

Está Esperando un Bebé

¡Felicitaciones! Bienvenida a nuestra clínica. Estamos deseosos de atenderla durante su embarazo. Por favor, hable con un miembro de nuestro equipo si tiene cualquier pregunta o preocupación.

Visitas a la Clínica

Durante su primera visita prenatal revisaremos sus antecedentes médicos. Es posible que le realicen un examen y un ultrasonido para verificar el estado del feto y confirmar su fecha probable de parto.

Durante las visitas posteriores controlaremos

- peso
- presión arterial
- latidos cardíacos fetales
- crecimiento del útero

Usted vendrá a la clínica una vez al mes hasta las 32 semanas de embarazo. Vendrá a la clínica con más frecuencia a medida que se acerque el final de su embarazo.

Pruebas de Rutina

Es posible que le ofrezcamos pruebas para garantizar su salud y la de su bebé durante el embarazo. Estas pueden incluir pruebas o exámenes de detección genéticos. Nuestro personal le explicará en detalle cada prueba o examen de detección.

El Parto de su Bebé

Nuestros proveedores están asignados para estar de guardia en el hospital. El proveedor de guardia está encargado de todos los partos y las emergencias durante su turno.

Residentes y Estudiantes

Nuestras clínicas y hospitales tienen residentes y estudiantes de medicina hombres y mujeres que participarán en su atención. Su trabajo siempre es supervisado por un facultativo.

Consejos para un Embarazo Saludable

Vitaminas prenatales/Ácido Fólico:

Sugerimos que tome una vitamina prenatal al día. Puede usar la mayoría de las vitaminas prenatales de venta libre. Llame a la clínica si tiene preguntas.

Estreñimiento: Aumente la cantidad de fibra en su dieta consumiendo alimentos que contengan granos integrales, frutas con piel y verduras crudas. Beba al menos ocho vasos (8 onzas) de agua al día. Puede usar Metamucil o Citrucel para ayudar a promover una buena función intestinal.

Acidez Estomacal: Sugerimos comidas pequeñas y frecuentes, beber cantidades pequeñas de Ginger Ale o leche y/o comer galletas saladas sin sabor. Evite los alimentos picantes o irritantes. No se acueste inmediatamente después de las comidas.

Náuseas: Es común tener náuseas matinales al comienzo del embarazo. Evite las cosas que le causen náuseas y consuma comidas frecuentes y pequeñas. Separe los líquidos de los sólidos. Le ayudará comer algo liviano como galletas saladas (u otro alimento seco) y descansar mucho. Las náuseas matinales a menudo desaparecen después de los primeros tres a cuatro meses.

Actividad Sexual: En la mayoría de los casos, está bien tener relaciones sexuales durante el embarazo. Hable con su proveedor sobre sus preocupaciones con relación a este aspecto. Su interés en la actividad sexual puede cambiar durante el embarazo. Esto puede ser causado por:

- Cansancio
- Hormonas
- Cambio de la figura corporal

Flujo vaginal: Es posible que note un aumento del flujo vaginal. Hable con su doctor si presenta comezón, mal olor u otra preocupación. Su proveedor puede asegurarse de que usted no tenga una infección.

Higiene dental: Le sugerimos que asista al dentista en forma regular. El uso de medicamentos anestésicos locales (es decir, Novocaina) es seguro durante el embarazo.

Viajes: La mayoría de los viajes que se realicen durante los dos primeros trimestres son seguros. Converse con su proveedor sobre cualquier viaje que planea durante su tercer trimestre o fuera de los Estados Unidos. Durante viajes largos, estire las piernas y muévase cada hora. Solicite copias de su registro prenatal para llevar a su viaje. Consulte con su compañía de seguro sobre su cobertura en caso de emergencias.

Ejercicio: Continuar su rutina normal de ejercicios debería ser seguro y saludable. Evite los deportes de contacto que puedan lesionar su vientre.

Cosas Que Evitar Durante el Embarazo

- Evite inhalar gases fuertes, el humo del tabaco o manipular productos químicos sin protección.
- No beba alcohol.
- Evite a niños o adultos con enfermedades infecciosas. Llame a su proveedor si ha sido expuesta.
- No se recomiendan los saunas ni los jacuzzis durante el embarazo.
- Si usted vive con un gato, evite limpiar la caja de arena (o use guantes) para evitar la posibilidad del parásito de la Toxoplasmosis.
- Coma carnes bien cocidas. Evite las carnes crudas o poco cocidas, así

como los fiambres, porque pueden ser portadores de listeria.

- Evite los pescados con alto contenido de mercurio (tiburón, blanquillo, pez espada y caballa gigante). Consumir hasta 12 onzas por semana de otros pescados (o 6 onzas de albacora en lata) es seguro para usted.

Cuándo Llamar

Llame de inmediato si presenta:

- Una enfermedad o accidente grave.
- Preguntas sobre posible trabajo de parto.
- Sangrado vaginal en cualquier momento del embarazo.
- Náuseas o vómitos intensos durante más de 24 horas.
- Escalofríos o fiebre de más de 101°F.
- Dolor o ardor al orinar.
- Dolor abdominal intenso o continuo.
- Pérdida de líquido por la vagina.
- Contracciones (más de cuatro por hora) antes de las 36 semanas.
- Disminución de los movimientos fetales (menos de diez movimientos fetales en dos horas) después de las 28 semanas.

A Quién Llamar

Clínica 20 S. Park St.*
20 S. Park St., Suite 307
20 S. Park St., Suite 506
Madison, WI 53715
(608) 287-2830

Clínica de Residentes de Obstetricia y Ginecología
20 S. Park St.
Madison, WI 53715
(608) 287-2830

Clínica Union Corners*
2402 Winnebago St.
Madison, WI 53704
(608) 242-6840

Clínica West*
451 Junction Rd.
Madison, WI 53717
(608) 265-7601

*Establecimiento con Clínicas de Parteras

Para obtener una lista completa de nuestros
proveedores y clínicas, por favor visite
uwhealth.org.

Su equipo de cuidados médicos puede haberle dado esta información como parte de su atención médica. Si es así, por favor úsela y llame si tiene alguna pregunta. Si usted no recibió esta información como parte de su atención médica, por favor hable con su doctor. Esto no es un consejo médico. Esto no debe usarse para el diagnóstico o el tratamiento de ninguna condición médica. Debido a que cada persona tiene necesidades médicas distintas, usted debería hablar con su doctor u otro miembro de su equipo de atención médica cuando utilice esta información. Si usted tiene una emergencia, por favor llame al 911. Propiedad Literaria © 10/2021. La Autoridad del Hospital y las Clínicas de la Universidad de Wisconsin. Todos los derechos reservados. Producido por el Departamento de Enfermería. HF#8220s

You're Having a Baby

Congratulations! Welcome to our clinic. We are looking forward to caring for you during your pregnancy. If you have any questions or concerns, please speak to a member of your care team.

Clinic Visits

At your first prenatal visit, we will review your health history. You may have an exam and an ultrasound to check the fetus and confirm your estimated due date. At future visits, we will check your

- weight
- blood pressure
- fetal heart tones
- uterine growth

You will come to the clinic monthly until 32 weeks of pregnancy. You will come to the clinic more often as you near the end of your pregnancy.

Routine Testing

We may offer you tests to ensure the health of you and your baby throughout your pregnancy. These may include genetic tests or screens. Our staff will explain each test or screen in detail.

Delivering Your Baby

Our providers are assigned to be on call at the hospital. The provider on call is in charge of all births and emergencies during their shift.

Residents and Students

Our clinics and hospitals have male and female residents and medical students who will be involved in your care. Their work is always supervised by a faculty member.

Tips for a Healthy Pregnancy

Prenatal Vitamin/Folic Acid: We suggest you take one prenatal vitamin a day. Most over the counter prenatal vitamins will work. Call the clinic if you have questions.

Constipation: Increase fiber in your diet by eating foods containing whole grains, fruits with skins and raw vegetables. Drink at least eight (8 oz.) glasses of water per day. You may use Metamucil or Citrucel to help promote good bowel function.

Heartburn: We suggest small, frequent meals, drinking small amounts of ginger ale or milk and/or eating bland crackers. Avoid spicy or irritating foods. Do not lie down right after meals.

Nausea: Morning sickness is common in early pregnancy. Avoid things that cause nausea and eat small frequent meals. Separate liquids and solids. A light snack of crackers (or other dry food) and plenty of rest will help. Morning sickness often goes away after the first three or four months.

Sex: In most cases, sex is fine during pregnancy. Talk to your provider about any concerns. Your interest in sex can change during pregnancy. This may be caused by:

- Fatigue
- Hormones
- Changing body shape

Vaginal discharge: You may have an increase in vaginal discharge. If you have itching, odor, or other concerns, check with your doctor. Your provider can make sure you don't have an infection.

Dental hygiene: We suggest you have regular dental checkups. Local numbing medicines (i.e. Novocaine) are safe.

Travel: Most travel is safe in the first two trimesters. Talk to your provider about any travel planned for the third trimester or if you will be traveling outside of the US. For long trips, stretch your legs and move every hour. Request copies of your prenatal record to take with you. Check with your insurance company about coverage for emergencies.

Exercise: It should be safe and healthy to continue your normal exercise routine. Avoid contact sports that could injure your belly.

Things to Avoid During Pregnancy

- Avoid inhaling strong fumes, tobacco smoke or handling chemicals without protection.
- Do not drink alcohol.
- Avoid children or adults with infectious diseases. Call your provider if exposed.
- Hot tubs and saunas are not recommended during pregnancy.
- If you live with a cat, avoid cleaning the litter box (or wear gloves) to avoid possible toxoplasmosis parasite.
- Eat meats well cooked. Avoid raw or rare meats as well as lunch meats as they can carry listeria.
- Avoid fish high in mercury (shark, tilefish, swordfish and king mackerel). Up to 12 ounces per week of other fish (or 6 ounces of canned albacore) is safe.

When to Call

Call right away if you have:

- A serious accident or illness.
- Questions about possible labor.
- Vaginal bleeding at any time during the pregnancy.
- Severe nausea or vomiting for more than 24 hours.
- Chills or fever over 101°F.
- Pain or burning when you urinate.
- Severe or continuous belly pain.
- Fluid leaking from the vagina.
- Contractions (more than four per hour) before 36 weeks.
- Decrease of fetal movement (less than ten fetal movements in two hours) after 28 weeks.

Who to Call

20 S. Park St. Clinic*
20 S. Part St., Suite 307
20 S. Part St., Suite 506
Madison, WI 53715
(608) 287-2830

Ob-Gyn Resident Physician Clinic
20 S. Park St.
Madison, WI 53715
(608) 287-2830

Union Corners Clinic*
2402 Winnebago St.
Madison, WI 53704
(608) 242-6840

West Clinic*
451 Junction Rd.
Madison, WI 53717
(608) 265-7601

*Location includes Midwifery Clinic

For a complete list of our providers and clinics, please visit uwhealth.org.