

# Su Embarazo: Maneras de Abogar por Sí Misma

Durante el embarazo, sus deseos son tan importantes como su cuidado.

La atención médica respetuosa comienza por encontrar un doctor o una partera con quien se sienta cómoda.

Es importante conocer sus derechos como paciente y sentirse segura para dar su opinión.

Esto es abogar por una misma.

Y puede ayudarle a obtener la atención y el cuidado que necesita y merece.

Estas son algunas formas de abogar por sí misma y por su bebé durante el embarazo y el parto.

Uno. Conozca su historial médico y hágale saber con su equipo para saber qué significa para su embarazo.

“Tengo antecedentes de prediabetes y mi madre tiene diabetes. Lo mencioné en mi primera cita con mi partera. Hablamos sobre mis riesgos de desarrollar diabetes gestacional y sobre las pruebas que me harían durante el embarazo, el trabajo de parto y el parto. Me alegra haberlo mencionado en la primera cita para saber qué esperar.”

“En la última cita, mi presión arterial estaba alta. El doctor me dijo que podría significar preeclampsia. Y me dijo que esté atenta a ciertos síntomas. Unos días después, me dolía la cabeza como nunca antes y no esperé. Fui directamente al hospital y el equipo me atendió de inmediato.”

Dos. Infórmese al máximo sobre el embarazo.

Y no dude en consultar sobre síntomas, dolores o sensaciones.

Está bien averiguar hasta sentir que sus inquietudes están resueltas.

“Durante mi embarazo, me emocionaban todos los cambios de mi cuerpo. En una ecografía, la partera estaba en silencio y tenía una expresión extraña en el rostro. Me hizo sospechar que algo no estaba bien, por lo que la interrumpí y le pregunté. Ella aclaró que solo estaba concentrada y atenta. Luego, me enseñó la silueta del pie de mi bebé.”

“Sé que muchas disfrutan estar embarazadas, pero yo nunca me sentí cómoda físicamente. Cada trimestre traía un nuevo síntoma. En una de mis visitas prenatales, describí... Bueno, más bien, me quejé de que tenía contracciones. El doctor dijo que era normal tener contracciones de Braxton Hicks. Esa noche, estaba muy incómoda y sentía que algo estaba mal. Resulta que, en realidad, estaba en trabajo de parto prematuro. Me dieron un medicamento y las contracciones se detuvieron.”

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



# Su Embarazo: Maneras de Abogar por Sí Misma

Tres. Tenga un plan.

Y asegúrese de que su doctor o partera esté al tanto de sus deseos y plan de parto.

Permita que ellos compartan sus recomendaciones y sus motivos.

Y esté preparada para cuando las cosas no salgan como esperaba.

“Todo lo que leí decía: "Tenga un plan", por supuesto, no todo lo que planifiqué sucedió. Pero durante mis citas, hablé con mi partera sobre lo que podría pasar. También le pregunté directamente cómo me avisaría si nuestro plan debía cambiar. Esas conversaciones me hicieron saber que estaban haciendo todo lo posible para mantenerme a mí y a mi bebé seguros.”

Cuatro. Construya lazos con su equipo médico.

“Me esforcé por recordar los nombres de las enfermeras y de las personas que me atendían. Mi amiga me contó que tenía una excelente relación con su doctor, pero que él estaba de vacaciones cuando nació su bebé. Así que pedí conocer a los otros doctores que podrían asistirme en mi parto.”

Cinco. Sepa que puede cambiar de doctor o partera.

Puede cambiar en cualquier momento. Si no se siente cómoda o si cree que necesita mejor atención y cuidado.

O si su proveedor alguna vez le hace sentir miedo o inseguridad, es razonable y es su derecho dejar de ver a ese proveedor.

“Sé que un doctor puede tener un mal día, pero mi doctor y yo nunca estábamos de acuerdo. Pensé que sería una molestia cambiar de doctor, pero resulta que había otro doctor disponible y era justo lo que estaba buscando y lo que necesitaba.”

Seis. Invite a un amigo, un ser querido o pareja para que la apoye en sus consultas prenatales.

“Le conté a mi mejor amiga mis peores miedos sobre el parto. Ella actuó de forma muy tranquila y reconfortante. Le pedí que viniera conmigo a mis visitas prenatales.

En una cita, mencioné que tenía una pierna inflamada. El doctor no respondió. Mi amiga repitió mi pregunta y me alegra que lo hiciera. La inflamación no era normal. Era un coágulo. Todo salió bien, pero quién sabe que habría pasado si mi amiga no hubiera estado.”

Las personas que la cuidan durante el embarazo y el parto son responsables de brindarle la atención respetuosa que merece.

# Su Embarazo: Maneras de Abogar por Sí Misma

Están ocupados, pero nunca deberían estar demasiado ocupados para responder sus preguntas y cuidarla con respeto.

Y recuerde: usted se conoce mejor que nadie. También es una parte importante del equipo.

Aprenda todo lo posible. Plantee sus dudas y preocupaciones y confíe en sí misma aun cuando se sienta insegura.

No olvide que es su derecho recibir una atención médica que garantice su seguridad y la de su bebé.