

Preparándose para la atención prenatal

Consejos para la mujer
embarazada y su proveedor



Preparing for Prenatal Care

Tips for the Pregnant
Woman and her Provider



Queridas futuras mamás...

Para tener una experiencia prenatal agradable se necesita la colaboración y el trabajo conjunto entre la futura mamá y el proveedor de atención prenatal. Tanto la mujer como su proveedor pueden hacer varias cosas para mantener una buena relación. En la atención prenatal, lo más importante es la información que la futura mamá y su proveedor comparten. La información que la futura mamá provee durante sus visitas afecta la atención que recibirá de su proveedor. Asimismo, la información que el proveedor comparte con la futura mamá influye en cómo ella se cuida. A continuación se ofrece una lista de recomendaciones que contribuirán a tener una interacción positiva durante la atención prenatal.





Dear Mothers-to-Be...

Having an enjoyable prenatal care experience requires a partnership, or collaboration, between the mother-to-be and the prenatal care provider. There are many things an expectant mother and a health care provider can do to ensure a good relationship. The most important aspect of prenatal care is the information which is shared by the expectant mother and her prenatal care provider. The information an expectant mother gives the prenatal care provider during prenatal visits affects the care she receives from her provider. Similarly, the information shared by a prenatal care provider affects how the expectant mother takes care of herself. The following is a list of tips to encourage positive interactions during prenatal care visits.



Visitas al proveedor de atención prenatal

Lo que una futura mamá puede hacer

- ◆ Trate a su proveedor con respeto y espere ser tratada con respeto. Diga a su proveedor cómo desea que se dirija a usted, si no lo está haciendo.
- ◆ Hable con su proveedor en el idioma que usted prefiera.
- ◆ Si cree que las recomendaciones de su proveedor no están de acuerdo con lo que usted cree, hable de esto con el profesional. Esto servirá para decidir cuál es para usted la mejor manera de cuidarse durante su embarazo.

Lo que un proveedor de atención prenatal puede hacer

- ◆ Trate a su paciente con el respeto debido y pregúntele si ella quiere que la llame por su primer nombre (o nombre de pila), o si quiere que le diga "Señora", "Señorita" o "Doña", seguido de su primer nombre, de su apellido, o del apellido de su compañero.
- ◆ Hable con su paciente en el idioma que ella prefiera o de lo contrario pida que haya un intérprete entrenado para hacer este trabajo.
- ◆ Respete lo que su paciente cree. Hable sobre estas creencias siempre que no entren en conflicto con una atención prenatal adecuada. Informe a su paciente si este conflicto existe.

Visiting your prenatal care provider

What an expectant mother can do

- ◆ Treat your provider with respect and expect to be treated with respect. Tell your prenatal care provider how you want to be addressed if he or she is not doing so.
- ◆ Speak to your provider in the language in which you feel most comfortable.
- ◆ If you feel that your provider's advice does not agree with your beliefs, discuss this fact with him or her. This will lead to a discussion of the best way to care for yourself during pregnancy.

What a prenatal care provider can do

- ◆ Treat your patient with respect and ask how she wants to be addressed (i.e., by her first name, or as "Señora," "Señorita," "Doña," followed by either her first name, her last name, or her partner's last name).
- ◆ Communicate with your patient in the language in which she is most comfortable or arrange to have a trained medical interpreter available.
- ◆ Be respectful of your patient's beliefs. Discuss them when they do not conflict with sound prenatal care practices and let her know when there is a conflict.

Acerca del proveedor

Lo que una futura mamá puede hacer

- ◆ Pregunte si su proveedor podrá encargarse de todos los aspectos de su atención prenatal (visitas de atención prenatal, pruebas prenatales y parto).
- ◆ Pregunte si su proveedor será realmente la persona que va a atender el parto de su bebé.

Lo que un proveedor de atención prenatal puede hacer

- ◆ Diga a su paciente si va a poder encargarse de todos los aspectos de su atención prenatal. Déle algo de información sobre la persona que se encargará de otros aspectos de su cuidado.
- ◆ Diga a su paciente si usted va a ser la persona que va a atender el parto de su bebé.



About the provider

What an expectant mother can do

- ◆ Find out whether your provider will be able to provide all aspects of your prenatal care (prenatal visits, prenatal tests, and delivery).
- ◆ Ask whether your provider will be the person to actually deliver your baby.

What a prenatal care provider can do

- ◆ Tell your patient if you will provide all aspects of prenatal care. Give your patient some information about the person who will be providing other aspects of her care.
- ◆ Tell your patient whether you will be the person to actually deliver her baby.



Acerca de su embarazo

Lo que una futura mamá puede hacer

- ◆ Hable sobre su embarazo con su proveedor en cada visita de atención prenatal. Una mayor cantidad de información permitirá a su proveedor ofrecerle una mejor atención.
- ◆ Haga a su proveedor de atención prenatal todas las preguntas que usted tenga con respecto a su embarazo. Lleve una lista de preguntas o dudas en cada visita. Puede preguntar:
 - ¿Debería yo estar tomando vitaminas prenatales?
 - ¿Qué debo hacer si no puedo comer nada debido a que tengo náusea?
 - ¿Qué significan para mí y para mi bebé los resultados de los exámenes prenatales?
 - No me he estado sintiendo bien. ¿Es esto normal o hay algo que pueda hacer para sentirme mejor?
 - ¿Cómo sabré que estoy con el trabajo de parto?

Lo que un proveedor de atención prenatal puede hacer

- ◆ Pregunte a su paciente sobre su embarazo en cada visita. Puede preguntarle:
 - ¿Cómo se ha sentido?
 - ¿Ha tenido algún malestar (molestia, trastorno)?
 - ¿Tiene alguna pregunta sobre cómo está progresando su embarazo?
 - ¿Tiene suficiente ayuda o apoyo en su casa?
- ◆ Pregunte a su paciente si ella tiene alguna duda y déle la información que ella necesita. Pídale que escriba sus preguntas y que las traiga en cada visita.

About Your pregnancy

What an expectant mother can do

- ◆ Talk to your prenatal care provider about your pregnancy during every visit. The more information you give your provider, the better care you will receive.
- ◆ Ask your prenatal care provider any pregnancy-related questions you may have. It is helpful to bring a list of questions/concerns to every visit. You may want to ask:
 - Should I be taking prenatal vitamins?
 - What should I do if I can't eat anything because I'm nauseous?
 - What do the results of the prenatal exams mean for me and my baby?
 - I haven't been feeling well. Is this normal and is there anything I can do to feel better?
 - How will I know when I am in labor?

What a prenatal care provider can do

- ◆ Ask your patient about her pregnancy during each visit. You may want to ask:
 - How have you been feeling?
 - Have you had any discomforts?
 - Do you have any questions about how your pregnancy is progressing?
 - Do you have enough support at home?
- ◆ Ask whether your patient has any questions and provide her with the information she needs. Encourage her to write down her questions and bring the list with her to each appointment.

Acerca del embarazo

Lo que una futura mamá puede hacer

- ◆ Siéntase libre para mencionar cualquier malestar relacionado con su embarazo que esté teniendo (náusea, hinchazón, dolor de espalda). Pregunte cómo puede aliviar sus malestares.
- ◆ Averigüe, e informe a su proveedor, si usted o alguien en su familia o la de su compañero ha tenido defectos de nacimiento, retraso mental u otros problemas hereditarios.
- ◆ Hable sobre los remedios caseros, tales como té, etc., que usted conoce y le gustaría usar.
- ◆ Hable de su preocupación por haber estado expuesta a productos químicos o a algunas drogas.

Lo que un proveedor de atención prenatal puede hacer

- ◆ Hable con su paciente sobre los malestares relacionados con su embarazo. Indíquele cómo puede aliviar sus malestares pero enfatice claramente cuándo es que ella debe buscar atención médica.
- ◆ Hable con su paciente sobre cualquier preocupación médica que ella pueda tener, dándole tratamiento, información y consejo o derivándola a otros profesionales.
- ◆ Considere que hay remedios caseros hispanos de uso frecuente, tales como té, etc., sobre cuyo uso deberá aconsejar a su paciente.
- ◆ Si a su paciente le preocupa el haber estado expuesta a productos químicos o a algunas drogas, hable con ella sobre esto.

About the pregnancy

What an expectant mother can do

- ◆ Feel free to discuss any pregnancy-related discomforts (like nausea, swelling, backaches) you have. Ask how you may relieve your discomforts.
- ◆ Find out and tell your provider if there is history of birth defects, mental retardation or other hereditary problems in your family.
- ◆ Discuss home remedies (remedios caseros) such as teas, etc., that you may know about and think of using.
- ◆ Discuss your concerns about exposure to chemicals or drugs.

What a prenatal care provider can do

- ◆ Discuss pregnancy-related discomforts with your patient. Let her know how she may relieve her discomforts, but emphasize when she should seek medical attention.
- ◆ Discuss with your patient any medical concerns she may have, provide treatment, information, advice, and appropriate referrals.
- ◆ Be aware of common Hispanic home remedies (remedios caseros) such as teas, etc., so that you are able to give your patient appropriate advice on their use.
- ◆ Address your patient's concerns about exposure to chemicals or drugs.

Superando las dificultades

Lo que una futura mamá puede hacer

- ◆ Pregunte a su proveedor qué necesitará usted hacer si tiene una emergencia cuando la clínica está cerrada.
- ◆ Pregunte a su proveedor con quién debe hablar sobre los costos de su atención prenatal y su parto.
- ◆ Pregunte a su proveedor con quién debe hablar para saber qué opciones de pago usted puede usar.
- ◆ Avise a su proveedor si usted tiene algún problema especial (menos salario; no tiene transporte; no tiene con quién dejar a sus niños, etc.) que pueda impedirle que vaya a sus citas de atención prenatal. Esto ayudará a su proveedor a conocer sus problemas y a ofrecer otras soluciones.



Lo que un proveedor de atención prenatal puede hacer

- ◆ Diga a su paciente qué necesitará hacer si tiene una emergencia o tiene que hablar con usted cuando la clínica está cerrada.
- ◆ Dé a su paciente el nombre de un empleado que pueda darle una lista de todos los costos relativos a la atención prenatal y al parto.
- ◆ Haga arreglos para que alguien hable con su paciente sobre opciones de pago.
- ◆ Hable con su paciente sobre diversas maneras que puedan ayudarlo a resolver cualquier dificultad que ella tenga para ir a sus citas de atención prenatal.



Overcoming difficulties

What an expectant mother can do

- ◆ Ask your provider what you need to do if you have a medical emergency after clinic hours.
- ◆ Ask your provider whom you should speak to about the cost of your prenatal care and delivery.
- ◆ Ask your provider whom you should speak to about what payment options are available.
- ◆ Let your provider know if you face any particular problems (lost pay, transportation, child care, etc.) that may interfere with your prenatal care appointments. This will help your provider become aware of problems and propose other solutions.



What a prenatal care provider can do

- ◆ Tell your patient what she needs to do after clinic hours if she has a medical emergency or needs to reach you.
- ◆ Provide your patient with the name of a staff person who can provide her with a list of all costs related to prenatal care and delivery.
- ◆ Make arrangements for somebody to discuss payment options with your patient.
- ◆ Discuss with your patient realistic ways of solving any difficulties she may have in keeping her prenatal care appointments.





Nota:

El término “proveedor” se usa para profesionales de ambos géneros.

Adaptado de: Comenzando bien:
Programa de educación prenatal para
la mujer hispana (March of Dimes y la
Alianza Nacional para la Salud Hispana).

Producido por la Alianza Nacional para la
Salud Hispana con fondos aportados
por March of Dimes Birth Defects Foundation y
Maternal and Child Health Bureau

Línea Nacional Prenatal Hispana

1-800-504-7081

(español e inglés)





Adapted from: Comenzando Bien:
A Prenatal Education Program for
Hispanic Women (March of Dimes and
The National Alliance for Hispanic Health).

Developed by The National Alliance for Hispanic Health
with support from the March of Dimes
Birth Defects Foundation and the
Maternal and Child Health Bureau.

The National Hispanic Prenatal Hotline
1-800-504-7081
(English & Spanish)



NATIONAL HISPANIC
PRENATAL
HOTLINE
1 800 504-7081
(English or Spanish)



The National Alliance for Hispanic Health
La Alianza Nacional para la Salud Hispana
1501 Sixteenth Street, NW
Washington, DC 20036
202-387-5000
www.hispanichealth.org