

Embracing Life

Guía y calendario especiales para mamás



En nombre de South Country Health Alliance,
¡felicitaciones por su embarazo reciente!
Estamos muy emocionados por usted y su familia
en crecimiento. ¡Qué momento especial de su vida!

Sabemos que todos los embarazos son diferentes y hemos creado este libro que le servirá de guía. Nuestro equipo dedicó muchas horas de trabajo arduo para que este libro sea lo más interactivo e informativo posible. Queremos aclarar que el objetivo de este libro no es tratar ni diagnosticar sus síntomas, si no, servir de guía.

Si tiene inquietudes durante el embarazo, comuníquese con su proveedor de atención médica. Siempre puede comunicarse con el departamento de Obstetricia local para hacer preguntas; o bien, llame a nuestra línea de atención de enfermería las 24 horas para recibir consejo médico de inmediato.

¡También queremos tener noticias de usted! Las buenas y las no tan buenas. Díganos cómo podemos mejorar este libro para usted. Llame a nuestro equipo de Servicios para Miembros y los representantes enviarán sus comentarios.

¡Gracias por compartir este hermoso proceso con nosotros!

Cordialmente,

Su equipo de South Country Health Alliance





South Country

HEALTH ALLIANCE

Servicios para Miembros

1-866-567-7242; los usuarios de TTY deben llamar al 1-800-627-3529 o al 711.

Horario de atención: de lunes a viernes, de 8 a. m. a 8 p. m.

O visite nuestro sitio web: www.mnscha.org.

Editora: Nikita Woltersen

Contribuyentes: Amanda Haukos, Brenna Toquam, Michele Grose

Diseño gráfico: Nikita Woltersen

Fuentes: Ilustración, página 25, <https://all-free-download.com>
Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, <https://www.cdc.gov/>
MayoClinic.com, <http://mayoclinic.com/>
Departamento de Salud de Minesota, <http://www.health.state.mn.us>
Proyecto de Salud Bucal de Minesota, www.crushcavities.com
American Dental Association, www.mouthhealthy.com
American College of Obstetricians and Gynecologist (ACOG) <https://www.acog.org/>
American Pregnancy Association, <https://americanpregnancy.org/>

Nuestro agradecimiento especial al comité de Salud Familiar de South Country por la información, las ideas y los comentarios aportados durante la edición de este libro.

Embracing Life #6355 © 2023 South Country Health Alliance



Escanee el código QR con su teléfono inteligente para acceder a contenido adicional.



Acerca de mí



Si encuentra este libro, devuélvalo a:

Nombre: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

Contacto de emergencia

Nombre: _____ Teléfono: _____

Clínica: _____ Teléfono: _____

Hospital: _____ Teléfono: _____

Mi fecha prevista de parto _____

Recetas _____

Problemas médicos críticos _____

_____ Tipo de sangre _____

Nombre y teléfono del trabajador financiero del condado _____

Teléfono del enfermero de salud pública del condado _____



Visitas del enfermero de salud pública

Las visitas prenatales y posparto de parte de un enfermero de salud pública están disponibles si las solicita. Llame al número de su condado que se menciona en la página 37. Las visitas se ofrecen sin costo y son una excelente manera de proporcionarle información y recursos para que usted y su bebé tengan el comienzo más saludable.

El enfermero de salud pública hará lo siguiente:

- ◆ Responderá sus preguntas.
- ◆ Hablará con usted sobre los cambios normales del cuerpo durante el embarazo y después de este, y sobre cuándo llamar al médico.
- ◆ Proporcionará recursos que pueden ayudarles a usted y su familia.
- ◆ Le dará información útil sobre el crecimiento y desarrollo de su bebé, y los problemas de salud y seguridad, la alimentación y la crianza.

Línea de atención de enfermería las 24 horas

Simplemente llamando recibirá respuestas.

¿Tiene inquietudes o preguntas médicas? ¿Usted o su bebé están enfermos y no sabe qué hacer? Llame a nuestra línea de atención de enfermería las 24 horas si tiene preguntas sobre su embarazo, usted o su bebé y no puede esperar hasta la próxima visita al médico.

Simplemente llamando obtendrá ayuda. Llame a nuestra línea de atención de enfermería las 24 horas, los 7 días de la semana. Los enfermeros capacitados están dispuestos a hablar con usted. Puede encontrar el número en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro de South Country.

Índice

- 2-10 Información importante durante el embarazo**
Visitas del enfermero de salud pública
Línea de ayuda de enfermería las 24 horas
Cuidado prenatal
¡Importante!
Atención dental
Parto prematuro
Traslados
- 11-23 Calendario del embarazo**
Actualizaciones semanales útiles y elementos de la lista de verificación durante el embarazo
- 24-32 Atención después del parto**
Alimentación del bebé
Programa para extracción de leche
Primera llamada de pedido de ayuda a United Way
Programa sobre asiento para auto
Aprendizaje continuo
Cambios emocionales después del parto
- 33-40 Recursos y números**
Cómo buscar un proveedor para el bebé
Bolso maternal para el hospital
Espacio de trabajo de nombres de bebé
Visitas programadas al proveedor



Encontrará contenido adicional disponible en **Embracing Life en línea** <https://mnscha.org/members/embracing-life-online>. ¡Busque la flor!

Para tener acceso rápido en su teléfono inteligente, escanee el código QR que está en el interior de la tapa o en la contratapa.

Cuidado prenatal

- ◆ Informe al trabajador financiero de su condado acerca de su embarazo. Será elegible para recibir servicios y beneficios médicos adicionales.
- ◆ Realícese revisiones médicas periódicas para garantizar que usted y su bebé se mantengan sanos. Use el formulario que figura en la página 39 que le recordará las visitas programadas.
- ◆ Durante las visitas al proveedor, pregunte sobre las dudas o inquietudes que usted pueda tener.
- ◆ Pídale al personal de la clínica el número de teléfono de la línea de atención de enfermería de Ginecología y Obstetricia las 24 horas para llamar si surge alguna duda o inquietud.
- ◆ Preste atención a sus emociones. Es normal tener cambios leves en el estado de ánimo, pero hable con su proveedor de atención médica si se siente triste o le preocupan los cambios en su estado de ánimo.
- ◆ Hable con el médico acerca de las vitaminas prenatales. South Country cubre el costo de las vitaminas prenatales cuando tiene una receta de su proveedor.
- ◆ Consulte con el proveedor de atención médica antes de tomar cualquier medicamento con receta o de venta libre mientras esté embarazada o amamanta.



- ◆ Hable con el proveedor de atención médica sobre el aumento de peso adecuado para usted durante el embarazo.
- ◆ Siga usando el cinturón de seguridad mientras esté embarazada. Use siempre la correa de la cintura y del hombro. Pásese la correa de la cintura por debajo de la panza y por encima de la cadera. Si tiene un accidente, el cinturón de seguridad ayudará a protegerlos a usted y a su bebé.
- ◆ Programe una cita de posparto con el proveedor de atención médica 6 semanas después del nacimiento de su bebé o según la recomendación del proveedor. En esta visita, el proveedor controlará la recuperación y le dará la posibilidad de hacer preguntas sobre su salud, la salud del bebé, y le explicará cuáles son las opciones de anticonceptivos.

 ¿Sabía que South Country ofrece recompensas por consultar al médico en una etapa inicial del embarazo y después del nacimiento del bebé? Encontrará más información sobre el programa de recompensas en nuestro sitio web en www.mnscha.org o llamando al departamento de Servicios para Miembros.



 **¡Importante!****Cuando está embarazada**

-  **Limite el consumo de cafeína.** Durante el embarazo, es aceptable el consumo de cafeína moderado. Un ejemplo de consumo de cafeína moderado es una taza de 12 onzas de café por día. Equivale a 200 miligramos por día. Es importante leer las etiquetas, ya que la cafeína también se puede encontrar en té, chocolate, bebidas energizantes y refrescos.
-  **Evite el consumo de alcohol.** No hay una cantidad de alcohol que se haya demostrado que se pueda consumir de forma segura durante el embarazo. Beber alcohol mientras está embarazada puede causarle problemas físicos y de comportamiento o de aprendizaje al bebé. Beber alcohol mientras está embarazada puede producir afecciones llamadas “trastornos del espectro alcohólico fetal” (FASD).
-  **Evite el consumo de medicamentos.** Cualquier medicamento, incluidos algunos medicamentos de venta libre, pueden dañar al bebé. Es importante que hable con el proveedor sobre qué medicamentos son seguros para usted y el bebé durante el embarazo y mientras amamanta.
-  **Evite el consumo de marihuana.** La marihuana no es segura para el bebé por nacer. En muchos estudios, se demuestra un aumento de la muerte fetal si se consume marihuana. También hay un gran riesgo de que su hijo sea mucho más pequeño que los bebés que no están expuestos a la marihuana durante el embarazo. Los bebés que se exponen a la marihuana en el embarazo corren mayor

riesgo de tener problemas de atención y de comportamiento a medida que crecen. Si se le recetó marihuana medicinal, debe dejar de consumirla antes de quedarse embarazada.

 **Evite el consumo de tabaco.** Hay investigaciones en que se demuestra que cuando los bebés están expuestos a productos a base de tabaco durante el embarazo tienen mayor riesgo de nacer de manera prematura y de ser pequeños. Los productos a base de tabaco también pueden causar que el bebé por nacer sea considerablemente más pequeño. Además, el bebé puede nacer con distintos tipos de problemas de salud. Su hijo podría nacer con parálisis cerebral u otras afecciones para toda la vida. Otros problemas de salud, como dificultades de aprendizaje, pueden aparecer más adelante en la infancia o incluso en la adultez.

South County ofrece el programa EX (EX program) para ayudarla a dejar de fumar. Comuníquese con el departamento de Servicios para Miembros para obtener más información sobre este programa. También puede pedirle al proveedor de atención médica o al trabajador del condado información para dejar de consumir tabaco.

 **Controle los alimentos que come.** Es importante seguir una dieta equilibrada y saludable mientras está embarazada para ayudar al crecimiento de su bebé. Hable con el proveedor de atención médica sobre qué alimentos debe comer con moderación durante el embarazo.

 **Vacúnese.** Hable con el médico acerca de las vacunas que se recomiendan durante el embarazo y después de este. ¡Asegúrese de pedir su vacuna antigripal! Puede recibirla en octubre o en cualquier momento de la temporada de gripe.

Atención dental durante el embarazo

- ◆ Dígale a su dentista que está embarazada. Las visitas de atención dental son importantes, en especial, mientras está embarazada. El dentista puede detectar posibles problemas antes de que se conviertan en algo más serio.
- ◆ El embarazo causa cambios hormonales que pueden aumentar el riesgo de tener enfermedades de las encías. Eso también puede afectar la salud del bebé.
- ◆ Cepíllese los dientes al menos 2 veces al día con un cepillo de dientes que tenga cerdas suaves y pasta dental con flúor.
- ◆ Cambie de cepillo de dientes cada 3 meses.
- ◆ Use hilo dental todos los días para limpiar el espacio entre los dientes donde no puede llegar un cepillo de dientes.
- ◆ Hable con el dentista si tiene sangrado o inflamación de encías.



Atención dental del bebé

- ◆ Debe limpiarle las encías la bebé antes de que le crezcan los dientes. Puede hacerlo frotando suavemente una toallita limpia y húmeda por las encías.
- ◆ Después de que los dientes del bebé empiezan a crecer, límpieselos con un cepillo de dientes infantil dos veces por día. En niños menores de 3 meses, use una pizca de pasta dental con flúor, del tamaño de un grano de arroz.
- ◆ Por lo general, se recomienda consultar con un dentista cuando el bebé tenga 1 mes o dentro de los 6 meses después de que crece el primer diente.

- ♦ Mantenga los biberones y los vasitos para bebé fuera de la cuna a la hora de dormir. La leche, la leche de fórmula y el jugo contienen azúcar, y esta baña los dientes del niño. Los niños que se duermen mientras beben esos alimentos tienen más probabilidades de sufrir problemas de encías y caries. Si el niño debe tomar un biberón para acostarse o dormir siesta, solo póngale agua en el biberón.

Barniz de flúor

- ♦ La aplicación de barniz de flúor (FVA) es un tratamiento tópico con flúor que fortalece el esmalte sano de los dientes y repara o remineraliza el esmalte debilitado.
- ♦ A partir de la erupción del primer diente, se recomienda aplicar barniz de flúor hasta cuatro veces por año.
- ♦ El barniz de flúor se aplica en todas las superficies de los dientes con un cepillo pequeño y es tan simple como esmaltarse las uñas de las manos.
- ♦ Se puede aplicar barniz de flúor en los dientes de su hijo en un consultorio del dentista, una clínica de atención médica o en una agencia de salud pública.
- ♦ Consulte con el médico durante el examen de atención médica preventiva infantil, ya que se puede hacer una FVA durante la visita de control de niños y adolescentes (C&TC). Consulte la página 33 para obtener más información sobre las visitas de atención médica preventiva infantil.

Si usted o su hijo no tienen un dentista, podemos ayudarla a conseguirlo. Llame al número de atención dental que aparece en la página 37 de este libro, o en el reverso de su tarjeta de identificación de South Country.

¿Qué es el parto prematuro?

El parto prematuro significa entrar en trabajo de parto activo antes de la semana 36 de embarazo.

Comuníquese con el médico si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- ◆ Flujo o sangrado vaginal fuera de lo común
- ◆ Cólicos parecidos a los de la menstruación
- ◆ Dolor lumbar sordo
- ◆ Contracciones (tensión en el abdomen)
- ◆ Goteo o chorro repentinos de secreción vaginal
- ◆ Hinchazón o inflamación repentinas
- ◆ Presión en la espalda, el abdomen, la pelvis o los muslos (como si el bebé la estuviera empujando a usted)

Si tiene alguno de estos síntomas, llame al departamento de trabajo de parto y parto o llame al 911 en caso de emergencia.

Traslados

Es importante que asista a todas las citas y lleve al bebé a los controles. Si necesita que la lleven, puede obtener asistencia. No dude en llamar al departamento de Servicios para Miembros a fin de conseguir traslado hacia las citas médicas o desde estas.

Calendario del embarazo

El calendario que empieza en la próxima página tiene como objetivo hacer un seguimiento de los eventos importantes e hitos durante el embarazo. Comience a usar el calendario en cualquier momento del embarazo, y ¡no olvide marcar la fecha prevista de parto!

Use este calendario para lo siguiente:

- ◆ Anotar las preguntas que quiere hacerle al proveedor.
- ◆ Marcar las citas, la fecha prevista de parto y ¡el día en que el bebé dio la primera patada!
- ◆ Hacer un seguimiento de sus cambios corporales.
- ◆ Hacer un seguimiento de los alimentos y la nutrición.
- ◆ Hacer un seguimiento de la actividad física.
- ◆ Hacer un seguimiento de los cambios en el peso.
- ◆ Escribir lo que piensa y siente acerca de ser mamá.



Semana 5

El bebé crece, y usted puede sentir náuseas. Intente comer un bocadillo saludable que la ayude. El embrión (óvulo fertilizado) está compuesto por tres capas; estas capas formarán los órganos.

 Qué debe hacer

- Encontrar un proveedor de atención primaria.*

 notas

Semana 6

El cerebro y el sistema nervioso del bebé se desarrollan rápidamente y el corazón late. Es posible que sienta cansancio y tenga distintos tipos de dolores a medida que el cuerpo se acostumbra a que está embarazada. Se forman la boca y las orejas del bebé.

 Qué debe hacer

- Pedirle a alguien que se encargue de la arena del gato. Los areneros transmiten microbios que debe evitar.*

 notas

Semana 7

Se forman las manos y los pies del bebé. El cordón umbilical transporta sangre y nutrientes importantes entre usted y el bebé por nacer.

 Qué debe hacer

- Asegurarse de descansar lo suficiente en la noche.*

 notas

Semana 8

La atención prenatal periódica es importante para su salud y la del bebé. En cada visita, el proveedor controlará sus cambios corporales, el crecimiento del bebé y responderá sus preguntas.

Qué debe hacer

- Programar una visita de atención prenatal. Prepararse para hablar de los antecedentes de salud de su familia.

notas

Semana 9

El bebé tiene aproximadamente el tamaño de una uva, pero crece con rapidez. Hable con el proveedor si los cambios en el estado de ánimo afectan su vida diaria. Los cambios en el estado de ánimo son normales a medida que cambian las hormonas.

Qué debe hacer

- Usar protector solar para protegerse la piel.

notas

Semana 10

Los órganos del bebé siguen creciendo. Recuerde: es importante alimentarse bien. Si necesita ayuda para pagar los comestibles o quiere recibir consejos sobre nutrición, llame al Programa WIC (para Mujeres, Bebés y Niños) de su área.

Qué debe hacer

- Controlar las etiquetas para asegurarse de seguir una dieta equilibrada y saludable.

notas

Semana 11

El bebé ya mide dos pulgadas de largo y los huesos empiezan a solidificarse. Es probable que observe un aumento del crecimiento del cabello y las uñas debido a las hormonas del embarazo que están en el cuerpo.

Qué debe hacer

- Consultar al proveedor sobre cuánto peso debería aumentar.

notas

Semana 12

¡Bienvenida a la última semana del primer trimestre! Es posible que el bebé comience a chuparse el pulgar.

Qué debe hacer

- Seguir limitando la ingesta de dulces y evitar comer bocadillos de noche.

notas

Semana 13

¡Bienvenida al segundo trimestre! El bebé tiene el tamaño de un durazno. Es posible que comience a notar estrías en la piel y que sienta la ropa más ajustada.

Qué debe hacer

- Hidratarse la panza para disminuir el riesgo de estrías.

notas

Semana 14

Al bebé le crece "lanugo", cabello suave e incoloro, y puede comenzar a hacer expresiones faciales.

Qué debe hacer

- Hablar con el proveedor si su estado de ánimo afecta sus actividades diarias.*

notas

Semana 15

Crece las piernas y los brazos del bebé. El proveedor le ofrecerá distintas pruebas genéticas que se les ofrecen a todas las embarazadas.

Qué debe hacer

- Seguir teniendo una buena salud bucal.*

notas

Semana 16

Es posible que esté radiante por el embarazo debido al aumento del flujo sanguíneo. El bebé mueve los ojos de un lado a otro, aunque los párpados pueden estar bien cerrados.

Qué debe hacer

- Pedirle al proveedor, enfermero o trabajador del condado que la ayude a encontrar clases prenatales en su área.*

notas

Semana 17

Es posible que las mamas comiencen a aumentar de tamaño. Pueden crecer de 1 a 2 talles de copa. El bebé ya tiene el tamaño de una pera.

Qué debe hacer

- Buscar un sostén que se adapte con comodidad a su figura en constante cambio.*

notas

Semana 18

¡El bebé puede escucharla hablar! Reproduzca música y háblele. Esta semana, ¡también podrá averiguar el sexo del bebé!

Qué debe hacer

- Invitar a su pareja, familiares y amigos a hablarle al bebé que está en la panza.*

notas

Semana 19

El bebé empieza a obtener una capa protectora llamada “unto sebáceo” que evitará que la piel se arrugue a medida que sigue creciendo.

Qué debe hacer

- Asegurarse de beber abundante agua todos los días.*

notas

Semana 20

¡Usted está a mitad de camino! Recuerde: si tiene inquietudes acerca de la dieta o del aumento de peso, comuníquese con el proveedor. El bebé ya tiene el tamaño de una banana.

Qué debe hacer

- Cantarle, hablarle y leerle al bebé.*

notas

Semana 21

Puede sentir que el bebé se mueve mucho más, ya que ¡se mueve de manera más coordinada! El cuerpo del bebé comienza a crear meconio. Es decir, heces negras y alquitranadas que eliminará los primeros días de vida.

Qué debe hacer

- Invitar a su pareja, familiares y amigos a que le toquen la panza (si se siente cómoda) para sentir los movimientos del bebé.*

notas

Semana 22

¡Ahora, el bebé también puede tocar y sentir! Las contracciones de Braxton Hicks se pueden producir cuando se tensan los músculos del útero. Estas contracciones no son peligrosas, pero llame al proveedor si las tiene con mayor frecuencia o intensidad.

Qué debe hacer

- Preste atención a los signos de trabajo de parto prematuro. Los síntomas se mencionan en la página 10.*

notas

Semana 23

¡El bebé ya pesa 1 libra! El útero se expande y es posible que sienta que la vejiga se presiona más frecuentemente. No se preocupe, el cuerpo le dará espacio al bebé.

Qué debe hacer

- Comenzar a planificar el momento del parto.

notas

Semana 24

El bebé ya tiene el tamaño de una mazorca de maíz. Es posible que sienta picazón en la piel debido al estiramiento. Beba abundante agua y use una emulsión para refrescar la piel. En las siguientes semanas, se le harán exámenes de detección de la diabetes gestacional.

Qué debe hacer

- Programar la prueba de diabetes gestacional.
- Comenzar a pensar en un proveedor para el bebé.
(Vaya a la página 33)

notas

Semana 25

El bebé tiene aproximadamente el tamaño de una calabaza pequeña. ¡Es posible que sienta cuando al bebé tiene hipo! El bebé desarrolla un agarre firme e incluso puede sacar la lengua.

Qué debe hacer

- Hablar con su pareja, familiares y amigos acerca de los nombres de bebé favoritos.

notas

Semana 26

¡El bebé ya pesa cerca de 2 libras! Es posible que sienta dolor en el trasero debido a las hemorroides. No se preocupe, esto es frecuente en el embarazo.

Qué debe hacer

- Si tiene hemorroides, hable con el proveedor sobre cómo tratarlas en el embarazo.

notas

Semana 27

¡Bienvenida al tercer trimestre! ¡Siga hablándole al bebé! ¡Puede distinguir su voz de la de su pareja! Ya se desarrollaron las papilas gustativas del bebé. Si come comidas picantes, el bebé puede sentirlo en el líquido amniótico.

Qué debe hacer

- Crear un plan de parto. ¿Cómo se imagina el trabajo de parto y el parto? Coménteselo al proveedor.

notas

Semana 28

¡El bebé ya tiene el tamaño de una calabaza de ranúnculo! Es recomendable tomar una clase sobre parto y crianza a fin de prepararse para la llegada del bebé. También se reunirá con otras futuras mamás.

Qué debe hacer

- Inscribirse en una clase sobre parto. ¡South Country cubrirá los costos! (Vaya a la página 30)

notas

Semana 29

El bebé ya tiene el tamaño de una calabaza de ranúnculo. Los huesos absorben el calcio. Asegúrese de comer muchos alimentos con alto contenido de calcio y ¡siga tomando las vitaminas prenatales!

 Qué debe hacer

- Conseguir un asiento para auto. ¡South Country puede ayudarla! (Vaya a la página 28)*

 notas

Semana 30

Es probable que esté más cansada y tenga dificultad para dormir de noche; intente dormir en distintas posiciones. Si sufre de insomnio, hable con el proveedor acerca de las maneras seguras para dormir que le servirán de ayuda.

 Qué debe hacer

-  *Comenzar a preparar su casa para proteger a su hijo.*

 notas

Semana 31

Puede observar que se filtra una sustancia amarillenta del pecho, este es el calostro o la preleche, si amamanta, y de eso se alimentará el bebé después de nacer. El bebé puede mover la cabeza de un lado a otro.

 Qué debe hacer

- ¿Quiere amamantar o dar el biberón? Tómese el tiempo necesario para investigar. (Vaya a la página 24)*

 notas

Semana 32

El bebé sigue practicando respirar, succionar y tragar. Es probable que tenga más contracciones de Braxton Hicks. Es normal; sin embargo, si no desaparecen o son muy dolorosas, llame al proveedor o vaya al hospital.

Qué debe hacer

- Prepare algunas comidas para congelar para usted y sus familiares a fin de usarlas después de que nazca el bebé.*

notas

Semana 33

¡El bebé tiene el tamaño de una piña! El cuerpo sigue preparándose para el proceso del parto!

Qué debe hacer

- ¿Tiene un lugar seguro para que duerma el bebé? Si necesita ayuda, comuníquese con el trabajador del condado de su área.*

notas

Semana 34

El bebé tiene el tamaño de un melón. Las capas de grasa del bebé están empezando a llenarse; esto le ayudará a regular la temperatura corporal al nacer.

Qué debe hacer

- Empacar el bolso maternal para llevar al hospital si no lo hizo. (Vaya a la página 34)*

notas

Semana 35

¡El bebé tiene el tamaño de un melón chino! Seguirá aumentando de peso en las siguientes semanas. Es posible que sienta que el bebé se mueve hacia abajo, ya que empieza a asentarse en la parte inferior de la pelvis para prepararse para el parto.

Qué debe hacer

- Si el bebé es varón, ¿le hará la circuncisión? ¡Investigue! (**no** es un beneficio cubierto, a menos que sea médicamente necesario).

notas

Semana 36

El bebé tiene el tamaño de una lechuga romana. Si el bebé no está cabeza abajo, el proveedor puede recomendar un procedimiento para darlo vuelta.

Qué debe hacer

- Puede comenzar a rebotar en una pelota de yoga a fin de preparar el cuerpo para el parto.

notas

Semana 37

¡El bebé se chupa el pulgar y parpadea! Es probable que elimine el tapón mucoso que protege el cuello uterino en cualquier momento. Se producirá una secreción amarilla espesa y puede tener un poco de sangre. Infórmele al proveedor cuando ocurra.

Qué debe hacer

- Obtener de South Country una copia del calendario del primer año del bebé. Llamar al departamento de Servicios para Miembros para solicitarla.

notas

Semana 38

¡Ya puede tener el parto cualquier día de estos! El bebé tiene el largo de un tallo de ruibarbo. Los pulmones están fortalecidos y se preparan para el primer llanto. Conozca los signos del trabajo de parto para saber cuándo es real.

Qué debe hacer

- Recordar que los dolores a causa del trabajo de parto real son periódicos y más fuertes a medida que pasa el tiempo.

notas

Semana 39

El cordón umbilical del bebé mide aproximadamente 22 pulgadas de largo y tiene media pulgada de espesor. El bebé está listo para su gran debut. Mientras espera, intente descansar mucho a fin de preparar el cuerpo para el trabajo de parto.

Qué debe hacer

- Llamar al proveedor cuando crea que ha roto fuente. Podría haber un chorro de la fuente o solo un goteo.

notas

Semana 40

No se preocupe si su fecha prevista de parto cambia constantemente. El cuerpo entrará en trabajo de parto cuando sea el momento adecuado. Muchas mujeres tienen su parto ¡hasta 2 semanas después de la fecha prevista de parto! Puede hablar con el proveedor acerca de las opciones para inducir el trabajo de parto.

Qué debe hacer

- ¡Salude a su bebé!
¡Le reconocerá la voz!

notas

Alimentación del bebé

Sepa que lo mejor es amamantarlo cuando elija cómo alimentar al bebé. Cuando nace el bebé, tiene la barriga del tamaño de una canica. Recuerde que el bebé comerá en pequeñas cantidades aproximadamente cada 1 a 3 horas durante las primeras semanas hasta que tenga un mes de vida.

Es importante que lleve al recién nacido a todas las visitas de atención preventiva infantil. En estas visitas, el equipo de atención médica seguirá dándole información acerca de cómo debe alimentar a su hijo a medida que crece. Todos los recién nacidos son distintos.

Sin embargo, si el bebé se alimentó dos o más veces consecutivas de manera deficiente, tiene vómitos explosivos o le cambia de pañal con pis menos de 6 veces y le cambia de pañal con caca 3 veces por día (después de la primera semana), deberá llevar al bebé al departamento de emergencia local.

Beneficios de la lactancia materna

La lactancia materna es una nutrición excelente para su recién nacido. La leche se produce especialmente para el bebé y cambia para adaptarse a las necesidades de este. Hable con el proveedor o con el enfermero sobre los beneficios de la lactancia materna. Si necesita ayuda o apoyo, pídale al proveedor o al enfermero de salud pública que la deriven a un especialista en lactancia certificado.

- ◆ El bebé digiere la leche materna con más facilidad.
- ◆ La lactancia materna puede reducir el riesgo de las mamás de tener cáncer de mama y cáncer de ovario, presión arterial alta y diabetes tipo 2.
- ◆ Comuníquese con la clínica o con el especialista en lactancia si tiene preguntas relacionadas con los patrones alimentarios del bebé.

- ♦ La lactancia materna es una manera maravillosa de crear lazos con su bebé.
- ♦ La lactancia materna permite el desarrollo del cerebro del bebé y este crea resistencia a las alergias, enfermedades e infecciones.
- ♦ ¡La lactancia materna es gratuita! Podrá ahorrar miles de dólares cada año al no tener que comprar leche de fórmula.
- ♦ Para obtener más información sobre lactancia materna, visite nuestro sitio web.

Alimentación con leche de fórmula

La alimentación con leche de fórmula también es una nutrición excelente para el bebé.

Lo que debe recordar cuando alimente al bebé con leche de fórmula:

- ♦ Asegúrese de que la leche de fórmula tenga la aprobación de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA).
- ♦ Asegúrese de que la leche de fórmula sea adecuada para la edad de su hijo.
- ♦ Comuníquese con el trabajador del condado de su área para hacer preguntas sobre el programa WIC y otros recursos para obtener leche de fórmula.
- ♦ Siempre lea la etiqueta del envase para asegurarse de preparar correctamente la leche de fórmula.



 ¿Qué pasa si el bebé no come lo suficiente?

Aunque la mayoría de las mamás pueden proporcionarles a los bebés toda la leche que necesitan, a veces, los bebés no reciben la cantidad suficiente. Y cuando el problema no se trata, un bebé puede sufrir de deshidratación y retraso del desarrollo, que son problemas poco frecuentes pero graves. Estos son algunos signos que hay que observar **después** de los primeros 5 días de vida del bebé:

- ◆ El bebé orina menos de 6 pañales en un período de 24 horas y/o las heces son pequeñas y oscuras.
- ◆ El bebé periódicamente se queda dormido cuando se lo coloca para amamantarlo, pero luego se molesta cuando lo retira la mayoría de las veces.
- ◆ El bebé parece no estar satisfecho, aunque las tomas tarden sistemáticamente más de una hora.
- ◆ Usted no siente las mamas más blandas después amamantar.
- ◆ El bebé no comienza a subir de peso o comienza a perder peso.

Si le preocupa que el bebé no reciba la cantidad de leche suficiente, llame al proveedor de su bebé o consulte con un enfermero o un especialista en lactancia. En general, en estas citas alimentará al bebé mientras el especialista la observa a usted y le da consejos valiosos para lograr con éxito la lactancia materna.

Puede ser necesario complementar la dieta del bebé con leche de fórmula; y esto es aceptable. No se sienta avergonzada, culpable ni apenada; a veces, la leche materna no es suficiente.



Programa para extracción de leche de South Country Health Alliance:

Si debe alejarse del bebé y quiere un sacaleches eléctrico, South Country le proporcionará uno. Para pedir un sacaleches con envío a domicilio, primero pídale una receta al proveedor. Luego, llame al departamento de Servicios para Miembros de South Country a fin de obtener información sobre cómo conseguir uno.

Si necesita apoyo para la lactancia materna o ayuda para usar el sacaleches, llame al programa WIC o al enfermero de salud pública. Encontrará los números de teléfono en la página 37 de este libro.

Primera llamada de pedido de ayuda a United Way

¿Le preocupa no tener una cama ni ropa para el bebé?
¿Está desempleada o no tiene un lugar para vivir?
¿Necesita un grupo de apoyo? La primera llamada de pedido de ayuda a United Way puede ser útil.

Haga la primera llamada de pedido de ayuda a United Way al número de teléfono que está impreso en la página 37 de este libro. Es un servicio confidencial que puede dirigirla a usted a varios otros recursos de su comunidad.



Programa sobre asiento para auto de South Country Health Alliance: **Be Buckled™**

South Country les proporcionará un asiento para auto a los miembros que lo necesiten, además de capacitación en instalación, instrucción y consejos de seguridad. Se proporcionará un asiento por niño, de por vida. Llame al enfermero de salud pública del condado a fin de fijar un horario para recibir el asiento para auto de su hijo. El número aparece en la página 37.

¡Mantenga su hijo a salvo!

- ◆ Obtenga un asiento para auto antes de que nazca el bebé para que pueda volver de manera segura desde el hospital hasta su casa. Use un asiento para auto cada vez que lleve a su hijo en el automóvil.
- ◆ Los niños menores de 2 años se deben trasladar en un asiento para auto aprobado orientado hacia la parte trasera del automóvil. Consulte el manual del asiento para auto a fin de saber cuándo debe girar a su hijo para que mire hacia adelante.
- ◆ Asegúrese de que el asiento para auto tenga la correa colocada correctamente con el cinturón de seguridad o con el sistema de pestillo, no ambos.
- ◆ Siga cuidadosamente las instrucciones del fabricante del asiento para auto y las del manual del propietario del automóvil. Cuatro de cinco asientos se usan de manera incorrecta. Es importante aprender cómo instalar y usar el asiento para auto correctamente.
- ◆ Los asientos para auto pueden ser peligrosos y no funcionar adecuadamente tras un accidente. No use



un asiento que estaba colocado en el auto durante un accidente, o si desconoce los antecedentes del asiento.

Cómo escoger un asiento para auto

Al elegir un asiento para auto para su hijo, el mejor es el que se usa correctamente siempre y que se adapta a su automóvil. Estos son algunos puntos que debe tener en cuenta:

- 1. Lea la información de la caja.** Asegúrese de recibir un asiento para auto que sea adecuado para la estatura, el peso y la edad de su hijo. Verifique la etiqueta de la caja o busque la misma información en el costado del asiento para auto.
- 2. Conozca las legislaciones.** En la mayoría de los estados, incluso Minnesota, la ley exige que los bebés viajen orientados hacia atrás hasta los 2 años de edad. Los bebés deben permanecer orientados hacia atrás el mayor tiempo posible, hasta que tengan al menos 2 años, o más. O bien, hayan sobrepasado el peso determinado para el asiento para auto. Recuerde: es aceptable que los pies de un niño toquen la parte trasera del asiento del automóvil. Queremos proteger la cabeza y el cuello del niño.
- 3. Conozca los antecedentes.** Nunca use un asiento para auto del que desconozca los antecedentes, por ejemplo, aquellos que provienen de una venta de garaje, que se haya comprado en Internet o de una tienda en consignación. Puede haber estado retirado del mercado, vencido o haber estado colocado en un auto durante un accidente, y ¡puede no ser seguro! Por lo general, los asientos para auto solo son eficaces durante 6 años. Siempre revise el asiento para auto a fin de buscar si tiene una fecha de vencimiento o de fabricación. Podrá encontrar la fecha en la parte posterior del asiento.

Continúa en la próxima página

Cómo escoger un asiento para auto (continuación)

- 4. Pruébalo.** Pídale al personal de la tienda que le permita probar el asiento para auto en su automóvil. Revise el modelo de la tienda y verifique si es fácil de usar. Puede tener un patrón bonito, pero si es difícil de usar, es posible que no compre el mejor. También consulte en línea las reseñas del producto.
- 5. Piense por adelantado.** Si a su hijo le queda chico el asiento portabebés, lo siguiente que debe comprar es un “asiento convertible”. Estos asientos se convierten y se orientan hacia adelante cuando se alcanza el peso máximo orientado hacia atrás determinado para ese asiento para auto.

Aprendizaje continuo

Hay muchas clases disponibles para usted.

- ♦ **Clases educativas sobre embarazo y parto:** puede tomar clases sobre embarazo y parto en una clínica, un hospital o en una agencia de salud pública sin costo. Hable con el proveedor de atención médica o con el departamento de salud pública local acerca de cómo inscribirse.
- ♦ **Clases sobre educación familiar para la primera infancia (ECFE):** los miembros de South Country que tienen hijos de menos de 5 años pueden participar en la mayoría de las clases de ECFE sin costo. Comuníquese con el distrito escolar local para saber si hay disponibilidad de clases. Si no está segura de en qué distrito escolar vive, haga la primera llamada de pedido de ayuda a United Way llamando al número que está impreso en la página 37 de este libro.
- ♦ **Clases educativas comunitarias:** la educación comunitaria ofrece clases divertidas. Repase una habilidad especial o aprenda un nuevo pasatiempo. Los miembros de South Country reciben descuentos en la mayoría de las clases

educativas comunitarias (*hasta cinco clases por año calendario*). Comuníquese con el distrito escolar de su área o con el programa educativo comunitario para obtener un listado de las clases. Para obtener información sobre la elegibilidad, llame al departamento de Servicios para Miembros de South Country.

Cambios emocionales después del parto

La "melancolía"

- ♦ La mayoría de las mujeres tienen cambios en el estado de ánimo después de dar a luz a un bebé. Es posible que se sienta feliz un minuto, y triste, el siguiente.
- ♦ Es probable que se sienta un poco deprimida, le resulte difícil concentrarse o dormir, o que pierda el apetito. Podría preocuparse porque su vida está descontrolada y que le resulte difícil afrontar la maternidad.
- ♦ La depresión es una parte normal de la maternidad en su etapa inicial y suele desaparecer dentro de los 10 días del parto.
- ♦ Si los síntomas son graves o duran más de 14 días, debe hablar con el proveedor de atención médica.
- ♦ Es normal llorar las primeras dos semanas porque el cuerpo se está adaptando a todas las hormonas del posparto.
- ♦ Si el llanto o la tristeza no desaparecen pasadas las dos semanas, llame al proveedor y organice una cita.



Continúa en la próxima página



Cambios emocionales después del parto (continuación).

- ♦ La melancolía posparto (Baby Blues) o la depresión posparto es frecuente, por eso, sepa que no está sola. Es aceptable pedir ayuda.

Si en algún momento después de dar a luz al bebé usted pensó en lastimarse, lastimar al bebé o a otras personas, llame al 911 o vaya al Departamento de Emergencias.

Lo que podría ayudarla:

- ♦ Hable con su pareja, con un amigo o con un familiar. Cuénteles cómo se siente. Recuerde que es aceptable pedir ayuda.
- ♦ Busque a una persona que pueda ayudarla con el cuidado de los niños, las tareas hogareñas o los mandados. Una red de apoyo social le permitirá tomarse tiempo para que pueda descansar.
- ♦ Tómese tiempo para usted misma, aunque solo sean 15 minutos al día. Puede ser útil leer, hacer actividad física o bañarse.
- ♦ Hable con el proveedor de atención médica acerca de cómo se siente. Este podrá ofrecerle orientación o medicamentos que la pueden ayudar.
- ♦ Únase a un grupo de apoyo con otras mujeres que sufren de depresión.





Cómo buscar un proveedor para el bebé

Seleccione una clínica de atención primaria para el bebé. Elija un proveedor para el bebé antes de su nacimiento. Los primeros años son importantes en el crecimiento y desarrollo de su hijo.

Los controles de niños y adolescentes (controles de atención preventiva) permiten garantizar que su hijo esté sano y evitan que se enferme.

En los controles de atención preventiva puede hacer lo siguiente:

- ♦ Controlar el crecimiento y desarrollo de su hijo.
- ♦ Hablar con el médico acerca de las preguntas que tiene sobre la salud de su hijo.
- ♦ Hablar con el médico acerca de la seguridad en su casa, los signos de enfermedades y los hábitos alimentarios y de sueño del niño.
- ♦ Recibir todas las vacunas recomendadas. Encontrará un cronograma de estas vacunas en *el Calendario del primer año del bebé* o en nuestro sitio web.
- ♦ Encontrará las visitas de atención preventiva infantil recomendadas en la página 40.

Pídale al trabajador de salud pública o llame al departamento de Servicios para Miembros para obtener una copia del calendario del primer año del bebé de South Country.

Bolso maternal para el hospital

Estas son algunas recomendaciones sobre qué debe incluir en el bolso que lleva al hospital. Incluya una lista de las personas que debe llamar cuando nazca el bebé.

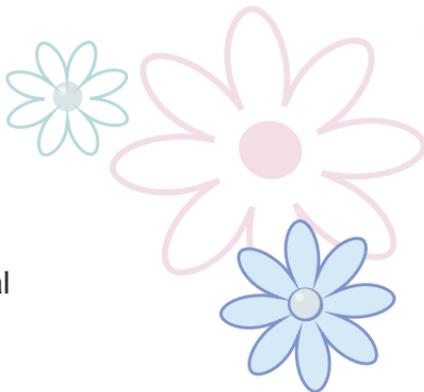
Para la MAMÁ

- ◆ Documentación: formularios de registro previo en el hospital y tarjeta del seguro
- ◆ Sostenes para amamantar y protectores mamarios
- ◆ Pantuflas o calcetines
- ◆ Manta para mamá o papá
- ◆ Conjunto de ropa para ir a casa para usted
- ◆ Mentitas o caramelos duros para aliviar la sequedad de la boca
- ◆ Bocadillos
- ◆ Anteojos o lentes de contacto (si fuera necesario)
- ◆ Artículos de aseo personal
- ◆ Cargador del teléfono



Para la PAREJA

- ◆ Cambio de ropa
- ◆ Piyamas
- ◆ Pantuflas
- ◆ Almohada y manta
- ◆ Artículos de aseo personal
- ◆ Bocadoillos
- ◆ Cargador del teléfono
- ◆ Cámara



Para el BEBÉ

- ◆ Conjunto de ropa para ir a casa para el bebé.
- ◆ Chupón para bebés (si lo elige).
- ◆ En el hospital habrá pañales, toallitas húmedas y objetos que necesite para el bebé.
- ◆ En el hospital también tienen una almohada para amamantar.
 - ◇ Si no tienen una almohada para amamantar, tendrán almohadas adicionales para amamantar.
- ◆ Recuerde colocar el asiento para auto del bebé antes de ir a casa.
- ◆ Manta para el bebé.





Recursos y números

Servicios para Miembros de South Country Health Alliance

Para obtener información sobre los programas, los beneficios, la programación de traslados o para buscar un proveedor.

Línea gratuita:..... 866-567-7242

Usuarios de TTY: 800-627-3529 o 711

○ visite nuestro sitio web: www.mnscha.org.

Programa EX para dejar de consumir tabaco

Para obtener ayuda a fin de dejar

de fumar 833-392-6224

Delta Dental

Para obtener ayuda a fin de encontrar

un dentista 866-398-9419

Primera llamada de pedido de ayuda a United Way

Para obtener ayuda a fin de encontrar

otros recursos comunitarios 800-543-7709

Programa WIC (para Mujeres, Bebés y Niños)

Para recibir apoyo en la compra

de comestibles y la lactancia 800-WIC-4030

Enfermero de salud pública del condado

Condado de Brown 507-233-6820

Condado de Dodge 507-635-6150

Condado de Goodhue 651-385-3200

Condado de Kanabec 320-679-6330

Condado de Sibley 507-237-4000

Condado de Steele 507-444-7650

Condado de Wabasha 651-565-5200

Condado de Waseca 507-835-0685



Visitas prenatales programadas:

Fecha: _____ Hora: _____



Recuerde visitar nuestro sitio web o llamar al departamento de Servicios para Miembros a fin de obtener información sobre nuestros programas de recompensas para realizar las visitas prenatales y de posparto y también las visitas de atención médica preventiva de su hijo.

Escriba aquí todas las visitas prenatales y en la página siguiente, las visitas de posparto y las de atención médica preventiva de su hijo.

Puede recortar esta página y colocarla en el refrigerador o en cualquier otra parte muy transitada de su casa.



Visitas de posparto programadas:

Fecha: _____ Hora: _____

Visitas de atención médica preventiva de su hijo:

Fecha: _____ Hora: _____ de 3 a 5 días

Fecha: _____ Hora: _____ 1 mes

Fecha: _____ Hora: _____ 2 meses

Fecha: _____ Hora: _____ 4 meses

Fecha: _____ Hora: _____ 6 meses

Fecha: _____ Hora: _____ 9 meses

Fecha: _____ Hora: _____ 12 meses

Fecha: _____ Hora: _____ 15 meses

Fecha: _____ Hora: _____ 18 meses

Fecha: _____ Hora: _____ 24 meses

Las visitas se deben programar anualmente después de los 2 años.

Servicios para Miembros de South Country Health Alliance

1-866-567-7242, TTY 1-800-627-3529 o 711

Attention: If you need free help interpreting this document, call the above number.

- Atención. Si desea recibir asistencia gratuita para interpretar este documento, llame al número indicado arriba.
- Digniin. Haddii aad u baahantahay caawimaad lacag-la'ann ah ee tarjumaadda (afcelinta) qorallkan, lambarka kore wac.
- Thov ua twb zoo nyeem. Yog hais tias koj xav tau kev pab txhais lus rau tsab ntaub ntauv no pub dawb, ces hu rau tus najnpawb xov tooj saum toj no.



1-866-567-7242, TTY 711

members@mnscha.org



Escanee el código QR con su teléfono inteligente para acceder a contenido adicional.



<https://mnscha.org/members/embracing-life-online>



South 
Country
HEALTH ALLIANCE
www.mnscha.org

• SC#6355