

El Tercer Trimestre (Entre las 28 a 40 semanas)

¡Usted está cada vez más cerca del final de su embarazo! Con el último trimestre, su cuerpo seguirá cambiando. Si tuviera alguna preocupación o se siente triste o insegura, póngase en contacto con su equipo de cuidado médico. Si tiene otros hijos este es un buen momento para prepararlos para el nuevo hermano/a. Cuanto más cerca esté de la fecha de nacimiento del bebé, más se preparará su cuerpo para el parto. A continuación compartimos con usted los cambios más comunes que su cuerpo experimentará durante el tercer y último trimestre.

Dolor corporal: Usted pudiera tener dolor de espalda, dolor debajo de las costillas, en la ingle, sobre el hueso púbico, o experimentar calambres en las piernas. Lo mejor que puede hacer para aliviar un poco estas dolencias, es cambiar su posición. Evite estar de pie durante mucho tiempo y duerma con una almohada detrás de la espalda y otra entre las rodillas. Los ejercicios de estiramiento ayudan con el dolor y son buenos para el cuerpo.

Las Contracciones Braxton Hicks: Es posible que sienta que su estómago se endurece, pero no debe ser doloroso. Estas contracciones no se tienen en períodos regulares como las contracciones reales. Descanse cuando lo necesite y tome entre ocho y diez vasos de agua al día para mantenerse hidratada.

Los pies, manos y tobillos hinchados: Sus pies, tobillos y manos pueden parecer hinchados. Si sus anillos comienzan a sentirse apretados, quíteselos. Eleve las piernas cuando esté sentada o acostada. Trate de nadar para ayudar con la hinchazón y tome agua regularmente.

Flujo vaginal: Es posible que tenga más secreción blanca o amarilla. Esto es normal. Use ropa interior de algodón. Recuerde no usar duchas vaginales o lavar su vagina.

Venas varicosas: Las venas de las piernas pueden sobresalir o parecer más grandes. Eleve las piernas cuando esté sentada o acostada. Trate de no estar sentada, parada o cruzar las piernas durante mucho tiempo. Las medias de soporte pueden ayudar.

Cambios de humor: Usted pudiera sentirse cansada de estar embarazada, emocionada y asustada por el nacimiento de su bebé o ansiosa de que todo pase ya. Tenga un sistema de apoyo a la mano, como un familiar, amigos, y esté siempre en comunicación con su proveedor médico acerca de lo que siente.

Preparándose para el bebé

Eligiendo un proveedor médico para su bebé

Un proveedor médico para su bebé puede ser un médico (pediatra o médico de familia) o un enfermero especializado. Mountain Park Health Center ofrece médicos pediatras en sus ocho diferentes ubicaciones. Durante su embarazo y en una de las últimas visitas con su proveedor médico, usted puede tener la oportunidad de conocer al proveedor médico para su bebé.

Programa “Baby Box”

Cada futura mamá que reciba atención prenatal a través de Mountain Park Health Center, recibirá una “Baby Box” sin costo alguno. Las mamás reciben la caja alrededor de la semana 35 de su embarazo. La “Baby Box” contiene productos seguros y muy necesarios para el bebé los y la mamá y los pueden usar durante el primer año de vida del bebé. La caja, la cual es muy resistente, se puede utilizar también como un lugar seguro para que el bebé duerma.

La circuncisión para bebés del sexo masculino

La circuncisión quita el prepucio del pene. Algunas personas deciden hacerlo, mientras que otras no. Hable con su proveedor médico para obtener más información al respecto.

Exámenes para los recién nacidos

- Exámen auditivo: Su bebé se someterá a una exámen auditivo después del nacimiento.
- Exámen para Recién Nacidos: Este es un análisis de sangre para detectar enfermedades que pudieran ser tratadas medicamente.

Lo que hay que empacar cuando esté lista para ir al hospital

- Bálsamo labial y ligas para el cabello
- Varios cambios de ropa interior
- Un cambio de ropa para usted y para el bebé para ir a casa
- Brasier con soporte y cómodo o para lactancia
- Cepillo de dientes, crema para el cuerpo y desodorante
- Una silla para el carro

Clase de preparación para el parto

El Banner University Medical Center ofrece a los padres la clase “Childbirth Prep Class” la cual es una clase de preparación para el parto. En estas clases se habla acerca de lo que los padres pueden esperar durante el parto. Las clases ayudan a los padres a sentirse más preparados para ese día tan especial. Regístrese para esta clase en línea en la dirección de internet: www.bannerhealth.com. Si usted es un participante de AHCCCS por favor llame para registrarse al 602-230-2273 (CARE).

Visita de recorrido del departamento de Obstetricia en el Centro Médico de la Universidad Banner en Phoenix

Un recorrido gratuito de una hora y media que le ayudará a conocer un poco el hospital en el cual usted tendrá su bebé. Regístrese en línea en www.bannerhealth.com o llame al **602-230-2273**.

Ambas clases son impartidas en el Banner University Medical Center Phoenix, tercer piso, en el salón de clases prenatales. Utilice el estacionamiento localizado sobre la calle 12 e ingrese a través de la cochera del estacionamiento a la Entrada de Maternidad localizada en el tercer piso.

Cómo saber si usted está en trabajo de parto

Si tiene contracciones regulares entre cada tres o cinco minutos que no paran sin importar lo que haga. Si las contracciones son regulares pero aún no son muy fuertes, usted puede quedarse en casa y continuar con sus actividades normales hasta que éstas sean tan dolorosas que no pueda enviar textos, caminar y por consiguiente ir al hospital.

Usted podría tener secreción de sangre de color rosa, rojo claro o marrón. Esta pudiera ser con mucosidad y sólo cuando se limpie. Esto es normal y es una primera señal de que se acerca el trabajo de parto. No es necesario que vaya al hospital. No es normal un sangrado abundante como si tuviera su período menstrual y en caso de ser así necesita ir al hospital.

Su bolsa de aguas se rompe. Esto podría ser una gran cantidad de líquido una sola vez o un goteo constante. Tiene que ir al hospital aunque no haya comenzado a tener contracciones.

Razones para ir al hospital de inmediato

- Tiene dolor de cabeza muy fuerte que no se quita aunque tome Tylenol y descansa
- Su bebé no se mueve tanto como de costumbre y usted ha tratado de sentir sus movimientos después de descansar y tomar algo frío.
- Todavía no es la fecha del alumbramiento y usted ya está teniendo algunas de las señales de parto mencionadas anteriormente.
- Su proveedor médico le ha dado instrucciones específicas de que vaya al hospital

La dirección del hospital es: Banner University Medical Center, Phoenix

1111 E. McDowell Road
Phoenix, AZ 85006
(602) 839-2000
3rd Floor Labor and Delivery

