

# Health POINT



*Cuidado Prenatal*



¡Las comunidades  
saludables comienzan  
con bebés sanos!

# ¡Felicidades!

¡Estamos felices de que estés aquí!

## Su primera cita prenatal es:

Fecha: \_\_\_\_\_

Hora de su Cita: \_\_\_\_\_

Proveedor: \_\_\_\_\_

## *Saber* Cosas que debe hacer para su primera cita:

- Se le recomienda traer una persona de apoyo. Tenga en cuenta que no contamos con personal dedicado a cuidar a sus hijos durante su visita. Por lo tanto, los pequeños que lleve a su cita deberán permanecer con usted en la sala de examen.
- Su proveedor realizará un examen pélvico y una prueba de Papanicolaou, además de analizar su atención prenatal anticipada.
- Se le haran una serie de ocho laboratorios prenatales.
- Si visitó la sala de emergencias o la sala de partos durante este embarazo, deberá solicitar que nos envíen sus registros médicos antes de asistir a su primera cita o traerlos a mano.
- Si actualmente está tomando algún medicamento recetado, tráigalo a su cita.
- Si necesita reprogramar sus visitas prenatales, llame al menos un día antes.

## *Comunidad* Recursos:

Hay una variedad de recursos comunitarios disponibles para mujeres embarazadas y familias en el Gran Valle de Brazos. Para obtener más información sobre esos recursos, escanee el código QR en esta sección.



## *Nuestro* Proveedores:

Visítenos en línea para obtener más información sobre nuestros servicios y los proveedores disponibles en su área.

[www.HealthPoint-Tx.com](http://www.HealthPoint-Tx.com)



# Servicios en HealthPoint



## ¿Por qué deberías *Abandonar*

### De fumar

- Fumar cigarrillos es perjudicial para tu salud y puede afectar la salud de tu bebé.
- Fumar durante el embarazo aumenta el riesgo de tener bajo peso al nacer. Los bebés con bajo peso al nacer corren un mayor riesgo de sufrir problemas de salud poco después del nacimiento, así como un mayor riesgo de sufrir problemas de salud más adelante en la vida.
- Las mujeres que fuman durante el embarazo tienen más probabilidades de sufrir un aborto espontáneo y de tener un bebé con un defecto congénito como labio hendido o paladar hendido.
- Las madres que fuman durante o después del embarazo ponen a sus bebés en mayor riesgo de sufrir el síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).

### Alcohol

- El consumo de alcohol y drogas ilegales durante el embarazo amenaza la salud del feto.
- Las sustancias químicas que usted ingiere o respira hacia sus pulmones cruzan la placenta hacia su bebé.
- El abuso de sustancias pone a su bebé en riesgo de sufrir problemas como muerte fetal, bajo peso al nacer, defectos de nacimiento, problemas de conducta y retrasos en el desarrollo.
- Las mujeres embarazadas que beben cualquier cantidad de alcohol aumentan las posibilidades de dar a luz a un bebé con trastorno del espectro alcohólico fetal (FASD).
- Los bebés que nacen con FASD pueden tener efectos de leves a graves. Las formas graves de FASD incluyen rasgos faciales anormales, discapacidades graves de aprendizaje, problemas de conducta y otros problemas.
- ¡No se sabe cuánto alcohol se necesita para causarle daño a su bebé!

### Drogas ilegales

- El uso de drogas ilegales durante el embarazo es muy peligroso.
- Los bebés nacidos de mujeres que consumen drogas ilegales como cocaína, heroína y metanfetaminas probablemente nazcan adictos y deban pasar por un proceso de abstinencia.
- Las madres que se inyectan drogas tienen un mayor riesgo de contraer el VIH, que puede transmitirse al feto.
- Los estudios sugieren que los efectos del consumo de drogas durante el embarazo podrían no observarse hasta más adelante en la niñez.

Aprende más 

# Peso Saludable en el embarazo

## Antes del embarazo:

Las mujeres con un peso saludable tienen menos probabilidades de tener problemas para quedar embarazadas.

## Durante el embarazo:

- Tener un aborto espontáneo
- Tener un bebé que nazca con defectos congénitos, como defectos cardíacos y defectos del tubo neural. No es tan probable que se detecten mediante ecografía en un paciente obeso.
- Tener problemas para controlar el azúcar en sangre (diabetes relacionada con el embarazo)
- Tener problemas relacionados con la presión arterial alta.

## Durante el parto:

- Falleció durante el embarazo (natalidad fetal)
- Tener un bebé que nazca antes de tiempo o sea admitido en la UCIN
- Tener un bebé más grande de lo normal o tener los hombros atrapados durante el parto.
- Tener problemas relacionados con la anestesia.
- Necesita una cesárea

## Después de la entrega:

- Tener dolor
- Tener una herida quirúrgica infectada o abierta.
- Perder sangre o tener un coágulo de sangre que pone en peligro su vida.

## Si nunca he hecho ejercicio ¿cómo debo empezar durante el embarazo?

- Comience con tan solo 5 minutos de ejercicio al día y agregue 5 minutos cada semana. Su objetivo es mantenerse activa durante 30 minutos al día.
- Caminar es una buena opción si es nueva al ejercicio. Caminar a paso ligero ejercita todo el cuerpo y es suave para las articulaciones.
- La natación es otro buen ejercicio para las mujeres embarazadas.

## Si su IMC es mas que 30:

- Se le realizará un examen de detección de diabetes en su primera o segunda cita. Esta prueba consiste en beber una bebida azucarada y extraerse sangre una hora después. Si su nivel de glucosa en sangre es anormal, necesitará pruebas adicionales. Si es normal, la prueba se repetirá más adelante durante el embarazo.
- Si necesita ayuda adicional para alcanzar sus objetivos, pregúntele a su proveedor sobre la posibilidad de reunirse con un profesional de salud conductual o solicite una derivación a un dietista.
- Incluso en las mujeres obesas, el embarazo no es el momento para intentar activamente perder peso.
- Si necesita ayuda adicional para alcanzar sus objetivos, pregúntele a su proveedor acerca de reunirse con un asesor de salud conductual.

# Health POINT

Cuidado Prenatal



## Qué esperar en cada cita

1 TRIMESTRE

8 semanas

- Ultrasonido para confirmar el embarazo.
- Determinar una fecha estimada de parto
- Examen físico
- Análisis de sangre para pruebas de cuidado prenatal
- Hemoglobina/recuento sanguíneo
- Detección de tipo de sangre
- Detección obligatoria por parte del estado para infecciones como VIH, sífilis, hepatitis, clamidia y gonorrea.

12 semanas

- Ultrasonido (si no se realiza a las 8 semanas)
- Revisar los análisis de laboratorio prenatales.
- Hable con su proveedor sobre las pruebas genéticas y si son adecuadas para usted.

16 semanas

- Prueba de alfafetoproteína (AFP) para detectar defectos del tubo neural
- Realizar un cribado genético del primer trimestre, si lo desea.

2 TRIMESTRE

20 semanas

- Ultrasonido para una exploración detallada de la anatomía y el género.
- Si bien esta exploración puede evaluar muchos problemas fetales, no todos los trastornos, anatómicos o de otro tipo, pueden detectarse o detectarse.

*\*Sugerimos programar un recorrido por el hospital en este momento.*

24 Semanas

- Monitoreo rutinario de la madre y el bebé.
- Discuta las instrucciones de la prueba de glucosa para la próxima visita.

# Health POINT

## Cuidado Prenatal

3 TRIMESTRE

28 Semanas

- Realizar prueba de glucosa
  - Realizar la Escala de Depresión Postparto de Edimburgo (EPDS)
  - Análisis de laboratorio de rutina y exámenes de detección de diabetes e infecciones gestacionales.
  - Si los análisis de sangre determinan que usted es Rh negativo, recibirá una inyección de Rhogam.
  - Se ofrecerá vacuna Tdap
- \*Recomendamos buscar un pediatra en este tiempo.*

30 semanas

- Revisar resultados de laboratorio
- Monitoreo rutinario de la madre y el bebé.

32 Semanas

- Monitoreo rutinario de la madre y el bebé.
- Ciertas condiciones de alto riesgo iniciarán exámenes prenatales y ecografías.

36 Semanas

- Preinscripción hospitalaria
- Prueba de estreptococos del grupo B
- Visitas semanales hasta su entrega.

Más de 40 semanas

- Si no ha dado a luz antes de la fecha prevista, comenzará las visitas semanales con ultrasonido y monitoreo fetal para verificar el bienestar fetal.
- Analice la posible inducción del parto.



## Exámenes de recién nacidos

Utilice el siguiente horario para asegurarse de que su bebé reciba todos los exámenes de detección:

1er examen de sangre	24-48 horas después del nacimiento
2do examen de sangre	7-14 días en el consultorio del médico.
Examen auditivo	En el hospital
Detección de enfermedades cardíacas congénitas (Pulse-Ox)	24-48 horas después del nacimiento

Esperamos que hayas *Feliz y saludable* Embarazo y Nacimiento!  
tenido una



# Health POINT

Atención dental prenatal

## Por qué

### La salud bucal es importante

¡La salud bucal es una parte importante de su salud general! El embarazo puede aumentar su riesgo de tener problemas de salud bucal. Los cambios hormonales en su cuerpo durante el embarazo pueden hacer que sus encías le duelan, se hinchen y se enrojezcan si no se cepilla los dientes ni usa hilo dental a diario. Si no se trata, esto puede provocar la pérdida de dientes.

Los dientes de leche son pequeños, ¡pero son importantes! Después de que nazca su bebé, puede darle un comienzo saludable cuidando sus encías y dientes. Una vez que le salga el primer diente, establece una rutina de cepillado diario.

## ¿Savia Usted Saber?

Las mujeres embarazadas con Medicaid son elegibles para limpiezas dentales periódicas y la atención médica bucal necesaria durante todo el embarazo.

## Nuestra Clínica Servicios

Ofrecemos atención dental preventiva, que incluye chequeos dentales, selladores, tratamientos con flúor y limpiezas dentales. También brindamos atención restaurativa, incluidos empastes, coronas y endodoncias. También ofrecemos atención dental aguda para dolores de muelas y emergencias dentales, para que no tenga que vivir con dolor bucal.

## ¡Agendar una cita de Dental!

 (979) 846-2500

## ¿Es el dentista Seguro Estando embarazada?

- El cuidado de la salud bucal es seguro, importante y recomendado durante todos los trimestres y no debe posponerse ni evitarse durante el embarazo.
- Las mujeres embarazadas deben programar una cita con el dentista al comienzo del embarazo.
- Las mujeres deben visitar al dentista para limpiezas, exámenes y cualquier tratamiento necesario para mantener o mejorar su salud bucal durante el embarazo.

## ¡Cepillado para Dos!

Mantener los dientes sanos puede ayudar a que los dientes de su bebé también se mantengan sanos. Después de que nazca su bebé, también cuidamos sus dientes y encías.

**¡Las comunidades saludables comienzan con sonrisas saludables!**

# ¿Es de *Enfermedad de Mañana?*

## ¿Qué son las náuseas matutinas (Enfermedad de Mañana) y qué las causa?

Las náuseas y los vómitos que ocurren durante el embarazo, especialmente durante la primera parte del mismo, a menudo se nombran "náuseas matutinas". A pesar de su nombre, las náuseas matutinas pueden ocurrir en cualquier momento del día.

Aunque nadie está seguro de qué causa las náuseas matutinas, el aumento de los niveles de hormonas durante el embarazo puede influir.

## ¿Cuánto dura y cómo afectará mi embarazo?

En la mayoría de las mujeres, los síntomas de náuseas y vómitos son leves y desaparecen después de la mitad del embarazo.

La mayoría de los casos leves de náuseas y vómitos no dañan su salud ni la de su bebé. Las náuseas matutinas no significan que su bebé esté enfermo.

## ¿Cuándo se consideran graves las náuseas matutinas?

Las náuseas matutinas se consideran graves si no puede retener ningún alimento o líquido y comienza a perder peso. Esta condición se llama hiperemesis gravídica y se trata mediante:

- Su proveedor de atención médica primero determinará si sus náuseas y vómitos se deben a las náuseas matutinas o si existe otra causa médica.
- Si se descartan otras causas, se pueden administrar ciertos medicamentos. Se puede sugerir primero la vitamina B6. Se puede agregar doxilamina, un medicamento que se encuentra en los somníferos de venta libre, si la vitamina B6 por sí sola no alivia los síntomas.
- Se pueden recetar medicamentos que combatan las náuseas y los vómitos. Si está deshidratado por la pérdida de líquidos, es posible que necesite recibir líquidos a través de una vía intravenosa (IV).

No existe cura para las náuseas matutinas. Algunas investigaciones sugieren que las mujeres que toman un suplemento multivitamínico regularmente en el momento de quedar embarazadas tienen menos probabilidades de sufrir casos graves de náuseas matutinas.

Si tiene náuseas matutinas, hay varias cosas que puede hacer que podrían ayudarle a sentirse mejor. Es posible que deba probar más de uno de estos remedios:

- Descanse mucho.
- Evite los olores que te molestan.
- Consuma cinco o seis comidas pequeñas al día en lugar de tres comidas grandes.
- Coma algunas galletas saladas antes de levantarse por la mañana para ayudar a calmar el estómago.
- Consuma pequeños refrigerios ricos en proteínas (como leche o una taza de yogur) durante el día.
- Evite los alimentos picantes y los alimentos grasos.

**Los suplementos a base de hierbas pueden ayudar en algunos casos:** el jengibre puede ser útil para algunas mujeres. Tomar tres cápsulas de jengibre de 250 miligramos al día más otra cápsula justo antes de acostarse puede ayudar a aliviar las náuseas. Recuerde hablar con su proveedor de atención médica antes de tomar cualquier medicamento o suplemento a base de hierbas o probar cualquier tratamiento. También puedes probar el ginger ale o el té de jengibre elaborado con jengibre real.

## ¿Debo Preocuparme?

No es inusual sentirse ansiosa y nerviosa por los cambios de su cuerpo durante el embarazo. Si bien la mayoría de las veces los cambios son normales, a veces surgen problemas. Si tiene algún problema o tiene preguntas, no dude en llamar a su clínica o proveedor de atención médica. Queremos estar disponibles para responder cualquier pregunta que pueda tener. Los siguientes son signos y síntomas con los que siempre debe dejarnos ayudarle:

- ¿Cuándo empezó el sangrado? ¿Es rojo brillante, rosa o marrón? ¿Cuánto cuesta? ¿Estás saturando un protector o una toalla sanitaria a diario, o simplemente lo notas cuando te limpias? ¿Tiene dolor con el sangrado? ¿Está expulsando coágulos y, en caso afirmativo, qué tan grandes son? ¿Has tenido un accidente o una caída?
- ¿Tiene frecuencia o urgencia? ¿Tiene algún dolor abdominal bajo? ¿Tiene fiebre o siente escalofríos? ¿Tiene algún dolor de espalda? ¿Tiene náuseas o vómitos?
- ¿Cuánto ha vomitado hoy? ¿Cuándo fue la última vez que pudo retener alimentos o líquidos? ¿Tiene fiebre? ¿Puede descansar? ¿Está mareada o aturdida?
- ¿Cuando empecé el dolor? ¿En qué parte de tu abdomen le duele? ¿Tiene fiebre? ¿Tiene náuseas y vómitos? ¿Tiene algún sangrado vaginal? ¿El dolor es constante o va y viene?

## ¿Estoy bebiendo lo suficiente Agua?

Durante el embarazo debe beber de 8 a 12 tazas (64 a 96 onzas) de agua todos los días. El agua tiene muchos beneficios. Ayuda a la digestión y ayuda a formar el líquido amniótico alrededor del feto. El agua también ayuda a que los nutrientes circulen en el cuerpo y ayuda a que los desechos salgan del cuerpo.

**Si tiene más preguntas sobre este tema o cualquier tema relacionado con el embarazo, ¡comuníquese con su proveedor!**

# *¿Qué* es seguro tomarlo?

## Una guía de medicamentos de venta libre.

Durante el embarazo, todo lo que tome, su bebé también lo tomará. Es importante consultar siempre con su proveedor de atención médica antes de comenzar a tomar un medicamento. Los siguientes medicamentos se consideran seguros y están disponibles sin receta.

Si tienes esto:	Prueba esto:
Alergias estacionales	Difenhidramina (Beadryl), Loratidina (Claritin), Cetirizina (Zyrtec) o Clorfeniramina
Congestión nasal	Clorfeniramina (Chlor-Trimeton) o aerosol nasal salino
Tos	Jarabe de guaifenesina y dextrometorfano (Robitussin DM) Tabletas de guaifenesina y dextrometorfano (Mucinex DM)
Constipación	Psyllium (Metamucil) o docusato de sodio (Colace)
Diarrea	Kaopectato o Imodium
Dolor de cabeza o dolores musculares.	Acetaminofén (Tylenol)
Acidez	Elija un antiácido que tenga calcio (por ejemplo, Tums) o magnesio (por ejemplo, Maalox)
Náuseas	Emetrol o vitamina B6 con Unisom
Erupción	Crema o ungüento de hidrocortisona, loción o crema Caladryl, crema Benadryl o Benadryl
Infección por hongos	Crema Monistat o crema Gyne-Lotrimin
Ayudas para dormir	Tylenol PM o Unisom
Reflujo ácido	Pepcid, Zantac o Tums
Gas	Gas X o Simeticona

## Medicamentos para *Evitar*

Ibuprofeno (Advil), Naproxeno (Aleve), Aspirina, Pepto-Bismol, Alka-Seltzer, Senokot, fenilefrina.

¿PREGUNTAS SOBRE QUÉ MEDICAMENTOS TOMAR?

*¡Llámenos hoy!*

# ¿Qué es seguro tomar?

## Una guía sobre las vacunas durante el embarazo.

### Tdap

#### ¿Qué es la tos ferina?

La tos ferina es una enfermedad altamente contagiosa que causa tos intensa. Las personas con tos ferina pueden emitir un sonido de "grito" cuando intentan respirar. En los recién nacidos, la tos ferina puede ser una enfermedad potencialmente mortal. Se puede prevenir con una vacuna llamada toxoide tetánico, toxoide diftérico reducido y tos ferina acelular (Tdap).

#### Estoy embarazada. ¿Debería recibir la vacuna Tdap?

Sí, si nunca antes ha recibido la vacuna Tdap, debe recibirla al final del segundo trimestre (es decir, después de las 20 semanas de gestación) o en el tercer trimestre del embarazo. La vacuna Tdap es una forma eficaz y segura de protegerla a usted y a su bebé de enfermedades graves y complicaciones de la tos ferina.

#### ¿Durante qué trimestre es seguro recibir la vacuna Tdap?

Los expertos recomiendan que la vacuna Tdap se administre a mujeres embarazadas al final del segundo trimestre (es decir, después de las 20 semanas de gestación) o en el tercer trimestre del embarazo.

#### Estoy amamantando a mi bebé. ¿Es seguro vacunarse con Tdap?

Sí. Se puede administrar con seguridad la vacuna Tdap a las mamás que amamantan si no recibieron la vacuna mientras estaban embarazadas.

#### No recibí mi vacuna Tdap durante el embarazo. ¿Aún necesito vacunarme?

Sí, si necesitaba la vacuna y no recibió la vacuna Tdap durante el embarazo, debe recibir la vacuna Tdap inmediatamente después de que nazca su bebé.

### La Gripe

#### Estoy embarazada. ¿Debo vacunarme contra la influenza (inyección contra la gripe)?

Vacunarse contra la gripe es la mejor manera de protegerlos a usted y a su bebé de enfermedades graves causadas por la gripe. Las mujeres embarazadas y sus bebés tienen un mayor riesgo de sufrir complicaciones graves a causa de la gripe. La vacuna contra la gripe que se administra durante el embarazo protege a las mujeres y a sus recién nacidos. Necesita vacunarse contra la gripe todos los años porque los virus de la gripe a los que se dirige la vacuna pueden cambiar de un año a otro.

#### ¿Por qué es importante que las mujeres embarazadas se vacunen contra la gripe?

La gripe es una enfermedad de leve a grave que puede provocar fiebre, dolores corporales, dolor de garganta, tos y fatiga. Las mujeres embarazadas que contraen gripe pueden enfermarse mucho más que las mujeres que contraen gripe cuando no están embarazadas. Las mujeres embarazadas que contraen gripe a menudo necesitan más visitas médicas y con frecuencia necesitan ser ingresadas en el hospital para observación y tratamiento.

#### ¿Durante qué trimestre es seguro vacunarse contra la gripe?

La vacuna contra la gripe se puede administrar de forma segura durante cualquier trimestre. Las mujeres embarazadas deben recibir la vacuna lo antes posible cuando esté disponible.

#### ¿Puedo recibir la vacuna Tdap y la vacuna contra la gripe al mismo tiempo?

Puede recibir la vacuna contra el tétanos, la toxoide reducida contra la difteria y la tos ferina acelular (Tdap) y la vacuna contra la gripe en la misma visita. Recibir estas vacunas al mismo tiempo es seguro y eficaz.

#### ¿La vacuna contra la gripe me dará gripe?

No se puede contraer la gripe mediante la vacuna contra la gripe.

# COVID-19 *Vacuna*

## ¿Por qué necesito la vacuna COVID 19?

Aunque los riesgos generales son bajos, si estás embarazada o estuvo embarazada recientemente, se encuentra:

- más probable que se enferme gravemente a causa del COVID-19 en comparación con las personas que no están embarazadas. Las personas que se enferman gravemente a causa del COVID-19 pueden requerir hospitalización, ingreso a una unidad de cuidados intensivos (UCI) o el uso de un ventilador o equipo especial para respirar. La enfermedad grave de COVID-19 también puede provocar la muerte.
- Tiene mayor riesgo de sufrir complicaciones que pueden afectar su embarazo y el desarrollo del bebé. Por ejemplo, la COVID-19 durante el embarazo aumenta el riesgo de dar a luz a un bebé prematuro o muerto.

## Seguridad y eficacia de la vacuna COVID-19 durante el embarazo

Continúan acumulándose pruebas que demuestran que la vacunación contra el COVID-19 antes y durante el embarazo es segura, eficaz y beneficiosa tanto para la persona embarazada como para el bebé. Los beneficios de recibir la vacuna COVID-19 superan cualquier riesgo potencial de vacunarse durante el embarazo. A continuación se muestra un breve resumen de la creciente evidencia:

- Las vacunas contra el COVID-19 no causan el COVID-19. Ninguna de las vacunas contra el COVID-19 contiene virus vivo.
- Los datos de los sistemas de monitoreo de la seguridad de las vacunas no han encontrado ningún problema de seguridad para las personas que recibieron una vacuna de ARNm contra el COVID-19 al final del embarazo o para sus bebés.
- Científicos no han encontrado un mayor riesgo de aborto espontáneo entre personas embarazadas que recibieron la vacuna de ARNm contra el COVID-19 antes o durante las primeras etapas del embarazo (antes de 20 semanas de embarazo).

## Escuché que las vacunas contra el COVID 19 causan infertilidad...

A estas alturas, muchas personas han quedado embarazadas después de recibir las vacunas contra el COVID-19. Los estudios demuestran que las mujeres vacunadas pueden quedar embarazadas al mismo ritmo que las mujeres no vacunadas. No hay evidencia de que las vacunas COVID-19 causen problemas de fertilidad en mujeres u hombres.

## ¿Qué tan seguro es para mi hijo lactante?

Ninguna evidencia sugiere que las vacunas COVID-19 sean dañinas ni para las madres que amamantan ni para los bebés que consumen su leche materna. La ciencia detrás de esto se resume en LactMed, una base de datos de información científica sobre la lactancia materna.

## ¿Cómo afecta esto las posibilidades de que mi bebé contraiga COVID 19?

Las vacunas que reciba durante el embarazo o la lactancia pueden ayudar a proteger a su bebé. Esto se debe a que la vacunación produce anticuerpos que pueden transmitirse al feto o al bebé lactante.

Las investigaciones muestran que los anticuerpos contra el coronavirus de madres vacunadas pueden permanecer en el cuerpo de algunos bebés durante al menos 6 meses, lo que podría ayudarlos a combatir la infección y la hospitalización por COVID-19. Los informes también muestran que las madres vacunadas tienen anticuerpos en la leche materna, lo que podría ayudar a proteger a sus bebés lactantes.

## ¿Realmente necesito un refuerzo?

Los estudios encontraron que recibir una dosis de refuerzo con una vacuna de ARNm contra la COVID-19 durante el embarazo aumentaba significativamente los niveles de anticuerpos que se encuentran en la sangre del cordón umbilical. Esto significa que recibir una dosis de refuerzo contra el COVID-19 durante el embarazo puede ayudar a proteger aún más a los bebés contra el COVID-19.

# Relaciones *Saludables*

**Una relación sana significa que tanto usted como su pareja son:**

## **Comunicativos**

Hablen abiertamente sobre los problemas y se escuchan unos a otros. Respetan las opiniones de los dos.

## **Respetuosos**

Valoran las opiniones, los sentimientos y las necesidades de los dos y se dan la libertad de ser ustedes mismos y ser amados por quienes son.

## **Confianza**

Crees lo que tu pareja tiene que decir y no sientes la necesidad de "probar" la confiabilidad del otro.

## **Honestos**

Son honestos el uno con el otro, pero aún pueden mantener algunas cosas en privado.

## **Igualdad**

Toman decisiones juntos y se someten mutuamente a los mismos estándares. Usted y su pareja tienen la misma voz con respecto a las decisiones importantes dentro de la relación. Los dos tienen acceso a los recursos que necesitan.

## **Estableciendo límites**

Les gusta pasar tiempo separado, solo o con otras personas. Respetan la necesidad de tiempo y espacio de cada uno. Se comunican entre sí sobre lo que se sienten cómodos y con lo que no.

## **Practicar el consentimiento**

Hablan abiertamente juntos sobre las opciones sexuales y reproductivas. La pareja siempre consienten voluntariamente a la actividad sexual y pueden discutir con seguridad con qué se sienten cómodos y con qué no.

## **Crianza solidaria**

Todos los socios pueden ser padres de una manera con la que se sientan cómodos. Se comunican juntos sobre las necesidades de los niños, así como sobre las necesidades de los padres.

**PREGÚNTELE A SU PROVEEDOR SOBRE  
NUESTRA FAMILIA DE ENFERMERAS** *Camaradería*

La Asociación Enfermera-Familia trabaja haciendo que enfermeras especialmente capacitadas visiten regularmente a las futuras mamás jóvenes, comenzando temprano en el embarazo y continuando hasta el segundo cumpleaños del niño.

*Apréndete más* 

# Relaciones no Saludables

**Es posible que esté en una relación nociva o abusiva si su pareja es:**

## **No comunicativo o se comunica de manera dañina.**

Cuando surgen problemas, peleas o no los discutes en absoluto, su pareja se comunica de una manera hiriente, amenazante, insultante o degradante.

## **Falta de respeto o maltrato al otro**

Usted o su pareja se comportan desconsideradamente hacia el otro. Su pareja no respeta sus pensamientos, sentimientos, decisiones, opiniones o seguridad física.

## **No confiar o hacer acusaciones falsas**

Usted o su pareja se niegan a creerle al otro o se sienten con derecho a invadir su privacidad. Su pareja le acusa de hacer trampa o de romper los límites de tu relación. Su pareja puede escalar creando situaciones en las que necesite "probar" su confiabilidad, como entregarle sus contraseñas de redes sociales.

## **Manipula a los niños**

Su pareja utiliza a sus hijos para ganar poder y control sobre usted, incluso diciéndoles mentiras o críticas infundadas sobre usted.

## **Tomar el control o controlar totalmente al otro.**

Usted o su pareja toman medidas para sugerir que los deseos y elecciones de uno son más importantes que los del otro. No hay igualdad en tu relación. Un socio toma decisiones sin la participación del otro, o toma todas las decisiones en ciertas partes de la relación, como las finanzas.

## **Aislar**

Tu pareja restringe tu contacto con otras personas, ya sea en persona o en línea. Tu pareja controla dónde viajas, con quién hablas o cómo pasas tu tiempo. Esto a menudo incluye aislamiento físico o emocional de su familia y amigos.

## **Presionado para tener actividad sexual o forzar la actividad sexual**

Una pareja utiliza la presión o la culpa contra otra para obligarla a realizar actos sexuales u opciones reproductivas. Su pareja le obliga o presiona a participar en actividades sexuales que no desea. Su pareja controla sus opciones reproductivas sabotando los métodos anticonceptivos o presionándola para que tenga o no hijos.

## **Ignorando los límites**

Se supone o se da a entender que sólo un socio es responsable de tomar decisiones informadas.

## **Desigual económicamente o controla las finanzas.**

No se habla de finanzas. Las decisiones financieras se toman unilateralmente o se supone que solo un socio está a cargo de las finanzas. Su pareja controla el dinero y el acceso a los recursos, incluso impidiéndole obtener ingresos o acceder a sus propios ingresos. Tener un diálogo abierto y respetuoso sobre las finanzas no es una opción.

# Asiento cinturones durante el embarazo

## ¿Debo usar el cinturón de seguridad durante el embarazo?

Sí, los médicos lo recomiendan. Abrocharse el cinturón durante todas las etapas de su embarazo es la acción más efectiva que puede tomar para protegerse a usted y a su bebé en caso de un accidente. NUNCA Conduzca o viaje en un automóvil sin el cinturón de seguridad.

## ¿Cuál es la forma correcta de usar el cinturón de seguridad durante el embarazo?

CINTURÓN DE HOMBRO lejos de su cuello (pero no de su hombro) a través de su pecho (entre sus senos), asegúrese de eliminar cualquier holgura del cinturón de seguridad. El CINTURÓN DE REGALO se fija debajo del abdomen para que se ajuste cómodamente a las caderas y al hueso pélvico.

## ¿Debo ajustar mi asiento?

Sí, ajústalo a una posición cómoda y erguida. Mantén la mayor distancia posible entre tu vientre y el volante. Llega cómodamente al volante y a los pedales. Si necesita espacio adicional, considere ajustar el volante o dejar que otra persona conduzca, si es posible. Si eres pasajero, mueve tu asiento lo más atrás posible. Para minimizar el espacio entre el hombro y el cinturón de seguridad, evite reclinar el asiento más de lo necesario. Evite que su barriga toque el volante.

## ¿Qué pasa si mi auto o camioneta tiene bolsas de aire?

Aún así es necesario utilizar correctamente el cinturón de seguridad. Las bolsas de aire están diseñadas para funcionar con los cinturones de seguridad, no para reemplazarlos. Sin el cinturón de seguridad, podría chocar contra el interior del vehículo, contra otros pasajeros o salir expulsado del vehículo.

## Si mi auto tiene un interruptor de desactivación del airbag, ¿debo apagarlo?

NO. Los médicos recomiendan que las mujeres embarazadas usen cinturones de seguridad y dejen las bolsas de aire encendidas. Los cinturones de seguridad y las bolsas de aire trabajan juntos para brindarle la mejor protección a usted y a su feto.

## ¿Qué debo hacer si estoy involucrado en un accidente?

Busque atención médica inmediata, incluso si cree que no está herido, sin importar si fue el conductor o el pasajero.

# Gatos durante el embarazo

## ¿Tengo que renunciar a mi gato durante el embarazo?

- No. Debe seguir estos útiles consejos para reducir el riesgo de exposición al toxoplasma:
- Evite cambiar la arena para gatos si es posible. Si nadie más puede cambiarlo, use guantes desechables y luego lávese las manos con agua y jabón.
- Cambie la caja de arena para gatos a diario y no adquiera un gato nuevo durante el embarazo.
- Alimente a su gato con comida comercial seca o enlatada, no con carnes crudas o poco cocidas.
- Mantenga a los gatos adentro y evite los gatos callejeros, especialmente los gatitos.
- Use guantes cuando trabaje en el jardín, ya que la tierra o la arena pueden estar contaminadas con heces de gato que contienen toxoplasma.



# Ejercicio Durante el embarazo

## Beneficios del ejercicio durante el embarazo:

- Reduce el dolor de espalda
- Alivia el estreñimiento
- Puede disminuir su riesgo de diabetes gestacional, preeclampsia y parto por cesárea.
- Promueve un aumento de peso saludable durante el embarazo.
- Mejora su estado físico general y fortalece su corazón y vasos sanguíneos.
- Le ayuda a perder el peso del bebé después de que nazca.
- Si nunca antes ha hecho ejercicio, el embarazo es un buen momento para comenzar.

La actividad física regular durante el embarazo puede iniciarle el camino hacia un estilo de vida más saludable por el resto de su vida. También darás un buen ejemplo a tu familia.

## Antes de comenzar a hacer ejercicio:

Si está sana y su embarazo es normal, es seguro continuar o comenzar una actividad física regular. La actividad física no aumenta las posibilidades de sufrir un aborto espontáneo, tener bajo peso al nacer o tener un parto prematuro. Es importante hablar sobre el ejercicio con su proveedor durante sus visitas prenatales. Si tienes las siguientes condiciones o complicaciones en el embarazo, no debes hacer ejercicio durante el embarazo:

- Ciertos tipos de enfermedades cardíacas y pulmonares.
- Insuficiencia cervical o cerclaje, embarazos múltiples, factores de riesgo de parto prematuro
- Placenta previa después de las 26 semanas de embarazo.
- Trabajo de parto prematuro durante este embarazo o rotura de membranas (se le ha roto fuente)
- Preeclampsia o hipertensión arterial inducida por el embarazo
- Anemia severa

## Pautas para la actividad física durante el embarazo:

Lo ideal es realizar al menos 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada cada semana. Las actividades aeróbicas mueven los músculos grandes del cuerpo (como los de las piernas y los brazos) de forma rítmica. Intensidad moderada significa que te mueves lo suficiente como para aumentar tu ritmo cardíaco y comenzar a sudar, y puedes hablar normalmente, pero no puedes cantar.

Aprende más 

## Contar las patadas de tu bebe

- Contar los movimientos de su bebé por nacer es una forma de asegurarse de que esté sano.
- La mayoría de las mujeres comenzarán a sentir el movimiento fetal entre las semanas 18 y 22 de embarazo. Si siente que su bebé se mueve menos de lo normal o tiene un embarazo de alto riesgo, es posible que le recomienden que cuente diariamente los movimientos fetales a partir de las 28 semanas de embarazo (3 meses antes de la fecha prevista de parto).

Aprende más 

# ¿Estoy en *en el Trabajo de Parto?*

## ¿Cómo se sienten los dolores de parto?

- Cuando comienzan por primera vez, las contracciones generalmente se sienten como calambres durante el período.
- A veces sientes dolor en la espalda. La mayoría de las veces, las contracciones se sienten como si los músculos tiraran dolorosamente de la parte inferior del abdomen.
- Al principio, las contracciones probablemente tendrán un intervalo de 15 a 20 minutos. No sentirá demasiado dolor. A medida que avanza el trabajo de parto, las contracciones se vuelven más fuertes, más juntas y más dolorosas.

## ¿Cómo cronometro las contracciones?

Calcule sus contracciones contando el número de minutos desde el inicio de una contracción hasta el inicio de la siguiente.

## ¿Qué debo hacer cuando empiezan las contracciones?

Si es de noche y puedes dormir, duerme. Si sucede durante el día, aquí te dejamos algunas cosas que puedes hacer para cuidarte en casa:

- Caminar. Si los dolores que estás teniendo son verdaderos dolores de parto, caminar hará que las contracciones sean más rápidas y más fuertes. Si las contracciones no van a continuar y no van a ser un trabajo de parto real, caminar hará que las contracciones disminuyan.
- Toma una ducha o un baño. Esto te ayudará a relajarte.
- Comer. El parto es un gran acontecimiento. Se necesita mucha energía.
- Beber agua. No beber suficiente agua puede provocar un parto falso (contracciones que duelen pero que no abren el cuello uterino). Si este es un verdadero parto, beber agua le ayudará a tener fuerzas para superar el parto.
- Tomar una siesta. Consigue todo el resto que puedas.
- Recibir un masaje. Si el parto es en la espalda, un fuerte masaje en la zona lumbar puede resultarle muy agradable. Recibir un masaje en los pies siempre es bueno.
- No entrar en pánico. Puedes hacerlo. Tu cuerpo fue hecho para esto. ¡Tu eres fuerte!

## ¿Cuándo debo ir al hospital o llamar a mi proveedor?

- Sus contracciones han estado separadas por 5 minutos o menos durante al menos 1 hora.
- Si sus contracciones son tan dolorosas, no podrá caminar ni hablar durante una.
- Se te rompe la bolsa de aguas. (Es posible que tenga un gran chorro de agua o simplemente agua que le corra por las piernas cuando camina).

## ¿Existen otras razones para llamar a mi proveedor de atención médica?

- Sí, debe llamar a su proveedor de HealthPoint o ir al hospital si comienza a sangrar como si estuviera teniendo un período (sangre que empapa su ropa interior o le corre por las piernas), si tiene un dolor intenso y repentino, si su bebé no se ha movido durante varias horas o si pierde líquido verde.
- La regla es la siguiente: Si estás muy preocupado por algo, llama.

# Después que de a luz

Usted se prepara para el nacimiento de su bebé durante muchos meses durante el embarazo y luego los primeros meses en casa después del nacimiento de su bebé pueden ser un momento tranquilo y gentil para conocer a esta nueva persona que ha venido a vivir a su hogar. Para la mayoría de las mujeres no todo es tranquilidad o dulzura y para algunas es un momento muy difícil.

## **Las nuevas madres y sus familias enfrentan desafíos en los primeros meses:**

- Tu cuerpo y tus hormonas tienen que volver a la normalidad.
- Usted y el bebé aprenderán a amamantar.
- Los bebés sólo duermen unas pocas horas seguidas. A toda la familia le resultará difícil dormir lo suficiente.
- Usted y su familia necesitan aprender cómo criar a este nuevo miembro de la familia.
- Si tienes pareja, tienes que descubrir cómo permanecer juntos y empezar a tener relaciones sexuales nuevamente.
- Es posible que deba descubrir cómo evitar volver a quedar embarazada de inmediato.
- Es posible que deba regresar al trabajo y buscar una guardería.

## **¿Cuánto tiempo tardará mi cuerpo en volver a la normalidad?**

- Algunos cambios ocurren rápidamente. Otros no sucederán tan rápido.
- Su útero, cuello uterino y vagina se reducirán a su tamaño normal sin embarazo en aproximadamente 2 semanas. Su vagina puede estar sensible y seca durante algunos meses, especialmente si está amamantando.
- Si tuvo puntos o hemorroides, le dolerá el “trasero” durante 2 semanas o más.

## **¿Cuánto tiempo tardará mi cuerpo en volver a la normalidad?, continuó...**

- Para algunas mujeres que tienen problemas para orinar, pueden pasar varios meses hasta que puedan retener la orina cuando tosen, estornudan o levantan repentinamente algo pesado.
- Su leche materna “bajará” 2 o 3 días después del nacimiento de su bebé. Le tomará de 6 a 8 semanas a usted y al bebé acostumbrarse a la lactancia materna y encontrar un patrón.
- Durante estas primeras semanas, usted puede tener los senos congestionados en ocasiones y, a menudo, perder leche.
- Su estómago e intestinos tienen que volver a su lugar. Es posible que tenga muchos gases durante algunas semanas.
- Es posible que esté estreñida, especialmente si está amamantando.
- Los músculos estirados del estómago pueden recuperarse en unas pocas semanas, pero a algunas mujeres les lleva más tiempo (de 6 meses a 1 año) recuperarse.
- Si tuvo un parto por cesárea, es posible que sienta dolor o entumecimiento alrededor de la incisión durante 6 meses o más.
- Perder el peso que ganó durante el embarazo probablemente le llevará entre 6 meses y un año. ¡Paciencia! Tardó 40 semanas en llegar. Date 40 semanas para regresar.

# Después que de a luz

## ¿Qué puedo esperar cuando mis hormonas cambien?

- Alrededor del 75% de todas las mujeres tendrán "tristeza". Esto generalmente comienza aproximadamente 3 días después del nacimiento de su bebé. Es posible que lllore con facilidad y se sienta muy, muy cansado. Algunas mujeres se deprimen mucho.
- Si tuvo un parto por cesárea o su nuevo bebé estaba enfermo, tiene mayor riesgo de sufrir depresión. Llame a su proveedor de inmediato si no puede cuidar de sí misma o de su bebé, si se siente muy nerviosa o preocupada, si no puede dejar de llorar o si tiene pensamientos de lastimarse a sí misma o a su bebé.

## ¿Qué es la circuncisión?

Al nacer, los bebés varones tienen piel flácida que cubre la cabeza del pene. Esto se llama "prepucio". Cuando se extirpa todo o parte del prepucio del pene, se llama "circuncisión".

## ¿Por qué se hace la circuncisión?

La circuncisión se realiza por motivos religiosos, culturales, de apariencia o de salud. Algunos grupos religiosos creen que sus hijos deberían ser circuncidados. Algunos padres optan por la circuncisión para que su hijo tenga un pene parecido al de su padre. Otras personas eligen la circuncisión porque creen que es más limpia o protegerá al niño o al hombre de infecciones o cáncer.

## ¿Es la circuncisión más limpia?

### ¿Protege de infecciones o cáncer?

El lavado regular con agua y jabón mantendrá limpio el pene. La circuncisión no hace que el pene esté más limpio. A los niños no circuncidados se les debe enseñar a limpiar debajo del prepucio, al igual que se les debe enseñar a lavarse las manos o cepillarse los dientes. La circuncisión parece proteger contra algunos tipos de infección o cáncer. El cáncer de pene es un tipo de cáncer que la circuncisión puede prevenir. Sin embargo, el cáncer de pene es muy raro. Serían necesarias trescientas mil circuncisiones para prevenir un caso.

## ¿Qué sucede durante una circuncisión?

- Por lo general, su proveedor de atención médica realizará la circuncisión en el hospital antes de que usted regrese a casa.
- Las circuncisiones religiosas se realizan con mayor frecuencia en casa o en una sinagoga.
- Antes del procedimiento, algunos proveedores inyectan una pequeña cantidad de anestesia en la base del pene para bloquear el dolor.
- Hay diferentes maneras de hacer una circuncisión. Pregúntele a su proveedor sobre el que planea realizar.
- Después de la circuncisión, se puede colocar vaselina y, a veces, gasa sobre la herida. Esto protege la punta del pene mientras sana.

# Emociones después de que nazca su bebé

Durante los primeros días de vida de su bebé, es normal sentir altibajos emocionales. Estos se conocen comúnmente como "depresión posparto". Con la tristeza posparto, es posible que te sientas feliz en un momento y lloroso o abrumado al siguiente. Es posible que se sienta enojado, triste, irritable o desanimado sin motivo alguno. Sentirse así no significa que seas una "mala" mamá o que no ames a tu bebé. El 80% de las nuevas mamás experimentan estos sentimientos. Afortunadamente, la mayoría de las mujeres informan que desaparecen en aproximadamente 2 semanas.

## ¿Cuáles son los síntomas más comunes de la tristeza posparto?

La tristeza posparto se ve diferente para cada persona, pero en general, es posible que se sienta nerviosa, agotada y llorosa sin motivo alguno. Incluso puede sentirte culpable por sentirte así durante lo que se supone que es un momento alegre.

Otros síntomas pueden incluir:

- Tristeza
- Ansiedad
- Sentirse abrumada
- Cambios de humor
- Irritabilidad
- Inquietud

## ¿Qué causa la tristeza posparto?

Los investigadores no saben con certeza qué causa la tristeza posparto, pero creen que es una combinación de cambios físicos y factores emocionales que ocurren después del parto.

## ¿Cuánto dura la tristeza posparto?

La tristeza posparto suele aparecer entre dos y tres días después del parto y desaparece en la mayoría de las mujeres en unas dos semanas. Sin embargo, entre el 10 y el 20% de las madres desarrollarán una afección más grave conocida como depresión posparto (DPP). Si los sentimientos de tristeza, irritabilidad o preocupación extrema persisten durante más de dos semanas, hable con su proveedor.

## ¿Cómo afrontar la tristeza posparto?

No existe una cura específica para la tristeza posparto, pero hay formas de satisfacer sus necesidades y sentirse mejor durante este momento difícil. Incluyen:

- Pedir ayuda
- Descanse cuando puedas
- Mueva su cuerpo
- Conéctese con su comunidad
- Alimente su cuerpo con alimentos saludables

## ¿Cuándo debe llamar a su proveedor acerca de la tristeza posparto?

Los síntomas de la tristeza posparto que persisten más de dos semanas podrían ser un signo de una afección más grave, como la depresión posparto. Los síntomas incluyen:

- Cambios de apetito
- No dormir o dormir demasiado
- Obsesionarse con la seguridad del bebé
- Momento de rabia
- Sentimientos de inutilidad
- Pérdida de interés en las cosas que amas.
- Pensamientos de querer escapar
- Dificultad para concentrarse
- Pensamientos suicidas

## Cosas para recordar:

El Baby Blues o la depresión posparto no son un defecto de carácter ni una debilidad. En ocasiones son una complicación del parto.



# Beneficios de Amamantamiento

## Para mamá:

- La lactancia materna puede hacer que sea más fácil perder el peso que aumento durante el embarazo.
- Las mujeres que amamantan por más tiempo tienen tasas más bajas de diabetes tipo 2 y presión arterial alta.
- Las mujeres que amamantan tienen tasas más bajas de cáncer de mama y de ovario.
- La lactancia materna desencadena la liberación de oxitocina que hace que el útero se contraiga y puede disminuir la cantidad de sangrado después del parto.

## Para bebé:

- La leche materna tiene la cantidad adecuada de grasa, azúcar, agua, proteínas y minerales necesarios para el crecimiento y desarrollo del bebé.
- La leche materna es más fácil de digerir que la fórmula y los bebés amamantados tienen menos gases, menos problemas de alimentación y menos estreñimiento.
- La leche materna contiene anticuerpos que protegen a los bebés de ciertas enfermedades, como infecciones de oído, diarrea, enfermedades respiratorias y alergias.
- Los bebés amamantados tienen un menor riesgo de sufrir el síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).
- Si su bebé nace prematuro, la leche materna puede ayudar a reducir el riesgo de muchos de los problemas de salud a corto y largo plazo.

## Ejercicio después *El embarazo*

### El ejercicio tiene beneficios para las mujeres en posparto:

- Ayuda a fortalecer y tonificar los músculos abdominales.
- Aumenta la energía.
- Puede ayudar a prevenir la depresión posparto.
- Promueve un mejor sueño.
- Alivia el estrés.
- Puede ayudarla a perder el peso extra que haya aumentado durante el embarazo.

### ¿Cuándo puedo empezar a hacer ejercicio después del embarazo?

Si tuvo un embarazo saludable y un parto vaginal normal, debería poder comenzar a hacer ejercicio nuevamente poco después de que nazca el bebé. Por lo general, es seguro comenzar a hacer ejercicio unos días después de dar a luz, o tan pronto como se sienta lista. Si tuvo un parto por cesárea o tuvo complicaciones, pregúntele a su proveedor cuándo es seguro comenzar a hacer ejercicio nuevamente.

### ¿Cuánto debo hacer ejercicio después de tener un bebé?

Después de tener un bebé, debes realizar al menos 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada cada semana. Puedes dividir los 150 minutos en entrenamientos de 30 minutos los 5 días de la semana o en sesiones más pequeñas de 10 minutos a lo largo de cada día. Por ejemplo, podrías realizar tres caminatas de 10 minutos cada día.

Aprende más 



# Empacando para el gran día.

## Lista para Empacar la Bolsa del Hospital (esenciales y algunos extras) para Mamá

- **Brassieres de lactancia:** Estos dan soporte a los senos hinchados y sensibles, además de ayudar a mantener en su lugar las almohadillas para los senos.
- **Sostén deportivo:** Muchas mujeres encuentran estos muy útiles durante un parto en agua o al usar la piscina de partos; también son buenos para suprimir la lactancia si no planeas amamantar.
- **Almohadillas para los senos:** Las necesitarás estés o no amamantando, ya que detienen las filtraciones absorbiendo la leche.
- **Almohadas de lactancia:** Se pueden usar ya sea que estés amamantando o alimentando con biberón; de cualquier manera, reducen la tensión en tus brazos, cuello y espalda al alimentar a tu bebé.
- **Camisión y bata:** Asegúrate de que se abran por adelante si planeas amamantar.
- **Zapatos de Casa:** Durante las primeras etapas del trabajo de parto siempre se recomienda caminar. También serán útiles cuando hagas viajes a la guardería para revisar a tu nuevo bebé.
- **Calcetines:** Muchas mujeres se quejan de que tienen fríos los pies durante el parto, así que ten un par de repuesto por si uno se ensucia.
- **Ropa para salir del hospital:** Elige uno que te quede bien cuando estabas alrededor de los 6 meses de embarazo.
- **Artículos de tocador:** Para estar más cómoda, lleva cepillo de dientes, pasta dental, desodorante, bálsamo labial, maquillaje, cepillo para el cabello, champú, jabón, loción, secador de pelo, etc.
- **Toallas sanitarias:** El hospital puede proporcionarte, pero muchas mujeres se sienten más cómodas llevando su marca favorita. Recuerda, necesitarás una toalla diseñada para un flujo más abundante.
- **Pinza o banda para el cabello si tienes el pelo largo:** A las mujeres con el pelo largo les gusta tenerlo recogido durante el trabajo de parto y el parto.
- **Almohada de casa:** Esto te hará sentir más cómoda; solo asegúrate de tener una funda de almohada de color diferente para distinguirla de las almohadas del hospital.
- **Paños de lavado adicionales:** También deben tener color para distinguirlos de los paños de lavado del hospital.
- **Revistas:** No tendrás mucho tiempo libre, pero puede haber unos minutos aquí y allá para leer.
- **Paletas o caramelos duros:** Estos pueden aliviar la boca seca.
- **Gafas y estuche:** para lentes de contacto.
- **Libro sobre la lactancia:** Lleva cualquier libro de referencia que pueda ser útil.
- **Libro del bebé:** La guardería a menudo tomará tu libro del bebé y colocará las huellas de los pies de tu bebé en él. Esto te ahorrará mucho tiempo y problemas.
- **Sobre grande / carpeta de archivos:** Esto puede ser utilizado para almacenar cualquier documento suelto.



# Health POINT

*Cuidado Prenatal*



LLAME AL: (979) 846-1100  
WWW.HEALTHPOINT-TX.COM

DEPARTAMENTO MARCOM DE HEALTHPOINT 2023

