



¡Felicidades
por su
embarazo!

Embarazo Saludable

An English version is on the other side.



CenCalHEALTH[®]
Local. Quality. Healthcare.

Queremos estar seguros de que usted y su bebé estén lo más saludables posible durante su embarazo.

Este paquete puede ayudarle a aprender cómo.

Hemos incluido información sobre vacunas (inyecciones), nutrición, cuidado dental, salud mental, y más.

Su obstetra (OB, por sus siglas en inglés) o partera también debe darle información importante sobre cómo estar saludable durante su embarazo.



Si tiene alguna pregunta sobre el cuidado durante su embarazo, llame a su OB o partera inmediatamente.

También puede visitar qrco.de/beSGLO para aprender más sobre todos los temas incluidos en este folleto.

Medicinas durante el embarazo

No todas las medicinas se pueden tomar de manera segura durante el embarazo. Verifique con su OB o partera antes de tomar cualquier medicina, vitamina, o suplemento.



¡Use sus beneficios para miembros!



Durante su embarazo, tiene muchos beneficios para miembros para ayudarle a tener un embarazo saludable.

Atención de maternidad y del recién nacido

CenCal Health cubre estos servicios de atención de maternidad y del recién nacido:

- Educación y ayudas para la lactancia
- Atención durante y después del parto (posparto)
- Bombas de extracción (pompa) y suministros
- Atención prenatal
- Servicios de centros de parto
- Enfermera partera certificada (CNM, por sus siglas en inglés)
- Partera con licencia (LM, por sus siglas en inglés)
- Diagnóstico de trastornos genéticos fetales y consejería
- Servicios de atención al recién nacido
- Consejería
- Educación nutricional
- Vitaminas y suplementos minerales

Servicios quiroprácticos y de acupuntura

CenCal Health cubre servicios quiroprácticos y de acupuntura durante el embarazo hasta por lo menos 60 días después de dar a luz. Los servicios quiroprácticos se limitan a dos servicios al mes en combinación con acupuntura y otros servicios.

Servicios de doula

CenCal Health cubre los servicios de doula para incluir apoyo personal para aquellas personas embarazadas y sus familias durante el embarazo, al dar a luz, y el periodo posparto.

Para aprender más sobre cualquiera de estos beneficios, llame a Servicios para Miembros al **1-877-814-1861** (TTY: CA Relay al **711**), de lunes a viernes, 8 a.m. a 5 p.m.



Encontrar un Proveedor

Para obtener un Directorio de Proveedores dentro de la red, llame a Servicios para Miembros al **1-877-814-1861** (TTY: CA Relay al **711**), de lunes a viernes, 8 a.m. a 5 p.m. o busque el Directorio de Proveedores en la página web en www.cencalhealth.org/es/members/provider-directory-for-members/.



- **Obstetra**

Si todavía no lo ha hecho, llame a un obstetra (también conocido como “OB,” por sus siglas en inglés) para empezar la atención de embarazo. Tendrá visitas de rutina con el OB durante su embarazo.

- **Partera**

Las parteras están capacitadas para ofrecer atención médica y apoyo antes, durante, y después de dar a luz. Puede elegir que una partera le dé atención durante el embarazo y/o el parto.

- **Consultor de lactancia**

También puede trabajar con un experto en lactancia conocido como un “Consultor Internacional de Lactancia Materna Certificado por el Consejo Internacional de Lactancia” o IBCLC, por sus siglas en inglés.

Un IBCLC puede ayudarle con la lactancia de su nuevo bebé.



Horario de visitas y pruebas

Hable con su OB o partera sobre el horario exacto que sea correcto para usted y su bebé.

Primer Trimestre (0 a 13 semanas):

- 8 - 12 semanas: Primera visita, ultrasonido, análisis de sangre
- Visitas prenatales aproximadamente una vez al mes

Segundo Trimestre (14 a 27 semanas):

- 18 - 22 semanas: Ultrasonido
- Prueba de glucosa (azúcar) en la sangre
- Visitas prenatales aproximadamente una vez al mes

Tercer Trimestre (28 a 40 semanas):

- Entre 32 - 34 semanas: Ultrasonido (si es necesario)
- Entre 27 - 36 semanas: Vacunas de Tdap y gripe
- Prueba de estreptococo grupo B
- Visitas prenatales aproximadamente cada 2 semanas hasta las 38 semanas
- Visitas prenatales aproximadamente cada semana hasta el nacimiento, a partir de las 38 semanas

¿Qué es común y qué es urgente?



Hinchazón

Común

Es común tener hinchazón leve en la cara, manos, y pies debido a la acumulación normal de líquido durante el embarazo.

Urgente

Llame a su OB o partera si repentinamente se le hinchan la cara y las manos y no se le quita durante el día.

Esto puede ser un síntoma de preeclampsia, que puede ser peligroso si no recibe tratamiento.

Calambres

Común

Los calambres en las piernas son comunes durante el embarazo, especialmente en el segundo y tercer trimestre. Y dan más seguido en la noche.

Urgente

El dolor o sensibilidad (no calambres) de pierna puede ser signo de un problema grave llamado trombosis venosa profunda, o DVT, por sus siglas en inglés. La DVT no es común durante el embarazo, pero puede poner en peligro su vida y necesita recibir tratamiento médico.

Si tiene dolor y enrojecimiento de pierna que no se le quita (especialmente con hinchazón en la pierna), comuníquese con su OB o partera inmediatamente.



Náuseas/Vómitos

Común

Muchas mujeres sienten náuseas y de vez en cuando tienen vómitos durante las primeras 16 semanas de embarazo. Normalmente se quitan conforme progresa el embarazo.



Urgente

Vomitarse durante el embarazo puede ser más grave si los vómitos son moderados o graves (sucede más de 2 a 3 veces al día) o si están acompañados por dolor en la parte inferior del abdomen (pelvis) o de sangrado vaginal. **Si tiene náuseas o vómitos graves continuos, vea a su OB o partera para recibir tratamiento.**

Fiebre

Común

No es fuera de lo común tener una enfermedad por virus que causa fiebre durante el embarazo o después de dar a luz. Las fiebres leves que duran solo un corto tiempo normalmente no son razón para preocuparse.

Urgente

Si tiene fiebre continua que no mejora después de varios días, hable con su OB o partera.

Sangrado

Común

Es normal que algunas personas embarazadas manchen o tengan sangrado vaginal leve en el primer trimestre.

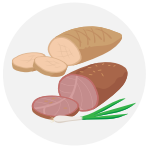
Urgente

El sangrado en el segundo o tercer trimestre de embarazo puede indicar que existe un problema. Hable con su OB o partera.

Nutrición/Vitaminas

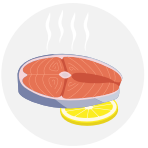
Sus necesidades nutricionales aumentan durante el embarazo. Su cuerpo necesita proteína, carbohidratos, y grasas para darle energía.

Buenas fuentes de estos nutrientes incluyen:



Proteína magra (sin mucha grasa) como el pescado bajo en mercurio, aves sin la piel, productos de leche bajos en grasa, y frijoles y chícharos (legumbres). El pescado bajo en mercurio incluye camarones, salmón, y el bagre (catfish, en inglés).

Carbohidratos de granos enteros, frutas, vegetales, legumbres (chícharos, frijoles, y lentejas), y productos de leche bajos en grasa.



Grasas no saturadas como aceite de oliva y aceite de canola, nueces, y pescado.

Vitaminas y minerales importantes durante el embarazo incluyen:

Calcio: Se encuentra en los productos lácteos y cosas como el tofu, brócoli, jugo de naranja fortificado, o leche de soya, y verduras de hojas verdes.

Ácido fólico: Se encuentra en los alimentos como el hígado, vegetales (especialmente espinacas, espárragos, y coles de Bruselas), frutas (tales como plátanos y naranjas), y frijoles y chícharos. Los productos enriquecidos, tales como el cereal, pan, pasta, y arroz, también son buenas fuentes.

Hierro: Se encuentra en los alimentos tales como la carne roja, mariscos, aves, huevos, nueces, frijoles, pasas, pan integral, y verduras de hojas verdes.

Aunque tenga buenos hábitos alimenticios, se recomienda que **tome una vitamina prenatal** para asegurarse que reciba suficiente hierro y ácido fólico **todos los días**.

Su oficina local del programa para Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por sus siglas en inglés) también le puede dar mucha información muy buena sobre nutrición y darle dinero para comprar comida saludable, si califica. **Ve la página 19 para más información.**

Cuidado Dental

Una boca sana y buenos hábitos dentales son una parte importante de un embarazo saludable. La mala salud dental durante el embarazo puede causar malos resultados para la salud de la mamá y el bebé.



Para mantener sus dientes y encías sanas:

- Lávese los dientes dos veces al día (en la mañana y antes de acostarse) y use hilo dental una vez al día.
- Coma una dieta saludable para ayudar a mantener fuertes sus dientes y encías. Evite alimentos que contengan mucha azúcar.
- Programe sus citas dentales tan seguido como se lo recomiende su dentista. Normalmente esto es cada 4-6 meses. Asegúrese de ver a su dentista aunque no tenga dolor.
- No fume, ni fume cigarrillos electrónicos (vapear), ni use tabaco sin humo.

Recuerde:

Estos hábitos saludables son importantes también para su bebé. El cuidado dental de su hijo realmente empieza con el embarazo saludable de la madre, porque los dientes del bebé se empiezan a formar antes de nacer.

Si tiene preguntas o quiere aprender más sobre los servicios de cuidado dental, llame al Programa Dental de Medi-Cal al 1-800-322-6384 (a la línea TTY 1-800-735-2922 o 711).

También puede visitar la página web del Programa Dental de Medi-Cal en www.dental.dhcs.ca.gov o sonriecalifornia.org.



Vacunas

La gripe y el COVID-19 también pueden ser peligrosos para usted cuando está embarazada.

Necesita vacunarse contra la gripe, COVID-19, virus sincitial respiratorio (RSV, por sus siglas en inglés), y tos ferina (pertusis) durante su embarazo. Esto se debe a que estas enfermedades son peligrosas para los recién nacidos y bebés pequeños.

Vacunarse contra la gripe, COVID-19, RSV, y Tdap (tétanos, difteria, y tos ferina) durante el embarazo se considera seguro para su feto. Estas vacunas la protegen tanto a usted como a su recién nacido.

Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) de EUA hacen las siguientes recomendaciones:

1 Si todavía no le han puesto la vacuna anual contra la gripe, póngasela durante su embarazo.

2 Protéjase contra la tos ferina poniéndose la vacuna Tdap antes o durante cada embarazo.

3 Póngase las vacunas contra el COVID-19 y RSV durante su embarazo.



Salud Mental

Es común tener algunas preocupaciones mientras esté embarazada y después de dar a luz.

Pero si dura más de 2 semanas, su OB querrá saberlo.

Juntos, podrán encontrar maneras de ayudarle a que se sienta mejor.



Su salud mental es tan importante como su salud física.

No tenga miedo de pedir ayuda si la necesita. Ver a un especialista de salud mental puede ser bueno para la salud y la calidad de vida suya y de su bebé.

Los servicios de salud mental son gratis para los miembros de CenCal Health.



- Llame a Servicios para Miembros al **1-877-814-1861** (TTY: CA Relay al **711**), de lunes a viernes, 8 a.m. a 5 p.m.
- Su Proveedor de Cuidado Primario, OB, o partera también puede darle un pase a un especialista de salud mental.

Hacer ejercicio durante el embarazo

El ejercicio durante el embarazo es bueno para aquellas personas que se consideran saludables y que están recibiendo cuidado prenatal. Trate de hacer por lo menos 2½ horas a la semana de ejercicio moderado.

Una manera de hacerlo es estar activa 30 minutos al día, por lo menos 5 días a la semana. Puede estar activa en periodos de 10 minutos o más durante su día y semana.

Mientras esté embarazada, hágale caso a su cuerpo.

- Cuando esté fatigada, tómelo con calma, pero no se vuelva totalmente inactiva. El ejercicio aeróbico leve o moderado, tal como caminar, le ayuda con su estado de ánimo y le hace sentir que tiene más energía.
- Si le gusta hacer ejercicio vigoroso regularmente, hágales caso a las señales de su cuerpo para gradualmente disminuir su ritmo o cambiar su rutina conforme avance su embarazo.
- Recuerde que puede sentirse desequilibrada conforme va cambiando su cuerpo con el embarazo. Tenga mucho cuidado cuando haga ejercicio en el que pueda perder el equilibrio.

Recuerde:

- No empiece un programa de ejercicio nuevo o más vigoroso sin primero hablar con su OB.
- No use el ejercicio para bajar de peso.
- Evite hacer ejercicio cuando esté caliente y húmedo o si no se está sintiendo bien.
- Deje de hacer deportes peligrosos, como montar a caballo o motocicleta, hacer esquí acuático, echar clavados, y saltar en paracaídas, o bucear.



Dolor del suelo pélvico y de cadera

Es normal tener molestias o dolores en las caderas y área pélvica cuando está embarazada. Las hormonas de embarazo le relajan los ligamentos. Esto le afloja los huesos pélvicos para que puedan moverse y abrir para el nacimiento de su bebé.

Pruebe estas recomendaciones para controlar el dolor pélvico y de cadera.



Acuéstese boca arriba, sosteniéndose sobre los codos o una almohada. Luego, apriete una almohada entre las rodillas. Esto puede ayudar a realinear sus huesos pélvicos.



Use un cinturón prenatal o faja alrededor de las caderas, y debajo de la panza. Puede ayudar a estabilizarle las caderas.



Duerma con una almohada entre las rodillas. Esto puede ayudar a calmarle el dolor.



Descanse cuando pueda. Cuando descanse, le puede ayudar ponerse calor en las áreas que le duelan.



Pruebe tratamientos de acupuntura (vea la página 3) o aprenda ejercicios para estabilizar la pelvis con un terapeuta físico.

Estos ejercicios fortalecen los músculos que apoyan su pelvis. Tanto la acupuntura como los ejercicios para estabilizar pueden ayudar a reducir el dolor pélvico durante el embarazo.

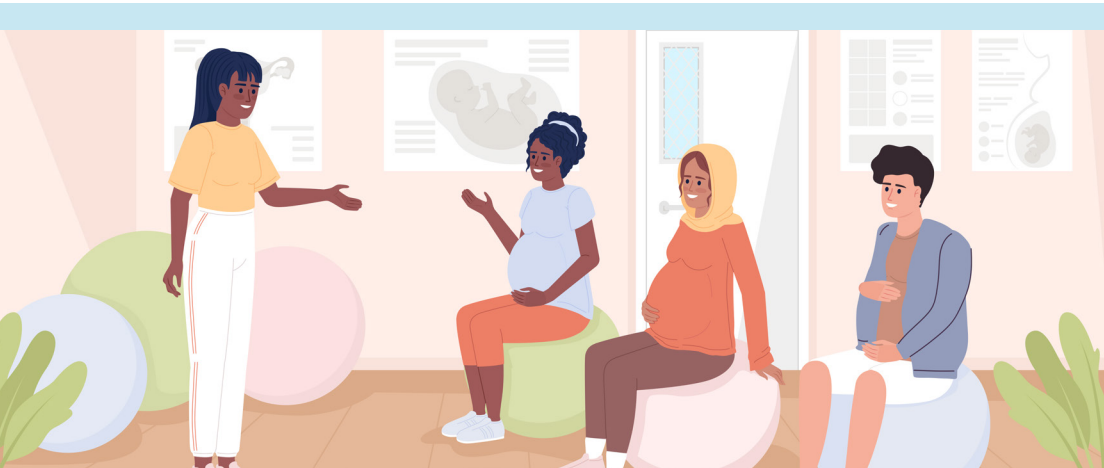
Prepararse — Clases de parto

Una clase de educación para el parto puede enseñarles mucho a usted y su pareja. Esto es especialmente cierto si es su primer embarazo.

Un buen momento para empezar la clase es su sexto o séptimo mes de embarazo.

La mayoría de las clases de educación para el parto le:

- Darán buena información sobre lo que puede esperar durante el embarazo, el parto, y el alumbramiento. Es posible que también aprenda que puede esperar en las horas, días, y semanas después de dar a luz (periodo posparto).
- Enseñan acerca de la dieta y ejercicios adecuados.
- Enseñan técnicas de relajación, control muscular, y respiración durante el parto y alumbramiento. Hay varios métodos que se pueden enseñar. Los más comunes son Lamaze, Bradley, y Read.



Tomar una clase de educación para el parto puede reducir su estrés antes y durante el parto y alumbramiento. Esto se debe a que la clase la puede preparar para enfrentarse a lo que pueda pasar.

Llame a su OB o partera o su hospital local o centro de partos para aprender más sobre estas clases.

Prepararse — Plan para el parto

Un plan para el parto es una guía para su parto y alumbramiento.

Le deja saber a su OB y las otras personas que estarán en su parto lo que ha elegido para medicinas, posiciones, y más.



Recuerde:

Haga su plan para el parto en cualquier momento. La mayoría de las personas crearán el suyo alrededor de su sexto o séptimo mes de embarazo.



Para ver un ejemplo de un plan para el parto, visite qrco.de/CCHbps o escaneeé este código QR con la cámara de su teléfono y haga clic en el enlace que aparece:



Prepararse — Lactancia

Amamantar reduce el riesgo del síndrome de muerte infantil súbita (SIDS, por sus siglas en inglés) para su bebé. La leche materna también puede ayudar a proteger a su bebé contra algunos problemas de salud, tal como infecciones, obesidad, y diabetes.

La lactancia es una habilidad que se aprende - usted mejorará con la práctica. Téngase paciencia a usted misma y a su bebé.

Si se le dificulta, pueden ayudarle su OB, enfermeras, y los consultores de lactancia. También le pueden ayudar sus amistades, su familia, y los grupos de apoyo de lactancia.



Algunos aspectos de la lactancia pueden ocurrir naturalmente. Sin embargo, aprender algunas habilidades y técnicas de lactancia pueden ayudarle a tener más éxito. Antes de que nazca su bebé, tome clases, lea libros, y vea videos que muestren técnicas de lactancia.

Si le preocupa algo acerca de su habilidad para amamantar, hable con un consultor de lactancia mientras esté embarazada.

Después del nacimiento de su bebé, es útil tener instrucción individual con un consultor de lactancia u otro profesional de salud informado.

Su OB o partera puede ayudar a conectarla con un experto, o llame a Servicios para Miembros al **1-877-814-1861** (TTY: CA Relay al 711) de lunes a viernes, 8 a.m. a 5 p.m.

Vea la página 4 para más información.

Después de dar a luz: ¡Su nuevo bebé!

Ya que haya nacido su bebé, se recomienda que debe tener contacto piel a piel de inmediato y sin interrupción con usted.

Esto ayuda a que tenga éxito con la lactancia y a formar un lazo emocional. Puede pedir que el examen del recién nacido espere 30-60 minutos hasta que su bebé haya pasado a su seno para el amamantamiento temprano.



Usted expulsará la placenta poco después de que nazca su bebé, y estará conectada a su bebé hasta que deje de pulsar.

Ya que haya drenado toda la sangre, usted le pondrá una pinza al cordón umbilical. Esto no le causa nada de dolor a su bebé.



Su OB o partera puede ayudar a conectarla con un experto para ayudar con la lactancia. Al principio puede ser complicado, pero pronto se sentirá cómoda.

Si se le hace difícil, su OB puede ayudarle a explorar otras opciones, como extraerse la leche con una bomba/pompa o usar fórmula. Se recomienda amamantar exclusivamente por lo menos durante los primeros 6 meses.



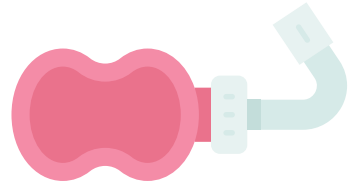
Las bombas para extraerse la leche de los senos son GRATIS para los miembros de CenCal Health. **Vea la página 19 para más información.**

Después de dar a luz: Cuidarse a sí misma

Algunas cosas que posiblemente quiera tener a la mano después de dar a luz son:



Bolsas de hielo
(para su vagina y sus senos)



Botella Peri
(para limpiarse después de usar el baño)



Apoyo de su familia o amistades
(para que usted pueda descansar lo más que pueda)



Comidas saludables y nutritivas

Recursos

¿Le gustaría recibir visitas de una enfermera a domicilio y otros servicios sin costo alguno?

Llame al programa de Salud Materna, Infantil, y del Adolescente (MCAH, por sus siglas en inglés) para ver si califica.

- **Condado de Santa Barbara:** 1-800-288-8145
- **Condado de San Luis Obispo:** 1-800-660-3313

El programa para Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por sus siglas en inglés)

puede ofrecer apoyo con la lactancia, dinero para comida saludable, y más.



- **Condado de Santa Barbara:**
 - » 1-877-275-8805
 - » qrco.de/SBWICS
- **Condado de San Luis Obispo:**
 - » 1-800-660-3313
 - » qrco.de/SLOWICS



Para ver si califica **para transporte gratis** para ir a su cita, llame, sin costo, al Departamento de Servicios para Miembros de CenCal Health al **1-877-814-1861** (TTY: CA Relay al **711**), de lunes a viernes, 8 a.m. a 5 p.m. o a Ventura Transit System al **1-855-659-4600**.



Para acceder a nuestra **biblioteca de educación sobre la salud en línea** con información, ayudas, y recursos para el cuidado preventivo y estilos de vida saludables, visite www.cencalhealth.org/es y haga clic en “Salud y Bienestar.”



Para **hablar con un Educador de Salud** en CenCal Health, por favor llame al **1-800-421-2560**, ext. **3126**. Deje un mensaje de voz con su solicitud para apoyo o información, y le regresaremos la llamada lo más pronto posible. También puede solicitar materiales educativos por su Cuenta de Miembro en línea en qrco.de/PostMPS.

Llame a Servicios para Miembros de CenCal Health
al **1-877-814-1861** (TTY: CA Relay al **711**),
de lunes a viernes, 8 a.m. a 5 p.m.



CenCalHEALTH[®]
Local. Quality. Healthcare.