

# PREPARACIÓN PARA UN EMBARAZO SALUDABLE

ARIZONA LONG TERM CARE  
CENTRO DE ATENCIÓN AL CLIENTE: (833) 318-4146 • TTY 711  
DIRECCIÓN: 2701 E. ELVIRA ROAD, TUCSON, AZ 85756  
SITIO WEB: [WWW.BANNERUFC.COM/ALTCS](http://WWW.BANNERUFC.COM/ALTCS)



Banner  
University Family Care

Los servicios cubiertos son financiados bajo contrato con AHCCCS.



Estimado Miembro,

**De parte de todos nosotros en Banner — University Family Care/ALTCS (BUFC/ALTCS, por sus siglas en inglés), ¡felicitaciones en su embarazo!** Este es un momento emocionante para usted y su familia. Queremos que usted y su bebé estén lo más sanos posible. Lo más probable es que su bebé nazca sano si usted se cuida durante su embarazo.

Hemos proporcionado este paquete de información prenatal para ayudarle a tener un embarazo saludable, incluyendo recibir atención médica prenatal temprana y regular para usted y su bebé.

**Un horario típico incluye consulta con su doctor:**

- Cada mes durante sus primeros 6 meses de embarazo
- Cada 2 semanas durante el séptimo y octavo mes de embarazo
- Cada semana durante el noveno mes de embarazo

**Si su proveedor quiere verla más seguido, favor de seguir las recomendaciones de él o ella:**

Favor de llamar a nuestro Centro de Atención al Cliente al **(833) 318-4146**, usuarios de TTY favor de llamar al 711. Estamos disponibles de lunes a viernes de 7:30 a.m. a 5:00 p.m. Le podemos ayudar a encontrar un doctor, programar una cita, y ayudarle con transporte a sus citas médicas. También podemos referirla a un miembro de nuestro personal del Departamento de Salud Materno Infantil si tiene preguntas.

**Recursos comunitarios para mujeres embarazadas y nuevas mamás pueden estar disponibles en su área.**

**Estos servicios incluyen:**

- Clases De Educación De Parto
- Recursos de Crianza
- Visitantes para Servicios de Salud en el Hogar
- Ayuda con Solicitudes a Otros Programas

Para encontrar recursos comunitarios en su área, favor de comunicarse con nosotros al (833) 318-4146. Usuarios de TTY llamen al 711.

¡Le Deseamos Lo Mejor!

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

**FAVOR DE LEER:**

¡Hable con su proveedor de cuidado de salud! Este paquete no es un sustituto del consejo de un experto calificado. Favor de llamar a nuestro de Centro de Atención al Cliente al (833) 318-4146/TTY 711 para ayuda en seleccionar a un proveedor.

## CONTENIDO

¿Cómo Puedo Tener un Embarazo Saludable?

Etapas del Embarazo

Trimestres

Pruebas Prenatales

Su Bebé en Desarrollo

Nutrición

Ejercicio

Riesgos

Preparándose para Recibir al Bebé

Preocupaciones en Particular

Parto

Los Primero Días

Fuentes

# Un embarazo saludable comienza con usted.

## ¿Cómo Puedo Tener Un Embarazo Saludable?

.....

### VAYA CON SU DOCTOR

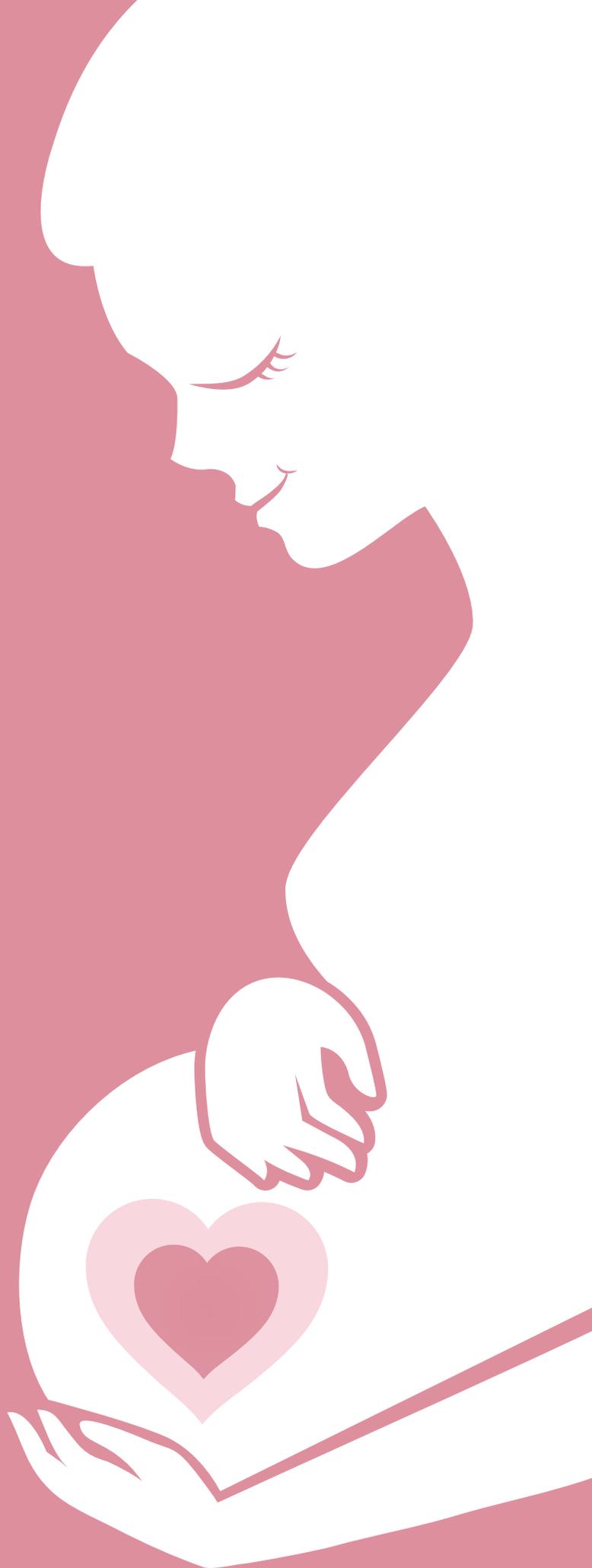
- Vaya con su doctor lo más pronto posible si piensa que está embarazada
  - Si necesita ayuda para seleccionar a un doctor o programar su cita, favor de llamar a nuestro Centro de Atención al Cliente al (833) 318-4146/TTY 711
  - También le podemos ayudar a programar transporte a sus citas si no tiene transporte disponible
- .....

### ¿QUÉ TAN SEGUIDO IRÉ AL DOCTOR?

- Cada 4 semanas hasta la vigésima octava (28) semana de embarazo
  - Después, cada 2 semanas hasta la trigésima sexta (36) semana
  - Después, una vez por semana hasta el parto
- .....

### CUÍDESE

- No fume, no beba alcohol, o use medicamentos a menos que los haya recetado su doctor
  - Descanse lo suficiente
  - Siga una dieta saludable
  - Vaya a todas las citas con su doctor
  - Tome una vitamina prenatal diariamente
  - Pregúntele a su doctor sobre cuáles medicamentos son seguros de tomar mientras está embarazada
- .....





8

12

16

20

24

28

32

36

40

1<sup>ER</sup> TRIMESTRE2<sup>NO</sup> TRIMESTRE3<sup>ER</sup> TRIMESTRE

NACIMIENTO

## Etapas del Embarazo

El embarazo dura aproximadamente 40 semanas, o alrededor de 9 meses. Cada tres meses están agrupados en trimestres. Hay tres trimestres: **Primer trimestre** (semana 1 a la 13), **Segundo trimestre** (semana 14 a la 27), y **Tercer trimestre** (semana 28 a la 40).



### PRIMER TRIMESTRE (SEMANA 1-13)

Durante su primer trimestre puede sentirse con:

- Agotamiento
- Senos sensibles
- Malestar estomacal, con o sin vómitos (náuseas matutinas)
- Cambios de humor
- Dolor de cabeza
- Antojos o no querer ciertos alimentos

¿Cómo puedo sentirme mejor?

- Trate de acostarse más temprano y tome una siesta cuando pueda
- Use un sostén de maternidad
- Coma porciones de comida pequeñas y frecuentemente
- Trate comidas insípidas, como arroz, cereal, o fruta
- Tome su vitamina prenatal a la hora de dormir
- Chupe un dulce duro

Citas tempranas y regulares con su doctor ayudan a asegurar que usted y su bebé estén sanas. Durante su primera cita, se le harán preguntas sobre su salud y hábitos que puedan afectar su embarazo. Es importante de recordar la fecha de su último periodo menstrual para que su doctor pueda calcular la fecha del parto.

Puede anticipar que se le haga un análisis de orina, le chequen su peso y la presión arterial en cada consulta de embarazo hasta el parto. El tamaño de su estómago puede ser medido para determinar si su feto está desarrollándose normalmente. Su doctor puede que ordene varias pruebas para ayudar a que usted y su bebé se encuentren lo más sanas posible. Estas pruebas pueden incluir un ultrasonido, pruebas de detección y sangre. Puede que chequen su tipo de sangre y su factor Rh, anemia, señales que usted es inmune a rubéola (sarampión alemán) y varicela, infecciones como la toxoplasmosis e infecciones transmitidas sexualmente incluyendo hepatitis B, sífilis y VIH. También puede que chequen por el riesgo de síndrome de Down, trisomía 18 u otros posibles problemas de salud.

¡Su bebé está creciendo rápido! Al final del tercer mes, su bebé medirá alrededor de tres pulgadas de largo y pesará alrededor de una onza. Los órganos de su bebé se están formando. El corazón de su bebé late con frecuencia. Los músculos están trabajando y su bebé puede moverse.

Un ultrasonido se utiliza para:

- Medir el tamaño de su bebé
- Chequear si va a tener más de un bebé
- Chequear por problemas





## SEGUNDO TRIMESTRE (SEMANA 14-27)

A cómo cambia su cuerpo cambia para dar espacio a su bebé en desarrollo, es muy común tener:

- Dolores corporales, como dolor de espalda, abdomen, la ingle o los muslos
- Estrías en el abdomen, pechos, o 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 observa alguna hinchazón en la cara, cualquier hinchazón repentina o extrema, o si aumenta mucho de peso rápidamente, llame a su médico inmediatamente.**

Continúe yendo a las consultas con su doctor, aun si se siente bien. Su doctor puede ordenar un ultrasonido para medir el crecimiento de su bebé. Se le hará una prueba de la diabetes al final del segundo trimestre. La prueba se hace cuando se toma un líquido muy dulce, después se le hace una prueba de sangre una hora más tarde.



**Su doctor puede ayudarla si sufre de diabetes durante su embarazo. También puede hablar con un experto en nutrición en su Oficina local de El Programa Especial De Nutrición Suplementaria Para Mujeres, Infantes Y Niños (WIC, por sus siglas en inglés) al (800) 2525-WIC.**

### ¿Cómo puedo sentirme mejor?

- Trate de no estar parada o sentada por mucho tiempo
- Use zapatos de tacón bajo
- No levante objetos pesados
- Use crema cómo sea necesario para su picazón
- Use ropa suelta y cómoda
- Mantenga sus pies elevados cuando se siente o acueste
- Trate de no cruzar sus piernas
- Tome mucha agua

**El segundo trimestre es buen tiempo para inscribirse en clases de educación de parto, pregúntele a su doctor sobre seleccionar un pediatra para su bebé, e infórmese sobre cómo cuidar su nuevo bebé después del parto.**

Durante el Segundo trimestre, su bebé puede oír, chuparse el dedo, patear, y puede sentir los movimientos. Las pestañas y uñas de su bebé están creciendo. ¡Para el final del segundo trimestre, su bebé pesará alrededor de 1.5 libras y medirá alrededor de 12 pulgadas!





## TERCER TRIMESTRE (SEMANA 28-40)

Algunos cambios nuevos en el cuerpo que quizás note durante el tercer trimestre incluyen

- Acidez
- Hemorroides
- Sensibilidad en los senos, que pueden dejar escapar una sustancia acuosa llamada calostro
- El ombligo puede protruir hacia afuera
- Dificultad para dormir
- El bebé “cae” o se mueve hacia la parte inferior del abdomen
- Contracciones, que pueden indicar un parto real o falso

Usted ira con el doctor más seguido en este trimestre. Alrededor de la semana número 35, su doctor le hará una prueba para estreptococo grupo B (GBS, por sus siglas en inglés). GBS es una bacteria que se encuentra en las vaginas de muchas mujeres sin causar ningún síntoma. GBS puede causar infecciones serias en recién nacidos si no se trata. Pregúntele a su doctor sobre sus resultados de la prueba GBS.



Si no las ha recibido todavía, el tercer trimestre es el mejor tiempo para recibir vacunas que ayudan a proteger al sistema inmune de su nuevo bebé. Se recomienda que madres embarazadas reciban una vacuna contra la influenza (gripe) y una vacuna TDaP (Tétanos Difteria y Tos Ferina) con cada embarazo. Ambas vacunas ayudan a reducir los riesgos de que su bebé contraiga una enfermedad que pueda causar problemas respiratorios.

### ¿Cómo puedo sentirme mejor?

- Levante sus brazos sobre su cabeza si le hace falta aire
- Acuéstese de lado en vez de espalda
- Descanse cuando se sienta cansada
- Mantenga sus pies elevados cuando está sentada o acostada
- Coma varias porciones de comida y snacks diariamente, en vez de 3 comidas grandes
- Trate de no comer comidas fritas y grasosas
- Coma suficiente fruta y vegetales frescos
- Beba más agua
- Use un sostén de maternidad
- Vaya a caminar un rato o nade

En el tercer trimestre, su bebé está preparándose para el nacimiento al colocarse con la cabeza hacia abajo. Los órganos de su bebé están listos para funcionar por su cuenta después del parto. Su bebé pesa entre 6 y 9 libras al final del tercer trimestre.



### Cuándo llamar a su doctor:

- ✓ Acidez
- ✓ Hinchazón
- ✓ Dolor de cabeza
- ✓ Contracciones leves (3 o más por hora)
- ✓ Dolor de espalda
- ✓ El bebé se mueve menos de lo normal por varias horas



### Cuándo ir al hospital:

- ✓ Sangrado Vaginal
- ✓ Líquido eliminado a través de la vagina
- ✓ No ha sentido a su bebé moverse por varias horas
- ✓ Tiene contracciones dolorosas, regulares

# Contar las Patadas

## Contar las patadas de un bebé es importante.

El Congreso Americano de Obstetras y Ginecólogos recomienda que comience a contar las patadas en su vigesimoctava (28) semana, o en la vigesimosexta (26) si es de alto riesgo o embarazada con más de un bebé.

- Cuento las Patadas todos los días a la misma hora
- Escoja una hora cuando su bebé este lo más activo
- Para empezar, siéntese con sus pies elevados o acuéstese de lado. Cuento cada uno de los movimientos de su bebé
- Quiere sentir por lo menos 10 movimientos dentro de 2 horas
- Su historial de conteo de patadas puede ser útil para las consultas con su proveedor de salud.

Llame a su proveedor si nota algún cambio en los movimientos del bebé o si comienza a tomar más tiempo en obtener los diez movimientos. Si no siente diez movimientos durante un periodo continuo de dos horas, llame a su proveedor inmediatamente. Si está preocupada sobre los movimientos de su bebé por cualquier razón, llame a su proveedor.

<https://www.countthekicks.org>



**SI NECESITA AYUDA PARA DEJAR  
DE FUMAR, HABLE CON SU DOCTOR  
O LLAME A:**

**La Línea de Ayuda para Fumadores  
de Arizona (800) 55-66-222**

# Nutrición

## La mayoría de las mujeres aumentan de 25 a 35 libras durante el embarazo.

Hable con su doctor sobre la cantidad ideal de peso que debe aumentar. Trate de que cada mordida de comida sea saludable, al elegir una variedad de alimentos de cada grupo:

### **Proteína:** 6 onzas (3/4 de taza)

Una onza es:

- ✓ 1 huevo
- ✓ 1/4 de taza de frijoles o chícharo cocido
- ✓ 1 onza de carne magra, pollo, o mariscos (excepto pescado que contienen alto nivel de mercurio, incluyendo tiburón, pez espada, caballa rey, o pargo blanco o dorado), se recomienda una lata de atún por semana
- ✓ 1 cucharada de crema de cacahuete
- ✓ 1/4 de taza de nueces poco saladas

### **Lácteos:** 3 tazas

Seleccione de leche pasteurizada, yogurt, o queso.

**Agua:** Es mejor tomar alrededor de diez vasos de agua de 8 onzas diario durante el embarazo.

### **Frutas:** 2 tazas

Escoja frutas frescas, secas o jugos de fruta. Coma una variedad de frutas diario.

### **Verduras:** 3 tazas

Seleccione de crudas, cocidas, congeladas, o de lata. Coma una variedad de colores (anaranjado, verde oscuro, rojo) todos los días.

### **Granos:** 8 onzas (1 taza)

Una onza es:

- ✓ 1 rebanada de pan
- ✓ Una tortilla de 6 pulgadas
- ✓ 1 taza de cereal
- ✓ 1/2 taza de pasta o arroz cocido.

## ¿Desea Saber Más?

Su oficina de WIC local puede ayudarle a usted y a su familia con la selección de alimentos saludables, proporcionar ayuda con lactancia materna, y de tener un experto en nutrición disponible para contestar sus preguntas. ¡Llame a WIC al (800) 2525-WIC para comenzar!



## Algunos alimentos que no son seguros para comer mientras está embarazada son:

- ✓ quesos blandos hechos con leche no pasteurizada (anunciados como "frescos"), como queso feta, de cabra, Brie, Camembert y quesos azules
- ✓ leche, jugos no pasteurizados y bebida de manzana
- ✓ huevos crudos o comidas que contienen huevos crudos, incluyendo mousse y tiramisú
- ✓ carne cruda o media cruda, pescado, o marisco
- ✓ carnes procesadas tal como hot dogs y carnes frías, (a menos que se recalienten hasta que este humeante y caliente)
- ✓ pescado que contienen altos nivel de mercurio, incluyendo tiburón, pez espada, caballa rey, o pargo blanco o dorado
- ✓ Tomar mucha cafeína (café, té, soda) mientras se encuentra embarazada puede causar problemas con su embarazo.
- ✓ Limite la cafeína o cambie a bebidas sin cafeína

Si ha comido estos alimentos en algún momento durante su embarazo, trate de no preocuparse mucho sobre esto en este momento; únicamente evítelos por el resto del embarazo. Si todavía está preocupada, hable con su doctor.

[www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)

# Ejercicio

Hacer ejercicio durante el embarazo ha demostrado ser extremadamente beneficioso.

Hacer ejercicio regularmente ayuda a:

- ✓ prevenir aumento excesivo de peso
- ✓ reducir problemas relacionados con el embarazo, como dolor de espalda, hinchazón, y estreñimiento
- ✓ mejorar el sueño
- ✓ incrementar energía
- ✓ mejorar el humor
- ✓ prepararse para el parto
- ✓ disminuir el tiempo de recuperarse del parto

Actividades de ejercicio suaves, de intensidad moderada tal como caminar y nadar. Usted siempre debe nadar en agua limpia, clorada y no nade después de que se rompa la fuente. **Siempre hable con su doctor antes de comenzar cualquier ejercicio.**



## PREOCUPACIONES ESPECIALES

¿Se siente segura en casa?

¿Usted o sus niños se sienten amenazados?

¿Alguien en el hogar causa abuso verbal, emocional, sexual o físico?

**¡Ayuda anónima está disponible!**

*Llame de un lugar seguro*

**Línea Nacional contra la Violencia Domestica:  
(800) 799-SAFE.**

**SI NECESITA AYUDA PARA DEJAR DE TOMAR ALCOHOL O DROGAS, HABLE CON SU DOCTOR O COMUNÍQUESE:**

**National Council on Alcoholism and Drug Dependence  
(Consejo Nacional en Alcoholismo y Drogodependencia)  
(800) 622-2255 (800) 622-2255  
Alcohólicos Anónimos [www.aa.org](http://www.aa.org)  
Narcóticos Anónimos [www.na.org](http://www.na.org)**

**PARA SERVICIOS DE SALUD COMPORTAMENTAL EN LOS SIGUIENTES CONDADOS COMUNÍQUESE CON:**

**Condados Yavapai  
y Gila**

**Norte (previamente NARBHA)  
Centro de Atención al Cliente de Health  
Choice Integrated (800) 640-2123  
Para personas con impedimento  
auditivo, use el Servicio de  
Retransmisión de Arizona al 711 o  
llame: (800) 367-8939  
Línea de Crisis: (877) 756-4090**

**Condado Maricopa**

**Mercy Maricopa Integrated Care  
(MMIC) Servicios de Atención al  
Miembro (602) 586-1841 (800) 564-5465  
(llamada sin costo) Para personas con  
impedimento auditivo TTY: 711  
Línea de Maricopa para Casos de  
Crisis: (602) 222-9444 (800) 631-1314  
(llamada sin costo) Para personas con  
impedimento auditivo TTY: (800) 327-9254**

**Condados Pima,  
Cochise, Gila, Graham,  
Greenlee, Pinal, Yuma,  
La Paz o Santa Cruz**

**Sur (previamente Cenpatico/CPSA)  
Servicios de Atención al Cliente  
de Cenpatico Integrated Care:  
(866) 495-6738 TTY: (877) 613-2076  
Línea de Crisis Cenpatico:  
(866) 495-6735**

# Riesgos



## Estas son algunas cosas que debe evitar mientras está embarazada

### ALCOHOL

Ninguna cantidad de alcohol es considerada segura para beber durante el embarazo. El alcohol es una de las causas conocidas más común de defecto congénito mental y físico, y puede causar graves anomalías en el desarrollo del bebé. Es mejor no tomar nada de alcohol mientras está embarazada.

### FUMAR

Los riesgos de fumar incluyen:

- » aborto espontáneo y nacimiento sin vida
- » nacimiento prematuro
- » bajo peso al nacer
- » Síndrome de Muerte Infantil Súbita (SIDS, por sus siglas en inglés)
- » asma y otros problemas respiratorios

Si fuma, tener un bebé puede ser la motivación que necesita para dejar de fumar. Hable con su proveedor de cuidado de salud sobre las opciones para dejar el hábito de fumar.

### DROGAS RECREATIVAS

Las mujeres embarazadas que usan opiáceos u otros medicamentos sin receta pueden estar poniendo a sus bebés en riesgo de nacimiento prematuro, desarrollo deficiente, defectos congénitos, problemas comportamentales y de aprendizaje. Sus bebés puede que también nazcan adictos a esas drogas. Si ha usado alguna droga en cualquier momento durante su embarazo, es importante informar a su proveedor de cuidado de salud.

### CAMBIAR LA CAJA DE ARENA DE GATOS

Las mujeres embarazadas deben buscar a alguien para cambiar la caja de arena de gatos. ¿Por qué? Un germen llamado toxoplasmosis puede ser propagado a través de las cajas de arena de gato sucias y pueden causar problemas con la salud de su bebé, incluyendo prematuridad, desarrollo deficiente, y daños graves en el ojo y cerebro. Cuando una mujer embarazada se infecta no suele presentar síntomas, pero puede transmitir la infección al bebé en desarrollo.

### PLOMO

El envenenamiento de plomo es causado al respirar o tragar plomo. El plomo puede pasar de madre a niño por nacer.

#### La exposición a altos niveles de plomo puede causar:

- aborto espontáneo
- parto prematuro
- bajo peso al nacer
- retraso en el desarrollo



Si su casa fue construida antes de 1978, puede que tenga pintura a base de plomo. Trate de no tocar pintura que está picada, pelada, o si la están quitando. Algunas casas pueden tener plomo en las tuberías de agua. Para reducir posibles niveles de plomo en su agua de la llave, puede dejar la llave abierta por 30 segundos antes de usarla y/o compre un filtro de agua que específicamente dice en el paquete que elimina plomo.

### SOBRECALENTAMIENTO

#### (Jacuzzi, Sauna, Cobijas Eléctricas, etc.)

Debe limitar actividades que pudieran causarle un sobrecalentamiento o que eleven su temperatura corporal.

#### Incluyen:

- usar sauna más de 101o F (38.3o C) o jacuzzi más de los 95o F (35o C)
- tomar baños y duchas muy calientes por mucho tiempo
- usar cobijas eléctricas o cataplasma
- tener fiebre
- sobrecalentarse cuando está afuera en clima caliente o cuando hace ejercicio

Si la temperatura corporal sube por más de unos minutos, puede causar problemas con el bebé.

# Preparándose para Su Bebé

A como se acerca su fecha de parto, buena idea inscribirse en clases de educación de parto, disponibles en la mayoría de los hospitales. Tome este tiempo para prepararse lo más que pueda sobre el parto y el de ser una nueva madre.



---

Esto también es muy buen tiempo para elegir el pediatra de su bebé. Pregúntele a su doctor por una recomendación, o puede llamar al Centro de Atención al Cliente de BUFC/ALTCS al **(833) 318-4146/TTY 711** para ayuda a elegir un pediatra, programar una cita, y programar transporte.

---



Decida cómo le gustaría alimentar a su bebé. Lactancia materna y alimentación con biberón tiene diferentes beneficios para ayudarle a usted y su vínculo familiar.

---

Si tiene alguna pregunta sobre lactancia, llame al Departamento de Servicios de Salud de Arizona Línea de Ayuda de Lactancia las 24 horas al **(800) 833-4642**, o vaya al sitio web [www.AzWIC.gov](http://www.AzWIC.gov) para más información. Su hospital local puede que también tenga un consultor en lactancia que le pueda ayudar.

---

## LACTANCIA ES LO MEJOR

- Lactancia materna es la mejor comida para su bebé durante el primer año de vida. Le ayuda a su bebé a crecer sano y fuerte
- Lactancia ayuda a proteger a su bebé de muchas enfermedades. Los bebés lactados tienen menos problemas de salud que los bebés que no son lactados
- Su leche de pecho cambia a cómo crece su bebé de esa manera recibe lo que necesita en el momento adecuado
- Es mejor alimentar a su bebé únicamente leche de pecho por lo menos 6 meses
- Su oficina local de WIC (El Programa Especial De Nutrición Suplementaria Para Mujeres, Infantes Y Niños) tiene consultores de lactancia que están disponibles a ayudar con preguntas y problemas sobre lactancia. Ellos ofrecen una Línea de Ayuda de Lactancia los 24/7 al igual que clases gratis de lactancia para ayudar a lograr las metas de lactancia. **(800) 2525-WIC**

# Depresión y Ansiedad

## ¿Qué debo hacer si tengo síntomas de depresión durante el embarazo?

La depresión durante o después del embarazo puede agravarse si no se trata. Si piensa que pueda tener depresión, hable con su doctor lo más pronto posible, aún si es antes de su próxima cita

**Usted pueda que tenga depresión si tiene cualquiera de estas indicaciones que duran por más de 2 semanas:**

### Cambios en su sentimientos

- Sentirse triste, sin esperanza o agobiada
- Sentirse inútil o culpable
- No querer estar con amigos y familia

### Cambios en su vida cotidiana

- Sentirse impaciente o malhumorada
- Comer demasiado o poco de lo normal
- Perder el interés o no sentir placer en las actividades que solía disfrutar

### Cambios en su cuerpo

- Llorar mucho
- Tener problemas para recordar concentrarse o hacer decisiones
- Tener poca energía y sentirse cansada todo el tiempo
- Tener dolor de cabeza, problemas estomacales u otros achaques y dolores que no desaparecen
- dormir muy poco o dormir demasiado

Si está embarazada y tiene alguno de estas indicaciones, o si estas indicaciones empeoran, llame a su proveedor de salud o a Postpartum Support International Arizona Warmline: (888) 434-MOMS (6667). Hay cosas que usted y su proveedor puede hacer para ayudarla a sentirse mejor. Si está preocupada en hacerse daño usted misma, llame al 911.



**Las mujeres embarazadas pueden desarrollar estado de ánimo perinatal y trastornos de ansiedad. Si usted tiene historial de depresión o ansiedad puede ver cambios en su estado de ánimo o ansiedad durante el embarazo.**

### Estos síntomas pueden incluir:

- Preocupación constante
- Sentir que algo mal va a pasar
- Pensamientos acelerados que la mantienen despierta durante la noche
- Molestarse o enojarse fácilmente
- Sentirse ansiosa o en pánico
- Tener pensamientos negativos que no puede sacarlos de su mente

## PARA AYUDA CON CRISIS DE SALUD COMPORTAMENTAL EN LOS SIGUIENTES CONDADOS COMUNÍQUESE CON:

Condado Gila o Yavapai

Crisis Response Network (877) 756-4090

Condado Cochise,  
Graham, Greenlee, La  
Paz, Pima, Pinal, Santa  
Cruz, o Yuma

Nursewise (866) 495-6735

Condado Maricopa

Servicos de Crisis (800) 631-1314

# Parto

## Atención a las Indicaciones de un Parto Prematuro



**El parto prematuro es cuando el proceso de parto comienza varias semanas antes de la fecha de parto antes de las 37 semanas.**

**Aquí hay algunas indicaciones de que usted pueda estar teniendo un parto prematuro:**

- Contracciones (su vientre se aprieta o se siente duro) cada 10 minutos o más seguido
- Secreción de líquido o sangrado de su vagina
- Presión pélvica—la sensación que su bebé está empujando hacia abajo
- Dolor de espalda leve en la parte baja
- Dolor menstrual que se siente como si estuviera en su periodo
- Calambres en el vientre con o sin diarrea

**¿Qué debe hacer si piensa que está teniendo un parto prematuro?**

Llame a su proveedor de cuidado de salud o vaya al hospital inmediatamente si piensa que está teniendo un parto prematuro, o si tiene alguna de las indicaciones premonitorias. Llame aún si tiene únicamente una indicación.

**Su proveedor de cuidado de salud le puede decir que:**

- Vaya al consultorio o vaya al hospital para un chequeo
- Pare lo que esté haciendo. Descanse en su lado izquierdo por 1 hora
- Beba de 2 a 3 vasos de agua o jugo (no café o soda)

**Si las indicaciones empeoran o no desaparecen después de 1 hora, llame a su proveedor otra vez o vaya al hospital. Si mejoran, descanse por el resto del día.**

## ¿Es un Parto Verdadero o un Parto Falso?

### Parto Falso

- Contracciones sin dolor e irregulares son comunes a como se aproxima su fecha de parto. A estas se les llama Las Contracciones De Braxton-Hicks
- Estas contracciones “falsas” pueden algunas veces ser muy incómodas o hasta un poco dolorosas
- Asegúrese de beber bastante agua y descanse con sus piernas elevadas o de lado. Las contracciones generalmente desaparecen solas
- Trate de ir a caminar por una hora. Si las contracciones mejoran o paran, no es tiempo todavía

### Indicaciones de Parto

- Tiene contracciones que se vuelven más fuertes y con intervalos cada vez más cortos, especialmente después de caminar por una hora
- Siente dolor en la parte baja de la espalda y calambres que no desaparecen
- Tiene líquido claro evacuando su vagina (puede ser un gran chorro de líquido o un goteo continuo)
- Tiene secreción de moco con sangre (amarronado o rojizo)

***Si no está segura si sus contracciones son de un parto verdadero, llame a su doctor o vaya al hospital.***



## No apresure el parto de su bebé

---

Es mejor dejar que el parto empiece por sí mismo y permita a su bebé crecer y desarrollar las completas 40 semanas de embarazo. Mientras querer que el embarazo termine lo más pronto posible, especialmente durante esas últimas semanas, inducir el parto está asociado con mayores riesgos incluyendo nacimiento prematuro, cesárea, hemorragia e infección.

Inducir el parto o una cesárea deben únicamente programarse antes de la 39 semana por razones médicas – no por conveniencia o asuntos de programación. Si su doctor está preocupado sobre la salud de su bebé, inducir o una cesárea puede que sean la mejor opción. Para más información, hable con su proveedor de salud, visitando [www.GoTheFull40.com](http://www.GoTheFull40.com), o comuníquese con el Departamento de Salud Materno Infantil para hablar con una gestora de Casos OB.

## Los Primeros Días

---

Después del nacimiento de su bebé, su cuerpo se recuperará del parto. Planee relajarse, dormir cuando el bebé duerma, y pedir ayuda cuando la necesite. Algunos de los cambios normales después del parto son:

- Secreción vaginal llamada loquios. Es el tejido y la sangre que recubrían su útero durante el embarazo. Es abundante y de color rojo brillante en un primer momento y disminuye cada vez más en cantidad y color hasta que desaparece después de unas semanas
- Hinchazón en sus piernas y pies. Mantenga sus pies elevados cuando sea posible
- Quizás tenga estreñimiento. Trate de beber mucha agua y comer frutas y verduras frescas
- Es común la presencia de cólicos de tipo menstrual, especialmente si está lactando
- Su leche materna llegará dentro dos a cuatro días después de su parto. Incluso si no está lactando, puede tener pérdidas de leche de sus pezones y sus senos pueden sentirse llenos, sensibles o incómodos
- Siga las instrucciones de su médico sobre el nivel de actividad, como subir escaleras o caminar, que puede realizar durante las siguientes semanas



## Atención Médica Después del Parto

---

Puede esperar permanecer en el hospital por dos días después de que su bebé nace. Mientras está en el hospital, haga preguntas sobre el cuidar de su bebé, cómo amamantarlo, y cuando llamar a su doctor y a el doctor de su bebé después de haber sido dada de alta. El pediatra de su bebé deseará ver a su bebé como a los dos días después de haber salido del hospital. Su doctor también querrá verla después de su parto, normalmente entre dos a seis semanas. Pregúntele a su doctor cuándo debe tener una cita de seguimiento después del parto.

Llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al (833) 318-4146/TTY 711 para ayudarla a programar sus citas y las de su bebé, y programar transporte

# Sentirse Triste y Depresión Posparto

Después del parto puede sentir triste, llorosa, y abrumada por unos días. Muchas nuevas mamás tienen la tristeza posparto “baby blues” después de dar a luz. Cambio en las hormonas, ansiedad sobre el cuidar por el bebé, y la falta de sueño afectan sus emociones. Puede sentirse:

- Sentirse cansada después del parto
- Sentirse cansada por falta de sueño o por sueño interrumpido
- Sentirse abrumada con un nuevo bebé
- Dudar acerca de su capacidad de ser una buena madre
- Falta de tiempo libre
- Sentirse estresada por los cambios en su rutina laboral y en el hogar
- Tener una necesidad poco realista de ser una madre perfecta
- Sentir que perdió lo que era antes de tener al bebé
- Sentirse menos atractiva

Tenga paciencia con usted misma. Estos sentimientos son normales y normalmente desaparecen rápidamente. Pero si la tristeza dura más de dos semanas, vaya con su doctor. No espere hasta su cita de posparto para hacerlo. Puede ser que tenga una condición grave pero tratable llamada depresión posparto. La depresión posparto puede ocurrir en cualquier momento dentro del primer año después del nacimiento.



## ¿Qué debo hacer si tengo síntomas de depresión después del embarazo?

### LLAME A SU DOCTOR SI:

- Su tristeza posparto no desaparece después de dos semanas
- Los síntomas de depresión son cada vez más intensos
- Se le dificulta realizar tareas en su hogar o en el trabajo
- No puede cuidar de usted misma o de su bebé
- Tiene pensamientos de hacerse daño o de hacerle daño a su bebé



¡Hay ayuda disponible! Llame a Postpartum Support International Arizona Warmline al 888-434-MOMS (6667) para ayuda local. Si está teniendo pensamientos de lastimarse o al bebé, llame al 9-1-1.

### PARA AYUDA CON CRISIS DE SALUD COMPORTAMENTAL EN LOS SIGUIENTES CONDADOS COMUNÍQUESE CON:

Condado Gila o Yavapai

Crisis Response Network (877) 756-4090

Condado Cochise, Graham, Greenlee, La Paz, Pima, Pinal, Santa Cruz, o Yuma

Nursewise (866) 495-6735

Condado Maricopa

Servicios de Crisis (800) 631-1314

# Transportación

Como miembro de BUFC/ALTCS, puede recibir transporte a las citas de su doctor. Un viaje puede ser programado llamando al Centro de Atención al Cliente.

Aquí hay algunos consejos de lo que se debe hacer y no se debe hacer:

## LO QUE DEBE HACER:

- Llamar a nuestro Centro de Atención al Cliente al (833) 318-4146/TTY 711 y oprima la opción de transporte
- Llamar durante las horas de oficina (de 7:30 A.M. a 5:00 P.M., de lunes a viernes)
- Llamar por lo menos 72 horas por adelantado o lo más pronto posible para necesidades de transporte para el mismo día (transportación para el mismo día puede que requiera aprobación)
- Estar lista cuando el taxi o minivan llegue por usted para que llegue a tiempo a su cita
- Asegúrese de decirle al representante de transporte de cualquier ayuda especial que pueda requerir para el transporte (silla de ruedas, asientos para carro, acompañantes, etc.)
- Llamar a nuestro Centro de Atención al Cliente inmediatamente si tiene problemas con su transportación
- Llamar al 911 para viajes al hospital si está en parto o tiene complicaciones

## LO QUE NO DEBE HACER:

- Llamar al proveedor de transporte directamente para programar su viaje, favor de llamar a nuestro Centro de Atención al Cliente al (833) 318-4146/TTY 711 y seleccione la opción de transporte
- Permitir más de una persona que la acompañe a su cita
- Llamar a su PCP para programar su viaje
- Olvidar hablar a nuestro Centro de Atención al Cliente y decirles que cancelen su viaje si: Tiene otro transporte o canceló o cambio su cita



# Tome Agua

Como los peces, la gente no puede vivir sin agua. En Arizona, el calor del desierto seca nuestros cuerpos. Debe de tomar mucha agua para evitar deshidratación y enfermarse, especialmente durante el embarazo.

## Siempre lleve agua con usted:

- En el carro
- Cuando va de compras, y
- Cuando camina

**Problemas como infección de riñón y parto temprano son especialmente peligrosos durante los meses de verano. En el verano, debe de tomar por lo menos 8 vasos de agua diariamente. Necesita tomar más si va afuera.**

## FUENTES

AZ211 dial 211 from any phone or 1-877-211-8661, for 24/7 community information and referrals.

Especialmente agradecidos al Departamento de Salud y Servicio y La Oficina para la Salud de la Mujer, KidsHealth from Nemours, y March of Dimes por el contenido.

[www.marchofdimes.org/complications/depression-during-pregnancy.aspx](http://www.marchofdimes.org/complications/depression-during-pregnancy.aspx)

[www.marchofdimes.org/baby/breastfeeding-is-best.aspx](http://www.marchofdimes.org/baby/breastfeeding-is-best.aspx)

[www.womenshealth.gov/pregnancy//you-are-pregnant/stages-of-pregnancy.html](http://www.womenshealth.gov/pregnancy//you-are-pregnant/stages-of-pregnancy.html)

[www.kidshealth.org/en/parents/tests-third-trimester.html?view=ptr&WT.ac=p-ptr](http://www.kidshealth.org/en/parents/tests-third-trimester.html?view=ptr&WT.ac=p-ptr)

[www.womenshealth.gov/pregnancy//childbirth-beyond/labor-birth.html](http://www.womenshealth.gov/pregnancy//childbirth-beyond/labor-birth.html)

[www.kidshealth.org/en/parents/medical-care-pregnancy.html?view=ptr&WT.ac=p-ptr](http://www.kidshealth.org/en/parents/medical-care-pregnancy.html?view=ptr&WT.ac=p-ptr)

[www.kidshealth.org/en/parents/preg-health.html?view=ptr&WT.ac=p-ptr](http://www.kidshealth.org/en/parents/preg-health.html?view=ptr&WT.ac=p-ptr)

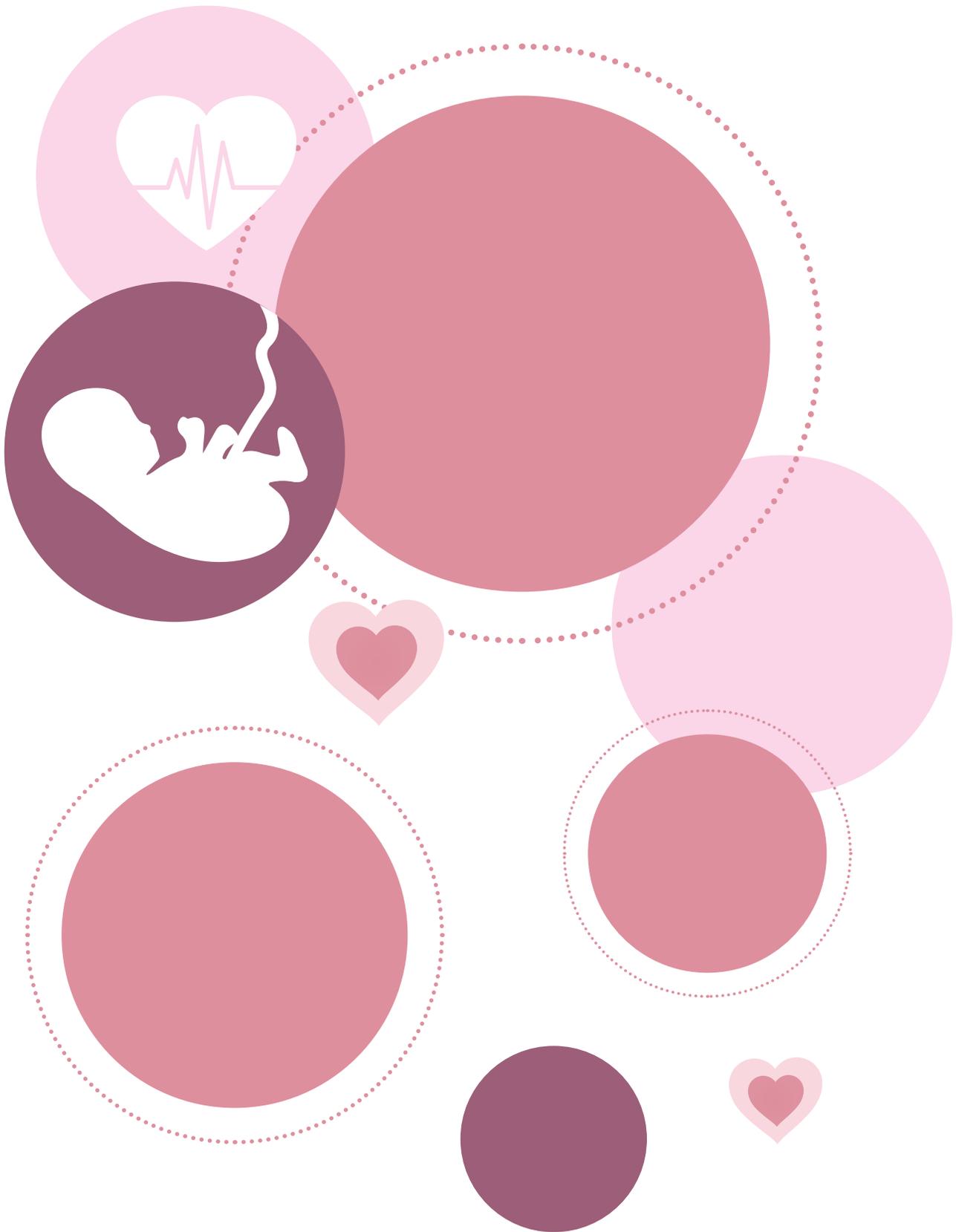
[www.marchofdimes.org/complications/signs-and-symptoms-of-preterm-labor-and-what-to-do.aspx](http://www.marchofdimes.org/complications/signs-and-symptoms-of-preterm-labor-and-what-to-do.aspx)

[www.postpartum.net](http://www.postpartum.net)

[www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)

[www.AzWIC.org](http://www.AzWIC.org)

[www.azdhs.gov/audiences/index.php#women-pregnancy](http://www.azdhs.gov/audiences/index.php#women-pregnancy)



[www.BannerUFC.com/ALTCS](http://www.BannerUFC.com/ALTCS)  
[fb.com/bannerufc](https://fb.com/bannerufc)