

# Atención prenatal

## Prenatal Care

Prenatal care is the health care you get while pregnant. Schedule a prenatal visit as soon as you think that you are pregnant. These visits help you have a healthy pregnancy and can help find problems before they become serious for you or your baby. Your doctor will want to see you about every 4 weeks for the first 6 months of pregnancy. You will need to see your doctor more often during the last three months of pregnancy.

This is a guide. If you have problems, the doctor may want to see you more often or do more tests.

### What to Expect at Your Prenatal Visits

#### Your First Visit

Your first visit will be your longest visit. During this visit:

- Your height, weight and blood pressure are checked.
- Your blood is drawn to check for diseases and low iron levels.
- You will need to give a urine sample to check for infection, sugar and protein.
- You will be given a due date, an estimate of the day your baby will be born.
- You will be asked questions about you, your partner, family members, and medicines and herbs you are taking.
- Your doctor will do a physical exam including a pelvic exam with pap smear.

La atención prenatal es la atención médica que recibe cuando está embarazada. Programe una visita prenatal tan pronto como crea que está embarazada. Estas visitas la ayudan a tener un embarazo saludable y pueden ayudarla a localizar problemas antes de que se vuelvan graves para usted o para su bebé. Su médico querrá examinarla aproximadamente cada 4 semanas durante los primeros 6 meses de embarazo. Deberá aumentar la frecuencia de sus consultas médicas durante los últimos tres meses de embarazo.

Esta es una guía. Si tiene problemas, es posible que el médico desee examinarla con más frecuencia o realizarle más pruebas.

### Qué sucederá en sus visitas prenatales

#### Su primera visita

Su primera visita será la más prolongada. Durante esta visita:

- Se revisan su altura, peso y presión arterial.
- Se le extrae sangre para determinar si tiene enfermedades y si sus niveles de hierro son bajos.
- Deberá proporcionar una muestra de orina para determinar si existen infecciones y revisar su nivel de glucosa (azúcar) y proteínas en la sangre.
- Se le dará una fecha de parto aproximada.
- Se le harán preguntas sobre usted, su pareja, familiares y los medicamentos y las hierbas que toma.
- Su médico le realizará un examen físico pélvico que incluirá una prueba de Papanicolau.

- The doctor will tell you to start taking a prenatal vitamin with folic acid.
- Make an appointment for your next visit.

### At All Prenatal Visits

- Your blood pressure, weight, urine and general health are checked.
- Your baby's heart rate and growth are checked.
- Other tests such as a blood test or an ultrasound may be done.
- Ask questions and share any concerns about yourself and your baby.

### Tests

There are routine tests that are suggested for all women to monitor the health of you and your baby. Talk to your healthcare provider if you have any questions or concerns. Common tests include:

- **Blood tests check for:**
  - Blood type
  - A protein called Rh factor. This blood test checks to see if you are Rh positive or negative.
  - Iron level
  - Hepatitis B
  - Antibodies to show you are immune to German measles (rubella)
  - Antibodies to show you are immune to chickenpox (varicella)
  - Cystic fibrosis
  - Sickle cell anemia
  - Syphilis

- El médico le indicará que comience a tomar una vitamina prenatal con ácido fólico.
- Debe hacer una cita para su siguiente consulta.

### En todas las visitas prenatales

- Se revisarán su presión arterial, peso, orina y salud general.
- Se revisarán el ritmo cardíaco y el crecimiento de su bebé.
- Es posible que se le realicen otras pruebas como muestras de sangre o una ecografía.
- Haga preguntas y exprese todas las dudas que tenga sobre usted y su bebé.

### Pruebas

Hay pruebas de rutina que se sugieren a todas las mujeres para controlar su salud y la de su bebé. Hable con su médico si tiene alguna pregunta o inquietud. Las pruebas más comunes son:

- **Las pruebas de sangre para comprobar:**
  - Grupo sanguíneo
  - Una proteína llamada factor Rh. Esta prueba determina si usted es Rh positivo o negativo.
  - Nivel de hierro
  - Hepatitis B
  - Anticuerpos que determinen si cuenta con la inmunización contra el sarampión alemán (rubeola)
  - Anticuerpos que determinen si cuenta con la inmunización contra el sarampión (varicela)
  - Fibrosis quística
  - Anemia de células falciformes
  - Sífilis

- HIV. Mothers can pass this infection to their babies during pregnancy, labor and breastfeeding. All pregnant women are encouraged to get this blood test. You may be asked to sign a consent form before the test. Test results are confidential.
  - Some types of birth defects in your baby. This test is called a quad screen and is a group of blood tests that check for increased risk of some types of birth defects in your baby. This test includes an alpha fetoprotein (AFP) test. The quad screen is done between 15 and 20 weeks of pregnancy.
- **One-Hour Glucose Challenge or Glucose Screening** This test measures your body's response to glucose (sugar) to check for gestational diabetes. It is done for all pregnant women between 24 to 28 weeks of pregnancy. However, if you have certain risk factors your doctor may have you take the test earlier. To complete the test, you must drink a special soda that has a large amount of sugar. Then you will have your blood drawn in exactly one hour. If your test results are not normal, you may need a second test, a 3-hour glucose tolerance test (GTT).
- **Amniocentesis** - This test checks for genetic diseases and is often done between 15 and 20 weeks of pregnancy. The doctor puts a needle through the woman's abdomen to remove a small amount of amniotic fluid. The fluid is sent to a lab for testing.
- VIH. Las madres pueden transmitirles estas afecciones a sus bebés durante el embarazo, el parto y el amamantamiento. Se recomienda a todas las mujeres embarazadas que se hagan este análisis de sangre. Es posible que se le pida que firme un formulario de consentimiento antes de que le hagan la prueba. Los resultados de la prueba son confidenciales.
  - Algunos tipos de defectos congénitos en su bebé. Esta prueba se denomina análisis cuádruple: es un grupo de pruebas de sangre que determinan si hay un mayor riesgo de que su bebé nazca con ciertos tipos de defectos congénitos. Incluye una prueba de alfafetoproteína (alpha fetoprotein, AFP). El análisis cuádruple se realiza entre las semanas 15 y 20 del embarazo.
- **Prueba de glucosa de una hora o análisis de glucosa:** mide la respuesta de su cuerpo a la glucosa (azúcar) para comprobar si hay diabetes gestacional. Se realiza a todas las mujeres embarazadas entre las semanas 24 y 28 de embarazo. Sin embargo, si tiene ciertos factores de riesgo, su médico puede hacerla antes. Para hacerla, debe beber un tipo de soda especial que tiene una gran cantidad de azúcar. Luego se le extraerá la sangre exactamente una hora después. Si los resultados de la prueba no son normales, es posible que necesite una segunda prueba: una prueba de tolerancia a la glucosa (glucose tolerance test, GTT) de 3 horas.
- **Amniocentesis:** determina si existen enfermedades genéticas; normalmente se realiza entre las 15 y 20 semanas de embarazo. El médico inserta una aguja en el abdomen de la mujer para extraer una pequeña cantidad de líquido amniótico. El líquido se envía a un laboratorio para su análisis.

- **Chorionic Villus Sampling (CVS)** - This test is an alternative to the amniocentesis test. A sample of cells is removed from the placenta to check for genetic diseases. This test can be done earlier in pregnancy (at 10 to 12 weeks), but the risks of this test are higher.
- **Group B Streptococcus (GBS)** - GBS is a common bacteria found in the vaginas of women. It can cause infection in the baby. This test involves swabbing the vagina and rectum, usually between 35 and 37 weeks of pregnancy.
- **Tests to monitor fetal health:**
  - Fetal Movement Count – This test is done at home. You lie on your side and count how long it takes your baby to have 10 movements.
  - Ultrasound – You will have at least 1 ultrasound during your pregnancy, often at 18 to 20 weeks of pregnancy. Your doctor may want to do more ultrasounds to check your baby's growth or condition.
  - Doppler Ultrasound – This test is done to check blood flow to the baby.
  - Non-Stress Test – This test measures the baby's heart rate in response to his or her movements. This test is painless and involves putting patches on the mother's abdomen.
  - Biophysical Profile – This test involves monitoring the baby's heart rate as well as doing an ultrasound.
- **Muestra de vellosidades coriónicas (Chorionic Villus Sampling, CVS):** es una alternativa a la amniocentesis. Se extrae una muestra de células de la placenta para detectar enfermedades genéticas. Esta prueba puede realizarse en una fase más temprana del embarazo (entre las 10 y las 12 semanas), pero los riesgos son mayores.
- **Estreptococo del grupo B (Group B Streptococcus, GBS):** El GBS es una bacteria común que se encuentra en la vagina de las mujeres. Puede provocar una infección al bebé. La prueba consiste en tomar una muestra de la vagina y el recto con un hisopo; normalmente se hace entre las semanas 35 y 37 de embarazo.
- **Pruebas para monitorear la salud del feto:**
  - Recuento de movimientos fetales: esta prueba se realiza en casa. Se acuesta de lado y cuenta el tiempo que tarda su bebé en hacer 10 movimientos.
  - Ecografía: le harán al menos 1 ecografía durante el embarazo; por lo general, entre las semanas 18 y 20 de embarazo. Es posible que su médico desee hacerle más ecografías para verificar el crecimiento y el estado de salud de su bebé.
  - Ecografía Doppler: se realiza para comprobar el flujo sanguíneo del bebé.
  - Examen sin estrés: mide el ritmo cardíaco del bebé en respuesta a sus movimientos. Esta prueba consiste en colocar parches en el abdomen de la madre y no causa dolor.
  - Perfil biofísico: consiste en controlar el ritmo cardíaco del bebé y realizar una ecografía.

- Modified Biophysical Profile – This test involves monitoring the baby’s heart rate as well as doing an ultrasound. Amniotic fluid is also checked.
- Contraction Stress Test – This test measures the baby’s heart rate when the uterus contracts.
- Perfil biofísico modificado: consiste en controlar el ritmo cardíaco del bebé y realizar una ecografía. También se revisa el líquido amniótico.
- Examen de esfuerzo de contracción: mide el ritmo cardíaco del bebé cuando el útero se contrae.

### **At anytime during your pregnancy, call your doctor right away if:**

- Your membranes or bag of water break or leak.
- You have any vaginal bleeding.
- You have cramping or contractions that occur more than 4 to 6 times in an hour.
- You notice a decrease in your baby’s movement
- You have a headache that won’t go away.
- You have vision changes, such as blurred, tunnel or double vision.

### **En cualquier momento durante su embarazo, llame a su médico inmediatamente si:**

- Se rompen o gotean sus membranas o la bolsa de agua.
- Tiene sangrado vaginal.
- Tiene calambres o contracciones que se producen más de 4 a 6 veces en una hora.
- Nota una disminución de los movimientos de su bebé.
- Tiene un dolor de cabeza persistente.
- Tiene cambios en la visión, como visión borrosa, en túnel o doble.