Consejos del Defensor del Paciente de California

Atención prenatal

Asegúrese de que su obstetra/ginecólogo está informado de:

- ☐ Cualquier condición médica que usted tenga, como diabetes o presión sanguínea alta.
- ☐ Las medicinas que toma, incluyendo vitaminas, suplementos y hierbas.
- ☐ Su estrés y riesgos en el trabajo, como lesión en la espalda o exposición a químicos.

Infórmese sobre estas quejas comunes durante el embarazo:

- ☐ Malestar al despertar
- ☐ Acidez estomacal
- ☐ Aumento de peso
- ☐ Venas varicosas
- ☐ Sangrado vaginal ligero
- ☐ Otras cosas:_____

Durante su primer trimestre (semanas 1–13), infórmese sobre:

- ☐ Fechas de visitas prenatales y exámenes que necesitará
- ☐ Qué esperar de cada visita
- ☐ Las vitaminas prenatales
- ☐ Qué y cuánto debe comer
- ☐ La mejor manera de hacer ejercicio
- ☐ Ayuda para dejar de fumar, beber alcohol o consumir drogas, si lo necesita

Durante su segundo trimestre (semanas 14–25), infórmese sobre:

- ☐ Pruebas que puede necesitar
- ☐ Cómo se está desarrollando su bebé
- ☐ Cuándo comenzará a sentir que su bebé se mueve y a escuchar el latido de su corazón
- ☐ Clases prenatales y cómo inscribirse
- ☐ En dónde será el parto y quién podrá estar con usted
- ☐ Control del dolor durante el parto

Durante su tercer trimestre (semanas 26–hasta el nacimiento), infórmese sobre:

- ☐ Síntomas de parto prematuro y qué hacer
- ☐ Razones por las que debe acudir a la sala de emergencia
- ☐ Cobertura médica para su bebé
- ☐ Visita al hospital en donde será el parto