

Tratamiento para náuseas y vómitos

- Consuma pequeñas cantidades de alimentos cada 2-3 horas
- Coma un refrigerio antes de irse a dormir o durante la noche
- Coma pan o galletas antes de levantarse en la mañana
- Levántese despacio y evite movimientos violentos
- Manténgase al aire fresco
- Abra las ventanas mientras cocina

Signos y síntomas de trabajo de parto prematuro

- Calambres de tipo menstrual
- Dolor lumbar apagado
- Presión pélvica
- Calambres abdominales
- Aumento o cambio en la mucosa o flujo vaginal
- Contracciones uterinas cada 10 minutos o más frecuentes; es posible que sin dolor

Llame inmediatamente a su médico si tiene pérdidas de sangre o si siente que está fluyendo líquido de su vagina.

Signos y síntomas de hipertensión inducidos por el parto

- Aumento de la presión arterial
- Proteína en la orina
- Hinchazón abrupta de las manos y la cara
- Visión borrosa
- Fuerte dolor de cabeza
- Mareos
- Dolor de estómago intenso



Cuidado prenatal Lista de control

Permanecer en vías de
un embarazo saludable

Lame a su médico o partera...

Si tiene hemorragia vaginal o pérdida de líquido de su vagina, o

Si después de una hora de descanso, sigue la pérdida de líquidos, y toma el tiempo de las contracciones:

- Si todavía hay un intervalo de 15 minutos o menos entre una contracción y otra (más de 4 en una hora), o
- Si no se detuvo el dolor de espalda, la presión o los calambres, o
- Piensa que algo está mal.

Coordinador de cuidado prenatal

Janice Ferguson

970-244-7890 or
800-843-0719, ext. 7890

OB Screener

Heather Stephens

970-244-7804 or
800-843-0719, ext. 7804

www.rmhp.org



We understand Colorado. We understand you.



We understand Colorado. We understand you.

Hasta 12 semanas de gestación

- Haga la primera consulta prenatal
- Si vomita alimentos o líquidos durante 24 horas, llame a su doctor/partera
- Use siempre el cinturón de seguridad
- Hable con su proveedor para dejar el cigarrillo, el alcohol o las drogas
- Beba entre 8-10 vasos de agua u otro líquido sin cafeína por día
- Comience a tomar las vitaminas prenatales
- Descanse mucho
- Si está preocupada por su seguridad, hable con su doctor/partera sobre violencia familiar
- ¡Deje de fumar!



Entre 12-28 semanas de gestación

- Consulta prenatal cada 4 semanas
- Consulte con su médico sobre la prueba de defectos del tubo neural y evaluación genética
- A las 16-20 semanas hágase una ecografía de rutina
- Amniocentesis (si está indicada)
- Pregunte a su médico sobre el aumento del peso correcto; si es necesario, consulte a un nutricionista
- Pregunte a su médico/partera sobre los signos/síntomas de trabajo de parto prematuro
- Aplíquese la vacuna contra la gripe en la temporada de la enfermedad
- Realice la limpieza dental de rutina; la enfermedad periodontal puede anticipar el trabajo de parto
- Inscríbase en las clases prenatales para comenzar alrededor de la semana 30
- Use siempre el cinturón de seguridad
- Alrededor de la semana 28, haga una prueba de tolerancia a la glucosa para detectar diabetes gestacional
- ¡Deje de fumar!

Consiga una gripe tirada durante la estación de la gripe.

Entre 28-40 semanas de gestación

- La consulta prenatal se debe realizar cada 2 semanas
- Si el tipo de sangre es Rh-, aplíquese la vacuna de Rhogam a las 28 semanas
- Controle su aumento de peso; pida a su médico/partera si necesita asesoramiento nutricional
- Cunte las patadas dos veces al día después de la semana 28
- Continúe alerta con los síntomas y signos de trabajo de parto prematuro
- Consulte a su médico/partera sobre los signos y síntomas de la hipertensión inducida por el embarazo (PIH)
- Alrededor de la semana 35, haga el análisis del estreptococo grupo B
- Luego de 37 semanas, pregunte a su médico/partera sobre los signos de inicio del trabajo de parto
- Use siempre el cinturón de seguridad
- Comience a recoger las cosas de su bebé
- Empaque su maleta para el hospital
- Aplíquese la vacuna contra la gripe en la temporada de la enfermedad
- Decida quién será el médico de su hijo
- Programe una consulta postparto
- ¡Deje de fumar!

