



Su cuidado prenatal

El cuidado prenatal temprano constante, es fundamental para su salud y la de su bebé. Este folleto explica con qué frecuencia tendrá las consultas prenatales. También describe brevemente lo que sucede durante estas consultas.

¿Con qué frecuencia debo venir para las consultas prenatales?

Un embarazo a término tiene una duración de unas 40 semanas a partir del primer día de su último período menstrual. Su proveedor de atención a la salud le puede decir en qué semana de embarazo está.

Sus visitas a la clínica normalmente seguirán o se aproximarán a este programa:

- Cada cuatro semanas hasta la semana 28 (séptimo mes)
- Cada dos semanas desde la semana 28 hasta la semana 36 (desde el séptimo mes hasta principios del noveno)
- Cada semana desde la semana 36 hasta el parto

Si está en un programa especializado en UW Medicine, como Diabetes e Hipertensión, o si tiene un embarazo de alto riesgo, su programa de consultas prenatales puede ser diferente.

¿Qué ocurre durante una consulta prenatal?

Cuando venga a su consulta prenatal, su proveedor de atención a la salud hará lo siguiente:

- Responderá sus preguntas e inquietudes.
- Tomará su presión arterial, la pesará y medirá la frecuencia cardíaca de su bebé (después de 10 a 12 semanas).
- Hablará con usted sobre lo que come y bebe.
- Tomará la medida de su abdomen a medida que avance su embarazo, para controlar el crecimiento de su bebé.



Su proveedor de atención a la salud tomará la medida de su abdomen para controlar el crecimiento de su bebé.

- Realizará al menos un examen por *ecografía* para controlar el crecimiento y desarrollo de su bebé.

Su proveedor también podría:

- Pedirle una muestra de orina para controlar las proteínas, la glucosa (azúcar) o infecciones.
- Pedirle que se haga otro examen de laboratorio y hablar con usted sobre sus resultados.

No dude en hacer preguntas y compartir sus inquietudes con su proveedor de atención a la salud en cualquier momento.

¿Cómo puede ayudarme el personal de la clínica?

El personal de la clínica está a su disposición para ayudarle a tener un bebé saludable. Reciben con gusto sus preguntas y desean ayudarle a:

- Programar citas y conocer el sistema de atención a la salud.
- Conocer los recursos y las referencias a su disposición. Algunos de estos son:
 - Información sobre una dieta saludable por parte de un dietista certificado
 - Conversar con una asistente social
 - Hablar con una enfermera de salud pública
 - Clases de educación para el nacimiento
 - Aprender sobre la lactancia materna
 - Programa de Servicios de Apoyo para Madres, patrocinados por el estado de Washington
 - Aprender sobre los riesgos ambientales
 - Planificar un estilo de vida saludable (dejar de fumar o usar sustancias farmacéuticas, ejercicio, alimentarse de forma saludable)
 - Otros recursos de la comunidad

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Si tiene preguntas sobre usted misma, llame a su proveedor de atención a la salud durante el horario de oficina.

Your Prenatal Care

Early, regular prenatal care is vital for the health of you and your baby. This handout outlines how often you will have prenatal visits. It also describes briefly what happens during these visits.

How often will I come in for prenatal visits?

A full-term pregnancy lasts about 40 weeks from the first day of your last menstrual period. Your health care provider can tell you which week of pregnancy you are in.

Your clinic visits usually will follow, or be close to, this schedule:

- Every 4 weeks until week 28 (7 months)
- Every 2 weeks from week 28 to week 36 (7 months to the start of the 9th month)
- Every week from week 36 until the birth

If you are in a specialty program at UW Medicine, such as Diabetes and Hypertension, or if you have a high-risk pregnancy, your prenatal visit schedule may be different.

What happens at a prenatal visit?

When you come for a prenatal visit, your health care provider will:

- Answer your questions and address your concerns.
- Measure your blood pressure, weight, and your baby's heart rate (after 10 to 12 weeks).
- Talk with you about what you eat and drink.
- Measure your abdomen as your pregnancy progresses, to check your baby's growth.



Your health care provider will measure your abdomen to check your baby's growth.

- Do at least 1 *ultrasound* exam to check your baby's growth and development.

Your provider may also:

- Ask for a urine sample to check for protein, glucose (sugar), or infections.
- Ask you to have other lab work and talk with you about the results.

Feel free to ask any questions and share your concerns with your health care provider at any time.

How can the clinic staff help me?

Your clinic staff are here to help you have a healthy baby. They welcome your questions and want to help you:

- Make appointments and get to know the health care system.
- Learn what resources and referrals are available to you. Some of these are:
 - Healthy diet information from a licensed dietitian
 - Talking with a social worker
 - Talking with a public health nurse
 - Childbirth education classes
 - Learning about breastfeeding
 - Maternity Support Services Program sponsored by Washington State
 - Learning about environmental hazards
 - Planning for a healthy lifestyle (quitting smoking or using drugs, exercising, eating healthy foods)
 - Other community resources

Questions?

Your questions are important. If you have questions about yourself, call your health care provider during office hours.