

CONVERSEMOS



FOLLETO INFORMATIVO  
SOBRE MATERNIDAD

## CONTENIDO

Clínica de Rutina	3-5
Información Financiera	5-6
Otros Servicios	7
Parto Prematuro	7-8
Qué Hacer?	8
Mejor Posición	8
Por qué yo Debería Tomar Fluídos	9
Contracciones	9
Problemas Inusuales	9
Problemas Menores	10-12
El Embarazo y Sus Dientes	12
Comidas Ricas en Hierro	13
El Bebé y el Hierro	13
Incremento de Peso	13
Clases de Parto	13
Clases de Lactancia	14
Clases para Padres	14
Violencia Doméstica, Esté Usted a Salvo?	15
Planificación Familiar	15-16
Nombre del Bebé	16
Asiento de Seguridad para Niños	16
Tarjeta de Seguro Social	16-17
Medicaid	17
Visita al Hogar	17
La Salud de su Bebé	17-19
Envenenamiento por Plomo	19-20
Qué Decir al Doctor	20-21

Para: Futuras Madres

Este folleto es preparado para ayudarle a tener un embarazo saludable y exitoso.

Si usted escoge no tener su cuidado de embarazo en el Departamento de Salud del Condado de Wayne, las siguientes opciones están disponibles:

Wayne Women's Clinic  
102 Handley Park Court  
Goldsboro, NC 27534  
919-734-3344

ECU Women's Physician's  
Brody School of Medicine  
2160 Herbert Court  
Greenville, NC 27834  
252-744-5903

La Clínica de Rutina

- A. **PRIMERA CITA.** Va a tener una entrevista con la Representante de Relaciones con el Paciente para hablar sobre el costo de los servicios del cuidado prenatal. En esta cita, tendrá exámenes de laboratorio prenatales (exámenes de sangre). Usted también será referida a la Oficina de WIC para que reciba los servicios que ofrecen ellos.
- B. **SEGUNDA CITA.** Esta cita será para su examen físico. A esta cita no deberá traer niños con usted, a menos que usted traiga otra persona que los cuide mientras usted está con el proveedor médico. Esta cita puede demorar aproximadamente 2 horas. En esta visita, usted va a tener:
1. Una historia médica. Esté preparada; pregunte a su familia si hay algún historial de diabetes, hipertensión, defectos de nacimiento o trastornos genéticos, tales como: Síndrome de Down, etc.
  2. Examen de peso, presión sanguínea y orina.
  3. Se le realizará el examen de pechos, y el proveedor médico le explicará y demostrará

- como hacerlo para que usted mismo se los chequee en casa.
- 4. Una examinación completa física (incluyendo examinación vaginal) realizado por su proveedor médico.
- 5. Educación prenatal por su proveedor médico.
- 6. Recibirá usted prescripciones de vitaminas prenatales y hierro (si necesitara).
- 7. Usted recibirá una cita para regresar a la clínica y la cita para el ultrasonido se le realizará cuando sea el tiempo apropiado.

*Todos los clientes prenatales se les recomienda tomar las clases para padres y parto (para mayor información sobre las clases para padres y parto, vaya a las páginas 14).*

**Usted recibirá citas en los siguientes intervalos:**

Primeras 28 semanas – una vez al mes.

28 a 36 semanas- cada dos semanas.

36 semanas hasta el parto-cada semana.

Si hubiera algún problema o preocupaciones sobre su embarazo, las citas pueden ser más frecuentes.

**C. Todas las demás citas**

- 1. Peso
- 2. Presión Arterial
- 3. Prueba de sangre para chequear el nivel del hierro (cuando sea necesario)
- 4. Consulta con una enfermera
- 5. Consulta con una nutricionista o trabajadora social (cuando sea necesario)
- 6. Examen por un proveedor médico.

**D. Importante!!!**

- 1. Si usted tiene la tarjeta Medicaid ó un seguro médico traiga con usted a cada cita a la clínica.
- 2. Mantenga las citas. Todas las visitas a la clínica son por cita solamente. **(Su cita tendrá que rehacerse si usted está más de 15 minutos tarde).**
- 3. Medicinas: Tome solamente las prescritas por su proveedor médico. Usted recibirá una prescripción

El bebé no tiene apetito \_\_\_\_\_

No está comiendo todo sus alimentos \_\_\_\_\_

Los movimientos de su cuerpo no son normales \_\_\_\_\_

El bebé ha vomitado gran parte de sus alimentos \_\_\_\_\_

El bebé ha vomitado con fuerza inusual \_\_\_\_\_

Su excremento no es normal en color, consistencia, olor o frecuencia \_\_\_\_\_

El bebé tiene sarpullido que es disperso \_\_\_\_\_ o le da comezón \_\_\_\_\_

Color del sarpullido \_\_\_\_\_

Locación del sarpullido \_\_\_\_\_

El bebé está irritable \_\_\_\_\_

Teléfono oficina del Doctor \_\_\_\_\_

**DEPARTAMENTO DE SALUD DEL  
CONDADO DE WAYNE  
301 N. HERMAN ST  
BOX CC  
GOLDSBORO, NC 27530**

**Teléfonos que Recordar**

**919-731-1005** (Citas) Departamento de Salud del Condado de Wayne

**919-731-1000** Departamento del Condado de Wayne

**919-731-6200** Hospital Wayne UNC Health Care (Sala de Partos y alumbramientos)

\*Para más información, contacte su Departamento de Salud local.

Y RECUERDE.....

**Nunca, nunca** dé medicina a menos que el doctor la prescriba. Si el bebé estuvo enfermo y le sobró medicina después de que su bebé se haya recuperado, no le dé la medicina otra vez sin preguntarle primero al doctor, aún si el bebé tiene los mismos síntomas. Esto aplica a gotas para la nariz, gotas para los oídos, jarabe para la tos, medicina para la fiebre y laxativos.

**MANTEGA TODAS LAS MEDICINAS FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS.**

Déle a su bebé toda la medicina que el doctor le prescriba. Si el doctor le dice que use antibióticos por determinados días, asegúrese de usarlo por el número exacto de días, aun si el bebé parece que se ha recobrado antes de tiempo.

Llame al doctor cuando su bebé se vea enfermo, llora continuamente, se ve que tiene dolor o no está comiendo o durmiendo normal, sea o no que la temperatura esta más alto de lo normal.

Llame al doctor si la temperatura del bebé es 102 grados por el recto (101 grados oralmente) o más

## Qué decirle al Doctor

La temperatura es de ----- grados F

El bebé se rojito \_\_\_\_ pálido \_\_\_\_ transpirando \_\_\_\_

La respiración del bebé es dificultosa \_\_\_\_ rápida \_\_\_\_ lenta \_\_\_\_

Su bebé está tosiendo \_\_\_\_ estornudando \_\_\_\_

Sus ojos están irritados \_\_\_\_ Pareciera que le duelen los oídos \_\_\_\_

Hay señales de dolor \_\_\_\_ Llorando \_\_\_\_

para vitaminas prenatales en su cita del físico. Si necesita también recibirá una prescripción de hierro.

4. Fumar cigarillos, vapear, alcohol, drogas ilegales y marihuana **debe ser evitado durante el embarazo.**
5. Usted tendrá una cita para una prueba diabética por lo menos una vez durante su embarazo en el Departamento de Salud. Algunos clientes requieren esta prueba más de una vez durante el embarazo, si están a más alto riesgo de diabetes. Si su prueba de diabetes es anormal y la prueba de 3 horas de azúcar es necesaria, esta cita se realizará para usted al momento apropiado en el WCHD.
6. Evaluación Genética. La Prueba de Detección del ADN será ofrecida a las 10 semanas, esta prueba evalúa para trastornos genéticos y puede detectar el sexo del bebé. La Prueba del AFP o la Prueba de Detección Cuádruple puede ser ofrecida entre las 15 a 20 semanas del embarazo. Defectos de tubo neural y síndrome de down son dos defectos de nacimiento comunes que puede ser evaluado en esta prueba. Sin embargo, ninguna prueba puede detectar todos los defectos o decirle que su bebé es perfecto.
7. Sugerencia de amigos y familiares: Problemas pueden aparecer por no saber que sugerencia prestar atención y cual desechar. Algunas supersticiones sobre el embarazo y el parto puede existir, lo cual no puede ser dañino o posiblemente podría poner en peligro su salud y la de su bebé. Si usted está en dudas o recibe sugerencias que le desconcierta, chequee con su proveedor médico.
8. Además, las afirmaciones relacionadas con dietas especiales, ropa, artículos de tocador o medicamentos deben hablarse con su proveedor médico.
9. Para la seguridad de su niño así como la seguridad de otros clientes en la clínica, es mejor hacer arreglos para dejar sus niños pequeños con una niñera. Niños pueden espacer enfermedades, tales como sarampión, varicela, etc., que pueden poner a su bebé no nacido aún a riesgo. Los niños no deberían venir a su cita de físico. Su cita

podrá ser reprogramada si usted trae niños con usted a su físico y no tiene quien les cuide.

### Información Financiera

Para recibir cuidados prenatales en el Departamento de Salud, usted debe vivir en el Condado de Wayne. El Departamento de Salud acepta Medicaid y algunos planes de seguro médicos. Si usted no califica para Medicaid, o no tiene seguro médico, se implementará la base de la escala de pagos que se basa en el tamaño de su familia y los ingresos. En su primera cita, el costo para el cuidado prenatal se le explicará a usted. Si los ingresos de su familia están dentro del rango de Medicaid, usted será referida al Departamento de Servicios Sociales para aplicar por el Medicaid, si usted no lo hizo antes y pida que NO le asignen **AmeriHealth Medicaid**. **Por favor llene su aplicación de Medicaid tan rápido sea posible para prevenir que los referimientos médicos necesarios sean pospuestos debido a la falta de seguro médico.**

Si usted recibe el Medicaid maternal, el cuidado médico para el embarazo y el parto será pagado por Medicaid. Este tipo de medicaid es bueno hasta 60 días después del parto. El bebé estará cubierto por un año; pero usted tiene que llenar por esta cobertura de Medicaid después de que nazca.

Si usted recibe el Medicaid regular, el cuidado médico sobre el embarazo y el parto será pagado por el Medicaid. Si a usted le asignan a un proveedor de cuidados primarios por el Departamento de Servicios Sociales, por favor establezca su cuidado con ellos tan pronto sea posible para prevenir que cualquier referimiento que sea necesario para su embarazo no sea pospuesto. Si usted desea poner a su infante en el Medicaid, es su responsabilidad aplicar en el Departamento de Servicios Sociales para esta cobertura después del parto.

Si usted recibe Medicaid regular, usted puede no ser apto para recibirla si los ingresos de su familia cambian durante el embarazo. Si ésto sucediera, puede usted aplicar para el Medicaid maternal para cubrir los gastos médicos durante el embarazo.

La elegibilidad presunta (Medicaid temporal) será completada por el Representante de Relaciones del

Información sobre Vacunación Actualizado 05/20

WIC SIRVE A LOS NIÑOS SIN IMPORTAR DONDE ELLOS RECIBEN EL CUIDADO MEDICO.

Recomendamos fuertemente que usted lleve a su niño a las examinaciones rutinarias y a la vacunación a la facilidad médica de su elección.

### Previniendo el Envenenamiento de Plomo en los Niños pequeños.

El envenenamiento de plomo ocurre cuando hay mucho plomo en su cuerpo. Incluso en pequeñas cantidades en las trocitos de pintura o el polvo de plomo puede hacer daño a su cuerpo, especialmente a los niños más pequeños seis. Es importante saber que su niño puede tener envenenamiento de plomo y no sentirse enfermo.

### COMO PROTEGER A SU NIÑO DEL ENVENENAMIENTO DE PLOMO

1. Limpieza: Mantenga el biberón de su bebé y el chupón limpio. Lave el cuando el chupón o el biberón se caiga al suelo.
2. Use Agua Fria: Corra su agua por pocos minutos cada mañana antes de usarla. Use solamente agua del grifo (llave) de agua fria para tomar y cocinar. Evite la preparación de fórmula del infante primera hora de la mañana, y nunca prepare la fórmula con el agua caliente del grifo. Si usted hace hervir el agua para la fórmula del infante, hierva solamente por cinco minutos. Hervir el agua por mucho tiempo concentra el plomo en el agua.
3. Siga una Sugerencia Nutricional: Ponga la comida y la fórmula en un contenedor sin plomo como de cristal o plástico, no en latas. Algunas latas pueden tener costuras de plomo.

Probando para el envenenamiento de Plomo:

\*Una prueba de sangre es la única forma para detectar el envenenamiento de plomo.

\*Se debe hacer pruebas a todos los niños de uno a cinco años.

Muchas guarderías infantiles y escuelas requieren inmunizaciones y las edades recomendadas son:

Nacimiento	Hepatitis B
2 Meses	*DTaP, Polio, *Hib, Hepatitis B, PCV y Rotavirus
4 Meses	DTaP, Polio & Hib, PCV y Rotavirus
6 Meses	DTaP, Hib, Polio, Hepatitis B, PCV y Rotavirus
12 Meses	Varicela
12-15 Meses	SPR (Sarampión, Paperas, Rubeola), Polio & Hib, y PCV
15-18 Meses	DTaP
4-5 Años (antes del kinder)	DTaP, Polio, SPR, Varicela
6th grado	*Tdap

Vacunas que no se requieren, pero se recomiendan

1 año y 2da dosis 6 meses después	Hep A
4-5 años	2da varicela
11-12 años	VPH, Menactra (Meningitis)
Cada 10 años	TD
Cada año a los mayores de 6 meses	Flu
De edad	

\*DTaP (Difteria, Tétanos, Tosferina A celular);  
HIB (Influenza Haemophilus tipo B) ;  
TD (Tétanos, Difteria);  
Tdap (Tétanos, Difteria y Tosferina)

Usted puede elegir dónde llevar a su niño para su examinación de rutina y vacunación.

Abajo, detalle de algunas opciones:

1. Una facilidad médica, la cual provea cuidados para tanto de enfermedad como de salud.
2. El costo por la examinación de rutina en el Departamento de Salud es basado en el tamaño de la familia y el ingreso. Llame al (919) 731-1253 para información adicional sobre costos de vacunación.
3. Cuando su niño se enferme, usted necesitará llamar a la oficina de su doctor porque el Departamento de Salud no trata niños enfermos.

Paciente para clientes que no califican para el Medicaid regular o el maternal. Esto cubrirá por los servicios recibidos desde cuando le dan el Medicaid temporal hasta el último día del siguiente mes. La escala de pagos será implementada en base del tamaño de la familia e ingresos, para el resto de las visitas prenatales. Treinta días antes de su parto, después de que su Medicaid temporal expira, debe aplicar en el Departamento de Servicios Sociales para el Medicaid de Emergencia para cubrir el costo de su parto.

La aplicación para la pre admission para el hospital será preparado para usted por la Representante de Relaciones del Paciente cuando sea apropiado.

#### **Otros Servicios Disponibles para Usted**

- A. El Programa WIC prové comida adicional para usted, si usted cumple con los requisitos.
- B. Consejería personal y financiera por la Gerente de Cuidados de Maternidad.
- C. La Educadora de Salud para información maternal, lactancia, cuidados de niños, enfermedades sexuales y planificación familiar.
- D. Consejería Nutricional.

#### **Parto Prematuro**

Parto prematuro es el parto antes de las 37 semanas de embarazo. Los bebés nacidos antes de las 37 semanas pueden tener dificultad al respirar por lo que tendría que quedarse en el hospital por días o semanas adicionales. Mientras más temprano su bebé nazca, más problemas él o ella puede tener.

Aunque parto prematuro puede pasar a cualquier mujer, algunas cosas pueden incrementar las posibilidades. Solo porque tiene la POSIBILIDAD para un parto prematuro, no significa que usted va a tener un bebé prematuro. Si usted sabe las señales, usted sabrá si está teniendo un parto prematuro y puede recibir ayuda rápida. Si parto prematuro es detectado a tiempo, puede ser detenido. Esté atento a las siguientes señales:

#### **Señales de Parto Prematuro**

1. Cólicos similares a los menstruales (constantes o que van y vienen).

2. Dolor molesto en la parte baja de la espalda (constante que van y vienen).
3. Presión (se siente como que el bebé está empujando hacia abajo; se siente pesado).
4. Cólicos abdominales (con o sin diarrea).
5. Aumento o cambio en el flujo vaginal (mucosidad, flujo líquido con un sangrado claro).
6. Contracciones uterinas, seis o más en una hora. (PUEDE SER SIN DOLOR). Cuando tiene contracciones, usted puede sentir como que el bebé se "hace bolita" dentro de usted.

**RECUERDE:**

**EL PARTO PREMATURO GENERALMENTE VIENE SIN DOLOR.**

**SI USTED TIENE UNO O MAS DE LOS SIGUIENTES SINTOMAS, USTED PUEDE ESTAR EN PARTO PREMATURO.**

**Qué hacer si usted tiene contracciones u otras señales de parto prematuro**

1. Acuéstese; vírese de lado izquierdo por una hora. Mientras descansa, trate de tomar dos o tres vasos de agua o jugo y tome dos Tylenol extra fuerte, si usted no es alérgica. Muchas veces estos síntomas de parto prematuro se quitan.
2. Si estas señales no se van en UNA HORA:
  - A. Por favor llamar a su proveedor médico al (919) 731-1000 o al (919) 731-1253 teléfono de la intérprete.
  - B. En las noches y fines de semana, llamar a la Sala de Partos y Alumbramiento del Hospital Wayne UNC Care al (919) 731-6200.
  - C. Dígale a la enfermera su nombre, la fecha en que usted va a tener a su bebé, qué síntomas está teniendo, si está teniendo contracciones (que tan frecuentes son), y qué ha hecho usted para parar estas señales de parto.
3. Personal de la Clínica del Departamento de Salud o del hospital, le dirá que es lo que tiene que hacer.

**La Mejor posición para la mujer embarazada**

En ese momento, le preguntarán si desea que soliciten la tarjeta de la Seguro Social del bebé. Si lo desea, ellos solicitarán automáticamente la tarjeta de la Seguridad Social a través de la información del certificado de nacimiento del bebé. La tarjeta de la Seguro Social suele tardar entre seis y ocho semanas en llegar.

A partir de Enero 1, 2005, hay una ley en el Estado de Carolina del Norte que requiere que todos los niños de recién nacidos hasta los siete años de edad y que pesen menos de 80 libras sean restringidos en un asiento de seguridad aprobado, mientras estén en un vehículo motorizado.

**D. Medicaid**

Si usted recibe Medicaid, usted debe llamar a su trabajador de Medicaid en el Departamento de Servicios Sociales después de haya nacido su bebé y antes de haber salido del hospital, para que su bebé reciba los beneficios de Medicaid.

Cuando reciba la tarjeta de Medicaid, asegúrese de llevar la tarjeta a las citas del Doctor de su bebé.

**VISITAS POR TELEFONO DESPUES DEL PARTO**

Dentro de las primeras semanas después de haber tenido a su bebé, una enfermera del Departamento de Salud le llamará por teléfono. El propósito de esta llamadas es para completar su cuidado prenatal y darle seguimiento a su experiencia del parto y proporcionarle seguimientos de cuidados del bebé y si tiene algún problema, es el momento de reportarselo a la enfermera.

**LA SALUD DE SU BEBE**

La Salud Pública está interesada que su bebé reciba los cuidados médicos apropiado. Se recomienda examinaciones de rutina preventiva a las siguientes edades:

2 Semanas	2 meses
4 meses	6 meses
9 a 15 meses	12 meses
18 meses	2 años
4 años	5 años

Durante su embarazo, le informaremos y discutiremos el uso y la disponibilidad de éstos y otros métodos anticonceptivos.

Si decide que desea una esterilización electiva, debe comunicárselo a su proveedor de servicios médicos antes del cuarto mes de embarazo. Esto permite tiempo de firmar los formularios de consentimiento adecuados y la tramitación financiera.

## **Su Bebé Nuevo**

### **A. Nombre del Bebé**

Las leyes de Carolina del Norte relativas al apellido de un niño han cambiado para permitir que los padres nombren a su bebé como quieran. Por ejemplo, una madre divorciada puede querer utilizar su nombre de soltera o el apellido del padre para su bebé. La madre debe firmar el certificado de nacimiento.

Si el padre de un bebé de una mujer soltera desea que su nombre aparezca como padre en el certificado de nacimiento, ambos padres deben firmar un formulario de "declaración jurada de paternidad" mientras la madre está todavía en el hospital. Esto se hace en el hospital donde la madre da a luz al bebé. Si el padre va a estar fuera de la ciudad en el momento del parto, acuda a la trabajadora social para hacer los trámites con anticipación.

Si la madre estaba casada o separada en el momento de la concepción, el nombre de su marido debe figurar como padre del niño. Si se divorcia y se vuelve a casar antes del nacimiento, su actual marido figurará como padre del niño.

### **B. Asientos de Seguridad para Niños**

Desde el 1 de enero de 2005, existe una ley estatal de Carolina del Norte que exige que todos los niños, desde el nacimiento hasta los siete años de edad y con un peso inferior a 80 libras, vayan sujetos en una silla de seguridad homologada siempre que viajen en un vehículo de motor.

### **C. Tarjeta de Seguro Social**

Mientras está en el hospital después del parto, le visitará alguien del departamento de registros para obtener información sobre el certificado de nacimiento de su bebé.

Acostarse de su lado izquierdo es la mejor posición para las mujeres embarazadas, porque ayuda con lo siguiente:

1. Su corazón puede trabajar mejor
2. Sus riñones funcionan mejor.
3. La hinchazón se reduce.
4. La presión arterial baja.
5. La sangre y oxígeno circula a su bebé con más facilidad.

### **¿Por qué yo debería tomar fluídos?**

Usted debe beber 12 vasos de líquido cada día. Su cuerpo necesita éste líquido para ayudar con lo siguiente:

1. Aumento del volumen sanguíneo.
2. Previene la deshidratación y la hinchazón.
3. Mejora la digestión.
4. Ayuda a construir los huesos y dientes del bebé.
5. Ayuda a prevenir el parto prematuro.
6. Previene el estreñimiento.
7. Previene las infecciones renales.
8. Aporta más vitaminas y minerales.
9. Lleva los nutrientes al bebé.
10. Ayuda a eliminar los productos de desecho del bebé.
11. Ayuda a reponer los líquidos amnióticos.

### **Cómo Sentir si tiene Contracciones**

1. Cuando esté acostada, coloque los dedos en la parte superior del útero (matriz).
2. Un útero que se contrae se endurece (se tensa) y luego se ablanda (se relaja).
3. Si el útero se endurece y luego se ablanda, anote la hora en que comienza la contracción, cuánto dura y a qué hora comienza la siguiente contracción.

### **Otros Problemas Inusuales**

Si usted experimenta cualquiera de los siguientes síntomas, llame a su proveedor médico al Departamento de Salud (919) 731-1000. Si tiene un problema de emergencia por la noche, durante el fin de semana o en un día festivo cuando no pueda ponerse en contacto con su proveedor médico, Usted puede llamar al Wayne UNC

HEALTH CARE (Parto y Alumbramiento). El número es (919) 731-6200.

1. Sangrado.
2. Fiebre de 101 grados o más.
3. Dificultad o ardor al orinar.
4. Hinchazón inusual de los pies, cara o las manos
5. Dolor de cabeza intenso que no mejora con Tylenol o reposo, (con o sin visión borrosa).

### Problemas Menores del Embarazo

- Náuseas, vómitos e indigestión:

Coma alimentos sencillos; evite los alimentos grasos o muy condimentados. Coma de cinco a seis comidas pequeñas y frecuentes, bocadillos entre comidas y a la hora de acostarse. No deje que su estómago se vacíe. Coma despacio. Trate un pan tostado o galletas a primera hora de la mañana, antes de levantarte de la cama. Durante el embarazo, usted necesita descansar más; tome una siesta durante el día y acuéstate temprano. Para la indigestión, puedes probar Maalox, Mylanta, Tums o Rolaids según las instrucciones de la etiqueta.

- Estreñimiento:

Aumente los líquidos a diez o doce vasos diarios. Evite las bebidas gaseosas. Coma frutas frescas, cereales de salvado, panes integrales y verduras diarias. El jugo de manzana o de ciruela pasa a la hora de acostarse le ayudará. Haga 20-30 minutos de ejercicio moderado 3 veces por semana. La leche de magnesia, Miralax y Metamucil pueden utilizarse según las instrucciones de la etiqueta para el estreñimiento. Puede tomar una dosis nocturna de un ablandador de heces como Colace (una o dos cápsulas) disponible en su farmacia local.

- Resfriados:

Beba grandes cantidades de líquido y descanse adecuadamente. Zyrtec o Claritin está permitido tomar en el embarazo. Puede tomar Tylenol para la fiebre o el dolor. Si ya ha pasado las 14 semanas, puede tomar un descongestionante como Sudafed para la congestión nasal, un supresor de la tos como Robitussin DM para la tos y

La madre ingiere más calorías.  
La pérdida de peso de la madre es más rápida.

### Clases para Padres

Las clases para padres están disponibles para ayudar a desarrollar habilidades que harán más fácil la crianza de los hijos. Estas clases son ofrecidas por el Wayne Pregnancy Care Center. Por favor llame al Wayne Pregnancy Care Center al (919) 583-9330 para más información.

### Está usted a Salvo?

Como están sus relaciones personales? Alguien la amenaza, "la humilla", o trata de intimidarle o golpear? Usted no se merece ser abusada. Si usted está en una situación que la expone al maltrato emocional o físico, favor infórmenos. Una Línea Nacional de Violencia Doméstica esta también disponible para usted las 24 horas al día. El número es 1-800-799-SAFE (7233), o para los sordos (TTY): 1-800-787-3224. Easter Seals Mobile Crisis Línea de ayuda 1-866-241-7245.

### Planificación Familiar

La planificación familiar es el término que utilizamos para describir el uso de métodos anticonceptivos. Estos métodos le permiten prevenir embarazos no deseados o inesperados para que pueda planificar el momento de formar o aumentar la familia que es mejor para usted.

Usted debe decidir qué método anticonceptivo es el mejor para usted antes de que nazca su bebé. Dar pecho no le protege de quedarse embarazada.

Los siguientes métodos anticonceptivos están disponibles a través del Departamento de Salud.

- La píldora u anticonceptivo oral
- condones
- Conocimiento de la fertilidad
- Referencia de la pareja para la ligadura de trompas o la vasectomía
- Depo Provera (inyección)
- Parche o anillo anticonceptivo
- DIU
- Nexplanon

Hola Bebé - <https://hello.babyalbum.com/>

#### **Clases de Parto**

Clases después del Parto son ofrecidos en el Wayne Pregnancy Center en 3501 East Ash Street, Goldsboro, NC 27534. Contacte Cookie Chavous para más información 919-223-4446.

Las clases de preparación al parto deben programarse antes de la semana 28 de embarazo.

#### **Sitios de internet de Maternidad y Apps para teléfonos inteligentes**

#### **Clases de Lactancia Básica**

La información sobre la lactancia está disponible para las personas interesadas que puedan estar considerando dar pecho. Contacte la oficina de WIC al (919) 731-1276 para más información. WIC también tiene consejeros de lactancia que pueden ayudar a responder a cualquier pregunta o preocupación que pueda tener.

#### **Pecho es Mejor!**

Razones por qué dar pecho a su bebé es importante

Disminuye las infecciones de oído.

Disminuye las infecciones respiratorias.

Disminuye el SMSI

Disminuye el riesgo de sobrepeso de los bebés.

Disminuye el costo (no hay que comprar leche de fórmula).

Disminuye el riesgo de que el niño desarrolle diabetes.

Disminuye el riesgo de que el niño desarrolle cáncer.

Disminuye el riesgo de problemas estomacales e intestinales.

Disminuye el riesgo de sepsis (infección grave).

Disminuye el riesgo de mortalidad (muerte infantil).

Disminuye el riesgo de osteoporosis de la madre.

Disminuye el riesgo de cáncer de mama de la madre.

Disminuye el riesgo de cáncer de ovario de la madre.

Aumenta el vínculo entre madre e hijo.

Aumenta el coeficiente intelectual y el desarrollo cognitivo del bebé.

El útero de la madre se encoge más rápido después del parto.

El sangrado de la madre se detiene más pronto después del parto.

pastillas para la tos o sprays para el dolor de garganta. Evite el uso de fenilefrina y pseudoefedrina en el embarazo. Si tiene problemas de salud, llame a su médico para asesoramiento.

#### ■ Las Hemorroides:

Trate evitar el estreñimiento y la diarrea. Siéntese en un baño de agua tibia de cuatro a cinco veces al día. Siga los baños con Preparation H, Annusol o compresas Tucks (disponibles en su farmacia local). Guarde las toallitas Tucks en el refrigerador (para aumentar los efectos calmantes).

#### ■ Diarrea:

Beba pequeños sorbos de líquido claro. Evite los alimentos grasosos, picantes y muy condimentados. Coma pequeñas cantidades de alimentos suaves (sopas, galletas, tostadas, etc.) hasta que los síntomas disminuyan. Puede tomar Imodium AD según las instrucciones de la etiqueta.

#### ■ Dolores de Cabeza:

A menudo, los dolores de cabeza desaparecen si se toma un breve descanso en una habitación oscura y tranquila. Un paño frío en la frente lo calma. Puede tomar dos tabletas de extra Tylenol cada 8 horas según sea necesario. No tome Ibuprofeno, Aspirina u otros remedios para el dolor de cabeza a menos que se lo recete su médico.

#### ■ Hinchazón y Calambres en las Piernas:

La hinchazón disminuye con el ejercicio regular y las caminatas diarias. Aumente la consumo de líquidos, pero no de refrescos. A veces, comer plátanos también puede ayudar con los calambres en las piernas. También puede descansar las piernas con los pies elevados.

#### ■ Manchando:

Usted debe llamar a su proveedor de servicios médicos para que le den una cita. Mientras tanto, no se debe

realizar ninguna actividad agotadora, no se deben realizar duchas vaginales y no debe tener relaciones sexuales.

- Medicamentos para el Dolor:

Tylenol Extra strength: Dos tabletas según las instrucciones de la etiqueta. No más de tres o cuatro veces al día.

- Picazón de la piel durante el embarazo:

Comezón de la piel durante el embarazo puede ser causado por los cambios hormonales. Además, recuerda que en las últimas etapas del embarazo su piel debe estirarse, lo que puede provocar comezón. La piel seca puede irritarse mucho, sobre todo durante los meses de invierno, cuando la calefacción del hogar agrava las molestias de la piel. Para prevenir la irritación de la piel, las mujeres embarazadas deben evitar los productos perfumados para el cuidado de la piel, así como los jabones y productos de lavandería fuertes.

- Higiene Personal :

Durante el embarazo, los cambios hormonales pueden causar que tenga más olor corporal y que transpires más a menudo. Báñese regularmente usando un jabón suave y enguájese bien. Después de ir al baño, es importante que se limpie desde la parte delantera del área vaginal hasta la parte trasera, hacia el recto. Mantener los pliegues de la piel secos ayudará a reducir las infecciones por hongos/levaduras (debajo de los senos y entre las nalgas).

### **El Embarazo y los Dientes**

Cuando usted está embarazada, los cambios hormonales pueden provocar cambios en la salud de tu boca. Puedes sufrir gingivitis, que es la inflamación de las encías, o incluso desarrollar pequeñas llagas, en tus encías. Ambas condiciones suelen resolverse por sí solas después del nacimiento del bebé. Es una buena idea hacerse una revisión de los dientes al principio del embarazo y seguir las instrucciones de su dentista para el cuidado dental durante la gestación.

Las investigaciones validan que un buen cuidado dental reduce el riesgo de parto prematuro. Usted puede pedir a su médico que le refiera a la clínica dental.

Usted puede comer pequeñas comidas varias veces al día, en lugar de tres comidas grandes, lo que puede ser otro problema dental. Esto significa que sus dientes y encías están expuestos a los alimentos durante más veces al día. La Asociación Dental Americana sugiere que, cuando come un bocadillo, coma alimentos bajos en carbohidratos. Entre los que no suelen dañar los dientes se encuentran los frutos secos, el queso, las verduras crudas, el yogur natural y las palomitas de maíz.

### **Comidas Ricas en Hierro**

Carne de res, ternera, pollo, pescado, frijoles secos, arvejas, arvejas verdes, frijoles mantequilla/lima, nueces y semillas secas, mantequilla de maní, pasas, ciruela pasas/jugo de ciruela, albaricoques secos, verduras (colesterol, nabos, col rizada espinaca), arroz integral, tomates/jugo de tomate, calabaza, pan integral, cereales con hierro y panes enriquecidos arroz y pasta.

### **Para ayudar a su bebé a absorber el Hierro**

Coma alimentos ricos en vitamina C como tomates, verduras de hoja verde, repollo, naranjas, toronja, pimientos, piñas y mangos. Cocine las comidas en una sartén u olla de hierro fundido.

### **Incremento de Peso Durante el Embarazo**

El embarazo es una época de crecimiento. A medida que el bebé crece, su cuerpo cambia y usted gana peso. La cantidad que puede esperar ganar depende de su peso antes del embarazo. La nutricionista hablará de ello con usted al principio de su embarazo. Periodicamente a lo largo de su embarazo se evaluará su aumento de peso y sus necesidades nutricionales y, si es necesario, se le referirá a una nutricionista. Aunque es importante ganar suficiente peso, debe evitar ganar demasiado. Ganar demasiado peso puede dificultar el parto. También puede dificultar la recuperación del peso que tenía antes de quedarse embarazada.

### **Sitios de Internet de Maternidad y Apps para Teléfonos Inteligentes**

Hay muchos sitios de internet que puede visitar para ayudarle a estar al día con su bebé durante todo el embarazo. Muchos de estos sitios también tienen aplicaciones para teléfonos inteligentes que pueden descargarse en su teléfono móvil. Si encuentra algún sitio y tiene preguntas sobre él, por favor haga seguimiento con su proveedor.

**Centro para Bebés** <https://www.babycenter.com/mobile-apps>

**El Bulto-** <https://www.thebump.com/>

**Que Esperar-** <https://www.whattoexpect.com/mobile-app/>

**Ovia-** <https://apps.apple.com/us/app/ovia-pregnancy-tracker/id719135369>