Información Prenatal

La Salud de la Mujer
CommuniCare
(512) 268-8900

Tabla de Contenidos

2. Ubicaciónes de CommuniCare

4. Aviso a todos los pacientes sobre citas perdidas

5. Aviso a victimas adultas sobre la violencia domestica

6. Información y educación prenatal

8. Lista de medicinas seguras durante el embarazo

9. Servicios de WIC (Women, Infant, and Children's)

10. Amamantamiento

11. Un embarazo más cómodo

13. La nutrición durante el embarazo

14. Servicios de Pediatría en CommuniCare

Ubicaciónes de CommuniCare en Condado de Hays

CommuniCare San Marcos Clinic

1941 S. Interstate 35, Ste. 101
San Marcos, TX 78666

Servicios Prestados: Medicina Familiar, La salud de la mujer, Pediatría, Salud de los adolescentes, Cuidado de personas mayores, y Laboratorio (proporcionado por Quest Diagnostics)

CommuniCare Kyle Clinic

2810 Dacy Lane
Kyle, TX 78640

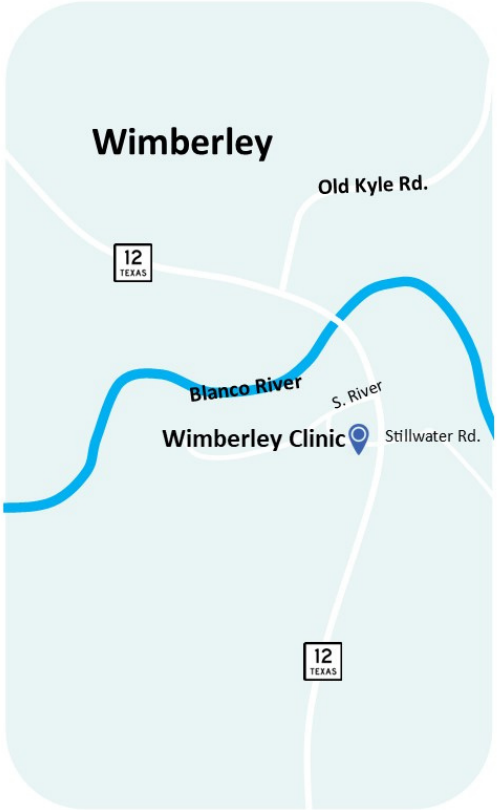
Servicios Prestados: Medicina Familiar, Salud de la Mujer, Pediatría, Salud de los Adolescentes, Cuidado de personas mayores, Dental, Salud conductual, y Laboratorio (proporcionado por Quest Diagnostics)

CommuniCare Wimberley Clinic

203 Stillwater Rd., Ste. 6
Wimberley, TX 78676

Servicios Prestados: Medicina Familiar vía telemedicina, Pediatría, y Salud de los Adolescentes

Ubicaciónes de CommuniCare en Condado de Hays



Leyenda

- Campus de la salud de la mujer
- Otros campus

CommuniCare

Aviso a Todos Los Pacientes Sobre Citas Perdidas

En general, trabajamos con todos los pacientes para limitar el número de citas perdidas. Por lo tanto, le pedimos su cooperación y communicación abrieta al trabajar con su equipo de CommuniCare para mantener su cita.
Si surge alguna inquietud acerca de la imposibilidad de mantener una cita, pregunte a nuestro personal sobre la reprogramación o cancelación.

Como recordatio, como parte de ser un paciente de CommuniCare, usted firmó un acuerdo llamado "Las Responsabilidades y Derechos de los Pacientes del Centro." En este acuerdo, acepta cumplir con su plan de cuidado y con las reglas de la organización. Varias citas perdidas son consideradas como falla de cumplimineto a su plan de cuidado prenatal y puede demandar terminación de servicios en nuestros centros. "Citas perdidas" se definen como (1) no se presenta a la cita ya hecha, o (2) no cancela su cita 24 horas antes de cita programada.

Como se mencionó arriba, si no puede venir a su cita, puede llamar cualquier personal de CommuniCare para cancelar su cita al menos 24 horas antes de la hora de su cita. (Por ejempo, si su cita es en viernes, 2 de marzo a las 11 am, usted necesita cancelar la cita antes de jueves, 1 de marzo a las 11 am.)

Si tiene tres citas perdidas en nuestra clínica, se considerará para ser puesto en probación por seis (6) meses durante el cual no puede hacer una cita en nuestra clínica, o se le terminará como un paciente y se le pedirá que busque tratamiento en otro lugar.

Le agradecemos profundamente su cooperación en ayudarnos a reducir el número de citas perdidas y de hacerlo más fácil para usted, y todos los pacientes, el recibir una cita. Gracias.

Aviso a Victimas Adultas Sobre la Violencia Domestica

Es un crimen que alguna persona le cause a usted cualquier tipo de daño físico, aun cuando esa persona sea un miembro o haya sido un miembro de su familia o de su casa.

Es importante que le diga a un oficial si usted, su hijo o alguna persona en su casa ha sido herido, o si siente que estará en peligro después de que el oficial se vaya.

IMPORTANTE: Si el oficial en la escena cree que ha ocurrido violencia familiar, el oficial arrestará al ofensor en la escena si él / ella está presente. Si el delincuente no está presente cuando llega el oficial y el oficial cree que ocurrió violencia familiar, el delincuente puede ser arrestado por violencia familiar en una fecha posterior. En ambos casos, es la policía, NO la víctima, quien presenta los cargos.

Usted tiene derecho a:

• Seguridad para usted y sus hijos: Para información sobre refugios o representación de servicios para víctimas en su área comuníquese con:

Albergue para Mujeres Maltratadas: (512) 396-4357 o (800) 700-4292
Hay's County Centro de Crisis de Violaciones: (512) 396-4357
La Línea Nacional de Violencia Familiar: 1-800-799-SAFE (7233)

• Recibir información de consejería sobre la sistema legal y lograr que el delincuente por orden judicial ingrese a un programa de consejería. Comuníquese con su agencia local de aplicación de la ley o con el representante de servicios para víctimas.

• Protección del delincuente ordenada por la corte: las órdenes de protección se emiten a través de la Oficina del Fiscal del Condado. Esta orden debe emitirse directamente al delincuente. Le ordena que se mantenga alejado de usted y su familia; para detener cualquier comunicación, directa o a través de otros, que sea amenazante o acosador; y dejar de cometer violencia familiar en tu contra.

Cualquier persona acusada de un delito tiene derecho a fianza y está sujeta a una liberación rápida. El Departamento de Seguridad Pública de Texas no tiene control sobre esta acción. Puede comunicarse con Servicios para víctimas al:

Servicios para Víctimas
El Departamento de Seguridad Pública de Texas
P.O. Box 4087, Austin, TX 78773
(512) 424-2211

Información y Educación Prenatal

Bienvenidos! Le agradecemos a usted para elegir CommuniCare para su cuidado de prenatal. Sabemos que puede elegido su cuidador y esperamos poder trabajar con usted para lograr el mejor resultado.

Pruebas

1. Dependiendo de dónde se encuentre en su embarazo, y según sea necesario, podemos completar una prueba de Papanicolaou y verificar el tipo de sangre, el ractor Rh, y el recuento sanguíneo. Además, y según sea necesario, podemos realizar pruebas de clamidia, gonorrea, hepatitis B, VIH, RPR (sífilis), rubéola, (sarampión alemán) y enfermedades de la tiroides.
2. Se ofrecen pruebas genéticas y otras pruebas perinatales no invasivas después del primer trimestre (aproximadamente a las 10 semanas).
3. Las ecografías (sonogramas) se realizan durante todo el embarazo según lo indique el médico.
4. Según sea necesario, se realiza una prueba de tolerancia a la glucosa de una (1) hora para la diabetes para la diabetes gestacional.

Nota: Se realizarán pruebas de tolerancia a la glucosa de tres (3) horas si la prueba de una hora arroja resultados altos o anormales.

5. Durante el final del tercer trimestre, se ofrecerán pruebas de influenza, estreptococos del grupo B (GBA), VIH, Rhogam, RPR y TDAP a todos según sea necesario.

Nacimiento

1. Tenemos una relación de trabajo con Ascension Seton Hays OBGYN Group, que proporciona proveedores masculinos y femeninos en un programa de rotación para la cobertura hospitalaria para garantizar que nuestros pacientes estén cubiertos las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluidos los días festivos.
2. Ofrecen el uso de fórceps o aspiradoras para ayudar al parto vaginal solo cuando sea necesario.
3. Para garantizar su comodidad durante el parto y dar a luz a su bebé de la manera más segura posible, ofrecen una variedad de opciones para el dolor que puede consultar con su médico para decidir cuál es la mejor para usted.
4. Se alienta a una persona de apoyo durante el parto, pero según las políticas del hospital, esto puede limitarse a una o dos personas en la sala de partos con usted.
5. La estadía normal en el hospital después del parto vaginal es de 1 a 2 días o después del parto por cesárea es de 2 a 3 días. Si hay algún problema después del parto, la estadía puede ser más prolongada.

Curso Prenatal

1. Por lo general, sus visitas a la clínica serán cada 3 a 4 semanas hasta las 28 semanas de gestación (7 meses), luego cada 1 a 2 semanas hasta las 36 semanas (9 meses) y luego cada semana hasta el parto. Si usted o su bebé tienen algún problema, sus visitas pueden ser más frecuentes.

2. Familiarícese con el lugar donde se encuentra el trabajo de parto y el parto a medida que se acerque a la fecha de parto.

Ascension Seton Hays Women's Center - Birthing Center
6001 Kyle Pkwy.
Kyle, TX 78640
(512) 504-5000

Tenga en cuenta que durante el parto, su médico será el médico ObGyn específico de Seton Hays que esté de guardia. Si lo desea, otros proveedores de Seton Hays ObGyn pueden estar disponibles durante su tiempo de entrega.

Educación

1. El aumento de peso normal durante el embarazo es de 25 a 35 libras. Es normal incluso perder peso en el primer trimestre. En el tercer trimestre es normal ganar entre ½ y 1 libra por semana.

2. Se recomienda el ejercicio y la actividad física durante el embarazo. Sin embargo, le recomendamos que no deje que su frecuencia cardíaca supere los 140 latidos / minuto. A medida que se vuelven más inestables durante el embarazo, tener cuidado de no tomar parte en actividades en las que se puede caer en el abdomen o dejar algo en ella fácilmente. No se acueste boca arriba durante un tiempo prolongado.

3. No hay ninguna contraindicación para la salud sexual durante el embarazo. Sin embargo, si se produce un manchado prolongado, hable con su médico.

4. Discuta cualquier plan de viaje con su médico durante el embarazo.

5. Por lo general, comienza a sentir que su bebé se mueve alrededor de las 18-20 semanas. Recomendamos realizar un seguimiento de los movimientos diarios normales del bebé, que pueden ser durante el día o incluso por la noche. Puede comparar estos movimientos diarios para rastrear anomalías. Si no parece haber mucho movimiento a la hora habitual, siéntese en un lugar oscuro, coma algo y durante la siguiente hora, si su bebé aún no se mueve tanto, le recomendamos que llame a su médico.

6. La ley de Texas establece que un niño de menos de 40 libras necesita un asiento de seguridad en el automóvil. Por lo tanto, cuando dé a luz, asegúrese de tener un asiento de seguridad disponible para llevar al bebé a casa.

Lista de Medicinas Seguras Durante el Embarazo

Nausea y Vómito: Emetrol, Vitamin B6 (100 mg tab), Doxylamine (25mg tab), Mylanta, productos de jendibre (ginger ale, té de jengibre, cápsulas de jengibre)– consuma como está indicado y tome mucho líquido

Diarrea: Kaopectate, Imodium – consuma como está indicado y tome mucho líquido

Estreñimiento: Laxantes (Milk of Magnesia or Miralax). Jugo de ciruela. Colave o Dulcolax para mantener las heces fecales suave. Consuma más fibra en su dieta o tome suplemento de fibra (Metamucil, Fibercon), Senokot

Acidez o indigestión: Tums, Rolaids, Mylanta, Maalox, Gaviscon – consuma como está indicado y antes de dormir para prevenir que el ácido interfiera con su sueño.

Tos y congestión: Cough drops (Halls), Robitussin DM, Mucinex (expectorante), Vicks VapoRub, Tylenol Cold, saline nasal drops – consuma como está indicado

Fiebre y dolor de cabeza: Acetaminophen (Tylenol) regular strength– 2 tabletas cada 4-6 horas. Extra-strength Tylenol – 1 tableta cada 4-6 horas

Sinusitis y nariz tapada: Rhinocort nasal spray. Afrin, Sudafed y Actifed – consuma como está indicado. Benadryl - 25mg cada 4 horas cuando sea necesario. Puede usar para poder dormir

Alergias: Cetirizine (Zyrtec), Loratadine (Claritin), Diphenhydramine (Benadryl), Chlorpheniramine (Chlor-Trimeton)

Hemorroides: Tucks pad, Preparation-H, Anusol, Una combinación de ‘pads’ y supositorios va a funcionar mejor. Toma bastante líquido y aumente la fibra en su dieta

Infección vaginal: Monistat o Terazol – use como está indicado. No inserte aplicador muy profundo

Erupción (rash): Benadryl cream, calamine lotion, hydrocortisone cream o ointment, oatmeal bath

****TOMA MUCHOS LÍQUIDOS - 8-10 vasos de agua al día; Si no puede aguantar el agua, trate Gatorade, Pedialyte o 7-up****

Servicios de WIC (Women, Infant & Children's)

• Educación nutriciónal • Apoyar la lactancia materna y educación
• Comidas de WIC • Salud y Servicios Sociales Referidos

Amamantamiento

Beneficios de la lactancia materna para el bebé

- La leche materna tiene la cantidad adecuada de grasa, azúcar, agua, proteínas y minerales necesarios para el crecimiento y desarrollo de un bebé. A medida que su bebé crece, su leche materna cambia para adaptarse a las necesidades nutricionales cambiantes del bebé.
- La leche materna es más fácil de digerir que la fórmula.
- La leche materna contiene anticuerpos que protegen a los bebés de ciertas enfermedades, como infecciones de oído, diarrea, enfermedades respiratorias y alergias. Cuanto más tiempo amamante su bebé, mayores serán los beneficios para la salud.
- Los bebés amamantados tienen un menor riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).
- La leche materna puede ayudar a reducir el riesgo de muchos de los problemas de salud a corto y largo plazo que pueden afectar a los bebés prematuros

Beneficios de la lactancia materna para mamá

- La lactancia desencadena la liberación de una hormona llamada oxitocina que hace que el útero se contraiga. Esto ayuda a que el útero vuelva a su tamaño normal más rápidamente y puede disminuir la cantidad de sangrado que tiene después de dar a luz.
- La lactancia materna puede facilitar la pérdida de peso que ganó durante el embarazo.
- La lactancia materna puede reducir el riesgo de cáncer de mama y de ovario.

Consejos para la lactancia

- Se recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida de su bebé y debe continuar hasta el primer cumpleaños de su bebé a medida que se introducen nuevos alimentos. Puede seguir amamantando después del primer cumpleaños de su bebé todo el tiempo que usted y su bebé deseen.
- Evite comer pescado con altos niveles de mercurio, como atún, caballa, marlín, reloj anaranjado, tiburón, pez espada o blanquillo. Hable con su médico sobre su dieta durante la lactancia.
- Es muy probable que cantidades moderadas de cafeína (200 miligramos al día) no afecten a su bebé. Sin embargo, recomendamos evitar la cafeína en recién nacidos y bebés prematuros.
- Una bebida alcohólica ocasional está bien, pero debe esperar al menos 2 horas después de una sola bebida antes de amamantar.
- Si está tomando medicamentos actualmente, hable con su médico y el médico de su bebé acerca de garantizar la seguridad de la lactancia.

Para obtener más información, visite la página "Lactancia materna de su bebé" del Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos.

Un Embarazo Más Cómodo

Puede hacer que su embarazo sea más cómodo si evita o reduce los efectos de las náuseas, el estreñimiento y la acidez estomacal.

Náuseas o náuseas matutinas: náuseas frecuentes y duraderas o malestar estomacal, a veces con vómitos, pérdida del apetito y pérdida de peso; puede ocurrir en cualquier momento del día o de la noche.

Cómo aumentar la comodidad:

- Tenga mucho aire fresco en la habitación donde duerme o cocina.
- Levántese de la cama lentamente.
- Cuando se despierte por primera vez, coma galletas saladas, tostadas secas o un puñado de cereal seco. Luego descansa en la cama un rato.
- Beba líquidos entre comidas, no con ellos.
- Si comienza a sentir náuseas, abra una ventana o le recomendamos oler productos de limón, menta o jengibre, o comer caramelos duros.
- Evite los alimentos con olores fuertes, los alimentos picantes, grasosos o fritos y las bebidas con cafeína.
- Consuma comidas pequeñas con frecuencia para evitar malestar estomacal.
- Aumente la fibra en su dieta.

Estreñimiento: heces duras y secas que son difíciles de evacuar.

Cómo estar más cómoda:

Toma	Coma	Ser Activo
• 8-10 onzas de agua • 4-6 onzas de jugo de ciruela, manzana o pera	• Panes, cereales y arroz integral • Muchas frutas y verduras. • Frutas secas como ciruelas pasas, albaricoques y pasas. • Mayor ingesta de fibra.	• El ejercicio es saludable • 20-30 minutos con la aprobación del médico • Caminar es mejor • Aeróbic acuático

Acidez de estómago: una dolorosa sensación de ardor en la garganta y la parte superior del pecho causada por los ácidos que fluyen desde el estómago.

Cómo estar más cómoda:

- Consuma comidas y refrigerios más pequeños y bajos en grasa con más frecuencia.
- Use ropa holgada alrededor de la cintura.

No se incline ni se acueste durante una o dos horas después de comer.

Evite:

- Comiendo demasiado
- Bebidas sin alcohol
- Productos de tomate, como salsa para espaguetis
- Traumatismo abdominal por actividad física como jugar fútbol o voleibol
- Alimentos picantes, grasosos o fritos
- Bebidas con cafeína
- Chocolate
- Cualquier alimento que le cause un problema

Nutrition durante el Embarazo

Durante el embarazo, debe aumentar de peso, lo que ayudará a garantizar la salud de su bebé. Su peso será monitoreado de cerca y, cuando sea necesario, su proveedor lo abordará durante el embarazo. La educaremos sobre hábitos alimenticios saludables durante su embarazo. También es posible que lo deriven a un dietista de CommuniCare para que lo ayude con su régimen de alimentación. A continuación, encontrará algunos bocadillos generales y consejos para mantener un peso saludable para usted y su bebé durante el embarazo.

Ejemplo de bocadillos nutritivos

- Queso y galletas
- yogur
- Ensalada de frutas
- Huevos duros
- Impulsar o asegurar la nutrición bebidas suplementarias
- Sándwich de mantequilla de maní
- Pasas, frutos secos

Alternativas de alimentos ricos en calorías

En lugar de...	**...elige más...**
• Salchicha, tocino, fiambre →	• Carne magra, pollo, pescado
• Mantequilla, salsa, salsa de crema →	• Jugo de limón, especias, salsa
• Dulces, galletas, pasteles. →	• Fruta, galletas Graham
• Refrescos, bebidas de frutas, té dulce. →	• Agua, agua mineral con gas
• Patatas fritas, palomitas de maíz con mantequilla →	• Pretzels, palomitas de maíz simples

Si bien el embarazo no es el momento para hacer dieta, recomendamos continuar con el ejercicio, como caminar o aeróbicos acuáticos. Si hace mucho ejercicio o está de pie todo el día, asegúrese de tomarse un tiempo para descansar y dormir lo suficiente.

CommuniCare Pediatría

CommuniCare brinda atención pediátrica para ayudar a los niños a vivir y estar saludables. CommuniCare brinda atención para enfermedades pediátricas agudas y crónicas y atención preventiva, incluidos exámenes de niño sano. Ofrecemos los siguientes servicios en nuestros servicios de salud pediátrica:

Servicios

- Vacunas
- Visitas de niño sano
- Cuidados agudos
- Manejo de enfermedades crónicas (es decir, asma, diabetes, etc.)
- Educación para la salud
- Asesoramiento individual y familiar
- Cuidado del TDAH

Líneas de Citas

San Antonio (condado de Bexar): para programar una cita en cualquier campus de San Antonio, llame al (210) 233-7000.

Boerne (Condado de Kendall): para hacer una cita en nuestro campus de Boerne, llame al (830) 249-1717.

Kyle, Wimberley y San Marcos (condado de Hays): para programar una cita en cualquier campus del condado de Hays, llame al (512) 268-8900.

CommuniCare
Pediatría

INFORMACIÓN IMPORTANTE

Cuando nazca su bebé:

1. Haga su primera cita dos días después de su salida del hospital llamando (512) 268-8900.

2. Por favor lleve los siguientes documentos a la cita

- Resumen de alta
- Registro de vacunación
- Certificado de la prueba de audición

El calendario de "los chequeos de bien estar" para niños son:

2 semanas de edad	6 meses de edad
2 meses de edad	9 meses de edad
4 meses de edad	12 meses de edad