

ARLINGTON WOMEN'S CENTER

Arlington Women's Center Obstetric Booklet (FOLLETO)



Gustavo Rossi M.D. FACOG

Mary Crowther M.D. PhD. FACOG

Holly Masel M.D. FACOG

Kathryn Born, M.D. FACOG

Jennifer Biggs M.D.

Karen King CNM

PARA. NUESTRAS PACIENTES EMBARAZADAS

Felicitaciones!

Es siempre un placer atender a nuestras pacientes que están esperando un bebé. Antes de empezar a discutir ciertos aspectos del cuidado durante su embarazo, nos gustaría enfatizar que los doctores de esta oficina van a estar disponibles para que esta experiencia sea lo más agradable posible. Somos conscientes de que cada paciente es diferente, por lo cual tratamos cada caso en particular tratando de trabajar en conjunto con las pacientes y sus parejas para lograr un acuerdo en las decisiones a tomar. Nuestro objetivo es lograr que tanto usted como el bebé puedan llegar al final del embarazo gozando de buena salud.

QUIENES SOMOS

Somos cuatro médicas obstetras y partera con una filosofía muy similar acerca del cuidado y atención de los pacientes. Los partos se hacen en el Hospital de Arlington. Elegimos este hospital porque ofrece un muy buen nivel de atención; está afiliado con la escuela de medicina de Georgetown University, tiene doctores de guardia las 24 horas del día en la sección maternidad, excelente personal de enfermería y una atención individualizada. Nuestra oficina tiene un índice bajo de cesáreas y un alto índice de partos naturales después de una cesárea.

Les pedimos a nuestras pacientes que durante sus chequeos prenatales se atiendan con todos los médicos. El motivo de este requerimiento es ~conocernos mejor y sentirnos, tanto Ud como nosotros, más cómodos. Mantenemos una muy buena relación con todas nuestras pacientes.

Durante su embarazo le sugerimos que lea la mayor cantidad de información posible para así tener el conocimiento necesario llegado el caso de que tenga que tomar alguna decisión repentina. Sin embargo recuerde que todo lo que usted lea va a tener el punto de vista de la persona que lo escribe. Algunos autores le harán ver a los médicos como sus enemigos. No es así! Nosotros la alentamos para que nos haga todas las preguntas que tenga y estamos disponibles, ya sea en persona o por teléfono, para discutir su caso. De la misma manera, le sugerimos que participe de las clases prenatales, particularmente para aquellas pacientes que tienen hijo por primera vez. Nosotros ofrecemos un curso de 4 semanas y también le podemos facilitar la información de otros centros donde usted puede concurrir si así lo desea.

Para finalizar queremos hacerles saber que no tenemos la misma rutina para todos los partos, ya que depende de cada paciente. No preparamos al paciente antes del parto con enemas o depilación y no hacemos episiotomía rutinariamente. Vamos a ayudar a que tenga su bebé en la forma más natural posible, le suministraremos medicación para el dolor a su pedido. Cada paciente tiene diferentes deseos y necesidades y haremos todo lo posible para complacerla. Dejenos saber de qué manera podemos ayudarla.

CUIDADO PRENATAL

Técnicamente, desde la concepción, el embarazo dura aproximadamente 266 días. Con el propósito de

ARLINGTON WOMEN'S CENTER

unificar criterios, todos los medicos calculan el embarazo desde la fecha de la ultima menstruacion. Se calculan alrededor de 37 a 43 semanas, con una posible fecha de parto a las 40 semanas desde el ultimo periodo. Esta es solamente una fecha indicativa, la mayoria de las mujeres dan a luz antes o despues de esta fecha y solamente el 4% de las mujeres dan a luz el dia exacto.

FRECUENCIA DE LAS VISITAS

Recomendamos que las futuras mamás tengan su primera visita con el doctor antes de las 10 semanas de embarazo. Despues de esta visita, el paciente debera volver cada 4/5 semanas hasta que haya cumplido los 7 meses (28 semanas) de embarazo. A partir de ese momento debera visitar al doctor cada 2/3 semanas y al completarse los 8 meses (36) semanas) acudira en forma semanal hasta el dia de su parto. Si una paciente tuviese problemas agudos o cronicos, los que necesita ver al doctor antes de su proxima cita, tiene que llamar a la oficina y trataremos de darle una cita. Le recomendamos que haga sus citas con anticipacion, especialmente despues de las 36 semanas. De esta manera podra conseguir los horarios que mas le convenga.

EN QUE CONSISTEN LAS VISITAS?

La primer visita prenatal es generalmente mas prolongada, especialmente si Ud es una paciente nueva en este consultorio o si este es su primer embarazo. En su primera visita completaremos su historia familiar para evaluar posibles riesgos de anomalias geneticas y/o hereditarias. Le haremos un chequeo fisico completo que incluya presion, examen de orina para proteinas y glucosa, peso, tamaño del utero y latidos fetales (si es que son audibles). Tambien haremos analisis de sangre, incluyendo tipo de sangre y RH, hepatitis, sifilis, test de inmunizacion de rubeola y SIDA (por favor dejenos saber si esta de acuerdo con el test). Tambien le haremos un cultivo vaginal y cervical para detectar diferentes bacterias, un papanicolaou y un cultivo de orina. Si Ud tiene gatos en su casa, le haremos el test de toxoplasmosis (un parásito que es transmitido por los gatos y que puede afectar la salud del bebe si lo tiene durante el embarazo). Las siguientes visitas son mas cortas. Le haremos preguntas acerca de edema o hinchazon, nausea y/o vomitos, mareos, sangrados por vagina y le mediremos la presion y el peso. Escucharemos los latidos del bebe y chequearemos el tamaño del utero a partir de las veinte semanas. Es posible que durante su embarazo algunas de estas cosas nos indiquen la presencia de algun problema, especialmente en las ultimas semanas, en cuyo caso sus visitas podran ser mas frecuentes. Parte del tiempo, durante estas visitas sera utilizado para contestar preguntas. Escriba sus preguntas a medida que la vaya pensando y traiga esta informacion al consultorio. A las 28 semanas se le hara un test de diabetes. Para este test debera tomar una bebida muy dulce y la enfermera le extraera sangre a la hora exacta. Tambien durante su embarazo le haremos dos sonogramas de rutina; el primero aproximadamente a las 20 semanas y el segundo cerca de las 36. Esta cientificamente probado que los sonogramas no perjudican al bebe y es para los doctores una forma de obtener informacion la cual es importante para controlar la evolucion su embarazo.

Usted tambien recibira un folleto acerca de otro estudio que es llamado Alpha-fetoproteina (AFP). Este test, que se hace mas o menos a las 16 semanas de gestacion, puede detectar el riesgo de espina bifida que es una anomalía en la columna vertebral del bebe. Este test sirve tambien para darnos informacion acerca de un posible riesgo de Síndrome de Down (Mogolismo) y trisomia 18. Estas ultimas pruebas, como todas las otras de origen genetico, son completamente opcionales. Le podemos proveer toda informacion adicional que usted desee, o si necesita derivarla para una consulta con un especialista

ARLINGTON WOMEN'S CENTER

DIETA Y AUMENTO DE PESO

El promedio de aumento de peso durante el embarazo es de 25-30 libras. Durante el embarazo es importante que mantenga una dieta balanceada para no aumentar kilos de mas, tampoco es bueno que usted se prive de comer para no aumentar de peso. La mayoría de las mujeres aumentan unas 5 libras en el primer trimestre, y unas 10 durante el segundo y tercer trimestre respectivamente. Existen dosis específicas para productos diarios que contienen carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas y minerales. Sin embargo, una dieta bien balanceada durante su embarazo contribuirá para su salud durante el embarazo y para su bebé. Es conveniente ingerir una cantidad de proteínas adecuadas y mantener el nivel de carbohidratos, que debe provenir en su mayoría de alimentos tales como pastas, papas y pan. Dulces y alimentos con alta cantidad de grasa deben ser evitados (ej. Tociho, frituras y helados) Generalmente una dieta saludable ayudará a mantener su peso.

PROTEINAS

La dosis recomendada de proteínas diarias durante su embarazo es de aproximadamente unos 70-80 gramos. Los siguientes alimentos contienen alrededor de 15 gr de proteínas: una taza de queso cottage, 2 oz de queso, 2 tazas de leche y 3 oz de pescado, pollo o carne. Todos estos alimentos contienen a su vez grasa, por lo tanto usted no necesitará preocuparse por comer más grasa.

VITAMINAS Y MINERALES

A todas nuestras pacientes embarazadas les prescribimos vitaminas prenatales. Estas vitaminas satisfacen la cantidad diaria de vitaminas y minerales que están supeustas a tomar. La mayoría de las mujeres intieren la cantidad adecuada con una dieta bien balanceada, por lo tanto estas vitaminas son un suplemento para balanceada, por lo tanto estas vitaminas son un suplemento para mayor seguridad. Sin embargo no son sustitutos de una dieta sana. Algunas pacientes tienen problemas de tolerancia hacia las vitaminas al comienzo del embarazo. De ser este su caso, empiece a tomarlas cuando ya se sienta mejor, sino consultenos.

CALCIO

Calcio es uno de los minerales que no está adecuadamente contemplado dentro de las vitaminas prenatales. Durante su embarazo usted necesita tomar alrededor de 1200 mg de calcio diariamente para ayudar al crecimiento del feto, las vitaminas le proveen con 200-300mg diarios. Si usted no desea complementar con otras pastillas, el bebé no tendrá ningún problema, pero sus dientes y huesos se podrán ver afectados. Algunos de los alimentos que le proveerán de aproximadamente 300mg de calcio son: 1 oz de queso sin procesar, 8 oz de leche, 1 yoghurt, 1 1/2 taza de helado, 1/2 taza de salmón, 2 galletas de tofu y una pastilla de TUMS E-X. Si bien usted necesita calcio y grasas en sus comidas diarias, trate en lo posible de usar leche descremada y queso con poco contenido de grasas. Otra forma de ingerir calcio: CITRACAL 2 tabletas por día.

HIJERRO

Todas las mujeres embarazadas necesitan mantener la cantidad de hierro apropiada en la sangre, porque el hierro es necesario para la renovación de glóbulos rojos. La mayor cantidad de hierro es necesaria durante la segunda mitad del embarazo. A las 28 semanas se le hará un examen de sangre para ver si necesita más hierro. Alimentos que contienen gran cantidad de hierro son las carnes rojas, hígado, corazón y riñón, fruta seca, jugo de ciruela, brotes de trigo y soja.

SAL (SODIO)

No hay evidencia de que una mujer embarazada en buena salud necesite limitarse en la cantidad de sal. Durante el embarazo es usual tener un poco de hinchazón independientemente de la cantidad de sodio que se ingiera. En algunas mujeres, sin embargo, la hinchazón será más notoria cuando ingieren

ARLINGTON WOMEN'S CENTER

cantidades de sal, como por ejemplo papas fritas, carnes procesadas, maníes salados. Es probablemente una buena y sana costumbre fijarse en la cantidad de sal que se utiliza.

CAFEINA.

Contrariamente a lo que algunos libros dicen, no está científicamente comprobado que la cafeína causa problemas durante el embarazo. Sin embargo es un estimulante y si pasa a través de la placenta, por lo que es aconsejable evitar consumir gran cantidad de cafeína. Por lo tanto limite su uso a una o dos bebidas diarias.

NUTRASWEET

En este caso también no hay pruebas contundentes de que Nutrasweet sea perjudicial durante el embarazo. El cuerpo lo procesa como una proteína llamada ácido aspártico y como formaldeído, sin embargo es aconsejable usar Nutrasweet en cantidades moderadas.

ALCOHOL

Ingerir alcohol no es recomendable durante el embarazo. La razón es que el bebé puede desarrollar el Síndrome Fetal Alcohólico una anomalía caracterizada por anomalías faciales y deficiencia mental. El problema es que todavía no se sabe qué cantidad de alcohol durante el embarazo trae este problema. Por lo tanto es aconsejable evitar el uso de alcohol.

TABACO

Está demostrado que el tabaco es perjudicial para el desarrollo del feto. Las mujeres que fuman tienen bebés más pequeños y con problemas después del nacimiento. También la cantidad de oxígeno en el útero se ve disminuida. Se han registrado casos de inusuales anomalías debido a este problema. Por lo tanto la consumición de tabaco durante el embarazo debe ser evitada por completo.

LIQUIDOS

Aunque parezca imposible le recomendamos que beba de 10 a 12 vasos de 8 oz de agua al día. Otras bebidas aceptadas son sodas, cantidades limitadas de té, café y bebidas dietéticas. Si bien los jugos de fruta son saludables, contienen muchas calorías aunque sean sin azúcar, por lo tanto debe limitarse la cantidad diaria. Es preferible que los beba diluidos con agua gaseosa. Similarmente, los jugos de vegetales, si bien contienen menos calorías, tienen que consumirse con moderación.

EJERCICIO

Hacer ejercicio durante el embarazo es fabuloso! Siga haciendo ejercicio al mismo nivel que lo hacía antes de quedar embarazada. El embarazo no es el momento apropiado para empezar un riguroso programa de entrenamiento. Al avanzar el embarazo es posible que usted tenga que cambiar la rutina de los ejercicios. Hay una gran cantidad de ejercicios que son seguros para hacer aunque usted no esté acostumbrada a ejercitarse. Si usted decide hacer ejercicio siga estas reglas: 1) Nunca haga ejercicio hasta quedar extenuada 2) Si el ejercicio que está haciendo le causa molestias o dolor deje de hacerlo 3) Hacer ejercicio regularmente, 3 veces por semana, es mejor que hacer ejercicio en forma discontinua 4) Aumente su hidratación durante los ejercicios para mantener la temperatura corporal lo más baja posible.

ARLINGTON WOMEN'S CENTER

Hay poco estudios hechos sobre los efectos del ejercicio durante el embarazo, por lo tanto la guía que le damos arriba es simplemente informativa. No hacemos recomendaciones específicas acerca de ejercicios de alto impacto aeróbico o levantamiento de pesas. Para las pacientes que no están acostumbradas al ejercicio, caminar puede ser beneficioso durante el embarazo. Si usted tiene acceso a una piscina, nadar es el mejor de los ejercicios porque no fuerza sus ligamentos y se puede adaptar a distintos niveles de ejercicio aeróbico. Surfing, esquí acuático, equitación, esquiar y buceo deben ser evitados después del primer trimestre.

MEDICINAS

Cualquier remedio que usted tome puede de alguna manera u otra afectar al bebé. Por esta razón le pedimos que antes de tomar ninguna medicina nos llame para consultarnos. Si le recomendamos un remedio es conveniente que nos haga recordar que está embarazada. Usted puede tomar las siguientes medicinas sin necesidad de consultarnos Tylenol, Maalox, Mylanta, Tums, Roloids y Gaviscon. Alka Seltzer y Pepto Bismol no son recomendados.

NAUSEA Y VOMITOS

Nauseas y vómitos son comunes durante el primer trimestre del embarazo y usualmente se deben a cambios hormonales que están ocurriendo en su cuerpo. Aproximadamente la mitad de las pacientes tienen este problema. Las náuseas pueden empezar alrededor de las seis o siete semanas pero a veces continúan hasta después de haberse cumplido el tercer mes. Si bien generalmente ocurren a la mañana, las náuseas y los vómitos pueden ocurrir a cualquier hora del día. Si los vómitos son severos y usted no puede retener nada en su estómago por favor llame al consultorio. Nunca tome ninguna medicina, ya sea de venta libre o recetada, ningún remedio casero si no es recomendado por su doctor. El comer cereales, o pan tostado o una galletita de agua media hora antes de levantarse puede ayudarla a sentirse mejor. Muevase lentamente cuando se levanta. Ventile su casa diariamente para eliminar los olores de comidas o los olores propios de la casa.

Coma 6 veces al día moderadamente, en vez de los habituales 3 comidas diarias. Tener su estómago lleno la ayudará a controlar las náuseas. Evite las comidas grasosas y picantes y toda otra comida que le resulte poco apetitosa. Tomar líquidos entre comidas en vez que con las comidas, también puede ayudarla.

CONSTIPACION

Constipación es un problema muy común durante el embarazo. Siempre recomendamos aumentar la cantidad de líquidos y de fibras antes de recurrir a las medicinas. Los laxantes no son recomendados. Medicinas que aumentan la cantidad de agua en la materia fecal, tales como Metamucil o Fibercom pueden ser tomadas diariamente y son efectivas siempre y cuando se tome suficiente agua.

HEMORROIDES

Las hemorroides son varices del recto que no necesariamente causan problemas, pero que si con frecuencia producen dolor, picazón e hinchazón de la parte rectal. Generalmente ellas son el resultado de constipación durante el embarazo. Sin embargo, las hemorroides también pueden ser causadas por el peso del útero sobre los vasos sanguíneos de la pelvis. Los remedios de venta libre generalmente ayudan, como así también hacerse baños de asiento con agua tibia. Si las hemorroides son extremadamente dolorosas o sangran, podemos recetarle medicación.

ARLINGTON WOMEN'S CENTER

VENOS VARICES

Las venas varicosas son venas inflamadas que usualmente estan en la parte inferior de las piernas y los tobillos pero que tambien pueden ocurrir en la parte vaginal. Esto es debido a la presion que el creciente utero ejerce, retardando el flujo de sangre en las extremidades inferiores. En algunas mujeres no son motivo de problema, en cambio en otras producen pesadez y dolor. No todas las mujeres embarazadas tiene problemas de varices. En algunos casos evitar el estar parada mucho tiempo y ponerse medias especiales ayuda a que el problema sea menor o inexistente.

CALAMBRES

Algunas mujeres sufren de calambres en las piernas durante su embarazo. Estos calambres son generalmente mas frecuentes de noche y algunas veces tan intensos que la paciente se despierta.

La causa de estos calambres no es todavia bien clara pero algunas mujeres encuentran que aumentar la cantidad de calcio (leche y derivados) y potasio (tomates, naranjas, bananas) es beneficioso. Si esto no ayuda tomar extra calcio por la noche puede ser muy efectivo.

CUIDADO DENTAL

El cuidado dental durante el embarazo es muy importante. Limpieza dental y arreglos de caries pueden ser hechos durante el embarazo inclusive con el uso de anestésicos. En cambio los rayos x deben ser evitados. Sin embargo en caso de problemas, radiografías con la adecuada protección pueden ser sacadas sin peligro alguno para el feto. Durante el embarazo es también común que las encías sangren. (Trate de usar un cepillo 10 mas blando posible) .

CUIDADO DE LOS PECHOS

Es realmente importante que usted se haga el chequeo de los pechos mensualmente. Los pechos van a cambiar en tamaño y dureza durante su embarazo. Tomando la costumbre de chequearlos usted se familiarizara con esos cambios y podra detectar cualquier anomalía.

Durante su embarazo es bueno que usted decida si le va a dar el pecho a su bebe. La leche materna es ciertamente el alimento mas nutritivo y apropiado para el bebe y ademas lo protege contra infecciones en los primeros meses de vida. Las futuras mamás deben usar un sosten que provea buen soporte de los pechos. Si usted decide darle pecho a su bebe, es bueno que empiece a preparar sus pezones con anticipación, por 10 a 12 meses antes de la fecha de nacimiento. Esta preparación puede consistir en frotarse los pezones, rotarlos y estirarlos, haciendo esto en una forma gentil para no irritarlos. Las mujeres que tienen pezones chatos o invertidos tienen que gentilmente estirarlos varias veces al día. El uso de un sosten que sea holgado es necesario para ayudar en este proceso.

CONTROL DE ORINA

A medida que el embarazo va avanzando , el peso del utero en la vejiga le puede producir algunas incontinencias urinarias mientras tose, estornuda, corre etc. Si bien estos sintomas no son anormales, sabemos que son molestos. Ejercicios que se conocen por Kegel ayudan a veces a superar este problema. Estos ejercicios consisten en contraer los musculos alrededor de su vejiga y recto. Usted puede empezar a ejercitar estos musculos tratando de parar el flujo de orina mientras esta orinando. De esta manera se dara cuenta cuando sus musculos estan contraidos. Cuanto mas haga este ejercicio, mejor sera el control que usted tendra.

ARLINGTON WOMEN'S CENTER

(Lea nuestro folleto sobre Kegel's)

RELACIONES SEXUALES

Usted puede mantener relaciones sexuales durante el embarazo siempre y cuando no se sienta incomoda. Muchas mujeres encuentran que la posicion tradicional es molesta durante el embarazo y experimentan nuevas tecnicas. A veces tener relaciones sexuales puede causar contracciones prolongadas y dolorosas. Esto se debe a ciertas substancia que existen en el esperma que provocan que el utero se contraiga. Estas contracciones no producen ningun perjuicio y no provocan el parto. Sin embargo sangrar despues de tener relaciones no es normal, en ese caso llame al consultorio.

MAMAS QUE TRABAJAN

Si usted trabaja, usted puede seguir trabajando durante todo su embarazo, siempre y cuando se sienta comoda 0 que nosotros le digamos por razones de salud. Si su trabajo le exige estar parada mucho tiempo, por favor use las medias especiales y trate de poner sus pies en alto todas las veces que le sea posible. Levantar cosas pesadas es diferente en cada persona, sin embargo dejemos saber si su trabajo requiere que usted levante cosas pesadas. Toda embarazada que trabaje en un lugar donde se usan agentes-quimicos o que esta expuesta a anestesicos 0 rayos X, por favor informenos. Las pantallas de las computadoras no son danina para las mujeres embarazadas.

DESCANSO

El descanso durante el embarazo es recomendable cada vez que sea posible. Despues de las 20 semanas, debera evitar recostarse sobre su espalda. Esto se debe a que el peso del creciente utero puede impedir el flujo de la sangre desde las extremidades inferiores y la pelvis a la vena cava (la vena que esta situada en el costado derecho del abdomen y que devuelve la sangre directamente al corazon). Acostarse sobre su costado izquierdo es 10 mas aconsejable, pero esta bien hacerlo sobre el costado derecho si usted 10 prefiere. Si se recuesta sobre su espalda, hagalo ligeramente incorporada 0 inclinada hacia su lado derecho 0 izquierdo. Si cuando usted esta recostada boca arriba se siente mareada , cambie de posicion y pongase de costado, de esta manera se sentira mej or. A medida que su embarazo vaya avanzando usted tendra dificultades para descansar bien. El utero agrandado puede resultar incomodo. Una manera de descansar mejor es poniendo una almohada debajo de su abdomen, otra entre sus piernas y otra debajo de su hombro. Levantarse frecuentemente durante la noche para orinar es totalmente normal.

VIAJES

Usted podra viajar sin problemas durante su embarazo, siempre y cuando estire sus piernas con frecuencia, vacie su vejiga y se hidrate bien. Si bien no hay ningun periodo del embarazo en el cual no es seguro viajar, nosotros recomendamos que despues de las 35 semanas, se abstenga de hacerlo a menos que sea necesario. Cuanto mas cercana esta su fecha de parto, mas grandes son las posibilidades de que usted necesite atencion medica estando fuera de su casa.

ARLINGTON WOMEN'S CENTER

PINTAR LA CASA

Si Usted quiere pintar hagalo solamente con pintura al agua que no es danina durante el embarazo. Sin embargo es posible que el olor de la pintura le cause nausea, de ser asi deje de pintar. Pinturas al aceite, el uno de thinner otros solvents deben ser evitados porque pueden ser daninos para su bebe.

PERMANENTE Y TINTURA

No hay evidencias cientificas que sugieran que los productos usados para la permanente o tintura traigan problemas en el embarazo. Muchas mujeres se hacen permanente o tintura o ambas cosas. Pero, como no se puede garantizar los efectos de los productos que se usan en el feto que se esta desarrollando, si usted decide hacerse uno de estos tratamientos su cabello, por favor espere hasta que haya pasado el primer trimestre. Para ese entonces el feto ya tendra la mayoria de sus organos formados. Esperamos que la informacion que le dimos le sea utilidad. Si usted tiene mas preguntas, por favor no dude en hacerla.

1625 N. George Mason Drive
Suite 325
Arlington, VA 22205
Phone 703-717-4600 Fax 703-717-4601

ARLINGTON WOMEN'S CENTER

Week	Indicated & Recommended	Optional or as Indicated
LMP		
4		
8	8-10 wks first appointment labs, cultures, & pap	
9		9-12 wks Chorionic Villus sampling
11		11-14 wks, Nuchal Translucency sonogram Free B-HCGI PAPP-A
12	Hear heartbeat with Doppler	
16		16-18 wks Alpha-fetoprotein (MSAFP) 16-17 wks Amniocentesis
18	18-21 wks may feel fetal movement	
20	20-22 wks first sonogram Register for childbirth classes	
28	To lab for 1 hour glucola & CBC begin appointments every two weeks	Rhogam screen (if Rh-) Get Rhogam
30	Complete hospital pre- registration form	
32		Childbirth classes Tour hospital
35	36 wks vaginal culture for GBS	
36	35-36 wks second sonogram begin weekly appointments labor instructions given	
38		Weekly vaginal exams
40	Due Date Overdue, begin weekly non-stress test	
41	Induce Labor	