

Adaptación al embarazo: El tercer trimestre

Aunque las molestias son comunes a lo largo del embarazo, algunas de ellas podrían empeorar durante las últimas semanas. Quizás le resulte útil hacer algunos cambios sencillos en su estilo de vida. Cuídense usted también. Pida a su pareja que la ayude con las pequeñas tareas.

Para limitar las molestias en las piernas

Formas de combatir los problemas en las piernas:

- Use medias de compresión todo el día.
- Evite usar zapatos ajustados y ropa demasiado apretada, como pantalones ceñidos y medias con elástico en su parte superior.
- Siéntese con los pies y las piernas elevadas a menudo.

El cuidado de sus mamas

Algunos consejos son los siguientes:

- Lávese solo con agua corriente. Evite usar jabones fuertes o alcohol rectificado. Estos pueden causar sequedad.
- Use un sostén de maternidad para un mayor soporte. También pueden disimular la leche que le gotee de los pezones.

El control de las hemorroides

Algunas formas de evitar las hemorroides:

- Coma alimentos con mucha fibra. Además, haga ejercicios y beba suficiente líquido. Esto reducirá el estreñimiento y las hemorroides.
- Duerma y tome siestas de lado. Esto limita la presión en las venas del recto.
- Procure no permanecer de pie o sentada por largos períodos.

Control del dolor de espalda

A medida que el cuerpo cambia durante el embarazo, la espalda debe adaptarse y funcionar de nuevas maneras. El dolor de espalda se debe a muchas causas. Los cambios físicos del cuerpo pueden sobrecargar la espalda y los músculos que la soportan. Asimismo, las hormonas (sustancias químicas que transportan información por el organismo) aumentan durante el embarazo. Esto puede afectar la manera en que los músculos y las articulaciones funcionen unos con otros. Todos estos cambios pueden provocar dolor. Puede haber dolor en la parte superior o inferior de la espalda. También es frecuente que haya dolor en la pelvis. Algunas mujeres tienen ciática. Se trata de un dolor causado por el exceso de presión sobre el nervio ciático que se extiende a lo largo de la parte posterior de las piernas. Pida a su proveedor de atención médica que le dé consejos y ejercicios específicos para ayudarle a controlar el dolor de espalda.

Consejos para que pueda descansar mejor

Se sentirá mejor si puede descansar y dormir bien. Estas son algunas ideas:

- Pida a su pareja que le dé un masaje en los hombros, el cuello o la espalda.
- Limite las diligencias que hace todos los días.
- Recuéstese unos minutos por las tardes o después del trabajo.
- Tome un baño tibio antes de acostarse a dormir.
- Beba leche tibia o infusiones sin cafeína.
- Evite tomar café, té negro y refrescos de cola.

Poner fin al ardor de estómago

- Evite las comidas picantes, grasosas, fritas o muy ácidas.
- Coma más a menudo porciones más pequeñas. Coma despacio.
- Después de terminar de comer, espere dos horas antes de acostarse.
- Duerma con el tronco y la cabeza elevados unas 6 pulgadas (15 cm).



Controlar los cambios de humor

Algunas formas de controlar los cambios de humor son los siguientes:

- Sepa que es normal tener cambios de humor.
- Haga ejercicios a menudo, pero descanse mucho.
- Resuelva sus preocupaciones y controle su estrés. Quizás le sirva hablar con su pareja, otras mujeres o su proveedor de atención médica.

Manejar de la frecuencia urinaria

Algunos consejos que pueden ayudarla a lidiar con la incomodidad de tener que orinar a menudo:

- Beba abundante agua a lo largo del día. Sin embargo, si bebe mucho líquido de noche, quizás tenga que levantarse a menudo en el transcurso de la noche.
- Limite el consumo de café, té negro y refrescos de cola.

Embarazo: Los cambios en el tercer trimestre

A medida que el bebé crece, su cuerpo también cambia. También podría ver indicios de que su cuerpo se está preparando para el parto. Sea paciente. Dentro de unas pocas semanas, su bebé nacerá.

Los cambios de su cuerpo

Su cuerpo se está preparando para el nacimiento de su bebé. A continuación se citan varios de los cambios más comunes. Si tiene otras preguntas o preocupaciones, consulte con su proveedor de atención médica:

- Usted aumentará aún más de peso por los líquidos, la sangre adicional y los depósitos de grasa.
- Sus senos aumentarán de volumen para prepararse para alimentar al bebé. Tal vez se pongan más sensibles. También podría salirle un ligero líquido amarillento o blanquecino de los pezones.
- El flujo vaginal puede aumentar. Esto es normal.
- Podría cambiarle el color de la piel de la frente, las mejillas o la nariz. La mayoría de estos cambios desaparecerá una vez que usted dé a luz.

El desarrollo de su bebé



Mes 7

Su bebé puede abrir y cerrar sus ojos y pesa aproximadamente 4 libras. Si nace prematuramente (demasiado pronto), es probable que su bebé sobreviva con atención médica especial.



Mes 8

Su bebé está acumulando grasa en el cuerpo y pesa aproximadamente 6 libras.



Mes 9

Su bebé pesa casi 7 libras y mide entre 19 y 21 pulgadas. En otras palabras, puede nacer en cualquier momento...

Atención centrada en la familia en el Centro de maternidad del HCMC

(Family-Centered Care at the HCMC Birth Center - Spanish)

El personal de HCMC ofrece la mejor atención médica disponible. Haremos todo lo posible para ayudarla y apoyarla al igual que a su bebé. La ayuda se encuentra disponible las 24 horas del día.

Lo que sucederá en el hospital

Contacto piel a piel:

Inmediatamente después de nacido su bebé, se le colocará desnudo sobre su pecho y permanecerá allí durante al menos una hora. Esto mejora el apego entre madre-hijo, ayuda a su hijo a desarrollar el sistema inmunológico para combatir infecciones, y le ayuda a sentirse abrigado y seguro. Durante las primeras semanas de vida del bebé, debe mantener el contacto de piel a piel con frecuencia.

Alojamiento en conjunto:

Usted y su bebé podrán compartir la misma habitación durante toda su estadía en el hospital. Todos los cuidados de rutina se proporcionarán en su habitación. Puede que usted y su bebé tengan que salir de la habitación para una prueba de audición o para la circuncisión masculina. Usted puede estar con su bebé durante dichos exámenes.

El alojamiento en conjunto le permitirá saber cuando su bebé necesita alimentarse. Usted y su bebé descansarán más si se mantienen juntos.

Saber interpretar las señales de hambre:

Su bebé le hará saber cuando tenga hambre mediante gestos como fruncir los labios, llevarse los dedos a la boca o mover la cabeza de un lado a otro. Su enfermera puede ayudarlo a identificar estas señales. Usted debe alimentar a su bebé de 8 a 12 veces durante 24 horas. Los bebés comen durante el día y la noche.

El llanto es la única forma que tienen los bebés para "comunicarse". Puede calmar el llanto con un arrullo, si lo sostiene de piel a piel, si le canta, le cambia los pañales, etc. Un bebé debe estar calmado para alimentarse.

Los beneficios de la lactancia materna:

Inicie la lactancia materna tan pronto nazca su bebé. La Academia Americana de Pediatría (AAP) recomienda la lactancia materna durante un año como mínimo. También recomienda esperar hasta que el bebé tenga 6 meses de edad antes de iniciar otro alimento.

Cuanto más tiempo amamante, mayores serán los beneficios:

- Para los bebés: menor probabilidad de infecciones, menor riesgo de asma, menos probabilidades de alergias a los alimentos, y menor riesgo de obesidad, diabetes y enfermedades cardíacas durante la edad adulta.
- Para las mamás: disminución del riesgo de diabetes, obesidad, cáncer de ovario y de mama, y una mejor pérdida de peso después del parto.

La lactancia materna es gratuita y no se necesitan suministros adicionales. La leche materna está lista y caliente cada vez que el bebé tiene hambre. ¡La leche materna es todo lo que su bebé necesita!

Los primeros días de vida de su bebé:

El día del nacimiento, su bebé debe alimentarse dentro de las primeras 2 horas de vida. Estará somnoliento la mayor parte del primer día y puede que solo coma de 2 a 3 veces. Esto es normal. El segundo día, su bebé estará más despierto y comerá con más frecuencia. Los primeros días no necesita una gran cantidad de leche materna. Cuanto más su bebé se alimente, más leche usted producirá.

Algunas mamás primerizas sienten preocupación porque creen que no van a producir suficiente leche para sus bebés. La leche materna se produce incluso antes del nacimiento del bebé y aumenta en cantidad durante los primeros días de vida. Sus pechos se sienten más llenos cuando el bebé tiene de 3 a 4 días de nacido. Tenga presente que si su bebé moja varios pañales durante el día y la noche, significa que el bebé ha recibido suficiente alimento. Las deposiciones (popó) de su bebé pasarán de color marrón oscuro a verde amarillento después de 4 a 5 días de nacido.

Es normal que su bebé pierda algo de peso en los primeros días. Su médico le hará saber si ha perdido demasiado peso.

Los chupones:

La AAP recomienda que no se utilice un chupón hasta que el bebé tenga aproximadamente 3 a 5 semanas de nacido. La succión que el bebé tiene que hacer en el pecho es diferente a la de un chupón o un biberón.

Su bebé necesita hacerle saber que tiene hambre y esto puede pasar desapercibido si tiene un chupón en la boca. Hay diferentes maneras de calmar a su bebé que no incluyen el uso de un chupón.

Al cabo de 3 a 4 semanas, se recomienda el uso de un chupón cuando ponga a dormir a su bebé. Esto puede ayudar a prevenir el SIDS (Síndrome de muerte súbita infantil).

Uso de fórmula durante la lactancia materna:

Si está amamantando, no debe dar a su bebé fórmula a menos que su proveedor de salud se la recomiende. El uso de fórmula puede conducir a una disminución de la producción de leche materna. Cuanto más se alimente el bebé con leche materna, más leche usted producirá. **Cuanto más tiempo amamante, mayores serán los beneficios que recibirán usted y su bebé. La alimentación con leche materna exclusivamente brinda el máximo beneficio para su bebé.**

Si le preocupa que su bebé no esté recibiendo suficiente leche, hable con su proveedor antes de usar fórmula como suplemento.

Si tiene algún problema con la lactancia materna, por favor llame a la Clínica de lactancia materna del HCMC al (612) 873-MILK (6455). Abierta de lunes a viernes.

Recuento de patadas

Es normal que le preocupe la salud de su bebé. Para saber si el bebé está bien, una de las cosas que puede hacer es anotar los movimientos del bebé una vez al día. Esto es lo que se llama recuento de patadas. Recuerde llevar sus anotaciones con el recuento de patadas del bebé a todas sus citas con su proveedor de atención médica.

Cómo contar las patadas de su bebé

Aquí tiene algunos consejos para contar las patadas de su bebé:

- Escoja una hora cuando el bebé esté activo, como por ejemplo después de una comida.
- Siéntese cómodamente o acuéstese de lado.
- La primera vez que el bebé se mueva, anote la hora.
- Cuente cada movimiento hasta que el bebé se haya movido diez veces. (Esto puede llevar entre veinte minutos y dos horas).
- Trate de hacer esto a la misma hora todos los días.

Cuándo llamar a su proveedor de atención médica

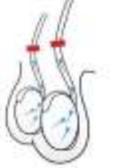
Llame a su proveedor de atención médica de inmediato en cualquiera de los siguientes casos:

- Si el bebé se mueve menos de diez veces en dos horas mientras usted está llevando la cuenta de las pataditas.
- Si el bebé se mueve con mucha menos frecuencia que en días anteriores.
- Si usted no ha sentido movimientos del bebé en todo el día.



Tus Opciones Anticonceptivas

Método	Cómo usarlo	¿Causa sangrado?	Cosas que saber	Efectividad Uso típico
Anillo vaginal ANNOVERA® Nuvaring® 	<ul style="list-style-type: none"> • Inserte un pequeño anillo en la vagina • El anillo mensual: inserte un anillo nuevo cada mes • El anillo anual: inserte un anillo nuevo cada año 	<ul style="list-style-type: none"> • Puede hacer que su menstruación sea más regular y menos dolorosa • Puede causar sangrado irregular durante los primeros dos meses • Puede aumentar las secreciones vaginales 	<ul style="list-style-type: none"> • Hay dos tipos de anillos: un anillo mensual y un anillo anual • Talla única • Privado • La posibilidad de embarazarse es inmediata una vez que deja de usarlo • Contiene estrógeno – no se sabe si el estrógeno interactúa con la testosterona 	93%
Condón externo 	<ul style="list-style-type: none"> • Hay que usar un condón nuevo cada vez que tenga relaciones sexuales • Debe de usar un condón de poliuretano si es alérgico al látex 	No	<ul style="list-style-type: none"> • Se vende en muchas tiendas • Puede formar parte del juego previo • Puede ayudar a prevenir la eyaculación precoz • Se puede usar durante el sexo oral, vaginal y anal • Protege contra el VIH y otras ITS • Puede disminuir la sensibilidad del pene • Puede causar pérdida de erección • Se puede perforar o desprender • Se puede conseguir sin receta médica 	87%
Condón interno 	<ul style="list-style-type: none"> • Hay que usar un condón nuevo cada vez que tenga relaciones sexuales • Use lubricación adicional según lo necesite 	No	<ul style="list-style-type: none"> • Puede formar parte del juego previo • Se puede usar durante el sexo anal y vaginal • Puede aumentar el placer durante el sexo vaginal y anal • Buena opción para las personas con alergia al látex • Protege contra muchas ITS incluyendo el VIH • Puede disminuir la sensibilidad del pene • Puede ser un poco ruidoso • Puede ser difícil de insertar • Puede desprenderse durante la relación sexual • Puede requerir receta médica 	79%
Diafragma Caya® y Miletex® 	<ul style="list-style-type: none"> • Hay que insertarlo en la vagina cada vez que tenga relaciones sexuales • Hay que añadirle espermicida 	No	<ul style="list-style-type: none"> • Puede durar varios años • Es una opción muy económica • Puede proteger contra ciertas infecciones de transmisión sexual menos el VIH • Usar el espermicida puede aumentar el riesgo de contraer el VIH • No debería usarse si hay sangrado o infección vaginal • Aumenta el riesgo de infección en la vejiga 	83%

Método	Cómo usarlo	¿Causa sangrado?	Cosas que saber	Efectividad Uso típico
DIU con hormonas Liletta®, Mirena®, Skyla® and others 	<ul style="list-style-type: none"> El prestador de servicios médicos debe insertarlo en el útero Por lo general, el prestador de servicios médicos lo retira 	<ul style="list-style-type: none"> Puede reducir los calambres Puede provocar las menstruaciones más ligeras y breves 	<ul style="list-style-type: none"> Puede permanecer en su lugar de 3 a 7 años, dependiendo del DIU que elija. Puede embarazarse inmediatamente después de que se lo retira Puede disminuir el riesgo de contraer el cáncer de endometrio, el cáncer ovario y el síndrome del ovario poliquístico (SOP) En raras ocasiones, el útero se lastima durante la colocación 	> 99%
DIU de cobre ParaGard® 	<ul style="list-style-type: none"> El prestador de servicios médicos debe insertarlo en el útero Por lo general, el prestador de servicios médicos lo retira 	<ul style="list-style-type: none"> Puede provocar calambres y sangrados abundantes Puede causar sangrado irregular entre periodos (si toma testosterona, puede no afectarle) 	<ul style="list-style-type: none"> Puede permanecer en su lugar durante hasta 12 años Puede embarazarse inmediatamente después de que se lo retira Puede disminuir el riesgo de contraer el cáncer de endometrio, el cáncer ovario y el síndrome del ovario poliquístico (SOP) En raras ocasiones, el útero se lastima durante la colocación 	> 99%
Espermicida vaginal Crema, gel, esponja, espuma, supositorio, lámina 	<ul style="list-style-type: none"> Hay que añadir más espermicida cada vez que tenga relaciones sexuales 	No	<ul style="list-style-type: none"> Se vende en muchas tiendas Puede formar parte del juego previo Viene en muchas formas: crema, gel, esponja, espuma, supositorio, lámina Puede aumentar el riesgo de contraer el VIH Puede irritar la vagina y/o el pene El derrame de la crema, el gel o la espuma se puede ensuciar No requiere una receta médica 	79%
Esterilización: Ligadura de trompas 	<ul style="list-style-type: none"> Este método bloquea o corta las trompas de Falopio Un prestador de servicios médicos llega a las trompas a través del abdomen 	No	<ul style="list-style-type: none"> Es permanente con una altísima efectividad La reversión es complicada Los riesgos incluyen infección, sangrado, dolor y reacciones a anestesia 	>98%
Esterilización: Vasectomía 	<ul style="list-style-type: none"> Un prestador de servicios médicos corta los conductos deferentes que llevan los espermatozoides de los testículos 	No	<ul style="list-style-type: none"> Es permanente con una altísima efectividad Es más efectiva, más segura y más económica que la ligadura de trompas Se puede hacer en la consulta No requiere anestesia general La reversión es complicada Los riesgos incluyen infección, dolor y sangrado Tarda hasta 3 meses en hacer efecto 	>99%

Método	Cómo usarlo	¿Causa sangrado?	Cosas que saber	Efectividad Uso típico
Gel Anticonceptivo vaginal Phexxo® 	<ul style="list-style-type: none"> • Inserte el gel cada vez que tenga relaciones sexuales 	No	<ul style="list-style-type: none"> • Puede formar parte del juego previo • No es hormonal • Requiere una receta médica • Puede irritar la vagina y el pene • No se debe usar si usted tiene una infección urinaria 	86%
Implante Anticonceptivo Nexplanon® 	<ul style="list-style-type: none"> • El prestador de servicios médicos debe colocarlo bajo la piel del brazo y también debe quitarlo 	<ul style="list-style-type: none"> • Puede causar sangrado irregular • Después de usarlo durante un año, muchas usuarias dejan de tener su menstruación • Puede reducir los calambres 	<ul style="list-style-type: none"> • Protección anticonceptiva de larga duración (eficaz desde el primer día hasta 5 años) • Puede embarazarse inmediatamente después de que se lo retira • Puede disminuir el riesgo de contraer el cáncer de endometrio, el cáncer ovario y el síndrome del ovario poliquístico (SOP) • Puede alterar el estado de ánimo 	>99%
Inyección Depo-Provera® 	<ul style="list-style-type: none"> • Tiene que inyectarse cada tres meses (cada 13 semanas) • Hágase la inyección o recíbalo en la consulta 	<ul style="list-style-type: none"> • Reduce el sangrado mensual • Puede causar sangrado irregular o un periodo ausente 	<ul style="list-style-type: none"> • Cada inyección funciona hasta 15 semanas • Privado • Ayuda a prevenir el cáncer del útero • Puede causar aumento de peso, depresión, cambios en el cabello y en la piel y cambios en el deseo sexual • Puede disminuir el riesgo de contraer el cáncer de endometrio, el cáncer ovario y el síndrome del ovario poliquístico (SOP) • Los efectos secundarios pueden durar hasta 6 meses después de que deja de inyectarse 	96%
Parche Ortho Evra® 	<ul style="list-style-type: none"> • Tiene que ponerse un parche nuevo cada semana por tres semanas seguidas y no usar el parche por la cuarta semana. 	<ul style="list-style-type: none"> • Puede causar que su menstruación sea más regular y menos dolorosa • Puede causar sangrado irregular durante los primeros meses de uso 	<ul style="list-style-type: none"> • La posibilidad de embarazarse es inmediata una vez que deja de usarlo • Puede irritar la piel debajo del parche • Contiene estrógeno – no se sabe si el estrógeno interactúa con la testosterona 	93%
Pastillas anticonceptivas 	<ul style="list-style-type: none"> • Tómelas todos los días 	<ul style="list-style-type: none"> • Causa sangrado irregular que puede durar varios meses 	<ul style="list-style-type: none"> • Puede mejorar síntomas del síndrome premenstrual (SPM) • Puede ayudar a reducir el acné • Ayuda a proteger contra el cáncer de ovario • Contiene estrógeno – no se sabe si el estrógeno interactúa con la testosterona • La posibilidad de embarazarse es inmediata una vez que deja de tomarlas • Puede causar náusea, aumento de peso, dolor de cabeza y cambios en el deseo sexual. Estos efectos secundarios pueden controlarse simplemente usando otra marca de pastillas anticonceptivas 	93%

Método	Cómo usarlo	¿Causa sangrado?	Cosas que saber	Efectividad Uso típico
<p>Pastilla anticonceptiva de emergencia AE de progestina (Plan B One-Step® y otras) y AE de acetato de ulipristal (ella®)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • La efectividad será mayor si se toma tan pronto como se pueda después de una relación sexual sin protección • Se puede tomar hasta 5 días después de una relación sexual sin protección • Si el paquete contiene 2 pastillas, tómelas juntas 	<ul style="list-style-type: none"> • El próximo periodo menstrual puede adelantarse o atrasarse unos días • Puede causar sangrado leve 	<ul style="list-style-type: none"> • Está disponible en farmacias, centros de salud o con personal prestador de servicios médicos: llame primero para saber si ellos la tienen. • Personas de cualquier edad pueden conseguir AE de progestina sin receta médica • Puede causar molestias de estómago o náusea • La AE de progestina no interactúa con la testosterona, pero no sabemos si la AE de acetato de ulipristal lo hace • AE de acetato de ulipristal sólo se puede conseguir con receta médica • Puede costar mucho • La AE de acetato de ulipristal es más efectiva que la de progestina si el índice de masa corporal (IMC) es más de 26 • La AE de acetato de ulipristal es más efectiva que la de progestina 3-5 días después de la relación sexual 	58-94%
<p>Pastillas anticonceptivas que sólo contienen progesterona</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Tómelas todos los días 	<ul style="list-style-type: none"> • Puede hacer que su menstruación sea más regular y menos dolorosa • Puede provocar sangrado irregular durante los primeros meses 	<ul style="list-style-type: none"> • La posibilidad de embarazarse es inmediata una vez que deja de tomarlas • Puede disminuir el riesgo de contraer el cáncer de endometrio, el cáncer ovario y el síndrome del ovario poliquístico (SOP) • Puede causar depresión, cambios en el cabello y en la piel y cambios en el deseo sexual 	93%
<p>Planificación Familiar Natural</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Prediga los días fértiles: tomando su temperatura diariamente, observando cambios en su moco vaginal y/o manteniendo un registro de sus periodos cada mes • Funciona mejor si usted usa más de un método • Evite tener relaciones sexuales o usar condones/espermicidas durante los días fértiles 	<ul style="list-style-type: none"> • No funciona bien si el ciclo menstrual es irregular 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuesta poco • Puede ayudar a prevenir el embarazo • Debe usar otro método durante los días fértiles • Requiere mucho trabajo y esfuerzo • Se puede conseguir sin receta médica 	85%
<p>Método de retiro Eyaculación Fuera de la Vagina</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Retire el pene de la vagina antes de eyacular (es decir, antes de tener el orgasmo) 	No	<ul style="list-style-type: none"> • No tiene costo alguno • Implica menos placer para algunas personas • No funciona si no retira el pene a tiempo • Debe interrumpir el acto sexual 	80%

Birth Center | Childbirth Education and Services

Childbirth Education

Online childbirth education is available online to you and anyone who will be providing support for you during labor or after the baby is born. You can access these videos on your own time and at your convenience.

1. Visit www.hennepinhealthcare.org/childbirtheeducation
2. Click on the “Childbirth education videos (password required)” button
3. Enter the password “hcmc” (all lowercase) to log in

Childbirth education

Online childbirth education is available to you and anyone who will be providing support for you during labor or after the baby is born.

Your doctor or midwife will provide you with a password so that you are able to access these videos on your own time and at your convenience. Your doctor or midwife will also follow your progress with educational review at your visits and will be able to answer any questions you may have.

Childbirth education videos (password required)



Your doctor or midwife will also follow your progress with educational review at your visits and will be able to answer any questions you may have.

Need a computer? HCMC has public computers in the cafeteria in the Orange Building, Level 3.

Interested in in-person childbirth education? We currently do not offer this service but recommend two organizations; visit their website for more information: **Amma**, ammarentingcenter.com and **Blooma**, blooma.com

Tour the Birth Center

Learn about coming to the Birth Center at HCMC to have your baby. A tour will help you know what to expect during your stay here. Tours are open to the public. Attending a tour is a great way to see if Hennepin is the place for you and your family. **Sign up online or call 612-873-6963.**

Car seat classes

Clients are eligible to register for a car seat class and receive a free car seat if they are a member of one of the following health plans: BluePlus MA, UCare MA, or Hennepin Health. A car seat class helps families learn which car seats to use and how to install them properly. **Call to sign up for classes: 612-873-6963. Register early; class sizes are limited.**

Classes are held at:

MVNA

2000 Summer St NE, Suite #100

Minneapolis 55413

Once you have registered by phone, a confirmation letter with your class date and location will be mailed. We bill your insurance for the cost of all classes.

Doula services

If you are having your baby at the Birth Center and choose to work with a doula, this service is provided at no additional cost to you. Doulas are trained in childbirth and can support a mother who is expecting, is in labor, or has recently given birth. Doulas can not provide medical advice or care but can help you to have a safe, memorable, and empowering birth experience.

Studies have shown that having a doula present at birth, patients are more likely to:

- Have a normal, vaginal birth and avoid a cesarean birth.
- Avoid using pain medication during labor.
- Have positive feelings about childbirth.
- Have a shorter labor.
- Have a healthy baby.

Tell your healthcare provider as soon as you know that you want to work with a doula. You can ask to work with a doula at any point in your birth process.

¿Cómo es un ambiente de sueño seguro?

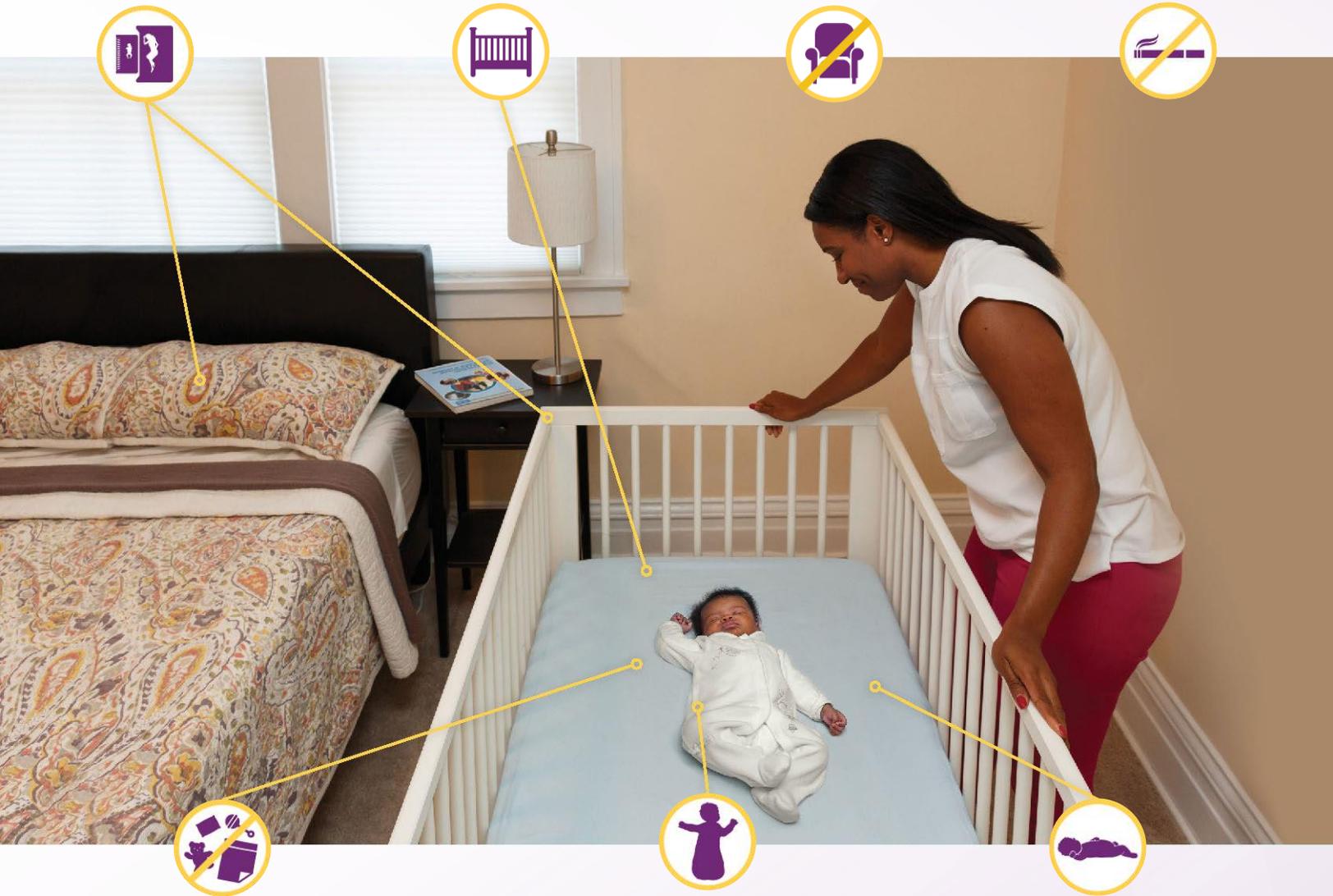
La siguiente imagen muestra un ambiente de sueño seguro para el bebé.

El lugar donde duerme el bebé está en la misma habitación, al lado de e donde duermen los padres.

Use una superficie firm y plana para dormir, como un colchón en una cuna que cumpla con las normas de seguridad*, cubierta con una sábana ajustable.

El bebé no debe dormir en una cama para adultos, en un sillón, o en una silla solo, con usted o con cualquier otra persona.

No fume ni permita que otras personas fumen alrededor de su bebé.

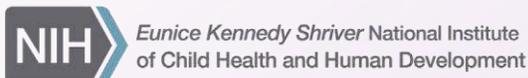


No coloque almohadas, cobijas o edredones, pieles de borrego, o protectores de cuna en ninguna parte del lugar de dormir de su bebé.

Mantenga objetos acolchonados, juguetes y ropa de cama suelta lejos del lugar donde duerme su bebé. Asegúrese de que nada cubra la cabeza del bebé.

Vista a su bebé con ropa de dormir, como un saco de dormir. No use cobijas sueltas, y no lo abrigue demasiado.

Siempre coloque a su bebé boca arriba para dormir, durante las siestas y por la noche.



Sueño Seguro Para Su Bebé

Reduzca el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé y de muerte por otras causas relacionadas con el sueño.



Siempre coloque al bebé boca arriba para dormir, durante las siestas y por la noche, para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé.



Al poner a su bebé a dormir, use una superficie firme y plana, como un colchón en una cuna que cumpla con las normas de seguridad*, cubierta con una sábana ajustable. No incluya ningún otro tipo de ropa de cama ni objetos acolchonados en el lugar de dormir.



Comparta su habitación con el bebé. Mantenga al bebé en su habitación cerca de su cama, pero en un lugar donde duerma solo y que esté diseñado para bebés, idealmente durante el primer año del bebé, pero al menos durante los primeros 6 meses.



No ponga objetos acolchonados, juguetes, protectores para cunas ni cobijas o cobertores de cama sueltos o debajo del bebé, sobre el bebé o en cualquier lugar donde duerme el bebé.

Para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé, las mujeres deben hacer lo siguiente:



Recibir atención prenatal regular durante el embarazo.



No fumar, beber alcohol ni consumir marihuana u otras drogas ilegales durante el embarazo y después del nacimiento del bebé.



No fume durante el embarazo, y no fume ni permita que se fume cerca de su bebé ni en el lugar donde él duerme.



Considere darle a su bebé un chupón para las siestas y el sueño nocturno para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé. Espere hasta que el bebé amamante bien (por lo general, a las 3 o 4 semanas) antes de ofrecerle un chupón.



No deje que su bebé se caliente demasiado mientras duerme.



Siga la orientación de su proveedor de servicios de salud sobre las vacunas de su bebé y los chequeos médicos regulares.



Amamante a su bebé para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé.

Darle pecho a su bebé tiene muchos beneficios para la salud de la madre y del bebé. Si se queda dormido mientras alimenta o calma al bebé sobre una cama para adultos, regréselo al lugar designado para él tan pronto como usted se despierte.



No use productos que van en contra de las recomendaciones para que su bebé duerma seguro, especialmente aquellos que dicen que previenen o reducen el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé.



No use monitores de corazón ni de respiración para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé.



Ponga a su bebé boca abajo cuando esté despierto, asegurándose de que alguien lo vigile en todo momento.

Para más información sobre la campaña Seguro al Dormir®, comuníquese con nosotros:

Dirección postal: 31 Center Drive, 31/2A32, Bethesda, MD 20892-2425

Teléfono: 1-800-505-CRIB (2742) | **Fax:** 1-866-760-5947

Correo electrónico: SafetoSleep@mail.nih.gov

Web: www.nichd.nih.gov/BebeDormir

* Se recomienda una cuna, un moisés, una cuna portátil o un corralito que cumplan con las normas de seguridad de la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor (CPSC, por sus siglas en inglés). Para obtener información sobre la seguridad de la cuna, póngase en contacto con la CPSC al **1-800-638-2772** (en español o inglés) o ingrese a www.SeguridadConsumidor.gov o www.cpsc.gov.