

Cherokee Women's Health Specialists

Estamos aquí para tu viaje.



cherokeewomenshealth.com
770.720.7733

CHEROKEE
WOMEN'S HEALTH
SPECIALISTS, PC

Querida futura mamá,

Permítanos ser de los primeros en felicitarla por su embarazo. Estamos muy felices de que nos haya elegido para ser parte de este maravilloso viaje junto a usted y su familia. Aunque es emocionante, enterarse de que está esperando puede ser un momento lleno de muchas preguntas. Queremos ayudar a responder algunas de esas preguntas proporcionándole la siguiente información.

Por favor, tómese el tiempo para leerla y contáctenos si tiene alguna inquietud o pregunta adicional antes de su próxima cita programada.

Es importante que se registre previamente en Northside Hospital durante su segundo trimestre. Para su comodidad, hemos proporcionado el enlace y el código QR para que pueda completar el formulario en línea.

Nota: Cuando se le pregunte por la ubicación, asegúrese de usar el menú desplegable para elegir Cherokee Hospital. Cuando se le pregunte por el nombre del médico, puede ingresar el nombre de cualquiera de los médicos o parteras de Cherokee Women's Health. Además, cuando se le pregunte cuándo comenzaron sus síntomas, por favor ingrese la fecha de su último ciclo menstrual.

[Registro de Pacientes de Northside Hospital](#)



Escanee el código QR o haga clic en el hipervínculo.

Proteger su salud y la de su bebé es nuestra máxima prioridad. Estamos aquí para usted y esperamos ayudarla a navegar esta nueva etapa de su vida.

Atentamente,

Especialistas en Salud de la Mujer de Cherokee

¡FELICITACIONES POR SU EMBARAZO!

Nos sentimos honrados de ser parte de su nuevo embarazo. Contamos con un equipo de proveedores, incluidos médicos, parteras y asociados médicos. Nos esforzamos por ofrecer una atención personalizada de manera cálida y sensible, junto con el mejor tratamiento médico disponible.

Todos nuestros proveedores y personal están comprometidos a mantenerla a usted y a su bebé seguros durante el embarazo. Nos aseguraremos de que tenga la experiencia de parto óptima.

A continuación, se presentan algunas pautas para su cuidado prenatal:

Cuidado Prenatal

1. Su visita inicial incluirá un examen físico con uno de nuestros proveedores para confirmar su embarazo y fecha de parto. También discutiremos cualquier problema médico y medicamentos actuales. Su proveedor también ordenará un panel de laboratorio que es rutinario en el cuidado prenatal. Si su embarazo está lo suficientemente avanzado, se realizará un ultrasonido.
2. Si se considera que su embarazo es de alto riesgo, también será seguida por un especialista perinatal.
3. Animamos a los pacientes a llevar un registro de su peso cada mes hasta el tercer trimestre, momento en el cual pueden tomarse su peso cada 1-2 semanas.
4. Recomendamos vitaminas prenatales que contengan ácido fólico de al menos 800 microgramos. Las vitaminas prenatales de venta libre son adecuadas; sin embargo, si desea una receta, se le proporcionará. Si no puede tolerar las vitaminas prenatales, tome ácido fólico diariamente.
5. La nutrición durante el embarazo debe incluir alimentos ricos en hierro como verduras y carnes, por ejemplo. Si tiene anemia, puede tomar hierro adicional disponible como Slow Fe de venta libre diariamente. También recomendamos DHA de al menos 300 mg diarios. La vitamina D también es importante, y recomendamos 2000 UI diarios.
6. Evite los alimentos procesados como carnes frías y salchichas. Si debe comerlos, caliéntelos hasta que estén humeantes antes de comer. No coma mariscos, huevos o carnes crudas. No consuma pescado con altos niveles de mercurio, como pez espada, caballa real, tiburón y pez dorado. También evite los lácteos no pasteurizados.
7. Aún puede disfrutar del ejercicio a menos que su proveedor le haya dado restricciones. Se recomienda caminar 20-30 minutos al menos la mayoría de los días de la semana.
8. La hidratación es importante; por favor consuma agua sin aditivos, al menos 80 onzas por día.
9. Si tiene gatos, por favor no cambie la caja de arena. Si es la única persona que cuida a sus amigos felinos, use guantes y deséchelos. Lávese las manos.

Cherokee Women's Health Specialists

Horario de oficina habitual

Lunes a Jueves: 8:00 - 5:00

Viernes: 8:00 - 1:00

Las visitas por problemas el mismo día y las citas regulares pueden programarse llamando al: **770.720.7733**

Manténgase Informada Puede consultar sus resultados de laboratorio e historial médico en línea las 24 horas del día, y durante sus visitas a la oficina, visitando nuestro sitio web e inscribiéndose en nuestro portal para pacientes. Podemos ayudarla a inscribirse en este servicio conveniente.

Atención Urgente y de Emergencia Fuera del horario de atención, sus llamadas se reenvían a nuestro servicio de contestación. Una enfermera o un miembro de nuestro equipo de proveedores de guardia le devolverá la llamada al recibir su número de teléfono y mensaje.

En el improbable caso de que el servicio telefónico falle, diríjase directamente al hospital para ver a un miembro de nuestro equipo de proveedores de guardia.

OB eBook: Para obtener más información sobre qué esperar durante su embarazo y parto, descargue nuestro OB eBook gratuito escrito por el Dr. Michael Litrel.

OB eBook



Escanee el código QR o haga clic en el hipervínculo.

Northside Hospital-Cherokee

450 Northside Cherokee Blvd

Canton, Ga. 30115

770.224.1000

Labor y Parto: 770.224.1800

Nos enorgullece haber establecido una colaboración con Northside Hospital Cherokee. Su destacada y experimentada enfermería crea el entorno más seguro para nuestras pacientes, junto con una atención de enfermería personalizada y suites privadas de parto.

Puede tener tres personas de apoyo con usted durante el parto. El proceso de parto puede adaptarse a las necesidades de su plan de parto, incluyendo luces tenues en la habitación, terapia de agua, pinzamiento retrasado del cordón, piel con piel y la Hora Dorada con lactancia, según lo solicite. Las episiotomías no son rutina.

La necesidad de un parto operativo, como aspiradora, fórceps o cesárea, solo se realizará en casos indicados después de obtener el consentimiento informado. El cuidado de la guardería incluye una NICU de nivel III con servicios neonatales en el sitio y atención anestésica 24/7.

VAYA DIRECTAMENTE AL HOSPITAL SI:

1. **Está en trabajo de parto**

a. **Trabajo de parto prematuro** El trabajo de parto prematuro puede ocurrir antes de su último mes de embarazo. Los síntomas incluyen calambres, presión, dolor de espalda baja y/o dolor en la ingle. Estos síntomas pueden continuar incluso después de descansar y beber agua.

b. **Trabajo a término** El trabajo de parto a término es dentro de las 3 semanas antes de su fecha de parto, con contracciones cada vez más frecuentes, dolorosas y regulares (3-5 minutos de intervalo, con una duración de 1 minuto por una hora o más). El dolor comienza en la espalda y se extiende al abdomen.

2. **Disminución del movimiento fetal**

Desde el sexto mes de embarazo hasta el parto, su bebé debería moverse 10 veces o más en 2 horas. El movimiento debe aumentar después de comer. Si nota una disminución en el movimiento fetal, diríjase de inmediato al hospital.

3. **O** si presenta **ALGUNO** de los siguientes:

Dolor significativo	Urinación dolorosa o ardorosa
Sangrado vaginal	Fiebre o escalofríos
Flujo de agua o pérdida de líquido por la vagina	Dolor severo de espalda
Dolor de cabeza severo o visión borrosa	Accidente automovilístico o trauma

MEDICAMENTOS DURANTE EL EMBARAZO

Aunque algunos medicamentos se consideran seguros durante el embarazo, los efectos de otros medicamentos en el bebé no nacido son desconocidos. Por lo tanto, es muy importante prestar especial atención a los medicamentos que se toman durante el embarazo, especialmente en el primer trimestre, un momento crucial para el desarrollo del bebé.

Condición	Medicamentos seguros para tomar durante el embarazo	
Alergia/Erupción/Picazón	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de Benadryl 	<ul style="list-style-type: none"> • Benadryl 25 mg por vía oral cada 6 horas
	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de cortisona 	<ul style="list-style-type: none"> • Zyrtec, Claritin, Allegra
Resfriado y Gripe/Tos	Tylenol (acetaminofén)	Tylenol Cold
	Gárgaras de agua con sal tibia	Gotas o aerosol nasal salino
	Sudafed (PE también es seguro)	Actifed
	Chlor-Trimeton	Benadryl
	Vicks Vaporub	Halls
	Robitussin sin aditivos	
Estreñimiento	Metamucil	Colace
	Citrucil	Leche de Magnesia
	Fiberall/Fibercon/Benefiber	Senokot/Surfak
		Miralax
Diarrea	Kaopectate	Imodium/Imodium AD
	<i>Utilice esta referencia si tiene 3 evacuaciones al día. Si esto dura más de 2 días, llame a la consulta.</i>	
Dolor de Garganta	Spray de Chloraseptic/Capacol/Cepastat	
	Sucrets	
	Haga gárgaras con agua tibia	
Alivio del Dolor	Tylenol (acetaminofén) 650 mg (2 tabletas) cada 4 horas	
	Tylenol Extra Fuerte – 1000 mg (2 tabletas) cada 6 horas	
	<i>No exceda los 4000 mg en 24 horas</i>	
	<i>No use aspirina, ibuprofeno, Aleve, Motrin o Advil</i>	
Acidez/Indigestión/Gases	Maalox	Mylanta
	Tums	Mylicon/Simeticona
	Pepcid AC	
Hemorroides	Preparation H	Proctocream
	Almohadillas Tucks	Crema Anusol/Supositorios de Anusol HC
Náuseas y Vómitos	Emetrol	Dramamine
	Seabands	Bonine
Insomnio	Tylenol PM	Leche tibia o té sin cafeína

	Unisom	Evite la cafeína y el chocolate
	Tome un baño tibio	
Infección por Hongos	Monistat	Terazol
	<i>No inserte el aplicador demasiado profundamente</i>	
Llagas en los labios	Abreva	

NAUSEAS DURANTE EL EMBARAZO

Las náuseas y los vómitos son síntomas comunes durante el embarazo. Algunas mujeres lo describen como una sensación de “malestar” tolerable. En una encuesta reciente, el 80% de las mujeres embarazadas experimentaron náuseas y el 56% experimentaron vómitos.

Para la mayoría de las mujeres, las náuseas y los vómitos comienzan al levantarse o poco después del desayuno, y suelen durar menos de una hora. Las náuseas y los vómitos generalmente mejoran después del tercer mes de embarazo. Los factores que empeoran las náuseas y los vómitos incluyen olores de alimentos, humo y viajar en coche. Preparar las comidas puede ser una tarea difícil para las mujeres embarazadas y otras actividades diarias pueden verse interrumpidas debido a episodios de náuseas y vómitos.

SUGERENCIAS PARA ALIVIAR LAS NAUSEAS Y LOS VÓMITOS

1. Antes de levantarse por la mañana, trate de comer pan tostado seco o galletas.
2. Levántese lentamente y evite movimientos bruscos.
3. Coma comidas pequeñas y frecuentes (cada 2 o 3 horas según sea necesario).
4. Evite líquidos 1 hora antes de acostarse y después de las comidas.
5. Pruebe sorbos de ginger ale o Coca-Cola cuando sienta náuseas.
6. Evite alimentos grasosos, fritos y picantes.
7. Pruebe caramelos duros cuando sienta náuseas.
8. Evite olores irritantes como especias, café y humo de cigarrillo.
9. Tome un refrigerio a la hora de dormir que provenga del grupo de alimentos con leche o proteínas.
10. Elija alimentos fríos o que requieran poco tiempo de cocción.
11. Permanezca fuera del calor después de comer.
12. Realice ejercicios de respiración profunda cuando sienta náuseas.

DIETA SUGERIDA PARA NAUSEAS Y VÓMITOS

Antes de levantarse de la cama: 2-3 galletas o pan tostado seco

Desayuno: Proteína: huevo cocido, queso o mantequilla de maní. Cereal cocido con mantequilla o azúcar, pan tostado con mantequilla o mermelada si lo tolera.

Merienda de media mañana: Galletas con mantequilla de maní o queso, leche

Almuerzo: Carne magra, pescado o pollo (no frito), papa o arroz, pan con margarina si lo tolera, leche

Merienda de la tarde: Fruta o jugo de fruta, galletas o galletas simples (evite el chocolate y las nueces)

Cena: Carne magra, pescado o pollo (no frito), vegetales, pan con mantequilla si lo tolera, postre simple (pastel de ángel o pastel esponjoso), leche

Refrigerio antes de dormir: Sándwich (mantequilla de maní u otra proteína), leche

PARA NAUSEAS/VÓMITOS LEVES A MODERADOS EN EL EMBARAZO

Adquiera en cualquier farmacia:

1. Vitamina B6 (generalmente viene en tabletas de 25 mg o 100 mg). Tome de 25 a 50 mg cada 6 horas o 4 veces al día.
2. Doxilamina (Unisom) Tome de ½ a 1 tableta de 25 mg al acostarse.

CUANDO BUSCAR AYUDA

Muchas mujeres, especialmente aquellas con náuseas y/o vómitos leves a moderados, no necesitan tratamiento médico pero deben informar a su proveedor obstétrico si presentan síntomas. El proveedor puede dar sugerencias para reducir los síntomas o determinar si es conveniente el tratamiento con medicamentos.

Hable con su proveedor de atención obstétrica si presenta uno o más de los siguientes:

- Signos de deshidratación, como orinar con poca frecuencia, orina oscura o mareos al ponerse de pie
- Vómitos repetidos durante el día, especialmente si hay sangre en el vómito
- Dolor abdominal o pélvico o calambres
- No puede retener alimentos o bebidas durante más de 12 horas
- Pérdida de peso de más de 5 libras (2.3 kg)
- Fiebre o diarrea junto con náuseas y vómitos
- Sentimientos de desesperanza, deseos de terminar el embarazo o pensamientos suicidas debido a la gravedad de los síntomas de náuseas/vómitos (o por cualquier otra razón)

Es posible que se recomiende uno o más exámenes para investigar la causa y determinar la gravedad de las náuseas y los vómitos, incluidos análisis de sangre, pruebas de orina o una ecografía.

RECOMENDACIONES DE LOS CDC Y ACOG SOBRE LAS VACUNAS CONTRA LA INFLUENZA Y TDAP

Vacunas contra la Influenza:

Las vacunas contra la influenza administradas durante el embarazo protegen tanto a la madre como a su bebé contra la gripe. La vacunación ha reducido el riesgo de infección respiratoria aguda asociada a la gripe en mujeres embarazadas hasta en un 50%. Los bebés de mujeres que reciben la vacuna contra la gripe durante el embarazo están protegidos contra la infección por gripe durante sus primeros meses de vida, cuando aún son demasiado pequeños para recibir la vacuna.

Las vacunas contra la gripe tienen un buen historial de seguridad. Millones de vacunas contra la gripe se han administrado durante décadas, incluso a mujeres embarazadas. Estudios observacionales y prospectivos en mujeres embarazadas respaldan la seguridad de la vacuna contra la gripe durante el embarazo.

Sin embargo, los datos sobre la administración de la vacuna contra la gripe en el primer trimestre son más limitados en comparación con el segundo o tercer trimestre. Un estudio reciente con datos de las temporadas 2010-2012 encontró que las mujeres que recibieron dos vacunas consecutivas anuales contra la gripe, ambas con el componente H1N1 pdm09 al inicio del embarazo, presentaron un mayor riesgo de aborto espontáneo (la edad gestacional media fue de 7 semanas) dentro de los 28 días posteriores a la administración de la segunda vacuna en la siguiente temporada. En contraste, otros estudios no han encontrado una relación entre la vacunación contra la gripe y el aborto espontáneo. Se están realizando estudios de seguimiento. El Comité Asesor sobre Prácticas de Inmunización (ACIP), el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos y los CDC continúan recomendando que las mujeres embarazadas se vacunen contra la gripe, ya que la gripe representa un peligro para las mujeres embarazadas y sus bebés.

Vacunas Tdap:

Las vacunas Tdap son importantes y seguras para las mujeres embarazadas y sus bebés. Varios estudios prospectivos y observacionales han demostrado que la vacuna Tdap es segura y bien tolerada en mujeres embarazadas. Múltiples estudios muestran que la vacunación con Tdap durante el segundo o tercer trimestre de embarazo previene la tos ferina en al menos 9 de cada 10 bebés menores de 2 meses. La administración de Tdap entre las semanas 27 y 36 del embarazo es 85% más eficaz en la prevención de la tos ferina en bebés menores de 2 meses en comparación con la administración de esta vacuna a las madres después del parto en el hospital.

Recomendamos administrar la vacuna Tdap entre las semanas 27 y 36. Por favor, háganos saber si desea una receta. Podemos enviarla o llamar a su farmacia local, o puede obtenerla de su proveedor de atención primaria.

Vacunas contra el VRS (Virus Respiratorio Sincitial):

La vacuna contra el VRS puede prevenir enfermedades de las vías respiratorias inferiores causadas por el virus respiratorio sincitial (VRS). El VRS es un virus respiratorio común que generalmente causa síntomas leves, similares a los de un resfriado.

Los bebés y los adultos mayores que se enferman gravemente a causa del VRS pueden necesitar ser hospitalizados. Algunos incluso pueden morir.

Los CDC recomiendan una dosis única de la vacuna contra el VRS para personas embarazadas entre las semanas 32 y 36 del embarazo para la prevención de enfermedades por VRS en sus bebés durante los primeros 6 meses de vida.

Los riesgos de una reacción a la vacuna son: enrojecimiento y hinchazón en el lugar donde se administra la vacuna, fatiga, fiebre, dolor de cabeza, náuseas, diarrea y dolor muscular o articular pueden ocurrir después de la vacunación contra el VRS.

PRODUCTOS RECOMENDADOS

Nuestros médicos recomiendan los siguientes productos para uso en el hogar. Haga clic en sus respectivos enlaces para obtener más información o comprarlos.

Escanee los códigos QR o haga clic en los hipervínculos.

Monitor de Presión Arterial Omron Silver



Tiras de Prueba de Orina de 10 Parámetros



Monitor Fetal Sonoline-B



Nota: No tenemos afiliación con estas empresas o productos y no recibimos compensación por recomendarlos.

Cherokee Womens Health Specialist, PC Prenatal Genetic Testing

Prenatal genetic testing will be performed by Quest Diagnostics based on quality of testing and patient convenience. Advanced and standard testing options are listed below.

We strongly encourage you to contact your insurance company to know your out-of-pocket expense prior to consenting to having your labs drawn so you can make an informed decision. The actual amount you will pay will be determined by your insurance company, if insured. Cherokee Womens Health Specialist will not be responsible for any cost that your insurance company does not cover. If you are insured and your insurance company does not cover the prenatal genetic testing OR if you are uninsured/self-pay, the patient responsibility is listed below. Supplemental Financial Assistance is available via Quest Diagnostics for those who qualify.

Advanced Prenatal Testing

Noninvasive Prenatal Test (NIPT) - QNatal®Advanced

Advanced testing to detect chromosomal abnormalities such as Trisomy 21 (Down Syndrome), Trisomy 18, etc. Sex of the baby is included.

Blood drawn at your 12 week appointment, but as early as 10 weeks. Sensitivity & specificity (accuracy) >99.9%

Insured: Health Plan Covers	Amount determined by your health plan
Insured: Health Plan Does Not Cover	\$300.00
Uninsured/Self Pay	\$395.00
Supplemental Financial Assistance Program (must qualify)	Out of pocket \$0-\$200.00

CPT Code: 81420

Diagnosis Code: Z13.79 -- will need for insurance verification.

Standard Prenatal Testing

Health Plan coverage is excellent for these established standardized tests.

Maternal Serum Screen – Stepwise Sequential Integrated Screen

Testing to assess risk of Trisomy 21 (Down Syndrome), Trisomy 18, or a neural tube defect.

Sex of the baby is NOT available with this testing.

Blood drawn 1st & 2nd trimester. Part 1 & Part 2 plus ultrasound (NT) are necessary for risk assessment.

Detection rate is 92% with a 4% false positive rate.

Uninsured Patient Price	\$395.00
Financial Assistance Program (must qualify)	Available but rarely needed given excellent coverage

Maternal Serum Screen – Quad Screen or MSS 4

Testing to assess risk of Trisomy 21 (Down Syndrome), Trisomy 18, or a neural tube defect.

Sex of the baby is NOT available with this testing.

Blood drawn 2nd trimester. No ultrasound (NT) required.

Detection rate for Down Syndrome 79% with a 5% false positive rate

Uninsured Patient Price	\$270.00
Financial Assistance Program (must qualify)	Available but rarely needed given excellent coverage

Genetic Counseling – All Genetic Testing

Available at 1-800-GENE-INFO (1-866-436-3463)

Counselors assist with basic genetic questions/concerns.

If in-depth discussions are required, will refer to a 3rd party genetic counseling provider.

Pruebas de portadores

El Panel Ampliado de Portadores QHerit TC 94372 (Panel de 22 genes recomendado por ACOG) tiene los siguientes precios:

- Si un plan de salud lo niega como un servicio no cubierto, la responsabilidad del paciente se limita a \$300.
- Si Quest estima que el paciente recibirá una factura de más de \$300, Quest notificará a usted y/o al paciente. Si no se notifica, el paciente no pagará más de \$300.
- Si el paciente califica para asistencia financiera, pagará \$200 o menos.
- El precio UPP para este examen es \$1335.00. Mi sugerencia es que todos los pacientes UPP soliciten asistencia financiera. (Pacientes en un hogar de 4 personas con ingresos menores a \$110,000 al año califican para asistencia financiera con un máximo de \$200 para este examen).
- Los pacientes sin seguro pueden utilizar las tarjetas de navegadores para solicitar asistencia financiera antes o después de que se ordene el examen.

Escanee los códigos QR o haga clic aquí para ver todos los videos.



1st Trimester

Helpful Videos

12/2023

Nutrition & Wellness



Your 1st Prenatal Appointment



Foods to Avoid



Safe Foods to Eat



Safe OTC Medications



Prenatal Vitamins



Exercise During Pregnancy

Common Questions



Is Caffeine Okay During Pregnancy?



When are Ultrasounds?



Is Cramping Normal?



How Often are Appointments?



Is Pregnancy 9 or 10 Months?



How do I Cope With Morning Sickness?

2nd Trimester

Helpful Videos



**3 Physical Changes
in Pregnancy**



**Addressing
Common Concerns**



**Fetal
Movement**



**OB
Ultrasounds**



**Safe to Have Sex
During Pregnancy?**



**Is It Normal to Have
Shortness of
Breath?**

3rd Trimester

Helpful Videos



**3rd Trimester
Movements**



**Consider Your
Birth Plan**



**Importance of
Fetal Kick Counts**



**Understanding
Midwifery**



**Pelvic Pain in
Pregnancy**



**Membrane
Sweep**

Common Questions



**Braxton Hicks
vs.
Contractions?**



**Did/Will My
Water Break?**



**Safe to Sleep
on My Back?**

Hospital Preparation

Helpful Videos



**Preparing for
Your Hospital
Visit**



**Northside Cherokee
Hospital & Delivery Room
Tour**



**Preparing for
Labor**



**Exercises in
Labor**



**Preterm
Labor**



**What to Expect
After Labor**

Postpartum

Helpful Videos



**Birth Control
While Breastfeeding**



**Using Breastfeeding
as Birth Control**



**Navigating Postpartum
Emotions**



**Useful Tips for New
Moms**