



## Planificando con anticipación

### *Las decisiones a tomar durante y después de su embarazo*

*El embarazo es un tiempo para planificar con anticipación y pensar en el futuro. Esto incluye planificar el nacimiento de su bebé y llegar a ser padres. Aunque parezca que falta mucho para el parto, puede empezar a pensar en algunas cosas y a planificar. Consulte el libro El embarazo, el parto y el recién nacido (Pregnancy, Childbirth and the Newborn) para obtener más información.*

#### ❑ **Chequeos y cuidados prenatales**

Le convendrá recibir chequeos y cuidados prenatales regulares para ver cómo están usted y su bebé. Esta es una de las cosas más importantes que usted puede hacer por sí misma y por su bebé. Lea el capítulo "Su cuidado prenatal" en este libro.

#### ❑ **Clases de educación para el alumbramiento en UWMC**

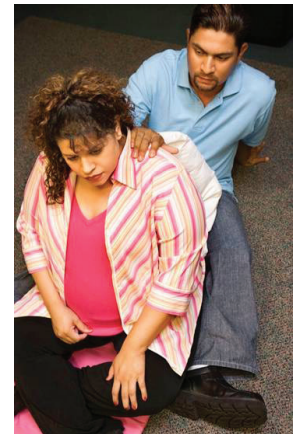
Le alentamos a asistir a clases de educación para el alumbramiento. En UWMC se ofrecen muchas clases diferentes. Los cupos se completan rápido, así que asegúrese de inscribirse aproximadamente en la mitad de su embarazo.

Le sugerimos que tome el curso "Preparación para el alumbramiento" en su último trimestre y lo concluya antes de la semana 36. Otras clases que puede tomar en cuenta son: lactancia materna, cuidado del recién nacido, crianza inicial, seguridad del bebé y otras clases especializadas.

Para obtener información sobre las clases o inscribirse:

- Visite [www.uwmedicine.org/Patient-Care/Our-Services/Medical-Services/Obstetrics/patient-education/Pages/Classes.aspx](http://www.uwmedicine.org/Patient-Care/Our-Services/Medical-Services/Obstetrics/patient-education/Pages/Classes.aspx).
- O llame al 206-789-0883.

Pida a su proveedor de atención a la salud el programa de clases de educación para el alumbramiento.



*UWMC ofrece clases para ayudarle a prepararse para el alumbramiento y el cuidado de su recién nacido.*



En UWMC, alentamos a las madres a amamantar a sus bebés.

## ❑ **Visitas a la unidad de Trabajo de Parto y Parto**

Visite la unidad de Trabajo de Parto y Parto (“Labor & Delivery tour”) en su segundo trimestre. Ver la unidad puede ayudarla a responder muchas de sus preguntas y las de su familia. Se ofrecen visitas durante el día y la tarde. Para obtener más información e inscribirse llame al 206-598-5956.

## ❑ **Alimentación de su bebé**

En UWMC, alentamos a las madres a amamantar a sus bebés. Le sugerimos que tome algún tiempo durante su embarazo para pensar acerca de cómo alimentará a su bebé. Su proveedor de atención a la salud puede responder sus preguntas y apoyarla en la toma de decisiones. Luego del nacimiento de su bebé su proveedor de atención a la salud hablará con usted sobre la alimentación de su bebé.

Dado que UWMC es un hospital amigo del niño, todos nuestros enfermeros han recibido capacitación para ayudarle con la lactancia materna tan pronto nazca su bebé y durante toda su estadía en el hospital. UWMC cuenta también con un equipo de enfermeras capacitadas en asesoramiento para lactancia que pueden ayudar a las madres que amamantan y a los bebés que necesitan más apoyo. Estas enfermeras podrán reunirse o conversar con usted durante su embarazo, en el hospital, después del nacimiento, y durante su experiencia de alimentar al pecho en el hogar. Muchas mujeres embarazadas y sus parejas asisten a nuestras clases de lactancia materna.

Puede leer más sobre alimentación en otros capítulos de este libro y en el libro *El cuidado de usted y de su nuevo bebé (Caring for Yourself and Your New Baby)*.

## ❑ **Hijos mayores**

Puede hacer muchas cosas para ayudar a sus hijos a prepararse para recibir al nuevo bebé. Es de ayuda incluirlos en el embarazo hablando con ellos sobre el embarazo y el parto. Puede ayudar una clase de preparación para hermanos, así como leer libros juntos sobre lo que se puede esperar. Según la edad de sus hijos, quizás quieran participar con usted en la visita a la unidad de Trabajo de Parto y Parto.

También es importante planificar quién cuidará de sus hijos mientras usted esté en trabajo de parto y en el hospital. Haga un plan de respaldo en caso de que el primero no se pueda cumplir.

Sus hijos son bienvenidos para visitarle en el hospital y conocer a su nueva hermanita o hermanito. Deben estar acompañados por un adulto cuando la visiten.

## ❑ **Cómo obtener un asiento infantil para automóvil**

Su bebé necesita tener un asiento infantil para automóvil adaptado adecuadamente. Elegir un asiento infantil para automóvil es una de las decisiones más importantes que tomará como nueva madre. Infórmese sobre los asientos infantiles para automóvil que mejor se adapten a su vehículo.

Le sugerimos comprar y colocar el asiento infantil para automóvil al menos 2 semanas antes de su fecha de parto. Para saber dónde se puede verificar si su asiento infantil para automóvil está correctamente colocado, llame a la Coalición de seguridad vial de Washington (Washington Safety Restraint Coalition) al 800-BUCKLUP (800-282-5587) o visite [www.800bucklup.org](http://www.800bucklup.org)

Lea el capítulo "Seguridad del asiento infantil para automóvil" en este libro.



*Su bebé necesitará que se lo atienda para hacer chequeos de bienestar de bebés y vacunas durante su primer año.*

## ❑ **Elegir un proveedor de atención a la salud para su bebé**

Su bebé necesitará que se lo atienda para chequeos de bienestar de bebés y vacunas a las 2 semanas o antes, y luego a los 2, 4, 6, 9 y 12 meses. Su pediatra le dirá cuándo debe ver a su bebé luego de cumplir 1 año de edad.

Es útil encontrar un proveedor de atención a la salud para su bebé antes de dar a luz. Consulte acerca de los proveedores o clínicas que cubre su plan de seguro y averigüe cuáles le quedan cerca.

Otras preguntas importantes para hacerle a su proveedor son:

- ¿Cuáles son los horarios de la clínica?
- ¿Cómo maneja la clínica las llamadas telefónicas y las preguntas?
- Si su hijo tiene una enfermedad grave, ¿a qué hospital iría?
- ¿Cuál es el punto de vista de los proveedores sobre la alimentación y el cuidado del recién nacido?

Puede ser que también desee preguntar a la familia y amigos si tienen un proveedor que recomienden. Los chequeos de bienestar de bebés se efectúan en el Centro de Atención Pediátrica en las clínicas UWMC-Roosevelt y UW Neighborhood Clinics (clínicas del vecindario de UW). En el capítulo "Números telefónicos útiles" encontrará un listado de las clínicas prenatales de UW Medicine. Solicite más información a su proveedor de atención a la salud.



*Por su salud, le recomendamos que espere por lo menos 6 meses entre un embarazo y otro.*

## ❑ **Circuncisión**

Muchas clínicas pertenecientes a UW Medicine Neighborhood Clinics hacen circuncisiones como procedimiento ambulatorio. Respetamos la decisión de la familia sobre circuncidar o no a su hijo. Si tiene un varón y desea que sea circuncidado, preferimos atender a los bebés dentro de las 3 semanas del nacimiento. Por favor consulte el capítulo "Circuncisiones en UW Neighborhood Clinics" de este libro para obtener más información sobre este procedimiento.

## ❑ **Planificación de apoyo en los días después del parto**

Las primeras semanas en el hogar pueden ser un reto. Usted se está recuperando del parto, atendiendo las necesidades de su recién nacido, adaptándose a su nuevo rol de madre y no puede dormir lo suficiente. Este es el momento de pedir ayuda. Vea si hay familiares y amigos que puedan ayudarle para realizar tareas, tales como ir de compras, cocinar y lavar la ropa.

Antes de que comience el trabajo de parto, piense en lo que puede necesitar y quiénes podrán ayudarle. Escríbalo para recordarlo luego.

Muchas mujeres tienen angustia posparto ("baby blues") u otros trastornos posparto del estado de ánimo más graves luego de dar a luz. Consulte el capítulo "Angustia posparto y más" de este libro para obtener más información.

## ❑ **Planificación familiar para hijos futuros**

Si bien es posible que todavía no esté pensando en la planificación familiar y el control de la natalidad, le instamos a hablar de esto con su pareja durante su embarazo. Por su salud, le recomendamos que espere por lo menos 6 meses entre un embarazo y otro.

Su proveedor de atención a la salud puede responder todas sus preguntas cuando considere sus opciones después de este parto. Su proveedor deseará conocer su plan cuando haya tomado una decisión.

Si desea usar un método anticonceptivo permanente (por ejemplo, que le ligan sus trompas de Falopio), hágaselo saber a su proveedor en cuanto tome esta decisión. Lea el capítulo "Su planificación familiar" de este libro para obtener más información.

## ❑ **Regresar al trabajo o la escuela luego de dar a luz**

Hable con su pareja sobre sus planes para después del parto. Si va a regresar al trabajo o la escuela, pida a sus familiares y amigos recomendaciones sobre guarderías infantiles. Puede resultarle más sencillo hacer llamadas y visitar guarderías infantiles antes del parto.

### **¿Preguntas?**

Sus preguntas son importantes. Si tiene preguntas sobre cualquiera de los temas de este capítulo, hable con su proveedor de atención a la salud.

## Planning Ahead

### *Decisions to make during and after your pregnancy*

*Pregnancy is a time of planning ahead and looking to the future. This includes planning for the birth of your baby and becoming a parent. Even though delivery may seem far away, there are some things you can start thinking about and planning for. Please refer to the book, Pregnancy, Childbirth and the Newborn for more information.*

#### **☐ Prenatal care and clinic check-ups**

You will want to get regular prenatal care and check-ups to see how you and your baby are doing. This is one of the most important things you can do for yourself and your baby. Please read the chapter “Your Prenatal Care” in this book.

#### **☐ UWMC childbirth classes**

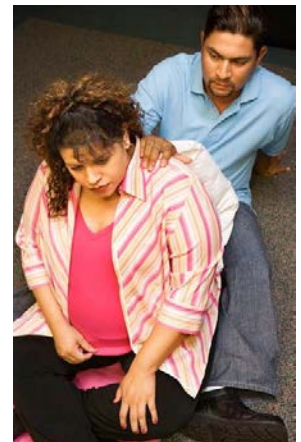
We encourage you to attend childbirth education classes. UWMC offers many different classes. They fill up early, so be sure to register by the middle of your pregnancy.

We suggest you take the Childbirth Preparation class series in your last trimester and complete it by 36 weeks. Other classes to consider are Breastfeeding, Newborn Care, Early Parenting, Baby Safe, and other specialty classes.

For class information or to register:

- Visit [www.uwmedicine.org/Patient-Care/Our-Services/Medical-Services/Obstetrics/patient-education/Pages/Classes.aspx](http://www.uwmedicine.org/Patient-Care/Our-Services/Medical-Services/Obstetrics/patient-education/Pages/Classes.aspx).
- Or, call 206-789-0883.

Ask your health care provider for the Childbirth Education class schedule.



*UWMC offers classes to help you prepare for childbirth and care for your newborn.*





*At UWMC, we encourage mothers to breastfeed their babies.*

## **Labor & Delivery tours**

Take a tour of Labor & Delivery in your 2nd trimester. Seeing the unit can help answer many of your and your family's questions. Both daytime and evening tours are offered. For more information and to register, call 206-598-5956.

## **Feeding your baby**

At UWMC, we encourage mothers to breastfeed their babies. We suggest you take some time during your pregnancy to think about how you will feed your baby. Your health care provider can answer your questions and support you in making your decision. After your baby is born, your health care provider will talk with you about feeding your baby.

Since UWMC is a baby-friendly hospital, all of our nurses have been trained to provide breastfeeding support as soon as your baby is born and throughout your hospital stay. UWMC also has a team of trained lactation-consultant nurses who can assist breastfeeding mothers and babies who need extra support. These nurses can meet or speak with you on the phone during pregnancy, in the hospital after birth, and throughout your breastfeeding experience at home. Many pregnant women and their partners come to our breastfeeding classes.

Please read more about feeding in other chapters of this book and in the book *Caring for Yourself and Your New Baby*.

## **Older children**

You can do many things to help your children get ready for the new baby. It helps to include them in the pregnancy by talking to them about pregnancy and birth. A sibling preparation class may be helpful. Reading books together about what to expect can also help. Depending on the age of your children, they may want to join you when you take a tour of Labor & Delivery.

It is also important to have a plan for the care of your children while you are in labor and at the hospital. Make a back-up plan in case your first plan falls through.

Your children are welcome to visit you at the hospital and meet their new sister or brother. They must be with an adult when they come to visit you.

## ❑ **Getting a car seat for your baby**

Your baby needs to have a properly fitted car seat. Choosing a car seat is one of the most important decisions you will make as a new parent. Learn about which car seats are best for your vehicle.

We suggest you buy and install your car seat at least 2 weeks before your due date. To find out where to get your car seat checked for proper installation, call Washington State Safety Restraint Coalition at 800-BUCKLUP (800-282-5587) or visit [www.800bucklup.org](http://www.800bucklup.org).

Please also read the chapter “Car Seat Safety” in this book.



*Your baby will need to be seen for well-baby checkups and immunizations during the first year.*

## ❑ **Choosing a health care provider for your baby**

Your baby will need to be seen for well-baby checkups and immunizations at or before 2 weeks, and then at 2 months, 4 months, 6 months, 9 months, and 12 months. Your pediatric health care provider will let you know when your infant needs to be seen after 1 year of age.

It is helpful to find a health care provider for your baby before you give birth. Check which providers or clinics your insurance plan covers, and find out which ones are near you.

Other important questions to ask the provider are:

- What are the clinic hours?
- How does the clinic handle phone calls and questions?
- If your child had a serious illness, what hospital would your child go to?
- What is the provider’s viewpoint on feeding and newborn care?

You may also want to ask family and friends if they have a provider they recommend. Well-baby checkups are available at the Pediatric Care Center at UWMC-Roosevelt and UW Neighborhood Clinics. See the chapter “Helpful Phone Numbers” for a listing of UW Medicine clinics. Ask your health care provider for more information.



*For your health, we suggest waiting at least 6 months between pregnancies.*

## **Circumcision**

Many UW Medicine Neighborhood Clinics do circumcisions as an outpatient procedure. We respect a family's choice about whether or not to have their newborn son circumcised. If you have a boy and you would like him to be circumcised, we prefer to see infants within 3 weeks of birth. Please see the chapter "Circumcisions at UW Neighborhood Clinics" in this book for more information about this procedure.

## **Planning for support in the days after the birth**

The first weeks at home can be a challenge. You are recovering from the birth, tending to the needs of your new baby, adjusting to being new parents, and not getting enough sleep. This is the time to ask for help. See if family and friends can help out with chores such as shopping, cooking, and doing laundry.

Before labor begins, think about what you may need and who can help. Write it down to help you remember it later.

Many women have "baby blues" or more serious postpartum mood disorders after they give birth. Please see the chapter "Baby Blues and More" in this book for more information.

## **Family planning for future children**

Although family planning and birth control may not be on your mind right now, we urge you and your partner to talk about this during your pregnancy. For your health, we suggest waiting at least 6 months between pregnancies.

Your health care provider can answer any questions you may have as you think about your options after this birth. Your care provider will want to know your plan when you have decided.

If you decide to use permanent birth control (such as having your tubes tied) let your provider know as soon as you make this decision. Read the chapter "Your Family Planning" in this book for more information.

## **Returning to work or school after the birth**

Talk with your partner about your plans for after the birth. If you are going back to work or school, ask friends and family for suggestions on day care. It may be easier to make calls and visits to day care centers before the birth.

### **Questions?**

Your questions are important. If you have questions about any of the topics in this chapter, talk with your health care provider.