

Medidas de alivio para los síntomas comunes del embarazo

Estreñimiento

- * Coma muchas verduras crudas, frutas y alimentos integrales para prevenir el estreñimiento.
- * Beba de 8 a 10 vasos de agua al día.

Calambres en las piernas

- * Consuma de 3 a 4 porciones de alimentos ricos en calcio (lácteos) al día.
- * Eleve las piernas varias veces al día.
- * Use calcetines de compresión para prevenir los calambres/hinchazón de las piernas.

Acidez estomacal

- * Evite las comidas grasosas y picantes.
- * Apoye los hombros sobre una almohada al acostarse.
- * Coma de 5 a 6 comidas pequeñas al día en lugar de 3 grandes.

Dolor de espalda

- * Use zapatos cómodos.
- * Eleve los pies al sentarse.
- * Acuéstese de lado.

Dificultad para respirar

- * Evite acostarse boca arriba.
- * Levante los brazos por encima de la cabeza.

Pago por Servicios

- Las tarifas de la clínica prenatal se determinan según los ingresos.
- Se acepta Medicaid, como forma de pago por los servicios.
- Si tiene Medicaid, traiga su tarjeta de Medicaid cada vez que venga a una consulta.

¡Nos vemos pronto!

¡Recuerda tomar tus Prenatal vitaminas!



Los servicios se brindan en NCHD independientemente de la raza, edad, religión, estado civil, origen nacional o condición de discapacidad.

NCHD REV. 04/2025



Clínica de Maternidad

El cuidado prenatal comienza contigo...

en Departamento de Salud del Condado de Nash

Nashville Office
214 S. Barnes St.
P.O. Box 849
Nashville, NC 27856
(252) 459-9819

Rocky Mount Office
322 S. Franklin Street
Rocky Mount, NC 27804
(252) 446-0027

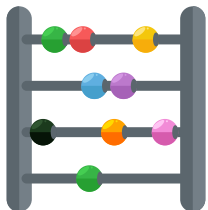
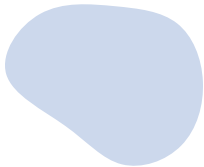
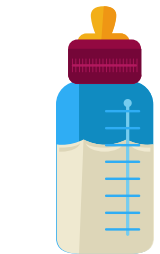


Bienvenido a la Clínica de Maternidad

¡Felicitaciones por tu embarazo!

¡Como está embarazada, necesita hacerse chequeos regulares! Durante sus visitas a esta clínica, nuestro personal colaborará para asegurar que su embarazo se desarrolle con normalidad. Si se detecta algún problema, como presión arterial alta o diabetes, lo revisaremos en cada visita prenatal para prevenir complicaciones graves para usted y su bebé.

Llame al departamento de salud si tiene algún problema o pregunta. Nuestro horario es de 8:00 a. m. a 5:00 p. m., de lunes a viernes, tanto en las oficinas de Nashville como en las de Rocky Mount. Si no estamos abiertos, y sientes que el problema es emergente, acuda a urgencias.



Visitas a la Clínica

Durante su primera visita prenatal:

- * Una enfermera le hará preguntas para completar su historial médico.
- * Un profesional clínico le realizará un examen completo, incluyendo un examen de mamas, un examen pélvico, una prueba de Papanicolaou y pruebas de clamidia y gonorrea (si está indicado).
- * Se le realizarán análisis de laboratorio, incluyendo análisis de sangre y orina.
- * Un miembro del equipo de Atención del Embarazo, si cumple los requisitos, le ayudará a encontrar los recursos y servicios que pueda necesitar.
- * El personal de WIC le ofrecerá asesoramiento nutricional y ayuda financiera, si cumple los requisitos, para ayudarlo a comprar alimentos saludables para usted y su bebé.

Durante sus visitas prenatales

programadas:

- * Una enfermera actualizará su historial médico para asegurarse de que no hayan aparecido problemas. El proveedor medirá su útero para ver cómo está creciendo el bebé y usará un Doppler para escuchar los latidos del corazón de su bebé.

*** A lo largo del embarazo se realizarán diversas pruebas de detección para controlar su salud y la de su bebé.

Clases de Preparación para Parto

Se ofrecen clases de preparación para parto y crianza como parte de su paquete médico. Estas clases le ayudan a prepararse para las experiencias únicas que acompañan al embarazo y la vida de padres.

Señales de Problemas Durante el Embarazo

- * Sangrado vaginal rojo intenso
- * Liqueo repentino o liqueo despacio por el canal de parto
- * Dolores agudos en el abdomen o el costado que no desaparecen
- * Visión borrosa o confusa/manchas delante de los ojos
- * Dolores de cabeza intensos, mareos o desmayos
- * Escalofríos y fiebre
- * Dolor al orinar
- * Hinchazón inusual de la cara y el cuerpo

