



Prepararse para el parto

En el Centro Médico de la Universidad de Washington (UWMC)

Nuestro objetivo es rodearla a usted y a su familia en un entorno positivo y seguro para el nacimiento de su bebé. Esperamos proporcionarle atención con la mayor delicadeza y el mejor nivel durante su estadía, tanto en el trabajo de parto, el parto y el inicio del período de posparto. Nuestro equipo está ansioso por ayudarla a dar la bienvenida a su nuevo bebé.

La alentamos a que la acompañen familiares durante las visitas prenatales, el parto, y mientras esté en el centro médico.

Visitas a la unidad de Trabajo de parto y Parto

A muchas familias les ayuda ver el lugar donde dará a luz antes de entrar en trabajo de parto. Asegúrese de hacer una visita a Trabajo de parto y Parto con su pareja y su familia durante su 2º trimestre. Se ofrecen visitas durante el día y la tarde. Para obtener más información e inscribirse llame al 206-598-5956.



El hospital se encuentra en 1959 N.E. Pacific Street, Seattle, WA 98195.

Cuándo venir al hospital

Llame a Trabajo de parto y Parto (206-598-4616) antes de venir al hospital. La mayoría de las veces le pediremos que venga al hospital cuando:

- Tenga contracciones cada 5 minutos durante 1 hora, si se trata de su primer bebé, o cada 7 a 10 minutos, si ya tuvo un bebé.
- Rompa la bolsa – **aun cuando no tenga contracciones.** Cuando rompe la bolsa, puede sentirse mojada, un "goteo" de agua o sentir que el líquido sale a chorros.

Planes para su permanencia en el hospital

Planifique con anticipación sobre cómo irá al hospital cuando llegue el momento:

- Sepa cómo llegará al hospital y quién la llevará.



El Estacionamiento Triangular está en la calle de enfrente al UMMC.

- Sepa quién va a estar con usted en su casa cuando empiece con el trabajo de parto.
- Si no la pueden llevar al hospital y tiene un cupón médico:
 - Un corredor de transporte, como Hopelink o Paratransit, pueden ayudarle a conseguir que la lleven al hospital.
 - Llame a Trabajo de parto y Parto, y llamarán al corredor por usted.

Aparcar en el hospital

- El Estacionamiento Triangular (Triangle Garage) está en el subsuelo, frente a N.E. Pacific Street desde el UMMC. Debe pagar el estacionamiento. Para conocer las tarifas del estacionamiento, visite nuestro sitio web www.uwmedicalcenter.org.
- Frente a la entrada principal del hospital encontrará el servicio de aparcacoches, de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m., sin costo extra.
- Si necesita ayuda para llegar a Trabajo de parto y Parto desde su coche, puede estacionar en la rotonda que está fuera de la entrada principal del hospital. Cierre su coche y dígame al personal de seguridad que está allí. Más tarde podrá cambiar su coche de lugar, o un funcionario de seguridad podrá aparcarlo para usted.

Llegada al UMMC

- Ingrese por la entrada principal del UMMC. Estará en el 3.er piso del hospital. En el vestíbulo hay sillas de ruedas, en caso de que necesite una. Tome los elevadores de Pacific hasta Trabajo de parto y Parto (Labor & Delivery) en el 6.º piso.
- Cuando llegue a Trabajo de parto y Parto, regístrese en el mostrador de recepción. Dado que llamó con anticipación, nuestro personal la estará esperando.
- Le ayudaremos a acomodarse en una de nuestras salas de reconocimiento, donde permanecerá durante aproximadamente 1 hora. Comprobaremos sus signos vitales y confirmaremos que esté en trabajo de parto activo.
- Se colocará un *monitor electrónico* fetal sobre su abdomen. Una enfermera registrada la vigilará atentamente.
- También verá a un médico que puede no ser su proveedor habitual y que controlará su cuello uterino.
- Si todavía no comenzó el trabajo de parto activo, haremos una de estas dos cosas:
 - Pedirle que regrese a su casa y decirle a lo que debe prestar atención, o
 - Pedirle que de un paseo alrededor del hospital para ayudar a que avance el trabajo de parto.



Alentamos a la persona que la acompañe durante el trabajo de parto a permanecer con usted durante toda su estadía en el hospital.

- Si está en trabajo de parto activo, ingresará a una de nuestras salas de parto durante el resto del trabajo de parto. En este momento se reunirá con su enfermera. Ella intercederá por usted durante el trabajo de parto.
- Hablará con usted sobre lo que deberá esperar durante su estadía. Asegúrese de compartir su plan de parto con ella. Si tiene otros documentos legales en relación con su salud, como una directiva anticipada o testamento vital, asegúrese de llevarlos al hospital.
- Si aún no ha llamado a su proveedor de atención a la salud, lo llamaremos cuando llegue a Trabajo de parto y Parto.
- Alentamos a la persona que la acompañe durante el trabajo de parto a permanecer con usted durante toda su estadía en el hospital. Le suministraremos un sofá cama y ropa blanca.

Queremos que participe activamente en su atención. Por favor pregunte si no entiende lo que está sucediendo. Nos complace responder sus preguntas.

Su sala de parto

- Todas las salas de parto en Trabajo de parto y Parto son privadas y tienen su propio baño. Los baños tienen amplias tinas de hidromasajes. En la Unidad Materno Infantil hay duchas con masajeadores.
- En algunas salas hay lector de CD. Siéntase libre de traer su música para relajarse durante su trabajo de parto. También podrá llevar su propio reproductor de música si prefiere usar audífonos.
- Cada sala tiene un pequeño refrigerador para guardar refrigerios, un televisor y un reproductor de DVD. Una película favorita podrá ayudarle a pasar un poco el tiempo durante el inicio del trabajo de parto.
- Todas las salas tienen acceso inalámbrico a Internet. Traiga su propia computadora portátil o cualquier otro dispositivo electrónico, el cable de alimentación o cargador.
- Para su comodidad, quizás quiera traer objetos personales de su casa como, por ejemplo, la almohada, manta, bata, zapatillas y fotografías.

Su tiempo de recuperación

Podrá pasar algo de tiempo sosteniendo en brazos a su bebé luego del parto (a menos que usted o el bebé necesiten atención especial). Durante este tiempo de recuperación, su enfermera la examinará con frecuencia.

Si planifica amamantar, le ayudaremos a empezar enseguida del parto. En general los bebés están despiertos y atentos en ese momento. Su enfermera puede ayudarla.



Un pediatra o su médico de familia examinará a su bebé antes de que le den de alta en el hospital.

Su estadía posparto

Cuando esté totalmente recuperada, usted y su bebé pasarán a una habitación privada en nuestra unidad Materno Infantil en el 5.º piso del UWMC.

Su bebé permanecerá en su habitación con usted mientras esté en el hospital. Durante su estadía su enfermera le enseñará a alimentar y cuidar de su bebé.

Un proveedor de atención a la salud la examinará a usted y a su bebé, para asegurarse de que ambos estén bien. Un pediatra o su médico de familia examinará a su bebé antes de que le den de alta en el hospital. Otro proveedor de atención de la salud distinto al anterior los examinará antes del alta.

UWMC es un hospital "amigo del niño". Todas nuestras enfermeras están capacitadas para ayudar a las madres a empezar a amamantar y le ofrecerán apoyo en esa etapa inicial. Si surgen problemas, una de nuestras especialistas en lactancia puede reunirse con usted para seguirla ayudando a amamantar. Su enfermera puede ayudarla a programar una cita con una especialista en lactancia en su habitación.

Necesitará descansar mucho para curarse y recuperarse. Duerma cuando pueda. Piense en limitar las llamadas telefónicas y los visitantes. Esto la ayudará a recuperarse del parto y le dará más energía para cuidar bien de usted y de su bebé.

Visitantes

- Puede recibir visitas en cualquier momento.
- Sus otros hijos son bienvenidos a visitarla a usted y al bebé, a menos que estén enfermos. Debe acompañarlos un adulto.
- Su pareja y un amigo o familiar pueden quedarse con usted y su bebé. Se puede disponer de un sofá cama para su comodidad.

¿Cuánto tiempo estaré en el hospital?

La mayoría de las madres permanecen en el hospital durante 1 día después de un parto vaginal sin complicaciones. Luego de un parto por cesárea, la mayoría de las madres permanecen en el hospital por 2 o 3 días.

Su bebé puede nacer a última hora de la noche o en las primeras horas de la mañana. Si esto sucede, no le daremos de alta durante la noche ni en las primeras horas de la mañana. A su vez, si su bebé nace durante el día, es posible que esté lista para volver a casa a primera o última hora de la tarde del día siguiente.



Necesitará un asiento para automóvil seguro para llevar a su bebé desde el hospital a su casa.

Recetas

Es posible que le den recetas de medicamentos para llevar a su casa. La farmacia del UWMC puede surtir sus recetas si pasa por la farmacia para pacientes de consulta externa antes de irse. También puede surtirlos en su farmacia local.

Acuérdese de llevar con usted su **tarjeta del seguro de salud** y su **tarjeta de beneficios de farmacia o de medicamentos**. Si tiene un **cupón médico**, no deje de llevarlo consigo. Si se exige un copago, puede pagar con dinero en efectivo, cheque, VISA o MasterCard.

Certificado de nacimiento

Recibirá un formulario para completar, donde deberá indicar el nombre de su bebé y dar información sobre usted y el padre. Esta información se usará para el certificado de nacimiento.

Partida del hospital

Asiento para automóvil

Asegúrese de tener un asiento infantil para automóvil seguro antes del parto. Usted tendrá la responsabilidad de colocar a su bebé de manera segura en el asiento infantil para automóvil para el viaje de regreso a su casa desde el hospital.

La Clínica de Atención Materno Infantil y la Unidad Materno Infantil tienen asientos para automóvil con una muñeca colocada. Mire estos asientos para automóvil para ver cómo colocar a su bebé de manera segura.

Llegar a casa

Antes de venir al hospital, planifique cómo va a llegar a su casa con su bebé cuando salga del hospital. Comunique a su enfermera si necesita organizar el viaje por intermedio de un corredor de transporte.

Los primeros días en casa

Llame a su proveedor de atención a la salud si tiene alguna pregunta sobre usted, la lactancia materna, la alimentación con biberón o el cuidado de su bebé.

Es posible que reciba una llamada telefónica de una de nuestras enfermeras en su casa, para ver cómo les está yendo a usted y a su bebé. La enfermera también puede responder todas las preguntas que pueda tener.

Visitas a la clínica para usted y su bebé

Si no se han programado visitas a la clínica al momento de salir del hospital, deberá agendarlas para usted y su bebé. **¡Estas visitas a la clínica son muy importantes!**

- Es útil elegir a un proveedor para su bebé antes del parto. Podemos ayudarla a encontrar un proveedor que satisfaga sus necesidades si no ha encontrado ninguno hasta la fecha del parto.
- Un proveedor de atención a la salud deberá examinar a su bebé como máximo una semana después del parto.
- Si no tiene ningún problema de salud que requiera atención especial, deberá ver a su proveedor de atención a la salud prenatal a las 6 semanas del parto.
- Si tiene algún problema de salud, como diabetes o hipertensión arterial, deberá ver a su proveedor de atención a la salud a las 2 semanas del parto.

Relaciones sexuales

Es mejor para su salud **no** tener sexo antes de su visita a la clínica pero, si mantiene relaciones sexuales, deberá usar un método anticonceptivo seguro. Si tiene preguntas hable con su proveedor de atención a la salud. Consulte el capítulo "Su planificación familiar" de este libro.

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Si tiene preguntas sobre dar a luz en el UWMC, llame a su proveedor de atención a la salud durante el horario de oficina.

O, llame a Trabajo de Parto y Parto del UWMC:
206-598-4616



Getting Ready to Give Birth

At University of Washington Medical Center (UWMC)

Our goal is to surround you and your family in a nurturing and safe environment for the birth of your baby. We look forward to providing the most sensitive and highest level of care during your stay for labor, birth, and early postpartum period. Our team is eager to help you welcome your new baby.

We encourage you to have family members with you during your prenatal visits, your birth, and while you are in the medical center.

Labor & Delivery Tours

For many families, it is helpful to see where you will give birth before you go into labor. Be sure to take a tour of Labor & Delivery with your partner and family during your 2nd trimester. Both daytime and evening tours are offered. For more information and to register, call 206-598-5956.



The hospital is located at 1959 N.E. Pacific Street, Seattle, WA 98195.

When to Come to the Hospital

Call Labor & Delivery (206-598-4616) before you come to the hospital. Most times, we will ask you to come to the hospital when:

- Your contractions are 5 minutes apart for 1 hour if this is your first baby, or when they are 7 to 10 minutes apart if you have had a baby before.
- Your water breaks – **even if you are not having contractions**. When your water breaks, you may feel wet, you may feel a “trickle” of water, or you may feel a gush of fluid.

Getting to the Hospital

Plan ahead for how you will get yourself to the hospital when the time comes:

- Know how will you get to the hospital and who will take you.



The Triangle Garage is across the street from UWMC.

- Know who will be with you at home in early labor.
- If you cannot get a ride to the hospital and you have a medical coupon:
 - A transportation broker, such as Hopelink or Paratransit, can help get you a ride to the hospital.
 - Call Labor & Delivery, and they will call the broker for you.

Parking at the Hospital

- The Triangle Garage is underground, across N.E. Pacific Street from UWMC. You will need to pay for parking. For parking rates, please visit our website, www.uwmedicalcenter.org.
- Valet parking is available in front of the main hospital entrance, Monday to Friday from 8 a.m. to 5 p.m. There is no extra charge for valet parking.
- If you need help getting from your car to Labor & Delivery, you may park in the circle drive outside the main hospital entrance. Lock your car and tell security it is there. You can move your car later, or a security officer can park it for you.

Arriving at UWMC

- Enter through the main UWMC entrance. You will be on the 3rd floor of the hospital. There are wheelchairs in the lobby if you need one. Take the Pacific elevators to Labor & Delivery on the 6th floor.
- When you arrive at Labor & Delivery, check in at the front desk. Since you called ahead, our staff will be expecting you.
- We will help you get settled into one of our examination rooms. You will be in an exam room for about 1 hour. We will take your vital signs and confirm that you are in active labor.
- An *external fetal monitor* will be placed on your abdomen. A registered nurse will monitor you closely.
- You will also see a doctor who may not be your usual provider. This doctor will check your cervix.
- If labor has not actively started, we will either:
 - Send you home and tell you what to watch for, or
 - Send you out to walk around the hospital to help labor progress.



Your labor partner is encouraged to stay with you throughout your hospital stay.

- If you are in active labor, you will be admitted to one of our birthing suites for the rest of your labor. At this point, you will meet your nurse. She will be your advocate during labor.
- Your nurse will talk with you about what to expect during your stay. Be sure to share your birth plan with your nurse. If you have other legal documents related to your health, such as an advance directive or living will, be sure to bring them with you to the hospital.
- If you have not already called your health care provider, we will call them when you arrive in Labor & Delivery.
- Your labor partner is encouraged to stay with you throughout your hospital stay. We will provide a daybed and linens.

We want you to be actively involved in your care. Please ask questions if you do not understand what is going on. We are happy to answer your questions.

Your Birthing Suite

- All birthing suites in Labor & Delivery are private and have their own bathroom. The baths have roomy whirlpool tubs. On the Mother Baby Unit, there are showers with shower massagers.
- There is a CD player in some of the rooms. Feel free to bring your music with you to relax during your labor. You may also bring your own portable music player if you want to use earphones.
- Each room has a small refrigerator for snacks, a TV, and a DVD player. A favorite movie might help pass the time during early labor.
- All rooms have wireless Internet access. Bring your own laptop or other electronic device and power cord or charger.
- For your comfort, you may also want to bring personal items from home. These might include a pillow, blanket, robe, slippers, and photographs.

Your Recovery Time

You will be able to spend some special time holding your baby after the birth (unless you or the baby needs special care). During this recovery time, your nurse will check you often.

If you are planning to breastfeed, we will help you get started right after birth. Babies are often awake and alert then. Your nurse can help you.



A pediatrician or your family medicine doctor will check your baby before you leave the hospital.

Your Postpartum Stay

When your recovery is complete, you and your baby will move to a private room on our Mother Baby unit on the 5th floor of UWMC.

Your baby will stay in your room with you while you are in the hospital. During your stay, your nurse will teach you how to care for and feed your baby.

Both you and your baby will see a health care provider to ensure that you both are well. A pediatrician or your family medicine doctor will check your baby before you leave the hospital. A different health care provider will check you before you leave.

UWMC is a “baby friendly” hospital. All of our nurses are trained to help mothers start breastfeeding and offer support while you are getting started. If problems arise, one of our lactation consultants can meet with you and provide further help with breastfeeding. Your nurse can help you schedule an appointment with a lactation consultant in your room.

You will need lots of rest to heal and recover. Sleep when you can. Consider limiting phone calls and visitors. This will allow you to recover from giving birth and will give you more energy to take good care of yourself and your baby.

Visitors

- You may have visitors at any time.
- Your other children are welcome to visit you and the baby, unless they are ill. They must come with an adult.
- Your partner and a friend or family member are welcome to stay with you and your baby. A daybed may be available for their comfort.

How long will I be in the hospital?

Most mothers stay in the hospital for 1 day after an uncomplicated vaginal birth. After a Cesarean birth, most mothers stay in the hospital for 2 to 3 days.

Your baby may be born late at night or in the early morning hours. If this occurs, you will not be sent home during the night or in the early morning. And, if your baby is born in the middle of the day, you may be ready to go home by the afternoon or evening of the next day.



You will need a safe car seat to take your baby home from the hospital.

Prescriptions

You may be given prescriptions for medicine to take at home. The UWMC pharmacy can fill your prescriptions if you stop by the outpatient pharmacy before you leave. Or, you may have them filled at your local pharmacy.

Remember to bring your **health insurance card** and your **pharmacy or drug benefit card** with you. If you have a **medical coupon**, be sure to bring it with you. If a co-pay is required, you can pay it with cash, check, VISA, or MasterCard.

Birth Certificate

You will receive a form to fill out that asks for your baby's name and information about you and the father. This information will be used for the birth certificate.

Leaving the Hospital

Car Seat

Be sure to have a safe car seat before your birth. You will be responsible for placing your baby safely in the car seat for your ride home from the hospital.

The Maternal and Infant Care Clinic and the Mother Baby Unit have car seats with a doll placed in them. Look at these car seats to see how to place your baby safely.

Getting Home

Before coming to the hospital, please plan how you and your baby will get home when you leave the hospital. Let your nurse know if you need to arrange a ride through a transportation broker.

Early Days at Home

Please call your health care provider if you have any questions about yourself, breastfeeding or bottle feeding, or caring for your baby.

You may receive a phone call at home from one of our nurses to see how you and your baby are doing. The nurse can also answer any questions you may have.

Clinic Visits for You and Your Baby

If clinic visits are not already scheduled by the time you leave the hospital, you will need to schedule them for you and your baby.

These clinic visits are very important!

- It is helpful to have chosen a provider for your baby prior to birth. We can help you find a provider that will meet your needs if you haven't found one by the time of birth.
- Your baby needs to be checked by a health care provider 1 week or less after birth.
- If you do not have any health conditions that need special care, you will need to see your prenatal health care provider 6 weeks after you give birth.
- If you have any medical conditions such as diabetes or high blood pressure, you will need to see your health care provider 2 weeks after you give birth.

Sexual Relations

It is best for your health **not** to have sex before your clinic visit. But if you do, you will need to use a reliable method of birth control. If you have questions, talk with your health care provider. See the chapter "Your Family Planning" in this book.

Questions?

Your questions are important. If you have questions about giving birth at UWMC, call your health care provider during office hours.

Or, call UWMC Labor & Delivery: 206-598-4616