



## Espere 1 año

### *Luego de tener un parto prematuro espontáneo*

*Este folleto ofrece información que podría ayudar a reducir el riesgo de tener otro parto prematuro si usted dio a luz debido a labores de parto prematuras.*

Un parto prematuro puede ocurrir aunque usted haga todo lo correcto durante el embarazo. Por favor tenga en cuenta que podríamos o no encontrar la razón para su parto prematuro. Sabemos que si usted tiene un parto prematuro, tiene mayor riesgo de tener otro en un embarazo futuro.

Sin embargo, hay algunas cosas que usted puede hacer que *podrían* ayudar a reducir la probabilidad de tener otro parto prematuro. Estas incluyen:

- El uso de anticonceptivos durante 1 año antes de tratar de embarazarse nuevamente
- Tomar *ácido fólico* (también llamado *folacina*) durante 1 año antes de embarazarse nuevamente
- Cuidar sus dientes
- Reducir su nivel de estrés
- No fumar
- Planificar la atención para un futuro embarazo

### Anticonceptivos

**Espere al menos 1 año** antes de embarazarse nuevamente.

Esto mejorará en gran medida su probabilidad para un alumbramiento de término completo la próxima vez.

Una parte de esperar al menos 1 año incluye tener un plan anticonceptivo:

- Haga un plan con su pareja y su proveedor de atención a la salud.
- Elijan un método anticonceptivo confiable. Úsenlo de la manera correcta cada vez.
- Planifiquen con anticipación para obtener reabastecimientos u otros suministros para que los tengan cuando los necesiten.
- Es posible que deseen utilizar 2 métodos anticonceptivos por seguridad. Algunas parejas utilizan un condón y otro método.



*Converse con su pareja acerca del plan anticonceptivo que funcionará para ambos.*

- Si ustedes no están satisfechos con su método anticonceptivo, visiten inmediatamente a su proveedor de atención a la salud. Utilicen un método anticonceptivo de respaldo hasta que puedan hacer un nuevo plan.



*Los alimentos que tienen un alto contenido de ácido fólico incluyen lechuga romana, espinaca, remolacha, espárragos, coliflor y brócoli.*

## Ácido fólico

El ácido fólico ayuda a evitar el parto prematuro. Las mujeres pueden reducir el riesgo de tener un parto prematuro tomando ácido fólico cada día **antes** de embarazarse nuevamente.

- Tome ácido fólico **durante 1 año** antes de embarazarse nuevamente. Tome al menos 400 microgramos (mcg) de ácido fólico todos los días. Tomar vitaminas prenatales o multivitaminas con ácido fólico todos los días satisfará sus necesidades nutricionales.
- Si se embaraza nuevamente, siga tomando ácido fólico.
- También consuma alimentos que contengan ácido fólico – éstos son parte de una dieta saludable. Los siguientes alimentos contienen cantidades medias a altas de ácido fólico:
  - Verduras de hoja verde: lechuga romana, col rizada y otras
  - Hortalizas: remolachas, brócoli, col, coliflor, quingombó (okra), espárragos, espinaca, col de Bruselas y otras
  - Legumbres: lentejas, frijoles pintos, garbanzos, frijoles negros, frijoles y otras
  - Frutas: naranjas, fresas, melón y otras
  - Cereales: panes enriquecidos, pasta y cereales

## Salud dental

Visite a su dentista **de inmediato** si usted tiene cualquier signo de enfermedad en las encías. Estos signos incluyen:

- Encías inflamadas, rojas o sangrantes
- Sensibilidad en los dientes
- Mal aliento que no desaparece

Existe un vínculo entre la enfermedad en las encías y el parto prematuro. Tenga cuidado de sus dientes y encías. Cuide los problemas dentales **antes** de embarazarse nuevamente.

- Hágase un control dental cada 6 meses para encontrar, tratar y evitar la enfermedad de las encías.
- Cepílese los dientes al menos 2 veces al día.
- Use hilo dental todas las noches.



*Para ayudar a evitar un parto prematuro en el futuro, es importante encontrar las maneras de afrontar el estrés.*

## **Cómo afrontar el estrés**

Los vínculos entre el estrés y la salud son bien conocidos. Para ayudar a evitar un parto prematuro en el futuro, es importante saber qué es lo que causa estrés y encontrar las maneras de afrontarlo.

Todos sentimos estrés de vez en cuando. El tener un parto prematuro puede agregar a estos sentimientos. Entendemos que usted y su familia podrían estar pasando por un momento difícil en estos momentos.

Algunas fuentes de su estrés pudieran haber estado allí antes de que usted se embarace, tales como:

- Ansiedad o depresión
- Problemas con los miembros de la familia
- Problemas con su pareja
- Preocupaciones de dinero

También es posible que usted tenga estrés causado por la fatiga y los cambios de estado de ánimo que se producen por la falta de sueño y cambios en sus hormonas después de dar a luz.

## **Reducción del estrés**

Una forma de comenzar a reducir el estrés es preguntarse a sí misma:

- ¿Cuáles son las tensiones usuales en mi vida?
- ¿Qué es lo que está causando mayor estrés en este momento?
- ¿Qué es lo que he hecho en el pasado para ayudar a reducir mi estrés?
- ¿Qué es lo que no está ayudando a reducir mi estrés en este momento?

Su proveedor de atención a la salud podría ayudarle a reducir su estrés analizando cuál es su causa y ayudándole a encontrar maneras saludables para afrontarlo. Aún los pequeños pasos para reducir el estrés pueden ser de ayuda.

Utilice este tiempo, antes de quedar embarazada nuevamente, para conocer las causas de su estrés y para practicar maneras saludables para afrontarlo. Una vez que usted sepa qué es lo que causa su estrés, puede tratar de encontrar soluciones prácticas y fuentes emocionales de apoyo.

Por favor consulte nuestro folleto “Cómo afrontar el estrés después de un parto prematuro”, en cuanto a más consejos sobre cómo reducir el estrés.



*Fumar puede aumentar su riesgo para otro parto prematuro. Si usted fuma, el mejor momento de dejar es **antes** de embarazarse nuevamente.*

## Fumar

Fumar y estar en torno a las personas que fuman es dañino para usted y su familia. Permanezca alejada de los lugares donde podría estar expuesta al humo.

### Si usted fuma

- Tenga en cuenta que, si usted decide embarazarse nuevamente:
  - Fumar puede aumentar su riesgo de tener otro parto prematuro.
  - Fumar reduce la cantidad de oxígeno que recibe el feto.
  - Las fumadoras con frecuencia tienen bebés que pesan menos, se enferman con mayor frecuencia y tiene más problemas de salud en general.
- Proteja a su futuro bebé no nacido dejando de fumar. El mejor momento para dejar es **antes** de embarazarse nuevamente. Nunca es tarde para dejar. Si usted no puede dejar completamente, trate de reducir.
- Si le preocupa aumentar de peso o tiene otras preocupaciones acerca de lo que ocurrirá cuando deje de fumar, hable con su proveedor de atención a la salud.
- Su niño tiene menos probabilidad de llegar a ser un fumador si usted no fuma cuando está embarazada.
- Consulte “Recursos para dejar de fumar” en este paquete de materiales.

## Planificación del cuidado para un embarazo futuro

### Reúnanse con un perinatólogo después de un parto prematuro

Muchas mujeres que han dado a luz a un bebé prematuro desean hablar con un proveedor de atención a la salud que pueda ayudarles a entender por qué su bebé llegó adelantado. Un *perinatólogo* (también llamado *especialista en medicina materno fetal*) es un médico que atiende a las mujeres que tienen riesgos mayores que los normales de problemas en el embarazo. Esto incluye a las mujeres que han tenido un parto prematuro.

Nos damos cuenta de que usted probablemente no está pensando en un embarazo futuro en este momento difícil. **Sin embargo, es muy importante que consulte con un perinatólogo si considera que podría desear embarazarse en el futuro.**

Es posible que un perinatólogo encuentre la razón por la que su bebé nació adelantado. Algunas de estas razones podrían ser:

- Contracciones uterinas prematuras
- Una infección
- Cuello uterino debilitado



**Asegúrese de tener una cita con un perinatólogo antes de embarazarse nuevamente.**

Si su perinatólogo puede encontrar la razón por la que su bebé nació adelantado, podrá recomendar cosas específicas que usted puede hacer para mejorar la probabilidad de tener un embarazo más prolongado en el futuro.

Sin embargo, algunas veces incluso un especialista no puede encontrar la razón por la que usted tuvo un parto prematuro. Si esto es cierto para usted, aun así su médico podrá aconsejarle sobre qué hacer para mejorar el resultado de un embarazo futuro.

## Visitas de atención de seguimiento

### Seguimiento regular a las 6 semanas

Recomendamos que toda mujer que haya dado a luz a un bebé prematuro visite a un proveedor de atención del embarazo 6 semanas después de haber dado a luz. En esta visita, el proveedor se asegurará de que su cuerpo se haya recuperado completamente del embarazo y el parto. Le recomendamos encarecidamente que haga esta cita. Puede ser ya sea con su proveedor de atención del embarazo de costumbre o con un perinatólogo.

### Planificación para embarazos futuros

Si usted considera que podría desear tener otro bebé algún día pero no puede visitar a un perinatólogo en el transcurso de 6 semanas después del alumbramiento, asegúrese de tener una cita “pre embarazo” o “preconcepción” con un perinatólogo **antes** de embarazarse nuevamente. Consulte con su proveedor de seguro de atención a la salud para ver si esta cita está cubierta por su plan de seguro.

El perinatólogo:

- Revisará su salud en general
- Revisará su historial médico en cuanto a su parto prematuro
- Hablará con usted acerca de lo que ocurrió en su anterior embarazo y parto prematuro
- Le aconsejará acerca de la atención que usted necesita para un mejor resultado de otro embarazo

Dependiendo de sus necesidades de atención a la salud, su perinatólogo podría recomendar lo siguiente en un futuro embarazo:

- Visitas de atención del embarazo más frecuentes
- Medición frecuente de su cuello uterino para determinar si su cuello uterino está comenzando a reducirse o abrirse
- *Cerclaje*, un procedimiento para mantener cerrado su cuello uterino
- Terapia de progesterona

La mejor atención en un embarazo futuro podría incluir la atención con su proveedor de atención original, atención del embarazo compartida entre su proveedor de atención original y un perinatólogo o toda la atención de su embarazo con un perinatólogo.

### ¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Si tiene preguntas o inquietudes, llame a su médico o proveedor de atención a la salud. El personal de la clínica de UWMC está también disponible para ayudar.

Clínica de Cuidado Materno Infantil:  
206-598-4070



## **Wait 1 Year**

### *After having a spontaneous preterm birth*

*This handout gives information that may help reduce your risk of having another preterm birth if you delivered due to preterm labor.*

A preterm birth can happen even when you do everything right during pregnancy. Please know that we may or may not be able to find the reason for your preterm birth. We do know that if you have one preterm birth, you have a greater risk of having another one in a future pregnancy.

But, there are some things you can do that *may* help reduce the chances of having another preterm birth. They include:

- Using birth control for 1 year before trying to get pregnant again
- Taking *folic acid* (also called *folate*) for 1 year before getting pregnant again
- Caring for your teeth
- Reducing your stress level
- Not smoking
- Planning care for a future pregnancy

### **Birth Control**

**Wait at least 1 year** before getting pregnant again. This will greatly improve your chance for a full-term delivery next time.

Part of waiting at least 1 year includes having a birth control plan:

- Make a plan with your partner and health care provider.
- Choose a reliable method of birth control. Use it the right way every time.
- Plan ahead to get refills or other supplies so you have them when you need them.
- You may want to use 2 birth control methods to be safe. Some couples use a condom and another method.



*Talk with your partner about a birth control plan that will work for both of you.*

- If you are not satisfied with your birth control method, see your health care provider right away. Use a back-up method of birth control until you can make a new plan.



*Foods that are highest in folic acid include Romaine lettuce, spinach, beets, asparagus, cauliflower, and broccoli.*

## **Folic Acid**

Folic acid helps prevent preterm birth. Women can reduce their risk of having a preterm birth by taking folic acid every day **before** they become pregnant again.

- Take folic acid **for 1 year** before you become pregnant again. Take at least 400 micrograms (mcg) of folic acid every day. Taking prenatal vitamins or a multivitamin with folic acid every day will meet your nutritional needs.
- If you get pregnant again, keep taking folic acid.
- Also eat foods that contain folic acid – they are part of a healthy diet. Medium to high amounts of folic acid are in these foods:
  - Leafy greens: Romaine lettuce, collard greens, and others
  - Vegetables: beets, broccoli, cabbage, cauliflower, okra, asparagus, spinach, Brussels sprouts, and others
  - Legumes: lentils, pinto beans, garbanzo beans, black beans, kidney beans, and others
  - Fruits: oranges, strawberries, cantaloupe, and others
  - Grains: enriched breads, pasta, and cereals

## **Dental Health**

See your dentist **right away** if you have any signs of gum disease. These signs include:

- Gums that are swollen, red, or bleeding
- Sensitive teeth
- Bad breath that will not go away

There is a link between gum disease and preterm birth. Take care of your teeth and gums. Take care of dental problems **before** you become pregnant again.

- Get dental checkups every 6 months to find, treat, and prevent gum disease.
- Brush your teeth at least 2 times a day.
- Floss every night.



*To help prevent a preterm birth in the future, it is important to find ways to cope with stress.*

## **Coping with Stress**

The links between stress and health are well-known. To help prevent a preterm birth in the future, it is important to know what causes your stress and to find ways to cope with it.

Everyone feels stress from time to time. Having a preterm birth can add to these feelings. We understand that you and your family may be going through a difficult time right now.

Some sources of your stress may have been there before you became pregnant, such as:

- Anxiety or depression
- Problems with family members
- Problems with your partner
- Money concerns

You may also have stress that is caused by fatigue and mood changes that occur from lack of sleep and changes in your hormones after giving birth.

## **Reducing Stress**

One place to start reducing your stress level is to ask yourself:

- What are the usual stresses in my life?
- What is causing more stress right now?
- What have I done in the past to help reduce my stress?
- What is not helping reduce my stress right now?

Your health care provider may be able to help you lower your stress by looking at what causes it and helping you figure out healthy ways to cope with it. Even small steps toward lowering stress can help.

Use this time, before you get pregnant again, to learn what causes your stress and to practice healthy ways of coping with it. Once you know what causes your stress, you can try to find practical solutions and emotional sources of support.

Please see our handout, “Coping with Stress After a Preterm Birth,” for more tips on how to lower your stress.





Smoking can increase your risk for another preterm birth. If you smoke, the best time to quit is **before** you become pregnant again.

## Smoking

Smoking and being around people who are smoking is harmful to you and your family. Stay away from places where you might be exposed to smoke.

### If You Smoke

- Keep in mind that if you decide to become pregnant again:
  - Smoking can increase your risk for another preterm birth.
  - Smoking cuts down on the amount of oxygen that your unborn baby receives.
  - Smokers often have babies that weigh less, are sick more often, and have more health problems in general.
- Protect your future unborn baby by quitting smoking. The best time to quit is **before** you become pregnant again. It is never too late to quit. If you are not able to stop completely, try to cut down.
- If you are worried about gaining weight or have other concerns about what will happen when you quit smoking, talk with your health care provider.
- Your child is less likely to grow up to be a smoker if you do not smoke when you are pregnant.
- See “Smoking Cessation Resources” in this packet of materials.

## Planning Care for a Future Pregnancy

### Meeting with a Perinatologist After a Preterm Birth

Many women who have delivered a preterm baby want to talk with a health care provider who can help them understand why their baby came early. A *perinatologist* (also called a *maternal fetal medicine specialist*) is a doctor who cares for women who have higher-than-normal risks for problems in pregnancy. This includes women who have had a preterm birth.

We realize that you are probably not thinking about a future pregnancy at this difficult time. **But it is very important to meet with a perinatologist if you think you might want to become pregnant in the future.**

A perinatologist may be able to find the reason your baby came early. Some of those reasons might be:

- Premature uterine contractions
- An infection
- A weakened cervix



*Make sure you have an appointment with a perinatologist **before** you get pregnant again.*

If your perinatologist can find the reason your baby was born early, they will be able to recommend specific things you can do to improve the chance that you will have a longer pregnancy in the future.

But, sometimes even a specialist cannot find a reason why you delivered preterm. If this is true for you, your doctor will still be able to advise you on what to do to improve the outcome of a future pregnancy.

## **Follow-up Care Visits**

### **Regular 6-week Follow-up**

We recommend that every woman who has delivered a preterm baby visit a pregnancy care provider 6 weeks after giving birth. At this visit, the provider will make sure your body has fully recovered from the pregnancy and delivery. We strongly encourage you to make this appointment. It can be with either your regular pregnancy care provider or with a perinatologist.

### **Planning for Future Pregnancies**

If you think you might want to have another baby someday but cannot see a perinatologist within 6 weeks after delivery, make sure you have a “pre-pregnancy” or “preconception” appointment with a perinatologist **before** you get pregnant again. Check with your health care insurance provider to see if this appointment is covered by your insurance plan.

The perinatologist will:

- Review your overall health
- Review your medical records from your preterm delivery
- Talk with you about what happened in your previous pregnancy and preterm birth
- Advise you about the care you will need for the best outcome of another pregnancy

Depending on your health care needs, your perinatologist may recommend these things in a future pregnancy:

- More frequent pregnancy care visits
- Frequent measurements of your cervix to see if your cervix is beginning to shorten or open
- *Cerclage*, a procedure to keep your cervix closed
- Progesterone therapy

The best care in a future pregnancy might include care with your original care provider, shared pregnancy care with your original care provider and a perinatologist, or all of your pregnancy care with a perinatologist.

### **Questions?**

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have question or concerns. UWMC clinic staff are also available to help.

Maternal and Infant Care  
Clinic: 206-598-4070