



Banner
University Family Care

Un Embarazo Saludable Comienza con Usted



Sistema de Cuidados a Largo Plazo de Arizona

Estimado Miembro,

**De parte de todos nosotros en Banner – University Family Care/ALTCS
(B – UFC/ALTCS, *por sus siglas en inglés*), ¡felicitaciones por su embarazo!**

Este es un momento emocionante para usted y su familia y queremos que usted y su bebé estén lo más saludables posible. Es más probable que su bebé esté sano si se cuida durante el embarazo. Hemos proporcionado este kit prenatal para ayudarle a tener un embarazo saludable e incluye cómo obtener atención médica prenatal temprana y regular para usted y su bebé.

Llame a su proveedor para programar sus consultas prenatales. No hay copago u otro cargo por los servicios cubiertos relacionados con el embarazo. Si su proveedor quiere verla con más frecuencia, siga sus recomendaciones.

Llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al (833) 318-4146, TTY 711 para obtener ayuda. Estamos disponibles de lunes a viernes de 7:30 a.m. a 5 p.m. Podemos ayudarla a encontrar un proveedor, programar y organizar transportación a sus consultas.

También tenemos Administradores de Enfermería disponibles para ayudarla antes, durante y después de su embarazo. Su administrador de atención médica puede brindarle educación sobre su embarazo, trabajar con su proveedor, asegurarse de que tenga todos los medicamentos necesarios, conectarla con recursos comunitarios y ayudarla a comprender sus beneficios de atención médica. Para comunicarse con un Administrador de Enfermería, comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente al (833) 318-4146, TTY 711 y solicite que la transfieran al departamento de Salud Materno Infantil.

Si ya ha establecido atención médica con un proveedor fuera de la red para su embarazo, llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al (833) 318-4146, TTY 711 para hablar sobre las opciones para continuar la atención médica con el proveedor que ha elegido.

Se recomienda que hable a Health-e-Arizona al (855) 432-7587, de lunes a viernes de 7 a.m. a 6 p.m. para notificar al Departamento de Seguridad Económica de Arizona (DES, *por sus siglas en inglés*) sobre su embarazo y la fecha de parto.

Nuestros Mejores Deseos,

Departamento de Salud Materno Infantil de
Banner – University Family Care/ALTCS

Hable con su proveedor de atención médica. Este kit no sustituye el consejo de un experto. Llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al **(833) 318-4146, TTY 711** para ayudarle a elegir un proveedor.



Centro de Atención al Cliente

(833) 318-4146

Si tiene pérdida auditiva o dificultad para oír, llame al TTY 711

Servicios de Emergencia

Llame al 911

Sitio Web

www.BannerHealth.com/ALTCS

Contenido



Atención Médica Prenatal

Un Embarazo Saludable	
Comienza con Usted	1
Etapas del Embarazo	7
Señales de Advertencia del Embarazo	10
Conteo de Patadas Fetales	11
Prevención de un Bebé con	
Bajo Peso al Nacer	11
Depresión y Ansiedad Durante	
y Después del Embarazo	14



Preparación para el Parto y Bebé

Preparación para el Parto	15
¿Cómo Sabré que Estoy	
en Trabajo de Parto?	19
Preparación para el Bebé.....	19
Cambios en la Relación de Pareja durante	
el Embarazo y después de Nacer Bebé	20



Atención Médica Posparto y para el Bebé

Cambios en el Cuerpo	22
Atención Médica después del Parto	
para Usted y su Bebé	22
Lactancia.....	24
Seguro al Dormir	28
Programas para Ayudar a	
los Padres en Arizona	28
Preparación para el Siguiendo Embarazo.....	31
Planificación Familiar	31

Folleto La Crianza de un Bebé Sano

Comienza Hoy	34
Folleto para Ejemplo de Plan de Parto	36
Folleto Pyx	37
Recursos	39
Referencias	40



Contactos Médicos

Proveedor de Atención Primaria _____ Teléfono _____

Obstetra/Ginecólogo _____ Teléfono _____

Contacto en Caso de Emergencia _____ Teléfono _____

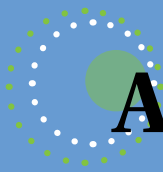
Seguro Médico _____

Núm. De Identificación de Miembro _____ Núm. de Grupo _____

Consultas de Cuidado Prenatal

Semana	Consulta	Semana	Consulta	Semana	Consulta
3		16		29	
4		17		30	
5		18		31	
6		19		32	
7		20		33	
8		21		34	
9		22		35	
10		23		36	
11		24		37	
12		25		38	
13		26		39	
14		27		40	
15		28		41	

Notas



Atención Médica Prenatal

Un Embarazo Saludable Comienza con Usted

Mantenerse fuerte y saludable durante su embarazo es el primer paso para dar a luz a un bebé sano. Si come bien, recibe atención médica prenatal y hace ejercicio regularmente, puede ayudar a reducir el riesgo de complicaciones del embarazo. Recuerde, cuidar bien de su salud también es cuidar bien la salud de su bebé.

Banner – University Family Care/ALTCS tiene un sitio web para miembros. Visite www.Bannerhealth.com/ALTCS-MCH para más información sobre los servicios de atención médica de maternidad.

Pruebas Prenatales

Las pruebas de detección son una parte de la atención médica prenatal.

Pueden ayudarle a usted y a su proveedor a saber si usted o su bebé podrían tener una enfermedad o un problema de salud. Algunas pruebas de detección se administran a todas las personas embarazadas y a otras cuando pueden estar en alto riesgo de un problema específico. Algunas pruebas de detección incluyen:

Grupo Sanguíneo

A todas las personas embarazadas se les revisará su tipo de sangre. Si tiene un tipo de sangre Rh negativo, sus células sanguíneas pueden dañar los glóbulos rojos de su bebé. Su proveedor le dará una inyección de un medicamento llamado Rhogam a las 28 semanas de embarazo. Su proveedor también le dará el medicamento dentro de las 72 horas posteriores al parto de su bebé si el tipo de sangre de su bebé es Rh positivo. Su proveedor también puede darle Rhogam si tiene una pérdida del embarazo, si ha tenido sangrado durante el embarazo o si ha tenido un traumatismo en el área abdominal durante el embarazo.

Prueba de Diabetes durante el Embarazo

Su proveedor generalmente ordenará este examen cuando tenga 28 semanas de embarazo, pero puede ordenar la prueba antes si usted es de alto riesgo. Durante esta prueba, usted beberá una bebida azucarada y luego se hará un análisis de sangre después de un período de tiempo determinado. Esto es para verificar la cantidad de azúcar en la sangre. Si tiene un nivel alto de azúcar en la sangre, es posible que tenga diabetes gestacional. Si se le diagnostica, su proveedor le dará instrucciones para el tratamiento.

Vaya con su Proveedor

Vaya a su proveedor lo antes posible si cree que está embarazada.

Si necesita ayuda para elegir un proveedor o programar su consulta, llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al (833) 318-4146, TTY 711.

También podemos ayudarla a programar viajes, sin costo, a sus consultas si no tiene transporte disponible.

¿Con qué Frecuencia Acudirá a su Proveedor?

Cada cuatro semanas hasta la **semana 28** de embarazo.

Cada dos semanas hasta la **semana 36** de embarazo.

Cada semana hasta que **dé a luz**.

Es posible que su proveedor quiera verla con más frecuencia. Por favor, siga sus recomendaciones.



Pruebas Prenatales

Ecografía

Su proveedor puede ordenar una ecografía para checar cómo está su bebé. Normalmente, todas las personas embarazadas tendrán una ecografía alrededor de las 20 semanas. Esto se llama escaneo de anatomía para verificar el crecimiento y desarrollo de su bebé.

Prueba de GBS

El *Estreptococo del Grupo B* (GBS, *por sus siglas en inglés*) es una bacteria que se puede encontrar en algunas personas embarazadas. Su proveedor checará si usted es portador de esta bacteria alrededor de su cita de 36 semanas. Si el resultado es positivo, su proveedor la tratará con antibióticos durante el trabajo de parto. El GBS puede causar daño a su bebé no nacido si no se trata.

Infecciones de Transmisión Sexual (STI, *por sus siglas en inglés*)

Su proveedor ordenará una prueba para checar si tiene alguna STI. Si el resultado es positivo, su proveedor hablará con usted sobre las opciones de tratamiento. Es importante seguir todas las instrucciones si se le diagnostica una STI para ayudar a mantenerlos a usted y a su bebé saludables. Si no se trata una STI, puede causar daño a su bebé.

Las pruebas de STI que se pueden hacer incluyen:

- Gonorrea
- Sífilis
- Hepatitis B y C
- Herpes Genital
- Clamidia

Es importante practicar sexo seguro, especialmente durante su embarazo:

- Usar condones masculinos de látex correctamente y cada vez que tenga sexo anal, vaginal u oral.
- Reducir el número de parejas sexuales.
- Hacerse la prueba de STI regularmente si tiene un alto riesgo de infección.
- Vacunarse contra el Virus del Papiloma Humano (HPV, *por sus siglas en inglés*) y la Hepatitis B. Hable con su proveedor sobre la seguridad de estas vacunas durante el embarazo.

Pruebas VIH Prenatales

Es importante que todas las personas embarazadas se hagan la prueba del Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH). El VIH es un virus que impide que su cuerpo combata enfermedades e infecciones. Este virus puede transmitirse al feto. Actualmente no existe una cura para el VIH, pero con tratamiento, puede tener una vida larga y saludable.

Pruebas

- Cualquier proveedor que visite puede checar si tiene VIH ordenando análisis de sangre y está completamente cubierto por su plan de salud. El proveedor que la atiende durante el embarazo ordenará este examen como parte de sus laboratorios prenatales de rutina.
- La prueba del VIH sin costo está disponible a través de www.GetTestedAZ.org/es.
- También puede llamar a su departamento de salud local para obtener información sobre las pruebas de VIH sin costo cerca de usted.

Si su prueba de VIH es positiva

Su proveedor hablará con usted sobre las opciones de tratamiento y puede darle una referencia médica a un especialista. También puede comunicarse con su departamento de salud local para recibir tratamiento.

- Todas las personas embarazadas con VIH deben comenzar el tratamiento tan pronto como sea posible. Si le han diagnosticado VIH antes de quedar embarazada y actualmente está recibiendo tratamiento, hable con su proveedor sobre cualquier cambio que deba hacerse en sus medicamentos o plan de tratamiento.
- Todas las personas embarazadas con VIH deben tomar medicamentos contra el VIH durante todo el embarazo para su propia salud y para ayudar a detener la propagación del VIH a su bebé no nacido.

La mayoría de los medicamentos contra el VIH son seguros de usar durante el embarazo. Hable con su proveedor sobre cualquier medicamento que esté tomando.

Beneficios del Tratamiento para el VIH

- La detección temprana y el tratamiento del VIH pueden ayudar a prevenir la transmisión del VIH a su bebé no nacido.
- El tratamiento del VIH reduce la cantidad del virus que tiene en la sangre.
- El tratamiento del VIH puede prevenir la transmisión a otras personas.
- Asegurarse de tomar su medicamento según lo recetado puede ayudar a limitar la posibilidad de que el virus del VIH cambie. Cuanto más cambie el virus, menos opciones de tratamiento podría tener.

Nutrición



Comer alimentos seguros y saludables es muy importante tanto para usted como para su bebé. Necesita comer balanceadamente proteínas, grasas, carbohidratos, frutas y verduras todos los días.



Durante el embarazo, debe beber de ocho a 12 tazas (64 a 96 onzas) de agua todos los días. El agua tiene muchos beneficios, incluyendo ayudar con la digestión, eliminar los desechos de su cuerpo y formar el líquido amniótico alrededor de su bebé. Estar deshidratada puede aumentar su riesgo de entrar en trabajo de parto prematuro, por lo que es importante tener siempre agua disponible para usted.



El aumento de peso de cada persona durante el embarazo depende de su salud y del índice de masa corporal antes de quedar embarazada. Hable con su proveedor sobre el aumento de peso apropiado para su embarazo.

¿Quiere más apoyo?

Programa Especial Suplemental de Nutrición para Mujeres, Infantes, y Niños (WIC, *por sus siglas en inglés*) de Arizona proporciona educación nutricional, servicios de apoyo a la lactancia materna, alimentos nutritivos suplementarios y referencias a servicios sociales y de salud. Llame a WIC al (800) 252-5942 para comenzar.



Usted querrá comer muchos alimentos nutritivos de los cinco grupos básicos de alimentos:

- ✓ **Frutas:** Concéntrese en frutas enteras como frescas, congeladas, enlatadas o secas.
- ✓ **Verduras:** Coma una variedad de verduras y agréguelas a platos mixtos como guisos, sándwiches y wraps. Las verduras frescas, congeladas y enlatadas también cuentan. Busque "reducido en sodio" o "sin sal agregada" en la etiqueta.
- ✓ **Granos:** Opte por versiones integrales de alimentos comunes, como pan, pasta y tortillas. ¿No está seguro si es integral? Revise la lista de ingredientes para las palabras "integral" o "grano entero."
- ✓ **Proteína:** Coma una variedad de alimentos con proteínas, como frijoles, soja, mariscos, carnes magras, carne blanca, nueces y semillas sin sal. Seleccione mariscos dos veces por semana. Elija cortes magros de carne y carne molida que sean al menos 93% magras.
- ✓ **Lácteos:** Elija productos lácteos bajos en grasa (1%) o sin grasa (*descremados*). Obtenga la misma cantidad de calcio y otros nutrientes que la leche entera, pero con menos grasas saturadas y calorías. ¿Intolerante a la lactosa? Pruebe la leche sin lactosa o una bebida de soya fortificada.



Alimentos que debe Evitar

La intoxicación alimentaria puede ser muy grave cuando está embarazada. Para estar segura, adhírase a los alimentos que están completamente cocidos, limpios y pasteurizados.

No coma esto mientras esté embarazada:

- Pescado y marisco crudos (*sushi que contiene pescado crudo y ostras*), pescado ahumado
- Carne poco cocida, hot dogs, carnes frías, carne blanc
- Huevos crudos o ligeramente cocidos y alimentos que los contengan
- Leche sin pasteurizar, productos lácteos, jugos (*sidra de manzana*)
- Quesos blandos sin pasteurizar y pasteurizados (*Camembert, feta, brie, quesos de venas azules*)
- Patés refrigerados y productos para untar
- Brotes crudos (*brotes de alfalfa*)
- Pescado con alto contenido de mercurio (*tiburón, blanquillo, caballa, pez espada*)

Aunque pueden no ser peligrosos, hay algunos alimentos que debe comer menos durante el embarazo.

- Limite la cafeína a menos de 200 mg al día. Esto es lo mismo que aproximadamente dos tazas de café de 6 onzas por día. La cafeína también se puede encontrar en té, refrescos y chocolate.
- Limite los alimentos y bebidas azucaradas que son altos en calorías.
- Limite las grasas sólidas como mantequilla, margarina en barra, manteca o manteca de cerdo.
- Limite los alimentos salados que pueden hacer que su cuerpo retenga agua.

Las necesidades nutricionales de cada persona son diferentes, especialmente durante el embarazo y la lactancia. Visite www.myplate.gov/resources/en-espanol para conocer sus necesidades calóricas estimadas y cómo cumplir con los objetivos de su grupo de alimentos.

Vitaminas Prenatales

Las vitaminas y los minerales juegan un papel importante en todas las funciones de su cuerpo. Comer alimentos saludables y tomar



una vitamina prenatal todos los días debe suministrar todas las vitaminas y minerales que necesita durante el embarazo. Tome sólo una porción de su suplemento prenatal cada día. Si su proveedor cree que necesita una cantidad adicional de una vitamina o mineral, puede

recomendarlo como un suplemento separado. Su plan de salud cubrirá completamente las vitaminas prenatales recetadas, o puede obtener vitaminas prenatales, sin costo alguno, a través de Power Me A2Z visitando www.AZDHS.gov/PowerMea2z.



Ejercicio

Si está sana y su embarazo es normal, es seguro continuar o comenzar la actividad física regular. La actividad física no aumenta el riesgo de aborto espontáneo, bajo peso al nacer o parto prematuro. Aún es importante hablar sobre el ejercicio con su proveedor durante sus primeras consultas prenatales. Si su proveedor le da el visto bueno para hacer ejercicio, puede hablar qué actividades puede hacer de manera segura.

Hay muchos beneficios de hacer ejercicio durante el embarazo, incluyendo:

- ✓ Reducir el dolor de espalda.
- ✓ Aliviar el estreñimiento.
- ✓ Mejorar el sueño y el estado de ánimo.
- ✓ Disminuir el riesgo de diabetes gestacional, preeclampsia y parto por cesárea.
- ✓ Promover el aumento de peso saludable durante el embarazo.
- ✓ Mejorar su estado físico general y fortalecer su corazón y vasos sanguíneos.
- ✓ Prepararla para el trabajo de parto y reducir su tiempo de recuperación.



Los expertos coinciden en que estos ejercicios son más seguros para las personas embarazadas. **Siempre hable con su proveedor antes de comenzar un programa de ejercicios.**



- ✓ **Caminar:** Caminar a paso ligero da un entrenamiento corporal total y es fácil para las articulaciones y los músculos.
- ✓ **Natación y entrenamientos acuáticos:** Los entrenamientos acuáticos utilizan muchos de los músculos del cuerpo. El agua soporta su peso, por lo que evita lesiones y tensión muscular.
- ✓ **Bicicleta fija:** Debido a que su vientre en crecimiento puede afectar su equilibrio y hacerla más propensa a las caídas, andar en bicicleta estándar durante el embarazo puede ser riesgoso. Andar en bicicleta fija es una mejor opción.
- ✓ **Yoga y Pilates modificados:** El yoga reduce el estrés, mejora la flexibilidad y fomenta el estiramiento y se concentra en la respiración. Hay clases de yoga prenatal y pilates diseñadas para personas embarazadas. Estas clases a menudo enseñan posturas modificadas que se adaptan al equilibrio cambiante de una mujer embarazada. Debe evitar posturas que requieran que esté quieta o acostada boca arriba durante largos períodos.

Cosas Que Debe Evitar Durante el Embarazo

Alcohol

Ninguna cantidad de alcohol se considera segura para beber durante el embarazo. El alcohol es una de las causas más conocidas de defectos congénitos mentales y físicos y puede causar anomalías graves en un bebé en desarrollo. Es mejor no beber alcohol durante el embarazo. Si necesita ayuda para dejar de beber alcohol, hable con su proveedor o comuníquese con la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias al (800) 662-4357 (HELP).

Fumar o Vapear

Fumar o usar cigarrillos electrónicos que contienen tabaco (*vapeo*) durante el embarazo aumenta las posibilidades de tener un aborto espontáneo o un parto prematuro. Fumar también pone a su bebé en riesgo de malformaciones congénitas, problemas respiratorios (*pulmonares*) y Síndrome de Muerte Súbita del lactante (SIDS, *por sus siglas en inglés*). Si necesita ayuda para dejar de fumar o vapear, Arizona tiene un servicio sin costo que está disponible las 24 horas del día llamado ASHLine. Llame al (800) 556- 6222 para comenzar.

Drogas Recreativas

El uso de drogas (*anfetaminas, narcóticos, barbitúricos y otros*) durante el embarazo puede hacerle daño a usted y a su bebé no nacido. Podría abortar o dar a luz a su bebé demasiado pronto. Su bebé puede volverse dependiente, lo que podría ocasionar signos de abstinencia. El uso de drogas aumenta el riesgo de que su bebé muera mientras duerme, conocido como SIDS. Por eso es muy importante hablar con su proveedor de atención médica si ha tomado o está tomando cualquier tipo de drogas ilícitas. Su bebé podría tener daños permanentes o morir si usted no recibe tratamiento temprano. Si usted está teniendo dificultades con el uso de drogas o sustancias, hay opciones de tratamiento disponibles. Hable con su proveedor o comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente para obtener más ayuda.



Plomo

El plomo puede entrar en su cuerpo cuando, sin saberlo, ingiere plomo o inhala vapores de plomo o polvo. El plomo puede pasar de una madre a su

bebé por nacer. La exposición a altos niveles de plomo puede causar aborto espontáneo, parto prematuro, bajo peso al nacer y retrasos en el desarrollo de su bebé. El plomo se puede encontrar en ciertas áreas de trabajo (*sitios de construcción, soldadura, minería, campos de tiro*), productos fabricados en otros países (*dulces, maquillaje, ollas vidriadas y especias*) y en casas construidas antes de 1978. Los adultos con envenenamiento por plomo pueden no tener ningún síntoma, pero los síntomas comunes incluyen cansancio, dolores de cabeza, mal humor, estreñimiento, problemas para dormir y problemas estomacales. Para obtener más información sobre la prevención de la exposición al plomo, llame al Departamento de Servicios de Salud de Arizona al (602) 364-3118. O visite www.AZHealth.gov/Lead para obtener información sobre el envenenamiento por plomo y cómo prevenir la exposición.

Marihuana

No hay evidencia de que ninguna forma de marihuana (*fumar, vapear, cremas o lociones*) sea segura para su uso durante el embarazo. El consumo de marihuana durante el embarazo puede afectar el crecimiento y desarrollo de su bebé por nacer, incluido el desarrollo crucial del cerebro. Algunos bebés pueden nacer con síntomas de abstinencia de marihuana, incluyendo temblores, convulsiones, aumento lento de peso, problemas para dormir o llanto durante largos períodos de tiempo. Si necesita ayuda para dejar de fumar marihuana, hable con su proveedor o comuníquese con la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias al (800) 662-4357 (HELP).



Cambio de la Caja de Arena

Las personas embarazadas deben encontrar a alguien más para cambiar la caja de arena de un gato. ¿Por qué? Un germen llamado toxoplasmosis se puede propagar a través de cajas de arena sucias para gatos y puede causar problemas con la salud de su bebé, incluyendo prematuridad, crecimiento deficiente, daño ocular y cerebral grave. Una persona embarazada que se infecta a menudo no tiene síntomas, pero aún puede transmitir la infección a su bebé en desarrollo.

Sobrecalentamiento

Debe limitar las actividades que podrían causarle sobrecalentamiento o elevar la temperatura de su cuerpo. Estos incluyen el uso de saunas a más de 101 F o jacuzzis a más de 95 F, tomar baños o duchas muy calientes y estarse por mucho

tiempo, usar colchas eléctricas o almohadillas térmicas, tener fiebre alta, sobrecalentarse cuando está afuera en climas cálidos o al hacer ejercicio. Si la temperatura de su cuerpo sube demasiado durante más de unos pocos minutos, puede causar problemas con el bebé.

Violencia Doméstica

La violencia doméstica es el uso del abuso físico, sexual o emocional por parte de una persona para controlar a otra persona. Es la principal causa de lesiones a las personas en edad fértil. Cuando está embarazada, este tipo de abuso la pone a usted y a su bebé en grave riesgo de lesiones. Usted puede ser víctima de violencia doméstica si alguien:

- Te asusta con un arma.
- Te obliga a tener relaciones sexuales.
- Amenaza con llevarse a sus hijos.
- Te culpa por la violencia.
- Retiene amor para castigarte.
- Le impide recibir atención médica.
- Te quita las llaves o el dinero.
- Te lastima físicamente.

- Te mantiene alejado de familiares o amigos.

Llama desde un lugar seguro.

Si piensa que su vida está en peligro, llame al 911. Si alguien está abusando de usted, hay ayuda confidencial disponible comunicándose con la Línea Nacional de Violencia Doméstica al (800) 799-7233.

SEMANAS

1 6 13

1 TRIMESTER

SEMANAS

14 20 27

2 TRIMESTER

SEMANAS

28 34 40

3 TRIMESTER

BIRTH

Etapas del Embarazo

El embarazo generalmente dura 40 semanas o aproximadamente nueve meses. Cada tres meses se agrupan en un trimestre. Hay tres trimestres: primer trimestre (*semanas 1 a la 13*), segundo trimestre (*semanas 14 a la 27*) y tercer trimestre (*semanas 28 a la 40*).

Puede recibir mensajes sin costo para guiarla durante el embarazo y el primer año de su bebé. Text4baby ofrece consejos e información a través de texto que cubre una amplia gama de temas de salud del embarazo y del bebé, incluyendo seguridad, vacunas, nutrición, seguro al dormir, eventos del desarrollo y más. También puede obtener recordatorios de consultas sin costo. Envíe un mensaje de texto con la palabra BABY (o BEBE *para español*) para 511411 para comenzar.

Primer Trimestre (*semanas 1 a la 13*)

Durante el primer trimestre puede sentirse:

- Cansada.
- Dolor en los senos.
- Malestar estomacal, con o sin vómitos (*náuseas matutinas*).
- Cambios de estado de ánimo.
- Dolores de cabeza.
- Antojos o aborrecimientos a los alimentos.

¿Cómo puedo sentirme mejor?

- ✓ Trate de acostarse más temprano y tomar una siesta cuando pueda.
- ✓ Use un sostén de apoyo.
- ✓ Coma comidas pequeñas y frecuentes.
- ✓ Chupe dulces duros.
- ✓ Pruebe alimentos blandos como arroz, cereales o frutas.
- ✓ Tome su vitamina prenatal a la hora de acostarse.

Las consultas tempranas y regulares con su proveedor ayudan a que usted y su bebé estén saludables.

Durante su primera consulta, se le harán preguntas sobre su salud y hábitos que pueden tener un efecto en su embarazo. Es importante tratar de recordar la fecha de su último período menstrual para que su proveedor pueda estimar su fecha de parto.



Puede esperar que le hagan un análisis de orina y le revisen el peso y la presión arterial en cada consulta de embarazo hasta que dé a luz.

El tamaño de su vientre en crecimiento se puede medir para determinar si su bebé está creciendo normalmente. Su proveedor puede ordenar varias pruebas para ayudar a asegurarse de que usted y su bebé estén lo más saludables posible. Estas pruebas pueden incluir una ecografía, pruebas y

análisis de sangre. Pueden verificar su tipo de sangre y factor Rh, anemia, signos de que es inmune a la rubéola (*sarampión alemán*) y la varicela, infecciones como toxoplasmosis e infecciones de transmisión sexual, como Hepatitis B, sífilis y VIH. También pueden checar el riesgo de síndrome de Down, trisomía 18 u otros posibles problemas de salud.

La ecografía se utiliza para:

Ver si va a tener más de un bebé.

Checar si hay problemas.

Medir el tamaño de su bebé.



Segundo Trimestre (semanas 14 a la 27)

A medida que su cuerpo cambia para hacer espacio para su bebé en crecimiento, es común tener:

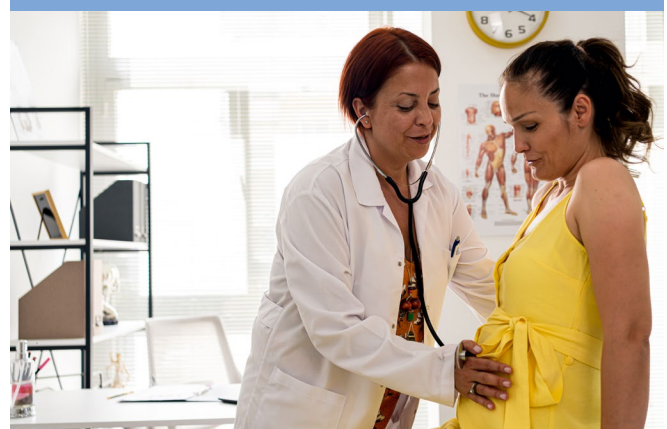
- Dolores en el cuerpo, como dolor de espalda, abdomen, ingle o muslo.
- Estrías en el abdomen, los senos o los muslos.
- Oscurecimiento de la piel alrededor de los pezones.
- Una línea en la piel de su vientre.
- Picazón en el abdomen, las palmas de las manos y las plantas de los pies.
- Hinchazón de los dedos, manos, pies o tobillos.

Si nota hinchazón de la cara, cualquier hinchazón repentina o extrema o si aumenta mucho peso rápidamente, llame a su proveedor de inmediato.

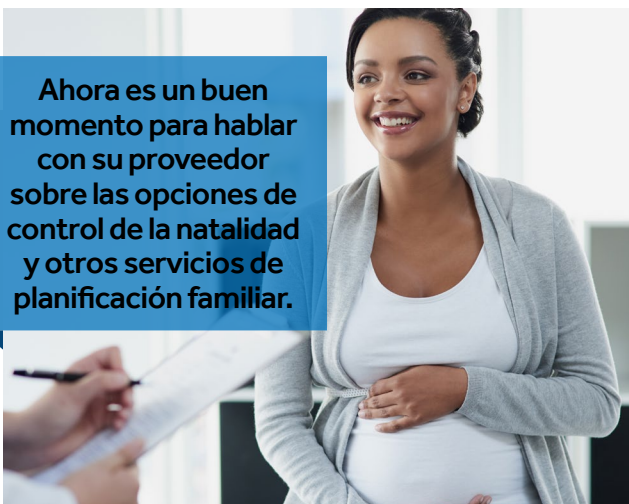
Su bebé está creciendo rápidamente. Al final del tercer mes, su bebé tendrá aproximadamente tres pulgadas de largo y pesará aproximadamente una onza. Los órganos de su bebé se están formando. El corazón de su bebé late regularmente. Los músculos están trabajando y su bebé puede moverse.

Continúe acudiendo a su proveedor, incluso si se siente bien. Su proveedor puede ordenar una ecografía para medir el crecimiento de su bebé. Se le hará una prueba de diabetes al final del segundo trimestre. La prueba se realiza bebiendo una bebida muy dulce y luego haciéndose un análisis de sangre una hora más tarde.

Su proveedor puede ayudar si usted tiene diabetes durante el embarazo. También puede hablar con un experto en nutrición en su oficina local de WIC al (800) 252-5942.



Ahora es un buen momento para hablar con su proveedor sobre las opciones de control de la natalidad y otros servicios de planificación familiar.



El segundo trimestre es un buen momento para inscribirse en una clase de educación para el parto. Comience a hablar con su proveedor acerca de prepararse para la lactancia mientras aún está embarazada. El plan de salud puede ayudarle a ordenar un extractor de leche durante su tercer trimestre, antes de dar a luz. Pregúntele a su proveedor acerca de elegir un pediatra para su bebé y aprenda cómo cuidar a su nuevo bebé después del parto.

Tercer Trimestre (semanas 28 a la 40)

Algunos cambios en el cuerpo nuevos que puede notar en el tercer trimestre incluyen:

- Acidez estomacal.
- Hemorroides.
- Su ombligo puede sobresalir.
- Senos sensibles, que pueden tener goteos de la primera leche acuosa llamada calostro.
- Contracciones que pueden ser un signo de trabajo de parto real o falso.
- El bebé "cayendo" o moviéndose más abajo en su abdomen.
- Dificultad para dormir.

Usted visitará a su proveedor con más frecuencia este trimestre. Aproximadamente a las 35 semanas, su proveedor le hará una prueba para detectar estreptococos del grupo B (GBS). GBS es una bacteria que se encuentra naturalmente en la vagina de muchas mujeres y no causa ningún síntoma. El GBS puede causar infecciones graves en los recién nacidos si no se trata. Pregúntele a su proveedor acerca de los resultados de su prueba de GBS.

¿Cómo puedo sentirme mejor?

- ✓ Trate de no pararse o sentarse por mucho tiempo.
- ✓ Use zapatos de tacón bajo.
- ✓ No levante objetos pesados.
- ✓ Use loción según sea necesario para su picazón en la piel.
- ✓ Trate de mantener las piernas sin cruzar.
- ✓ Mantenga las piernas levantadas cuando esté sentada o acostada.
- ✓ Use ropa suelta y cómoda.
- ✓ Beba mucha agua.

Durante el segundo trimestre, su bebé puede escuchar y chuparse el dedo.

También se pueden sentir patadas y movimientos.

Al final del segundo trimestre, su bebé pesará alrededor de 1.5 libras y ya tendrá aproximadamente 12 pulgadas de largo.

Las pestañas y las uñas de su bebé están creciendo.



¿Cómo puedo sentirme mejor?

- ✓ Levante los brazos por encima de la cabeza si le falta el aliento.
- ✓ Acuéstese de lado en lugar de hacerlo boca arriba.
- ✓ Descanse cuando se sienta cansada.
- ✓ Mantenga las piernas levantadas cuando esté sentada o acostada.
- ✓ Coma varias comidas pequeñas y bocadillos al día, en lugar de tres comidas grandes.
- ✓ Trate de no comer alimentos grasos y picantes.
- ✓ Coma muchas frutas y verduras frescas.
- ✓ Beba más agua.
- ✓ Use un sostén de apoyo.
- ✓ Camine distancias cortas o nade.

Si aún no las ha recibido, el tercer trimestre es el mejor momento para recibir vacunas importantes para ayudar a proteger el sistema inmunológico de su bebé. Se recomienda que las madres embarazadas reciban una vacuna contra la influenza (*gripe*) y la vacuna contra el tétanos, difteria y tos ferina (Tdap, *por sus siglas en inglés*) con cada embarazo. Ambas vacunas ayudan a reducir los riesgos de que su bebé contraiga una enfermedad que puede causar problemas respiratorios. También se recomienda estar al día con sus vacunas contra el COVID-19. Hable con su proveedor acerca de recibir estas vacunas durante el embarazo.

En el tercer trimestre, su bebé se está preparando para el nacimiento girando la cabeza hacia abajo. Los órganos de su bebé están listos para trabajar por sí solos después del parto. Su bebé pesa entre 6 y 9 libras al final del tercer trimestre.

Cuando Llamar a su Proveedor	Cuando Ir al Hospital
• Fiebres • Hinchazón • Dolor de cabeza • Contracciones leves (<i>tres o más por hora</i>) • Dolor de espalda	• Sangrado vaginal • Goteo de líquido de la vagina • El bebé se mueve menos de lo normal durante varias horas • No ha sentido que su bebé se mueva durante varias horas • You have painful, regular contractions

Nurse On-Call

Consejos de atención médica las 24 horas del día, los siete días de la semana al (844) 259-9494. Si usted o miembros de su familia están enfermos o lesionados, llame a Nurse On-Call para saber qué debe hacer. No hay ningún cargo por este servicio. Queremos ayudar.



Señales de Advertencia del Embarazo

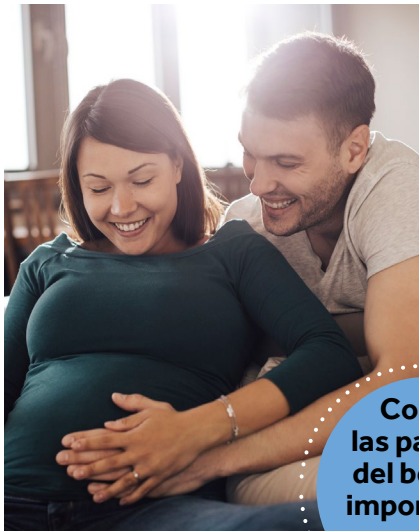
Consulte con su doctor inmediatamente si:

- Su bebé se mueve menos o no se mueve en lo absoluto.
- Siente dolor de estómago o dolor de espalda inusual o severo.
- Tiene dolor de cabeza o hinchazón que es mucho peor de lo normal.
- Está viendo manchas o luces intermitentes.
- Tiene problemas para ver.
- Tiene vómitos que no se detienen.
- Tiene entumecimiento o debilidad.
- Tiene problemas para mantenerse de pie o para hablar.
- Usted está en trabajo de parto prematuro más de tres semanas antes de su fecha probable de parto.
- Tiene sangrado vaginal (*el rojo brillante no es normal*).
 - » Sepa cuánto está sangrando.
 - » Buscar coágulos de sangre.
- Tiene fiebre superior a 100.4 F.
- Está experimentando signos de una infección del tracto urinario:
 - » Orinar con frecuencia, pero solo pequeñas cantidades.
 - » Ardor o dolor al orinar.
 - » Ver cualquier color rosado o rojo en la orina.
 - » Ver pus en la orina.



Conteo de Patadas Fetales

El Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos recomienda que comience a contar las patadas a las 28 semanas, o a las 26 semanas si está embarazada con más de un bebé. Contar patadas es una forma sencilla de controlar el bienestar de su bebé.



- Contar patadas es una forma sencilla de controlar el bienestar de su bebé.
- Cuente el tiempo que tarda su bebé en hacer diez movimientos: patadas, vueltas, golpes.
- Elija un momento en que su bebé esté más activo y trate de contar las patadas a la misma hora todos los días.
- Anote la hora en que siente el primer movimiento de su bebé como la "hora de inicio".
- Después de unos días de conteo regular, notará que su bebé tiene un patrón regular de cuánto tiempo tarda en llegar a diez movimientos. Esto es lo que es normal para su bebé.

Llame a su proveedor o visite el hospital más cercano de inmediato si nota un cambio en el movimiento de su bebé, si comienza a tomar más tiempo para tener diez movimientos, o si no siente diez movimientos durante un período de conteo de dos horas.

Visite www.CounttheKicks.org para obtener más información o para descargar la aplicación móvil "Count the Kicks" para ayudar a contar los movimientos de su bebé.

Prevenir un Bebé con Bajo Peso al Nacer

El bajo peso al nacer es cuando un bebé nace con un peso de menos de 5 libras, 8 onzas. Algunos bebés con bajo peso al nacer son sanos, aunque sean pequeños. Pero tener un peso bajo al nacer puede causar serios problemas de salud para algunos bebés. Un bebé que es muy pequeño al nacer puede tener problemas para comer, aumentar de peso y combatir infecciones. Algunos también pueden tener problemas de salud a largo plazo. Aproximadamente uno de cada 12 bebés (*alrededor del ocho por ciento*) en los Estados Unidos nace con bajo peso al nacer.

¿Está en riesgo de tener un bebé con bajo peso al nacer?

Algunas cosas pueden hacerla más propensa que otras a tener un bebé con bajo peso al nacer. Estos se llaman factores de riesgo. Tener un factor de riesgo significa que tendrá un bebé con bajo peso al nacer, pero puede aumentar sus posibilidades. Hable con su proveedor de atención médica sobre lo que puede hacer para reducir su riesgo.



Los Factores de Riesgo Incluyen

- Trabajo de parto prematuro. Este es el trabajo de parto que comienza antes de las 37 semanas de embarazo.
- Condiciones de salud crónicas. Estas son condiciones de salud que duran mucho tiempo o que ocurren una y otra vez durante un largo período de tiempo. Las condiciones de salud crónicas deben ser tratadas por un proveedor de atención médica. Las condiciones de salud crónicas que pueden llevar a tener un bebé con bajo peso al nacer incluyen presión arterial alta, diabetes, problemas cardíacos, pulmonares y renales.
- Tomar ciertos medicamentos para tratar afecciones de salud, como presión arterial alta, epilepsia y coágulos sanguíneos. Coméntele a su proveedor sobre cualquier medicamento recetado que tome. Es posible que deba dejar de tomar un medicamento o cambiar a uno que sea más seguro durante el embarazo.
- Infecciones. Ciertas infecciones, especialmente las infecciones de los órganos reproductivos internos durante el embarazo pueden retrasar el crecimiento del bebé en el útero. Estos incluyen citomegalovirus, rubéola, varicela, toxoplasmosis y ciertas infecciones de transmisión sexual.
- Problemas con la placenta. La placenta crece en el útero y suministra al bebé alimentos y oxígeno a través del cordón umbilical. Algunos problemas en la placenta pueden reducir el flujo de oxígeno y nutrientes al bebé, lo que puede limitar el crecimiento del bebé.
- No aumentar de peso lo suficiente durante el embarazo. Las personas embarazadas que no aumentan de peso lo suficiente durante el embarazo tienen más probabilidades de tener un bebé con bajo peso al nacer que aquellas que aumentan la cantidad correcta de peso. Si tiene un trastorno alimentario o ha recibido tratamiento para un trastorno alimenticio, infórmele a su proveedor. Su proveedor puede checarla a usted y a su bebé cuidadosamente durante el embarazo para ayudar a prevenir complicaciones y asegurarse de que ambos estén saludables.
- Tener un bebé que tuvo bajo peso al nacer anteriormente o que nació demasiado temprano.
- Estar embarazada de múltiples (*gemelos, trillizos o más*). Más de la mitad de los bebés nacidos múltiples tienen bajo peso al nacer.
- Fumar, beber alcohol, usar drogas y abusar de medicamentos recetados. Las personas embarazadas que fuman tienen más de tres veces de probabilidades de tener un bebé que pesa muy poco al nacer que las personas que no fuman. Fumar, beber alcohol, usar drogas y abusar de los medicamentos recetados durante el embarazo puede retrasar el crecimiento del bebé en el útero y aumentar el riesgo de defectos de nacimiento y nacimiento prematuro.
- Exposición a la contaminación del aire o al plomo.
- Ser miembro de un grupo que experimenta los efectos del racismo y las disparidades de salud.
- Violencia doméstica. Esto es cuando tu pareja te lastima o abusa de ti e incluye abuso físico, sexual y emocional.
- Edad. Ser adolescente (*especialmente menor de 15 años*) o ser mayor de 35 años lo hace más propenso que otros padres a tener un bebé con bajo peso al nacer.





Detectar los Signos del Trabajo de Parto Prematuro

El trabajo de parto prematuro es cuando el proceso de trabajo de parto comienza antes de las 37 semanas. Estas son algunas señales de que puede tener un trabajo de parto prematuro:

- Contracciones (*el abdomen se tensa o se siente duro*) cada diez minutos o más a menudo.
- Pérdida de líquido o sangrado de la vagina.
- Presión pélvica o la sensación de que su bebé está empujando hacia abajo.
- Dolor de espalda bajo y leve.
- Calambres que se sienten como su período.
- Calambres abdominales con o sin diarrea.

¿Qué debe hacer si cree que está teniendo un trabajo de parto prematuro?

- Consulte con el proveedor de atención médica o vaya al hospital de inmediato si cree que está teniendo un trabajo de parto prematuro o si tiene alguna de las señales de advertencia. Llame incluso si solo tiene una señal de advertencia.

Su proveedor de atención médica puede indicarle que:

- » Vaya al consultorio o al hospital para un chequeo.
- » Pare lo que está haciendo. Descanse sobre su lado izquierdo durante una hora.
- » Beba de dos a tres vasos de agua o jugo (*no café o refrescos*).

No Apresure el Parto de su Bebé

Lo mejor es dejar que el trabajo de parto comience por sí solo y permitir que su bebé crezca y se desarrolle las 40 semanas completas de embarazo. Si bien terminar con el embarazo puede parecer tentador, especialmente durante las últimas semanas, inducir el parto se asocia con mayores riesgos, que incluyen prematuridad, cesárea, hemorragia e infección. La inducción del trabajo de parto o una cesárea solo deben programarse antes de las 39 semanas por razones médicas, no por conveniencia o problemas de programación. Si su proveedor está preocupado por la salud de su bebé, una inducción o cesárea aún puede ser la mejor opción. Para obtener más información, hable con su proveedor de atención médica, visite www.MarchofDimes.org/Find-Support/Topics/Birth/Why-Least-39-Weeks-Best-Your-Baby o comuníquese con el Departamento de Salud Materno Infantil del Plan de Salud para hablar con un Administrador de Casos de Obstetricia.

Depresión y Ansiedad Durante y Después del Embarazo

¿Qué debo hacer si tengo síntomas de depresión antes, durante o después del embarazo? La depresión durante o después del embarazo puede volverse grave si no se trata. Si cree que puede tener depresión, hable con su proveedor lo antes posible, incluso si es antes de su próxima consulta.

Usted puede tener depresión si tiene alguno de estos signos que duran más de dos semanas:

Cambios en sus sentimientos.

- Sentirse triste, sin esperanza o abrumada.
- Sentirse inútil o culpable.
- No querer estar con amigos y familiares.

Cambios en su vida cotidiana.

- Sentirse inquieta o de mal humor.
- Comer más o menos de lo que normalmente come.
- Perder interés en las cosas que normalmente le gusta hacer.

Cambios en su cuerpo.

- Llorar mucho.
- Tener problemas para recordar cosas, concentrarse o tomar decisiones.
- No poder dormir o dormir demasiado.
- No tener energía y sentirse cansada todo el tiempo.
- Tener dolores de cabeza, problemas estomacales u otros dolores y molestias que no desaparecen.

Si está embarazada o ha dado a luz recientemente y tiene alguno de estos signos, o si los signos empeoran, llame a su proveedor de atención médica. Hay cosas que usted y su proveedor pueden hacer para ayudarlo a sentirse mejor. Si le preocupa lastimarse a sí misma o a su bebé, llame al 911.

Hay Ayuda Disponible

La Línea Nacional de Salud Mental Materna proporciona apoyo confidencial y gratuito las 24 horas del día, los siete días de la semana, antes, durante y después del embarazo, tanto en inglés como en español. Llame al (833) 943-5746 para comenzar.

Si desea conectarse con un voluntario para encontrar apoyo para la depresión durante o después del embarazo, llame a Postpartum International Support (*Apoyo Internacional Postparto*) al (800) 944-4773. Los voluntarios no están disponibles las 24 horas los siete días de la semana.

Para obtener ayuda inmediata para una crisis de salud comportamental, comuníquese con:

Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis
Llame o envíe un mensaje de texto al 988.

Línea de Crisis en Todo el Estado de Arizona
Llame al (844) 534-4673 o envíe un texto 44673.

¿Sabía que tiene acceso a un Administrador de Atención de Salud Comportamental a través de su plan de salud?

Pueden ayudarla a conectarse con proveedores y servicios de salud comportamental, incluidos asesoramiento y terapias.



Llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al (833) 318-4146, TTY 711 para solicitar una referencia médica.





Preparación para el parto y el bebé

Hay mucho que hacer antes de tener a su bebé. Deberá hablar con su proveedor sobre dónde dará a luz y trabajar en el desarrollo de su plan de parto. Este es un buen momento para inscribirse en clases de educación para el parto. También deberá comenzar a prepararse para el bebé decidiendo si va a amamantar o alimentar con biberón. Puede elegir un pediatra para su bebé y recoger todos los artículos necesarios para su bebé, incluyendo un asiento para el automóvil y una cuna. Este es también un buen momento para inscribirse en un programa de visitas domiciliarias que funcione mejor para las necesidades de su familia.

Preparación para el Parto

Hacer un Plan de Parto



Hable con su proveedor acerca de hacer un plan de parto el cual le permite a su proveedor y al lugar donde está dando a luz sus deseos para el trabajo de parto y el parto. Tenga en cuenta que su plan de parto no garantiza que su trabajo de parto y parto saldrán según lo planeado. Pueden suceder cosas inesperadas.

Clases de Educación para el Parto



Cuanto más sepa sobre el proceso del trabajo de parto y el parto, más seguro se sentirá cuando suceda. Usar los métodos de relajación que aprende en clase también puede ayudar a acortar el tiempo de parto, usar menos medicamentos y tener un parto más fácil.

Prepara su bolsa de hospital



Si usted es como la mayoría de las personas, querrá comenzar a reunir artículos para llevar con usted al centro de maternidad o hospital mucho antes del comienzo del trabajo de parto. Aquí hay una lista de artículos útiles que tal vez desee empacar con anticipación:

- Papeleo hospitalario, identificación, tarjeta de seguro
- Copias de su plan de nacimiento
- Ropa de dormir, batas, pantuflas
- Lista de sus medicamentos actuales
- Ropa, ropa interior, calcetines
- Sostén de lactancia cómodo
- Teléfono celular y cargador
- Música relajante
- Libros, revistas u otras cosas para ayudar a pasar el tiempo
- Asiento de coche

- Artículos personales como cepillo de dientes, pasta de dientes, champú, bálsamo labial, etc.
- Ropa de bebé y colcha

¿Dónde dará a luz?



Durante su primer trimestre, querrá elegir un centro de maternidad o hospital donde nacerá su bebé. Su proveedor de atención médica puede ayudarle a saber qué lugares podrían ser la mejor opción. Si sabe que necesitará atención especial, deberá elegir un hospital que ofrezca ese nivel de atención médica.



¿Sabía que su plan de salud cubre algunas clases de educación para el parto?

Llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al (833) 318-4146, TTY 711 para más información.

Persona de Apoyo

Para muchas personas, su persona de apoyo será su pareja o cónyuge. Para otras, podría ser un miembro de la familia o un amigo cercano. Quienquiera que elija debe entender que estará con usted a través de todas las diferentes etapas del parto, brindándole activamente mucha ayuda y apoyo. Su persona de apoyo puede ayudarla con:



- ✓ Recordarle cualquier habilidad que aprendió en sus clases de educación para el parto.
- ✓ Contar las contracciones.
- ✓ Aplicar el tacto y el masaje para ayudarla a relajarse.
- ✓ Proporcionar comodidad trayéndole almohadas adicionales, ayudándole a cambiar de posición y recordándole que use el baño.
- ✓ Manteniéndola relajada.
- ✓ Dar información a familiares y amigos.

Medidas de Comodidad durante el Parto

Probablemente aprenderá sobre diferentes formas de reducir el dolor y la incomodidad en sus clases de parto, incluida la forma de controlar su respiración, tacto y técnicas de relajación y/o usar analgésicos.

Relajación

Relajación progresiva

Su compañero de parto le dirá que tense un grupo muscular. Presta atención a cómo se siente. Trate de mantener el resto de su cuerpo relajado. Sienta la diferencia cuando tu pareja te dice que relajes el grupo muscular tenso.

Toque de relajación

Su pareja le dirá que apriete un grupo muscular. Cuando sientas el tacto de tu pareja, relaja conscientemente esa área. Practique esto para que cuando esté en trabajo de parto, su pareja pueda hacerle saber que relaje una parte de su cuerpo que parece tensa.



Enfóquese y Distráigase

Cuando concentras toda la atención en una cosa, su cerebro puede ignorar los pensamientos que distraen, incluidas las molestias físicas como el dolor de parto. Puedes elegir cualquier cosa para que sea su punto focal. Podría ser una fotografía especial o un objeto familiar que te haga sentir tranquila. Su punto focal también podría ser una palabra, sonido o frase repetida. La clave es mantener toda su atención en su punto focal para distraer su cerebro de la incomodidad, el miedo, el estrés u otros sentimientos desagradables.

Respiración para Relajarse

Respirar profundamente puede relajarla al principio y al final de cada contracción. He aquí cómo hacerlo:

- ✓ Cuando comienza una contracción, respire profundamente por la nariz. Lo deja salir por la boca. Esto le da a usted y a su bebé más oxígeno, le recuerda que debe relajarse y concentrarse y le permite a su pareja saber que está comenzando una contracción.
- ✓ Cuando termine la contracción, respire profundamente otra vez para deshacerse de cualquier tensión sobrante. Debe relajarse hasta que comience la próxima contracción.

Patrones de Respiración

Respiración lenta: Este es un patrón relajado y cómodo que puede funcionar bien en el trabajo de parto temprano. Simplemente respire lenta y profundamente. Cuando relaje los hombros, las manos, la cara, las piernas y los dedos de los pies mientras exhala lentamente.

Respiración ligera y rápida: Esto puede ser útil cuando sus contracciones se vuelven más fuertes y largas. Tome una respiración profunda cuando comience una contracción. Luego inhale y exhale lentamente. Cuando la contracción es

más intensa, tome respiraciones rápidas y no profundas, seguidas de otra respiración profunda cuando la contracción haya terminado.

Respiración de jadea: Pruebe este patrón cuando tenga ganas de pujar, pero su cuello uterino no esté completamente dilatado. Respire profundamente y luego exhale con jadeas cortas seguido de un soplido más largo durante la contracción. Tomar una respiración de limpieza al final de la contracción.

Cambio de Posiciones

Permanecer en una posición puede aumentar su tensión. Es posible que se sienta más cómoda si cambia la forma en que está sentada o acostada con frecuencia.

También puede ayudar sentarse o caminar. Si está bien con su proveedor de atención médica, intente moverse, descansar y cambiar de posición cuando pueda.

Tocar

¿Sabías que si la tocan puede reducir su nivel de dolor? Simplemente tomarse de la mano con alguien y hacer que le acaricien suavemente los brazos, las piernas o el vientre puede ayudar a su cuerpo a liberar endorfinas "para sentirse bien". Cuando se ponga tensa, haz que tu pareja se acurruque de cerca y te toque suavemente. Puede ayudar a ambos a relajarse.

Masaje Ligero

El masaje ligero en un movimiento circular puede ayudarle a relajarse, aliviar la sensación de dolor e incluso ayudarla a dormir. Pídale a su pareja que relaje sus manos y dibuje ligeramente círculos grandes con las palmas de las manos en la espalda, los brazos o las piernas. También pídeles que usen solo las yemas de los dedos para deslizarse ligeramente sobre su vientre durante las contracciones.

Presión

Aplicar presión a ciertas partes de su cuerpo puede reducir los niveles de estrés, tensión y dolor. Es posible que haya experimentado esto en el pasado si alguna vez ha presionado su frente para aliviar el dolor de cabeza. Usted puede hacer lo mismo con los dolores de parto. Si está teniendo trabajo de parto (*dolor intenso en la parte baja de la espalda causado por la posición de su bebé en el útero*), pídale a su pareja que empuje hacia abajo su espalda baja con un puño o el talón de la mano para ayudar a aliviar parte de su dolor.

Calor y Frío

El calor es una muy buena manera de reducir el dolor y provocar relajación. Una almohadilla térmica o una compresa caliente en la parte baja de la espalda también pueden ayudar con el dolor de espalda. También se puede usar una compresa fría (*hielo*) para ayudar a reducir el dolor. A algunas personas les resulta útil alternar entre compresas frías y calientes.



Regla de los 20 minutos

Las buenas sensaciones, como el tacto, un paño frío o un sonido relajante pueden hacer que el dolor parezca desaparecer. Desafortunadamente, después de unos 20 minutos, su cerebro se acostumbra a esa buena sensación y comienza a sentir dolor nuevamente. Cuando esto suceda, cambie a una posición diferente para sentirse mejor durante otros 20 minutos.



Analgésicos

Hay muchas opciones diferentes de medicamentos para el dolor disponibles para usted. Hable con su proveedor para averiguar cuál es la mejor para usted.



También tenemos Administradores de Enfermería disponibles para ayudarla antes, durante y después de su embarazo. Su administrador de atención médica puede brindarle educación sobre su embarazo, trabajar con su proveedor, asegurarse de que tenga todos los medicamentos necesarios, conectarla con recursos comunitarios y ayudarla a comprender sus beneficios de atención médica.



Para comunicarse con un administrador de enfermería, comuníquese con nuestro Centro de atención al cliente al (833) 318-4146, TTY 711. Solicite que la transfieran al departamento de Salud Materno Infantil.



¿Cómo Sabré que Estoy en Trabajo de Parto?

La experiencia del parto de cada persona será diferente. El trabajo de parto puede comenzar cuando se rompe la fuente o cuando las contracciones se vuelven más frecuentes e intensas. Esta sección cubre qué hacer cuando se rompe la fuente y cómo saber si realmente está en trabajo de parto prematuro o simplemente tiene contracciones de Braxton Hicks.

¿Son contracciones de trabajo de parto o de Braxton Hicks?



El parto verdadero:

- ✓ Tiene un patrón regular.
- ✓ Son más intensas.
- ✓ Son más seguidas.
- ✓ Causan dolor en la espalda o en la parte inferior del abdomen.
- ✓ No se siente mejor cuando camina o se acuesta.
- ✓ Abren el cuello uterino.

Las contracciones de Braxton Hicks:

- ✓ Tienen un patrón irregular.
- ✓ No se vuelven más intensas.
- ✓ No son tan seguidas.
- ✓ Hacen que su vientre se sienta adolorido, pero no la espalda.
- ✓ Se siente mejor cuando camina o se acuesta.
- ✓ No abren el cuello uterino.

Contar el tiempo entre las Contracciones



Si ha determinado que sus contracciones están relacionadas con el verdadero trabajo de parto, es importante comenzar a contar el tiempo de sus contracciones. Usted querrá anotar qué tan separadas están sus contracciones y cuánto dura cada contracción.

¿Cuándo debo ir al hospital?



Su proveedor le dará instrucciones sobre cuándo debe llegar al hospital durante sus últimas consultas prenatales. Por lo general, los proveedores le pedirán que siga la regla 5-1-1. Esto es cuando sus contracciones están separadas por cinco minutos y duran un minuto cada una durante aproximadamente una hora.

Es posible que su proveedor quiera que vaya al hospital antes si se le ha roto la fuente. Cuando se rompe la fuente, puede salir como un gran chorro o una pequeña fuga. Llame a su proveedor si cree que se le ha roto la fuente. Hágale saber a su proveedor el color del líquido, si el líquido tiene olor, la cantidad de líquido y la hora en que se rompió la fuente.

Preparación para el Bebé



Elegir un Pediatra

Debe buscar un proveedor de atención médica para su bebé antes de dar a luz. Esta persona importante cuidará de la salud de su bebé durante muchos años. Su bebé será visto por su pediatra para su primera cita de tres a cinco días después de irse a casa del hospital y se le programarán chequeos de bienestar para niños. Durante estas consultas, el proveedor de su bebé controlará el crecimiento y desarrollo de asunto que pueda tener sobre su bebé y le proporcionará sus vacunas. Si necesita ayuda para elegir un pediatra en su área, llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al (833) 318-4146, TTY 711.



Alimentar al Bebé

Una elección importante que debe tomar antes de que nazca el bebé es si planea lactar o alimentar a su bebé con fórmula. WIC es un gran recurso para cualquiera de las opciones. WIC ofrece clases de lactancia materna a personas embarazadas y posparto, alimentos saludables y puede ayudar con suministros de lactancia materna y fórmula. Llame a WIC al (800) 252-5942 para comenzar.



Conseguir un Moisés y un Asiento para el automóvil

Necesitará tener un asiento para el automóvil y un lugar seguro para que el bebé duerma antes de irse a casa del hospital. Si necesita ayuda para obtener artículos para bebés, llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al (833) 318-4146, TTY 711 y pida hablar con un Administrador de Enfermería de Obstetricia. Pueden ayudarla a conectarse con recursos comunitarios en su área.



Cambios en la Relación de Pareja Durante el Embarazo y Después de la Llegada del Bebé

Es normal que la relación con su pareja cambie durante el embarazo y después del parto. Durante su embarazo, es posible que se sientan emocionados y cercanos como pareja. También pueden sentir algo de estrés si tienen problemas financieros, laborales o de relación, especialmente si su embarazo no fue planeado. Después de que nace el bebé, muchas parejas pueden sentir la tensión de no dormir lo suficiente, tener menos tiempo personal, los costos financieros de criar al bebé y no tener tiempo juntos como pareja. Sin embargo, tener una fuerte conexión es importante tanto para la persona embarazada como para el bebé.

Las personas embarazadas que tienen una pareja involucrada y que las apoya durante el embarazo tienen más probabilidades de abandonar comportamientos nocivos, como fumar, y llevar una vida más saludable. Los bebés también pueden nacer más sanos, con tasas más bajas de nacimientos prematuros y problemas de crecimiento. Las mujeres que reciben un buen apoyo durante el embarazo pueden estar menos ansiosas y tener menos estrés en las semanas posteriores al parto.

¿Cómo puedo ser una pareja de apoyo?

Puede apoyar a su pareja informándose sobre el embarazo, yendo a las consultas de atención prenatal y participando en la elección de un estilo de vida saludable. Su pareja también puede estar más cansada, por lo que ayudar más en la casa o con niños mayores puede ser una forma de mostrar su apoyo.

Durante el trabajo de parto y el parto, puede:

- ✓ Ayudar a distraer a su pareja jugando algún juego o viendo una película durante el parto temprano.
- ✓ Haga caminatas cortas con ella, a menos que les hayan dicho que se quede en la cama.
- ✓ Mida el tiempo de las contracciones.
- ✓ Masajee la espalda y los hombros entre las contracciones.
- ✓ Ofrezca consuelo y palabras de apoyo.
- ✓ Anímela en la etapa de expulsión.

¿Cómo puedo ayudar a establecer lazos con el bebé?

- ✓ Practique piel con piel para vincularse con el nuevo bebé. Desvístalo hasta el pañal y coloque su pecho desnudo contra el suyo. Cubra la espalda del bebé con una colcha para que no se enfríe.
- ✓ Cántele o léale al bebé.
- ✓ Bañe al bebé.
- ✓ Infórmese sobre el cuidado del bebé y asista a las consultas con el pediatra.
- ✓ Ayude a cambiar los pañales.



¿Cómo puedo ayudar con la lactancia?

- ✓ Lleve al bebé a su pareja para que lo alimente.
- ✓ Haga eructar y cambie al bebé después de comer.
- ✓ Abraze y acune al bebé para que se duerma.
- ✓ Ayude a alimentar a su bebé si su pareja extrae su leche materna en un biberón.



¿Cómo pueden conectarse las nuevas parejas con el nuevo bebé?

- ✓ Planee una noche con su pareja, es importante tener tiempo a solas.
- ✓ Tómese un par de minutos para conectarse con su pareja. Aunque solo sea por diez minutos, siéntase y hablen sobre la vida cotidiana.
- ✓ Incluya al bebé en sus planes. Ser romántico no implica que deba descubrir formas de alejarse de su hijo. Dar un paseo por la tarde con el bebé en la carriola puede ser romántico y ayuda a reconectarse.
- ✓ Alterne el cuidado del bebé, para que cada pareja tenga algo de tiempo para sí mismo.

Reanude las relaciones sexuales

- ✓ Las relaciones sexuales se pueden reanudar una vez que la pareja que da a luz haya tenido un control posparto y haya recibido el visto bueno del obstetra.
- ✓ No sienta que tiene que volver a tener relaciones sexuales antes de estar listo, y si quiere tener relaciones sexuales antes que su pareja, no la presione. Todos somos diferentes y para algunas personas, puede pasar mucho tiempo antes de que tengan la mentalidad de querer tener relaciones sexuales nuevamente.
- ✓ Debido a los cambios hormonales, puede ser necesario un lubricante a base de agua.
- ✓ El embarazo puede ocurrir antes de que regrese la menstruación, así que use un condón u otra forma de control de la natalidad para ayudar a prevenir un embarazo no deseado.





Atención Médica para el Bebé y Posparto

Cambios en el Cuerpo

Después del nacimiento de su bebé, su cuerpo se recuperará del parto. Planee tomarlo con calma, duerma cuando el bebé duerma y pida ayuda cuando la necesite. Algunos cambios normales después del parto son:

- Secreción vaginal llamada loquios (*o lochia*). Es el tejido y la sangre que recubren el útero durante el embarazo. Es pesado y de color rojo brillante al principio, se vuelve más claro en flujo y color hasta que desaparece después de unas pocas semanas.
- Hinchazón en las piernas y los pies. Mantenga los pies elevados cuando sea posible.
- Dificultad para defecar. Trate de beber mucha agua y comer frutas y verduras frescas.
- Los cólicos similares a los menstruales son comunes, especialmente si está amamantando.
- Le bajará la leche dentro de dos a cuatro días después del parto. Incluso si no está amamantando, es posible que le salga leche de los pezones y que sus senos se sientan llenos, sensibles o incómodos.

Siga las instrucciones de su proveedor sobre cuánta actividad, como subir escaleras o caminar, puede hacer durante las próximas semanas.

Atención Médica Después del Parto para Usted y su Bebé

Consultas Posparto

El Colegio Estadounidense de Obstetricia y Ginecología recomienda que visite a su proveedor para una consulta posparto inicial dentro de las tres semanas posteriores a la fecha del parto e incluso antes si tuvo una cesárea. Su proveedor recomendará consultas, según sus necesidades individuales. Debe terminar con un chequeo completo a más tardar 12 semanas después de su parto. Su proveedor:

- ✓ Controlará su estado de ánimo y bienestar emocional.
- ✓ Preguntará cómo va el cuidado y la alimentación del bebé.
- ✓ Hablará con usted sobre las opciones de planificación familiar y la importancia de espaciar de manera segura sus embarazos.
- ✓ Hará un seguimiento de su sueño y fatiga.
- ✓ Revisará su recuperación física después del parto.
- ✓ Hará referencias médicas para manejar cualquier enfermedad crónica.
- ✓ Hará un seguimiento de cualquier pregunta que pueda tener sobre su recuperación.



Llame a su proveedor de inmediato si tiene alguno de estos signos de advertencia:

- ✓ Sangrado que empapa una toalla sanitaria en una hora o menos.
- ✓ Coágulos de sangre del tamaño de un huevo o más grandes.
- ✓ Fiebre de 100.4 F (40 C) o más.
- ✓ Dolor en la incisión de la cesárea o dolor de estómago que no desaparece.
- ✓ Una incisión de cesárea que comienza a separarse.
- ✓ Hinchazón, enrojecimiento, secreción o sangrado de su incisión o episiotomía.
- ✓ Problemas para orinar: No puede orinar, le arde al orinar o su orina es muy oscura.
- ✓ No ha defecado desde que dio a luz hace cuatro días.
- ✓ Dolor o enrojecimiento en uno o ambos senos.
- ✓ Dolor en las piernas o pantorrillas, se sienten calientes o están sensibles o hinchadas.
- ✓ Náuseas o vómitos.
- ✓ Signos de depresión o ansiedad.
- ✓ Hinchazón de manos y cara.
- ✓ Aumento de peso repentino.
- ✓ Dolores de cabeza y dificultad para ver.
- ✓ Dificultad para respirar, confusión o ansiedad.
- ✓ Cambios en la visión, como luces intermitentes, auras o sensibilidad a la luz.
- ✓ Dolor en la parte superior del abdomen.
- ✓ Síntomas parecidos a la gripe.
- ✓ Mal olor proveniente de su vagina.

Llame al 911 inmediatamente si tiene



Dolor en el pecho o problemas para respirar.

Caída facial.

Debilidad en un lado del cuerpo.

Dificultad para hablar.

Examen de Bienestar para Niños

El proveedor de su bebé querrá verlo para su primer examen de bienestar de niño dentro de los primeros tres a cinco días después del nacimiento de su bebé. El proveedor de su bebé entonces querrá verlo para sus consultas de bienestar de:

- 3 a 5 días de nacido
- 1 mes
- 2 meses
- 4 meses
- 6 meses
- 9 meses
- 12 meses
- 15 meses
- 18 meses
- 24 meses
- 30 meses
- Anualmente de los 3 a los 20 años

Recuerde notificar a cualquier proveedor de atención médica si estuvo embarazada o dio a luz en el último año, incluidos los proveedores en una sala de urgencias o emergencias.

Beneficios del Examen de Bienestar de Niños

Prevención

Su hijo recibe vacunas programadas para prevenir enfermedades. También puede preguntarle a su pediatra sobre nutrición y seguridad en el hogar y en la escuela.

Seguimiento del crecimiento y desarrollo

Vea cuánto ha crecido su hijo desde su última consulta y hable con su proveedor sobre el desarrollo de su hijo. Puede discutirlos acontecimientos importantes, los comportamientos sociales y el aprendizaje de su hijo.

Plantear cualquier inquietud

Haga una lista de los temas sobre los que desea hablar con el pediatra de su hijo, como el desarrollo, el comportamiento, el sueño, la alimentación o la convivencia con otros miembros de la familia.

En equipo

El proveedor de su hijo también puede referirlo a cualquier especialista que pueda necesitar para ayudarlo con su bienestar continuo. Estas referencias médicas están cubiertas por su plan de salud.

Lactancia

Empezando

La leche materna es el mejor alimento para su bebé durante el primer año de vida. La lactancia materna es natural, pero también es una habilidad aprendida que puede parecer un poco abrumadora al principio. Así que sea paciente. Siempre pida ayuda si la necesita. Y recuerde, no está sola. Hay muchos recursos disponibles.

La lactancia materna tiene muchos beneficios tanto para la madre como para el bebé



Para la Mamá

- ✓ Puede ayudar a perder el aumento de peso durante el embarazo.
- ✓ Disminuye la tasa de diabetes tipo 2 y presión arterial alta.
- ✓ Disminuye las tasas de cáncer de mama y de ovario.
- ✓ Disminuye la cantidad de sangrado que tiene después de dar a luz.

Para el Bebé

- ✓ La leche materna tiene la cantidad correcta de nutrición necesaria para el crecimiento y desarrollo de su bebé.
- ✓ La leche materna es más fácil de digerir que la fórmula, lo que puede ayudar a disminuir los gases, los problemas de alimentación y el estreñimiento de su bebé.
- ✓ La leche materna contiene anticuerpos que protegen a los bebés de ciertas enfermedades e infecciones.
- ✓ Los bebés amamantados tienen un menor riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS).



Etapas de la Leche Materna

Calostro

Esta es la primera leche que se desarrolla durante el embarazo. También lo hará para los primeros días después del nacimiento de su bebé.

Alto en proteínas, vitaminas y minerales que necesita su recién nacido.

Contiene anticuerpos que protegen a su bebé de enfermedades.

Leche Transicional

Una combinación de calostro y leche madura, que se desarrolla. Su leche cambia y aumenta en cantidad.

Tiene altos niveles de grasa, lactosa, proteína, vitaminas hidrosolubles y calorías.

Leche Madura

Contiene principalmente agua, carbohidratos, proteínas y grasas.

Mantiene a su bebé hidratado y mantiene un correcto balance de líquidos.

Tiene anticuerpos que benefician el sistema inmunológico de su bebé mientras lo amamanta.

Haciendo Leche

Cuando su bebé amamanta, su cerebro produce una hormona llamada prolactina. La prolactina les dice a sus glándulas mamarias que produzcan más leche. Su cerebro también producirá una hormona llamada oxitocina. Esta hormona les dice a las glándulas mamarias que expulsan la leche de los pezones, lo que se denomina respuesta de bajada. Durante la bajada, es posible que sienta hormigueo, calor en el pecho y que sus senos se llenen.

Cuanta más leche tome su bebé de su pecho, más leche producirá usted. Un pecho vacío también produce leche más rápido que uno lleno.

Señales de Alimentación del Bebé

Cuando los bebés estén listos para alimentarse, le mostrará señales llamadas señales de alimentación. Su bebé necesita mamar al menos ocho veces cada 24 horas.

Señales de Alimentación que Tiene que Tomar en Cuenta:

- El bebé relame sus labios y saca la lengua.
- La cabeza del bebé gira para buscar el pecho.
- El bebé abre y cierra la boca.
- El bebé se lleva las manos y los puños a la boca.
- El bebé cada vez está más alerta y activo.
- El llanto es una señal de alimentación tardía. Primero querrá calmar a su bebé sosteniéndolo piel con piel o meciéndolo suavemente.



Cómo Amamantar

- Lávese las manos con jabón y agua.
- Siéntese en una cama o silla, utilizando almohadas como apoyo.
- Elija una posición para sostener a su bebé.
- Masajee suavemente cada seno y extraiga leche con la mano.
- Coloque a su bebé boca abajo con usted.
- Alinee la nariz de su bebé con su pezón.
- Levante suavemente la nariz de su bebé hasta su pezón.
- Levante suavemente su seno, manteniendo los dedos alejados de la aureola.
- Pase el pezón por encima del labio superior de su bebé.
- Espere a que la boca de su bebé se abra completamente.
- Acerque suavemente a su bebé a su seno.
- Dirija su pezón hacia el paladar de su bebé.

Qué Esperar en las Primeras Semanas

Hay ayuda disponible para ayudarla a tener éxito con la lactancia materna.

WIC es un gran recurso para las madres lactantes. WIC brinda clases de lactancia a personas embarazadas y en posparto, alimentos saludables y puede ayudar con suministros para la lactancia. Llame a WIC al (800) 252-5942 para comenzar.

Arizona tiene una línea directa de lactancia las 24 horas que está disponible sin costo y le brinda acceso a un asesor de lactancia en cualquier momento del día. Llame al (800) 833-4642 para obtener más información.

Su plan de salud le proporcionará un extractor de leche. Hay muchos extractores de leche diferentes para elegir que mejor se adapten a sus necesidades. Llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al (833) 318-4146, TTY 711 para obtener más información sobre cómo realizar su pedido.

Lactancia: Qué Esperar en las Primeras Semanas

	Feliz Nacimiento	Día 2	Día 3-4	Día 5-11	2ó + semanas	
Los Senos de Mamá	La mayoría de las mujeres notan que sus senos cambian y crecen en el embarazo.	Es normal tener cierta sensibilidad.	Los senos están llenos y más pesados. Una ligera molestia cuando el bebé se prende está bien, si desaparece en 30 segundos.	El seno se sentirá más lleno antes de amamantar y después más suave. Debe disminuir el dolor en el pezón.	Si sigue el dolor en el pezón/seno es una señal para pedir ayuda.	Los Senos de Mamá
Alimentación	Contacto de piel a piel después de nacer. Alerta, en la primera alimentación puede tener sueño el resto del día.	Más alerta, se alimenta cada 2-4 horas. Segunda noche = ¡Mucha alimentación.	8-12x en un periodo de 24 horas (no tienen que ser a las mismas horas).	8-12x en un periodo de 24 horas (no tienen que ser a las mismas horas).	8-12x en un periodo de 24 horas (no tienen que ser a las mismas horas).	Alimentación
Pañales	Mínimo uno con popó (meconio) y otro mojado.	Mínimo 2 con popó y 2 mojados.	Orina un mínimo de 3 a 4 veces, hace popó de 3 a 4 veces. El popó empieza a ponerse verde y pálido.	Orina un mínimo de 6 veces, hace popó de 3 o más veces. El popó debe ser amarillo, como con semillas y líquido.	Orina un mínimo de 6 veces, hace popó de 3 ó más veces. El popó debe ser amarillo, como con semillas y líquido.	Pañales
Peso	Peso al Nacer.	La pérdida de hasta el 7% del peso que tuvo al nacer es normal.	Comienza a subir peso.	Si sube de .5-2 onzas de peso al día es normal.	El bebé debe volver al peso de nacimiento a las 2 semanas.	Peso

¡Señales de Alerta! Llame a su proveedor de cuidado si:

No hay un pañal mojado en 12 horas | No hay un pañal sucio en 24 horas | Su temperatura es de 100.4 F o más

Lactancia y el Regreso al Trabajo

Muchos padres tienen preguntas sobre la extracción de leche materna cuando regresan a su lugar de trabajo después de tener un bebé. Ya sea que regrese al trabajo después de la licencia de maternidad o comience un nuevo trabajo después de tener a su bebé, puede estar trabajando desde su casa, en un lugar de trabajo o en una combinación de ambos.

¿Cómo hablo con mi empleador sobre mis necesidades cuando regrese al trabajo?

Si trabaja fuera de su hogar, hable con su empleador antes de regresar a su lugar de trabajo sobre la extracción de leche materna durante las horas de trabajo. Tener esta conversación temprano ayudará a asegurarse de que se haya establecido un plan. Hable con su empleador sobre:

- Dónde hay un espacio privado, fuera del baño, para extraer la leche materna.
- Dónde se puede almacenar la leche materna (*p. ej., refrigerador, hielera aislada*).
- Donde se pueden limpiar las piezas de la bomba de extracción.
- Qué horas son mejores para usted durante su horario de trabajo para extraerse la leche.

¿En dónde puedo almacenar la leche materna en mi lugar de trabajo?

- En el refrigerador: La leche materna extraída es un alimento y se puede almacenar junto con otros alimentos en cualquier refrigerador que sea adecuado.
- En una hielera aislada: puede almacenar y transportar leche recién extraída en una bolsa hielera aislada con bolsas de hielo hasta por 24 horas. Una vez que llegue a casa, use la leche de inmediato, guárdela en el refrigerador o congélela.

¿Qué más me puede ayudar a continuar lactando después de regresar al trabajo?

- Practique el uso de su extractor o la extracción manual de leche materna antes de regresar al trabajo, para que se sienta cómoda con el proceso.
- Acumule un suministro de leche materna congelada antes de regresar al trabajo.
- Piense en cuánta leche materna necesitará dejar en casa o en la guardería para su bebé antes de su primer día de regreso al trabajo.



Lactancia y Medicamentos

La mayoría de las madres lactantes no necesitan dejar de amamantar para tomar medicamentos de venta libre o recetados. Casi todos los medicamentos pasan a la leche materna, pero generalmente solo en cantidades muy pequeñas.

Siga siempre las instrucciones del envase sobre cómo tomar el medicamento. Consulte con un proveedor de atención médica, ya sea el suyo o el de su bebé, o con un Consultor de Lactancia Certificado por la Junta (IBCLC, *por sus siglas en inglés*) para averiguar si puede tomar un determinado medicamento mientras amamanta.

La Línea Directa de Lactancia de ADHS las 24 horas está disponible en el (800) 833-4642 para responder a sus preguntas sobre la lactancia y los medicamentos. MotherToBaby tiene expertos disponibles, sin costo alguno, para brindarle información sobre medicamentos y otras exposiciones durante el embarazo y la lactancia por teléfono, mensaje de texto, correo electrónico o chat.

Visite
www.MothertoBaby.org
o llame al
(866) 626-6847 para
obtener más información.



- Piense en la frecuencia con la que necesitará bombear o extraer leche materna mientras está en el trabajo para tener suficiente para su bebé mientras están separados.
- Una vez que la lactancia vaya bien, practique la alimentación con biberón con leche materna para que su bebé se acostumbre a usarlo mientras usted está en el trabajo. Si su bebé tiene problemas para tomar el biberón al principio, intente que otro adulto lo alimente. También puede probar diferentes tipos de biberones.

Seguro al Dormir

SIDS son las siglas en inglés para el “Síndrome de Muerte Súbita del Lactante” y es la muerte súbita e inexplicable de un bebé menor de 1 año que no tiene una causa conocida incluso después de una investigación completa. La mejor manera de proteger a su bebé del SIDS es practicar hábitos de sueño seguros. Siga los pasos “ABC” de Seguro al Dormir a continuación para crear un entorno de sueño más seguro para su bebé.

A Solas

El lugar más seguro para su bebé es solo en su propio espacio para dormir en la misma habitación con uno de los padres o cuidador. Su espacio para dormir debe estar libre de otras personas, mascotas, colchas, juguetes, protectores y otros objetos blandos.

Boca Arriba

Cada vez que su bebé duerma, colóquelo boca arriba antes de que cumpla 1 año. Incluso a medida que su bebé crece y aprende a rodar, es mejor comenzar a dormir boca arriba.

Cuna

Siempre se debe colocar a su bebé en una cuna con aprobación de seguridad sobre un colchón firme cubierto por una sábana ajustable sin otra ropa de cama ni objetos blandos.



**Para obtener más información, visite
Strong Families AZ en
www.StrongFamiliesAZ.com/ABCsafesleep.**

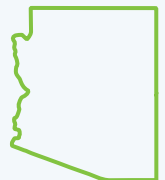
Complete el cuestionario “Sueño Seguro” y podría recibir un saco de dormir de cortesía.

Programas para Ayudar a Padres en Arizona

Arizona Health Start: Para personas embarazadas o que tienen niños menores de 2 años

Si está embarazada o es una madre que enfrenta dificultades, es importante saber que alguien puede ayudarla. Arizona Health Start está aquí para ayudar. Nuestros visitantes domiciliarios pueden conectarla con una variedad de organizaciones comunitarias que brindan atención médica, educación, recursos para padres y asistencia con la solicitud para otros programas. Nos familiarizaremos con usted y su familia, para que podamos ayudarla a obtener los recursos que necesita. Entendemos su cultura porque vivimos en su comunidad. También entendemos por lo que está pasando porque hemos ayudado a familias como la suya.

Visite www.StrongFamiliesAZ.com/Program/Arizona-Health-Start para encontrar un representante en su condado.



Early Head Start/Head Start: Para familias con niños menores de 5 años.

Head Start (*para niños de 3 a 5 años*) y Early Head Start (*personas embarazadas y niños de 0 a 3 años*) tiene una variedad de opciones de entrega de programas y servicios, que incluyen Center Base, Home-Base, Combination (*Home and Center*) o Family Child Care. Cada programa incorpora un enfoque individualizado de servicios de alta calidad para personas embarazadas y niños de bajos ingresos desde el nacimiento hasta los 5 años. Las familias reciben apoyo y orientación del personal de Head Start para volverse autosuficientes.

Visite www.strongfamiliesaz.com/Program/Early-Head-Start para encontrar un representante en su condado.

Healthy Families Arizona: Para familias con infantes menores de 3 meses.

Cualquier persona que vaya a tener un bebé puede sentirse abrumada. Es importante saber que está bien pedir ayuda, especialmente si está experimentando algunos desafíos. Healthy Families Arizona es un programa sin costo que ayuda a las madres y los padres a convertirse en los mejores padres que pueden ser. Un visitante domiciliario lo conocerá y lo conectará con servicios basados en su situación específica.

Visite www.StrongFamiliesAZ.com/Program/Healthy-Families-Arizona para encontrar un representante en su condado.

Nurse – Family Partnership: Para madres primerizas con menos de 28 semanas de embarazo.

Los niños no vienen con un instructivo. Por lo tanto, es normal que las nuevas madres enfrenten desafíos y dudas. En momentos como estos, alguien está aquí para ayudarle. Enfermera: Family Partnership es un programa comunitario de atención médica que lo conectará con una enfermera visitante a domicilio. A través de las visitas, aprenderá cómo puede cuidar mejor a su hijo.

Visite www.StrongFamiliesAZ.com/Program/Nurse-Family-Partnership para encontrar un representante en su condado.

Parent As Teachers: Para familias con niños en camino o menores de 5 años.

Sus hijos tienen mucho potencial. Como padre, tiene una oportunidad única de ser su primer maestro. Eso es porque la mayor parte del desarrollo del cerebro ocurre en los primeros años de vida. Usted puede hacer la diferencia. Padres como maestros le mostrará cómo hacerlo. Nuestros visitantes domiciliarios le brindarán los recursos apropiados para la etapa de desarrollo de su hijo. A través de Parents As Teachers, desarrollará una relación más sólida con su hijo y lo ayudará a prepararse para el éxito académico.

Visite www.StrongFamiliesAZ.com/Program/Parents-As-Teachers para encontrar un representante en su condado.

Family Spirit: Para familias Nativas Americanas con niños menores de 3 años.

El Programa Family Spirit es una visita domiciliaria adaptada a la cultura realizada por profesionales Nativos Americanos. Esta es una estrategia central para apoyar a los padres nativos jóvenes desde el embarazo hasta los 3 años posteriores al parto. Los padres adquieren conocimientos y habilidades para lograr un desarrollo óptimo para sus hijos en edad preescolar en los dominios físico, cognitivo, socioemocional, aprendizaje del lenguaje y autoayuda.

Visite www.StrongFamiliesAZ.com/Program/Family-Spirit-Home-Visiting-Program para encontrar un representante en su condado.

SafeCare: Para familias con niños menores de 5 años.

Deje que los visitadores del hogar profesionales y altamente capacitados lo apoyen a usted ya su familia en su viaje hacia el éxito. Utilizando el modelo SafeCare reconocido a nivel nacional, recibirá visitas semanales que se dividen en áreas de enfoque principales: interacción entre padres e hijos, salud y seguridad en el hogar. En cada área de enfoque o módulo, desarrollará y fortalecerá sus habilidades a través de una variedad de sesiones interactivas.

Visite www.StrongFamiliesAZ.com/Program/Safecare para encontrar un representante en su condado.

Birth to Five Helpline

¿Tiene preguntas sobre algún área del desarrollo de su niño pequeño? ¡Podemos ayudar! Toda pregunta es buena. Un servicio sin costo del Desarrollo Humano del Suroeste.

Visite www.BirthToFiveHelpline.org o llame al (877) 705-KDS (5437) para más información.

Programa de Intervención Temprana de Arizona (AZEIP, *por sus siglas en inglés*)

Para niños hasta los 36 meses.

Llame al (844) 770-9500 para obtener más información.

Criando Niños Especiales

Criando Niños Especiales existe para mejorar las vidas de los niños en Arizona con una amplia gama de discapacidades, desde el nacimiento hasta los 26 años, brindando apoyo, capacitación, información y asistencia individual para que las familias puedan convertirse en defensores efectivos de sus hijos.

Visite www.RaisingSpecialKids.org o llame al (800) 237-3007 para más información.

Arizona Youth Partnership

Programas para Personas Embarazadas y Padres: Programas sin costo disponibles para padres de niños de 0 a 5 años de edad para trabajar en el mejoramiento de relaciones, salud mental, bienestar infantil y comportamental. También se ofrecen programas para padres adolescentes.

Visite www.azyp.org/pregnant-parentingprograms para más información.

Preparación para el Siguiente Embarazo

Decidir si desea volver a quedar embarazada es una decisión importante. Si planea volver a hacerlo, es importante esperar de 18 a 24 meses desde su último embarazo para evitar complicaciones o un parto prematuro.

Prepararse para su próximo embarazo es una clave importante para asegurarse de reducir las posibilidades de tener un embarazo inseguro y causar daño a su bebé por nacer. Se puede preparar:

- ✓ Usando métodos anticonceptivos efectivos hasta que esté lista para tener un bebé.
- ✓ Hablando con su proveedor acerca de:
 - Cualquiera de sus condiciones médicas actuales como STI, diabetes, enfermedad de la tiroides, presión arterial alta, asma o cualquier otra enfermedad que esté afectando su salud.
 - Cualquier estilo de vida y comportamiento, incluyendo fumar, beber alcohol, usar drogas, vivir en un ambiente estresante o abusivo o trabajar o vivir cerca de sustancias tóxicas.
 - Medicamentos recetados y de venta libre que está tomando para asegurarse de que sean seguros para el embarazo.
 - Ponerse al día con sus vacunas, incluida la vacuna anual contra la gripe y las vacunas contra el COVID-19.
- ✓ Tomar una vitamina prenatal con 400 microgramos de ácido fólico todos los días por lo menos tres meses antes de planear quedar embarazada y continuar durante el embarazo.
- ✓ Dejar de beber alcohol, fumar y usar drogas callejeras. Hable con su proveedor o llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al (833) 318-4146 si necesita ayuda para dejar de hacerlo.
- ✓ Evitar sustancias tóxicas como productos químicos nocivos, metales, fertilizantes, repelentes de insectos y heces de animales.
- ✓ Alcanzar y mantener un peso saludable. Las personas con sobrepeso o bajo peso aumentan el riesgo de complicaciones durante el embarazo.
- ✓ Aprender sobre cualquier historial familiar y compartirlo con su proveedor.
- ✓ Ponerse mentalmente saludable. Hable con su proveedor o llame a nuestro Centro de Atención al Cliente si desea ayuda para encontrar un proveedor de salud comportamental.

Planificación Familiar

Los servicios y suministros de planificación familiar están disponibles para miembros en edad reproductiva, independientemente del género, de 12 a 55 años, que voluntariamente elijan retrasar o prevenir el embarazo.

Nuestros proveedores pueden ayudarla a revisar y elegir métodos anticonceptivos que funcionen para usted. Los miembros pueden optar por obtener servicios y suministros de planificación familiar de cualquier proveedor apropiado, independientemente del estado de la red del proveedor de servicios de planificación familiar.

Tampoco hay copago u otro cargo por los servicios y suministros de planificación familiar.



Los servicios y suministros de planificación familiar para los miembros elegibles para recibir una cobertura completa de atención médica pueden recibir los siguientes servicios:



- Asesoramiento, medicamentos y/o suministros anticonceptivos, incluidos, entre otros, anticonceptivos orales e inyectables, Anticonceptivos Reversibles de Acción Prolongada (*LARC, por sus siglas en inglés*), incluida la colocación de anticonceptivos de acción prolongada posparto inmediato, anticonceptivos implantables subdérmicos, dispositivos intrauterinos (*IUD, por sus siglas en inglés*), diafragmas, condones, espumas y supositorios vaginal.
- Exámenes médicos y de laboratorio asociados y procedimientos radiológicos, incluidos los estudios de ultrasonido relacionados con la planificación familiar.
- Tratamiento de complicaciones derivadas del uso de anticonceptivos, incluido el tratamiento de emergencia.
- Educación sobre planificación familiar natural o referencias médicas a profesionales de la salud calificados.
- Anticoncepción oral de emergencia poscoital dentro de las 72 horas posteriores a la relación sexual sin protección (*Mifepristona, Mifeprex o RU486 no son anticoncepción de emergencia poscoital*).
- Detección de embarazo.
- Productos farmacéuticos cuando se asocian con condiciones médicas relacionadas con la planificación familiar u otras condiciones médicas.
- La detección y el tratamiento de infecciones de transmisión sexual están cubiertos independientemente del género.
- Los servicios de esterilización están cubiertos, independientemente del género, para miembros mayores de 21 años.



El dispositivo intrauterino (IUD) y el implante anticonceptivo son métodos Anticonceptivos Reversibles de Acción Prolongada (LARC).

Ambos son altamente efectivos para prevenir el embarazo. Duran varios años y son fáciles de usar. Ambos métodos son reversibles.

Si desea quedar embarazada o si desea dejar de usarlos, puede quitárselos en cualquier momento.

Hay beneficios al elegir un LARC, incluyendo:

- Es fácil de usar. Una vez colocado, no tiene que hacer nada más para evitar el embarazo y es eficaz durante años.
- Nadie puede notar que está usando un método anticonceptivo.
- No interfiere con el sexo o las actividades diarias.
- Puede insertarse inmediatamente después de un aborto, un aborto espontáneo o un parto. Se puede utilizar durante la lactancia.
- Casi todas las mujeres pueden usar un IUD. Son pocos los problemas médicos que impiden su uso.
- Si desea quedar embarazada o si desea dejar de usarlo, puede retirar el IUD. Puede comenzar a tratar de quedar embarazada inmediatamente después de la extracción. El uso de un IUD no afecta su capacidad para quedar embarazada en el futuro.
- Con el tiempo, los IUD hormonales ayudan a disminuir el dolor y el sangrado menstrual abundante.
- El IUD de cobre también es una forma eficaz de anticoncepción de emergencia (EC, *por sus siglas en inglés*). Cuando se usa para EC, debe colocarse en el útero dentro de los cinco días (120 horas) de haber tenido relaciones sexuales sin protección. Luego puede dejarlo y usarlo como una forma regular de control de la natalidad. (Lea *Anticoncepción de Emergencia* para obtener más información.)

Si necesita servicios o suministros de planificación familiar de un proveedor que no está en la red, comuníquese con su proveedor o plan de salud para obtener ayuda.

Los siguientes servicios no están cubiertos por la planificación familiar:

- Servicios de infertilidad, que incluyen pruebas, tratamiento o reversión de una esterilización de trompas o vasectomía.
- Consejería para la terminación del embarazo.
- Interrupción del embarazo: A menos que cumpla con las condiciones específicas descritas en el Manual para Miembros de B – UFC/ALTCS, Atención de Maternidad, sección Interrupción del Embarazo Médicamente Necesaria.
- Histerectomías si se realizan solo para planificación familiar.

Hable con su proveedor sobre las opciones de planificación familiar.





ARIZONA DEPARTMENT
OF HEALTH SERVICES



La crianza de un bebé sano comienza hoy embarazo y el abuso de sustancias

Lo qué necesita saber

Las mujeres que toman drogas o medicamentos comunes, como los analgésicos opiáceos, deben ser conscientes de los posibles riesgos para ellas mismas y sus bebés, como el síndrome de abstinencia neonatal (NAS).

Estoy embarazada y estoy tomando medicamentos o drogas

La mejor decisión es suspender el consumo de fármacos y otras sustancias con seguridad para darle a su bebé la mejor oportunidad de nacer sano.

- Acuda a su obstetra/ginecólogo (OB/GYN) dentro de las primeras 12 semanas del embarazo para recibir atención prenatal temprano y regular.
- Hable con su proveedor de atención médica sobre la mejor manera de dejar o disminuir el consumo de medicamentos.
- Dejar el consumo de fármacos y otras sustancias de forma repentina podría causar problemas serios para usted y su bebé.
- Recibir tratamiento puede ayudarle a dejar el consumo de fármacos y es más seguro para su bebé.

Durante embarazo, sustancias en la sangre fluyen con riesgo de transmitirse a su bebé.

El síndrome de abstinencia neonatal puede desarrollarse en su bebé después del nacimiento si la madre tomó ciertos fármacos o medicamentos, generalmente opiáceos, como la heroína o la metadona, o medicamentos recetados, como el Vicodin o el Percocet durante el embarazo.

Al nacer, un bebé deja de recibir los medicamentos o fármacos del cuerpo de la madre de forma repentina y, en el plazo de 1 a 5 días, puede empezar a mostrar signos de abstinencia. A esto se le denomina NAS.

» Fármacos o medicamentos comunes que causan NAS o síntomas de abstinencia

El síndrome de abstinencia neonatal (NAS) es un síndrome prevenible que se desarrolla cuando la madre toma medicamentos con receta adictivos o drogas ilegales durante su embarazo, como:

- Metadona
- Heroína
- Oxycodona (Percocet)
- Hidrocodona (Vicodin)
- Suboxone (Buprenorfina)
- Fentanilo
- Ativan (Lorazepam)
- Xanax (Alprazolam)
- Antidepresivos (Paxil, Zoloft)

» Riesgos a su embarazo que pueden prevenirse

El bebé puede tener un síndrome de abstinencia similar al de la madre. Los síntomas de la NAS y la abstinencia de otras sustancias pueden durar de 1 semana y hasta 6 meses. El consumo de alcohol y drogas durante el embarazo puede provocar muchos problemas de salud en el bebé, entre ellos:

- Aborto espontáneo y muerte fetal
- Malformaciones congénitas
- Bajo peso al nacer
- Nacimiento prematuro
- Circunferencia pequeña de la cabeza
- Retrasos en el desarrollo a corto o largo plazo

Formas de prevenir NAS o la abstinencia de otras sustancias

Si está embarazada, asegúrese de:

- Reúname con su proveedor de atención primaria (PCP) u obstetra (OB) para hacer planes para el nacimiento de su bebé.
- Comparta cualquier información sobre los medicamentos, fármacos y otras sustancias que esté tomando o haya tomado.
- CONSULTE antes de tomar:
 - ✓ Medicamentos con receta
 - ✓ Medicamentos de venta libre
 - ✓ Remedios herbarios como la marihuana
 - ✓ Medicamentos para dormir
 - ✓ Bebidas energizantes
 - ✓ Alcohol
 - ✓ Cigarrillos
 - ✓ Cualquier droga ilícita

Cosas que puede hacer para ayudarse a sí misma y a su bebé

Signos y síntomas del síndrome de abstinencia neonatal y de abstinencia

» Supervisando su bebé en el hospital

Un/a enfermero/a supervisará al bebé prestando atención a los síntomas característicos de la abstinencia. Si el bebé muestra síntomas de abstinencia, coordinaremos una supervisión aún más detallada. El/la enfermero/a o médico utilizará una tabla de evaluación y también podrá realizar otras pruebas.

Los síntomas dependen del tipo de sustancia detectada, la dosis ingerida y por cuánto tiempo la consumió la madre. La mayoría de los bebés muestran signos de abstinencia entre uno y cinco días después del nacimiento. Los síntomas pueden incluir:

- Color de piel moteada (manchas)
- Bostezos o succión excesiva
- Diarrea
- Irritabilidad
- Fiebre
- Alimentación deficiente
- Problemas de sueño
- Reflejos hiperactivos
- Nariz congestionada y estornudos
- Respiración agitada
- Temblores
- Convulsiones
- Transpiración
- Poco aumento de peso
- Brazos o piernas rígidos
- Vómitos
- Llanto agudo

» ¿Dónde debe ir para obtener ayuda?

Es importante identificar lo más antes posible el abuso y el uso indebido de medicamentos de venta con receta y de cualquier otra sustancia. Si usted o alguien que conoce necesita ayuda:

- Llame a la línea de **Asistencia y Derivaciones de Opiáceos de Arizona (OAR, por sus siglas en inglés)** al **888-688-4222**
- Vaya al sitio web de **Recursos para el Tratamiento del Abuso de Sustancias de Arizona** www.substanceabuse.az.gov
- Vaya al sitio web de SAMHSA, <https://findtreatment.gov> para buscar proveedores de salud mental de Arizona en su área.
- Llame a la línea directa del Buscador de Centros de Derivación para Tratamientos de SAMHSA al **1-800-662-HELP (4357)**.
- Llame a la línea de ayuda del Consejo Nacional Contra el Alcoholismo y la Farmacodependencia (National Council on Alcoholism and Drug Dependence) al **1-800-622-2255**.

Otros recursos

- **Programa MotherToBaby Arizona** • <https://azpoison.com/pregnancy-riskline>
- **Información sobre el NAS en March of Dimes** [https://www.marchofdimes.org/complications/neonatal-abstinence-syndrome-\(nas\).aspx](https://www.marchofdimes.org/complications/neonatal-abstinence-syndrome-(nas).aspx)
- **Clínicas y servicios de apoyo para familias para el NAS** www.hushabyenursery.org • 480-628-7500 www.jacobshopeaz.org • 480-398-7373
- **Recursos y programas de visitas a domicilio para mujeres embarazadas y en período de posparto** www.strongfamiliesaz.com
- **Recursos sobre el síndrome de abstinencia neonatal del Departamento de Servicios de Salud de Arizona, Vídeos de la serie para proveedores de NAS y curso** <http://azhealth.gov/nas>
- **Coordinación de la derivación para las visitas a domicilio de Parent Partners Plus** <https://parentpartnersplus.com>

» ¿Cómo puedo ayudar a mi bebé?

Aquellos bebés que sufren el síndrome de abstinencia neonatal son, generalmente, irritables y difíciles de calmar. Puede ayudar si:

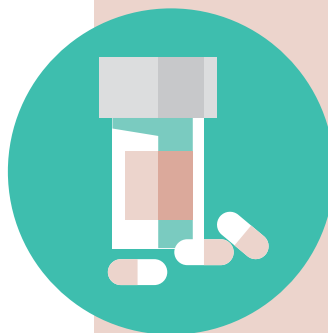
- le dedica tiempo a su bebé;
- consuela y carga su bebé;
- hace contacto de piel a piel;
- lleva las cosas con calma y tranquilidad al disminuir el ruido, la intensidad de las luces y limitar visitantes;
- amamantar a su bebé cuando el médico lo autorice.

Cómo desechar los medicamentos con receta de manera segura

- Participe en las campañas que promueven la devolución de medicamentos con receta
- Deje los medicamentos no utilizados o vencidos en un buzón de medicamentos recetados.
- Mezcle los medicamentos con restos de café o arena para gatos, póngalos en una lata o bolsa vacía y tírelos a la basura.
- Nunca tire los medicamentos por el escusado.

Para obtener más información acerca de la iniciativa RX sobre el uso indebido y el abuso de Arizona, y para buscar una lista de buzones permanentes para dejar medicamentos de venta con receta, visite

www.dumpthedrugsaz.org
www.rethinkrxabuse.org



ARIZONA DEPARTMENT
OF HEALTH SERVICES
www.azdhs.gov

Dirección de esta página: [//medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000567.htm](https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000567.htm)

Qué incluir en su plan para el parto

Los planes para el parto son guías que los futuros padres elaboran para ayudar a sus proveedores de atención médica a apoyarlos mejor durante la labor de parto y el alumbramiento.

Decidir acerca de su plan para el parto

Hay muchos aspectos que considerar antes de preparar su plan para el parto. Este es un gran momento para aprender sobre las distintas prácticas, procedimientos, métodos para aliviar el dolor y sobre otras opciones que están disponibles durante el parto.

Su plan para el parto puede ser muy específico o muy abierto. Por ejemplo, algunas mujeres saben que desean intentar tener un parto sin medicamentos o "natural", mientras que otras saben que definitivamente no quieren un parto sin medicamentos.

Es importante mantenerse flexible. Tenga en mente que algunos de sus deseos quizás no sean posibles. Por lo tanto, es mejor idea pensar en estos como sus preferencias para el parto, y no como un plan.

- Usted puede cambiar de parecer sobre ciertas elecciones cuando de hecho esté en el trabajo de parto.
- Su proveedor puede sentir que ciertas medidas son necesarias para su salud o la de su bebé, a pesar de que estas medidas no son lo que usted deseaba.

Hable con su pareja a medida que preparan el plan para el parto. Hable también con su médico o enfermera obstetra sobre su plan. Su proveedor puede orientarla sobre las decisiones médicas relacionadas con el parto. Sus opciones se pueden ver limitadas debido a que:

- Es posible que su cobertura de seguro médico no cubra todo lo que desea para su plan de parto.
- El hospital tal vez no pueda proporcionarle algunas de las opciones que desea.

Su médico o su enfermera obstetra también pueden hablarle sobre los riesgos y beneficios de algunas de las opciones que desea para su alumbramiento. Es posible que tenga que llenar formularios o exenciones de responsabilidad con anticipación en caso de desear ciertas opciones.

Hola...

Conoce a Pyxir, ¡un nuevo amigo con quien puedes contar!



Todas las personas pueden usar un poco de apoyo adicional...



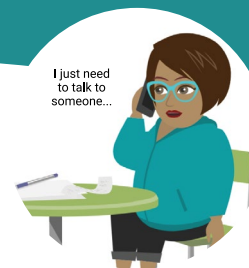
Encuentre recursos para apoyar su salud física y mental



Aprovecha al máximo lo que ofrece tu plan de salud



Siéntete mejor cada día con compañerismo y humor



Conéctate con personas compasivas para un chat amistoso o ayuda con recursos

Utilice su teléfono inteligente para inscribirse en el programa Pyx Health en **www.HiPyx.com**

Un beneficio proporcionado sin costo por Banner – University Family Care



Banner
University Family Care

¿Preguntas? Llame al (833) 318-4146, TTY 711

Pyx Health

¿Preguntas sobre PYX?
Llama al (855) 499-4777

Qué Empacar para el Hospital

Cosas para *Mamá*

- ☐ Camisetas para Lactancia (2)
- ☐ Sostén de lactancia/ para dormir (2)
- ☐ Crema para los pezones
- ☐ Suéter/cárdigan
- ☐ Pantalones de yoga de maternidad (2)
- ☐ Pijama/bata
- ☐ Flip flops
- ☐ Calcetines antideslizantes
- ☐ Champú + acondicionador
- ☐ Jabón líquido para el cuerpo
- ☐ Enjuague facial/ toallitas faciales
- ☐ Desodorante
- ☐ Cepillo de dientes + pasta dental
- ☐ Cepillo+ ligas para el pelo
- ☐ Bálsamo labial
- ☐ Botella de Agua
- ☐ Teléfono/tableta + cargadores
- ☐ Toallas Sanitarias Preferidas

Cosas para *Bebé*

- ☐ Ropa de bienvenida a casa
- ☐ Sostén de lactancia/ para dormirs (3)
- ☐ Asiento para coche/ portabebé
- ☐ Cobijas
- ☐ Pañales/ toallitas húmedas
- ☐ Mitones para recién nacido

Cosas para *Acompañante*

- ☐ Electrónicos + cargadores
- ☐ Cambio de ropa
- ☐ Cepillo de dientes + pasta dental
- ☐ Cambio (monedas)
- ☐ Lista de contactos de familiares

Cosas Adicionales

Recursos

B – UFC/ALTCS Customer Care Center
(833) 318-4146, TTY 711
www.BannerHealth.com/ALTCS

Prueba de VIH Sin Costo (*Get Tested AZ*)
www.GetTestedAZ.org/En/Locations

Vitaminas Prenatales sin Costo
(*Power Me A2Z*)
www.AZDHS.gov/Powermea2z

MyPlate
www.MyPlate.gov

Programa Especial Suplemental de Nutrición
para Mujeres, Infantes y Niños
(WIC, *por sus siglas en inglés*)
(800)-2525-WIC (942)
www.AZDHS.gov/Prevention/AZWIC

Text4Baby
Envíe un BEBE a 511411

Count the Kicks
www.CounttheKicks.org

Administración para el Abuso de Sustancias y la
Salud Mental (SAMHSA, *por sus siglas en inglés*)
Llame al (800) 662-HELP (4357)
ASHLine (800) 556-6222

Departamento de Servicios de Salud de
Arizona– Programa de Prevención de
Envenenamiento Infantil con Plomo
(602) 364-3118
www.AZHealth.gov/Lead

Health-e-Arizona: AHCCCS y el Programa de
Asistencia Nutricional Suplementaria
(855) 432-7587
www.HealthEArizonaPlus.gov/Login/Default

Línea Nacional contra la Violencia Domestica
(800) 799-7233
www.TheHotline.org

Nurse On-Call
(844) 259-9494

March of Dimes
www.MarchofDimes.org

Línea Nacional de Asistencia de Salud
Mental Materna
(833) 943-5746

Línea Internacional de Apoyo Posparto
(800) 944-4773

Línea de Vida 988
LLame o envíe un texto al 988

Línea en Situaciones de Crisis
en Todo el Estado:
Llame (844) 534-4673 o
envíe un texto al 44673

Línea Directa de Lactancia las 24 horas
del Departamento de Servicios de
Salud de Arizona (800) 833-4642

Mother to Baby
www.MothertoBaby.org
(866) 626-6847

Dormir Seguro – Strong Families Arizona
www.StrongFamiliesAZ.com/ABCsafesleep

Línea de Ayuda para Infantes a Cinco Años
(877) 705-KIDS

2-1-1 Arizona
Llame al 211

Programa de Intervención
Temprana de Arizona
(888) 592-0140

Criando Niños Especiales
www.RaisingSpecialKids.org
(800) 237-3007

Strong Families Arizona –
Programas para Ayudar a los Padres
www.StrongFamiliesAZ.com/Programs
(800) 237-3007

Arizona Youth Partnership
www.azyp.org/pregnant-parentingprograms



Referencias

www.MyPlate.gov

www.ACOG.org/Womens-Health/FAQS/Nutrition-During-Pregnancy

www.ACOG.org/Womens-Health/FAQS/Exercise-During-Pregnancy

www.CounttheKicks.org

www.AZHealth.gov/Lead

www.AZDHS.gov/Ashline

www.TheHotline.org

www.ACOG.org/Womens-Health/Infographics/Breastfeeding-Benefits

[www.AZDHS.gov/Documents/Prevention/Nutrition-Physical-Activity/Breastfeeding /
Breastfeeding-What-To-Expect-in-the-First-Few-Weeks.pdf](http://www.AZDHS.gov/Documents/Prevention/Nutrition-Physical-Activity/Breastfeeding/Breastfeeding-What-To-Expect-in-the-First-Few-Weeks.pdf)

www.MothertoBaby.org/Contact

[www.AZDHS.gov/Documents/Prevention/Nutrition-Physical-Activity/Breastfeeding/
Breastfeeding-Medications-Guidelines.pdf](http://www.AZDHS.gov/Documents/Prevention/Nutrition-Physical-Activity/Breastfeeding/Breastfeeding-Medications-Guidelines.pdf)

[www.CDC.gov/Nutrition/InfantandToddlerNutrition/Breastfeeding/Workplace-
Breastfeeding.html](http://www.CDC.gov/Nutrition/InfantandToddlerNutrition/Breastfeeding/Workplace-Breastfeeding.html)

www.MarchofDimes.org/Find-Support/Topics/Birth/Why-Least-39-Weeks-Best-Your-Baby

[www.ACOG.org/Womens-Health/FAQS/Long-Acting-Reversible-Contraception-IUD-
and-Implant](http://www.ACOG.org/Womens-Health/FAQS/Long-Acting-Reversible-Contraception-IUD-and-Implant)

www.cdc.gov/pregnancy/about/index.html

www.CDC.gov/HIV

www.MarchofDimes.org/Find-Support/Topics/Birth/Low-Birthweight

[www.NCT.org.uk/Life-Parent/Sex-After-Baby/Being-New-Parent-Sex-After- Pregnancy](http://www.NCT.org.uk/Life-Parent/Sex-After-Baby/Being-New-Parent-Sex-After-Pregnancy)

www.ACOG.org/Womens-Health/FAQS/A-Partners-Guide-to-Pregnancy

www.BannerHealth.com/Services/Maternity/Resources/Education

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, at no cost, are available to you. Call (833) 318-4146, TTY 711.

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al (833) 318-4146, TTY 711.

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 (833) 318-4146, TTY 711.

Los servicios contractuales están financiados bajo un contrato con el Estado de Arizona.



Banner – University Family Care/ALTCS

(833) 318-4146, TTY 711

De 7:30 a.m. a 5:00 p.m., de lunes a viernes.

www.BannerHealth.com/ALTCS