

## SPANISH

### Información esencial traducida para personas que no hablan inglés

#### 1. Qué hacer si estás embarazada.

Pida una cita para ver a una matrona tan pronto como sea posible.

Si alguien que hable inglés puede ayudarte, llama a NHS Lothian Maternity Services (Servicios de Maternidad de NHS Lothian)

0131 536 2009 (de lunes a viernes de 09:00 a 16:45).

De lo contrario, consulte a su médico de cabecera quien le pedirá una cita.

Si necesita un intérprete para las citas, informe al profesional de la salud y se le ofrecerá este servicio.

Le darán una cita con una matrona alrededor de las 8-10 semanas de embarazo y se le realizará una ecografía a las 11-14 semanas.

Su matrona le dará una carpeta azul con toda la información sobre su embarazo. Por favor, lleva esta carpeta a **TODAS LAS CITAS INCLUYENDO LAS ECOGRAFÍAS y CUANDO VAYAS A DAR A LUZ A TU BEBE.**

Si este es tu primer bebé, tendrás al menos 10 citas prenatales con tu matrona. Si has tenido un bebé antes, tendrás al menos 8 citas.

#### 2. ¿Quién se encargará de tus cuidados?

Matrona -- experta en embarazos y partos de bajo riesgo que brinda atención antes, durante y después de que nazca tu bebé.

Obstetra -- médico experto en embarazos complicados.

Enfermera de Familia -- enfermera cualificada especialista en salud infantil y familiar quien te brinda apoyo hasta que tu hijo vaya a la escuela.

Neonatologo -- médico especialista que brinda atención médica especializada para bebés muy pequeños o enfermos en una unidad neonatal.

#### 3. Emergencias

Si tienes una emergencia que conlleve un peligro para tu vida, llama al 999 para pedir una ambulancia.

Si crees que estás de parto o que tus aguas se han roto, si estás sangrando o estas sufriendo dolor, llama al hospital donde vas a tener a tu bebe.

Royal Infirmary of Edinburgh (Simpson Centre for Reproductive Health and Lothian Birth Centre) 0131 242 2657

St John's Hospital 01506 524125

#### 4. Información

Tu matrona te dará un libro sobre el embarazo, el parto y el nacimiento.

**Ready, Steady, Baby** <http://www.healthscotland.com/documents/25847.aspx>

Tu matrona te dará un libro sobre la lactancia.

**Off to a Good Start** <http://www.healthscotland.com/documents/120.aspx>

Tu matrona te dará dos folletos sobre las pruebas y las ecografías.

**¡Estas embarazada!** Ecografías y Pruebas

<http://www.healthscotland.com/documents/3985.aspx>

**¡Tu Bebe! Pruebas ofrecidas**

<http://www.healthscotland.com/documents/4258.aspx>

## 5. Educación para la paternidad

Pregúntale a tu matrona acerca de las clases o el apoyo individual.

## 6. ¿Dónde puedo tener a mi bebé?

**Visitas virtuales de las Unidades** -- eche un vistazo a nuestras unidades en Lothian con nuestra visita virtual.

<https://services.nhsllothian.scot/Maternity/AllAboutBirth/WhereCanIHaveMyBaby/Pages/VirtualTours.aspx>

En Lothian, puedes elegir tener a tu bebé:

En casa, con el apoyo de las matronas.

-En Lothian Birth Centre (Centro de Maternidad de Lothian) (Royal Infirmary of Edinburgh)

Unidad dirigida por matronas para aquellas mujeres sanas que no han tenido problemas durante el embarazo y esperan un parto no médico.

-En uno de los siguientes hospitales

Simpson Centre for Reproductive Health (en Royal Infirmary of Edinburgh)

51 Little France Crescent

Edinburgh EH16 4SU. Tel: 0131 242 2657

St John's Hospital

Howden Road West

Livingston EH54 6PP. Tel: 01506 524125

## 7. Ayuda y apoyo financiero: pregúntale a tu matrona

**Healthy Start** Algunas mujeres embarazadas pueden recibir vales gratuitos para leche, frutas y verduras y algunos tipos de leche de fórmula, así como vitaminas para mujeres embarazadas y niños. Pregúntale a tu matrona si tienes derecho a ellos.

<https://www.nhsllothian.scot.nhs.uk/Services/A-Z/feedingyourbaby/Pages/Healthy-Start-Food-and-Vitamins.aspx>

El **neonatal expenses fund** (fondo de gastos neonatales) es un **Scottish government fund** (fondo del gobierno escocés) para ayudar a las familias a pagar los costos asociados con los viajes hacia y desde el hospital y otros gastos relacionados si tu bebé está recibiendo atención neonatal en el hospital.

<http://www.gov.scot/Resource/0053/00534004.pdf>

La nueva subvención Best Start reemplaza a la subvención Sure Start de maternidad, que proporciona asistencia financiera para familias de bajos ingresos con gastos de maternidad y con costos durante los años de guardería y en edad escolar. Pide más información a tu matrona.

The [Citizen's Advice Bureau](#) (Las Oficinas de Información al Ciudadano) están ahí para defender tus derechos y para apoyarte. Ellos te dirán a qué ayuda tienes derecho.

<https://www.citizensadvice.org.uk/scotland/debt-and-money>