

## COMPAÑEROS DE CUIDADO EN EL EMBARAZO:

*La futura madre y el bebé tienen más posibilidades de tener un embarazo y un parto sanos cuando cuentan con el apoyo de un compañero de cuidados informado y comprometido.*

*Como posible compañero de cuidados, revise todas las tareas pendientes para ayudar a una persona a la que quiere durante el embarazo, el parto y la recuperación. ¡Utilice estos consejos con su pareja!*

## RIESGOS PARA EL EMBARAZO:

- Cardiopatías.
- Hipertensión arterial.
- Diabetes.
- Enfermedad renal.
- Consumo de drogas recreativas.
- Fumar.
- Consumo de bebidas alcohólicas.
- Bajo peso o sobrepeso.
- Tener más de 40 años.



## CÓMO AYUDAR A SU SER QUERIDO

### DURANTE UN EMBARAZO:

- Lea fuentes fiables sobre el embarazo** y lo que ocurre en cada trimestre.
- Hable sobre la posibilidad de recibir atención** con una partera o doula (con/sin médico).
- Acuda a todas las citas**, o a tantas como pueda. Juntos, hagan una lista de preguntas para hacerle al médico/partera y tomen notas. (Creen un cuaderno solo para el embarazo para que toda la información esté en un solo lugar).
- Pregunte al médico o a la partera sobre:**
  - Vitaminas y nutrición, especialmente ácido fólico (para el desarrollo cerebral del bebé).
  - Señales de alarma urgentes que hay que vigilar durante el embarazo.
  - Preeclampsia y eclampsia: ¿Qué son? ¿Signos de alarma?
  - El plan de parto, junto con cualquier inquietud y los preparativos para el parto y el alumbramiento.
  - Índices de cesáreas.
  - Clases de Lamaze.
  - Todos los costos previstos, la cobertura de su seguro y los gastos de su bolsillo.
  - Controlar la presión arterial o la saturación de oxígeno en casa con un pulsioxímetro o un monitor de presión arterial. (Disponibles en Internet o en la mayoría de los grandes almacenes).
- Visite el hospital donde nacerá el bebé** y pregunte por sus índices de cesáreas e infecciones. Consulte su índice de seguridad en [Medicare.gov/care-compare](https://www.medicare.gov/care-compare) y [HospitalSafetyScore.org](https://www.hospital-safety-score.org).



### Ayude a su ser querido a ponerse en contacto con un médico, acudir a urgencias o a un centro de atención urgente POR:

- Sangrado vaginal.
- Fluido claro que sale de la vagina.
- Latidos rápidos.
- 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.
- Náuseas o vómitos intensos.
- Dolor de cabeza que no desaparece y empeora.
- Cólicos.
- Cambios en la visión.
- Incapacidad para orinar o vaciar completamente la vejiga.
- Hinchazón o acumulación de líquido.