

UN EMBARAZO SANO

ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDARLE CON SU SALUD Y LA DE SU BEBÉ



ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Estimada miembro:

En Alameda Alliance for Health (Alliance), somos su aliado de la salud durante su embarazo y después de él. Creamos este libro de atención para ayudarle a prepararse para un embarazo y un bebé sanos.

Le deseamos lo mejor para su salud,

Programas de Salud de Alliance

ÍNDICE

Antes del embarazo

Qué hacer antes del embarazo 4

Abandono de los malos hábitos 6

Primer trimestre (semanas 1 a 12) 8

Lista de tareas para el primer trimestre 9

Alimentación y ejercicios sanos 11

El embarazo, el bebé y su salud mental..... 15

Segundo trimestre (semanas 13 a 28) 17

Lista de tareas para el segundo trimestre..... 19

Signos del trabajo de parto 21

Lactancia 23

Tercer trimestre (semanas 29 a 40) 26

Lista de tareas para el tercer trimestre 27

Prepárese para mantener seguro a su bebé 29

¡Hey, papás y parejas! 31

Cuidado personal después del nacimiento de su bebé 33

Lista de recursos para el embarazo 35

EN ESTE LIBRO DE ATENCIÓN...

Aprenderá formas de mantenerse saludable y segura durante el embarazo. ¡Cuando se cuida, ayuda a mantener sano a su bebé también!

El embarazo dura alrededor de 40 semanas a partir del primer día de su último periodo normal. Las semanas se agrupan en tres trimestres. Encuentre qué sucede en cada trimestre y algunas cosas que debe tener en cuenta para planear y mantenerse saludable.



Lea acerca de Dayna y cómo se preparó para su primer bebé:

Sentí mucha emoción cuando me enteré de que estaba embarazada. Mi médico me indicó cómo mantenerme saludable y cómoda durante el primer trimestre. Incluso me alentó para que me inscribiera al Programa Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants and Children, WIC) para recibir alimentos sanos. Me dijo que no debía perderme ninguna revisión durante el embarazo.

En la siguiente revisión, me tomaron un ultrasonido. ¡Oí los latidos del corazón de mi bebé! También me hicieron un examen y análisis. Aprendí que podía hacer un recorrido por el hospital antes del nacimiento. ¡También tienen clases para familias que esperan bebés en el hospital!

En mi siguiente consulta de WIC, mi pareja y yo conversamos con una consultora sobre lactancia. Resulta que WIC y el hospital tienen expertas en lactancia, una línea de ayuda y grupos de apoyo. ¡Ya quiero conocer a mi bebé!





QUÉ HACER ANTES DEL EMBARAZO

Si está intentando quedar embarazada o simplemente está pensando en hacerlo, este es el momento para comenzar a prepararse para el embarazo.

Las cinco cosas más importantes para mejorar su salud antes del embarazo son:

- 1 Tome ácido fólico todos los días para evitar defectos de nacimiento.
- 2 Deje de fumar, vapear, beber alcohol y usar medicamentos que no tome por razones médicas.
- 3 Asegúrese de que cualquier problema de salud que tenga, como asma o diabetes, esté controlado.
- 4 Evite el contacto con sustancias tóxicas en el trabajo o en el hogar. Manténgase alejada de productos químicos, o heces de gatos o roedores.

- 5** Hable con su médico sobre estos temas y más:
- Cualquier problema de salud que pueda tener
 - Cualquier medicamento que tome
 - Historial médico familiar
 - Cómo lograr y mantener un peso sano
 - Fumar, y consumo de alcohol o drogas
 - Estrés y otros sentimientos
 - Toma de ácido fólico
 - Sustancias tóxicas en su trabajo u hogar, como el plomo
 - Vacunas (dosis) que debe ponerse antes de embarazarse, como la vacuna contra la tos ferina y la gripe

EL ROL DE SU PAREJA:

- Planeen y tomen decisiones juntos sobre su embarazo.
- Hágase pruebas de detección de enfermedades de transmisión sexual (ETS) y trátelas.
- Las parejas masculinas pueden mejorar su salud reproductiva. Pueden limitar el consumo de alcohol, dejar de fumar y consumir drogas, elegir comidas sanas y reducir el estrés. También pueden hablar con su médico sobre su propia salud, el historial médico de la familia y cualquier medicamento que tomen.

ABANDONO DE LOS MALOS HÁBITOS

Manténgase sana usted y mantenga sano a su bebé sin fumar, beber alcohol y consumir drogas dañinas. Puede obtener un plan que le ayude a abandonar esos hábitos. ¡Nunca es demasiado tarde!

SI FUMA

- Hable con su médico sobre dejar el hábito y hacer un plan. También puede llamar a la línea gratuita de Kick It California (antes Línea de Ayuda para Fumadores de California) al **1.800.300.8086**.
- Sepa qué ocasiona que fume y aprenda formas de evitar esos desencadenantes.
- Haga una lista de cosas que puede hacer cuando tenga antojo de fumar.
- No compre cigarrillos y reserve el dinero que ahorra para comprarse o comprarle algo especial a su bebé.
- No use cigarrillos electrónicos. Dejar de consumir nicotina en todas sus formas es lo mejor para usted y su bebé.
- Dígales a amigos, familiares y seres queridos que planea dejar de fumar y qué pueden hacer para ayudarla.



SI TOMA ALCOHOL

- Aléjese del alcohol durante su embarazo. No existe una cantidad segura.
- Si necesita ayuda para abandonar el hábito, hable con su médico. También puede llamar a la línea gratuita de ayuda para el tratamiento y la remisión ante el consumo de sustancias del condado de Alameda al **1.844.682.7215**.
- Si sus amigos la invitan a beber, dígalos: “No, gracias. ¡Quiero un bebé sano!” Incluso podría decir que el alcohol la hace sentirse enferma, otra excelente razón para no beber alcohol.

SI USA MEDICAMENTOS

- Hable con su médico sobre cualquier droga o medicamento que tome, incluida la marihuana. Pregunte si son seguros y si hay otros tratamientos que debe seguir durante el embarazo.
- Si necesita más ayuda para abandonar el hábito, puede llamar a la línea gratuita de ayuda para el tratamiento y la remisión ante el consumo de sustancias del condado de Alameda al **1.844.682.7215**.



¡Felicidades, está embarazada! Aunque es solo el comienzo, las primeras 12 semanas están llenas de cambios.

EL DESARROLLO DE SU BEBÉ

Todos los órganos principales y las estructuras del cuerpo de su bebé comienzan a formarse. Podrá oír los latidos del corazón de su bebé antes de la semana 8.

Para el final del trimestre, su bebé podrá cerrar el puño. Su bebé mide casi 3 pulgadas de largo y pesa casi una onza.

CAMBIOS EN SU CUERPO

Mientras tanto, su cuerpo también cambia. Las hormonas, sustancias químicas generadas por su cuerpo, afectan a casi todas las partes del cuerpo.

Puede tener:

- Estreñimiento
- Antojos o rechazo de ciertos alimentos
- Cansancio extremo
- Cambios de humor
- Pechos sensibles o inflamados
- Malestar estomacal con o sin vómito

Tal vez tenga que hacer cambios en su rutina diaria, como irse a dormir más temprano o tomar comidas pequeñas frecuentes. Muchos de estos malestares desaparecerán a medida que avance su embarazo. ¡Es posible que no sienta ninguna molestia! Cada embarazo es diferente.



LISTA DE TAREAS PARA EL PRIMER TRIMESTRE

ATENCIÓN MÉDICA

- Elija un médico o una partera para la atención del embarazo.

Para seleccionar un médico o una partera, llame al:

Departamento de Servicios al Miembro de Alliance

De lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.

Número de teléfono: **1.510.747.4567**

Línea gratuita: **1.877.932.2738**

Personas con impedimentos

auditivos y del habla (CRS/TTY):

711/1.800.735.2929

- Pida a su médico que la ponga en contacto con una ayudante de parto o una doula (sin costo alguno para usted).
- Programe su primera revisión del embarazo. Por lo general es entre las semanas 7 y 12.
- Asegúrese de que los medicamentos que toma sean los correctos con su médico o partera.
- Hable con su médico si se siente triste o abrumada por sus sentimientos.
- Recorra hospitales o centros de partos.
- Programe una revisión con su dentista. La salud dental también es importante para usted y su bebé.



Inscríbese al WIC (Programa Mujeres, Bebés y Niños) para recibir ayuda con los alimentos y la educación. Encuentre el WIC más cercano en **myfamily.wic.gov** (en inglés) o llame a la línea gratuita **1.800.852.5770**.

CUIDADO PERSONAL

- ❑ Abandone cualquier hábito inseguro como fumar, beber o consumir drogas. Pídale ayuda a su médico.
- ❑ Haga cambios sanos en su dieta. Coma muchas frutas y verduras.
- ❑ Cepíllese los dientes y utilice hilo dental dos veces al día.
- ❑ Tome una vitamina prenatal todos los días.
- ❑ Beba mucha agua.
- ❑ Hable con su médico si desea continuar o comenzar una rutina de ejercicios.
- ❑ Relájese y descanse cuando sea necesario.
- ❑ Pida a su pareja que participe en su embarazo y pase tiempo con ella.
- ❑ Comuníquese con quienes la rodean si necesita ayuda.



PRIMER TRIMESTRE
(SEMANAS 1 A 12)

PLANEACIÓN ANTICIPADA

- ❑ Revise su presupuesto para planear sus gastos para el embarazo y su bebé.
- ❑ Si trabaja, solicite una licencia por maternidad en su lugar de trabajo. Tal vez necesite buscar centros de cuidado infantil y anotarse en listas de espera. Si necesita ayuda para encontrar recursos, llame al **211** (se ofrece servicio de intérprete).

ALIMENTACIÓN Y EJERCICIOS SANOS

Optar por comidas saludables y mantenerse activa le ayudará a impulsar el desarrollo de su bebé y a mantenerse sana durante el embarazo.

ENCUENTRE SU ESTILO DE ALIMENTACIÓN SANA

Elija una variedad de alimentos y bebidas para crear su propio estilo de alimentación sana. Incluya alimentos de todos los grupos alimentarios: frutas, verduras, cereales, lácteos y alimentos con proteínas.



Elija alimentos sanos

- Coma alimentos ricos en ácido fólico, como granos, frijoles, chícharos, naranjas, espinaca u otras verduras de hojas verdes oscuras.
- Asegúrese de que al menos la mitad de sus granos sean integrales.
- Prepare la mitad de su plato con frutas y verduras.
- Comience a consumir leche, yogur o queso bajos en grasa. Las bebidas de soya fortificadas también son importantes.
- Varíe los tipos de alimentos proteicos que consume, como lentejas, pollo y pescado.

Observe la etiqueta de información nutricional y la lista de ingredientes de los productos para limitar los alimentos con alto contenido de sodio, grasas saturadas y azúcares añadidos. Tome agua en lugar de bebidas azucaradas. Elija aceites vegetales en lugar de mantequilla.

Trabaje con su médico si quiere beber cafeína y tomar suplementos como vitaminas o hierbas.

¿Qué mariscos puedo comer?

Los mariscos son parte de una dieta saludable. Las grasas omega 3 de los mariscos pueden beneficiarlos a usted y a su bebé. El salmón, la sardina y la trucha son algunas opciones con alto contenido de grasas omega 3 y bajo contenido de mercurio.

- Consuma de 8 a 12 onzas de alguna variedad de mariscos a la semana de las opciones bajas en mercurio.
- Consuma todo tipo de atún, pero limite el blanco (albacora) a 6 onzas por semana.
- No coma blanquillo, tiburón, pez espada ni caballa real. Estos tienen alto contenido de mercurio.
- No coma sushi ni otro pescado crudo.

LISTA DE VERIFICACIÓN DE ALIMENTOS DIARIOS

La siguiente lista de alimentos diarios muestra un poco más de cantidades de alimentos durante el 2.º y el 3.er trimestre porque presentará necesidades nutricionales cambiantes. Esta es una lista general. Puede necesitar más o menos cantidades de alimentos.*

Grupo de alimentos	1.er trimestre	2.º y 3.er trimestres	¿Qué cuenta como 1 taza o 1 onza?
<i>Consuma esta cantidad de cada grupo por día.*</i>			
Frutas 	2 tazas	2 tazas	1 taza de frutas o de jugo al 100 % o ½ taza de frutos secos
Verduras 	2½ tazas	3 tazas	1 taza de verduras crudas o cocidas o de jugo al 100 % 2 tazas de verduras de hojas crudas
Granos 	6 onzas	8 onzas	1 rebanada de pan 1 onza de cereal listo para consumir ½ taza de pasta, arroz o cereales cocidos
Alimentos proteicos 	5½ onzas	6½ onzas	1 onza de carne magra, de aves o mariscos ¼ taza de frijoles cocidos ½ onza de nueces o 1 cucharada de crema de cacahuete 1 huevo
Lácteos 	3 tazas	3 tazas	1 taza de leche 8 onzas de yogur 1½ onzas de queso natural 2 onzas de queso procesado

**Si no sube de peso o sube muy lentamente, tal vez necesite un poco más de cada grupo de alimentos. Si está subiendo de peso muy rápido, tal vez necesite reducir la cantidad o cambiar los tipos de alimentos que está comiendo.*

Obtenga un plan alimentario diseñado para usted. Vaya a www.myplate.gov/myplate-plan (en inglés).



¿Cuánto peso debo aumentar?

El aumento de peso correcto depende de su peso cuando se embarazó. Si su peso estaba en un rango sano, debe aumentar entre 25 y 35 libras. Consulte a su médico qué peso es el adecuado para usted.

Aumente de peso gradualmente. Para la mayoría de las personas, esto significa subir un total de 1 a 4 libras durante los primeros 3 meses. Aumente de 2 a 4 libras por mes del 4.º al 9.º mes.

¿Cuánto ejercicio debo hacer?

Haga ejercicio alrededor de 150 minutos a la semana a menos que su médico le indique otra cosa. Puede intentar caminar a buen ritmo, bailar, hacer jardinería o nadar. Es mejor distribuir la cantidad de ejercicio durante la semana. Realice actividades que hagan a sus músculos trabajar dos veces más a la semana.

El ejercicio durante el embarazo es seguro, pero evite las actividades con alto riesgo de caídas o lesiones. Después del primer trimestre, evite acostarse boca arriba. Trabaje con su médico para encontrar qué ejercicios son los mejores para usted.

EL EMBARAZO, SU BEBÉ Y SU SALUD MENTAL

Sentirse triste o ansiosa es común durante el embarazo y durante el primer año después del nacimiento. Estos sentimientos y pensamientos pueden desaparecer solos. A veces, son más graves y pueden durar más. Pero se pueden tratar y mejorar con ayuda.

ES POSIBLE QUE USTED O UNA PERSONA QUE CONOZCA TENGA:



Cambios en sus hábitos de alimentación y de sueño



Dificultad para cuidarse a sí misma o a su bebé



Cambios extremos en el estado de ánimo



Sentimientos de enojo, preocupación o tristeza



Menos interés en las cosas que solía disfrutar



Pensamientos inquietantes que no desaparecen

Estos son signos de los trastornos del estado de ánimo y de ansiedad en el periodo perinatal (Perinatal Mood and Anxiety Disorders, PMAD). Si se identifica con estos síntomas, busque ayuda de inmediato. No hay necesidad de sufrir. Pida asesoría a su médico. A algunas personas les resulta de ayuda asistir a terapia para hablar de sus problemas. Otras toman medicamentos. Su médico le ayudará a elegir el tratamiento adecuado para usted.



Para encontrar un terapeuta, llame al:

Departamento de Servicios al Miembro de Alliance

De lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.

Número de teléfono: **1.510.747.4567**

Línea gratuita: **1.877.932.2738**

Personas con problemas auditivos y del habla (CRS/TTY):

711/1.800.735.2929

Si necesita ayuda inmediatamente, llame a la Línea Nacional de Asistencia de Salud Mental Materna al número gratuito **1.833.852.6262** para recibir apoyo, o llame al **9-8-8** o vaya a <https://988lifeline.org/es/home/> en caso de crisis.

¡Superó el primer trimestre! Ya conoce los aspectos básicos para tener un embarazo sano y probablemente esté empezando a sentirse mejor. A muchas les resulta más fácil el segundo trimestre que el primero, pero todavía hay mucha información que debe conocer.

EL DESARROLLO DE SU BEBÉ

Su bebé tiene un esqueleto más completo y la piel empieza a formarse. Su bebé puede hacer movimientos de succión con la boca y comienza a moverse. A las 20 semanas, su bebé puede oír y tragar.

Para el final del segundo trimestre, su bebé duerme y se despierta de forma regular. ¡Su bebé mide alrededor de 12 pulgadas y pesa alrededor de 1½ libras!

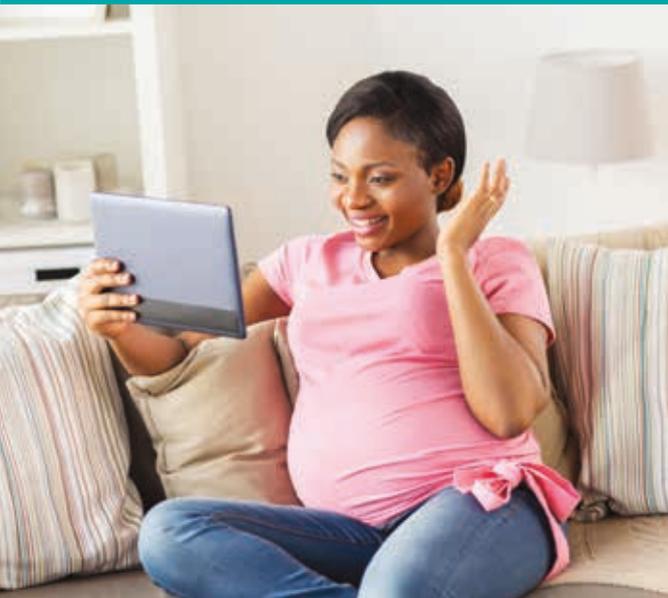
CAMBIOS EN SU CUERPO

Su cuerpo cambia y su vientre se expande para hacer lugar para el crecimiento de su bebé.

Puede tener:

- Dolor de cuerpo
- Hormigueo o adormecimiento de manos
- Manchas oscuras en la piel de la cara
- Estrías
- Inflamación de los tobillos, los dedos y la cara





SEGUNDO TRIMESTRE
(SEMANAS 13 A 28)

LLAME A SU MÉDICO O PARTERA SI:

- Tiene signos de trabajo de parto.
- Tiene náuseas, pérdida del apetito, vómitos, ictericia (piel u ojos amarillos) o fatiga combinada con comezón. Estos pueden ser signos de un problema hepático.
- Nota inflamación repentina o extrema, o sube mucho de peso rápidamente. Este puede ser un signo de preeclampsia (presión arterial alta en el embarazo).

Si no puede comunicarse con su médico o partera, comuníquese con:

Línea de asistencia de enfermería (gratuita)

Miembros de Medi-Cal: **1.888.433.1876**

Miembros de Group Care: **1.855.383.7873**

LISTA DE TAREAS PARA EL SEGUNDO TRIMESTRE

ATENCIÓN MÉDICA

- Continúe haciéndose sus revisiones durante el embarazo.
- Analice su plan de nacimiento con su médico o partera.
Pregúntele acerca de sus opciones para el alivio del dolor, el trabajo de parto y el nacimiento.
- Aprenda sobre los signos del trabajo de parto, ya que a veces pueden ocurrir antes.
- Decida si quiere conocer el sexo de su bebé durante la revisión de la semana 20.
- Hable con su médico si se siente triste o abrumada por sus sentimientos.
- Decida dónde le gustaría tener a su bebé.
- Inscríbase para clases sobre embarazo, nacimiento, lactancia y cuidado del bebé. Pregunte en su hospital de partos o llame a Programas de Salud de Alliance al **1.510.747.4577**.
- Si aún no ha visto a su dentista, programe una revisión.
- Elija un pediatra (médico para niños) o un médico de familia para su bebé. Vaya a **alamedaalliance.org/help/find-a-doctor** (en inglés) o llame a:

Departamento de Servicios al Miembro de Alliance

De lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.

Número de teléfono: **1.510.747.4567**

Línea gratuita: **1.877.932.2738**

Personas con problemas auditivos y del habla (CRS/TTY):

711/1.800.735.2929

CUIDADO PERSONAL

- Continúe con su cuidado personal del primer trimestre.
- Busque ropa de maternidad que se adapte a su presupuesto.
- Continúe usando el cinturón de seguridad, incluso conforme su vientre se expanda.

PLANEACIÓN ANTICIPADA

- Continúe o comience a trabajar en el presupuesto para su bebé. Comience a comprar cosas que necesite antes de que nazca el bebé.
- Decida dónde dormirá su bebé y comience a preparar el espacio.
- Piense en nombres para el bebé.

REGRESO AL TRABAJO

- Si trabaja, hable con su empleador sobre las opciones de licencia por maternidad y su plan de regreso al trabajo. Obtenga más información en legalaidthatwork.org/wf (inglés, español y chino).
- Continúe o comience a planear el cuidado de su bebé.
- Consulte a su empleador y a su proveedor de cuidado infantil sobre la lactancia y la extracción de la leche.





SIGNOS DEL TRABAJO DE PARTO

El trabajo de parto suele tener lugar entre las semanas 37 y 42, pero a veces se produce antes, lo que se llama parto prematuro o pretérmino. La mayoría de las veces, esperar al menos 39 semanas es mejor para resultados más sanos. Durante las últimas semanas de embarazo, los pulmones, el cerebro y el hígado aún se están desarrollando.

Observe si tiene signos de trabajo de parto mientras está embarazada e informe de inmediato a su médico o partera.

Si es muy pronto, ellos verificarán si realmente es trabajo de parto y tal vez le indiquen un tratamiento para ayudar a detenerlo o para mejorar la salud del bebé antes del nacimiento. Entre las personas que tienen trabajo de parto prematuro, solo una de cada diez da a luz en el plazo de una semana.

TRABAJO DE PARTO VERDADERO FRENTE AL TRABAJO DE PARTO DE PRÁCTICA

La mayoría de las personas pasan por un trabajo de parto de práctica (o falso) antes del verdadero. Aprenda cómo distinguir el trabajo de parto verdadero del trabajo de parto de práctica.

Síntomas del **TRABAJO DE PARTO VERDADERO:**

- Las contracciones se vuelven más fuertes, especialmente al caminar. Puede sentir las por todo el vientre y en la parte baja de la espalda.
- Las contracciones se vuelven regulares y el intervalo entre una y otra es cada vez menor. Deben ocurrir cada 5 a 10 minutos.
- Hay fluido o sangrado vaginal.
- Su fuente se podría romper. Esto puede ser un goteo lento o un chorro repentino, ¡como si fuera orina!
- Dolor o presión en la espalda baja o un cambio repentino en el dolor de espalda.
- Sensación de que el bebé está presionando hacia abajo.
- Calambres parecidos a los de su periodo, con o sin diarrea.

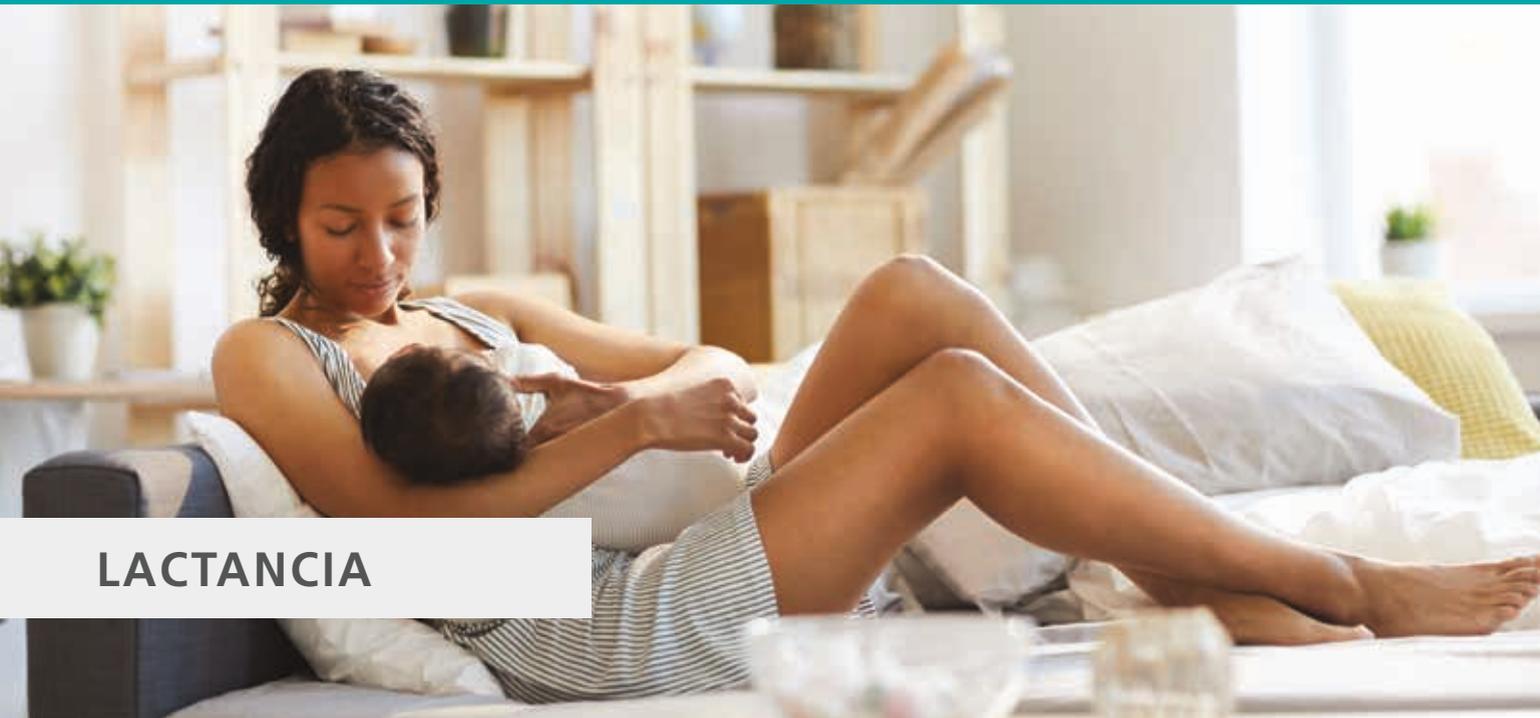
Síntomas del **TRABAJO DE PARTO DE PRÁCTICA:**

- Las contracciones no se vuelven regulares y tampoco el intervalo entre una y otra es cada vez menor.
- Las contracciones se van cuando usted cambia de posición.
- Las contracciones se sienten principalmente en la parte frontal del vientre.

Si tiene signos de trabajo de parto:

- Descanse sobre su costado izquierdo durante una hora.
- Beba 2 o 3 vasos de agua o jugo.

Si las contracciones no desaparecen después de una hora, llame de inmediato a su médico o partera. Ellos le dirán qué hacer.



LACTANCIA

LECHE MATERNA: EL ALIMENTO PERFECTO

La leche materna es un alimento increíble. Está hecho a la medida para ayudar a su bebé a crecer fuerte y sano. ¡Incluso cambia cuando su bebé lo necesita! Como está hecha para su bebé, es fácil de digerir.

La lactancia materna (también llamada amamantar) ayuda tanto a usted como al bebé a mantenerse saludables. Los médicos recomiendan alimentar al bebé solo con leche materna durante los primeros 6 meses de vida, y después con leche materna y comida hasta los 2 años de edad o más. Casi todas pueden amamantar.

Si no puede o decide no dar el pecho por algún motivo, la leche maternizada le proporcionará todos los nutrientes que su bebé necesita. Si está interesada, puede hablar con su proveedor sobre las formas de proporcionar leche materna a su bebé.

AMAMANTE, AMAMANTE, AMAMANTE

Mientras más amamante, más leche producirá. Los recién nacidos toman leche materna al menos 10 veces al día. Amamante tan pronto como pueda después de tener a su bebé. Durante los primeros días, producirá una leche espesa y amarilla llamada calostro. Esta leche está llena de anticuerpos que ayudan a mantener a su bebé sano (los expertos para el amamantamiento la llaman “¡oro líquido!”). Eso es todo lo que su bebé necesita hasta que comience a producir leche.

OBTENGA AYUDA PARA EL AMAMANTAMIENTO

En todo el mundo, las personas aprenden a amamantar de quienes tienen experiencia. Aquí en Estados Unidos, no siempre tenemos cerca a familiares o amigos que puedan ayudarnos. ¡Pero por suerte, tenemos expertas en amamantamiento o consultoras en lactancia! Se trata de profesionales capacitadas para ayudarle con la lactancia materna.



Si se encuentra en un hospital de partos, una experta en amamantamiento la ayudará a aprender a posicionar a su bebé y a alimentarlo adecuadamente. Después de salir del hospital, puede obtener ayuda para la lactancia mediante el WIC (Programa Mujeres, Bebés y Niños) . Encuentre el WIC más cercano en myfamily.wic.ca.gov (en inglés) o llame a la línea gratuita **1.800.852.5770**.

Aprenda sobre la lactancia tomando clases o uniéndose a grupos de ayuda. Para obtener ayuda, llame a los Programas de Salud de Alliance al **1.510.747.4577** o consulte "Breastfeeding" (Lactancia materna) en alamedaalliance.org/live-healthy-library (en inglés).

Regreso al trabajo o a la escuela

Puede prepararse para amamantar para cuando regrese al trabajo o la escuela.

- Conozca sus derechos a amamantar o extraerse leche. Hable sobre sus horarios y dónde puede extraerse leche en su lugar de trabajo. Obtenga más información en legalaidatwork.org/wf (inglés, español y chino).
- Explore sus opciones de cuidado infantil. Consulte si puede amamantar en el sitio del cuidado de cuidado infantil o darles leche materna extraída para su bebé.
- Si necesita un extractor de leche, consulte a su médico para solicitarle uno a Alliance.
- Comience a extraerse leche cuando su suministro sea estable, y varios días o semanas antes de regresar a trabajar o a la escuela. Puede congelar la leche extraída para usarla más tarde.
- Ayude a su bebé a adaptarse a tomar leche del biberón o de la taza con otra persona. Espere al menos un mes después del nacimiento del bebé para darle biberón. El bebé podrá beber leche de una taza a los 3 o 4 meses.



¡Ya casi llega! Prepárese para contar las semanas restantes y conocer a su bebé.

EL DESARROLLO DE SU BEBÉ

Durante los últimos meses, su bebé crece y aumenta de peso rápidamente. También sentirá que su bebé se mueve más. A medida que se aproxima la fecha de parto, su bebé puede girarse con la cabeza hacia abajo. Al nacer, el bebé puede pesar alrededor de 6 a 9 libras y medir de 19 a 21 pulgadas.

CAMBIOS EN SU CUERPO

Su bebé está creciendo y presionando más sus órganos. Siguen presentes algunos de los cambios del segundo trimestre.

Puede tener:

- Necesidad frecuente de orinar
- Acidez
- Hemorroides (venas inflamadas alrededor del ano)
- Inflamación de los tobillos, los dedos y la cara
- Pechos sensibles que pueden secretar una sustancia acuosa previa a la leche
- Problemas para respirar

LLAME A SU MÉDICO O PARTERA SI:

- Nota inflamación repentina o extrema, o sube mucho de peso rápidamente. Este puede ser un signo de preeclampsia (presión arterial alta en el embarazo).
- Tiene signos de trabajo de parto.

Si no puede comunicarse con su médico o partera, comuníquese con:

Línea de asistencia de enfermería (gratuita)

Miembros de Medi-Cal: **1.888.433.1876**

Miembros de Group Care: **1.855.383.7873**



LISTA DE TAREAS PARA EL TERCER TRIMESTRE

ATENCIÓN MÉDICA

- Continúe haciéndose sus revisiones durante el embarazo.
- Asegúrese de que le apliquen la vacuna contra tétanos, difteria y tosferina (Tetanus, Diphtheria and Pertussis, Tdap) entre las semanas 27 y 36 para proteger a su bebé contra la tosferina (pertussis).
- Consulte a su médico o partera acerca del conteo de patadas.
- Hable con su médico si se siente triste o abrumada por sus sentimientos.
- Hable con su médico sobre el método anticonceptivo que usará después del embarazo y cuándo puede empezar a usarlo.
- Inscríbase para clases sobre embarazo, nacimiento, lactancia y cuidado del bebé. Pregunte en su hospital de partos o llame a Programas de Salud de Alliance al **1.510.747.4577**.
- Haga un recorrido previo al parto por su hospital o centro de partos para saber a dónde ir y dónde estacionarse.
- Si aún no ha visto a su dentista, programe una revisión. Los miembros de Medi-Cal reciben beneficios dentales durante los 12 meses posteriores al nacimiento de su bebé.

CUIDADO PERSONAL

- Continúe con el cuidado personal de los trimestres anteriores.
- Cocine o compre comidas que pueda guardar en el congelador para comer más adelante.

PLANEACIÓN ANTICIPADA

- ❑ Prepare una bolsa con ropa y artículos personales para usted y ropa para su bebé recién nacido.
- ❑ Lleve su identificación con fotografía. Si elaboró un plan de nacimiento, lleve también copias de él.
- ❑ Compre un asiento para bebé e instálelo en su auto. Vaya a un centro de asientos para auto si necesita ayuda. Para encontrar un centro cercano, llame a Programas de Salud de Alliance al **1.510.747.4577**. ¡Si se va del hospital en auto, no podrá llevar a su bebé a casa sin el asiento!
- ❑ Haga planes para el resto de sus hijos y sus mascotas para cuando esté en trabajo de parto.
- ❑ Obtenga todo lo que aún necesite para su bebé y prepare su hogar para cuando llegue su recién nacido.
- ❑ Si trabaja, prepárese para su licencia de maternidad.



PREPÁRESE PARA MANTENER SEGURO A SU BEBÉ



AUTOS

Su bebé deberá viajar en el asiento trasero, en un asiento para auto que se coloque de espaldas. Asegúrese de que el asiento para auto esté correctamente instalado.

Para obtener recursos para asientos para auto, llame a Programas de Salud de Alliance al **1.510.747.4577**.

SEGURIDAD AL DORMIR Y AHOGAMIENTO

Coloque la cuna y otros muebles del bebé lejos de ventanas y persianas. Su bebé estará más seguro si no hay cuerdas o cables a su alcance. Un colchón firme y una sábana ajustada es todo lo que necesita para la cuna del bebé. Quite cobijas y juguetes. Siempre acueste al bebé boca arriba cuando esté dormido. Recuerde el "ABC" (Alone, on their **B**acks, in a **C**rib) del sueño seguro: los bebés deben dormir solos, boca arriba y en una cuna.

Nunca deje objetos pequeños, o envoltorios y bolsas de plástico al alcance de su bebé, ya que puede llevárselos a la boca.

Para obtener información sobre las clases de resucitación cardiopulmonar (RCP), llame a Programas de Salud de Alliance al **1.510.747.4577**.



CAÍDAS

No deje solo a su bebé en mesas para cambio de pañales, camas, sofás o sillas. Coloque a su bebé en un lugar seguro, como una cuna o corralito, cuando no pueda cargarlo.

QUEMADURAS

Configure el calentador de agua en 120 °F para evitar quemaduras con agua caliente. Nunca traslade líquidos calientes y a su bebé en los brazos al mismo tiempo.

Asegúrese de tener tanto una alarma de humo como una de monóxido de carbono que funcionen en cada nivel de su hogar y en todas las áreas donde duerma el bebé. Pruebe las alarmas con frecuencia para asegurarse de que funcionen.



NUNCA SACUDA A SU BEBÉ

Nunca sacuda a su bebé para que deje de llorar. Llorar es la forma en la que los bebés expresan sus necesidades. Por ejemplo, su bebé puede llorar si tiene hambre, si tiene demasiado frío o calor, o si necesita un cambio de pañal.

Intente calmar a su bebé analizando qué puede necesitar, como un cambio de pañal o comer. Frótele el abdomen o la espalda a su bebé y sosténgalo contra su piel desnuda. Arrulle a su bebé y cántele, o dígame “shhh” en el oído.

Si siente que se está enojando y puede perder el control, **tómese un descanso**. Coloque a su bebé en un lugar seguro, salga de la habitación y deje que su bebé llore solo durante alrededor de 10 a 15 minutos.

Inhale profundo y cuente hasta 10. Pídale ayuda a alguien. Llame al médico de su bebé si sigue llorando.

Para obtener más ayuda, comuníquese con la línea de ayuda gratuita para padres estresados de Family Paths al **1.800.829.3777** (se ofrece servicio de intérprete).





¡HEY, PAPÁS Y PAREJAS!

Los papás y las parejas tienen un rol importante en el momento de prepararse para el bebé y atender a su pareja durante el embarazo y después del parto.

ANTES DE QUE LLEGUE EL BEBÉ

- Asista con su pareja a las revisiones y las clases sobre embarazo.
- Ayude en la casa. Si tiene otros hijos, ofrézcase a cuidarlos.
- Pregunte cómo puede ayudar con el cuidado personal. Recuerde a su pareja que consuma alimentos sanos y caminen juntos todos los días.

EN EL HOSPITAL

- Dé ánimos. Hable del bebé y de cuando vea asomar esa cabecita.
- Ayude a su pareja a relajarse. Si tomó clases sobre el parto, este es el momento de probar todos los trucos que aprendió.
- Haga que su pareja se sienta cómoda. Llame al personal médico si es necesario.

¡SU BEBÉ ESTÁ AQUÍ! ¿AHORA QUÉ?

- Sostenga y acaricie a su bebé sobre su pecho, piel con piel.
- Háblele, léale y cántele.
- Hágale masajes y báñelo.
- Cámbiele los pañales al bebé.
- Pregunte a su pareja qué puede hacer para ayudar.
- No olvide cuidarse usted.
- Pídale ayuda a su familia o amigos.
- Acuda a las consultas de bienestar del bebé en el consultorio del médico.

Para encontrar ayuda para padres primerizos, como talleres y grupos, llame a Programas de Salud de Alliance al **1.510.747.4577**.

APOYE LA LACTANCIA MATERNA

- Antes de salir del hospital, pídale a una experta en amamantamiento que le muestre qué sucede cuando su bebé se prende y se alimenta correctamente.
- Observe signos tempranos de hambre, como chuparse los puños o relamerse los labios. Lleve a su bebé para amamantarlo.
- Ayude para conseguir comida y un vaso alto de agua.
- Ayude a encontrar apoyo para la lactancia si se necesita.

Para obtener ayuda, llame a su médico, a la oficina de WIC o a Programas de Salud de Alliance al **1.510.747.4577**.

CUIDADO PERSONAL DESPUÉS DEL NACIMIENTO DE SU BEBÉ



Aunque un recién nacido consume mucha energía y tiempo, las mamás primerizas deben cuidar bien su cuerpo después de dar a luz y mientras amamantan. Cuando se cuida, puede cuidar mejor a su bebé y disfrutar de él.

DESCANSO

Los primeros días en casa después de tener a su bebé son momentos de descanso y de prepararse para conocer a su bebé. Tal vez sienta que lo único que puede hacer es comer, dormir y cuidar a su bebé. Eso está perfecto. Aprenda a calmarse desde el primer día que llegue a casa. Intente acostarse o dormir una siesta mientras el bebé duerme. No intente hacer demasiado en la casa. Permita que otros la ayuden y no tema pedir ayuda con la limpieza, el lavado de ropa, las comidas o el cuidado del bebé.

CAMBIOS EN SU CUERPO

Después del nacimiento de su bebé, su cuerpo empezará a sanar.

- Es normal tener sangrados vaginales. Al principio serán intensos, después más ligeros y finalmente desaparecerán tras algunas semanas.
- También podría sentir las piernas o los pies hinchados. Puede reducir la hinchazón manteniendo los pies elevados cuando pueda.
- Tal vez se sienta estreñida. Trate de beber mucha agua, y comer frutas y verduras frescas.
- Es común tener cólicos similares a los menstruales, en especial cuando amamanta. Esta es una de las formas en las que su cuerpo se recupera del nacimiento.
- Sus pechos pueden sentirse llenos, sensibles e incómodos cuando comienza a entrar la leche. Hable con su médico o experta en amamantamiento si tiene inquietudes.
- Siga las indicaciones de su médico sobre cuánta actividad, como subir escaleras o caminar, puede hacer durante las próximas semanas.

¡NO SE OLVIDE DE PROGRAMAR SU REVISIÓN POSPARTO!

Su médico revisará su recuperación en las 3 semanas siguientes al parto y luego la verá para una revisión posparto más prolongada en las 12 semanas siguientes al parto.

Usted puede preguntarle sobre:

- El regreso a su actividad normal
- Planes de alimentación y salud física para ayudarla a regresar a un peso sano
- Anticoncepción
- Si está muy emocional o triste
- Inquietudes o incomodidad
- Otras preguntas que pueda tener sobre el nacimiento, la lactancia y su recuperación

LISTA DE RECURSOS PARA EL EMBARAZO

Los recursos marcados con un (*) están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Se ofrecen intérpretes de idiomas en todos los números de teléfono.

ALAMEDA ALLIANCE FOR HEALTH

Departamento de Servicios al Miembro de Alliance

Número de teléfono: **1.510.747.4567**

Línea gratuita: **1.877.932.2738**

Personas con problemas auditivos o del habla (CRS/TTY):

711/1.800.735.2929

<https://alamedaalliance.org>

(en inglés)

Llame para obtener ayuda para:

- Buscar un médico
- Obtener un intérprete de idiomas
- Servicios de salud mental o del comportamiento
- Preguntas sobre su plan de salud
- Apoyo para obtener atención médica y servicios comunitarios

Programas de Salud de Alliance

Número de teléfono: **1.510.747.4577**

www.alamedaalliance.org/live-healthy (en inglés)

Consúltenos sobre las clases y los programas para el embarazo, la lactancia y la paternidad.

Línea de asistencia de enfermería*

Línea gratuita: **1.888.433.1876**
(miembros de Medi-Cal)

Línea gratuita: **1.855.383.7873**
(miembros de Group Care)

ATENCIÓN DENTAL

Medi-Cal de Alliance:

Dental de Medi-Cal

Línea gratuita: **1.800.322.6384**

Oficina de Salud Dental del Condado de Alameda

Número de teléfono:

1.510.208.5910

dental.acphd.org

Encuentre un dentista que acepte Medi-Cal en el Condado de Alameda.

Alliance Group Care:

Autoridad Pública para Servicios de Apoyo en el Hogar del Condado de Alameda

Número de teléfono: **1.510.577.3552**

GENERAL

Condado de Alameda 2-1-1*

Llamada gratuita: **211**

Encuentre recursos para alimentos, vivienda y más.

Línea de Salud Familiar del Condado de Alameda

Línea gratuita: **1.888.604.4636**

Obtenga una remisión a servicios de atención médica y apoyo.

EMBARAZO

WIC (Programa Mujeres, Bebés y Niños)

Línea gratuita: **1.800.852.5770**

myfamily.wic.ca.gov (en inglés)

Educación y nutrición para mujeres embarazadas o recientemente embarazadas, bebés y niños de hasta 5 años.

LACTANCIA

Lactancia en el Condado de Alameda

acbreastfeeds.org

Obtenga información sobre apoyos durante la lactancia.

CRIANZA DE LOS HIJOS

Línea de ayuda para padres estresados de Family Paths*

Línea gratuita: **1.800.829.3777**

APOYO EN CASO DE CRISIS

Línea Directa Nacional de Salud Mental Materna*

Línea gratuita: **1.833.852.6262**

Hable con alguien en cualquier momento para recibir apoyo antes, durante y después del embarazo.

Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis*

Número de teléfono: **988**

988lifeline.org

Llame o chatee con la Línea de Prevención en cualquier momento si se encuentra en una crisis.

TABAQUISMO O CONSUMO DE SUSTANCIAS

Línea de ayuda para el tratamiento y la remisión por consumo de sustancias del Condado de Alameda*

Línea gratuita: **1.844.682.7215**

Kick It California (antes Línea de Ayuda para Fumadores de California)

Línea gratuita: **1.800.300.8086**

kickitca.org

Obtenga ayuda para elaborar un plan para dejar de fumar.

DERECHOS LABORALES

Ayuda legal en el trabajo

legalaidatwork.org/wf

(inglés, español y chino)

Encuentre recursos sobre derechos de la familia en el trabajo.

UN EMBARAZO SANO

diario

Use esta sección para tomar notas de su progreso y anotar cualquier pregunta que quiera hacerle a su médico.

“ La gente olvidará lo que dijiste.
La gente olvidará lo que hiciste.
Pero la gente nunca olvidará
CÓMO LA HICISTE SENTIR. ”

– Maya Angelou



¿Necesita más ayuda? Llame a Programas de Salud de Alliance
De lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.

Número de teléfono: **1.510.747.4577** • Línea gratuita: **1.855.891.9169**

Personas con problemas auditivos y del habla (Servicio de Retransmisión de California
[California Relay Service, CRS]/TTY): **711/1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org