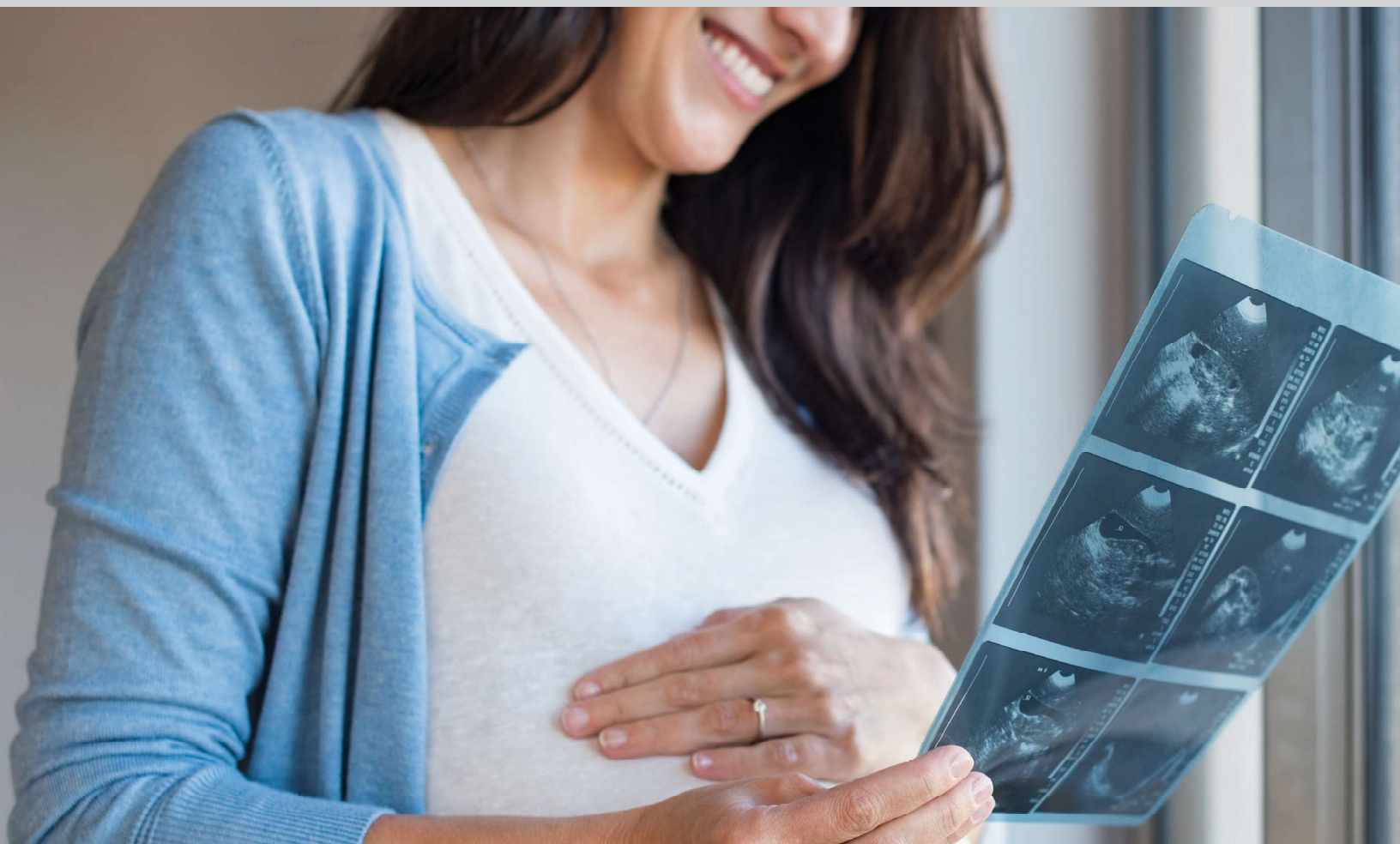


ENTENDIENDO EL EMBARAZO

Una guía completa



SENTARA®

Northern Virginia Medical Center

CENTRO DE SALUD DE LA MUJER DE SENTARA NORTHERN VIRGINIA MEDICAL CENTER

La historia de su bebé comienza aquí.

Brindamos atención centrada en la familia o "atención para toda la familia" y fomentamos que usted y su familia participen en la toma de decisiones durante su estadía en el hospital. La familia no es solamente la esencia de todo lo que hacemos... es lo que somos. En Sentara Northern Virginia Medical Center ofrecemos una experiencia inolvidable gracias al trabajo en grupo de nuestros médicos certificados y del equipo de enfermería calificado junto con los recursos de la comunidad. Esta colaboración brinda a las familias la atención humanizada y el apoyo necesarios según van creciendo y creando, uno a uno, esos recuerdos que duran toda la vida...

Nos complace poder ofrecerle este regalo educativo. Esperamos que disfrute leer ***Entendiendo el embarazo***, su guía para aprender más sobre el embarazo, junto con la información provista por el profesional de la salud.

***¡Gracias por elegir para su
atención médica el Centro de
salud de la mujer de Sentara
Northern Virginia Medical Center!***





Primer trimestre

- Investigue y elija el obstetra o profesional de la salud.
- Asista a un recorrido por la unidad de maternidad del hospital.
- Programe la atención prenatal con el profesional de la salud.
- Aprenda cómo llevar adelante un embarazo saludable.



Segundo trimestre

- Inscríbase en clases prenatales, de parto y de lactancia materna.
- Continúe la atención prenatal con el profesional de la salud.
- Hable con su cónyuge o pareja sobre la lactancia materna, la alimentación con biberón, la circuncisión si corresponde y los métodos anticonceptivos.
- Investigue y elija un pediatra para el bebé.
- Siga aprendiendo cómo llevar adelante un embarazo saludable.



Tercer trimestre

- A las 28 semanas, llene el formulario de admisión previa y envíelo al Departamento de admisión.
- Prepare el bolso para el hospital.*
- Continúe la atención prenatal con el profesional de la salud.
- Converse sobre su plan de parto con el profesional de la salud.
- Consiga un asiento de seguridad que esté aprobado por la Administración Nacional de Seguridad de Tráfico en las Carreteras (NHTSA, por sus siglas en inglés) y practique cómo instalarlo y sacarlo de su auto. ¡Sepa cómo usarlo! Programe una visita al departamento local de policía o de bomberos para asegurarse de saber colocar correctamente el asiento de seguridad del bebé en su auto.
- Siga aprendiendo cómo llevar adelante un embarazo saludable.



CENTRO DE SALUD DE LA MUJER DE SENTARA NORTHERN VIRGINIA MEDICAL CENTER

- ✓ Ofrecemos el servicio gratuito de una **guía de salud para la mujer** que trabaja con profesionales de la salud para asistirle y apoyarla como una consejera personal durante toda su experiencia de embarazo, parto y posparto.
- ✓ El **apoyo para la lactancia materna** brindado por consultores de lactancia certificados mejora su experiencia de amamantar al bebé.
- ✓ Contamos con una amplia variedad de programas educativos que ayudan a las familias que esperan un bebé a prepararse para la experiencia del parto y el cuidado del recién nacido.
 - **Recorridos por la unidad de maternidad del hospital:** el lugar que elija para darle la bienvenida a este mundo al nuevo bebé es una decisión importante. Los recorridos incluyen información sobre los procedimientos, admisión, estacionamiento, salas de parto privadas y salas de posparto.
 - **Clase de parto resumida de un día:** porque entendemos el ritmo de vida acelerado de donde vivimos, ofrecemos una clase de preparación de un día que cubre el parto, el nacimiento, el posparto y las técnicas de relajación y respiración. También incluye un recorrido por la unidad de partos y nacimientos (optativo).
 - **Clase para abuelos:** el rol de los abuelos ha cambiado en las últimas generaciones. Esta clase describe las formas en las que los abuelos pueden ofrecer apoyo y ayuda a la nueva familia a la vez que cubre las tendencias actuales sobre el cuidado de los bebés, especialmente las relativas a cómo brindarles un ambiente seguro.
 - **Cómo cuidar al bebé:** esta clase está diseñada especialmente para padres primerizos y cubre el cuidado básico de un recién nacido. Incluye la apariencia del bebé, el comportamiento, el baño, cómo vestirlo, la alimentación, cómo consolarlo y cómo mantenerlo sano y feliz.
 - **Grupo de apoyo de lactancia:** si decide amamantar al bebé, la leche materna es el alimento perfecto para el recién nacido durante su primer año de vida. Ofrece muchos beneficios tanto para usted como para el bebé. Ambos podrían necesitar tiempo y práctica para sentirse cómodos y confiados mientras aprenden juntos cómo funciona la lactancia materna. Nuestro grupo de apoyo a la lactancia, que se reúne bimensualmente, brinda soporte adicional y el entorno ideal para las mamás que buscan compartir su experiencia y conocimientos después de dejar el hospital.
 - **Grupo de apoyo de posparto:** los trastornos de ansiedad y del estado de ánimo después del parto (PMAD, por sus siglas en inglés) son complicaciones muy comunes del embarazo y la crianza de los hijos y afectan a 1 de cada 5 madres de recién nacidos. Conjuntamente con Postpartum Support Virginia (PSVa), ofrecemos un grupo de apoyo gratuito para madres de recién nacidos.
 - **Apoyo ambulatorio de lactancia:** nuestros consultores de lactancia están disponibles, con cita previa, para brindar apoyo ambulatorio de lactancia cuando lo necesite una vez que vuelva a casa.
- ✓ Para encontrar una clase o grupo de apoyo, llame al **1-800-SENTARA (736-8272)** o visite **Sentara.com**. Seleccione "Classes and Events" ("Clases y eventos") en la parte inferior de la página para inscribirse a un recorrido, clase o grupo de apoyo.
- ✓ Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales (NICU, por sus siglas en inglés): en nuestro NICU de nivel II, los bebés son atendidos por neonatólogos líderes en el sistema de salud nacional infantil, quienes brindan atención médica individualizada y experta a recién nacidos prematuros y a bebés que necesitan un tratamiento más especializado.

sentara.com/maternity



SENTARA®

Northern Virginia Medical Center