

# Lupe visita la clínica



Resource ID# 5278

Lupe visita la clínica/Lupe Visits the Clinic

CLINIC

Apprendo 4000

# Lupe visita la clínica

Conozca a...

**Lupe**



*Ella está en su tercer mes de embarazo*

**Rosa**



*La cuñada de Lupe y sus hijos Pablo y Oscarito*

**Ana**



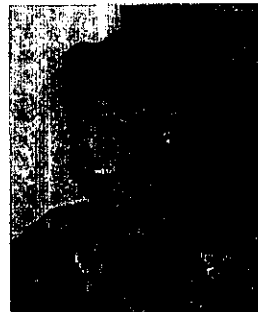
*La hermana de Rosa*

**Julio**



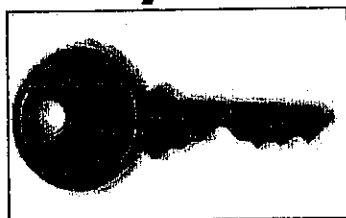
*El esposo de Ana*

**Carmen**



*La comadre de Ana*

**Clave para**



**Entender**

## ¡Aprenda Nuevas Palabras!

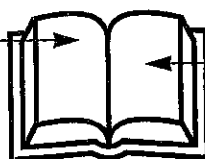
Mientras lea cada fotonovela, aprenda nuevas palabras en inglés y español. Cuando vea una palabra en **letras negras**, ésta es una palabra importante que nosotros llamamos "palabra clave." Puede que Ud. oiga estas palabras en la clínica, pero puede ser que no sepa qué es lo que significan. Estas **palabras importantes** se explican al final de cada historia.

**7**

## SIETE Historias Diferentes

En las fotonovelas **De Madre a Madre**, las mujeres le contarán cómo se sintieron al estar embarazadas y qué es lo que pasa cuando Ana tiene su bebé. Lea sus historias para aprender a mantenerse saludable durante el embarazo. Las historias están escritas en español y en inglés.

Español



Inglés

Solamente para información general. Esta información no reemplaza a los cuidados y a la atención médica.

# Lupe Visits the Clinic

Meet...

**Lupe**



*She is in her third month of pregnancy*

**Rosa**



*Lupe's sister-in-law and her sons, Pablo and Oscarito*

**Ana**



*Rosa's sister*

**Julio**



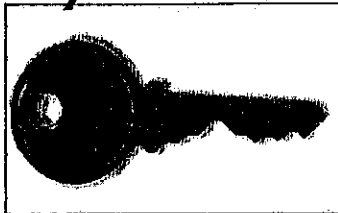
*Ana's husband*

**Carmen**



*Ana's best friend*

**Key to**



**Understanding**

## Learn New Words!

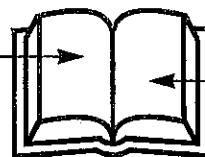
As you read each photonovel learn new English and Spanish words. Whenever you see a word in **bold** letters, it is an important word that we call a "key word." You may hear these words used in health clinics, but may not know what they mean. These **important words** are explained at the end of each story.

**7**

## SEVEN Different Stories

In the *De Madre A Madre* photonovels, these women tell their stories about what it is like to be pregnant and what happens when Ana has her baby. Read their stories to learn how to stay healthy during your pregnancy. The stories are written in both Spanish and English.

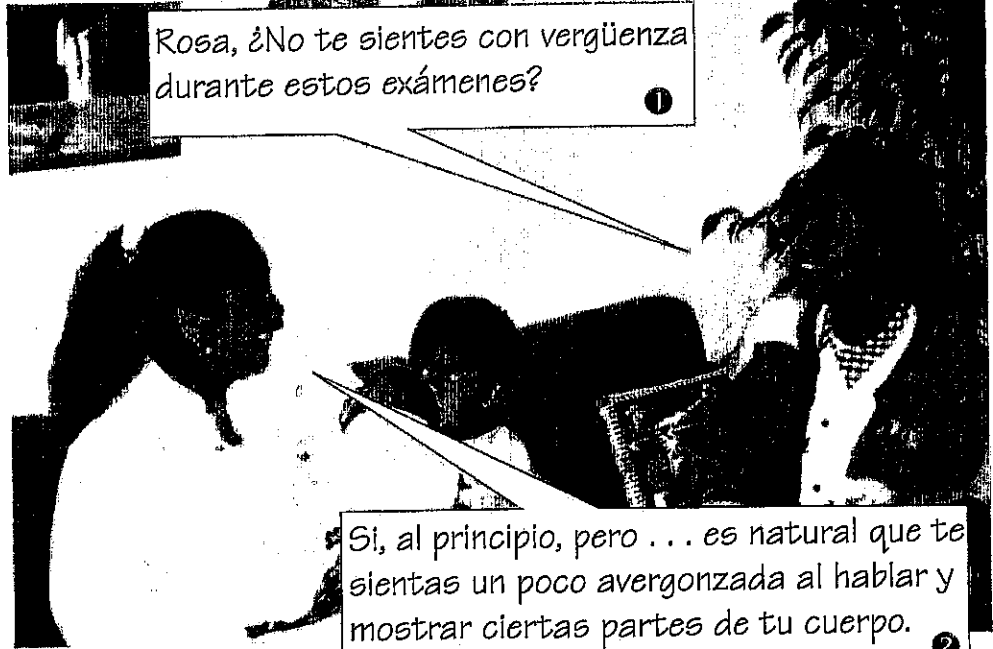
Spanish



English

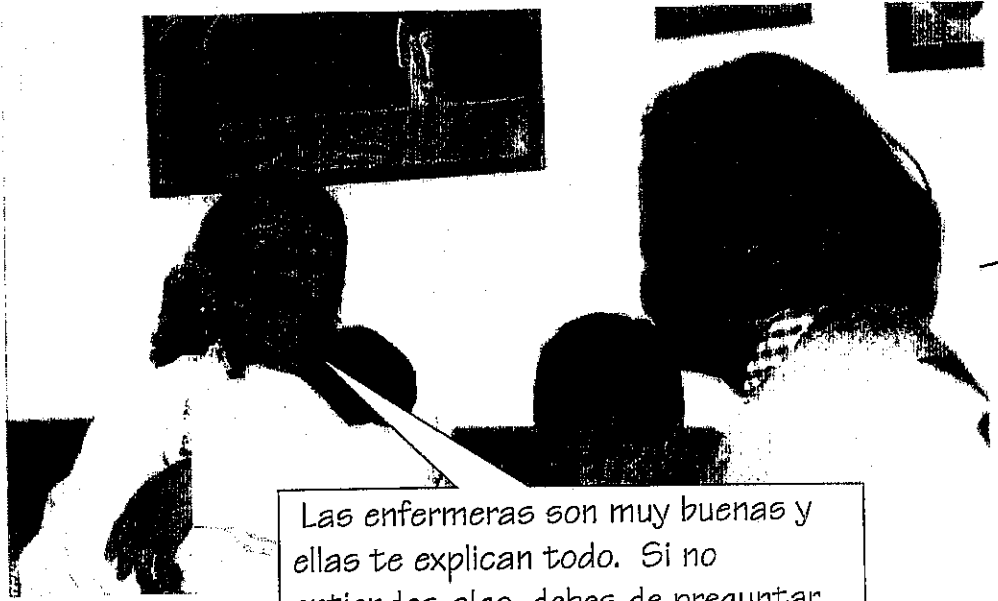
For general information only. This information is not a substitute for medical care.

Lupe está en la clínica, para su cita de cuidados prenatales. Rosa, Pablo, y Oscarito la acompañan.



Rosa, ¿No te sientes con vergüenza durante estos exámenes? ①

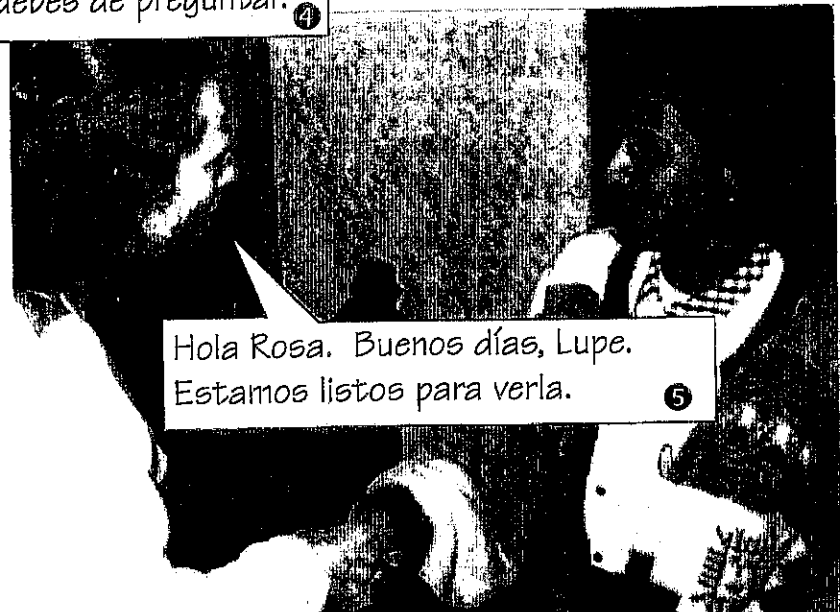
Si, al principio, pero . . . es natural que te sientas un poco avergonzada al hablar y mostrar ciertas partes de tu cuerpo. ②



Yo sé. A veces tengo vergüenza, pero ... me gusta saber si todo está bien con mi bebé. ③

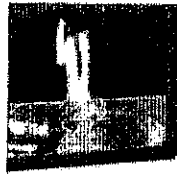
Las enfermeras son muy buenas y ellas te explican todo. Si no entiendes algo, debes de preguntar. ④

Una mujer embarazada puede recibir sus cuidados prenatales de varios **profesionales en cuidados de salud**, tales como médicos, enfermeras y parteras.

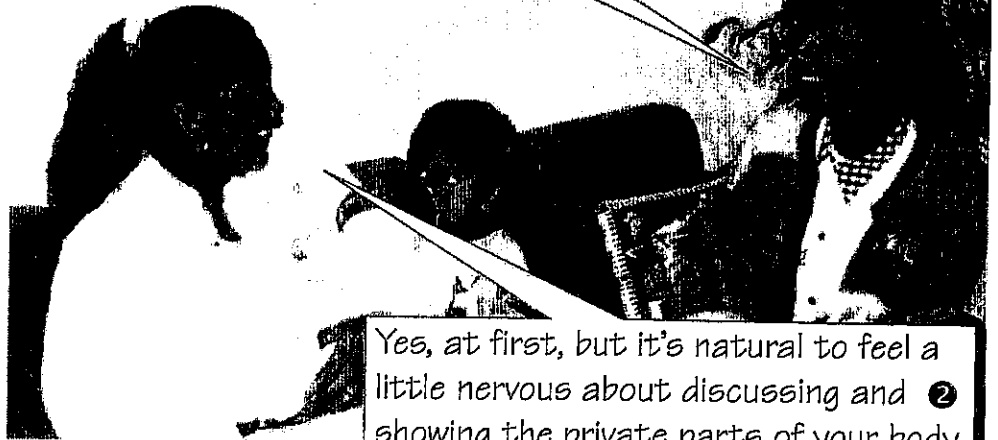


Hola Rosa. Buenos días, Lupe. Estamos listos para verla. ⑤

Lupe is at the Health Clinic for her prenatal appointment. Rosa, Pablo, and Oscarito are with her.



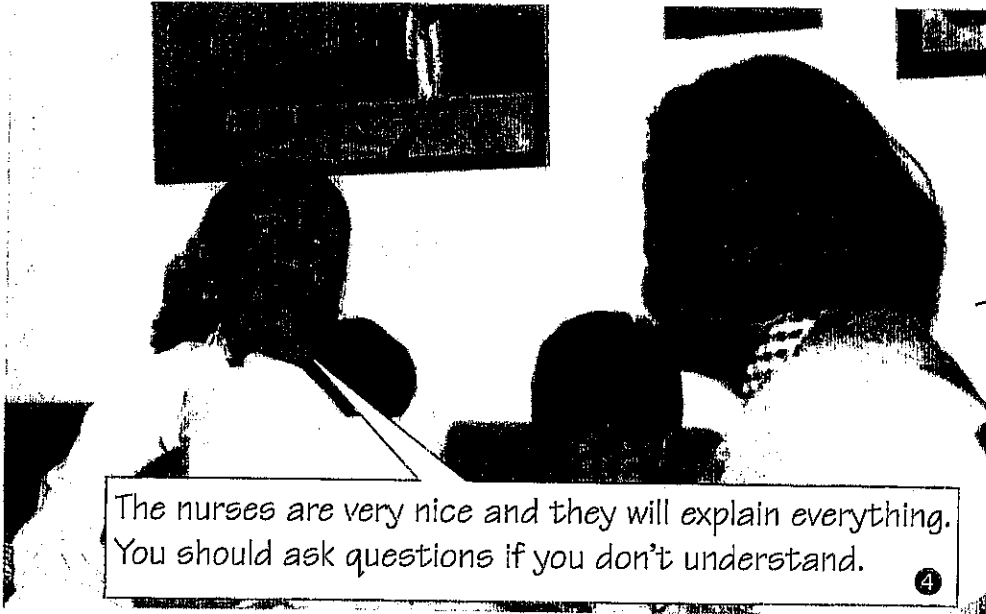
Rosa do you sometimes feel embarrassed during these exams? ❶



Yes, at first, but it's natural to feel a little nervous about discussing and showing the private parts of your body. ❷



I know. Sometimes I feel a little shy, but I do want to know if everything is OK with my baby. ❸




The nurses are very nice and they will explain everything. You should ask questions if you don't understand. ❹

Pregnant women may receive their prenatal care from different kinds of **health care providers**, like doctors, nurse practitioners, midwives, and nurses.



Hi Rosa. Good morning, Lupe. We are ready to see you. ❺



Buenos días, Lupe. Antes de examinarla, dígame, ¿cómo se siente?

1

Bueno, últimamente me he sentido cansada y a veces no tengo nada de apetito. A veces todavía siento revuelto el estómago.

2

¿Qué hace para sentirse mejor?

3

El té de manzanilla es bueno. También le puede ayudar comer menos en cada comida pero comer con más frecuencia. Y también tomar muchos líquidos. Es muy importante el descanso, Lupe. Aunque sólo sea poner los pies para arriba por 10 minutos, un par de veces al día.

5

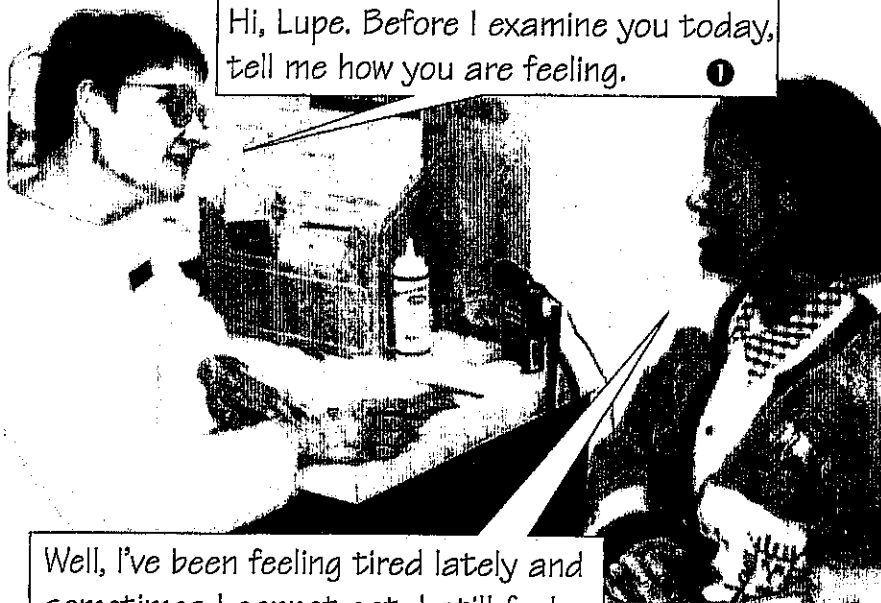
Tomo té de manzanilla y me ayuda un poco. Sé que debo descansar más, pero se me hace difícil por el tipo de trabajo que hago.

4

Sí. Mi esposo, Alfonso, me ayuda con las cosas de la casa y así puedo descansar un poquito.

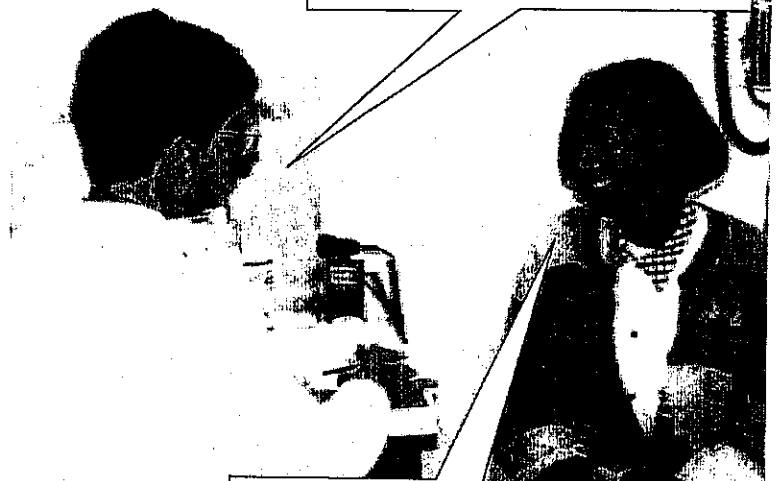
6

Hi, Lupe. Before I examine you today, tell me how you are feeling. ❶



Well, I've been feeling tired lately and sometimes I cannot eat. I still feel sick to my stomach. ❷

What are you doing to make yourself feel better? ❸



Chamomile tea is good. Eating small and more frequent meals may also help. Drink plenty of fluids too. And rest is important, Lupe, even if you only put your feet up for 10 minutes a few times a day. ❸

I drink chamomile tea and that helps. I know I should rest more, but it's hard because of the type of work I do. ❹



My husband Alfonso is helping with some of the chores around the house so I can rest for a while. ❺

Mis pechos me duelen, ¿es esto normal? ❶



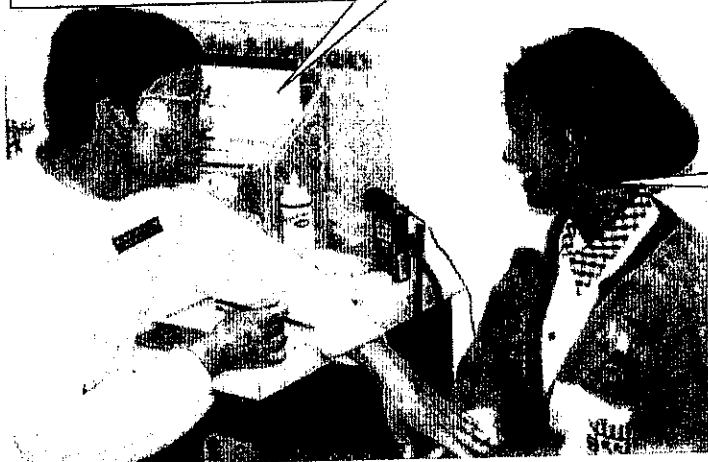
Eso es común. Sus pechos están preparándose para producir leche. Ahora le haré un **examen de pechos** para asegurarme que todo está normal. ❷

Hace un par de semanas estuve manchando un poco. ¿Es malo esto? ❸

Es común que a veces se tenga un poco de sangrado por la vagina, en los primeros meses. Pero si es mucho el sangrado, o si continúa, me gustaría saberlo. ❹



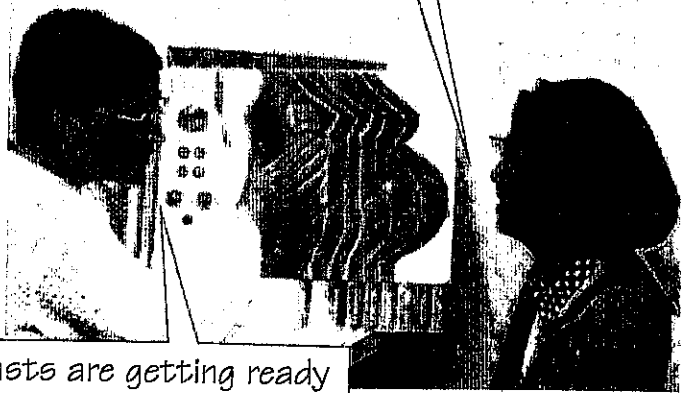
Un sangramiento exagerado puede ser señal de que el bebé no está bien, especialmente después de los primeros tres meses. Si esto pasa, llame a la clínica o al hospital, inmediatamente. ❺



Está bien. Dígame ¿qué otros exámenes me va hacer hoy? ❻



My breasts hurt. Is this normal? ①



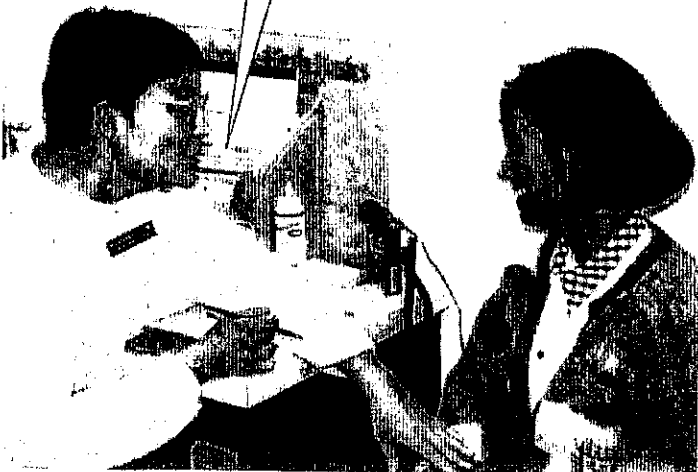
That's common. Your breasts are getting ready to produce milk. I will do a **breast exam** today to make sure everything is normal. ②

A couple of weeks ago I had some **spotting**. Is that bad? ③



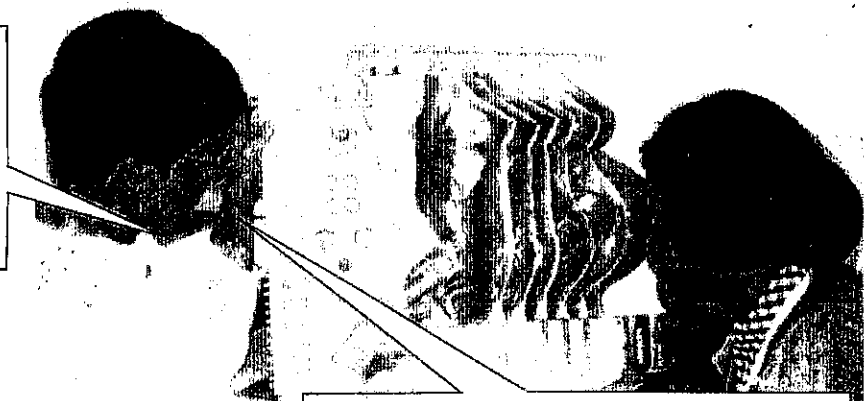
It's common to have some **bleeding** from the **vagina** in the first months. If it is heavy or if it continues I want to know about it. ④

Unusual bleeding could be a sign that the baby is in trouble, especially after the third month. Call the clinic or the hospital right away if this happens. ⑤

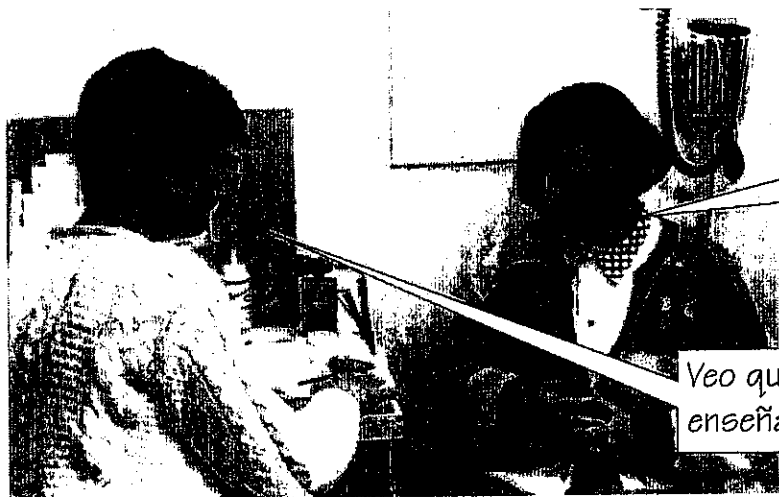


Okay . . . so, what other kinds of exams will you do today? ⑥

Todas las cosas que me ha dicho son normales, Lupe. Pero, quiero hacerle un **examen pélvico** para asegurarme que todo está normal. ❶



Usaré un **especulo** para ver el **cérvix**. También tomaré una muestra para la prueba de **Papanicolaou** para asegurarme que las células del **cérvix** son normales. ❷



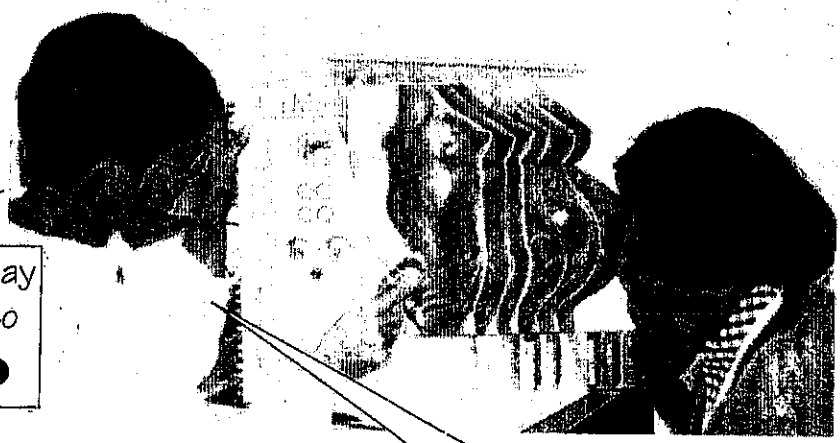
Nunca me han hecho este examen. ¿Duele un poco? ❸

Veo que está un poquito nerviosa. Déjeme enseñarle lo que haré al examinarla. ❹

Así es cómo un **especulo** se coloca en la vagina. No debe ser doloroso; sólo sentirá un poco de presión. Después de que le tome la muestra de **Papanicolaou**, le examinaré el **útero** y los **ovarios** con mis manos. ❺




¿Va a poder Ud. sentir al bebé? ❻



All the things you told me about today sound normal. But, I would also like to do a **pelvic exam** to make sure. ❶

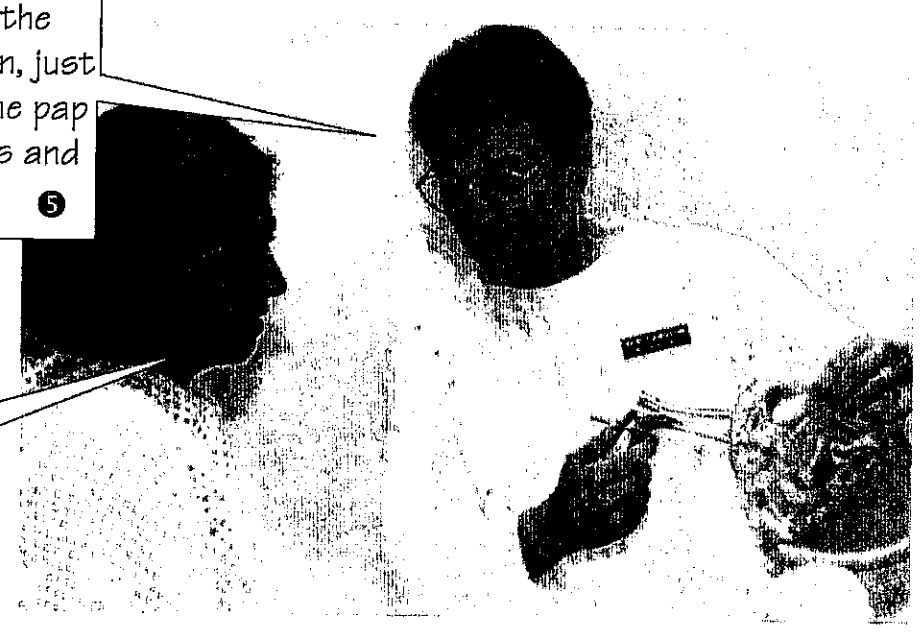
I will use a **speculum** in order to see your **cervix**. Then I will take a **pap smear** to make sure the cervical cells are normal. ❷



I have never had a pelvic exam before. Is it painful? ❸

I see you feel a little nervous. Let me show you what I will do before I examine you. ❹

This is how a speculum fits in the vagina. You should not feel pain, just some pressure. After I take the pap smear I will feel for your uterus and ovaries using my hands. ❺



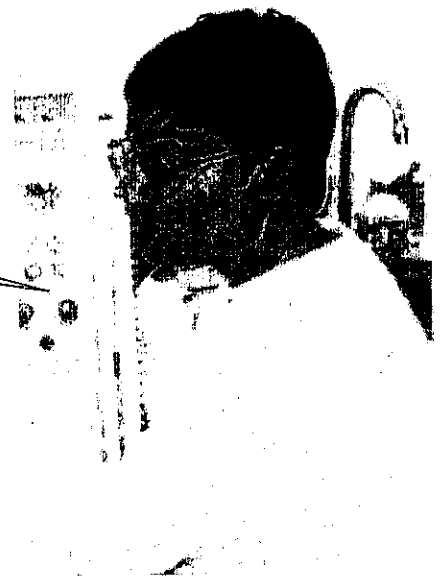
Will you be able to feel the baby? ❻



Yo puedo sentir el agrandamiento de su útero y de sus ovarios, pero el feto está aún muy pequeño para sentirse. ①

¿Me hará este examen todas las veces que venga a la clínica? ②

No, sólo si hubiera algún problema. Este examen se lo volveré a hacer hasta cuando ya esté lista para dar a luz. En las otras visitas, sólo la pesaremos, mediremos su estómago para ver cómo va creciendo el bebé y le pediremos una muestra de orina. A veces le haremos una prueba de sangre. ③



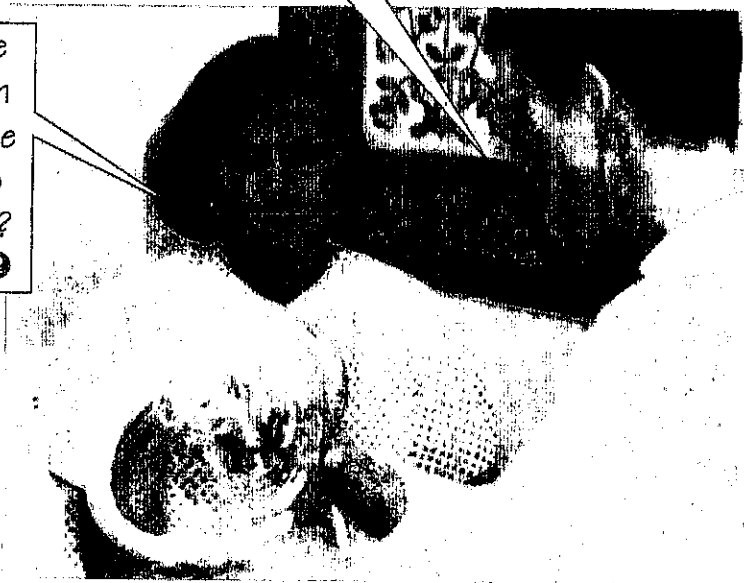
Me gusta que haga preguntas, Lupe. Hay alguna otra cosa que quisiera saber? ④



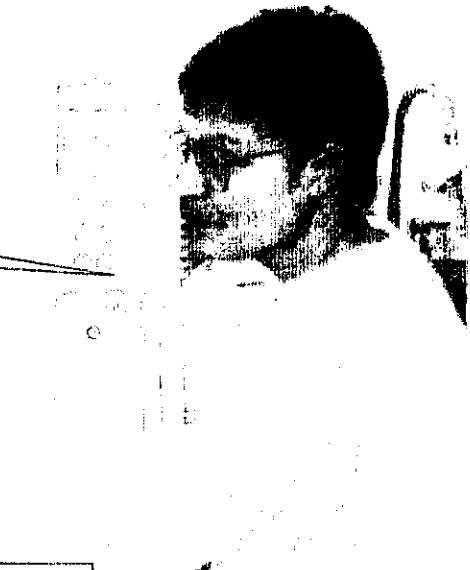
No. Muchas gracias por sus explicaciones. Ahora me siento mejor. ⑤

I will feel your enlarged uterus and your ovaries, but the fetus is too small to feel right now. ①

Will I have this exam every time I come to the clinic? ②

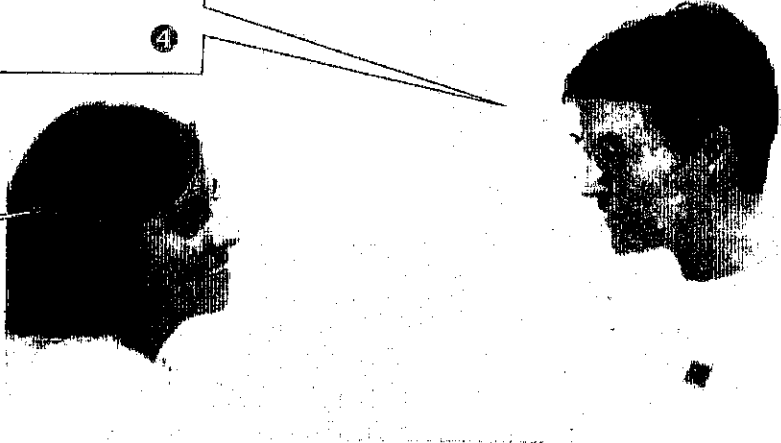


No, not unless there is a problem. The next time we will do a pelvic exam is when you are close to having the baby. During your other visits, we will weigh you, measure your stomach to see how much the baby is growing and ask for a sample of your urine. Sometimes, we will test your blood. ③



I'm glad you are asking questions, Lupe. Is there anything else you want to know? ④

No, thank you for explaining. Now I feel better. ⑤



# Glosario

## (Palabras nuevas)

### Cérvix

Un músculo, entre el útero y la vagina, que se agranda durante el parto para que el bebé pase a través de la vagina.

### Cuidados prenatales

Cuidados médicos que se reciben durante el embarazo.

### Espéculo

Un instrumento que los profesionales de salud usan durante el examen pélvico para examinar el cérvix y hacer el examen de Pap.

### Examen del pecho

Chequeo especial de los pechos de la mujer para ver si no hay bolitas o masas que pudieran ser problemas.

### Examen pélvico o ginecológico

Examen para revisar los órganos genitales de la mujer, que son: el útero, los ovarios, el cérvix y la vagina, para asegurarse que todo está bien.

### Feto

El bebé cuando se está formando dentro de la mamá.

### Manchando

Sangrado leve por la vagina. Algunas veces ocurre durante los primeros 3 meses de embarazo. Si ocurre, debe llamar a su médico o enfermera.

### Sangrando (véase manchando)

Si una mujer embarazada tiene mucho sangrado (pérdida de mucha sangre por la vagina) es importante llamar a la clínica inmediatamente.

### Proveedores de servicios de salud

Personas que tienen conocimientos y entrenamiento especial en salud. Pueden ser médicos, enfermeras, parteras, nutricionistas, farmacistas u otros profesionales en salud.

# Glossary

## (New Words)

### Cervix

The muscle between the uterus and vagina that gets bigger during labor so the baby can pass through the vagina.

### Prenatal Care

Medical care you receive during your pregnancy.

### Speculum

An instrument used by a healthcare provider during a pelvic exam to help examine the cervix and do the pap smear exam.

### Breast Exam

A special way to check a woman's breasts to look for lumps that could be problems.

### Pelvic Exam

An exam to check a woman's parts—her uterus, cervix and ovaries—that is done when she is pregnant (and at other times) to make sure everything is healthy.

### Fetus

A baby growing inside a mother before the baby is born.

### Spotting

Small amounts of blood that come out of the vagina. Sometimes this happens during the first 3 months of pregnancy. If it happens, call your doctor or nurse.

### Bleeding (*see* Spotting)

If a pregnant woman is bleeding (lots of blood from the vagina), call the clinic immediately.

### Healthcare Providers

People with special training to help us stay healthy and get healthy if we have problems. They can be doctors, nurses, midwives, nutritionists, pharmacists, nurse practitioners, etc.

**Prueba de Papanicolaou (Pap)**

Prueba para detectar problemas del cérvix.

**Vagina**

Es por donde nace, o sale el bebé, durante el parto después que deja el útero. También es la parte por donde sale el sangrado menstrual.

**Pap Smear**

A test to detect problems with the cervix.

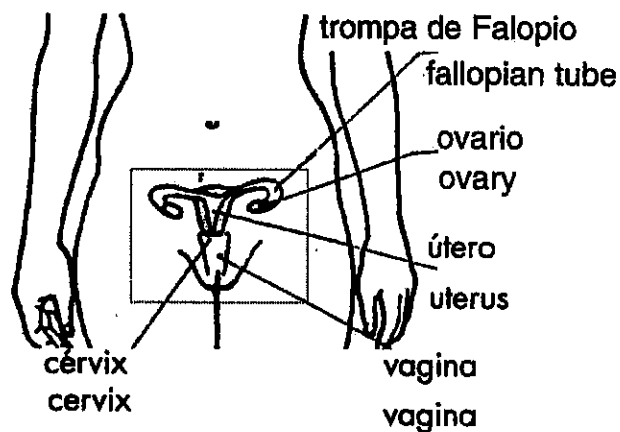
**Vagina**

During labor, it is the birth canal—the baby travels through the vagina after it leaves the uterus. The menstrual blood also comes out of the vagina.

---

**Órganos genitales o reproductivos de la mujer**

**A woman's genital or reproductive organs**



El examen pélvico es una manera de chequear que los órganos reproductivos de la mujer estén sanos.

A pelvic exam is a way to check a woman's reproductive organs to make sure they are healthy.

Algunos consejos de qué hacer si sufres de . . .  
Some advice about what to do if you suffer from . . .



**Náusea**  
**Nausea (morning sickness)**



Come galletas *antes* de levantarte.  
*Eat crackers before getting out of bed.*

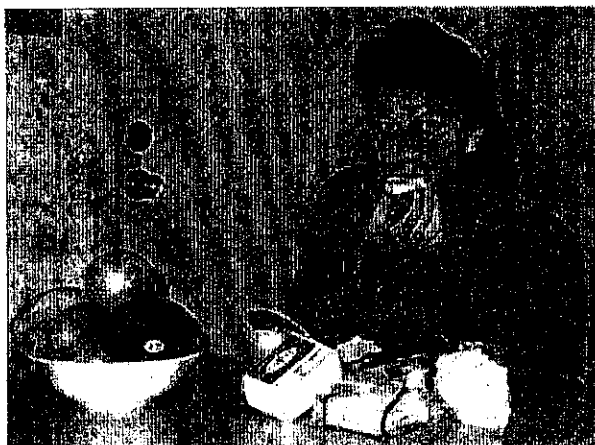


Evita los olores fuertes.  
*Avoid strong smells.*



Toma líquidos *entre* las comidas (no durante las comidas).  
*Drink between meals (not during meals).*

**Indigestión**  
**Indigestion (heartburn)**



Come poco y con más frecuencia.  
*Eat small and frequent meals.*

Evita comidas fritas, grasosas o picantes.  
*Avoid fried, fatty and spicy foods.*



**Dolor de espalda**  
**Backache**



Usa una posición apropiada para levantar cosas.  
*Use proper position when lifting things.*



Masaje o uso de bolsa con agua caliente.  
*Massage or use warm, moist heat.*

**Dolor de pierna**  
**Leg cramps**

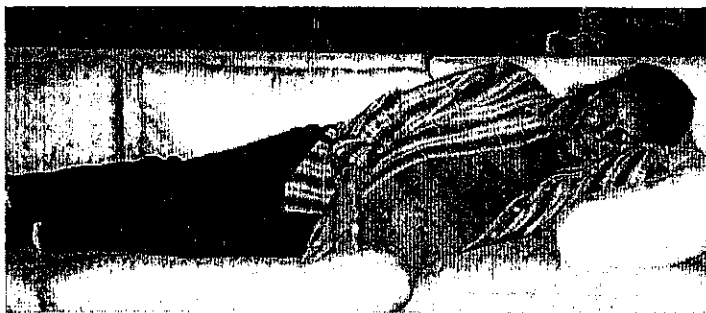


Come más productos lácteos—tienen mucho calcio.  
*Eat more dairy products—high in calcium.*



Descansa con los pies para arriba.  
*Rest, with feet up.*

**Pies cansados o hinchados**  
**Tired, swollen feet**

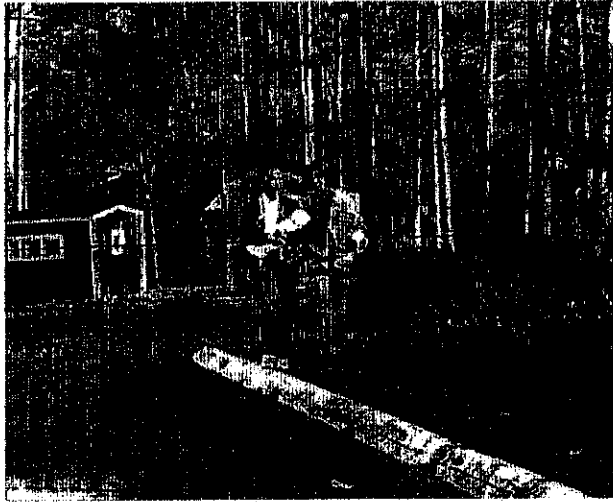


Descansa en tu lado izquierdo—ayuda a la circulación.  
*Rest on your left side—helps circulation.*



Baño de pies con “Saldiguera.”  
*Foot bath with Epsom Salts.*

**Estreñimiento o constipación**  
**Constipation**



Camina mucho.  
*Walk a lot.*



Toma mucha agua/líquidos.  
*Drink lots of water/liquids.*

**NO!**



No tomes laxantes ni uses enemas sin consultar con tu médico o enfermera.

*Do not use laxatives or enemas without consulting your doctor or nurse.*

## ***¡Muchas Gracias!***

Estas fotonovelas reflejan la experiencia, el cariño y la colaboración de muchas personas—de hombres y mujeres de la comunidad Latina, dedicados proveedores de servicios de salud en muchos de los condados de Carolina del Norte, de profesionales, y de varias organizaciones que sirven a los Latinos en todo el estado.

Queremos agradecer de manera especial a Lori Rolleri, quien ayudó a crear y escribir el libreto original. También queremos agradecer a las personas que nos permitieron fotografiarlas, compartiendo así sus sonrisas y entusiasmo.

Un agradecimiento especial a quienes revisaron este material y nos dieron su apoyo. Su dedicación y comentarios han sido muy valiosos.

Gracias/Thank you: Sheila Bazemore, Maureen Darcey, Angela Drezner, Jeanne Harris, Kimberly Ferguson, Janice Friedman, Donna Jennings, Tamara Hower, Kay James, Kathy Lamb, Caroline Whitehead Doherty, the staff of Beaufort County Health Department, Forsythe County Health Department, Tri-County Community Health Center, Nash Regional Migrant Health Center, the Piedmont Women's Health Center, the Office of Rural Health and Resource Development, the First Step Campaign, and Eastern Carolina Chapter of March of Dimes. Also thanks to Wellspring Grocery at Chapel Hill and Raleigh, NC.

### ***Dedicación***

Dedicamos esta serie de fotonovelas a la memoria de Nanette V. Mengel, una mujer sobresaliente, maestra, amante de las letras y de la naturaleza, servidora de los más necesitados de nuestra sociedad.

## ***Many Thanks!***

These photonovels reflect the experience, caring and collaboration of many individuals—from men and women of the Latino community to dedicated health care providers in counties across North Carolina, and professionals and organizations that serve Latinos statewide.

We would like to give a special thanks to Lori Rolleri, who helped create and write the original script. We would also like to thank the persons who allowed us to take their pictures and who so willingly shared their smiles and enthusiasm.

A special thanks goes to our reviewers and supporters. Your commitment and suggestions have been invaluable.

### ***Dedication***

We dedicate this photonovel series to the memory of Nanette V. Mengel, a distinguished woman, teacher, a lover of language and nature and a humble servant of those most vulnerable in our society.

© Copyright 1997 Susan J. Auger and Mélida Colindres  
No part of this publication may be reproduced in any manner without the express, written consent and permission of the copyright holders.

Photographs and layout by Philip S. Menzies  
Printed in the United States of America

***For More Information  
and to Order these Fotonovelas***

Contact Aprendo Press  
"Bridging Cultural & Language Barriers"™  
(919) 489-7277  
Email: sauger@mindspring.com



*¿Planeas tener un bebé? o ¿Planeas esperar?*  
**Planning a Baby? or Planning to Wait?**



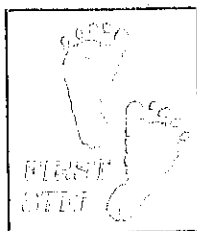
*¿Estás embarazada?*  
**Pregnant?**



*¿Teniendo un bebé?*  
**Having a baby?**

*Para más información acerca de servicios o para aprender maneras de hacer mantenido saludable y feliz a tu familia, llama a la clínica de salud local o a tu doctor.*

**For more information about services and to learn ways to keep your family healthy and happy, call your health clinic or your doctor.**



*En Carolina del Norte, llame al 1-800-367-2229 si habla español o inglés. La llamada es gratis de cualquier teléfono.*

**In North Carolina, call 1-800-367-2229 (1-800-FOR BABY). Spanish and English spoken. A free call from any telephone.**



*Programando a bebés, juntos... por medio de servicios comunitarios, apoyando a programas, realizando y haciendo investigación. Para obtener más información acerca de bebés y servicios, llame más oficinas locales de March of Dimes.*

**Saving babies, together... through community services, advocacy, education and research. For more information about grants and services, call your local March of Dimes office.**