

Preguntas para debatir

Para el instructor parental:

Las preguntas para debatir son una herramienta para ayudarlo a enriquecer su relación con su cliente. Ayudan a promover el intercambio sobre el tema de la clase, porque lo ayudan a entender mejor el corazón de su cliente y sus necesidades. Esto se logra compartiendo, conectándose y brindando cuidados.

1. No le de esta página a su cliente. Es solo para su referencia cuando hable con su cliente.
2. Los consejos escritos debajo de cada pregunta lo ayudan a saber a qué prestar atención o cómo iniciar una conversación si tiene una cliente reservada o callada.
3. Encuentre maneras de hacer confiar a su cliente y guíe de manera amable la conversación.

1. Al atravesar su tercer trimestre, puede sentir algunas contracciones ocasionales. Es importante que preste atención a las señales del parto prematuro, especialmente si este es su primer bebé. Para hacer esto, debe aprender cómo distinguir contracciones Braxton Hicks del parto real. Hable sobre las contracciones que ha estado sintiendo. ¿En qué cree que se diferencian del parto real?

Esta pregunta está formulada para ayudar a su cliente a reflexionar sobre el parto prematuro y cómo identificarlo. Las contracciones Braxton Hicks pueden ser incómodas, pero no deberían doler de la misma manera que el parto real. Serán una tensión irregular e infrecuente de los músculos uterinos. Se irán cuando beba un poco de agua o cambie de posición. El punto es, vienen y van y no tienen un patrón regular. No obstante, si tiene más de cuatro contracciones por hora antes de las 36 semanas de embarazo, entonces debe llamar a su médico. Las contracciones del parto real son consistentes y aumentan en intensidad.

2. ¿Qué le ha ocasionado más molestias en su tercer trimestre?
3. ¿Qué ha hecho para aliviar esas molestias?

La mayoría de las molestias pueden aliviarse con un poco de ejercicio, una dieta saludable, hidratación adecuada y descanso. El tercer trimestre es difícil para el cuerpo de una mujer porque el bebé ocupa más espacio y presiona sus órganos vitales. Aliente a su cliente, mientras escucha lo que comparte sobre las molestias que siente, a probar remedios naturales antes que medicamentos de venta libre y pedir ayuda a su médico si la necesita.

4. Alrededor de las 32 semanas, debe empezar a contar los movimientos del bebé todos los días. Típicamente, sentirá alrededor de diez movimientos en un período de dos hora. Haga esto acostándose y contando todo el movimiento que sienta en un período de dos hora. ¿Cómo son los movimientos de su bebé? ¿Cuántos movimientos ha sentido en dos sesión de dos hora? ¿Cuándo está más activo o más tranquilo su bebé?

Esta pregunta está formulada para que su cliente piense sobre qué tanto se mueve su bebé y empiece a controlar el movimiento. Esto es importante cuando transita su tercer trimestre. Solo notará menos movimiento si lleva un control. Si siente menos de diez movimientos en dos horas, entonces debe hablar con su médico. Si no siente ningún movimiento, entonces debe contactar a su médico inmediatamente.

