

# Plan de Acción para la Prevención del Parto Prematuro

El parto prematuro ocurre en 1 de cada 10 infantes nacidos en los Estados Unidos. Cuando una mujer es identificada por estar en riesgo, proveedores frecuentemente ofrecen tratamientos que pueden incluir educación y medicamentos para ayudar a prolongar el embarazo. La causa del parto prematuro es desconocida. Existen factores que pueden aumentar la posibilidad de un parto prematuro como fumar, no tener el cuidado prenatal adecuado, y tener una historia de partos prematuros. Si has sido diagnosticada con riesgo de tener un parto prematuro, la tabla a continuación puede ayudarle a manejar su salud durante el embarazo. En la sección verde, encontrará información para que se anime a continuar el mantenimiento de su salud durante el embarazo. En la sección amarilla, encontrará información que puede asistirle en la modificación de sus acciones para ayudarle a tener un embarazo saludable. En la sección roja, encontrará información que es urgente y requiere la atención inmediata

**IMPORTANTE:** Si tiene alguna pregunta o preocupación por favor contacte a su proveedor Obstétrico.

## Plan de Acción para Reducir su Riesgo de Parto Prematuro

Vea la sección titulada “Próximos Pasos” para ver las recomendaciones de su condición actual

### Continúe Haciendo

#### Cosas para Monitorear

- No tiene dolor
- Siente movimiento fetal

#### Hidratación

- Hidratación adecuada; por lo menos ocho vasos de agua de 8 onzas o la cantidad recomendada por su proveedor

#### Salud Dental

- Dientes y encías saludables

#### Actividad

- Tiene la habilidad de mantenerse activa

#### Sistema de Apoyo

- Estabilidad emocional y apoyo adecuado

#### Descanso

- Dormir lo suficiente

### Necesita Cambiar

#### Dolor de Cabeza Leve

- No hay cambios a la vista

#### Infección del Tracto Urinario

- Ardor al orinar
- Sangre en la orina
- Aumento repentino en la frecuencia y urgencia de ir al baño.

#### Contracciones Braxton Hicks que se Sienten Incomodas<sup>1</sup>

- Dolor de espalda leve

#### Hinchazón de Pies y Tobillos

- Hinchazón
- Dificultad para encajar en los zapatos

#### Aumentación en los Niveles de Estrés

- p.ej. cambios financieros, experiencias que cambian la vida

### Busque Ayuda Medica

#### Dolor de Cabeza Muy Fuerte

- Hinchazón repentina de las manos y cara
- Manchas en su vista

#### Disminución del Movimiento Fetal

- Bebe no se mueve tanto como lo normal

#### Sangre de la Vagina/Manchas/Ruptura de Fuente

- Cambio en descarga vaginal (aguada, mucosa, o sangrienta) o aumento repentino
- Calambres en la parte baja del estomago con o sin diarrea
- Chorro/gotera de liquido

#### \*\*\*EMERGENCIA\*\*\*

#### Contracciones

- Mas de cuatro dentro de una hora
- Dolor/presión en el pelvis, como si el bebe empujase hacia abajo
- Dolor de espalda que es leve y constante

#### Algo Saliendo de la Vagina

- Parte del cuerpo del bebe
- El cordón umbilical
- Pensamientos de hacerse daño o a su bebe
- Dolor en la parte baja del estomago
- Fiebre o escalofríos

**Importante:** Esta información no tiene el propósito de reemplazar el cuidado o consejo medico profesional. Siempre debe seguir las instrucciones de su profesional de cuidados de salud.

# Próximos Pasos

En caso de emergencia, por favor llame al 911

## Continúe Haciendo

### Cosas para Continuar

- Tomar sus medicamentos según lo prescrito (p.ej. nifedipine y vitaminas prenatales)
- Continúe atendiendo a citas programadas con el obstétrico
- Haga los exámenes y pruebas prenatales recomendados
- Evite fumar, beber, o usar drogas callejeras

### Hidratación

- Continúe bebiendo por lo menos ocho vasos de agua de 8 onzas o la cantidad recomendada por su proveedor

### Salud Dental

- Atienda a citas dentales como es recomendado

### Activity

- Mantenga restricciones adecuadas de actividades
- No levantar nada pesado
- Use zapatos planos para disminuir el riesgo de caídas

### Sistema de Apoyo

- Considere un lugar de adoración, amigos, y familia

### Descanso

- Trate de dormir entre 6-8 horas cada noche y use almohadas como sea necesario. Trate de dormirse a la misma hora cada noche

## Necesita Cambiar

### Dolor de Cabeza Leve

- Vigile el movimiento fetal
- Relájese
- Incremente los líquidos
- Valla a una habitación oscura

### Infección del Tracto Urinario

- Llame a su Obstétrico

### Contracciones Braxton Hicks que se Sienten Incomodas<sup>1</sup>

- Beba por lo menos ocho vasos de agua de 8 onzas o la cantidad recomendada por su proveedor
- Orine lo necesario, aguantar la orina puede causar contracciones
- Levante los pies

### Hinchazón de Pies y Tobillos

- Vigile la presión sanguínea si una maquina es provista por su proveedor y atienda a todas sus citas con su Obstétrico
- Vigile el consumo de sal
- Use zapatos que sean cómodos y que no restrinjan los pies
- Aumente a por lo menos ocho vasos de agua de 8 onzas o la cantidad recomendada por su proveedor

### Aumentación en los Niveles de Estrés

- Hable con su proveedor
- Busque a un terapeuta para aprender como reducir el estrés
- Pase tiempo en grupos sociales
- Hable con personas confiables sobre las cosas que le preocupan
- Pida ayuda si la necesita

## Busque Ayuda Medica

### Para todas los artículos listados arriba debe:

- Llamar a su Obstétrico/ Enfermera Obstetra Certificada (CNM, por sus siglas en Ingles) inmediatamente
- Este preparada para ir al hospital
- Llame a su persona de apoyo
- Después de llamar a su doctor; siéntese, tome varias respiraciones para calmar y limpiar, y trate de relajarse



## Referencias:

<sup>1</sup>Contracciones de Braxton Hicks representan la manera que el cuerpo se prepara para parir, pero esto no indica que el parto ha comenzado o que va a comenzar

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470546/>

<https://www1.nichd.nih.gov/espanol/salud/temas/preterm/Pages/default.aspx>

<https://espanol.womenshealth.gov/pregnancy/youre-pregnant-now-what/pregnancy-complications/#2>

## Referencias Utiles de Nacersano:

<https://nacersano.marchofdimes.org/parto-y-nacimiento/infografia-de-las-senales-del-parto-prematuro.aspx>

<https://nacersano.marchofdimes.org/embarazo/preeclampsia.aspx>

<https://nacersano.marchofdimes.org/parto-y-nacimiento/senales-del-parto-prematuro.aspx>

<https://nacersano.marchofdimes.org/parto-y-nacimiento/contracciones-y-senales-de-parto.aspx>

Community Health Network of Connecticut, Inc. and the HUSKY Health program comply with applicable Federal civil rights laws and do not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability or sex.

**ATTENTION:** If you speak a language other than English, language assistance services are available to you, free of charge. Call 1.800.859.9889 (TTY: 711) for assistance.

**Español (Spanish): ATENCIÓN:** si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1.800.859.9889 (TTY: 711).

**Português (Portuguese): ATENÇÃO:** Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para 1.800.859.9889 (TTY: 711).