

Su Guía para el Embarazo

Encuentre Ayuda Aquí

Para Usted y su Bebé



 **maryland**
physicians care
Medicaid con Corazón
mpcMedicaid.com/es



¡Felicidades!

Está a punto de comenzar uno de los caminos más emocionantes de la vida. No importa si es su primer bebé o si ya pasó por esta experiencia, cada embarazo es único, igual que la atención que usted necesita. Como miembro de Maryland Physicians Care (MPC), tiene acceso a ayuda personalizada, atención médica confiable y los beneficios que más necesita, tanto para usted como para su bebé.

Esta guía está diseñada para ayudarla durante su embarazo, y cuenta con información y recursos útiles que la acompañarán durante todo el camino.

¿QUÉ ENCONTRARÁ EN ESTA GUÍA?



- **Embarazo: Qué esperar**
 - Cuándo ver a su obstetra
 - Checklist del embarazo
 - Qué hacer y qué no hacer durante el embarazo
 - Qué comer durante el embarazo
- **Embarazo: Las etapas más importantes**
- **Ansiedad y depresión**
- **Trabajo de parto y parto**
 - Etapas
 - Cuándo ir al hospital
 - Manejo del dolor
- **Sus beneficios con MPC**

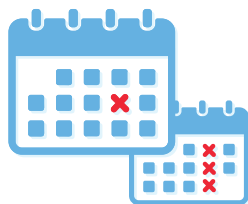


Embarazo: Qué esperar

El embarazo es un momento emocionante en la vida. El cuerpo pasará por muchos cambios para ayudar al bebé a crecer. El médico programará chequeos regulares para asegurarse de que usted y el bebé estén sanos. También le harán pruebas y ecografías para controlar el crecimiento del bebé.

CUÁNDO VISITAR AL OBSTETRA

Un **obstetra**, también conocido como **OB**, es un médico que atiende a pacientes que están embarazadas.



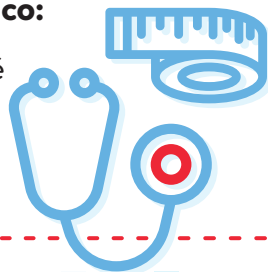
A medida que el bebé crezca, tendrá más visitas médicas:

- Cada 4 semanas hasta que tenga 28 semanas de embarazo
- Cada 2 semanas de las 28 semanas a las 36 semanas
- Todas las semanas desde las 36 semanas hasta que nazca el bebé

POR QUÉ SON IMPORTANTES ESTAS VISITAS

Las visitas prenatales ayudan a que la mamá y el bebé estén saludables. En cada visita, su médico:

- Comprueba cómo está creciendo el bebé
- Busca cualquier problema de salud
- Responde a sus preguntas



Aunque se sienta bien, tiene que ir a todas las visitas.

Checklist del embarazo

PRIMER TRIMESTRE: Semanas 1 a 12

- ☐ Elegir un proveedor
- ☐ Programar la primera cita con el obstetra
- ☐ Después de la primera visita, programar el resto de las citas prenatales
- ☐ Hacerse el primer análisis de sangre
- ☐ Hablar con el médico sobre las pruebas genéticas (pruebas para detectar problemas de nacimiento)



SEGUNDO TRIMESTRE: Semanas 13 a 26

- ☐ Hacerse una ecografía para comprobar el crecimiento del bebé
- ☐ Registrarse en una clase de parto

TERCER TRIMESTRE: Semanas 27 - Parto

- ☐ Recibir la inyección **RhoGAM** (si tiene sangre Rh negativa) entre las semanas 26 y 28
RhoGAM: medicamento que protege a su bebé.
- ☐ Hacerse un chequeo para detectar diabetes y anemia
- ☐ Elegir un **pediatra** y llamar al consultorio
Pediatra: médico que atiende a los niños
- ☐ Recibir la **vacuna Tdap** después de 27 semanas, pero antes de las 36 semanas
Vacuna Tdap: vacuna que protege contra la tos ferina (también llamada tos convulsa). La tos ferina causa ataques de tos largos y fuertes, y se contagia fácilmente de persona a persona. Cuando se vacuna, usted le da inmunidad a su bebé
- ☐ Consultar a su obstetra sobre un extractor de leche
- ☐ Hablar con el obstetra sobre las opciones de control de la natalidad para después que nazca el bebé
- ☐ Preparar el bolso para ir al hospital
- ☐ Hacerse la prueba **del estreptococo del grupo B (GBS)**
GBS: también conocida como «Síndrome de Guillain-Barree» es una enfermedad que puede poner en peligro la vida. Las mujeres embarazadas tienen que hacerse la prueba de GBS para proteger al recién nacido.
- ☐ Colocar el asiento de seguridad del bebé en el auto

Qué hacer y qué no hacer durante el embarazo

Todo lo que haga durante el embarazo puede afectar al bebé. Es importante tomar decisiones seguras.

SÍ:

- Ir a todas las visitas médicas
- Tomar vitaminas prenatales con ácido fólico todos los días
- Limitar la cantidad de cafeína que toma
- Hacer ejercicios pélvicos, como los ejercicios de Kegel
- Llamar al obstetra para consultar sobre un extractor de leche
- Vacunarse para protegerse y proteger al bebé
- Consumir alimentos saludables
- Descansar mucho
- Usar siempre el cinturón de seguridad
- Evitar los lugares donde hay humo y personas que fuman

NO:

- Consumir drogas, beber, fumar o vapear
- Tomar medicamentos, a menos que su médico le diga que está bien
- Tomar baños de inmersión calientes
- Comer carne cruda o poco cocida, quesos blandos o germinados crudos
- Limpiar la arena de los gatos o tocar mascotas como hámsteres o cobayos
- Hacerse radiografías, a menos que su médico diga que es seguro

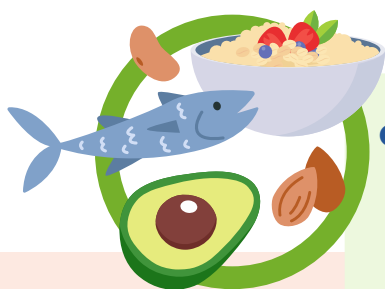


FUMAR EN EL EMBARAZO: LO QUE DEBE SABER

- Fumar o vapear puede perjudicar el crecimiento de su bebé
- Fumar puede provocar nacimientos prematuros, defectos de nacimiento o incluso abortos espontáneos
- Respirar el humo de otras personas también es peligroso
- Los cigarrillos electrónicos, o vapors, no son seguros durante el embarazo
- Dejar de fumar, sea en el momento que sea, va a ayudarle a usted y a su bebé. Para pedir ayuda gratis, llame al **1-800-QUITNOW**

Qué comer durante el embarazo

Durante el embarazo, es importante comer los alimentos adecuados para ayudar a que el bebé crezca fuerte y saludable. Algunos alimentos son buenos para usted y su bebé, pero otros pueden causar daño y deben evitarse.



Coma estos alimentos:

- Aguacates
- Pescado graso aprobado para el embarazo
- Verduras de hoja verde
- Frutos secos
- Lentejas y frijoles
- Yogur
- Avena
- Carnes magras

Evite estos alimentos:

- Huevos poco cocidos
- Carne poco cocida
- Alcohol
- Sushi y pescado crudo
- Mucha cafeína (más de 150 mg al día)
- Ciertos tipos de pescado cocido (como tiburón, pez espada, pez azulejo y caballa real)
- Alimentos no pasteurizados (como algunos jugos, quesos o leches)



Embarazo: Las etapas más importantes

Las etapas del embarazo nos muestran cómo crece el bebé cada semana. Estas etapas o «hitos» también ayudan a entender los cambios de su propio cuerpo, las nuevas cosas que siente, los síntomas y qué esperar a medida que se acerca la fecha de parto.

MES	SÍNTOMAS	DESARROLLO DEL BEBÉ
1 semanas 1-4	<ul style="list-style-type: none">• No tener el período menstrual• Cansancio• Pechos doloridos o hinchados• Malestar o ganas de vomitar	<ul style="list-style-type: none">• El óvulo es fertilizado• El bebé es del tamaño de una semilla
2 semanas 5-8	<ul style="list-style-type: none">• Náuseas matutinas• Aumento de las ganas de ir al baño• Molestia con los olores fuertes• Cambios de humor	<ul style="list-style-type: none">• Comienzan a formarse el corazón y el sistema sanguíneo• La nariz, la boca y las orejas comienzan a crecer• El cerebro y los intestinos comienzan a formarse• El bebé comienza a moverse• Empiezan a crecer las vías respiratorias
3 semanas 9-12	<ul style="list-style-type: none">• Menos náuseas matutinas• Sigue el cansancio, pero con más energía• La ropa se siente más ajustada• Dolores de cabeza	<ul style="list-style-type: none">• Los órganos se están formando• Aumenta el peso• Los pequeños brazos y las piernas se pueden doblar• Crecen las uñas• Funcionan los reflejos• La boca hace movimientos de succión
4 semanas 13-16	<ul style="list-style-type: none">• Menos náuseas• La panza empieza a crecer• Aumenta el hambre• Problemas para ir al baño (estreñimiento)	<ul style="list-style-type: none">• Venas y órganos visibles• Los riñones comienzan a trabajar• El bebé puede sentir la luz• Las piernas están creciendo• La cabeza está en posición vertical• Las orejas están casi en su lugar

MES	SÍNTOMAS	DESARROLLO DEL BEBÉ
5 semanas 17-20	<ul style="list-style-type: none"> • Los movimientos del bebé ya se sienten • Dolor de espalda • Acidez estomacal (sensación de ardor en el pecho) • Pies o manos hinchados 	<ul style="list-style-type: none"> • Las articulaciones se mueven • Los huesos se están formando • Flexiona brazos y piernas • Los sentidos como el olfato y el gusto comienzan a aparecer • El bebé puede tragar
6 semanas 21-24	<ul style="list-style-type: none"> • El bebé patea más • Calambres en las piernas • Dificultad para dormir • Picazón en la piel 	<ul style="list-style-type: none"> • Parece un recién nacido en miniatura • Los músculos y los huesos son más fuertes
7 semanas 25-28	<ul style="list-style-type: none"> • Problemas para respirar • Necesidad de ir al baño más seguido • Siente más calor que lo habitual • Contracciones de Braxton Hicks (contracciones reales que no son trabajo de parto real) 	<ul style="list-style-type: none"> • El bebé aumenta de peso • El cabello está creciendo • El bebé respira • El cerebro está activo • Los ojos parpadean y tienen pestañas
8 semanas 29-32	<ul style="list-style-type: none"> • El bebé se mueve mucho • Hinchazón de manos y pies • Dolor de espalda y cadera • Mucho cansancio nuevamente 	<ul style="list-style-type: none"> • Los músculos y los pulmones están funcionando • La cabeza está creciendo • Aumenta la capa de grasa
9 semanas 33-40	<ul style="list-style-type: none"> • El bebé se ubica más abajo en el vientre • Más contracciones Braxton Hicks • Dificultad para dormir • ¡Ya quiere conocer a su bebé! 	<ul style="list-style-type: none"> • El cerebro y los pulmones siguen creciendo • Los riñones y el hígado están en funcionamiento • El bebé está completamente desarrollado a las 39 semanas, pero sigue creciendo

Ansiedad y depresión

Estar embarazada o tener un bebé puede provocar muchos sentimientos. Algunos son buenos, pero otros pueden ser difíciles. Es posible que se sienta triste, preocupada o que no le guste cómo se ve. Esto podría ser depresión o ansiedad, y puede suceder antes o después de que nazca el bebé.



Esté atenta a señales como:

- Sentirse muy enojada, preocupada o triste
- Grandes cambios de humor
- Problemas para ocuparse de usted misma
- Dormir o comer demasiado o muy poco
- No disfrutar de las cosas que antes le gustaban

No está sola, y no es su culpa. Muchas mujeres se sienten así.



Si tiene una crisis de salud mental, vaya a la sala de emergencias más cercana o llame al **9-8-8**.

- **Comuníquese y busque ayuda.** Hay ayuda disponible a través de Carelon las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



Visite: [Maryland Carelon](#)



Llame al (800) 888-1965



- Encuentre [aquí](#) más información sobre salud mental.



Trabajo de parto y parto:

Por qué es mejor esperar hasta las 39 semanas para dar a luz

Su bebé sigue creciendo y fortaleciéndose durante las últimas semanas de embarazo.

- A las 35 semanas, el cerebro del bebé tiene solo dos tercios del tamaño que tendrá a las 39-40 semanas.
- Otras partes del cuerpo, como los pulmones, el hígado, los ojos, los oídos y los músculos que se usan para tragar, también se están desarrollando.
- Los bebés que nacen demasiado pronto pueden tener problemas para respirar, oír, ver o comer.

Si su embarazo es saludable, lo mejor es esperar a que el trabajo de parto comience por sí solo.



Trabajo de parto y parto:

(continuación)

Etapas

El trabajo de parto sucede en varios pasos. El cuerpo se prepara para ayudar al bebé a salir. Cada paso se llama etapa. Saber qué esperar durante cada etapa puede ayudarle a sentirse más tranquila y preparada.

Primera etapa - Contracciones

- Comienza con contracciones que se sienten como un calambre o apretón en la panza
- Las contracciones se hacen más fuertes y más seguidas con el tiempo
- Esta etapa puede llevar de 12 a 24 horas para las madres primerizas

Segunda etapa - Pujar y dar a luz

- Cuando esté lista para que llegue el bebé, tiene que empujar (o pujar) durante las contracciones
- Algunas personas pueden necesitar una cesárea en lugar de pujar durante las contracciones
- Esta etapa puede tardar de unos minutos a unas horas
- Nace el bebé

Tener una cesárea es solo una de las muchas formas seguras de tener al bebé.

Durante la cesárea, el médico saca al bebé a través de un corte hecho en el vientre de la mamá. Cada nacimiento es único. Lo más importante es la salud y la seguridad tanto de usted como de su bebé.

Tercera etapa - Placenta

- Después de que nazca el bebé, sale la placenta
- Esto puede tardar entre 5 y 30 minutos



Cuándo ir al hospital

Vaya al hospital si:

- **Tiene contracciones** cada 5 minutos, duran 1 minuto, y se mantienen durante 1 hora
- **Se rompe la fuente** (aunque no sienta dolor)
- Tiene **sangrado abundante**
- Siente **un fuerte dolor o presión**
- **No siente que el bebé se mueve** como de costumbre

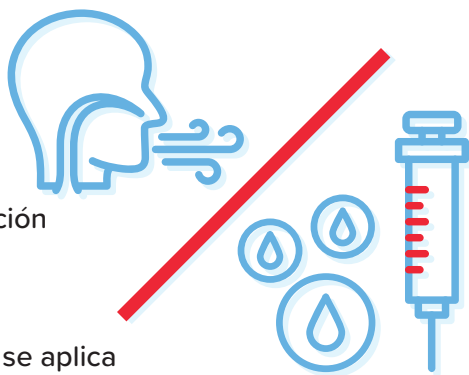
Si no está segura, llame a su médico o al hospital. Ellos pueden ayudarle a decidir.

Manejo del dolor

Tiene opciones que la ayudarán con el dolor durante el parto.

Sin medicamentos

- Respiración profunda
- Baño o ducha caliente
- Masaje
- Caminar o cambiar de posición



Con medicamentos

- **Epidural** – Medicación que se aplica en la espalda para adormecer el dolor
- **Medicamento intravenoso** – Medicamento para el dolor a través de un tubo en el brazo

Sus beneficios con Maryland Physicians Care

Si está embarazada y tiene Medicaid a través de Maryland Physicians Care (MPC), puede obtener atención médica gratuita para usted y su bebé.

Beneficios para ayudar a la mamá

Conozca más sobre [los beneficios del embarazo](#) con MPC.

- **Las visitas al médico no tienen copagos**
- **Los medicamentos con prescripción son gratis**
- **Extractor de leche gratis:** Pídale al obstetra que lo ordene. Si necesita ayuda para obtener un extractor de leche después de hablar con su obstetra, llame a Administración de la Atención de MPC al 800-953-8854.
- **Servicios de visitas en el hogar:** Brinda apoyo a las embarazadas durante el embarazo y el parto, y también a las familias y niños desde el nacimiento hasta los tres años.
- **Asistencia de doula:** Una doula entrenada puede ayudar durante el embarazo, el parto y el posparto.
Doula - Profesional capacitada (generalmente mujeres) que brinda apoyo emocional, físico y educativo a las personas durante el embarazo, el parto y después del nacimiento.
- **Ayuda nutricional:** Obtenga alimentos saludables y apoyo a través del **programa Mujeres, Bebés y Niños (WIC)** o el **Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP)**.



[health.maryland.gov/phpa/wic/
Pages/wic_apply_esp.aspx](https://health.maryland.gov/phpa/wic/Pages/wic_apply_esp.aspx)



[dhs.maryland.gov/supplemental-
nutrition-assistance-program/applying-
for-the-food-supplement-program/](https://dhs.maryland.gov/supplemental-nutrition-assistance-program/applying-for-the-food-supplement-program/)



Aplicación Pacify

Descargue la **aplicación Pacify** y use su número de MA para registrarse GRATIS en pacify.com/enroll/mpc. Pacify le conecta con doulas de confianza y consultores de lactancia, que le ofrecerán un apoyo flexible para guiarla a través de cada etapa del embarazo y el posparto. Disponible a cualquier hora, de día o de noche.

MyVirtualMPC
by maryland physicians care



MyVirtualMPC

Soporte 24/7 desde cualquier lugar. Use la aplicación MyVirtualMPC.com para chatear por video, enviar mensajes de texto o compartir imágenes con un médico en cualquier momento, de día o de noche. Descargue la aplicación desde App Store o Google Play. Ayuda disponible en inglés o español.

Equipo de Administración de Atención de MPC

También puede llamar al Equipo de Administración de Atención de MPC al **1-800-953-8854** (de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.) para recibir ayuda con sus beneficios, encontrar un médico o hacer una cita.



Para más información sobre los beneficios adicionales gratuitos para miembros, visite mpcMedicaid.com/ProgramasGratis, o vea su manual para miembros visitando mpcMedicaid.com/manual.



Beneficios del embarazo pensados para usted.

Escanee el código QR o visite

mpcMedicaid.com/beneficios

¿Necesita ayuda?

Llame a Servicios para Miembros
de Maryland Physicians Care
1-800-953-8854.



[**mpcMedicaid.com/es**](https://mpcMedicaid.com/es)

HealthChoice es un programa del Departamento de Salud de Maryland