

# Empoderar a las Madres en el Día de la Madre y Todos los Días: Aprovechar al Máximo las Citas Prenatales

---

*Por Lauren Kozlowski, MSW, MPH, MotherToBaby Georgia*

“¡Ni siquiera sabía que debería preguntarle a mi obstetra sobre eso!» Esta es una reacción que escucho casi a diario como especialista en información de teratología (una manera elegante de decir que he sido entrenada en la evaluación y comunicación sobre riesgos de las exposiciones, como medicamentos, durante el embarazo). La reacción de esta persona era igual a tantas mujeres que van a sus primeras citas después de descubrir un embarazo, al respecto de que ella realmente no sabía cómo ser su propio mejor defensor. No le culpo de ninguna manera. ¿Cómo se supone que las mujeres sepan estas cosas? ¿Cuáles preguntas deberían estar haciendo? ¿Por qué las deberían preguntar? Pensé, yo no sólo quería ayudarle a ella sino a todas las mujeres embarazadas a tener una experiencia positiva y empoderada una vez que encuentren sus equipos de cuidado de embarazo.

## La Importancia de Escoger el PAM Adecuado

Encontrar el proveedor de atención médica (PAM) que sea apto para usted es esencial porque los médicos, asistentes médicos, enfermeras y parteras son personas como usted y yo. Vienen con una amplia gama de personalidades y estilos de cuidado. A veces corresponderán con el suyo y a veces no. Quiere estar segura que las personas a que les encarga su salud y la salud de su bebé van a ayudarle a tomar las mejores decisiones sobre su atención. Además vale la pena pensar en cómo se puede reducir cualquier estrés que tenga sobre sentarse con la persona que cuidará de usted y será una fuente de apoyo durante su embarazo. En este blog me gustaría sugerir algunas maneras en que usted puede planear la experiencia más exitosa con su PAM durante el embarazo. En este caso, el éxito significa encontrar un proveedor que le escucha, le hace sentir cómoda y discute todas sus preocupaciones y opciones abiertamente y respetuosamente.

## Aprovechar al Máximo sus Citas

¡Lo bueno es que hay algunas maneras para empoderarse en estas situaciones y ser más propensa a obtener lo que necesita! A continuación tengo una lista de algunas maneras en que usted puede sacar el máximo provecho de las citas con su proveedor de cuidado de embarazo:

- Debe ser capaz de preguntar a su proveedor sobre cualquier cosa que le gustaría saber sobre su experiencia y filosofía alrededor del embarazo y el parto. Incluso puede pedir una cita no clínica para sentarse con él o ella y discutirlo si quiere.
- Sea preparada para breves visitas con el proveedor en sus citas regulares durante todo su embarazo. Anote sus preguntas más importantes y no se olvide de hacérselas lo primero.
- Si desea investigar algunos temas antes de su visita con su PAM, elija sabiamente sus fuentes. El internet está lleno de un montón de desinformación, pero hay organizaciones de buena reputación de las cuales usted puede obtener información basada en evidencia sobre el embarazo. Algunos ejemplos incluyen el **Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos** (ACOG por sus siglas en inglés, la sociedad profesional para los PAM especializados en la salud de la mujer); los **Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades** (CDC); la **Administración de Alimentos y Medicamentos** (FDA); y nuestro propio servicio, **MotherToBaby**. Junte información de sus fuentes y tráigala a su cita para guiar la conversación con su PAM.
- Lleve con usted a un familiar de confianza o una amiga que puede mencionar cualquier cosa que se le olvide- o que puede entrar en la conversación para ayudar a asegurarse de que se le escuchen correctamente. Esto es especialmente importante en la primera visita o cuando está preocupada por algo.
- Si toma algún medicamento regularmente, méncionela tan pronto como se entera que está embarazada (y si es posible, incluso antes del embarazo). Esto permitirá que usted y su PAM hablen sobre medicamentos o terapias alternativas que sean más adecuadas para el embarazo o la lactancia. Y recuerde que nuestros especialistas en

MotherToBaby están disponibles para proporcionarle información actualizada sobre la seguridad/el riesgo durante el embarazo y la lactancia de cualquier medicamento que pueda tomar.

- Si visita a un especialista para otras condiciones médicas (como asma, diabetes, artritis, lupus, psoriasis, etc.), dígame a su proveedor de obstetricia y autorícelos a comunicarse uno con el otro acerca de su cuidado. Cuando vive con una enfermedad crónica, es importante conectar a su proveedor de cuidado de embarazo con sus otros proveedores de atención médica para asegurar que su enfermedad está manejada bien durante su embarazo y cuando está amamantando.
- Aun si no se lo preguntan, dígame a su PAM sobre cualquier uso de alcohol, tabaco o droga recreativa (como marihuana, heroína, metanfetamina, etcétera). Algunas de estas sustancias pueden afectar su embarazo o el desarrollo de su bebé, así que es importante que usted y su PAM las discutan incluso si las usa solo de vez en cuando. Drogas recreativas son otro tipo de exposición de la cual los expertos en MotherToBaby pueden proporcionarle información confidencial y actualizada sobre la seguridad/el riesgo de uso durante el embarazo y la lactancia. Lo importante es hablar con su PAM si necesita ayuda para dejar de consumir cualquiera de estas sustancias; hay maneras para tratar los trastornos de uso de sustancias durante el embarazo. También existe la posibilidad de ser evaluada para sustancias en el parto – lo que significa que pueden hacerles pruebas a usted y su bebé en el hospital. Estar preparada para esto es importante para que sepa qué esperar.
- Haga preguntas sobre el hospital donde va a dar a luz. ¿Hay políticas o prácticas específicas que usted necesita saber por adelantado? El PAM será afiliado con un hospital específico; si usted no desea dar a luz en ese hospital y su seguro permite otras opciones, puede que necesite buscar otro proveedor de cuidado prenatal. Es mejor hacer estas preguntas antes de quedar embarazada o tan pronto como comience sus visitas prenatales.
- Si por cualquier razón usted no se siente que su PAM le escucha o es capaz de crear un ambiente acogedor y seguro, cambie de proveedor. Si el seguro lo requiere, obtenga una lista de proveedores en su red. Luego pregunte a las amigas o familiares si hay alguien que recomendarían. Además puede reducir su lista de opciones por considerar otras cosas que pueden ser importantes para usted, por ejemplo hombre o mujer, o la ubicación de la oficina. El embarazo es un momento tan importante en la vida de una mujer, por lo que es crítico que esté bajo el cuidado de un proveedor de salud que confíe. Dependiendo de donde usted vive y que tipo de seguro tiene, puede no ser posible encontrar otro proveedor – pero si puede y lo quiere hacer, cuanto antes que lo hace en el embarazo mejor. ¡Usted merece sentirse cómoda y atendida!

Muchos de estos consejos se aplican a cualquier tipo de PAM, pero el embarazo es un momento perfecto para abogar por sí misma y encontrar el proveedor más adecuado para usted. Usted y su bebé merecen una atención maravillosa y respetuosa, y la realidad es que a veces se requiere un poco de tiempo para encontrar la mejor situación. Encontrar el PAM correcto puede sentirse mucho como salir en citas, ¡pero no se desanime! Si no le gusta la atención que está recibiendo, busque a otro PAM—con tantos proveedores excepcionales que hay usted puede encontrar al mejor para usted y su embarazo.



***Lauren Kozlowski, MSW, MPH sirve de Coordinadora para MotherToBaby Georgia. Se graduó de la Universidad de Boston con una maestría de trabajo social y una maestría de salud pública. Ella tiene experiencia en trabajar con familias en un ambiente educativo, así como en vivienda y salud, lo cual le permite reconocer los múltiples factores que contribuyen a la capacidad de las mujeres y los niños a prosperar. Disfruta de vivir en Atlanta y explorar lo que la ciudad se ofrece.***

### **Acerca de MotherToBaby**

**MotherToBaby es un servicio de la Organización de Especialistas en Información de Teratología (OTIS), un recurso sugerido por varias agencias incluyendo los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Si usted tiene preguntas sobre las exposiciones durante el embarazo y la lactancia, llame gratuitamente a MotherToBaby al 866-626-6847 o comuníquese por texto a nuestro nuevo número de texto (855) 999-3525. Usted también puede visitar nuestra página web [www.MotherToBaby.org/es](http://www.MotherToBaby.org/es) para ver una colección de hojas informativas relacionadas con docenas de virus, medicamentos, vacunas, alcohol, enfermedades, u otras exposiciones durante el embarazo y la lactancia materna. Conéctese con todos nuestros recursos descargando la nueva app gratuita de MotherToBaby, disponible en las tiendas de **Android** e **iOS**.**

**¿Preguntas? Llame al 866.626.6847 | Texto 855.999.3525 | Correo electrónico o chat en [MotherToBaby.org](http://MotherToBaby.org) .**

---

Descargo de responsabilidad: las hojas informativas de MotherToBaby están destinadas a fines de información general y no deben reemplazar los consejos de su proveedor de atención médica. MotherToBaby es un servicio de la Organización sin fines de lucro de Especialistas en Información de Teratología (OTIS). Copyright de OTIS, 10 de mayo de 2019.