

A medida que se acerca a su fecha de parto, querrá tomar decisiones y preparativos para su trabajo de parto y nacimiento, hospitalización, método de alimentación del bebé y recién nacido. Le instamos a que se informe y sea proactiva en estas decisiones a medida que se acerca su parto y el comienzo de su proceso de crianza. Tomar estas decisiones antes del parto y la llegada de su nuevo bebé le permitirá disfrutar de una transición más suave en este momento importante de su vida. A continuación, encontrará información para ayudarla a tomar estas decisiones. No dude en hablar sobre cualquier pregunta o inquietud que pueda tener con sus proveedores de atención médica. Hablará sobre sus decisiones en detalle con su proveedor médico en su cita de las 36 semanas.

HOSPITAL DE PARTO

Atendemos a todos nuestros pacientes en UNC Health Nash. Puede consultar la información específica sobre los servicios del Centro de Mujeres, la guardería de cuidados especiales, la política de visitas, la información para pacientes y la facturación en el sitio web del Centro de Mujeres Nash: www.nashwomenscenter.org.

Le recomendamos que se preinscriba en el hospital aproximadamente dos meses antes de su fecha prevista de parto. Se incluyó un formulario de preinscripción en la información que se le proporcionó en su cita de admisión de obstetricia con nuestra enfermera educadora perinatal. Una vez que complete el formulario, simplemente envíelo por correo en el sobre adjunto con franqueo prefranqueado a la Oficina de Admisiones del hospital. El preinscripción es beneficioso y facilita un ingreso hospitalario más rápido con el inicio del trabajo de parto.

Mientras sea paciente del hospital, le recomendamos encarecidamente que respete las normas y regulaciones establecidas por el hospital. Esto incluye el horario de visita establecido para su beneficio, que le permitirá descansar y conocer a su bebé. Demasiadas visitas pueden causar fatiga excesiva; por lo tanto, es posible que no esté preparada para cuidar a su recién nacido cuando regrese a casa.

Recibirá una factura aparte del hospital por los gastos relacionados con el parto, el nacimiento y la atención del recién nacido. Para obtener información sobre los gastos del hospital, puede comunicarse con la Oficina de Administración al 252.962.8030.

Alrededor de las 34 semanas deberías comenzar a empacar tu bolso para el hospital. Muchos sitios web relacionados con el embarazo [como www.babycenter.com, www.parents.com y www.whattoexpect.com] ofrecen muchas sugerencias y listas de artículos personales que quizás quieras empacar. ¡No olvides empacar para tu nuevo bebé! Una ropa para ir a casa y una manta son artículos importantes que debes incluir. Necesitarás tener un asiento de auto que esté correctamente instalado en tu vehículo para poder llevar a tu recién nacido a casa. Puedes encontrar información sobre la seguridad en el automóvil para tu bebé en el sitio web de ACOG; muchos departamentos de bomberos locales tienen personal capacitado que inspeccionará tu asiento de auto para verificar su correcta instalación.

MANEJO DEL DOLOR DURANTE EL PARTO

Muchas mujeres experimentarán molestias o dolor durante el parto. La intensidad del dolor o la incomodidad varía según la persona. Muchos factores influyen en la intensidad de las molestias que una mujer puede experimentar. Estos factores pueden incluir el tamaño y la posición del bebé, la fuerza de las contracciones uterinas y la tolerancia individual al dolor.

Hay varias opciones diferentes disponibles para el manejo del dolor, que van desde técnicas de respiración y relajación, anestesia local [crea un adormecimiento en un área pequeña], hasta analgesia sistémica [medicamentos administrados por vía intravenosa o por inyección que disminuyen el dolor] y anestesia regional/epidural [bloquea toda sensación, incluido el dolor]. Alentamos a nuestros pacientes a que se eduquen sobre los diferentes tipos de manejo del dolor que están disponibles. El manejo del dolor se analiza en detalle en las clases preparadas para el parto que se ofrecen en nuestro consultorio y también se puede obtener información del sitio web de ACOG [www.acog.org – Atención de parto, parto y posparto].

Varios factores influyen en el manejo del dolor. Estos incluyen la condición de la paciente, las circunstancias del parto y sus preferencias individuales. Ciertas condiciones hacen que un tipo de anestesia sea preferible a otro. La decisión final sobre el manejo del dolor no se puede tomar hasta el momento del parto y la tomará su proveedor. Sin embargo, haremos todo lo posible por utilizar el tipo de manejo del dolor que usted desee, a menos que sea médicamente inseguro para usted o su bebé. Le animamos a que hable con su proveedor médico sobre cualquier plan específico que tenga para el parto.

BANCO DE SANGRE DEL CORDÓN UMBILICAL

El almacenamiento de sangre del cordón umbilical es una opción o elección que puede considerar. El término "sangre del cordón umbilical" se utiliza para describir la sangre que permanece en el cordón y la placenta después del nacimiento del bebé. En la sangre del cordón umbilical se encuentran células especiales, llamadas células madre del cordón umbilical. Estas células especiales pueden ayudar a tratar numerosos tipos de enfermedades graves, como trastornos de la sangre, el sistema inmunitario y el metabolismo. Los padres pueden desear recolectar y almacenar sangre del cordón umbilical para posibles necesidades futuras de atención médica para su hijo u otros miembros de la familia. No existe ningún riesgo asociado con la recolección de sangre del cordón umbilical para la madre ni para el bebé. Puede encontrar información sobre el almacenamiento de sangre del cordón umbilical en los siguientes sitios web: www.acog.org; www.viacord.com; www.cordblood.com; www.Alphacord.com. Las compañías privadas de bancos de sangre del cordón umbilical cobran tarifas por el almacenamiento. El Carolinas Cord Blood Bank en Duke University le permite donar la sangre del cordón umbilical de su bebé a un banco público de sangre del cordón umbilical sin cargo. Obtenga más información en marcuscenter.duke.edu.

CÓMO ELEGIR UN PROVEEDOR DE CUIDADO DEL RECIÉN NACIDO

Antes del parto, le recomendamos seleccionar un proveedor médico para su bebé. Su recién nacido necesitará controles regulares durante sus primeros años de vida. Pediatras, médicos de cabecera y algunos departamentos de salud locales son ejemplos de proveedores que pueden atender a su recién nacido. Al elegir este proveedor, es muy útil investigar los sitios web de diferentes proveedores médicos y hablar con amigos y familiares sobre sus experiencias con diferentes proveedores. Proveedores médicos locales para el cuidado del recién nacido >

Una vez que haya elegido un proveedor o consultorio en particular, debe comunicarse con la oficina correspondiente y solicitar información sobre el proceso de aceptación de nuevos pacientes. Tenga en cuenta que este proceso puede tardar varias semanas. La mayoría de los bebés amamantados son examinados dentro de la semana posterior al alta para un control de peso. Por estas razones y para evitar ansiedad innecesaria, le recomendamos elegir el proveedor médico para su recién nacido antes del parto. Los temas relacionados con el cuidado del recién nacido, como la elección de fórmulas, la circuncisión y las vacunas, deben abordarse con su proveedor de atención neonatal.

ALIMENTACIÓN INFANTIL

Antes del parto, también querrá elegir cómo alimentará a su recién nacido. Se recomienda encarecidamente la lactancia materna, ya que ofrece numerosos beneficios tanto para la madre como para el bebé. Sabemos que elegir un método de alimentación es una decisión muy personal para cada paciente; le animamos a investigar a fondo tanto la lactancia materna como el biberón antes de tomar una decisión. Asistir a la clase de lactancia materna que se imparte en el Centro Nash para Mujeres es una excelente manera de obtener más información sobre los beneficios y el proceso de la lactancia materna. Si alimenta con fórmula, su cuidador neonatal le recomendará las fórmulas que prefiera.

CONTROL DE LA NATALIDAD [PLANIFICACIÓN FAMILIAR] DESPUÉS DEL PARTO

Antes del parto, es posible que desee considerar qué tipo de método anticonceptivo o de planificación familiar le gustaría usar después del parto. Existen diversas opciones, desde métodos de observación de la fertilidad, métodos de barrera (preservativos, espermicidas, diafragma, capuchón cervical, esponjas), métodos hormonales (píldoras anticonceptivas, parches, anillos vaginales, DIU) y esterilización permanente (ligadura de trompas para mujeres, vasectomía para hombres). Su profesional médico está disponible para hablar con usted sobre el método más adecuado para usted.

Si bien el espaciamiento de los hijos y el tamaño de la familia es una elección individual, se recomienda médicamente que los embarazos estén separados por al menos 18 meses [desde el parto hasta la siguiente concepción]; esto permite tiempo suficiente para que el cuerpo de la madre recupere un estado de salud completo antes de su próximo embarazo.