



Felicitaciones

Gracias por escoger Elmore Medical Center para este momento especial. El nacimiento de su bebé es un tiempo muy especial que merece un lugar especial. Elmore Medical Center provee una excelente experiencia de parto dentro su comunidad, y cerca de sus amigos y familia, mientras provee cuidado de calidad que usted espera.

Nuestras suites de parto no solamente proveen un lugar cómodo y caloroso para el nacimiento de su bebé, sino que también cuidamos a usted desde la preparación de parto hasta ayudándola con sus preguntas después que nace su bebé. Nuestro apoyo y asistencia le dará la confianza que necesita durante este tiempo emocionante, pero a veces confuso. Puede sentirse seguro de saber que nuestro personal de enfermeras obstetras está bien entrenadas y certificadas.

Es su parto, su bebé, y nuestro personal está aquí solamente para usted.



Educación Obstetra

Clases Para Embarazo Temprano:

Esta es una clase interactivo que provee información para ayudarle a tener un embarazo saludable. La clase está disponible a parejas o individuos en su primer o temprana segundo trimestre de su embarazo.

Parto Preparado:

Un tiempo para los padres que esperan un bebé aprender sobre embarazo y parto en un escenario relajado, y divertido. Esto es una serie de cuatro clases que proveen información sobre embarazo y parto. Debe registrarse en la primera clase y planear de atender todas las cuatro clases. Los temas incluirán: Nutrición, ejercicio, respiración y técnicas de relajamiento para parto, intervenciones medicas comunes, expectativas posparto, cuidado del recién nacido, opciones de alimentación, ¡y más!

Clase de Lactancia Materna y Grupo de Apoyo:

¿Ha pensado sobre como alimentará su bebé? Esta clase combina información sobre sus opciones con apoyo para madres que escogen lactancia materna para su bebé. ¡Aprenda los hechos sobre formula y leche materna para que usted pueda hacer una decisión informada sobre lo que es mejor para usted y su bebé!

Las horas de la clase son 7-9 pm en los Martes y Jueves seleccionados.

Llame al **587-8401 ext. 188** para obtener fechas e información.

Todas las clases son GRATIS si usted tiene su parto en el Elmore Medical Center.



Acta de Nacimiento

Actas de Nacimiento:

Un acta de nacimiento es un documento legal que se puede usar para verificar la edad de su niño, ciudadanía y paternidad.

Después de que nazca su bebé, personal del hospital le proveerán una Hoja de Trabajo de Acta de Nacimiento. Elmore Medical Center utilizará la información que usted provee en la Hoja de Trabajo y la enviara al Departamento de Estadísticas Vitales del Estado de Idaho, para ser procesados.

Dentro de aproximadamente 4 a 6 semanas usted recibirá una carta del Departamento de Estadísticas Vitales verificando que el Acta de Nacimiento se ha procesado. La carta le pedirá a usted que verifique que la información esta correcta, y le da una oportunidad de recibir un Acta de Nacimiento certificada, por un costo de \$13 por cada copia certificada. Si usted no provuyó una dirección actual en la hoja de trabajo, o recientemente se mudo, necesitara informárselo al Departamento de Estadísticas Vitales en cuanto su cambio de domicilio con el fin de recibir la carta.

Elmore Medical Center no le puede proveer una copia del acta de nacimiento de su bebé.

Números de Seguro Social:

La Hoja de Trabajo del Acta de Nacimiento le presenta con la opción de automáticamente solicitar un número de seguro social para su bebé. Este número se emite de forma gratuita por la Administración de Seguro Social. Si usted escoge esta opción, una tarjeta de seguro social se le enviara por correo postal a su hogar en aproximadamente 6 a 12 semanas.

Preguntas que se Hacen Frecuentemente:

P: ¿Qué sucede si salgo del hospital antes de hacer una decisión en cuanto a que nombre le voy a dar a mi bebé?

R: Si usted no pone un nombre para su bebé, Elmore Medical Center guardara la Hoja de Trabajo para Acta de Nacimiento por aproximadamente 10 días. Durante este tiempo usted puede regresar al hospital y proveer el nombre a nuestro Departamento del Manejo de Información de Salud. Usted necesita traer con usted identificación legal con foto para este propósito.

Si no se provee un nombre dentro 10 días, se le dará al bebé el apellido de la madre "Niña Smith". Entonces esa información se enviara al Departamento de Estadísticas Vitales del Estado de Idaho.

P: ¿Se le puede dar el apellido del padre a mi bebé aunque no estemos casados?

R: Sí. Sin embargo, este consiente que la paternidad no se puede establecer simplemente con un apellido. Legalmente, usted puede escoger cualquier primer o segundo nombre o apellido para su bebé. Para establecer paternidad legal, favor de revisar nuestra hoja informativa sobre Paternidad.



Paternidad

El establecer paternidad le otorga un niño con padres no casados los mismos derechos legales que los de un niño con padres casados. Los niños tienen derecho a beneficios por medio de su padre. Estos incluyen beneficios de Seguro Social, beneficios de veterano, y derechos de herencia.

Cuando una mujer casada tiene un niño, la ley automáticamente reconoce su esposo legal como el padre del niño, sea o no sea el padre biológico del niño.

Cuando una mujer soltera tiene un niño, se requiere un formulario notarial firmado por ambos, la madre y el padre, con el fin de registrar el apellido del padre en el acta de nacimiento.

Si usted esta:

- ✓ **Casada con el Padre** – No se requiere más información.
- ✓ **Casada, pero no con el Padre** – Llame al departamento de HIM para completar una Declaración Jurada de Paternidad a Terceros.
- ✓ **Soltera y no desea que el Padre se aliste en el Acta de Nacimiento** – No se requiere mas información
- ✓ **Soltera y desea que el Padre se aliste en el Acta de Nacimiento** – llame al departamento de HIM para completar una Declaración Jurada de Paternidad

La Declaración Jurada de Paternidad es un formulario legal que requiere firmas notariales. Los formularios de Declaración Jurada de Paternidad, tal como un Notario Público, están disponibles en el hospital (Lunes-Viernes 8:00 a.m. a 4:30 p.m.); se le anima que llene el formulario *antes* que nazca su bebé. Usted necesita traer con usted identificación legal con foto para este propósito.

Para completar una Declaración Jurada de Paternidad, o para más información, llame nuestro departamento del Manejo de Información de Salud al **(208) 587-8401 ext. 105**.



Información Financiera

Desde el momento de nacimiento, su bebé necesitara su propia cobertura de salud, su propio medico, vacunas, etc. Si usted hace planes ya para las necesidades médicas y financieras de su bebé, usted podrá disfrutar completamente de sus días juntos como una nueva familia sin apuros de decisiones financieras relacionadas con el cuidado de salud de su niño.

Elmore Medical Center ha preparado la siguiente información para ayudarle a planificar su parto, su estancia en el hospital y cualquier otra factura subsiguiente que reciba. Mientras cada hospital y doctor tiene diferentes pólizas, favor siéntese libre de usar esta sección de preguntas que se hacen frecuentemente para ayudarle a contestar sus preguntas y asegurar que las necesidades financieras y médicas de su bebé se realicen.

P: ¿Qué tipo de arreglos de seguridad debo hacer antes de mi parto?

R: Asegúrese lo más pronto posible de que usted y su bebé estén asegurados por medio de revisar lo que cubre su póliza actual y cualquier requisitos en cuanto su cuidado prenatal y parto. Puede ser que usted decida que es de más beneficio añadir a su niño a su seguridad actual, un plan de seguridad de su cónyuge o matricular al bebé en un plan nuevo. Asegúrese de hacer esta decisión y llenar papeleo tan pronto como sea posible.

P: ¿Que si no puedo pagar por una seguridad?

R: Póngase en contacto con el Departamento de Salud y Bienestar para ver si califica para cobertura. La oficina de Mountain Home está localizada en el 2420 American Legion Boulevard. Se les puede llamar al **(208) 587-9061**. Ellos le pueden asistir con cuidado prenatal, posparto y de recién nacido. Usted necesitara por lo menos las últimas tres declaraciones de ingresos para este proceso.

P: ¿Necesito notificar a mi compañía de seguridad de que estoy embarazada?

R: Sí, tan pronto como sea posible, ya que va necesitar hacer lo que le llaman “pre-autorizar” o “pre-certificar” con su compañía de seguridad. Algunas compañías de seguridad tienen ciertas restricciones y requisitos en cuanto a notificación.

P: ¿Puedo hacer arreglos para hacer pagos mensuales?

R: ¡Sí! Animamos a nuestros pacientes a que llamen a Cuentas de Pacientes al **(208) 580-2663** para establecer un plan de pagos y discutir preguntas financieras y preocupaciones. El representante de Cuentas de Pacientes puede hablar con usted en cuanto a otras opciones disponibles para ayuda financiera.



Parentesco de Padre

¡Padres son importantes! El ser un buen padre cuesta trabajo; el trabajo más importante que puede hacer un hombre. La presencia consistente y frecuente del padre hace una diferencia impactante en el desarrollo y socialización de un niño. Los niños que crecen con padres que se involucran en sus vidas se desarrollan más saludablemente:

- Funcionan mejor en la escuela
- Menos problemas con la ley
- Mejores trabajos y carreras
- Mejores relaciones con otros
- Mayor autoestima

Consejos para Parejas

Cuando su esposa está embarazada ella esta como en una montana rusa, tal como nunca ella había experimentado anteriormente. Su cuerpo está cambiando y sus hormonas actúan atrocamente. Aquí están unos cuantos consejos del *March of Dimes*:

- **Participe.** Vaya con su pareja a sus citas prenatales.
- **Mire, escuche, investigue y lea.** Aprenda todo lo que puede sobre embarazo, parto y el ser un padre.
- **Ayude a planificar para el bebé.** Hable con su pareja en cuanto a planificar para el bebé. Decida donde va dormir el bebé. Vaya a compras para cosas de niño. Revisen juntos sus finanzas.
- **Aprenda.** Vaya a las clases de parto con su pareja.
- **Ayude a su pareja a mantenerse saludable durante su embarazo.** Ayúdela alimentarse saludablemente. Deje de fumar. Ayude a su pareja a mantenerse alejada del alcohol y drogas de la calle. Ayude a su pareja alejarse de productos peligrosos (diluyente de pintura, herbicida, etc.). Hagan ejercicios juntos. Ayude a su pareja a que descanse y reduzca su estrés. Entienda los cambios que son una parte normal de un embarazo.
- **Continúe relaciones sexuales si usted y su pareja lo desean.** Puede ser que su pareja quiera tener más sexo o menos sexo que antes del embarazo. Su deseo por sexo puede cambiar mientras su cuerpo pasa por cambios. Recuerde, mientras su proveedor de salud diga que está bien, el tener sexo durante un embarazo es seguro. No le causa daño al bebé.
- **Apoye su decisión de dar de mamar.** La leche materna es lo mejor para su bebé. Contiene todo lo que su bebé requiere para crecer y ser saludable. Entérese sobre la lactancia materna juntos. El *March of Dimes* sugiere otros consejos sobre cómo puede ayudar usted ya que el bebé este en casa:
- **Abrace a su pareja mucho.** Dígale que está haciendo muy bien.
- **Se paciente con el bebé y tu pareja.** Todo esto es Nuevo para los tres y se necesita algunos ajustes.
- **Pida ayuda de sus amigos y miembros de familia** con la limpieza, con las compras y con la preparación de comidas. Este no es el tiempo de ser tímido para pedir ayuda. ¡Todos necesitan ayuda con un bebé nuevo!
- **Trate de descansar** cuando se pueda. Y especialmente asegúrese de que mamá se tome el tiempo para descansar.
- **Ayude cuando es tiempo de alimentar al bebé.** Si mamá está dando de mamar usted le puede traer el bebé y ayudarle a que ambos estén cómodos.
- **Ayude con otras tareas también:** a cambiar pañales, dar baños, arrullar el bebé, y acurrucar el bebé, lea al bebé y cántele para que se duerma. Casi todos los bebes les encanta dormir en el pecho de papá.



En el Hospital

Cuando venga al hospital:

Cuando comience a experimentar síntomas de parto y haya consultado con su doctor, usted vendrá al vestíbulo de Elmore Medical Center. Se le llevara a un cuarto y será recibida por una enfermera que la examinara y consultara con tu medico para determinar si es tiempo para que se le ingrese al hospital. No se desilusione si no se le admite al hospital en su primera visita. Es muy común que mujeres experimenten síntomas de parto pero no están listas para que se les ingrese.

Por favor use la entrada principal. Para su seguridad y la de nuestro personal y pacientes, las puertas de enfrente permanecen con candado de las 8 p.m. – 7 a.m. Durante esas horas por favor use el botón rojo en la entrada principal para notificar al personal.

Visitación:

A los padres les gusta compartir este tiempo emocionante con su familia y amigos. Siendo que el descansar es importante, sugeriremos que usted pida que sus visitantes vengan durante las horas de 11 a.m. – 8 p.m. Los niños son bienvenidos pero se requiere que sean supervisados por un adulto además de la nueva mamá.

Seguridad:

La seguridad de su bebé es importante para nosotros. Tenemos pólizas y procedimientos establecidos igual como cámaras de video, una guardería segura y personal bien entrenado. Le vamos a colocar una banda de identificación en su bebé cuando nazca y se permanecerá hasta el tiempo de dar de alta. Le daremos a usted y a su pareja una banda de identificación para identificarlos como padres del bebé. Los empleados de EMC cargan gafete de identificación para que usted fácilmente pueda identificarlos como parte del personal que está cuidando a su bebé.

Alimentación:

EMC tiene excelente servicios de alimentos y como una nueva mamá usted recibirá un menú muy nutritivo. Su familia y amigos pueden comprar comidas en la cafetería del hospital, se mantiene abierto de las 8 a.m. a 7 p.m. Ellos pueden comer en la cafetería o llevar sus comidas al cuarto. La cafetería acepta todas las tarjetas de crédito principales

Teléfono:

Usted puede usar su celular para hacer o recibir llamadas. Usted también va tener un teléfono en su cuarto para que su familia y amigos le llamen directamente a su cuarto.

Internet:

Pacientes y visitantes puede tener acceso al internet por medio de la conexión inalámbrico de EMC, cual está disponible en cualquier lugar en el hospital. Usted necesitara su propia computadora portátil con un navegador estándar para Internet con capacidad de Wi-Fi junto con un sistema apropiado de manejo. (Windows 98, 2000 o XP, Mac o Linux).

No Fumar Campus:

Elmore Medical Center es un edificio donde no se permite fumar. Esto aplica a pacientes, visitantes, y empleados. Deje de fumar durante su embarazo, eso es de suma importancia y lo mejor para su bebé. Si usted fuma mientras está embarazada, consulte con su proveedor y pida ayuda para dejar de fumar. Aquí están más recursos que le ayudara a dejar de fumar y permanecer así.

www.helppregnantsmokersquit.org
www.smokefreefamilies.org



Después del Parto

Pomada Antibiótica para los Ojos:

Pronto después de nacer, a su bebé se le aplicará una pomada antibiótica en los ojos. Esta práctica es muy común a través del mundo y en algunos estados es mandado por ley. El propósito es para prevenir infección al tejido alrededor de los ojos por cierta bacteria, cual puede estar presente en el canal del parto al nacer el niño.

Análisis de Recién Nacidos:

Unas 24 a 48 horas después de nacer su bebé, el laboratorio recogerá una pequeña cantidad de sangre del talón del bebé. Cuando se le dé de alta del hospital le suministraremos información en cuanto a cuando debe regresar con su bebé al laboratorio para la segunda parte de la prueba, eso se hará cuando su bebé tiene de 10-14 días de edad. Se le hará análisis a la sangre de unos 30 trastornos de los recién nacidos. Esta prueba es muy importante para el bien estar de su bebé. Infantes con estas condiciones aparecen estar normal al nacer, pero con el tiempo las anomalías bioquímicas afectan la salud y el desarrollo del infante. Un diagnóstico temprano puede resultar en un desarrollo y crecimiento normal.

Prueba de Audición del Recién Nacido:

Perdida de la audición es un defecto de nacimiento más común. Afortunadamente, Prueba de Audición del Recién Nacido se realiza rutinariamente en todos los hospitales de nacimiento en Idaho. Esta es una prueba rápida y sin dolor que se puede hacer antes de que usted salga del hospital e indicara si su bebé necesita más evaluación. Unas pequeñas sondas se colocaran en los oídos del bebé para conducir la prueba de audición. Existe la posibilidad que su bebé no pase la primera prueba. Si esto ocurre, hablaremos con usted y le daremos instrucciones sobre cuándo debe regresar al hospital para una segunda prueba. La segunda prueba es muy importante y si en esta prueba el bebé no responde como debería, se le animara a usted que lo lleve con un audiológico calificado para hacerle más pruebas. Nosotros le proveeremos la información y lo guiamos durante este proceso.

Chequeos de Lactancia Materna:

Después que se le dé de alta del hospital, si usted está alimentando a su bebé con leche materna, usted y su bebé se les programara una cita para un Chequeo de Lactancia Materna con un Consejero de Lactación Certificado. Este chequeo le proveerá educación, apoyo y asistencia.



Lactancia Materna

Beneficios para Mamá

- Promueve más rápido pérdida de peso después del parto. Lactancia materna quema algunas 500 calorías extra por día para ayudar con la producción de leche
- Estimula el útero a contraerse y regresar a tamaño normal
- Menos sangrar posparto
- Menos infecciones del tracto urinario
- Disminuyen las posibilidades de la anemia
- Lactancia materna naturalmente produce hormonas calmantes de oxitocina y prolactina cuales causan un aumento de calma, autoestima y confianza
- Lactancia materna puede que:
 - o Disminuye el riesgo de cáncer del mama, ovario y uterino
 - o Disminuye el osteoporosis y el riesgo resultante de fracturas de hueso con la edad avanzada

Beneficios para Su Bebé

- Sistema inmune mas fuerte
- Menos diarrea y estreñimiento
- Menos gripa y infecciones de oídos
- Mejor visión
- Menos casos de mortalidad infantil
- Posiblemente disminuye los casos de Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL)
- Menos enfermedad y hospitalización
- Menos alergias, eczema y asma
- Menos canceres de niñez
- Disminuye el riesgo de diabetes juvenil
- Menos enfermedad de Crohn's, y otras enfermedades crónicas y agudos
- Menos casos de enfermedades respiratorios
- Quijada saludable y desarrollo de dientes
- Menos caries
- Menos probabilidad de ser obeso durante su niñez
- Menos probabilidad de desarrollar la artritis reumatoide juvenil
- Menos probabilidad de desarrollar enfermedad cardíaca cuando sea adulto
- Menos riesgo de esclerosis múltiple
- Padres que alimentan a bebé con lactancia materna tienen 6 veces menos absentismo en su trabajo
- Un estudio clínico mostro que los niños que se les alimenta por medio de lactancia materna exclusivamente por los primeros 6 meses de vida se comprueba 11 puntos de CI mas altos que los bebés que se les alimenta con leche de formula

Leche Materna es Mejor para Bebés porque:

- Contiene componentes nutricionales que naturalmente tranquilizan a los bebés
- Siempre está limpia y a una temperatura adecuada
- Produce movimientos peristálticos con olor menos ofensivo

**¿Tiene preguntas sobre lactancia materna? Llame a Nancie Brininger, RN, Consejera de Lactación
Certificada al
(208)587-8401 x 188**



Nota de Enfermera

¡Estamos muy emocionadas de poder tomar parte en su experiencia de parto! Nosotros le explicaremos todo lo que estamos haciendo para asistirle durante este proceso. Le animamos que venga al hospital y recorrer los cuartos de parto y paritorio. También puede conocer al personal. Favor de llamar al **(208)587-8401 x 59** antes de venir para que una enfermera esté disponible para contestar sus preguntas.

Algunos de los artículos que puede que necesite incluyen una bata y chancletas y su celular o una tarjeta para hacer llamadas de larga distancia. Nosotros le proveeremos los artículos de tocador pero si usted prefiere sus favoritos debe traerlos con usted. También puede traer una secadora de pelo y tubos para el pelo, etc. Debido a que el espacio de su cuarto es limitado le pedimos que se espere hasta el día que se le dé de alta para traer el asiento de seguridad para bebé.

Tal vez su dieta sea limitada durante el parto, pero su familia o ayudante puede traer comida. También pueden comprar comida en la cafetería. Hay también expendedoras automáticas disponibles. Después de su parto generalmente se le permite una dieta normal. Se le proveerá con tres comidas por día pero su familia/amigos le pueden traer comida también. Tenemos un refrigerador pequeño donde puede poner algunas comidas con su nombre y número de su cuarto.

Si usted tiene una persona que quiere quedarse a pasar la noche, usualmente podemos hacer arreglos para proveerle una camilla en su cuarto. La persona quedándose con usted puede bañarse aquí pero pedimos que debido al espacio limitado y por razones de seguridad, que ponga sus artículos personales en una maleta.

No se necesitara artículos para bebé hasta el tiempo en que se les de de alta del hospital. No le animamos que use la propia ropa del bebé para así no llevar ropa sucia para su hogar. También no deseamos arriesgar el perder ropa en la lavandería del hospital porque hay ocasiones que desvestimos al bebé para hacer evaluaciones.

Durante su estancia le proveeremos batas de hospital que son convenientes para alimentar a bebé fácilmente y son muy cómodas.

Trabajaremos duro para asegurar que su parto y recuperación sea una experiencia segura y gratificante. Gracias por poner su confianza en Elmore Medical Center.