



WAYNECOUNTY
HEALTH & HUMAN SERVICES

WAYNE COUNTY HEALTH DEPARTMENT

1560 Clingman Street

GOLDSBORO, NC 27534

Suzanne LeDoyen, Health Director

Phone (919) 731-1000 Fax (919) 731-1232

Paquete de Información Sobre el Embarazo

Departamento de Salud del Condado de Wayne

919-731-1005

1560 Clingman Street

Goldsboro, NC 27530

Ofrece cuidado de maternidad

(Acepta la mayoría de seguros médicos, Medicaid y
ofrecemos una escala
de pagos para los clientes que no tienen seguro médico)

Cuidado de Ginecología UNC Health Women

2400 Wayne Memorial Drive Suite I

Goldsboro, NC 27534

919-587-3980

Ofrece Cuidado Maternal

Centro de Embarazo Wayne

(Wayne Pregnancy Center)

3501 E Ash St.

Goldsboro, NC 27530

919-582-9330

Ofrece asesoramiento gratuito sobre el embarazo y recursos
para padres

Departamento de Servicios Sociales del condado de Wayne

1560 Clingman Street

Goldsboro, NC, 27530

919-580-4034

WIC del condado de Wayne

1560 Clingman Street

Goldsboro, NC, 27530

919-731-1276

Adopciones Gracia Sublime

(Amazing Grace Adoptions)

9203 Baileywick Road, Suite 101

Raleigh, NC 27615

1-855-219-8588

Servicios Cristianos Betania

(Bethany Christian Services)

4008 Barrett Drive, Suite 206

Raleigh, NC 27609

1-919-510-9511

Ofrece servicios de adopción

Esperanza del Niño

(A Child's Hope)

434 Fayetteville Street, Suite 2135

Raleigh, NC 27601

Línea directa de embarazo: 919-971-4396

Ofrece servicios de adopción

Adopciones Nueva Vida Cristiana

(New Life Christian Adoptions)

500 Benson Road, Suite 201

Garner, NC 27529

Madre Biológica 1-910-624-5202

Padres Adoptivos 1-910-980-1065 Ext 138

Elección de Mujeres

(A Woman's Choice)

3305 Drake Circle

Raleigh, NC 27606

1-800-540-5690

Ofrece servicios de aborto

Reviewed 2019
Revised 10/10/2024

Scan the following Code for Title X Funding Statement:



Problemas Menores de Embarazo

Náusea

Coma alimentos simples. Evite las comidas grasosas altamente experimentados. Coma comidas pequeñas y frecuentes con los bocadillos entre las comidas y antes de acostarse. No deje que su estómago se vacíe. Intente galletas temprano por las mañanas antes de levantarse de la cama.

Indigestión

Trate Maalox, Mylanta, Riopan, Tums o Roloids según las instrucciones de la etiqueta

Estreñimiento

Aumentar fluidos a 8 vasos diarios. Evite las bebidas carbonatadas. Aumentar las frutas y verduras frescas en su dieta. El jugo de manzana o jugo de ciruela al acostarse le ayudará. Metamucil, leche de magnesio o Senokot son seguros los medicamentos sin receta.

Diarrea

Evite los alimentos grasosos, picantes y muy condimentados. Consuma pequeñas cantidades de alimentos blandos hasta que los síntomas desaparezcan. Fibercon, Kaopectate o Immodium anuncio es seguro más de los medicamentos.

Dolores de cabeza / Dolor

Tylenol 500mg 2 tabletas según sea necesario. No tomar más de 3-4 veces al día. Los dolores de cabeza pueden desaparecer con un breve descanso en un lugar oscuro y tranquilo.

Resfriados

Aumenta tu cantidad de líquidos y obtener un descanso adecuado. Si no tiene otros problemas de salud que haga tomar Tylenol para la fiebre, Sudafed para la congestión nasal, y Robitussion DM para la tos. Cepacol, Chloraseptic y Sucrets están bien para los dolores de garganta.

Embarazo Ectópico

¿Qué es un embarazo ectópico?

El embarazo ectópico, también conocido como embarazo ectópico, es una complicación del embarazo en la que el embrión se adhiere fuera del útero.

Signos y síntomas

Leve hasta una asistencia periódica flujo vaginal de color rojo o marrón oscuro

Dolor anormal o pélvica (a menudo localizada inicialmente y se manifiesta por un dolor sordo seguido de un dolor de tipo cólico trompas agudo.

Puede ser un dolor difuso que es bilateral (ambos lados) o unilateral (un lado).

Puede sentirse mareado o débil debido a la hipotensión (presión arterial baja).

Puede tener náuseas con o sin vómitos.

El dolor de hombro puede ocurrir en relación con la irritación diafragmática de la sangre en la cavidad peritoneal (abdomen).

Historia de los problemas pélvicos anteriores (ectópico, enfermedad inflamatoria pélvica, cirugía pélvica incluyendo ligadura de trompas).

Qué hacer si sospecha un embarazo ectópico

Hay que ir a la sala de urgencias en el hospital local y ser evaluadas por OB / GYN médico



Evitando la Varicela en mujeres embarazadas

De acuerdo a su historia, usted está en riesgo de la varicela porque usted no le ha dado la varicela ni ha tenido la vacuna para prevenir la varicela.

Varicela en una mujer embarazada es una condición seria que puede causar problemas a la mujer y al bebé.

Para la mujer:

El problema más serio en la mujer embarazada es la pulmonía de varicela. Si la pulmonía de varicela es no tratada, puede causar muerte. Síntomas usualmente ocurren alrededor del segundo al sexto día después de haber brotado el sarpullido de la varicela y usualmente empieza con una tos medianamente no productiva. Puede empeorarse rápidamente con fiebre, dificultad de respiración y dolor en el pecho.

La mujer también puede coger la varicela y contagiarle al bebé y a otra mujer embarazada.

Para el Bebé:

Bebés pueden nacer con varicela.

Defectos al nacer pueden ocurrir al bebé de madres que han tenido varicela durante el embarazo.

Problemas más severos se han visto en bebés cuyas madres tuvieron varicela después de 4 meses de embarazo. Bebés nacidos con el Síndrome de Varicela Congénito (bebés nacidos de madres que tuvieron varicela) pueden tener cicatrices en el cuerpo; defectos en los brazos, piernas, dedos de la mano y de los pies; problemas con los ojos; y también daño cerebral o retraso mental.

Cosas que necesita hacer:

Manténgase lejos de cualquier persona que pueda tener varicela o algún sarpullido sospechoso.

Si usted ha estado en contacto con alguien que podría tener varicela, deje saber a la enfermera de maternidad en el departamento de salud o a la oficina de su doctor **el mismo día**.

Usted puede reportar que estuvo expuesta, de lunes a viernes de 8:00 am a 5:00 pm y viernes al llamar a su proveedor de cuidado prenatal y pregunte a su enfermera prenatal. Después de 5 pm, llame a la Sala de Parto y Alumbramiento al (919)731-6200. Diga a la enfermera que usted es una paciente embarazada, cuándo es el día en que se va aliviar y que <https://cloud20.curemd.com/curemdp/images/xtree/l.png> usted fue expuesta a la varicela. También diga el momento en que fue expuesta a la varicela y si ha tenido algún síntoma como de resfriado o tos. Hable con su Enfermera Prenatal, Enfermera Especialista o Doctor si tiene preguntas.

Teléfonos:

Departamento de Salud:731-1000

Hospital Memorial en Wayne – Sala de Parto y Alumbramiento: 731-6200

Reviewed 2019
Revised 10/10/2024



Scan the following Code for Title X Funding Statement:

VACUNAS RECOMENDADAS PARA CLIENTES DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR PARA AYUDAR A PREVENIR ENFERMEDADES

| Vacunas | Descripciones | Recomendaciones |
|---|---|---|
| Tdap (Tetanus, Diphtheria and Pertussis) | Previene la enfermedad bacteriana contagiosa que se transmite cuando alguien tose o estornuda y por medio de bacterias que entran en el cuerpo a través de una herida. | Una dosis y luego seguido de refuerzo Td cada 10 años. |
| La influenza (vacuna contra la gripe) | La gripe es una infección viral altamente contagiosa de la nariz, la garganta y los pulmones. El virus se transmite fácilmente a través de gotas cuando una persona infectada tose o estornuda y puede causar una enfermedad leve a severa. | Anualmente |
| Virus Del Papiloma Humano (HPV) | Virus del papiloma humano es un virus común. El VPH es más común en las personas en su adolescencia y principios de los 20. Es la principal causa de cáncer de cuello uterino en las mujeres y las verrugas genitales en hombres y mujeres. Las cepas de VPH que causan cáncer cervical y las verrugas genitales se transmiten a través del sexo. | 3 dosis entre los 11 años y 26 |
| La rubéola (sarampión alemán) | La rubéola es causada por un virus que se propaga a través de toser y estornudando. | 2 dosis |
| Varicela (varicela) | La varicela es muy contagiosa y se propaga ya sea por una tos o un estornudo. También puede transmitirse de las ampollas en la piel, ya sea por tocarlos o por la inhalación de estas partículas virales. | Se recomiendan 2 dosis si no lo recibo cuando usted era un niño o si no es inmune. |
| Hepatitis B | La hepatitis B es una infección del hígado causada por el virus de la hepatitis B. El virus se propaga a través del intercambio de sangre o de otros fluidos corporales, por ejemplo, de compartir artículos personales, como máquinas de afeitar o durante las relaciones sexuales. | Se recomiendan 3 dosis si no lo recibo cuando usted era un niño. |
| Hepatitis A | La hepatitis A es una infección en el hígado causada por el virus de la hepatitis A. El virus se propaga principalmente de persona a persona a través de la vía fecal-oral. | Se recomiendan 2 dosis si no lo consigue cuando usted era un niño. |
| Neumococo (PCV 13 ó PPSV23) | La neumonía es una infección de los pulmones. Se propaga cuando las personas tosen o estornudan. | 1 o 2 dosis (condiciones médicas de alto riesgo cuando es ordenado por su médico) |
| Meningocócica | Causada por una bacteria y es la principal causa de meningitis bacteriana en niños. Se contagia a través del intercambio de las gotas de la nariz y garganta, talecomo tos, estornudos y besos. | 1-2 dosis dependiendo de su edad. Primera dosis 11-12 años y un refuerzo de seguimiento recomendado. Se puede iniciar en edad más avanzada si no se recibe en el 11-12. |



Oficinas de Médicos que Aceptan Niños

| | | |
|-----------------------------------|--------------|--|
| Pediatras de Goldsboro | 919-734-4736 | 2706 Medical Office Place, Goldsboro, NC |
| Centro Médico Goshen | 910-267-0421 | 444 Southwest Center Street, Faison, NC |
| Centro Médico LaGrange | 252-566-4021 | 101 S. Carey Street, LaGrange, NC |
| Pediatras de LaGrange | 252-566-5999 | 114 East Railroad Street, LaGrange, NC |
| Centro de Medicina de Monte Olivo | 919-658-4954 | 201 N. Breazeale Avenue, Mount Olive, NC |
| Pediatras de Monte Olivo | 919-658-9123 | 327 NC Hwy 55 West, Mount Olive, NC |
| Pediatras de Princeton | 919-936-3164 | 104 Commercial Dr, Princeton, NC |

Hay algunas opciones para guardería para su niño. Su directorio telefónico local tiene listados de guarderías.

Reviewed 2019
Revised 10/10/2024



Scan the following Code for Title X Funding Statement:

LISTA DE VERIFICACION PARA UN EMBARAZO SALUDABLE

1. Programe su primera cita prenatal. Cuidado temprano y de rutina es muy importante para usted y la salud del bebé.

2. Alimentación saludable es muy importante, especialmente ahora que está embarazada. Trate de mantener una dieta equilibrada que incluya carnes sin grasa, frutas, vegetales, pan integrales, productos lácteos bajos en grasa con calcio fortificado, comidas ricas en hierro. Es recomendable que usted tome por lo menos 8 vasos de agua diariamente. Hable con su proveedor de cuidados de salud sobre ejercicios durante el embarazo. Para la gran mayoría de mujeres embarazadas, el ejercicio es saludable y no peligroso tanto para usted y su bebé.



3. Tome una vitamina prenatal con 400 a 800 microgramos (400 a 800 mcg o 0.4 a 0.8 mg) de ácido fólico todos los días. Tomar ácido fólico antes y temprano en el embarazo puede disminuir el riesgo de defectos de tubo neural tal como espina bífida.

4. Pregunte a su doctor antes de parar o empezar nuevas medicinas. Algunas medicinas son peligrosas durante el embarazo. Tenga presente que incluso medicinas sin receta o productos a base de hierbas pueden causar efectos secundarios u otros problemas. Pero el no usar medicinas que usted necesita también puede ser dañino.

5. Evite radiografías. Si usted tiene que tener servicios dentales o pruebas de diagnóstico, infórmele a su dentista o doctor que usted está embarazada para que ellos tomen precauciones adicionales.

6. Asegúrese que esté al día con su vacuna de la gripe y del Covid. Mujeres embarazadas pueden recibir las vacunas de la gripe y del Covid, y es recomendable porque las mujeres embarazadas pueden enfermarse fuertemente tanto del Covid como de la gripe y pueden necesitar cuidado en el hospital.

7. Protéjase usted y a su bebé de todas las enfermedades que se pueden contagiar por alimentos, incluyendo toxoplasmosis y listeria. Lave frutas y vegetales antes de comer. No coma carnes o pescados crudos. Siempre manipule, limpie, cocine y coma alimentos conservados apropiadamente. No coma pescado con bastante mercurio, incluyendo el pez espada, Rey Mackerel, tiburón y mojarra.

8. No fume, no tome alcohol y no use drogas. Evite el humo del cigarillo de segunda mano. Esto puede causar daño de por vida o incluso la muerte de su bebé. Pida a su doctor ayuda para dejar de fumar. El 1-800-QUIT-NOW es un número que puede llamar y los recursos que le darán ahí le pueden ayudar a dejar de fumar.

9. Esté alejada de químicos como insecticidas, disolventes (así como limpiadores, diluyentes de pinturas), plomo, mercurio, y pintura (incluye vapores de pintura). Hable con su doctor si a usted le preocupa que los químicos que usó en el trabajo puedan ser dañinos. Si usted tiene un gato, hable con su doctor sobre la toxoplasmosis. Esta infección es causada por parásitos encontrados a veces en las heces de los gatos. Si no es tratada la toxoplasmosis puede causar defectos de nacimiento. Usted puede disminuir su riesgo al evitar el arenero y al usar guantes cuando trabaje en su jardín.

10. Tome las medidas necesarias para evitar enfermedades, incluyendo lavarse las manos frecuentemente y al mantenerse alejada de gente enferma.

Referencias: "Prenatal Care" (Cuidado Prenatal) – Página actualizada: April 1, 2019. <https://www.womenshealth.gov/a-z-topics/prenatal-care>

