



Cuidado antes del parto



Cuidarla a usted y a su bebé

Después de más de nueve décadas de cuidar a mujeres embarazadas y bebés, una cosa queda clara: cada embarazo es diferente. Decir que el embarazo es complejo no es hacerle justicia. A diferencia de otras enfermedades, los riesgos asociados con el embarazo pueden afectar tanto la vida de la madre como la del bebé.

Al reconocer la naturaleza compleja del embarazo y con la seguridad como nuestro principio de guía, Saint Agnes Medical Center se enorgullece en ofrecer atención antes del parto para mujeres que cursan embarazos de alto riesgo. Ya sea que el bebé nacerá en unos días o en unos meses, si usted requiere hospitalización por una enfermedad relacionada con el embarazo, nuestro equipo médico especializado trabajará con usted para asegurar su seguridad y comodidad, y la de su bebé, y para monitorear su enfermedad con detenimiento para ajustar los tratamientos a sus necesidades específicas.

Algunos diagnósticos comunes que pueden requerir hospitalización antes del parto incluyen:

- Ruptura prematura de membranas prolongada (PPROM, por sus siglas en inglés)
- Insuficiencia cervical (cuello del útero corto)
- Hipertensión gestacional (PIH, por sus siglas en inglés)
- Preeclampsia
- Placenta previa
- Embarazo de gemelos
- Parto prematuro
- Diabetes sin controlar

Qué esperar durante su estadía

Durante toda su estadía, nuestro objetivo es brindarle tratamientos médicos de alta calidad, mientras le damos la oportunidad de relajarse y recargar energías del estrés de su embarazo. Aunque quedarse en un hospital puede dar miedo, nuestro equipo de atención estará con usted en cada paso.

Visitas

Su seguridad y la de su bebé es nuestra máxima prioridad. Así que, dada la situación del COVID-19, estamos respetando una política de visitas más restrictiva. Sin embargo, nuestros lineamientos están sujetos a cambios según la prevalencia de COVID dentro de nuestra comunidad. Para obtener la política más actualizada, consulte a su enfermera.

Servicios de nutrición

Se proporcionan comidas a las pacientes tres veces al día en los horarios programados a continuación. Usted puede elegir sus comidas o solicitar alimentos adicionales llamando a su anfitrión al 5-3176.

- Desayuno – 7 a.m.
- Almuerzo – 11 a.m.
- Cena – 5 p.m.

Medicamentos

Como cualquier enfermedad, su régimen de medicamentos será determinado según la gravedad de sus síntomas y enfermedades. A lo largo de su estadía, su régimen puede cambiar para adaptarse a sus necesidades. Si tiene preguntas sobre cualquiera de sus medicamentos, pregúntele a su enfermero o médico.

Salud mental y apoyo

Cursar un embarazo de alto riesgo puede ser una experiencia extremadamente alarmante y ardua. La incertidumbre sobre la salud de la madre y del bebé puede generar emociones difíciles, y un periodo de hospitalización prolongado a veces puede amplificar sentimientos de ansiedad, impotencia, soledad y depresión.

En muchos casos, las pacientes que desarrollan depresión durante el embarazo tienen un mayor

riesgo de sufrir depresión posparto, por lo que es importante encontrar mecanismos para afrontar dichas situaciones ahora para que pueda aplicarlos en el futuro, cuando se sienta ansiosa o estresada.

En Saint Agnes, las pacientes participan en un programa de concientización diseñado para apoyar a la embarazadas a transitar emociones difíciles.

Las actividades incluyen:

- Diario sobre su experiencia
- Práctica de gratitud
- Práctica de técnicas de respiración profunda
- Charlas con otras pacientes, su familia o su equipo de atención cuando necesite apoyo
- Movimiento con ejercicios aprobados por médicos para reposo absoluto
- Comienzo de un pasatiempo, como arte, tejer, lectura, etc.

Servicios disponibles para estadías prolongadas

Si usted requiere una estadía mayor a siete días consecutivos, se pondrán a su disposición los siguientes servicios adicionales.

Consultas de nutrición

El personal de nutrición trabajará directamente con usted para ajustar las horas de comidas, proporcionarle tentempiés y darle opciones de alimentos alternativos para encontrar lo que mejor se adapte a sus necesidades. Usted también puede solicitar una llamada antes de cada comida para determinar su elección de alimentos. La familia o los servicios de entrega de alimentos pueden entregar alimentos en los servicios al paciente si así lo permiten las órdenes del médico.

Visitas semanales de servicios sociales

Los trabajadores sociales pueden brindar apoyo emocional, guiar a las pacientes en ejercicios de concientización, conectar a las pacientes con recursos útiles y ayudarles con cualquier papeleo para el seguro, por discapacidad o médico.

Rutina de ejercicio para reposo absoluto

Para evitar la pérdida muscular y promover la amplitud del movimiento, su médico puede trabajar con nuestro equipo de fisioterapia para diseñar una rutina de ejercicio para reposo absoluto segura para usted.

Carro de actividades

Para ayudar a reducir la ansiedad, la depresión y el aburrimiento, ofrecemos un carro de actividades. Los elementos del carro pueden variar, pero generalmente incluyen libros para colorear, elementos de pintura o tejido al crochet, rompecabezas, esmaltes para uñas, mazos de cartas y libros de acertijos. También hay disponibles reproductores de DVD portátiles y tabletas.

Acceso al personal médico de la NICU

Le agradecerá saber que el equipo pediátrico de Valley Children's Healthcare opera NICUs tanto de Nivel II como de Nivel III dentro de Saint Agnes. Dependiendo de sus enfermedades específicas, su médico puede solicitar una consulta con un

neonatólogo (médico de la NICU) para discutir la salud de su bebé y cualquier preocupación que tenga. Los prestadores de la NICU continuarán estando disponibles para usted durante toda su estadía para responder preguntas a medida que surjan. Por favor, pídale a su enfermera que programe una cita.

Circulación en sillas de ruedas

Cuando un ser querido viene de visita, puede ayudar a trasladar a las pacientes en sillas de ruedas a la cafetería o al patio exterior para mejorar el ánimo y brindar un cambio de aire. La circulación en silla de ruedas debe estar aprobada por un médico y la paciente debe estar estable antes de salir de la unidad.

Servicios de apoyo adicionales

Para saber sobre el apoyo adicional que excede su estadía en el hospital, revise estos recursos en línea:

Postpartum Support International (PSI)

Este servicio ofrece grupos de apoyo en línea, un programa de mentores, ayuda para encontrar recursos locales y una línea de ayuda para crisis.

www.postpartum.net

March of Dimes

Encuentre información sobre una variedad de temas relacionados con la salud, incluido el embarazo, las NICU y la atención posparto. También proporcionan una aplicación móvil para ayudarla a documentar su embarazo y el crecimiento del bebé.

www.marchofdimes.org

Sidelines

Participe en un grupo de discusión en Facebook, solicite apoyo por correo electrónico o teléfono, y encuentre artículos sobre la salud con respecto a embarazos de alto riesgo.

www.sidelines.org