

Preparación para el primer control prenatal



1. Persona de apoyo

Un miembro de la familia, la pareja o una amiga puede hacer preguntas, escuchar y ofrecer apoyo en este primer control. ¿A quién sería bueno pedirselo?

2. Preparar el terreno

Además de sus antecedentes médicos, su proveedor de cuidados deseará saber más sobre usted. Puede preparar el terreno compartiendo cómo se siente, sus experiencias o inquietudes que podrían afectar el cuidado prenatal. Son cosas que no se incluyen en el formulario de ingreso, pero que pueden ayudarle a su proveedor de cuidados a comprenderla. Fíjese si alguna de estas le suena familiar y valdría la pena compartir. Coloque una marca al lado del enunciado que se aplique a usted. Coloque una estrella al lado de aquello que desearía compartir con su proveedor de cuidados.

- ☐ Me siento frustrada por experiencias anteriores con la comunidad médica.
- ☐ He experimentado racismo médico en mis cuidados médicos en el pasado.
- ☐ Me preocupan los gastos médicos.
- ☐ Me preocupa asistir a mis controles porque _____.
- ☐ Me preocupa mi seguridad y la de mi bebé.
- ☐ No estoy segura de cómo acceder a servicios de apoyo y otros recursos.
- ☐ Me siento cohibida de compartir información vergonzosa.
- ☐ Me cuesta defender mi punto de vista.
- ☐ Es poco probable que pida ayuda en un entorno estructurado (por ejemplo, grupo o clase).

¿Algo más? Agregue notas a continuación:

3. Planifique las preguntas que hará

Estas son algunas preguntas que podría hacer. Use estas sugerencias como punto de partida para hacer preguntas que sean adecuadas para usted.

- ¿Qué medicamentos y suplementos puedo seguir tomando?
- ¿Cuál será el calendario de los controles?
- ¿En su consulta ofrecen telemedicina para algunos de los controles?
- ¿Usted será la única persona que vea, o tendré que ver a varios proveedores de cuidados?
- Leí que las personas negras tienen una probabilidad tres veces mayor de morir debido a causas relacionadas con el embarazo. ¿Qué podemos hacer para asegurarnos de que yo no sea parte de esa estadística?
 - ¿Qué puede hacer? ¿Qué hacen en la consulta?
 - ¿Qué puedo hacer?
- Leí que la aspirina de baja dosis puede reducir el riesgo de complicaciones del parto como la preeclampsia y el parto prematuro. ¿Cree que me podría ser útil? De ser así, ¿cuándo debería comenzar y cuánto debería tomar?
- ¿Qué opina sobre el monitoreo del peso y de la presión arterial en el hogar?
- ¿Me puede ayudar a conseguir un tensiómetro automático y aprender a usarlo?
- ¿En esta consulta ofrecen clases de educación prenatal, grupos de apoyo y cuidado prenatal grupal?
- Si usted fuera yo, ¿qué otras preguntas haría ahora?

Agregue más preguntas:

4. Si el control no resulta como esperaba

Si siente que no la están escuchando o comprendiendo durante el control, dígalos. Una amiga o un ser querido también podrían ayudar en esto. ¿Qué podría decir:

- ¿Puede repetir lo que acaba de decir? *Tenga en cuenta: Esta pregunta le dará la oportunidad de asegurarse de que escuchó a su proveedor de cuidados correctamente y también le permite al proveedor de cuidados repetir lo que acaba de decir.*
- ¿Podemos hacer una pausa? Aún tengo preguntas sin respuesta.
- ¿Me puede clarificar por qué me pregunta eso?
- Me parece que no me está escuchando. Podemos volver a intentarlo?

NOTA

Si usted y su proveedor de cuidados no son adecuados, por cualquier motivo, no tiene nada de malo buscar otra opción. Su proveedor de cuidados no se sentirá ofendido si decide cambiarlo. Comuníquese con su administrador de cuidados y pídale ayuda para encontrar un nuevo proveedor de cuidados.