



COMPAÑEROS PARA EL CUIDADO DEL EMBARAZO:

Repase todas las tareas pendientes para apoyar a un ser querido durante el parto y la recuperación. ¿Se siente capaz o tiene tiempo para participar? Si no es así, no se preocupe ni se avergüence. ¡A veces, el mejor compañero de cuidados es alguien que puede ayudar a su ser querido a encontrar otro!

RIESGOS Y PREOCUPACIONES:

- No detectar los problemas y responder con rapidez.
- Infecciones hospitalarias.
- Sangrado excesivo (hemorragia).
- Coágulos de sangre.
- Complicaciones derivadas de enfermedades como cardiopatías, diabetes e hipertensión arterial.
- Complicaciones debidas a la edad (especialmente cuando se es mayor de 40).

¡Ayude a prevenir infecciones para la madre, el bebé, y usted mismo! Asegúrese de que usted y todas las personas que se acerquen a su ser querido se laven primero las manos con agua tibia y jabón o con un limpiador de manos, como Purell.®

- Prepárese para permanecer en el hospital 24/7** hasta el día del alta. Traiga un cuaderno y un bolígrafo, preferiblemente el cuaderno del embarazo que empezó.
- Durante el parto, pregunte cómo puede ayudar.** ¿Tiempo de contracciones? ¿Conseguir hojuelas de hielo? ¿Masajear la espalda? ¿Llamar a amigos y seres queridos? Ofrezca palabras de apoyo/aliento para ayudar a minimizar el estrés.
- Conozca a todos los miembros del equipo médico** y anote sus nombres y funciones. (Consulte nuestra **lista de verificación “Quién es quién en el hospital”**).
- Asegúrese de tener un registro de los medicamentos** que toma normalmente su ser querido y, si es necesario, pregunte cómo y cuándo se los administrarán. Pregunte por otros medicamentos que puedan ser necesarios y cuándo se administrarán; búselos en **MedlinePlus**. ¡Utilice nuestro formulario de **notas prácticas notes** para ayudarle a conocer los detalles que debe seguir!
- Pregunte sobre los riesgos de hemorragia grave** y su prevención. Pregunte: “¿Cómo se controla la pérdida de sangre?”
- Organice un equipo de apoyo formado por amigos y familiares** para que colaboren y ayuden durante las primeras semanas tras el parto. ¡Hay buenas aplicaciones para ayudarle!
- Observe los monitores** que miden la frecuencia cardíaca y los niveles de oxígeno. No se preocupe si necesita ayuda para entender las lecturas: pregunte a las enfermeras. ¡Estarán encantadas de tenerle como segundo par de ojos!

LLAME A UNA ENFERMERA INMEDIATAMENTE SI:

La madre o el bebé parecen estar en peligro o “empeorando”, o si usted ve o su ser querido le cuenta sobre:

- Sangrado vaginal, coagulación de la sangre.
- Latidos rápidos. (Ver en los monitores).
- Enrojecimiento o dolor en la pierna que se siente como un calambre que no desaparece.
- Dificultad para respirar, falta de aliento.
- Hipertensión arterial.
- Dolor en el pecho.
- Flujo vaginal con mal olor.
- Confusión mental, lentitud inusual, arrastrar las palabras, desmayo.
- Dolor de cabeza que no desaparece y empeora.

Si las enfermeras no responden a sus preocupaciones, puede llamar para pedir una “Ayuda de condición”. Marque “0”/operador en el teléfono fijo del hospital y diga: “Necesito un equipo de respuesta rápida en la habitación # ___”.