center), Emory ofrece la recolección gratuita de sangre del cordón umbilical para este banco público. La sangre del cordón umbilical recolectada en Emory ya se ha utilizado para salvar vidas.

La banca privada le garantiza que la sangre del cordón umbilical que recolectó estará disponible para su uso. Existen varias compañías disponibles para la banca privada, y esto tendrá un costo. Le recomendamos explorar las opciones y ofertas de varias compañías. Si elige un banco privado de sangre del cordón umbilical, deberá traer el kit de recolección al parto. Debe verificar con la enfermera y el médico qué se debe recolectar, según las instrucciones del kit. Después de la recolección, usted o un familiar debe verificar nuevamente que la recolección esté completa.

Clases disponibles en Emory Healthcare: hemos desarrollado un extenso programa educativo para nuestras pacientes prenatales y sus parejas. Todos los cursos son desarrollados e impartidos por nuestro personal experto. Las clases abarcan temas como el parto, la lactancia materna y el cuidado infantil. Al final de este folleto encontrará una lista completa de los cursos disponibles y cómo inscribirse. Muchas clases están disponibles en línea y se llenan rápidamente, así que inscribese con anticipación.

Selección de un pediatra: antes del parto, deberá elegir un pediatra para que atienda a su bebé. No es necesario que su pediatra vea a su recién nacido en el hospital. El hospital cuenta con pediatras que atenderán a su bebé hasta que le den de alta. Elegir un pediatra es tan personal como elegir a su obstetra, y existen muchas opciones. Le recomendamos comenzar su búsqueda considerando qué plan de seguro médico cubrirá la atención de su hijo(a). Consulte la lista de pediatras de la red y explore qué consultorio y proveedor funcionan mejor para su familia.

Hemos desarrollado un amplio programa educativo para nuestras pacientes prenatales y posnatales y sus parejas. Muchas clases están disponibles en línea y se llenan rápidamente, así que inscribese con anticipación.



Qué Debe Llevar al Hospital:

Lista de empaque: es importante saber que cubriremos la mayoría de las necesidades para usted y su bebé. Cuando venga al hospital para dar a luz, también puede traer un bolso con suministros y ropa. Le recomendamos que prepare este bolso con bastante anticipación a la fecha prevista del parto para asegurarse de tener todo lo necesario. Hemos preparado una lista práctica de artículos que conviene incluir en su bolso para el hospital:

- Tarjeta del seguro médico y tarjeta de identificación con foto emitida por el gobierno
- Música favorita
- Bálsamo labial
- Artículos cómodos que le ayuden a relajarse, como una almohada o loción extra
- Ropa cómoda
- Cámara y baterías
- Bocadillos o cambio para comprarlos en la máquina expendedora del hospital
- Teléfono celular con cargador
- Ropa de dormir, si prefiere usar la suya
- Artículos de aseo personal
- Algunos sostenes cómodos, incluyendo sostenes de lactancia
- Ropa para la madre y el bebé para volver a casa

Sillas de auto para bebés: la ley de Georgia exige que todos los niños menores de ocho años usen una silla de auto, por lo que su bebé debe estar en una al salir del hospital. Deberá traer la silla de auto al hospital y debe estar instalada en su auto antes de que le den de alta. Emory Healthcare no proporciona sillas de auto y no podemos ayudarle a instalarla.

Siga las recomendaciones del fabricante para instalar la silla de auto. Asegúrese de que usted y su pareja puedan operar la silla de auto de forma segura para que su bebé esté seguro. Los departamentos de bomberos son un excelente recurso para aprender a instalar sillas de auto. Puede encontrar más información sobre las leyes de Georgia y recursos para sillas de auto en www.gahighwaysafety.org/campaigns/child-passenger-safety.

Señales de Parto

A medida que se acerca el final del embarazo, es posible que empiece a sentir contracciones o calambres musculares fuertes en el útero. Estos dolores se presentan con periodos de fuertes calambres, alternando con periodos de relajación. Las contracciones pueden indicar que su cuerpo está de parto (el inicio del proceso de alumbramiento), pero también podrían ser simplemente señales de parto falsas, conocidas como contracciones de Braxton-Hicks. Es importante diferenciar entre un parto real y uno falso.

Trabajo De Parto Falso

- Las contracciones Braxton-Hicks son irregulares
- No se intensifican con el tiempo
- No se hacen más frecuentes
- Caminar, moverse o cambiar de posición puede aliviar o detener las contracciones

Trabajo De Parto Verdadero

- Las contracciones de parto son más fuertes que las Braxton-Hicks
- Ocurren regularmente
- Aumentan en intensidad y frecuencia con el tiempo
- Continúan al caminar o cambiar de posición
- Suelen ir acompañadas de sangrado vaginal o pérdida de líquido

Aun con esta guía, es importante saber que el trabajo de parto verdadero es diferente para cada mujer y cada embarazo. A veces, las contracciones se describen como fuertes cólicos menstruales o como oleadas de cólicos, pero cada experiencia es única. Las contracciones también pueden causar dolor de espalda y abdomen bajo.

Debe planificar ir al hospital cuando rompa aguas o cuando las contracciones tengan una diferencia de aproximadamente cinco minutos y aumenten de intensidad. No es necesario que se apresure a ir al hospital en cuanto comience el trabajo de parto, ya que el proceso puede llevar tiempo, especialmente si es su primer bebé. Esperar en casa hasta que las contracciones se vuelvan más frecuentes o se rompa la fuente puede hacer que el parto sea más cómodo en general.

Si no está segura de si está teniendo un trabajo de parto real o falso, puede llamar a nuestra oficina al **404-778-3401**. Si cree que está de parto o si las contracciones se presentan con una diferencia de aproximadamente cinco minutos, acuda a su centro de partos de Emory. Nuestro equipo está disponible en el hospital las 24 horas del día y está listo para ayudarle en cualquier momento.

Alumbramiento

Considere en qué unidad de trabajo de parto y alumbramiento dará a luz y planifique su viaje con antelación. Es recomendable planificar su ruta al hospital con antelación.

Planificar con anticipación puede hacer que el proceso del parto sea lo más sencillo posible. Existen muchos recursos en línea que pueden ayudarle a planificar su parto. Si bien es importante tener una idea de qué esperar, recuerde que los partos a menudo pueden ser impredecibles y que podría tener que desviarse del plan. Su médico y enfermeras del hospital se asegurarán de tener en cuenta sus preferencias y le explicarán cualquier cambio necesario.

Estacionamiento: cuando venga a dar a luz, estacione en el estacionamiento disponible para pacientes. Si le preocupa poder caminar desde el estacionamiento, utilice la entrada de nuestra sala de emergencias. Nuestro personal del hospital podrá ayudarla a llegar a la unidad de trabajo de parto.

Persona de apoyo y visitantes: dado que en Emory Healthcare nos esforzamos por brindar atención centrada en el paciente y la familia, comprendemos la importancia del papel que puede desempeñar una persona de apoyo durante el parto. Esta persona podría ser el padre o la madre del bebé, su pareja, un familiar cercano o un amigo. Alguien que haya asistido a clases de preparación para el parto con usted sería una excelente opción. Asegúrese de comunicarse con anticipación con su acompañante sobre sus expectativas para su apoyo durante el parto.

Servicios de Parto Disponibles en:

Centro de Maternidad en
Emory University Hospital
Midtown
550 Peachtree St. NE
Atlanta, GA 30308

Centro de Maternidad en
Emory Johns Creek Hospital
6325 Hospital Parkway
Johns Creek, GA 30097

Centro de Maternidad en
Emory Decatur Hospital
(Dr. Bobbie Bailey Tower &
Surgery Center)
2701 North Decatur Road
Decatur, GA 30033

¡No olvide traer su silla de auto para bebés!





Parto

Juntos, usted, su médico y su enfermera de cabecera decidirán las mejores normas para las visitas en la sala de parto y alumbramiento, para que reciba el apoyo que necesita sin sentirse abrumada. Como regla general, recomendamos no más de tres personas de apoyo en su sala de partos al mismo tiempo. El número de personas permitidas en el hospital como apoyo también puede variar según eventos actuales, como enfermedades en la comunidad.

Cuando venga a nuestra sala de parto y alumbramiento de Emory, uno de nuestros médicos estará en el hospital para atenderla. Nuestros médicos de Emory siempre están presentes para supervisar su progreso y bienestar.

El parto progresa de manera diferente para cada persona; de hecho, cada embarazo puede tener experiencias muy diferentes.

Durante el parto, el cuello uterino se dilatará (abrirá) para acomodar a su bebé. Una vez en trabajo de parto activo, muchas mujeres progresarán dilatándose aproximadamente un centímetro cada una o dos horas. Su equipo de atención médica será paciente con su progreso y trabajará con usted para garantizar que se alcancen sus objetivos de parto y control del dolor. Una vez que esté completamente dilatada, comenzará a pujar. El tiempo necesario para pujar varía según la persona.

Inducción del Parto

Por lo general, durante el tercer trimestre, hablaremos con usted sobre las opciones para programar el parto. Algunos padres optan por esperar a que comience el parto espontáneo, mientras que otros optan por programar una inducción después de las 39 semanas. Es posible que exista una afección médica que nos lleve a recomendar el parto en un momento específico de su embarazo. Ya sea que se recomiende o se elija la inducción, el proceso comienza de la misma manera. Si tiene programada una inducción, llame a su unidad de parto y alumbramiento dos horas antes de la hora programada para asegurarnos de que haya una habitación disponible. Al ingresar al hospital, revisaremos su cuello uterino y comenzaremos el monitoreo fetal. Esto nos permitirá hacer recomendaciones sobre cómo comenzar la inducción, adaptadas a sus necesidades y deseos específicos. Para iniciar el proceso de inducción, a menudo utilizamos balones cervicales o medicamentos. Una vez que el cuello uterino se haya dilatado unos centímetros, generalmente se administra oxitocina para continuar la inducción. Durante la inducción, la mantendremos informada sobre el progreso del parto y la salud de usted y su bebé, además de recomendarle cómo proceder de forma segura hacia el parto.

Es importante saber que el tiempo transcurrido desde el inicio de la inducción hasta el parto varía considerablemente: en algunas pacientes, solo toma unas horas y en otras, hasta dos o tres días. No establecemos un plazo específico para el parto, sino que nos basamos en su respuesta individual al parto para recomendar los siguientes pasos.

Aceleración del Parto

Si se presenta a la sala de partos con trabajo de parto espontáneo o rotura de membranas, se le podría recomendar un medicamento como la oxitocina para asegurar que el trabajo de parto progrese. Si sus membranas no se rompen espontáneamente, también podríamos recomendar la rotura de membranas para acelerar el parto.

Parto Vaginal Después de Una Cesárea

Nuestros médicos en Emory practican de forma segura el parto vaginal después de una cesárea (PVDC). Un parto vaginal puede tener una recuperación más rápida, requerir menos días de hospitalización y evitar la cirugía abdominal. Durante el embarazo, sus médicos le explicarán si el PVDC es una opción segura para usted y los beneficios y riesgos de un parto vaginal o de una cesárea programada.

Lactancia Materna

Lactancia Materna y Dar el Pecho

La lactancia materna exclusiva es el mejor método para alimentar a su bebé hasta los seis meses de edad, según lo recomiendan la Organización Mundial de la Salud, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades y el Congreso Americano de Obstetras y Ginecólogos (American Congress of Obstetricians and Gynecologists). “Exclusivo” significa que no debe darle a su bebé ningún otro alimento o bebida suplementaria aparte de la leche materna. Esta guía le ayudará a comprender los beneficios de la leche materna y la preparará para aprender a amamantar o dar el pecho después del nacimiento.

Puede hablar con cualquier profesional de la salud en cualquier momento durante su embarazo si tiene preguntas sobre la lactancia. También contamos con un equipo dedicado de asesoras de lactancia en el hospital, cuya función es apoyarla mientras aprende a alimentar a su bebé después del parto. Si necesita ayuda, puede llamar a la línea de lactancia de Emory University Hospital Midtown al 404-686-2883.

Cómo la apoyaremos: en Emory Healthcare, hacemos todo lo posible para apoyar su decisión de amamantar o dar el pecho a su bebé. Tenemos una política de “alojamiento conjunto”, lo que significa que su bebé siempre estará en su habitación con usted después del nacimiento para fomentar el vínculo y la lactancia materna. No contamos con una sala de recién nacidos, por lo que su bebé rara vez saldrá de su habitación. Mantener a las familias unidas ayuda a los padres a reconocer las señales de hambre del bebé, como chuparse las manos, chasquear los labios, sacar la lengua, voltear la cabeza hacia el pecho o llorar. Esta política también fomenta la alimentación a demanda en lugar de seguir un horario, lo que ayuda a establecer la lactancia.

Contacto piel con piel: fomentamos el contacto piel con piel entre usted y su bebé, comenzando inmediatamente después del nacimiento, independientemente de sus planes de alimentación o método de parto. El contacto piel con piel significa que secarán suavemente a su recién nacido y lo colocarán sobre su pecho desnudo con una manta sobre ambos. Esto les ayudará a conectar, y escuchar los latidos de su corazón, sentir su calor y oler su piel puede hacer que su bebé se sienta más cómodo en sus primeros momentos en el mundo exterior. El contacto piel con piel calienta mejor al bebé, estabiliza su nivel de azúcar en sangre, lo calma y despierta su interés por la lactancia. También ayuda a estimular la producción de calostro, el primer tipo de leche materna. Le animamos a tener el mayor contacto piel con piel posible con su bebé durante su estancia en el hospital. El contacto piel con piel también puede ser realizado por usted o por un familiar o acompañante.

Cuándo empezar: debe intentar empezar a amamantar o dar el pecho tan pronto como el bebé muestre señales de hambre después del parto, ya que empezar temprano puede ayudarle a tener una experiencia exitosa. El equipo de parto y alumbramiento le apoyará en esta primera toma.

¿Por qué amamantar o dar el pecho?: sabemos que la leche materna es lo mejor para su bebé. Esta proporciona la nutrición y la cantidad exactas de leche que su recién nacido necesita para crecer y desarrollarse. Con el tiempo, esta cambia de forma natural para satisfacer las necesidades de su bebé. Proporcionar su propia leche puede reducir el riesgo de muchos problemas médicos para usted y su hijo(a). Amamantar o dar el pecho también crea un vínculo especial que podrá experimentar con su bebé.

Beneficios Para el Bebé	Beneficios Para los Padres
<ul style="list-style-type: none">• Proporciona anticuerpos para proteger a su bebé de infecciones que no se pueden sustituir con fórmula• Reduce el riesgo de:<ul style="list-style-type: none">» Infecciones en los oídos» Obesidad» Diabetes tipo I y tipo II» Asma» Síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS por sus siglas en inglés)» Problemas estomacales» Infecciones pulmonares graves» Erupciones cutáneas» Cánceres de sangre infantiles	<ul style="list-style-type: none">• Quema aproximadamente 500 calorías al día• Reduce la pérdida de sangre después del parto si se inicia a tiempo• Es conveniente y gratuito• Reduce el riesgo de:<ul style="list-style-type: none">» Cáncer de ovario, útero y mama» Cardiopatía» Presión arterial alta» Diabetes tipo II» Artritis reumatoide» Depresión posparto

A veces, los padres se preocupan porque sus bebés quieren amamantarse o recibir pecho más de lo esperado. También pueden preguntarse si su bebé está recibiendo suficiente leche. La alimentación temprana y frecuente ayuda al cuerpo a regularizar la producción de leche. La mayoría de las madres biológicas producen la cantidad adecuada de leche para su bebé sin necesidad de complementarla con fórmula. Aprender sobre la extracción manual de calostro antes del parto también puede ser un recurso muy valioso, ya que les permitirá tener herramientas para solucionar problemas con el agarre en las primeras horas o días. Como siempre, pida ayuda a su enfermera si tiene alguna dificultad, ya que estamos capacitados para ayudar y tenemos acceso a asesores de lactancia si surge la necesidad.

Hay otros aspectos importantes sobre la lactancia materna o dar el pecho que puede discutir con su equipo de atención médica después del parto:

- Molestias comunes y métodos de alivio
- Posiciones cómodas
- Hora y frecuencia de las tomas
- Señales de un agarre cómodo
- Señales comunes de alimentación
- Signos de infección

Fórmula: animamos a todas las madres que puedan y deseen amamantar o dar al pecho a que lo hagan exclusivamente. Para algunas madres, la lactancia materna es muy difícil o no se recomienda por razones médicas. En este caso, nuestras enfermeras y asesoras de lactancia trabajarán individualmente con usted para garantizar que su bebé reciba una nutrición adecuada. Si lo desea, optimizaremos su lactancia revisando sus antecedentes médicos, el uso de medicamentos y otros factores. Si utiliza fórmula, revisaremos los riesgos y beneficios de este método de alimentación y le brindaremos asesoramiento individual sobre el volumen, el horario y la preparación adecuados. Como siempre, por favor, hable con su médico sobre sus inquietudes y preguntas.

Circuncisión

La circuncisión es la extirpación quirúrgica del prepucio, la piel que cubre el glande. Nuestros obstetras pueden realizar este procedimiento antes de que salga del hospital. Si el bebé tiene una afección médica, la circuncisión puede posponerse y la realizará el pediatra o un urólogo.

La circuncisión es un procedimiento electivo y usted decide si desea circuncidar a su hijo. No es obligatorio por ley ni por política hospitalaria. Existen razones higiénicas para circuncidar, ya que se puede acumular flujo blanco debajo del prepucio, lo que puede causar mal olor y aumentar la infección. Sin embargo, se puede enseñar a los niños a lavarse el pene para eliminar este flujo. Algunas investigaciones sugieren que la circuncisión puede reducir el riesgo de contraer VIH, pero no hay suficiente evidencia para recomendar la circuncisión rutinaria. Muchos niños recién nacidos en Estados Unidos son circuncidados, aunque la cifra está disminuyendo. Para algunas personas, la circuncisión forma parte de una práctica religiosa.

La circuncisión solo toma unos minutos. Se recomienda usar anestesia para aliviar el dolor, y se puede usar lidocaína tópica o inyectable para aliviarlo. Se limpia el pene y se utiliza un dispositivo especial para protegerlo y facilitar la extracción del prepucio. Después del procedimiento, se usa vaselina para proteger la zona del roce.

Después de cada cambio de pañal, se debe aplicar vaselina en el glande del pene mientras cicatriza. En la mayoría de los casos, el pene sanará en un plazo de siete a diez días. Es normal observar algo de líquido amarillento y algo de hinchazón durante el proceso de cicatrización. Use agua y jabón suave para eliminar las heces del pene si es necesario. La infección es poco frecuente, pero si tiene alguna inquietud, consulte a su pediatra.

De Regreso a Casa

Después del parto, deberá permanecer en el hospital de 24 a 72 horas más, dependiendo de si el parto es vaginal o por cesárea, o si surgen complicaciones. Una vez que le den el alta hospitalaria, comenzará su emocionante nueva vida como madre.

Para obtener más información:

Visite [emoryhealthcare.org/womensresources](https://www.emoryhealthcare.org/womensresources) para obtener más información sobre temas relacionados con la atención obstétrica, consejos para la lactancia materna, posparto y más.

Preocupaciones Posparto

Anticoncepción después del parto: durante su primera consulta posparto, hablaremos sobre opciones anticonceptivas. Si desea anticonceptivos, tenga en cuenta que existen muchos métodos anticonceptivos seguros durante la lactancia. Colaboraremos con usted para encontrar un método anticonceptivo con el que se sienta cómoda.

Consulta posparto: debe regresar a nuestra consulta posparto cuatro semanas después del parto. Es posible que le solicitemos que vuelva antes de las cuatro semanas si surgió alguna complicación médica durante o después del parto. *Si tiene alguna inquietud después del parto, por favor, llame para programar una cita antes, ya que deseamos abordarla lo antes posible.*

En esta consulta posparto, su médico le indicará cuándo reanudar sus cuidados de rutina, como su examen ginecológico de rutina. El momento variará para cada mujer, dependiendo de factores como sus antecedentes médicos y sus afecciones actuales.

Tristeza y depresión posparto: poco después del parto (aproximadamente de dos a tres días), una madre primeriza puede sentirse ansiosa, deprimida o molesta. Podría enojarse con su pareja, con sus otros hijos o incluso con su bebé. La tristeza posparto solo debería durar una o dos semanas, pero puede ser intensa. Durante este tiempo, algunas madres pueden llorar sin motivo, tener dificultad para dormir, para tomar decisiones y cuestionarse si son capaces de atender las necesidades de su bebé.

Estos sentimientos y cambios de humor se deben a cambios repentinos en los niveles hormonales de estrógeno y progesterona. Si tiene antecedentes de depresión o ansiedad, es más probable que desarrolle cambios de humor posparto, así que informe a su médico sobre sus antecedentes.

La tristeza posparto es bastante común y, en la mayoría de los casos, desaparece rápidamente. Sin embargo, si estos sentimientos persisten o interfieren con sus actividades diarias, debe llamar a nuestra clínica para obtener ayuda. **Si tiene pensamientos de hacerse daño a sí misma, a su bebé o a otra persona, acuda de inmediato a urgencias. Hay profesionales de la salud mental que pueden ayudarle.**

Ejercicio: aunque algunas madres primerizas desean retomar el ejercicio normal inmediatamente después del parto, su cuerpo necesitará tiempo para recuperarse, especialmente los músculos abdominales centrales. Poco después de regresar a casa, debería poder empezar a caminar suavemente. Espere de cuatro a seis semanas antes de comenzar a hacer ejercicio intenso y, al retomarlo, hágalo con calma y escuche a su cuerpo. Tenga paciencia y sepa que podrá retomar sus actividades normales con el tiempo.

Conducir: después del parto, debe darse tiempo para recuperarse antes de intentar conducir. No se permite conducir mientras toma analgésicos narcóticos. Debe poder girar la cintura para ver hacia atrás y levantar el pie fácilmente estando sentada antes de conducir. Recuperar la capacidad de conducir puede tardar una semana completa después de un parto vaginal o dos semanas después de una cesárea.

Sexo posparto: puede reanudar las relaciones sexuales seis semanas después de la mayoría de los partos. La vagina necesita este tiempo para sanar, especialmente si tuvo alguna laceración o reparación durante el parto. Algunas mujeres pueden necesitar esperar más tiempo, dependiendo de la cicatrización. Durante la lactancia, la mujer tiene niveles más bajos de estrógeno, lo que significa que la sequedad vaginal es bastante común. Debido a la sequedad, puede considerar usar un lubricante y tener relaciones sexuales lentamente hasta que sepa si las relaciones sexuales son cómodas. Algunas mujeres tienen muy poco deseo sexual durante las semanas posteriores al parto; esto es común y normal. La mayoría de las mujeres recuperarán la función sexual con el tiempo. Si tiene alguna inquietud sobre cómo reanudar la actividad sexual, consúltela con su médico en su consulta posparto.



Clases, Visitas Guiadas y Grupos de Apoyo Prenatales y de Maternidad de Emory Healthcare

Todas nuestras clases son impartidas por expertos clínicos de Emory Decatur Hospital, Emory Johns Creek Hospital y Emory University Hospital Midtown. Algunas clases y visitas guiadas ofrecen opciones tanto en línea como presenciales.

Visitas Guiadas de Obstetricia

Conozca más sobre cada uno de nuestros tres campus asistiendo a una visita guiada gratuita y una sesión de preguntas y respuestas con uno de nuestros expertos clínicos.

Clases de Lactancia Materna

Estas clases le brindan la educación y el apoyo que le prepararán para tomar la decisión más informada sobre la lactancia materna de su nuevo bebé.

Seguridad Infantil y RCP

Esta clase está diseñada para preparar a futuros padres y a sus familias ante posibles emergencias infantiles. Nota: este no es un curso de certificación en RCP.

La Preparación Para el Parto

Esta clase está diseñada para capacitarle con el conocimiento del proceso de parto.

Cuidado y Comportamiento del Recién Nacido

Esta clase está diseñada para responder a sus preguntas y, por lo tanto, reducir sus temores sobre los primeros días y semanas de vida con su recién nacido.



**Obtenga Más Información o
Regístrese En Línea.**

Notas

Notas