

Bienvenida a nuestra práctica de ginecología y obstetricia en Mount Auburn Hospital.

En esta carta encontrará información útil para revisar antes de su primera visita al OB (obstetra). También puede consultar la [página prenatal de Mount Auburn Hospital](#) para obtener información más detallada y recursos adicionales.

Atención prenatal de rutina y ecografías

Durante su visita inicial al OB (obstetra), el proveedor revisará sus antecedentes médicos y de embarazo, las opciones de pruebas genéticas, la seguridad de los medicamentos, las recomendaciones dietéticas, etc. Se realizará un examen físico completo, cultivos genitales, prueba de Papanicolaou (si es necesario) y análisis de sangre de rutina.

En algunos consultorios, la visita inicial al OB (obstetra) se divide en una visita virtual seguida de una visita presencial aproximadamente dos semanas después. Si opta por hacerse un examen genético, la muestra se obtendrá en una visita presencial una vez que su embarazo haya alcanzado las 10 semanas.

Después de la visita inicial, las visitas de seguimiento generalmente se programan para una duración de 15 minutos. Cuando corresponde, ofrecemos ciertas visitas de seguimiento a través de telesalud. Está previsto que realice visitas mensualmente hasta las 28 semanas, después cada 2 semanas hasta las 36 semanas, y luego una vez a la semana hasta el parto.

Las ecografías obstétricas se realizan en Mount Auburn Hospital (330 Mount Auburn Street, Cambridge). La exploración de NT (translucencia nucal) alrededor de las 13 semanas y la exploración de la anatomía fetal alrededor de las 19 semanas se programarán con nuestro equipo de MFM (Medicina materno-infantil) en el Centro de diagnóstico prenatal del hospital. Es posible que se necesiten ecografías adicionales más adelante en el embarazo.

Nuestras pacientes dan a luz en [Bain Birthing Center](#) de Mount Auburn Hospital (nuestra unidad de trabajo de parto y parto). Visite nuestro sitio web para obtener información más actualizada sobre las visitas guiadas en Bain Birthing Center.

Cribado genético

Durante su primera visita se revisarán las opciones de pruebas genéticas. Estas pruebas son opcionales.

- La prueba de DNA (ácido desoxirribonucleico) fetal libre es un análisis de sangre no invasivo que calcula la probabilidad de cromosomas adicionales o faltantes en el feto mediante la evaluación de pequeños fragmentos de cromosomas placentarios en la sangre de una persona. Esto incluye la evaluación de la trisomía 21, 13, 18 y los cromosomas sexuales.
- La prueba de detección de portadores se refiere a los análisis de sangre que evalúan si una persona es portadora de afecciones genéticas. La mayoría de las portadoras están sanas, pero corren el riesgo de transmitir el gen al feto. Si usted es portadora de una afección genética, le facilitaremos la realización de pruebas a su pareja para determinar si su feto podría estar afectado por la enfermedad.
- Para más información, le recomendamos ver la descripción general del video, a continuación: Video de pruebas genéticas prenatales de [ACOG](#) (Colegio estadounidense de obstetras y ginecólogos).

Seguridad general en el embarazo

- Evite todo tipo de alcohol ni bien se entere de que está embarazada.
- Si fuma, le aconsejamos que deje de fumar lo antes posible. Si desea hablar sobre los recursos para dejar de fumar, llame al consultorio.
- Evite el consumo de drogas recreativas.
- Use siempre el cinturón de seguridad, colocado en la parte baja de su regazo.
- Por favor, infórmenos si le preocupa la violencia doméstica, su seguridad o su estado de ánimo. Tenemos recursos para ayudar.

Riesgos ambientales/ocupacionales

- Si tiene preguntas sobre la exposición a productos de limpieza, pinturas, productos a base de hierbas, tintes para el cabello, productos para roedores, etc., puede llamar a la Línea directa ambiental para el embarazo al 1-800-322-5014 o al 781-466-8474.
- Si tiene gatos que viven al aire libre, evite limpiar la caja de arena y, si realiza tareas de jardinería, use guantes cuando excave en el suelo debido al riesgo de exposición a la toxoplasmosis.

Medicamentos

- Debe informarle a su proveedor todos los medicamentos que está tomando actualmente, incluidos los medicamentos de venta libre, las vitaminas, los suplementos a base de hierbas, los productos tópicos, etc.

- Llame si tiene alguna pregunta específica sobre los medicamentos. Encontrará una [Lista de medicamentos seguros](#) (en nuestro sitio web).
- Debe evitar los NSAID (medicamentos antiinflamatorios no esteroideos) (ibuprofeno/naproxeno) durante el embarazo. En general, también debe evitar la aspirina. Sin embargo, puede recomendarse una dosis baja de aspirina a algunas personas durante el embarazo.
- Tomar paracetamol (acetaminofén) es seguro y se puede tomar como se indica en la caja.

Nutrición

- El aumento de peso recomendado durante el embarazo se basa en el índice de masa corporal antes del embarazo. Le daremos recomendaciones específicas en su primera visita presencial.
- Durante el embarazo, hay algunos alimentos que pueden representar un riesgo para su salud y la de su bebé. Usted debe:
- Lavar bien todas las frutas y verduras antes de consumirlas.
- Limitar el consumo de cafeína a 200 mg (una taza de café de 12 onzas o 1 lata de refresco) por día.
- Evitar los fiambres, embutidos o salchichas que no hayan sido calentados, recalentados o cocinados al vapor.
- El pescado crudo y las carnes crudas pueden contener microorganismos dañinos, como bacterias y parásitos. El consumo de alimentos crudos puede provocar varias enfermedades, como la toxoplasmosis, la salmonela y la listeriosis.
- También se deben evitar los pescados con alto contenido de mercurio. No se debe comer tiburón, pez espada, blanquillo y caballa real durante el embarazo. Excepto eso, comer pescado durante el embarazo es muy saludable. Puede consultar el sitio web de la FDA (Administración de Alimentos y Medicamentos) de Estados Unidos (FDA) para conocer el consumo seguro de pescado durante el embarazo: [Consejos sobre el consumo de pescado](#) en el embarazo de la FDA (Administración de Alimentos y Medicamentos).

Ejercicios

- El ejercicio físico es importante para un embarazo saludable, pero el nivel de ejercicio debe depender de lo que esté acostumbrada a hacer. Por ejemplo, si es una corredora, está bien seguir corriendo. Si está más acostumbrada a hacer ejercicios de bajo impacto, debe considerar actividades como caminar, nadar o hacer yoga.
- En general, usted debe:
- Evitar los deportes de contacto o las actividades que conlleven un alto riesgo de caerse y golpearse el vientre.
- Usar buenos calzados.

- Mantenerse hidratada.
- Evitar acalorarse excesivamente.
- Ser capaz de hablar mientras hace ejercicio.
- A algunas personas les resulta más difícil hacer ejercicio durante el primer trimestre debido a síntomas comunes de fatiga, náuseas, etc.; y pueden desarrollar una mayor actividad a medida que su embarazo avanza y estos síntomas comienzan a mejorar.

Actividad sexual

A muchas parejas les preocupan que las relaciones sexuales provoquen un aborto espontáneo. Los abortos espontáneos ocurren principalmente debido a un embarazo que se desarrolla de manera anormal y no a algo que haya hecho. El sexo es seguro a menos que su proveedor médico le indique lo contrario. Su bebé está protegido tanto por el útero como por el saco amniótico.

Viajes

Si está teniendo un embarazo de bajo riesgo, puede realizar vuelos internacionales hasta las 34 semanas de embarazo y vuelos nacionales hasta las 36 semanas de embarazo. Puede pasar por el detector de metales. Debe mantenerse hidratada durante el vuelo y tratar de levantarse y caminar una vez por hora.

Cómo ponerse en contacto:

Puede comunicarse con su consultorio prenatal las 24 horas del día, los 7 días de la semana al número de teléfono habitual del consultorio.

Después del cierre del consultorio y los fines de semana o días festivos, se le conectará mediante el servicio de contestador automático para inquietudes urgentes. Le transmitirán el mensaje al médico de guardia que le devolverá la llamada.

Si tiene una pregunta que no es urgente, puede comunicarse con nosotros a través del sistema de mensajes en línea MyChart. Esta es una herramienta útil para comunicaciones no urgentes con el consultorio y los proveedores. Si necesita una respuesta de inmediato, llame directamente al consultorio.

Una vez más, bienvenida a nuestro consultorio. Esperamos verla pronto.

Atentamente,

El personal y los proveedores de OBGYN (obstetricia y ginecología) en Mount Auburn Hospital

Recursos en línea

-ACOG (Colegio estadounidense de obstetras y ginecólogos):

<https://www.acog.org/womens-health/videos/prenatal-genetic-testing>

-Bain Birthing Center: <https://www.mountauburnhospital.org/care-treatment/womens-health/pregnancy-birth/bain-birthing-center>

-Consejos sobre el consumo de pescado: <https://www.fda.gov/food/consumers/advice-about-eating-fish>

-Lista de medicamentos seguros: <https://www.mountauburnhospital.org/app/files/public/5100ffb0-8938-4c7e-9d4e-c40f235b4182/Safe%20Meds%20in%20Preg%20List-final-%202-18-24.pdf>

-Página prenatal de Mount Auburn Hospital: <https://www.mountauburnhospital.org/care-treatment/womens-health/pregnancy-birth/prenatal-care/care/>

Actualizado el 05/08/2024