

### Qué esperar en esta visita

#### Cada visita

- Al comienzo de cada visita, nuestro equipo obtendrá una muestra de orina, medirá su peso y sus signos vitales, y actualizará la información sobre su farmacia, lista de medicamentos e historial médico.
- Su proveedor médico revisará su historial médico y discutirá cualquier duda o inquietud que usted tenga y juntos revisarán su progreso.

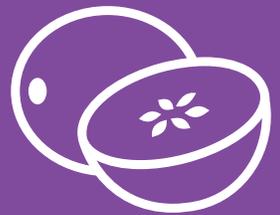
#### Esta visita

- Si es necesario, examen cervical
- Examen abdominal para chequear la posición de su bebé
- Escuchar el latido cardíaco de su bebé
- Discutir sus preferencias de parto

#### Crecimiento y desarrollo

- Tamaño en la semana 37: un melón verde, como 18–20 pulgadas.
- Los pulmones (los últimos órganos vitales en desarrollarse) están madurándose.
- El bebé se estará preparando para el parto colocándose con la cabeza hacia abajo.
- Conteo de patadas –seguir los movimientos de su bebé estando acostada de lado, le ayuda a darse cuenta de cómo está el bebé. Cuando cuente las patadas, anote la hora, y después que el bebé se haya movido diez veces, anote la hora de nuevo. Haga esto una vez al día, todos los días. Después de algunos días de conteo regular, notará que su bebé tiene un patrón regular de cuánto tiempo le toma moverse diez veces. Esto es normal para SU bebé. Si su bebé no se ha movido por lo menos diez veces en dos horas desde que empezó a contar, o nota que han disminuido los movimientos de su patrón usual, favor de avisar a su proveedor médico inmediatamente.
- Ver la página 39 (Mes 10) en Grandes Expectativas – para tener acceso a Grandes Expectativas, buscar el código QR en el reverso de la página.

Tamaño  
del bebé  
Semana 37



MELÓN VERDE

### Cambios que pueda esperar

#### Físico

- Puede que vea un aumento en el goteo del calostro de sus pezones. Recuerde no extraer manualmente o con una bomba extractora de leche en este momento.
- Puede tener aumento en la dificultad para respirar, fatiga, hinchazón, dolor en las articulaciones, hemorroides, calambres de piernas, dolor inguinal o pélvico y otras incomodidades comunes hasta el parto.
- Después del parto:
  - Tendrá sangramiento vaginal llamado loquios. Es normal que este flujo sea rojo brillante u oscuro inicialmente postparto, pero el color se aclara y fluye rosado o teñido de marrón, y luego amarillo a blanco. Recuerde que esto varía con cada mujer. Si usted empapa más de una toalla sanitaria en el período de una hora, favor de llamar a su proveedor médico inmediatamente.
  - Las hormonas, cirugía, medicamentos, deshidratación y disminución de actividad física pueden hacer sus movimientos intestinales más lentos después del parto. Su primera defecación puede ser incómoda.

#### Emocional

- Hable sobre cómo se siente acerca del embarazo y el parto con su persona de apoyo.
- Puede que se sienta triste durante su embarazo. Si siente una tristeza intensa, no puede funcionar en la vida diaria o pierde interés en la vida, póngase en contacto con su proveedor médico inmediatamente.

Escriba cómo se siente emocionalmente durante esta etapa de su embarazo:

---

---

# Consejos de comodidad

## Si sus pezones están goteando, continúe usando almohadillas desechables

para sus senos o compre almohadillas reusables que se puedan lavar.

## Evite usar jabones o cremas en sus senos.

**Continúe ingiriendo porciones de comida pequeñas y bien balanceadas** aumentando el consumo de fibra y agua.

**Mientras esté sentada, eleve los pies.** Usted encontrará que el uso de medias de compresión y zapatos cómodos, le ayudarán.

**Descansar por un rato** durante el día le ayudará a soportar la fatiga y el estado de ánimo.

**Cuando descanse, le ayudará acostarse de lado** y colocar la pierna superior en una almohada.

**El masaje prenatal** puede ayudar a aliviarle el dolor y promover un sueño reposado.



Escanee este código QR para acceder al folleto de Grandes Expectativas para obtener más información.

## Bienestar

### Estilo de vida

- Durante el embarazo no es aconsejable el consumo de sustancias, incluyendo tabaco, vaping (cigarrillos electrónicos) alcohol y marihuana ya que pueden tener resultados negativos para su salud y la de su bebé. Si necesita ayuda para dejarlo, favor de discutir un plan con su proveedor médico
- Las relaciones saludables no incluyen patrones de comportamiento que mantienen el control emocional, físico y psicológico o sexual.
  - La violencia de la pareja íntima es la causa mayor de daño a la mujer de edad fértil y puede afectar a cualquiera.
  - Pídale más información a su proveedor médico si este pueda ser su caso.
    - Si necesita ayuda, favor de llamar a la Línea directa de Violencia Doméstica al 1 (800) 799-7233.
    - Centro de Recursos para mujeres locales [www.wrcdv.org](http://www.wrcdv.org); 24/7 línea directa (404) 688-9436.
- No espere hasta después del parto para conversar con su proveedor médico sobre métodos anticonceptivos. La planificación familiar es muy importante para su salud y bienestar en general.

### Salud y nutrición

- El aumento de peso lento y constante durante el embarazo es normal.
- Es importante permanecer activa durante el embarazo.
- Se recomienda una dieta saludable y balanceada para crecimiento y desarrollo óptimos. No es el momento de ponerse a dieta.
- Es recomendable consumir de 8 a 10 tazas de agua diariamente.

## Medicamentos

- Recuerde tomarse diariamente la vitamina prenatal durante su embarazo y mientras esté amamantando a su bebé.

## Plan para el bebé

- Recuerde que es importante escoger un pediatra antes del parto y luego pedir una cita con el pediatra cuando sea dada de alta del hospital.
- Se requiere un asiento infantil instalado en su carro antes de salir del hospital.
- Extraer manualmente algunas gotas de leche de sus senos en las primeras horas después del parto le provee nutrición a su bebé si tiene dificultad en prenderse bien al seno y esto aumenta la producción de leche.

## Clases

- Futuro padre, hermanos mayores o futuros abuelos? Tenemos clases individuales para ellos también (470) 956-STAR (7827).
- La Cruz Roja Americana ofrece clases de CPR (reanimación cardiopulmonar) en [www.redcross.org/take-a-class](http://www.redcross.org/take-a-class) o American Heart Association en [www.heart.org](http://www.heart.org).
- No olvide asistir a un recorrido de su hospital.



## Visita de hoy

Fecha: \_\_\_\_\_

Proveedor de salud: \_\_\_\_\_

Mi peso: \_\_\_\_\_ lbs.

Mi presión arterial : \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Medida abdominal: \_\_\_\_\_

Fecha estimada de parto: \_\_\_\_\_

Preguntas para mi proveedor en salud	Respuestas
1.	
2.	
3.	

### Mi próxima visita:

\_\_\_\_\_



Escanee este código QR para acceder al folleto de Grandes Expectativas para obtener más información.

## Qué esperar en mi próxima visita:

Además de la visita de rutina, puede esperar:

- Examen cervical, si es necesario
- Examen abdominal para chequear el tamaño y la posición de su bebé
- Escuchar el latido cardíaco de su bebé
- Repasar sus preferencias de parto

Si usted da a luz a su bebé antes de su próxima visita programada, será vista 4-6 semanas después del parto en la oficina.



## Recursos

### Para información adicional en embarazo y parto:

[www.wellstar.org/obwellness](http://www.wellstar.org/obwellness) | [www.health4mom.org](http://www.health4mom.org)

Números de teléfono: consulte la carta de bienvenida para los servicios sociales y los números de oficina.

Grandes Expectativas (vea el código QR en este folleto)

Referencias de GA y servicios sociales: 1 (800) 300-9003 (WIC etc.)

Centro de Recursos para mujeres locales [www.wrcdv.org](http://www.wrcdv.org); 24/7 Línea directa (404) 688-9436

Si siente que necesita ayuda con la salud mental o el uso de sustancias, llame a la línea GA Crisis al 1 (800) 715-4225. Hay alguien disponible 24 horas, 7 días a la semana para ayudar.

Apoyo postparto internacional (Georgia Chapter) [www.psigga.org](http://www.psigga.org) o a la línea directa PSI 1 (800) 944-4PPD (4773) o un texto a (503) 894-9453.

Niños seguros en Georgia: (404) 785-7873 o visite [www.safekids.org/coalition/safe-kids-georgia](http://www.safekids.org/coalition/safe-kids-georgia)

