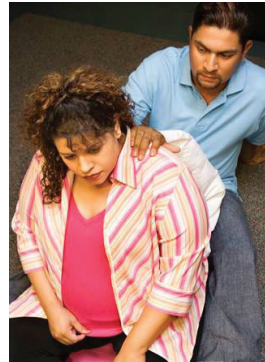




**UW Medicine**  
UNIVERSITY OF WASHINGTON  
MEDICAL CENTER

# Embarazo y parto



## **Embarazo y parto** *Índice de contenido*

Bienvenida .....	1
Números telefónicos útiles .....	3
Su cuidado prenatal .....	5
Su equipo de atención a la salud .....	7
Planificando con anticipación .....	11
Nutrición y seguridad alimentaria durante el embarazo .....	15
Elecciones saludables durante el embarazo .....	21
Cuidado de sus dientes y encías .....	25
Pruebas comunes durante el embarazo .....	27
Guía para los exámenes prenatales .....	31
Síntomas frecuentes durante el embarazo .....	39
Señales de advertencia durante el embarazo .....	43
Opciones de parto .....	45
Mi plan de parto .....	49
Las etapas del trabajo de parto y el nacimiento .....	51
Medidas de comodidad durante el parto .....	55
Alivio del dolor durante el parto .....	57
Preparación para un parto por cesárea .....	63



Prepararse para el parto .....	67
Preparación de artículos para llevar al hospital .....	73
Fotografías y grabaciones de video y audio del trabajo de parto y el nacimiento .....	75
¡Ha llegado el momento! .....	77
Seguridad del bebé en el hospital.....	79
Beneficios de la alimentación al pecho .....	81
Apoyo a la alimentación al pecho.....	83
Recursos sobre la alimentación al pecho .....	87
Seguridad del asiento infantil para automóvil.....	91
Circuncisiones en UW Neighborhood Clinics (clínicas del vecindario de UW) .....	95
Angustia posparto y más .....	97
Su seguridad personal .....	105
Su planificación familiar.....	111
Creciendo juntos	
<i>2 meses (6 a 9 semanas)</i> .....	117
<i>3 meses (10 a 13 semanas)</i> .....	119
<i>14 a 16 semanas</i> .....	121
<i>18 a 20 semanas</i> .....	123
<i>24 semanas</i> .....	125
<i>26 semanas</i> .....	127
<i>28 semanas</i> .....	129
<i>30 semanas</i> .....	131
<i>32 semanas</i> .....	133
<i>34 semanas</i> .....	135
<i>36 semanas</i> .....	137
<i>38 a 40 semanas</i> .....	139
Términos comunes del embarazo y el parto .....	141

## Bienvenida

### *Al libro "Embarazo y parto"*

*Este libro de educación del paciente fue elaborado y escrito por proveedores de atención a la salud, pacientes y sus familias. Nuestro compromiso es trabajar con los pacientes y sus familias para tomar las mejores decisiones en cuanto a su salud.*

¡Felicitaciones! El embarazo, el parto y los meses siguientes justo después del nacimiento son momentos de su vida que más recordará.

Gracias por elegir al Centro Médico de la Universidad de Washington (UWMC) para dar a luz. Se ha unido a miles de familias que eligen tener a sus bebés en el UWMC cada año. Creemos que depositan su confianza en nosotros, no solo por la excelente atención de nuestro personal, sino también debido a nuestro compromiso con la atención centrada en el paciente y la familia. (Consulte el reverso de esta página para saber más sobre la atención centrada en el paciente y la familia).



*Cada recién nacido en el UWMC recibe atención especial.*

Creemos que cada nacimiento, cada recién nacido y cada familia son especiales, y ponemos todo nuestro empeño para proporcionarle la mejor atención posible. Le alentamos a que aprenda todo lo que pueda antes de dar a luz. Esperamos que disfrute este proceso de aprendizaje conforme su familia crece.

Además de este libro, su proveedor de atención a la salud le dará también el libro *El embarazo, el parto y el recién nacido (Pregnancy, Childbirth and the Newborn)*, escrito por Simkin, Whalley y Keppler.

Gracias por su confianza en nosotros. Por favor díganos si tiene alguna pregunta o inquietud.

Handwritten signature of Stephen P. Zieniewicz in blue ink.

Stephen P. Zieniewicz, FACHE  
Director Ejecutivo, University of Washington Medical Center (Centro Médico de la Universidad de Washington)



## Atención centrada en el paciente y la familia

El UWMC se enorgullece de su compromiso por proporcionar atención centrada en el paciente y la familia (PFCC, por sus siglas en inglés).

PFCC es una asociación entre usted, su familia, sus proveedores de atención a la salud, el personal de enfermería y otro personal.

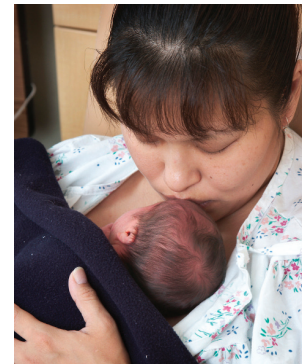
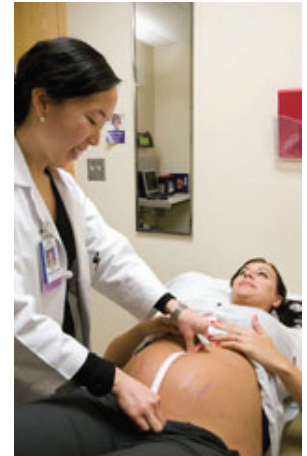
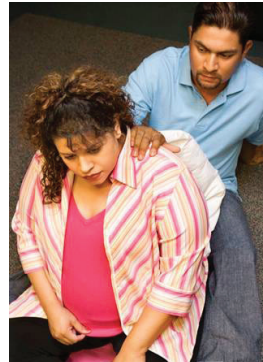
Nuestros proveedores y personal tratan de ejemplificar la PFCC de las formas siguientes:

- Los miembros de su equipo de atención se presentan.
- Los roles y responsabilidades se le explican a usted y a su familia.
- Se ofrece a usted y a su familia una forma de ponerse en contacto con su equipo de atención.
- Se le pregunta a quién desea incluir en sus conversaciones y decisiones sobre su atención.
- Los diagnósticos y la planificación de la atención se le explican en términos que usted y su familia puedan entender.
- Usted y los familiares que haya elegido participan activamente en las decisiones sobre las opciones de atención que deberán implementarse.
- Los miembros de nuestro equipo tratan a usted y a su familia con respeto, tacto y compasión.
- Los miembros del equipo protegen su pudor y dignidad de todas las formas posibles.
- Se usa intérpretes para comunicarse con los pacientes que no hablan inglés como idioma principal.
- Por favor informe a nuestros proveedores y personal si tiene preguntas o inquietudes.

**UW Medicine**

UNIVERSITY OF WASHINGTON  
MEDICAL CENTER

# Pregnancy and Giving Birth



# **Pregnancy and Giving Birth**

## *Table of Contents*

Welcome.....	1
Helpful Phone Numbers .....	3
Your Prenatal Care.....	5
Your Health Care Team .....	7
Planning Ahead.....	11
Nutrition and Food Safety During Pregnancy.....	15
Healthy Choices During Pregnancy.....	21
Taking Care of Your Teeth and Gums .....	25
Common Tests During Pregnancy.....	27
Guide to Prenatal Testing .....	31
Common Symptoms During Pregnancy.....	39
Warning Signs During Pregnancy .....	43
Birth Choices.....	45
My Birth Plan .....	49
The Stages of Labor and Birth .....	51
Comfort Measures During Labor.....	55
Pain Relief During Labor .....	57
Preparing for Cesarean Birth.....	63



Getting Ready to Give Birth.....	67
Packing for the Hospital .....	73
Birth and Labor Photos, Videos, and Audio Recordings.....	75
It's Time! .....	77
Infant Safety in the Hospital.....	79
Benefits of Breastfeeding .....	81
Breastfeeding Support .....	83
Breastfeeding Resources.....	87
Car Seat Safety .....	91
Circumcisions at UW Neighborhood Clinics .....	95
Baby Blues and More .....	97
Your Personal Safety .....	105
Your Family Planning .....	111
Growing Together	
<i>2 months (6 to 9 weeks)</i> .....	117
<i>3 months (10 to 13 weeks)</i> .....	119
<i>14 to 16 weeks</i> .....	121
<i>18 to 20 weeks</i> .....	123
<i>24 weeks</i> .....	125
<i>26 weeks</i> .....	127
<i>28 weeks</i> .....	129
<i>30 weeks</i> .....	131
<i>32 weeks</i> .....	133
<i>34 weeks</i> .....	135
<i>36 weeks</i> .....	137
<i>38 to 40 weeks</i> .....	139
Common Terms of Pregnancy and Birth .....	141





## Welcome

### *To the "Pregnancy and Giving Birth" book*

*This patient education book was developed and written by health care providers, patients, and their families. We are committed to working with patients and families to make the best choices about their health.*

Congratulations! Pregnancy, birth, and the months right after birth can be times of your life that you remember the most.

Thank you for choosing University of Washington Medical Center (UWMC) for your birth experience. You have joined thousands of families who choose to have their babies at UWMC each year. We believe they place their trust in us not only because of the excellent care our staff provides, but also because of our commitment to patient and family centered care. (See the back of this page to learn more about patient and family centered care.)



*Every newborn at UWMC receives special care.*

We consider every birth, every newborn, and every family special, and we pledge to provide you with the best possible care. We encourage you to learn as much as you can before you give birth. We hope you will enjoy this learning process as your family grows.

In addition to this book, your health care provider will also give you *Pregnancy, Childbirth and the Newborn*, a book by Simkin, Whalley, and Keppler.

Thank you for the trust you have placed in us. Please let us know if you have any questions or concerns.

A handwritten signature in blue ink, reading "Stephen P. Zieniewicz".

Stephen P. Zieniewicz, FACHE  
Executive Director, University of Washington Medical Center



## Patient and Family Centered Care

UWMC is proudly committed to practicing patient and family centered care (PFCC).

PFCC is a partnership among you, your family, your health care providers, nurses, and other staff.

Our providers and staff try to model PFCC in these ways:

- Members of your care team introduce themselves.
- Roles and responsibilities are explained to you and your family.
- You and your family are offered a way to contact your care team.
- You are asked who you want to have included in discussions and decisions about your care.
- Diagnoses and care planning are explained in terms that you and your family can understand.
- You and your family members chosen by you are actively involved in deciding which care options to put into action.
- Our team members treat you and your family with respect, using tact and compassion.
- Team members protect your modesty and dignity in all possible ways.
- Interpreters are used when communicating with patients whose primary spoken language is not English.
- Please tell our providers and staff if you have questions or concerns.

UW Medicine

UNIVERSITY OF WASHINGTON  
MEDICAL CENTER