

Un Embarazo Saludable Empieza con Usted





Banner
University Family Care

De parte de todos nosotros en Banner – University Family Care/ACC (B – UFC/ACC), ¡felicidades por su embarazo!

Este es un momento emocionante para usted y su familia. Queremos que usted y su bebé estén lo más saludables posible. Es más probable que su bebé esté sano si usted se cuida durante el embarazo. Hemos proporcionado este folleto prenatal para ayudarla a tener un embarazo saludable. Esto incluye recibir atención prenatal temprana y regular para usted y su bebé.

Llame a su proveedor para programar sus consultas prenatales. No hay copago ni ningún otro cargo por los servicios cubiertos relacionados con el embarazo. Si su proveedor quiere verla con más frecuencia, siga sus recomendaciones.

Llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al 800-582-8686, TTY 711 para obtener ayuda. Estamos disponibles de lunes a viernes de 7:30 a.m. a 5 p.m. Podemos ayudarla a encontrar un proveedor, programar una consulta y programar transportación a sus consultas.

También contamos con administradores de atención de enfermería disponibles para ayudarla antes, durante y después de su embarazo. Su administrador de atención puede brindarle información sobre su embarazo, trabajar con su proveedor, asegurarse de que tenga todos los medicamentos que necesita, conectarla con recursos comunitarios y ayudarla a comprender sus beneficios de atención médica. Para comunicarse con un administrador de atención de enfermería, comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente al 800-582-8686, TTY 711. Solicite que la comuniquen al Departamento de Salud Materno-Infantil.

Si ya ha establecido la atención con un proveedor fuera de la red para su embarazo actual, llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al 800-582-8686, TTY 711 para analizar las opciones de atención continua con el proveedor elegido.

Se recomienda que llame a Health-e-Arizona al 855-432-7587, de lunes a viernes de 7 a.m. a 6 p.m. para notificar al Departamento de Seguridad Económica de Arizona (DES) sobre su embarazo actual y la fecha de parto.

Nuestros mejores deseos,

Departamento de Salud Materno Infantil
Banner – University Family Care

Hable con su proveedor de atención médica. Este paquete no sustituye el asesoramiento de un experto calificado. Llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al 800-582-8686, TTY 711 para obtener ayuda para elegir un proveedor.

Contenido de esta guía

Atención Prenatal

- Un embarazo saludable comienza con usted | [Página 1](#)
- Etapas del embarazo | [Página 8](#)
- Señales de advertencia del embarazo | [Página 11](#)
- Recuentos de patadas fetales | [Página 11](#)
- Prevención de un bebé con bajo peso al nacer | [Página 12](#)
- Depresión y ansiedad durante y después del embarazo | [Página 14](#)

Preparación para el Parto y el Bebé

- Preparación para el parto | [Página 15](#)
- ¿Cómo sabré que estoy en trabajo de parto? | [Página 19](#)
- Preparándose para el bebé | [Página 20](#)
- Cambiar las relaciones durante el embarazo y después de la llegada del bebé | [Página 20](#)

Posparto y Cuidado del Bebé

- Cambios corporales | [Página 22](#)
- Atención médica después del parto para usted y su bebé | [Página 23](#)
- Lactancia materna | [Página 25](#)
- Sueño seguro | [Página 29](#)
- Programas para ayudar a los padres en Arizona | [Página 30](#)
- Preparándose para el próximo embarazo | [Página 32](#)
- Planificación Familiar | [Página 33](#)
- Food Smart: 5 cosas con las que un Asesor de Nutrición puede ayudarle durante el embarazo | [Página 35](#)
- Pyx: A todo el mundo le vendría bien un poco de apoyo extra | [Página 36](#)
- Recursos
- Referencia

Contáctenos

Centro de Atención al Cliente

800-582-8686

Si tiene dificultades para oír, llame a TTY 711

Servicios de Emergencia

Llame al 911

Sitio web

www.BannerHealth.com/ACC

  @ BannerHealthPlans



Atención Prenatal

Un embarazo saludable comienza usted

Mantenerse fuerte y saludable durante el embarazo es el primer paso para dar a luz a un bebé sano. Si come bien, recibe atención prenatal regular y hace ejercicio regularmente, puedes ayudar a reducir el riesgo de complicaciones en el embarazo. Recuerde, cuidar bien de su salud también es cuidar bien la salud de su bebé.



Para obtener más información sobre los servicios de atención de maternidad, visite www.BannerHealth.com/ACC-MCH o escanee el código QR.

Pruebas prenatales

Las pruebas de detección son una parte regular de la atención prenatal.

Pueden ayudarla a usted y a su proveedor a saber si usted o su bebé podrían tener una enfermedad o un problema de salud. Algunas pruebas de detección se administran a todas las personas embarazadas. Otros solo se administran a alguien que puede tener un alto riesgo de tener un problema específico. Algunas pruebas de detección incluyen:

Grupo sanguíneo

A todas las personas embarazadas se les controlará el grupo sanguíneo. Si tiene un tipo de sangre Rh negativo, sus glóbulos rojos pueden dañar los glóbulos rojos de su bebé. Su proveedor le dará una inyección de un medicamento llamado Rhogam a las 28 semanas de embarazo. Su proveedor también le dará el medicamento dentro de las 72 horas posteriores al parto de su bebé si el tipo de sangre de su bebé es Rh positivo. Su proveedor también puede administrarle Rhogam si experimenta una pérdida del embarazo, si ha tenido sangrado durante el embarazo o si ha tenido un traumatismo en el área abdominal durante el embarazo.

Prueba de embarazo para la diabetes

Por lo general, su proveedor ordenará esta prueba cuando tenga 28 semanas de embarazo, pero puede ordenar la prueba antes si tiene un riesgo alto. Durante esta prueba, usted beberá una bebida azucarada y luego se le hará un análisis de sangre después de un período de tiempo determinado. Esto es para verificar la cantidad de azúcar en la sangre. Si tienes un nivel alto de azúcar en la sangre, es posible que tengas diabetes gestacional. Su proveedor le dará instrucciones para el tratamiento si se le diagnostica.

Visite a su proveedor

Consulte a su proveedor lo antes posible si cree que está embarazada.

Si necesita ayuda para elegir un proveedor o programar su consulta, llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al 800-582-8686, TTY 711.

También podemos ayudar a programar transportación, sin costo alguno, a sus consultas si no tiene transporte disponible.

¿Con qué frecuencia acudirá a su proveedor?

Cada cuatro semanas hasta la **semana 28** de embarazo

Cada dos semanas hasta la **semana 36** de embarazo

Cada semana hasta que **el bebé nazca**

Es posible que su proveedor quiera verlo con más frecuencia.

Por favor, siga sus recomendaciones.

AHCCCS cubre los servicios de apoyo de doulas durante el embarazo, el trabajo de parto y el parto y para hasta un año después del parto.

Una doula es un profesional no médico capacitado que puede brindar apoyo continuo a la padres biológicos para mejorar los resultados del embarazo, el parto y el recién nacido.

Ecografías

Es posible que su proveedor ordene una ecografía para ver cómo está su bebé. Normalmente, a todas las personas embarazadas se les hará una ecografía alrededor de las 20 semanas. Esto se llama exploración anatómica para controlar el crecimiento y el desarrollo de su bebé.

Prueba de GBS

El estreptococo del grupo B (GBS) es una bacteria que se puede encontrar en algunas personas embarazadas. Su proveedor verificará si usted es portadora de esta bacteria alrededor de su cita de 36 semanas. Si usted es positiva, su proveedor la tratará con antibióticos durante el trabajo de parto. El estreptococo del grupo B puede causar daño al feto si no se trata.

Infecciones de transmisión sexual

Su proveedor ordenará una prueba para detectar Infecciones de Transmisión Sexual (STD, *por sus siglas en inglés*). Todas las miembros embarazadas deben someterse a pruebas de detección de STD, incluida la sífilis, en el primer trimestre, el tercer trimestre y en el momento del parto. Si su prueba es positiva, su proveedor hablará con usted sobre las opciones de tratamiento. Es muy importante seguir todas las instrucciones para ayudar a que usted y su bebé se mantengan sanos si le diagnostican una STD. Si no se trata, una STD puede hacerle daño a usted o a su bebé.

Las posibles ITS que se deben analizar incluyen:

- Herpes Genital
- Clamidia
- Gonorrea
- Sífilis
- Hepatitis B y C

Es importante practicar sexo seguro, especialmente durante el embarazo:

- Usar condones masculinos de látex correctamente y cada vez que tenga sexo anal, vaginal u oral.
- Reducir el número de parejas sexuales.
- Hacerse la prueba de STD con regularidad si tiene un alto riesgo de infección.
- Vacunarse contra el Virus del Papiloma Humano (HPV, por sus siglas en inglés) y la hepatitis B. Hable con su proveedor sobre la seguridad de estas vacunas durante el embarazo.

Hacerse la prueba y recibir tratamiento para la sífilis puede prevenir complicaciones graves de salud para usted y su bebé.

En su primera consulta de atención médica, pregúntele a su proveedor de atención médica sobre la posibilidad de hacerse la prueba de sífilis. Puede hablar de:

- Cualquier síntoma físico nuevo o inusual que puedas estar experimentando
- Cualquier droga o medicamento que esté usando
- Ya sea que tenga parejas sexuales nuevas o múltiples.
- Su riesgo de contraer sífilis, como la cantidad de casos de sífilis en su área

Esta información le permitirá a su proveedor de atención médica hacer las recomendaciones de pruebas adecuadas. Algunas personas deben volver a hacerse la prueba al comienzo del tercer trimestre y de nuevo cuando nace el bebé.

Incluso si se ha hecho la prueba de la sífilis en el pasado, debe volver a hacerse la prueba cuando quede embarazada.

Recuerde que es posible contraer sífilis y no saberlo. A veces, la infección no causa síntomas, solo síntomas muy leves o síntomas que imitan a otras enfermedades.

Si el resultado de la prueba de sífilis es positivo, necesitará tratamiento de inmediato. También es importante que su(s) pareja(s) sexual(es) reciba(n) tratamiento. La sífilis se puede curar con los antibióticos adecuados de su proveedor de atención médica. Es necesario que el proveedor de atención médica realice pruebas de seguimiento para asegurarse de que el tratamiento haya sido exitoso.

Tener sífilis una vez no la protege de volver a contraerla. Incluso después de un tratamiento exitoso, puede volver a contraerla. Por esta razón, debe continuar tomando medidas que reduzcan el riesgo de contraer una nueva infección.

Fuente: www.cdc.gov/syphilis/about/about-congenital-syphilis.html.

Pruebas prenatales del VIH

Es muy importante que todas las personas embarazadas se hagan la prueba del Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH). El VIH es un virus que impide que el cuerpo combata enfermedades e infecciones. Este virus puede transmitirse al feto. Actualmente no existe una cura para el VIH, pero con tratamiento, puede esperar vivir una vida larga y saludable.

Pruebas

- Cualquier proveedor que visite puede detectar el VIH solicitando un análisis de sangre. Este análisis de sangre está completamente cubierto por su plan de salud. El proveedor de atención médica que la cuidará durante el embarazo ordenará esta prueba como parte de sus análisis prenatales de rutina.
- La prueba del VIH, sin costo, está disponible a través de www.GetTestedAZ.org/en.
- También puede llamar a su departamento de salud local para obtener información sobre las pruebas de VIH sin costo cerca de usted.

Si el resultado de su prueba del VIH es positivo

Su proveedor hablará con usted sobre las opciones de tratamiento y puede darle una referencia para un especialista. También puede comunicarse con su departamento de salud local para recibir tratamiento.

- Todas las personas embarazadas con el VIH deben comenzar el tratamiento lo antes posible. Si le han diagnosticado VIH antes de quedar embarazada y actualmente está recibiendo tratamiento, hable con su proveedor sobre cualquier cambio que deba hacerse en sus medicamentos o plan de tratamiento.
- Todas las personas embarazadas con el VIH deben tomar medicamentos contra él durante todo el embarazo por su propia salud y para ayudar a detener la propagación del VIH al feto.
- La mayoría de los medicamentos contra el VIH son seguros para usar durante el embarazo. Hable con su proveedor sobre cualquier medicamento que esté tomando.

Beneficios del tratamiento contra el VIH

- La detección y el tratamiento tempranos del VIH pueden ayudar a prevenir que se transmita al feto.
- El tratamiento contra el VIH reduce la cantidad del virus que tiene en la sangre.
- El tratamiento contra el VIH puede prevenir la transmisión a otras personas.
- Asegurarse de tomar sus medicamentos según lo recetado puede ayudar a limitar la posibilidad de que el virus del VIH cambie. Cuanto más cambie el virus, menos opciones de tratamiento tendrá.

El Programa Suplemental de Nutrición para Mujeres, Infantes, y Niños (WIC, *por sus siglas en inglés*) brinda educación nutricional, servicios de apoyo para la lactancia materna, alimentos nutritivos suplementarios y referencias para servicios sociales y de salud. Llame a WIC al 800-252-5942 para empezar.

WIC está aquí para usted

Nutrición

Comer alimentos seguros y saludables es muy importante tanto para usted como para su bebé. Necesita consumir el equilibrio adecuado de proteínas, carbohidratos, grasas, frutas y verduras todos los días.

Durante el embarazo, debe beber de 8 a 12 tazas (64 a 96 onzas) de agua todos los días. El agua tiene muchos beneficios, incluyendo ayudar con la digestión, eliminar los desechos de su cuerpo y formar el líquido amniótico alrededor de su bebé. Estar deshidratada puede aumentar el riesgo de tener un parto prematuro, por lo que es importante tener siempre agua disponible.

El aumento de peso de cada persona durante el embarazo depende de su salud y del índice de masa corporal antes de quedar embarazada. Hable con su proveedor sobre el aumento de peso adecuado para su embarazo.

Querrá comer muchos alimentos nutritivos de los cinco grupos básicos de alimentos:

Frutas: Concéntrese en frutas enteras como frescas, congeladas, enlatadas o secas.

Verduras: Coma una variedad de verduras y agréguelas a platos mixtos como guisos, sándwiches y wraps. Los frescos, congelados y enlatados también cuentan. Busque “reducido en sodio” o “sin sal agregada” en la etiqueta.

Granos: Elija versiones integrales de alimentos comunes, como pan, pasta y tortillas. ¿No estás seguro de si es integral? Revise la lista de ingredientes para ver las palabras “integral” o “grano entero”.

Proteína: Coma una variedad de alimentos proteicos, como frijoles, soya, mariscos, carnes magras, aves de corral y nueces y semillas sin sal. Seleccione mariscos dos veces por semana. Elija cortes magros de carne y carne molida que sean al menos 93% magras.

Lácteos: Elija productos lácteos bajos en grasa (1%) o sin grasa (*descremados*). Obtenga la misma cantidad de calcio y otros nutrientes que la leche entera, pero con menos grasas saturadas y calorías. ¿Intolerante a la lactosa? Pruebe la leche sin lactosa o una bebida de soya fortificada.

Visite www.MyPlate.gov para conocer sus necesidades calóricas estimadas y cómo cumplir con sus objetivos de grupo de alimentos.

Alimentos que se deben evitar

La intoxicación alimentaria puede ser muy grave durante el embarazo. Para estar seguro, límitate a los alimentos que estén completamente cocidos, limpios y pasteurizados. No coma estos productos mientras esté embarazada:

- Pescados y mariscos crudos (*sushi que contengan pescado crudo y ostras*), pescado ahumado
- Carne poco cocida, salchichas, fiambres, carne blanca
- Huevos crudos o ligeramente cocidos y alimentos que los contengan
- Leche no pasteurizada, productos lácteos, jugos (*sidra de manzana*)
- Quesos blandos pasteurizados y sin pasteurizar (*Camembert, feta, Brie, quesos de vetas azules*)
- Patés refrigerados y pastas de carne para untar
- Brotes crudos (*brotes de alfalfa*)
- Pescados con alto contenido de mercurio (*Tiburón, blanquillo, caballa, pez espada*)

Aunque no sean peligrosos, hay algunos alimentos que debes comer menos durante el embarazo.

- Limite la cafeína a menos de 200 mg al día. Esto es lo mismo que dos tazas de café de 6 onzas por día. La cafeína también se puede encontrar en té, refrescos y chocolate.
- Limite los alimentos y bebidas azucarados con alto contenido calórico.
- Limite las grasas sólidas como la mantequilla, la margarina en barra, la manteca o la manteca de cerdo.
- Limite los alimentos salados que pueden hacer que su cuerpo retenga agua.

Las necesidades nutricionales de cada persona son diferentes, especialmente durante el embarazo y la lactancia.

Vitaminas prenatales



Las vitaminas y los minerales juegan un papel importante en todas las funciones del cuerpo. Comer alimentos saludables y tomar una vitamina prenatal todos los días debería proporcionar todas las vitaminas y minerales que necesita durante el embarazo. Tome solo una porción de su suplemento prenatal cada día. Si su proveedor cree que necesita una cantidad adicional de una vitamina o mineral, es posible que lo recomiende como un suplemento separado. Su plan de salud cubrirá completamente los medicamentos recetados vitaminas prenatales, o puede obtener vitaminas prenatales, sin costo alguno, a través de Power Me A2Z visitando www.AZDHS.gov/PowerMea2z.

Ejercicio

Si usted está sana y su embarazo es normal, es seguro continuar o comenzar la actividad física regular. La actividad física no aumenta el riesgo de aborto espontáneo, bajo peso al nacer o parto prematuro. Aun así, es importante hablar sobre el ejercicio con el proveedor de atención médica durante las primeras visitas prenatales. Si su proveedor le da el visto bueno para hacer ejercicio, puede analizar qué actividades puede hacer de manera segura.

Hay muchos beneficios de hacer ejercicio durante embarazo, incluyendo:

- Reducir el dolor de espalda.
- Aliviar el estreñimiento.
- Mejorar el sueño y el estado de ánimo.
- Disminuir el riesgo de diabetes gestacional, preeclampsia y parto por cesárea.
- Promover un aumento de peso saludable durante el embarazo.
- Mejorar su estado físico general y
- Fortalecer el corazón y los vasos sanguíneos.
- Prepararla para el trabajo de parto y reducir el tiempo de recuperación.



Los expertos coinciden en que estos ejercicios son los más seguros para las personas embarazadas.

Caminar: Una caminata a paso ligero ejercita todo el cuerpo y alivia las articulaciones y los músculos.

Natación y entrenamientos acuáticos: Los entrenamientos acuáticos utilizan muchos. El agua soporta tu peso, por lo que evitas lesiones y tensiones musculares.

Ciclismo estacionario: Debido a que el crecimiento de su vientre puede afectar su equilibrio y hacerla más propensa a las caídas, andar en bicicleta estándar durante el embarazo puede ser riesgoso. Montar en bicicleta estática es una mejor opción.

Yoga modificado y Pilates modificado: El yoga reduce el estrés, mejora la flexibilidad y fomenta el estiramiento y la respiración concentrada. Hay clases prenatales de yoga y pilates diseñadas para personas embarazadas. Estas clases a menudo enseñan posturas modificadas que se adaptan al equilibrio cambiante de una mujer embarazada. Debe evitar las posturas que requieran que esté quieta o acostada boca arriba durante períodos prolongados.

Siempre hable con su proveedor antes de comenzar un programa de ejercicios

Cosas que se deben evitar durante el embarazo



Alcohol

Ninguna cantidad de alcohol se considera segura para beber durante el embarazo. El alcohol es uno de ellos de las causas más conocidas de defectos congénitos mentales y físicos y puede causar anomalías graves en un bebé en desarrollo. Es mejor no beber alcohol durante el embarazo. Si necesita ayuda para dejar de beber alcohol, hable con su proveedor o comuníquese con la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias al 800-662-4357 (HELP).



Fumar o vapear

Fumar o usar cigarrillos electrónicos que contienen tabaco (*vapeo*) durante el embarazo aumenta las probabilidades de tener un aborto espontáneo o un parto prematuro. Fumar también pone a su bebé en riesgo de defectos congénitos, problemas respiratorios (*pulmonares*) y el Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SIDS, *por sus siglas en inglés*). Si necesita ayuda para dejar de fumar o vapear, Arizona tiene un servicio sin costo que está disponible las 24 horas del día llamado ASHLine. Llamar 800-556-6222 para iniciar.



Drogas recreativas

El consumo de drogas (*anfetaminas, narcóticos, barbitúricos y otros*) durante el embarazo puede hacerle daño a usted y a su bebé por nacer. Podría sufrir un aborto espontáneo o dar a luz a su bebé antes de tiempo. Su bebé podría sufrir defectos congénitos o volverse dependiente, lo que podría provocar signos de abstinencia. El uso de drogas aumenta el riesgo de que su bebé muera mientras duerme, lo que se conoce como SMSL. Por eso es muy importante que hable con su proveedor de atención médica si ha tomado o está tomando algún tipo de drogas recreativas o callejeras. Su bebé podría sufrir daños permanentes o morir si no recibe tratamiento a tiempo. Si tiene problemas con el consumo de drogas o sustancias, hay opciones de tratamiento seguras disponibles durante el embarazo. Hable con su proveedor o comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente para obtener más ayuda.

Síndrome de Abstinencia Neonatal: Las mujeres embarazadas que toman drogas o medicamentos comunes deben conocer el riesgo de padecer el Síndrome de Abstinencia Neonatal (NAS, *por sus siglas en inglés*). Durante el embarazo, la mayoría de las sustancias en la sangre pueden pasar al bebé. El NAS puede ocurrir en el bebé después del nacimiento si la madre usó ciertas drogas o medicamentos durante el embarazo. Después del nacimiento, el bebé se ve repentinamente aislado de las drogas en el cuerpo de la madre. El bebé puede comenzar a mostrar signos de abstinencia a los pocos días. Esto es NAS. Fármacos comunes o medicamentos que conducen al NAS:

- Metadona
- Heroína
- Oxycodona (*Percocet*)
- Hidrocodona (*Vicodin*)
- Antidepresivos (*Paxil, Zoloft*)
- Suboxone (*Buprenorfina*)
- Fentanilo
- Ativan (*lorazepam*)
- Xanax (*alprazolam*)

Para ayudar a prevenir el NAS, mientras esté embarazada, asegúrese de:

- Hable con su PCP y su obstetra para hacer planes para el nacimiento de su bebé.
- Compartir con sus proveedores información sobre CUALQUIER medicamento, droga u otras sustancias que esté tomando o haya estado tomando.
- Pregúntele a su proveedor antes de tomar:
 - » Medicamentos recetados
 - » Medicamentos de venta libre
 - » Remedios herbales
 - » Somníferos
 - » Bebidas energéticas
 - » Alcohol
 - » Cigarrillos/vaporizadores



Plomo

El plomo puede entrar en su cuerpo cuando, sin saberlo, ingiere plomo o respira vapores o polvo de plomo. El plomo puede transmitirse de la madre al feto. La exposición a altos niveles de plomo puede causar un aborto espontáneo,

parto prematuro, bajo peso al nacer y retrasos en el desarrollo de su bebé. El plomo se puede encontrar en ciertas áreas de trabajo (*obras de construcción, soldadura, minería, campos de tiro*), productos fabricados en otros países (*dulces, maquillaje, macetas glaseadas y especias*) y en viviendas construidas antes de 1978. Es posible que los adultos con envenenamiento por plomo no tengan ningún síntoma, pero los síntomas comunes incluyen cansancio, dolores de cabeza, mal humor, estreñimiento, problemas para dormir y problemas estomacales. Para más información sobre prevención de la exposición al plomo, llame al Departamento de Servicios de Salud de Arizona al 602-364-3118. O visite www.AZHealth.gov/Lead para obtener información sobre el envenenamiento por plomo y cómo prevenir la exposición.



Marihuana

No hay evidencia de que cualquier forma de marihuana (*fumar, vapear, cremas o lociones*) sea segura para usar durante el embarazo. El consumo de marihuana durante el embarazo puede afectar el crecimiento y el desarrollo del feto, incluido el desarrollo crucial del cerebro. Algunos bebés pueden nacer con síntomas de abstinencia de marihuana, como temblores, convulsiones, aumento lento de peso, problemas para dormir o llanto durante largos períodos de tiempo. Si necesita ayuda para dejar de fumar marihuana, hable con su proveedor o comuníquese con la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias al 800-662-4357 (HELP).



Cambiar la caja de arena

Las personas embarazadas deben buscar a otra persona para cambiar la caja de arena de un gato. ¿Por qué? Un germen llamado toxoplasmosis puede propagarse a través de las cajas de arena para gatos que estén sucias y puede causar problemas con la salud de su bebé, como prematuridad, crecimiento deficiente y daño ocular y cerebral grave. Una persona embarazada que se infecta a menudo no presenta síntomas, pero aún así puede transmitir la infección a su bebé en desarrollo.



Sobrecalentamiento

Debe limitar las actividades que puedan causarle sobrecalentamiento o elevar su temperatura corporal. Estos incluyen el uso de saunas a más de 101 °F o jacuzzis a más de 95 °F, tomar baños o duchas muy calientes y largas, usar mantas eléctricas o almohadillas térmicas, tener fiebre, sobrecalentarse cuando está afuera en climas cálidos o al hacer ejercicio. Si la temperatura de su cuerpo sube demasiado durante más de unos minutos, puede causar problemas con el bebé.

Violencia doméstica

La violencia doméstica es el uso del abuso físico, sexual o emocional por parte de una persona para controlar a otra. Es la principal causa de lesiones en las personas en edad fértil. Cuando está embarazada, este tipo de abuso la pone a usted y a su bebé en grave riesgo de lesiones. Usted puede ser víctima de violencia doméstica si alguien:

- La lastima físicamente.
- La obliga a tener relaciones sexuales.
- Amenaza con quitarle a sus hijos.
- La culpa por la violencia.
- Retiene el amor para castigarla.
- Le quita las llaves o el dinero.
- Le impide recibir atención médica.
- La asusta con un arma.
- La mantiene alejada de su familia o amigos.

Llame desde un
lugar seguro

Si siente que su vida está en peligro inmediato, llame al 911. Si alguien está abusando de usted, hay ayuda confidencial disponible comunicándose con la Línea Nacional Directa de Violencia Doméstica al 800-799-7233.

Etapas del embarazo

El embarazo suele durar 40 semanas o unos nueve meses. Cada tres meses se agrupan en un trimestre. Hay tres trimestres:

1er. Trimestre			2do. Trimestre			3er. Trimestre		
1	6	13	14	20	27	28	34	40

Primer trimestre (Semanas 1 a la 13)

Durante el primer trimestre, es posible que sienta:

- Cansancio.
- Dolor en los senos.
- Malestar estomacal, con o sin vómitos (*náuseas matutinas*).
- Cambios repentinos de humor.
- Dolores de Cabeza.
- Antojos o aversiones a la comida.

¿Cómo puedo sentirme mejor

- Trate de acostarse más temprano y tomar una siesta cuando pueda.
- Use un sostén de apoyo.
- Coma comidas pequeñas y frecuentes.
- Pruebe alimentos blandos como arroz, cereales o frutas.
- Tome su vitamina prenatal a la hora de acostarse.
- Chupe caramelos duros.

Las consultas tempranas y regulares con su proveedor ayudan a asegurarse de que usted y su bebé estén sanos. Durante la primera consulta, se le harán preguntas sobre su salud y sus hábitos que pueden tener un efecto en el embarazo.

Puede esperar que le hagan análisis de orina y le controlen el peso y la presión arterial en cada visita de embarazo hasta que dé a luz. Es posible que se mida el tamaño de su vientre en crecimiento para determinar si su bebé está creciendo normalmente. Su proveedor puede ordenar varias pruebas para ayudar a asegurarse de que usted y su bebé estén lo más saludables posible. Estas pruebas pueden incluir una ecografía, exámenes de detección y análisis de sangre.

Es posible que le verifiquen el tipo de sangre y el factor Rh, anemia, signos de que usted es inmune a la rubéola (*sarampión alemán*) y a la varicela, infecciones como la toxoplasmosis e infecciones de transmisión sexual, como la hepatitis B, la sífilis y el VIH. También pueden verificar el riesgo de síndrome de Down, trisomía 18 u otros posibles problemas de salud.

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



Es importante que trate de recordar la fecha de su último período menstrual para que su proveedor pueda estimar su fecha de parto.

Segundo trimestre (Semanas 14 a la 27)

A medida que su cuerpo cambia para hacer espacio para su bebé en crecimiento, es común tener:

- Dolores corporales, como dolor de espalda, abdomen, ingles o muslo.
- Estrías en el abdomen, los senos o los muslos.
- Oscurecimiento de la piel alrededor de los pezones.
- Una línea en la piel del vientre.
- Picazón en el abdomen, las palmas de las manos y las plantas de los pies.
- Hinchazón de los dedos, las manos, los pies o los tobillos.

¿Cómo puedo sentirme mejor

- Trate de no estar de pie o sentada por mucho tiempo.
- Use zapatos de tacón bajo.
- No levante objetos pesados.
- Use loción según sea necesario para la piel con picazón.
- Use ropa holgada y cómoda.
- Mantenga las piernas levantadas cuando esté sentada o acostada.
- Trate de mantener las piernas sin cruzar.
- Beba mucha agua

Ahora es un buen momento para hablar con su proveedor sobre las opciones de control de la natalidad y otros servicios de planificación familiar.



Continúe visitando a su proveedor, incluso si se siente bien. Su proveedor puede ordenar una ecografía para medir el crecimiento de su bebé. Se le hará la prueba de la diabetes al final del segundo trimestre. La prueba se realiza tomando una bebida muy dulce y luego se le hace un análisis de sangre una hora después.

Si nota hinchazón en la cara, cualquier hinchazón repentina o extrema o si aumenta mucho de peso rápidamente, llame a su proveedor de inmediato.

Su proveedor puede ayudarle si usted tiene diabetes durante el embarazo. También puede hablar con un experto en nutrición en su oficina local de WIC en 800-252-5942.



La ecografía se utiliza para ver si va a tener más de un bebé, detectar problemas y medir el tamaño de su bebé.

El segundo trimestre es un buen momento para inscribirse en una clase de educación para el parto. Comience a hablar con su proveedor sobre cómo prepararse para la lactancia mientras aún está embarazada. El plan de salud puede ayudarla a pedir un extractor de leche durante el tercer trimestre, antes de dar a luz. Pregúntele a su proveedor acerca de la elección de un pediatra de su bebé, y aprenda cómo cuidar a su nuevo bebé después del parto.

Durante el segundo trimestre, su bebé puede escuchar y chuparse el pulgar. También se pueden sentir patadas y movimientos. Las pestañas y las uñas de su bebé están creciendo. Para el final del segundo trimestre, su bebé pesará aproximadamente 1.5 libras y medirá aproximadamente 12 pulgadas.

Tercer Trimestre (Semanas 28 a la 40)

Algunos cambios corporales nuevos que puede notar en el tercer trimestre incluyen:

- Pechos sensibles, de los que puede desprenderse una preleche acuosa llamada calostro.
- Agruras.
- Hemorroides.
- Es posible que su ombligo sobresalga.
- Problemas para dormir.
- El bebé "cayendo" o moviéndose hacia abajo en su abdomen.
- Contracciones, que pueden ser un signo de trabajo de parto real o falso.

¿Cómo puedo sentirme mejor?

- Levante los brazos por encima de la cabeza si le falta el aire.
- Acuéstese de lado en lugar de boca arriba.
- Descanse cuando se sienta cansada.
- Mantenga las piernas levantadas cuando esté sentada o acostada.
- Coma varias comidas pequeñas y refrigerios todos los días, en lugar de tres comidas grandes.
- Trate de no comer alimentos grasosos y picantes.
- Coma muchas frutas y verduras frescas.
- Beba más agua.
- Use un sostén de apoyo.
- Realice caminatas cortas o nade.

Visitará a su proveedor con más frecuencia este trimestre. Alrededor de las 35 semanas, el proveedor de atención médica le hará una prueba para detectar estreptococos del grupo B (GBS). El GBS es una bacteria que se encuentra naturalmente en la vagina de muchas mujeres y no causa ningún síntoma. El estreptococo del grupo B puede causar infecciones graves en los recién nacidos si no se trata. Pregúntele a su proveedor sobre los resultados de su prueba de GBS.

Si aún no la ha recibido, el tercer trimestre es el mejor momento para recibir vacunas importantes para ayudar a proteger el sistema inmunitario de su nuevo bebé. Se recomienda que las madres embarazadas reciban una vacuna contra la influenza (*gripe*) y la vacuna TDaP (*tétanos, difteria y tos ferina*) con cada embarazo. Ambas vacunas ayudan a reducir los riesgos de que su bebé contraiga una enfermedad que puede causar problemas respiratorios. También se recomienda estar al día con las vacunas contra el COVID-19. Hable con su proveedor sobre la posibilidad de recibir estas vacunas durante el embarazo.

En el tercer trimestre, su bebé se prepara para nacer girando la cabeza hacia abajo. Los órganos de su bebé están listos para funcionar por sí solos después del parto. Su bebé pesa entre 6 y 9 libras al final del tercer trimestre.



Señales de advertencia del embarazo

Llame a su proveedor de atención médica de inmediato si:

- Su bebé se mueve menos o no se mueve en absoluto.
- Siente un dolor de estómago o de espalda inusual o intenso.
- Tiene dolor de cabeza o hinchazón que es mucho peor de lo habitual.
- Está viendo puntos o luces intermitentes.
- Tiene problemas para ver.
- Tiene vómitos que no se detienen.
- Experimenta entumecimiento o debilidad.
- Tiene problemas para pararse o hablar.
- Está en trabajo de parto prematuro más de tres semanas antes de la fecha de parto.
- Tiene sangrado vaginal (*el rojo brillante no es normal*).
 - » Sepa cuánto está sangrando.
 - » Busque coágulos de sangre.
- Se rompe la fuente antes de las 37 semanas.
- Tiene fiebre superior a 100.4 F.
- Está experimentando signos de una infección del tracto urinario:
 - » Orinar con frecuencia, pero solo en pequeñas cantidades.
 - » Ardor o dolor al orinar.
 - » Ver algo rosado o rojo en la orina.
 - » Ver pus en la orina.

Cuando llamar a su proveedor

- Fiebres
- Hinchazón
- Jaqueca
- Contracciones leves (*tres o más por hora*)
- Dolor en la espalda baja

Cuándo ir al hospital

- Sangrado vaginal
- Goteo de líquido de la vagina
- El bebé se mueve menos de lo normal durante varias horas
- No ha sentido que su bebé se mueva durante varias horas
- Tiene contracciones dolorosas y regulares

Nurse On Call



Consejos para el cuidado de la salud las 24 horas del día, los siete días de la semana al 888-747-7990.

Si usted o los miembros de su familia están enfermos o lesionados, llame a la enfermera de guardia para saber qué debe hacer a continuación. No hay ningún cargo por este servicio. Queremos ayudar.

Contar las patadas de los bebés es importante.

Recuentos de patadas fetales

El Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (*American College of Obstetricians and Gynecologists*) recomienda que comience a contar las patadas a las 28 semanas o a las 26 semanas si tiene un alto riesgo o está embarazada de más de un bebé. Contar patadas es una forma sencilla de controlar el bienestar de su bebé.

- Cuente el tiempo que tarda su bebé en hacer diez movimientos: patadas, rodadas, jabs.
- Elija un momento en el que su bebé esté más activo y trate de contar las patadas a la misma hora todos los días.
- Anote la hora en que siente el primer movimiento de su bebé como la "hora de inicio".
- Cuando haya contado diez movimientos, anote la hora de finalización.
- Después de unos días de contar regularmente, notará que su bebé tiene un patrón regular en cuanto al tiempo que tarda en llegar a diez movimientos. Esto es lo que es normal para su bebé.

Llame a su proveedor o visite el hospital más cercano de inmediato si nota un cambio en el movimiento de su bebé, si comienza a tardar más en realizar diez movimientos o si no siente diez movimientos durante un período de conteo de dos horas. Visite www.CounttheKicks.org para obtener más información o para descargar la aplicación móvil "Count the Kicks" para ayudar a contar los movimientos de su bebé.

Prevención de un bebé con bajo peso al nacer

El bajo peso al nacer es cuando un bebé nace pesando menos de 5 libras y 8 onzas. Algunos bebés con bajo peso al nacer son sanos, aunque sean pequeños. Sin embargo, tener un peso bajo al nacer puede causar graves problemas de salud para algunos bebés. Un bebé que es muy pequeño al nacer puede tener problemas para comer, aumentar de peso y combatir las infecciones. Algunos también pueden tener problemas de salud a largo plazo. Aproximadamente uno de cada 12 bebés (*alrededor del ocho por ciento*) en los Estados Unidos nace con bajo peso al nacer.

Algunas cosas pueden hacerla más propensa que otras a tener un bebé de bajo peso al nacer. Estos se denominan factores de riesgo. Tener un factor de riesgo no significa que tendrá un bebé de bajo peso al nacer, pero puede aumentar sus probabilidades. Hable con su proveedor de atención médica sobre lo que puede hacer para reducir su riesgo.

Bajo peso al nacer: factores de riesgo del bebé

- Trabajo de parto prematuro: Este es el trabajo de parto que comienza antes de las 37 semanas de embarazo.
- Condiciones de salud crónicas: Estas son condiciones de salud que duran mucho tiempo o que ocurren una y otra vez durante un largo período de tiempo. Las condiciones de salud crónicas deben ser tratadas por un proveedor de atención médica. Las condiciones de salud crónicas que pueden llevar a tener un bebé con bajo peso al nacer incluyen presión arterial alta, diabetes y problemas cardíacos, pulmonares y renales.
- Tomar ciertos medicamentos para tratar afecciones de salud, como presión arterial alta, epilepsia y coágulos de sangre: Infórmele a su proveedor sobre cualquier medicamento recetado que tome. Es posible que deba dejar de tomar un medicamento o cambiar a uno que sea más seguro durante el embarazo.
- Infecciones: Ciertas infecciones, especialmente las infecciones de los órganos reproductivos internos durante el embarazo, pueden retrasar el crecimiento del bebé en el útero. Estos incluyen citomegalovirus, rubéola, varicela, toxoplasmosis y ciertas infecciones de transmisión sexual.
- Problemas con la placenta: La placenta crece en el útero y abastece al bebé con alimento y oxígeno a través del cordón umbilical. Algunos problemas en la placenta pueden reducir el flujo de oxígeno y nutrientes al bebé, lo que puede limitar su crecimiento.
- No aumentar lo suficiente de peso durante el embarazo: Las personas embarazadas que no aumentan de peso lo suficiente durante el embarazo son más propensas a tener un bebé de bajo peso al nacer que los que aumentan

¿Está usted en riesgo de tener un bebé de bajo peso?

la cantidad adecuada de peso. Si tiene un trastorno alimentario o ha recibido tratamiento para un trastorno alimentario, dígaselo a su proveedor. Su proveedor puede verificar. Usted y su bebé tienen cuidado durante todo el embarazo para ayudar a prevenir complicaciones y asegurarse de que ambos estén sanos.

- Tener un bebé que nació antes de tiempo o que tuvo bajo peso al nacer en el pasado.
- Estar embarazada de múltiples bebés (*gemelos, trillizos o más*): Más de la mitad de los bebés de parto múltiple tienen bajo peso al nacer.
- Fumar, beber alcohol, usar drogas ilegales y abusar de los medicamentos recetados: las personas embarazadas que fuman tienen más de tres veces más probabilidades de tener un bebé que pesa muy poco al nacer que las personas que no fuman. Fumar, beber alcohol, usar drogas ilegales y abusar de los medicamentos recetados durante el embarazo pueden retrasar el crecimiento del bebé en el útero y aumentar el riesgo de parto prematuro y defectos congénitos.
- Exposición a la contaminación del aire o al plomo.
- Ser miembro de un grupo que experimenta los efectos del racismo y las disparidades en la salud.
- Violencia doméstica: Es cuando su pareja la lastima o maltrata. Incluye el abuso físico, sexual y emocional.
- Edad: Ser adolescente (*especialmente menor de 15 años*) o tener más de 35 años la hace más propensa que otros padres a tener un bebé de bajo peso al nacer.

Detectar los signos del trabajo de parto prematuro

El trabajo de parto prematuro es cuando el proceso de trabajo de parto comienza antes de las 37 semanas. Estas son algunas señales que es posible que tenga trabajo de parto prematuro:

- Contracciones (*el vientre se contrae o se siente duro*) cada diez minutos o con más frecuencia
- Pérdida de líquido o sangrado de la vagina
- Presión pélvica o la sensación de que su bebé está empujando hacia abajo
- Dolor de espalda leve y sordo
- Cólicos que se sienten como la regla
- Calambres abdominales con o sin diarrea

¿Qué debe hacer si cree que está teniendo un trabajo de parto prematuro?

- Llame a su proveedor de atención médica o vaya al hospital de inmediato si cree que está teniendo un trabajo de parto prematuro o si tiene alguno de los signos de advertencia. Llame incluso si solo tiene un letrero. Es posible que su proveedor de atención médica le diga lo siguiente:
 - » Vaya al consultorio o al hospital para un chequeo.
 - » Deje de hacer lo que está haciendo. Descanse sobre su lado izquierdo durante una hora.
 - » Beba dos o tres vasos de agua o jugo (*no café ni refrescos*).

No apesure el parto de su bebé

Lo mejor es dejar que el trabajo de parto comience por sí solo y permitir que su bebé crezca y se desarrolle durante las 40 semanas completas de embarazo. Si bien terminar con el embarazo puede parecer tentador, especialmente durante las últimas semanas, inducir el parto se asocia con mayores riesgos, que incluyen prematuridad, cesárea, hemorragia e infección. La inducción del trabajo de parto o una cesárea solo debe programarse antes de las 39 semanas por razones médicas, no por conveniencia o preocupaciones de programación. Si su proveedor está preocupado por la salud de su bebé, una inducción o una cesárea pueden ser la mejor opción. Para obtener más información, hable con su proveedor de atención médica, visite www.MarchofDimes.org/Find-Support/Topics/Birth/Why-Least-39-Weeks-Best-Your-Baby o comuníquese con el Departamento de Salud Materno-Infantil del Plan de Salud para hablar con un administrador de atención obstétrica.



Depresión y ansiedad durante y después del embarazo

¿Qué debo hacer si tengo síntomas de depresión antes, durante o después del embarazo? La depresión durante o después del embarazo puede agravarse si no se trata. Si cree que puede tener depresión, hable con su proveedor lo antes posible, incluso si es antes de su próxima consulta. Es posible que tenga depresión si tiene alguno de estos signos que duran más de dos semanas:

Cambios en sus sentimientos

- Sentirse triste, desesperanzada o abrumada
- Sentirse inútil o culpable
- No querer estar con amigos y familiares

Cambios en su vida cotidiana

- Sentirse inquieta o malhumorada
- Comer más o menos de lo habitual
- Perder el interés en las cosas que normalmente le gusta hacer

Cambios en tu cuerpo

- Llorar mucho
- Tener problemas para recordar cosas, concentrarse o tomar decisiones
- No poder dormir o dormir demasiado
- No tener energía y sentirse cansado todo el tiempo
- Tener dolores de cabeza, problemas estomacales u otros dolores y molestias que no desaparecen

Si está embarazada o ha dado a luz recientemente y tiene alguno de estos signos, o si los signos empeoran, llame a su proveedor de atención médica. Hay cosas que usted y su proveedor pueden hacer para ayudarlo a sentirse mejor. Si le preocupa lastimarse a sí misma o a su bebé, llame al 911.

La ayuda está disponible

La Línea Nacional Directa de Salud Mental Materna brinda apoyo confidencial y sin costo las 24 horas del día, los 7 días de la semana antes de, durante y después del embarazo tanto en inglés como en español. Llame al 833-943-5746 para comenzar.

Si desea ponerse en contacto con un voluntario solidario para encontrar apoyo para la depresión durante o después del embarazo, llame a Postpartum Support International al 800-944-4773. Los voluntarios responden los mensajes durante el horario laboral.

Para obtener ayuda inmediata para una crisis de salud comportamental, comuníquese con:

988 Línea de Prevención del Suicidio y Crisis

Llame o envíe un mensaje de texto 988.

Arizona Statewide Crisis Hotline

Llame al 844-534-4673 o envíe un texto al 44673.

¿Sabía que tiene acceso a un administrador de atención de salud comportamental a través de su plan de salud? Pueden ayudarla a conectarse con proveedores y servicios de salud comportamental, incluidos asesoramiento y terapias. Llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al 800-582-8686, TTY 711 para solicitar una referencia.

Preparación para el Parto y el Bebé

Hay mucho que hacer antes de tener a su bebé. Deberá hablar con su proveedor sobre el lugar donde dará a luz y trabajar en el desarrollo de su plan de parto. Este es un buen momento para inscribirse en clases de educación para el parto. También tendrá que empezar a prepararse para el bebé decidiendo si va a amamantar o alimentar con biberón. Puede elegir un pediatra para su bebé y recoger todos los artículos necesarios para su bebé, incluido un asiento de seguridad y una cuna. Este también es un buen momento para inscribirse en un programa de visitas domiciliarias que funcione mejor para las necesidades de su familia.

Preparación para el parto

Haga un plan de parto

Hable con su proveedor sobre la posibilidad de hacer un plan de parto. Un plan de parto le permite a su proveedor y al lugar donde va a dar a luz conocer sus deseos para el trabajo de parto y el parto. Tenga en cuenta que su plan de parto no garantiza que el trabajo de parto y el parto salgan según lo planeado. Pueden suceder cosas inesperadas. Hable con su proveedor sobre la elaboración de su plan de parto.

Clases de educación para el parto

Cuanto más sepa sobre el proceso de trabajo de parto y el parto como tal, más segura se sentirá cuando suceda. El uso de los métodos de relajación que aprende en clase también puede ayudarle a acortar el tiempo de parto, usar menos medicamentos y tener un parto más fácil.

¿Dónde dará a luz?

Durante el primer trimestre, querrás elegir un hospital o centro de maternidad donde nacerá su bebé. Su proveedor de atención médica puede ayudarte a saber qué lugares podrían ser la mejor opción. Si sabe que necesitará atención especial, deberá elegir un hospital que ofrezca ese nivel de atención.

Prepare su bolsa de hospital

Si usted es como la mayoría de las personas, querrá comenzar a reunir artículos para llevarlos al hospital o al centro de maternidad mucho antes del comienzo del trabajo de parto. Aquí hay una lista de artículos útiles que es posible que desee empacar con anticipación:

- Documentación hospitalaria, documento de identidad, tarjeta de seguro
- Copias de su plan de parto
- Ropa de dormir, batas, pantuflas
- Lista de sus medicamentos actuales
- Ropa, ropa interior, calcetines
- Sujetador de lactancia cómodo
- Teléfono celular y cargador
- Música relajante
- Libros, revistas u otras cosas para ayudar a pasar el tiempo
- Artículos personales como cepillo de dientes, pasta de dientes, champú, bálsamo labial, etc.
- Ropa de bebé y manta
- Asiento de seguridad



Persona de apoyo en labor de parto

Para muchas personas, su persona de apoyo para la labor de parto será su pareja o cónyuge. Podría ser un miembro de la familia o incluso un amigo cercano. La persona que elija debe entender que estará con usted a través de todas las diferentes etapas del parto, brindándole activamente mucha ayuda y apoyo. Incluso puede optar por incluir un proveedor de servicios de doula como parte de su apoyo laboral. Su persona de apoyo en el trabajo de parto puede ayudar con:

- Recordarle cualquier habilidad que aprendió en sus clases de educación para el parto.
- Cronometrar las contracciones.
- Aplicar tacto y masajes para ayudarlo a relajarse.
- Brindarle comodidad al traerle almohadas adicionales, ayudándole a cambiar de posición y recordándole que debe usar el baño.
- Mantenerla relajada.
- Poner al día a familiares y amigos.

Una doula es un profesional no médico que puede ayudarle durante el embarazo, el trabajo de parto y el parto. AHCCCS cubre los servicios de apoyo de doula durante el embarazo, el trabajo de parto y el parto y hasta un año después del parto. Una doula es un profesional no médico capacitado que puede brindar apoyo continuo a los padres biológicos para mejorar los resultados del embarazo, el parto y el recién nacido.



¿Sabía que su plan de salud cubre algunas clases de educación para el parto?

Llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al 800-582-8686, TTY 711 para obtener más información.



Medidas de comodidad durante el trabajo de parto

Es probable que aprenda sobre diferentes formas de reducir el dolor y la incomodidad en sus clases de preparación para el parto, incluso cómo controlar la respiración, el tacto y las técnicas de relajación y/o usar analgésicos.

Relajación

Relajación progresiva: Su compañero de parto le dirá que tense un grupo muscular. Preste atención a cómo se siente. Trate de mantener el resto de su cuerpo relajado. Sienta la diferencia cuando su pareja le dice que relaje el grupo muscular tenso.

Relajación táctil: Su pareja le dirá que apriete un grupo muscular. Cuando sienta el tacto de su pareja, relaje conscientemente esa área. Practique esto para que cuando esté en trabajo de parto, su pareja pueda decirle que relaje una parte de su cuerpo que parezca tensa.

Concentración y distracción

Cuando enfoca toda su atención en una cosa, su cerebro puede ignorar los pensamientos que la distraen, incluidas las molestias físicas como el dolor del parto. Puede elegir cualquier cosa para que sea su centro de atención punto. Puede ser una fotografía especial o un objeto familiar que la haga sentir tranquila. Su punto focal también puede ser una palabra, sonido o frase repetida. La clave es mantener toda su atención en su punto focal para distraer su cerebro de la incomodidad, el miedo, el estrés u otros sentimientos desagradables.

Respiración purificadora: Respirar profundamente puede relajarla al principio y al final de cada contracción. A continuación, le explicamos cómo hacerlo:

- Cuando comience una contracción, inhale profundamente por la nariz. Después, exhale por la boca. Esto le da a usted y a su bebé más oxígeno, le recuerda para relajarse y concentrarse y le hace saber a su pareja que está comenzando una contracción.
- Cuando termine la contracción, respire profundamente otra vez para deshacerse de cualquier tensión restante. Recuérdese a sí misma que debe relajarse hasta que comience la próxima contracción.



Patrones de respiración

Respiración lenta: Este es un patrón relajado y cómodo que puede funcionar bien en las primeras etapas del trabajo de parto. Simplemente inhale lenta y profundamente. A continuación, relaje los hombros, las manos, la cara, las piernas y los dedos de los pies mientras exhala lentamente.

Respiración ligera y rápida: Esto puede ser útil cuando las contracciones se vuelven más fuertes y prolongadas. Respire profundamente cuando comience una contracción. A continuación, inhale y exhale lentamente. Cuando la contracción sea más intensa, inhale y exhale rápidamente y superficialmente, seguido de otra respiración profunda cuando termine la contracción.

Respiración jadeante-jadeante-soplado: Pruebe este patrón cuando tenga ganas de pujar pero su cuello uterino no esté completamente dilatado. Respire profundamente, luego exhale con jadeos cortos, seguido de una exhalación más larga durante la contracción. Tome una respiración profunda al final de la contracción.

Cambio de posición

Permanecer en una posición puede aumentar la tensión. Es posible que se sienta más cómodo si cambia la forma en que se sienta o se acuesta con frecuencia. También puede ser útil sentarse o caminar. Si el proveedor de atención médica lo acepta, intente moverse, descansar y cambiar de posición cuando pueda.

Toque

¿Sabía que ser tocado puede reducir su nivel de dolor? El simple hecho de tomar de la mano a alguien y hacer que le acaricie suavemente los brazos, las piernas o el vientre puede ayudar a su cuerpo a liberar endorfinas para “sentirse bien”. Cuando esté tensa, pídale a su pareja que se acurruque cerca de usted y que la toque suavemente. Puede ayudarlos a ambos a relajarse.

Masaje ligero

Un ligero masaje con movimientos circulares puede ayudarle a relajarse, aliviar la sensación de dolor e incluso ayudarle a dormir. Pídale a su pareja que relaje sus manos y dibuje ligeramente círculos grandes con sus palmas en su espalda, brazos o piernas. También pídale que usen solo las yemas de los dedos para deslizarse ligeramente sobre su vientre durante las contracciones.

Presión

Aplicar presión en ciertas partes del cuerpo puede reducir los niveles de estrés, tensión y dolor. Es posible que haya experimentado esto en el pasado si alguna vez ha presionado su frente para aliviar el dolor de cabeza. Puede hacer lo mismo con los dolores de parto. Si va a tener trabajo de parto (*dolor intenso en la parte baja de la espalda causado por la posición de tu bebé en el útero*), pídale a su pareja que le empuje la parte baja de la espalda con el puño o la palma de la mano para ayudar a aliviar parte de su dolor.

Calor y frío

El calor es una muy buena manera de reducir el dolor y provocar relajación. Una almohadilla térmica o una compresa tibia en la parte baja de la espalda también pueden ayudar con el dolor de espalda. También se puede usar una compresa fría (*hielo*) para ayudar a reducir el dolor. A algunas personas les resulta útil alternar entre compresas de calor y frío.

Regla de los 20 minutos

Las buenas sensaciones, como el tacto, una toallita fría o un sonido relajante pueden hacer que el dolor parezca desaparecer. Desafortunadamente, después de unos 20 minutos, su cerebro se acostumbra a esa buena sensación y comienza a sentir dolor nuevamente. Cuando esto suceda, cambie a una medida de confort diferente para sentirse mejor otros 20 minutos.

Analgésicos

Hay muchas opciones diferentes de analgésicos disponibles para usted. Hable con su proveedor para conocer las opciones disponibles para usted.

También contamos con administradores de atención de enfermería disponibles para ayudarla antes, durante y después de su embarazo. Su administrador de atención puede brindarle información sobre su embarazo, trabajar con su proveedor, asegurarse de que tenga todos los medicamentos que necesita, conectarla con recursos comunitarios y ayudarla a comprender sus beneficios de atención médica.

Para comunicarse con un administrador de atención de enfermería, comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente al 800-582-8686, TTY 711. Solicite ser referida al Departamento de Salud Materno-Infantil.

¿Cómo sabré que estoy en trabajo de parto?

La experiencia de trabajo de parto de cada persona será diferente. El trabajo de parto puede comenzar cuando se rompe la fuente o cuando las contracciones se vuelven más frecuentes e intensas. Esta sección cubre qué hacer cuando se rompe la fuente y cómo saber si realmente está en trabajo de parto temprano o simplemente tiene contracciones de Braxton Hicks.

¿Es un verdadero trabajo de parto o contracciones de Braxton Hicks?

El verdadero trabajo de parto:

- Tiene un patrón regular.
- Se vuelve más intenso.
- Es más frecuente.
- Causa dolor en la espalda o en la parte inferior del abdomen.
- No se siente mejor cuando camina o se acuesta.
- Abre el cuello uterino.

Las contracciones de Braxton Hicks:

- Tienen un patrón irregular.
- No se vuelve más intenso.
- No es más frecuente.
- Hacen que le duela el vientre, pero no la espalda.
- Se siente mejor cuando camina o se acuesta.
- No abre el cuello uterino

Cronometrar sus contracciones

Si ha determinado que sus contracciones están relacionadas con el trabajo de parto verdadero, es importante comenzar a cronometrar sus contracciones. Querrá anotar qué tan separadas están sus contracciones y cuánto dura cada contracción.

¿Cuándo debo ir al hospital?

Su proveedor le dará instrucciones sobre cuándo debe llegar al hospital durante sus últimas consultas prenatales. Por lo general, los proveedores le pedirán que siga la regla 5-1-1. Esto es cuando las contracciones están separadas por cinco minutos y duran un minuto cada una durante aproximadamente una hora.

Es posible que su proveedor quiera que vaya al hospital antes si se le ha roto la fuente. Cuando esto pase, puede salir como un gran chorro o una pequeña fuga. Llame a su proveedor si cree que se le ha roto la fuente. Infórmele a su proveedor el color del líquido, si el líquido tiene olor, la cantidad de líquido y la hora en que rompió la fuente.



Preparándose para el bebé

Elegir un pediatra

Debe encontrar un proveedor de atención médica para su bebé antes de dar a luz. Esta importante persona cuidará de la salud de su bebé durante muchos años. Su pediatra verá a su bebé para su primera consulta de tres a cinco días después de irse a casa del hospital y se le programarán exámenes regulares de niño sano. Durante estas consultas, el proveedor de atención médica de su hijo controlará el crecimiento y el desarrollo de su bebé, le preguntará sobre cualquier inquietud que pueda tener sobre su bebé y le proporcionará las vacunas a su hijo. Si necesita ayuda para elegir un pediatra en su área, llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al 800-582-8686, TTY 711.

Alimentando del bebé

Una decisión importante que debe tomar antes de que nazca el bebé es si planea amamantar o alimentar a su bebé con fórmula. WIC es un gran recurso para cualquiera de las dos opciones. WIC ofrece clases de lactancia materna a personas embarazadas y posparto, alimentos saludables y puede ayudar con suministros de lactancia y fórmula. Llame a WIC al 800-252-5942 para comenzar.

Conseguir un moisés y un asiento para el automóvil

Necesitará tener un asiento de seguridad y un lugar seguro para que el bebé duerma antes de irse a casa del hospital. Si necesita ayuda para obtener artículos para bebés, llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al 800-582-8686, TTY 711 y pida hablar con un administrador de atención de enfermería obstétrica. Ellos pueden ayudarla a conectarse con recursos comunitarios en su área.

Cambiar las relaciones durante el embarazo y después de la llegada del bebé

Es normal que la relación con su pareja cambie durante el embarazo y después del parto. Durante el embarazo, es posible que se sientan emocionados y cercanos como pareja. También puede sentir algo de estrés si tiene preocupaciones financieras, laborales o de relación, especialmente si su embarazo no fue planeado. Después de la llegada del bebé, muchas parejas pueden sentir la tensión de no dormir lo suficiente, tener menos tiempo personal, los costos financieros de criar al bebé y no tener tiempo juntos como pareja. Sin embargo, tener una conexión fuerte es importante tanto para la persona embarazada como para el bebé.

Las personas embarazadas que tienen una pareja involucrada y que las apoya durante el embarazo son más propensas a renunciar a comportamientos dañinos, como fumar, y a llevar una vida más saludable. Los bebés también pueden nacer más sanos, con tasas más bajas de parto prematuro y problemas de crecimiento. Las mujeres que reciben un buen apoyo durante el embarazo pueden estar menos ansiosas y tener menos estrés en las semanas posteriores al parto.



¿Cómo puedo ser un aliado de apoyo?

Puede ser un aliado de apoyo educándose sobre el embarazo, yendo con su pareja a consultas de atención prenatal y participar en la toma de decisiones de estilo de vida saludable. Su pareja también puede estar más cansada, por lo que ayudar más en la casa o con niños mayores puede ser una forma de mostrar su apoyo.

Durante el trabajo de parto y el parto, usted puede:

- Ayudar a distraer a su pareja jugando con ella o viendo una película durante las primeras etapas del trabajo de parto.
- Ir a dar paseos cortos, a menos que les hayan dicho que se queden en la cama.
- Cronometrar las contracciones.
- Masajear su espalda y hombros entre contracciones.
- Ofrezca consuelo y palabras de apoyo.
- Anímelos durante la etapa de empuje.

¿Cómo puedo ayudar y vincularme con el bebé?

- Practique el contacto piel con piel para establecer un vínculo con el nuevo bebé. Desvista al bebé hasta su pañal y coloque su pecho desnudo contra el suyo. Cubra la espalda del bebé con una manta para que no pase frío.
- Cántale o léale al bebé.
- Dele un baño.
- Infórmese sobre el cuidado del bebé y asista a las consultas con el pediatra.
- Ayude a cambiar los pañales del bebé.

Reanudar las relaciones sexuales

- Las relaciones sexuales se pueden reanudar una vez que la pareja de parto haya tenido un chequeo posparto y haya recibido el visto bueno del proveedor de obstetricia.
- No sienta que tiene que volver a tener relaciones sexuales antes de estar lista, y si quiere tener relaciones sexuales antes que su pareja, no la presione. Cada persona es diferente y, para algunas personas, puede pasar mucho tiempo antes de que tengan una mentalidad en la que quieran volver a tener relaciones sexuales.
- Debido a los cambios hormonales, puede ser necesario un lubricante a base de agua.
- El embarazo puede ocurrir antes de que regrese la menstruación de la persona que da a luz, así que use un condón u otro método anticonceptivo para ayudar a prevenir un embarazo no deseado.

¿Cómo puedo ayudar con la lactancia materna?

- Lleve al bebé a su pareja para alimentarlo.
- Haga eructar y cambie al bebé después de alimentarlo.
- Acurruque y meza al bebé para que se duerma.
- Ayude a alimentar a su bebé si su pareja extrae su leche materna en un biberón.

¿Cómo pueden las parejas mantenerse conectadas con un nuevo bebé?

- Tómese un par de minutos para conectarse con su pareja. Aunque solo sea por 10 minutos, siéntese y hable sobre la vida cotidiana de su pareja.
- Planee una cita nocturna. Es importante tener tiempo a solas con su pareja.
- Incluya al bebé en sus planes. Ser romántico no implica que deba descubrir formas de alejarse de su hijo. El simple hecho de dar un paseo por la tarde con el bebé en el cochecito puede ser romántico y ayudarlo a reconectar.
- Alterne el cuidado del bebé, para que cada miembro de la pareja tenga algo de tiempo para sí mismo.

Posparto y Cuidado del Bebé

Cambios corporales

Después del nacimiento de su bebé, su cuerpo se recuperará del parto. Tómelo con calma, duerma cuando el bebé duerme y pida ayuda cuando la necesite.

Algunos cambios normales después del parto son:

- Secreción vaginal llamada loquios. Es el tejido y la sangre que recubren el útero durante el embarazo. Es pesado y de color rojo brillante al principio, volviéndose más claro en flujo y color hasta que desaparece después de unas semanas.
- Hinchazón en las piernas y los pies. Mantenga los pies elevados cuando sea posible.
- Dificultad para defecar. Trate de beber mucha agua y comer frutas frescas y verduras.
- Los cólicos similares a los menstruales son comunes, especialmente si está amamantando.
- La leche materna bajará dentro de los dos a cuatro días posteriores al parto. Incluso si no está amamantando, es posible que le escape leche de los pezones y que sus senos se sientan llenos, sensibles o incómodos.

Siga las instrucciones de su proveedor sobre la cantidad de actividad que puede realizar durante las próximas semanas, como subir escaleras o caminar.



Atención médica después del parto para usted y el bebé

Consulta posparto

El Colegio Americano de Obstetricia y Ginecología (*American College of Obstetrics and Gynecologists*) recomienda que consulte a su proveedor para una consulta posparto inicial dentro de las tres semanas posteriores a la fecha de parto e incluso antes si ha tenido una cesárea. Su proveedor le recomendará consultas, según sus necesidades individuales. Debe terminar con una consulta completa a más tardar 12 semanas después de su parto.

Su proveedor:

- Checará su estado de ánimo y bienestar emocional.
- Preguntará sobre cómo va el cuidado y la alimentación del bebé.
- Hablará con usted sobre las opciones de planificación familiar y la importancia de espaciar sus embarazos de manera segura.
- Hará un seguimiento de su sueño y fatiga.
- Revisará su recuperación física después del parto.
- Hará referencias para manejar cualquier enfermedad crónica.
- Hará un seguimiento de cualquier pregunta que pueda tener sobre su recuperación.

La asistencia de una Doula posparto está cubierta.

Una doula es un profesional no médico capacitado que puede apoyarla a usted y a su bebé hasta un año después del parto. Para obtener más información, hable con su proveedor de obstetricia o con un proveedor de servicios de doula.

Llame a su proveedor de inmediato si tiene alguno de estos signos de advertencia:

- Sangrado que empapa una almohadilla en una hora o menos
- Coágulos de sangre del tamaño de un huevo o más grandes
- Un mal olor que sale de la vagina
- Fiebre de 100.4 F o más
- Dolor en la incisión de la cesárea o dolor de estómago que no desaparece
- Una incisión por cesárea que comienza a separarse
- Hinchazón, enrojecimiento, secreción o sangrado de la incisión o episiotomía
- Dificultad para orinar: No puede orinar, arde cuando va o su orina es muy oscura
- Náuseas o vómitos
- Síntomas similares a los de la gripe
- Dolor o enrojecimiento en una o ambas mamas
- Piernas o pantorrillas que duelen, se sienten calientes o están sensibles o hinchadas
- No ha defecado desde que dio a luz hace cuatro días
- Signos de depresión o ansiedad
- Hinchazón de las manos y la cara
- Aumento repentino de peso
- Dolores de cabeza y dificultad para ver las cosas
- Dificultad para respirar, confusión o ansiedad
- Cambios en la visión, como luces intermitentes, auras o sensibilidad a la luz
- Dolor en la parte superior del abdomen

Llame al 911 de inmediato si tiene:

- Dolor en el pecho o problemas para respirar.
- Debilidad en un lado del cuerpo.
- Caída facial.
- Dificultad para hablar.

Recuerde notificar a cualquier proveedor de atención médica si ha estado embarazada o ha dado a luz en el último año, incluidos los proveedores en una sala de atención de urgencia o de emergencia.

Consulta de Bienestar para Niños

El proveedor de atención médica de su bebé querrá verlo en su primera consulta de bienestar del niño sano dentro de los primeros tres a cinco días después de que nazca su bebé. No pierda el ritmo de las consultas de bienestar adicionales recomendadas por el proveedor de atención médica de tu bebé.

Beneficios de la consulta de bienestar del niño sano

Prevención

Su hijo recibe vacunas programadas para prevenir enfermedades. También puede preguntarle a su pediatra sobre la nutrición y la seguridad en el hogar y en la escuela.

Seguimiento del crecimiento y el desarrollo

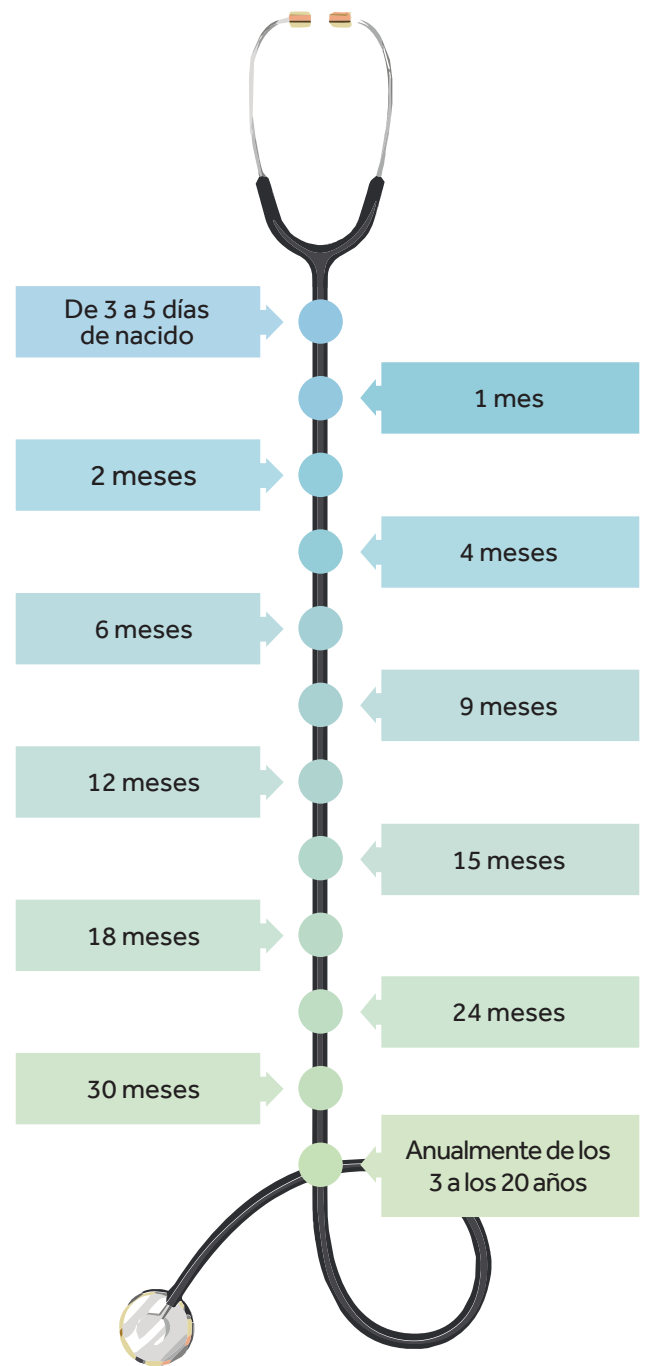
Vea cuánto ha crecido su hijo en el tiempo transcurrido desde su última consulta y hable con su proveedor sobre el desarrollo de su hijo. Puede hablar sobre los eventos importantes del desarrollo, los comportamientos sociales y el aprendizaje de su hijo.

Plantear cualquier inquietud

Haga una lista de los temas de los que quiere hablar con el pediatra de su hijo, como el desarrollo, el comportamiento, el sueño, la alimentación o cómo llevarse bien con otros miembros de la familia.

Enfoque de equipo

El proveedor de atención médica de su hijo también puede darle una referencia médica a cualquier especialista que su hijo pueda necesitar para ayudarlo con su bienestar continuo. Estas referencias están cubiertas por su plan de salud.



Lactancia

Empezando

La leche materna es el mejor alimento para su bebé durante el primer año de vida. La lactancia materna es natural, pero también es una habilidad aprendida que puede parecer un poco abrumadora al principio. Así que tenga paciencia consigo misma. Pida siempre ayuda si la necesita. Y recuerde, no está sola. Hay muchos recursos disponibles. Hable con su proveedor sobre cómo prepararse para la lactancia. Ellos pueden responder cualquier pregunta que pueda tener.

Beneficios de la lactancia materna tanto para la mamá como para el bebé

Para la mamá

- Puede ayudar a perder el peso ganado durante el embarazo.
- Reduce la tasa de diabetes tipo 2 y presión arterial alta.
- Reduce las tasas de cáncer de mama y de ovario.
- Disminuye la cantidad de sangrado que tiene después de dar a luz.

Para el bebé

- La leche materna tiene la cantidad adecuada de nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo de su bebé.
- La leche materna es más fácil de digerir que la leche de fórmula, lo que puede ayudar a disminuir los gases, los problemas de alimentación y el estreñimiento de su bebé.
- La leche materna contiene anticuerpos que protegen a los bebés de ciertas enfermedades e infecciones.
- Los lactantes amamantados tienen un menor riesgo de padecer el síndrome de muerte infantil súbita (SIDS, *por sus siglas en inglés*).

Etapas de la leche materna

Calostro

- Esta es la primera leche que se desarrolla durante el embarazo. También lo harás durante los primeros días después del nacimiento de su bebé.
- Alto contenido en proteínas, vitaminas y minerales que tu recién nacido necesita.
- Contiene anticuerpos que protegen a su bebé de enfermedades.

Leche de transición

- Una combinación de calostro y leche madura, que se desarrolla. La leche cambia y aumenta en cantidad.
- Tiene altos niveles de grasas, lactosa, proteínas, vitaminas solubles en agua y calorías.

Leche madura

- Contiene principalmente agua, hidratos de carbono, proteínas y grasas.
- Mantiene a tu bebé hidratado y mantiene un correcto equilibrio de líquidos.
- Tiene anticuerpos que benefician el sistema inmunitario de su bebé mientras usted amamanta.

Elaboración de la leche

Cuando su bebé es amamantado, su cerebro produce una hormona llamada prolactina. La prolactina le dice a las glándulas mamarias que produzcan más leche. Su cerebro también producirá una hormona llamada oxitocina. Esta hormona le dice a las glándulas mamarias que expriman la leche de los pezones, lo que se denomina respuesta de bajada de leche. Durante la bajada de la leche, puede sentir hormigueo, calor en el pecho y que sus senos se llenen.

Cuanta más leche tome su bebé de su pecho, más leche producirá. Un seno vacío también produce leche más rápido que uno lleno.

Señales de alimentación para bebés

Cuando los bebés estén listos para alimentarse, le mostrarán señales llamadas señales de alimentación. Su bebé necesita ser amamantado al menos ocho veces cada 24 horas.

Señales de alimentación a las que hay que prestar atención:

- El bebé chasquea los labios y saca la lengua.
- La cabeza del bebé se gira para buscar el pecho.
- Apertura y cierre de la boca del bebé.
- El bebé se lleva las manos y los puños a la boca.
- El bebé se está volviendo más alerta y activo.
- El llanto es una señal de alimentación tardía. Primero querrá calmar a su bebé sosteniéndolo piel con piel o meciéndolo suavemente.

Cómo amamantar

- Lávese las manos con agua y jabón.
- Siéntese en una cama o silla, usando almohadas como apoyo.
- Elija una posición para sostener a su bebé.
- Masajee suavemente cada seno y extraiga la leche con la mano hasta que salga.
- Coloque a su bebé barriga a barriga con usted.
- Alinee la nariz de su bebé con su pezón.
- Levante suavemente la nariz de su bebé hasta su pezón.
- Levante suavemente el pecho, manteniendo los dedos lejos de la areola.
- Pase el pezón por encima del labio superior del bebé.
- Espere a que la boca de su bebé se abra bien.
- Tire suavemente de su bebé hacia su pecho.
- Apunte el pezón hacia el paladar del bebé.

Leche de donante humana

Si su bebé no puede recibir leche materna debido a una afección médica que le afecta a usted o a su bebé, la leche materna pasteurizada de donante puede estar cubierta. Para obtener más información, hable con su proveedor de obstetricia, pediatra o llame a nuestro Centro de Atención al Cliente y pida hablar con un administrador de atención.

Qué esperar en las primeras semanas

Hay ayuda disponible para ayudarla a tener éxito con la lactancia materna.

WIC es un gran recurso para las madres que amamantan. WIC ofrece clases de lactancia materna a personas embarazadas y posparto, alimentos saludables y puede ayudar con suministros para la lactancia. Llame a WIC al 800-252-5942 para comenzar.

Arizona tiene una línea directa de lactancia las 24 horas que está disponible sin costo y le brinda acceso a un consultor de lactancia en cualquier momento del día. Llame al 800-833-4642 para obtener más información.

Su plan de salud le proporcionará un extractor de leche. Hay muchos extractores de leche diferentes para elegir que mejor se adapten a sus necesidades. Llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al 800-582-8686, TTY 711 para obtener más información sobre cómo realizar su pedido.

Lactancia: Qué esperar en las próximas semanas

	Feliz cumpleaños	Día 2	Día 3-4	Día 5 al 11	Más de 2 semanas	
Los pechos de mamá	La mayoría de las mujeres notan que sus senos cambian y crecen con el embarazo.	Algo de sensibilidad es normal.	Los senos están más llenos, más pesados. Una ligera molestia en el agarre está bien siempre y cuando desaparezca en 30 segundos.	El pecho se sentirá más lleno antes de amamantar y más suave después. El dolor en el pezón debería aliviarse.	El dolor continuo en los pezones/ senos es una señal para pedir ayuda.	Los pechos de mamá
Alimentación	Piel con piel después del parto. Alerta a la primera alimentación, puede estar somnoliento el resto del día.	Más alerta, se alimenta cada 2-4 horas. Segunda noche = mucha alimentación.	De 8 a 12 veces en un período de 24 horas <i>(no espaciados uniformemente)</i> .	De 8 a 12 veces en un período de 24 horas <i>(no espaciados uniformemente)</i> .	De 8 a 12 veces en un período de 24 horas <i>(no espaciados uniformemente)</i> .	Alimentación
Pañales	Mínimo una popó (<i>meconio</i>) y una mojada.	Mínimo 2 popós y 2 mojadas.	Mínimo 3 o 4 mojadas, 3 o 4 popós. La popó comienza a ponerse verde y pastoso.	Mínimo 6+ mojado, 3+ popós. La popó debe ser amarilla, con semillas y líquida.	Mínimo 6+ mojado, 3+ popós. La popó debe ser amarilla, con semillas y líquida.	Pañales
Peso	Peso al nacer.	La pérdida de hasta el 7% del peso al nacer es normal.	Comienza a aumentar de peso.	Aumento de peso de .5-2 onzas al día es normal.	El bebé debe volver al peso al nacer a las 2 semanas.	Peso

¡Señales de advertencia! Llame a su proveedor de atención médica si:

No moja el pañal en 12 horas
 No ensucia el pañal en 24 horas
 Temperatura de 100.4 F o más

Referencia: Lactancia materna: qué esperar en las primeras semanas, Departamento de Servicios de Salud de Arizona: www.azdhs.gov/prevention/nutrition-physical-activity/breastfeeding/index.php#resources

Lactancia materna y regreso al trabajo

Muchos padres tienen preguntas sobre la extracción de leche materna cuando regresan a su lugar de trabajo después de tener un bebé. Ya sea que regrese al trabajo después de la licencia de maternidad o comience un nuevo trabajo después de tener a su bebé, es posible que esté trabajando desde casa, en un lugar de trabajo o alguna combinación de los dos.

¿Cómo hablo con mi empleador sobre mis necesidades al regresar al trabajo?

Si trabaja fuera de su casa, hable con su empleador antes de regresar a su lugar de trabajo sobre la extracción de leche materna durante las horas de trabajo. Tener esta conversación desde el principio ayudará a asegurarse de que se implemente un plan. Hable con su empleador acerca de:

- Donde hay un espacio privado, que no es baño, para extraer leche materna.
- Dónde se puede almacenar la leche materna (*p. ej., refrigerador, hielera aislada*).
- Donde se pueden limpiar las piezas de la bomba.
- ¿Cuáles son los mejores horarios para usted durante su horario de trabajo para extraerse leche?

¿Dónde puedo almacenar la leche materna en mi lugar de trabajo?

- En el refrigerador: La leche materna extraída es un alimento y se puede almacenar junto con otros alimentos en cualquier refrigerador que sea apropiado para el almacenamiento de alimentos.
- En una hielera aislada: Puede almacenar y transportar leche recién extraída en una bolsa isotérmica con bolsas de hielo hasta por 24 horas. Una vez que llegue a casa, use la leche de inmediato, guárdela en el refrigerador o congélela.

¿Qué más podría ayudarme a continuar amamantando después de regresar al trabajo?

- Practique el uso de su extractor o la extracción manual de leche materna antes de regresar al trabajo, para que se sienta cómoda con el proceso.
- Prepare un suministro de leche materna congelada antes de regresar al trabajo.
- Piense en la cantidad de leche materna que necesitará dejar en casa o en la guardería para su bebé antes de su primer día de regreso al trabajo.
- Piense en la frecuencia con la que necesitará extraerse leche materna mientras está en el trabajo para tener suficiente para su bebé mientras están separados.
- Una vez que la lactancia materna vaya bien, practique la alimentación con biberón con leche materna para que su bebé esté acostumbrado a un biberón mientras usted está en el trabajo. Si su bebé tiene problemas para tomar un biberón al principio, intente que otro adulto alimente a su bebé con el biberón. También puede probar diferentes tipos de biberones y tetinas.

Lactancia materna y medicamentos

La mayoría de las madres lactantes no necesitan dejar de amamantar para tomar medicamentos de venta libre o recetados. Casi todos los medicamentos pasan a la leche materna, pero por lo general solo en cantidades muy pequeñas. Siga siempre las instrucciones del envase sobre cómo tomar el medicamento. Comprobar con un proveedor de atención médica, ya sea el suyo o el de su bebé, o con un Consultor de Lactancia Certificado por la Junta (IBCLC, *por sus siglas en inglés*) para averiguar si puede tomar un determinado medicamento durante la lactancia. La línea directa de lactancia materna las 24 horas de ADHS está disponible en el 800-833-4642 para responder sus preguntas sobre la lactancia materna y los medicamentos. MotherToBaby tiene expertos disponibles, sin costo alguno, para brindarle información sobre medicamentos y otras exposiciones durante el embarazo y la lactancia por teléfono, mensaje de texto, correo electrónico o chat. Visite www.MothertoBaby.org o llame al 866-626-6847 para más información.

Sueño seguro

El Síndrome de Muerte Infantil Súbita (SIDS, *por sus siglas en inglés*) es la muerte súbita e inexplicable de un bebé menor de 1 año de edad que no tiene una causa conocida, incluso después de una investigación completa. La mejor manera de proteger a su bebé del síndrome de muerte infantil súbita es practicar hábitos de sueño seguros. Siga el “ABC” del sueño seguro a continuación para crear un entorno de sueño más seguro para su bebé.

A solas

El lugar más seguro para su bebé es solo en su propio espacio para dormir en la misma habitación con un padre o cuidador. Su espacio para dormir debe estar libre de otras personas, mascotas, mantas, juguetes, parachoques y otros objetos blandos.

Boca arriba

Cada vez que duerma, coloque a su bebé boca arriba antes de que tenga 1 año de edad. Incluso a medida que su bebé crece y aprende a rodar, lo mejor es comenzar a dormir boca arriba.

Cuna

Su bebé siempre debe colocarse en una cuna aprobada para seguridad sobre un colchón firme cubierto por una sábana sin otra ropa de cama u objetos blandos.



Para obtener más información, visite Strong Families AZ en www.StrongFamiliesAZ.com/ABCsafesleep. Complete el cuestionario “Sueño seguro” y podría recibir un saco de dormir de cortesía.

Programas de ayuda para padres en Arizona

Arizona Health Start: Para personas embarazadas o con un hijo menor de 2 años.

Si está embarazada o es madre y enfrenta desafíos, es importante saber que alguien puede ayudarle. Arizona Health Start está aquí para ayudar. Nuestros visitadores del hogar pueden conectarlo con una variedad de organizaciones comunitarias que brindan atención médica, educación, recursos para padres y asistencia para la solicitud de otros programas. Nos pondremos a conocer a usted y a su familia, para que podamos ayudarle a obtener los recursos que necesita. Entendemos su cultura porque vivimos en su comunidad. También entendemos por lo que está pasando porque hemos ayudado a familias como la suya.

Visite www.StrongFamiliesAZ.com/Program/Arizona-Health-Start para encontrar al representante para su condado.

Early Head Start/Head Start: Para familias con niños menores de 5 años.

Head Start (*para niños de 3 a 5 años*) y Early Head Start (*personas embarazadas y niños de 0 a 3 años*) tiene una variedad de opciones de entrega de programas y servicios, incluyendo Center Base, Home-Base, Combination (*Home and Center*) o Family Child Care. Cada programa incorpora un enfoque individualizado a servicios de alta calidad para personas embarazadas de bajos ingresos y niños desde el nacimiento hasta los 5 años. Las familias reciben apoyo y orientación del personal de Head Start para llegar a ser autosuficiente.

Visite www.StrongFamiliesAZ.com/Program/Early-Head-Start para encontrar al representante de su condado.

Healthy Families Arizona: Para familias con un bebé menor de 3 meses.

Cualquiera que tenga un bebé puede sentirse abrumado. Es importante saber que está bien pedir ayuda, especialmente si está experimentando algunos desafíos. Healthy Families Arizona es un programa sin costo que ayuda a las madres y padres a convertirse en los mejores padres que pueden ser. Un visitador del hogar lo conocerá y lo conectará con servicios en función de su situación específica.

Visite www.StrongFamiliesAZ.com/Program/Healthy-Families-Arizona para encontrar al representante para su condado.

Nurse – Family Partnership: Para madres primerizas con menos de 28 semanas de embarazo.

Los niños no vienen con una guía instructiva. Por lo tanto, es normal que las nuevas madres se enfrenten a desafíos y dudas. En momentos como estos, alguien está aquí para ayudarle. Nurse – Family Partnership es un programa de atención médica comunitaria que la conectará con una enfermera visitadora del hogar. A través de las visitas, aprenderá cómo puede cuidar mejor a su hijo.

Visite www.StrongFamiliesAZ.com/Program/Nurse-Family-Partnership para encontrar al representante para su condado.

Parent As Teachers: Para familias con un niño en camino o menor de 5 años.

Sus hijos tienen mucho potencial. Como padre, tiene una oportunidad única de ser su primer maestro. Esto se debe a que la mayor parte del desarrollo del cerebro ocurre en los primeros años de vida. Usted marcar la diferencia. Padres como maestros le mostrará cómo hacerlo. Nuestros visitadores del hogar le proporcionarán recursos apropiados para la etapa de desarrollo de su hijo. A través de Parents As Teachers, desarrollará una relación más fuerte con su hijo y lo ayudará a prepararse para el éxito académico.

Visite www.StrongFamiliesAZ.com/Program/Parents-As-Teachers para encontrar al representante de su condado.

Family Spirit: Para familias nativas americanas con niños menores de 3 años.

El Programa de Espíritu Familiar es una intervención de visitas domiciliarias culturalmente adaptada a la cultura impartida por paraprofesionales nativos americanos. Esta es una estrategia central para apoyar a los padres jóvenes nativos desde el embarazo hasta los 3 años después del parto. Los padres adquieren conocimientos y habilidades para lograr desarrollo de sus hijos en edad preescolar a través de los dominios físico, cognitivo, socioemocional, aprendizaje del lenguaje y autoayuda.

Visite www.StrongFamiliesAZ.com/Program/Family-Spirit-Home-Visiting-Program para encontrar el representante de su condado.

SafeCare: Para familias con un niño menor de 5 años.

Permita que los visitantes del hogar profesionales y altamente capacitados lo apoyen a usted y a su familia en su viaje hacia el éxito. Utilizando el modelo SafeCare reconocido a nivel nacional, recibirá visitas semanales que se dividen en áreas de enfoque centrales: interacción entre padres e hijos, salud y seguridad en el hogar. En cada área de enfoque o módulo, desarrollará y fortalecerá sus habilidades a través de una variedad de sesiones interactivas.

Visite www.StrongFamiliesAZ.com/Program/Safecare para encontrar al representante de su condado.

Línea de ayuda Birth to Five

¿Tiene preguntas sobre el desarrollo de su hijo? Birth to Five puede ayudar. Nada descabellado. Un servicio sin costo de Southwest Human Development.

Visite www.BirthToFiveHelpline.org or call 877-705-KIDS (5437) para más información.

Fussy Baby Program

Los médicos trabajan con las familias para explorar formas de calmar, cuidar y disfrutar a su bebé. Los expertos también ofrecen formas de reducir el estrés mientras te apoyas en tu importante papel como padre.

Visite www.swhd.org/programs/health-and-development/fussy-baby/ o llame al 877-705-KIDS para obtener más información.

Programa de Intervención Temprana de Arizona (AZEIP)

Para niños de hasta 36 meses de edad. Los proveedores de AZEIP brindan apoyo a las familias y a los niños desde el nacimiento hasta los 3 años de edad con retrasos significativos en el desarrollo.

Llame al 844-770-9500 para obtener más información.

Raising Special Kids

Raising Special Kids existe para mejorar las vidas de los niños en Arizona con una amplia gama de discapacidades, desde el nacimiento hasta los 26 años, proporcionando apoyo, capacitación, información y asistencia individual para que las familias puedan convertirse en defensores efectivos de sus hijos.

Visite www.RaisingSpecialKids.org o llame al 800-237-3007 para más información.

Arizona Youth Partnership

Programas para Personas Embarazadas y Padres: Programas gratuitos disponibles para padres y sus hijos de 0 a 5 años de edad para trabajar en la mejora de las relaciones, la salud mental y el bienestar y comportamiento infantil. También ofrece programas para padres adolescentes.

Visite www.azyp.org/pregnant-parentingprograms para obtener más información.

Prepararse para el próximo embarazo

Decidir si le gustaría volver a quedar embarazada es una decisión importante. Si planea quedar embarazada nuevamente, es importante esperar de 18 a 24 meses desde su último embarazo para evitar complicaciones o parto prematuro.

Prepararse para su próximo embarazo es una clave importante para asegurarse de reducir las posibilidades de tener un embarazo inseguro y causar daño a su bebé por nacer.

Puede prepararse:

- Usando un método anticonceptivo eficaz hasta que esté lista para tener un bebé.
- Consultando a su proveedor para hablar sobre:
 - » Cualquiera de sus afecciones médicas actuales, como ITS, diabetes, enfermedad de la tiroides, sangre alta presión, asma o cualquier otra enfermedad que esté afectando su salud.
 - » Cualquier estilo de vida y comportamiento, incluyendo fumar, beber alcohol, usar drogas, viviren un ambiente estresante o abusivo o trabajar con o vivir cerca de sustancias tóxicas.
 - » Medicamentos recetados y de venta libre que esté tomando para asegurarse de que sean seguros para el embarazo.
 - » Ponerse al día con sus vacunas, incluida la vacuna anual contra la gripe y el COVID-19 vacunas.
- Tomar una vitamina prenatal con 400 microgramos de ácido fólico todos los días al menos tres meses antes de que planea quedar embarazada y continuar durante todo el embarazo.
- Dejar de beber alcohol, fumar y usar drogas ilegales. Hable con su proveedor o llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al 800-582-8686 si necesita ayuda para dejar de fumar.
- Evitar sustancias tóxicas como productos químicos nocivos, metales, fertilizantes, repelentes de insectos y heces de animales.
- Alcanzar y mantener un peso saludable. Las personas con sobrepeso o bajo peso aumentan el riesgo de complicaciones durante el embarazo.
- Aprender sobre cualquier historial familiar y compartirlo con su proveedor.
- Estar mentalmente sana. Hable con su proveedor o llame a nuestro Centro de Atención al Cliente si lo desea como la asistencia para encontrar un proveedor de salud comportamental.

Creciendo Juntos: La Conexión de la Crianza de los Hijos

Escanee el código QR o visite www.BannerHealth.com/ACC-Newsletters para ver su boletín digital. Incluye recursos útiles sobre temas comunes sobre el embarazo y la crianza de los hijos:



- De la barriga al bebé: cuidados durante y después del embarazo
- Cuente las patadas, aprecie los momentos
- Hacer que cada respiración sea un poco más fácil: Cómo proteger a su bebé del VRS
- WIC Arizona
- Adelántese a la sífilis
- Pruebas y atención del VIH durante el embarazo: Garantizar un futuro más saludable para usted y su bebé
- ¡Y más!

Planificación familiar

Los servicios y suministros de planificación familiar están disponibles para los miembros en edad reproductiva, independientemente de su sexo, de 12 a 55 años, que voluntariamente eligen retrasar o prevenir el embarazo.

Nuestros proveedores pueden ayudarla a revisar y elegir los métodos anticonceptivos que funcionen para usted. Los miembros pueden optar por obtener servicios y suministros de planificación familiar de cualquier proveedor apropiado, independientemente del estado de la red del proveedor de servicios de planificación familiar. Tampoco hay copago ni otro cargo por los servicios y suministros de planificación familiar.

Servicios y suministros de planificación familiar para los miembros elegibles para recibir cobertura completa de atención médica puede recibir los siguientes servicios:

- Asesoramiento sobre anticonceptivos, medicamentos y/o suministros, incluidos, entre otros, anticonceptivos orales e inyectables, LARC (*anticonceptivos reversibles de acción prolongada, incluida la colocación anticonceptivos de acción prolongada en el posparto inmediato*), anticonceptivos implantables subdérmicos, DIU (*dispositivos intrauterinos*), diafragmas, condones, espumas y supositorios.
- Exámenes médicos y de laboratorio asociados y procedimientos radiológicos, incluidos los estudios de ultrasonido relacionados con la planificación familiar.
- Tratamiento de las complicaciones derivadas del uso de anticonceptivos, incluido el tratamiento de urgencia.
- Educación sobre planificación familiar natural o derivación a profesionales de la salud calificados.
- Anticoncepción oral de emergencia postcoital dentro de las 72 horas posteriores a la relación sexual sin protección (*Mifepristona, Mifeprex o RU486 no es anticoncepción de emergencia postcoital*).
- Pruebas de detección de embarazo.
- Productos farmacéuticos cuando se asocian con afecciones médicas relacionadas con la planificación familiar u otras afecciones médicas.
- La detección y el tratamiento de las infecciones de transmisión sexual están cubiertos, independientemente del género.
- Los servicios de esterilización están cubiertos, independientemente del género, para los miembros mayores de 21 años.



El dispositivo intrauterino (*IUD, por sus siglas en inglés*) y el implante anticonceptivo son métodos anticonceptivos reversibles de acción prolongada (LARC).

Ambos son muy eficaces para prevenir el embarazo. Duran varios años y son fáciles de usar. Ambos métodos son reversibles.

Si quiere quedar embarazada o si quiere dejar de usarlos, puede quitárselos en cualquier momento.

La asistencia de transporte a sus consultas de planificación familiar está disponible.

Hay beneficios al elegir un LARC, que incluyen:

- Es fácil de usar. Una vez que está en su lugar, no tiene que hacer nada más para prevenir el embarazo, y es efectivo durante años.
- Nadie puede decir que está usando un método anticonceptivo.
- No interfiere con el sexo ni con las actividades diarias.
- Se puede insertar inmediatamente después de un aborto, un aborto espontáneo o un parto. Se puede utilizar durante la lactancia.
- Casi todas las mujeres pueden usar un IUD. Hay pocos problemas médicos que impidan su uso.
- Si quiere quedar embarazada o si quiere dejar de usarlo, puede hacer que le quiten el IUD. Puede comenzar a intentar quedar embarazada inmediatamente después de la extracción. El uso de un IUD no afecta su capacidad para quedar embarazada en el futuro.
- Con el tiempo, los IUD hormonales ayudan a disminuir el dolor menstrual y el sangrado menstrual abundante.
- El IUD de cobre también es una forma eficaz de anticoncepción de emergencia (AE). Cuando se usa para la AE, debe colocarse en el útero dentro de los cinco días (120 horas) posteriores a tener relaciones sexuales sin protección. Luego, puede dejarlo y usarlo como un método anticonceptivo regular. (*Lea Anticoncepción de Emergencia para obtener más información.*)

Hable con su proveedor sobre sus opciones de planificación familiar.

Si necesita servicios o suministros de planificación familiar de un proveedor que no está dentro de la red, comuníquese con su proveedor o plan de salud para obtener ayuda.

Los siguientes servicios no están cubiertos por la planificación familiar:

- Servicios de infertilidad que incluyen pruebas, tratamiento o reversión de una esterilización o vasectomía tubárica
- Consejería para la interrupción del embarazo
- Interrupción del embarazo: A menos que cumpla con las condiciones específicas descritas en la sección sobre Interrupción del Embarazo por Necesidad Médica del Manual del Miembro de B – UFC/ACC, Atención de Maternidad
- Histerectomías si se hacen solo para la planificación familiar



5 cosas en las que un nutricionista puede ayudarte durante el embarazo



¿Qué aprenderán los futuros padres al reunirse con un nutricionista?

-  Cómo construir comidas y refrigerios saludables que usen nutrientes importantes durante el embarazo, incluyendo proteínas, ácidos grasos omega-3, hierro, calcio, colina y fibra.
-  Cómo equilibrar preocupaciones y condiciones como náuseas/hiperemesis gravídica, anemia por deficiencia de hierro y presión arterial alta/preeclampsia con la nutrición y la ingesta de alimentos.
-  Cómo navegar el posparto: desde cambiar las necesidades nutricionales hasta ayudar a tu cuerpo a recuperarse del parto.
-  Cómo manejar los antojos y aversiones alimentarias.
-  Cómo crear un programa de ejercicios seguro.

Todos los miembros de Banner - University Family Care reciben acceso a un nutricionista - dietista registrado - de Foodsmart sin costo alguno. Con Foodsmart, puedes reunirte con tu dietista registrado personal desde cualquier lugar, por teléfono o video.

Regístrate para una llamada telefónica y recibe consejos personalizados sobre cómo apoyar tus necesidades nutricionales y las de tu bebé. Para comenzar, simplemente programa una llamada telefónica sin costo visitando [Foodsmart.com/members/es-us/banner-health](https://www.Foodsmart.com/members/es-us/banner-health)





Todas las personas pueden usar un poco de apoyo adicional...



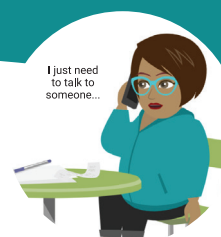
Encuentre recursos para apoyar su salud física y mental



Aprovecha al máximo lo que ofrece tu plan de salud



Siéntete mejor cada día con compañerismo y humor



Conéctate con personas compasivas para un chat amistoso o ayuda con recursos

Utilice su teléfono inteligente para inscribirse en el programa Pyx Health en www.HiPyx.com

Un beneficio proporcionado sin costo por Banner – University Family Care



Banner
University Family Care

Pyx Health®

¿Preguntas sobre PYX?
Llama al (855) 499-4777

Recursos

B – UFC/ACC Centro de Atención al Cliente

800-582-8686, TTY 711

www.BannerHealth.com/ACC

Prueba de VIH sin costo (Get Tested AZ)

www.GetTestedAZ.org/En/Locations

Vitaminas Prenatales sin costo (Power Me A2Z)

www.AZDHS.gov/Powermea2z

MyPlate

www.MyPlate.gov

Women, Infants, and Children (WIC)

800-2525-WIC (942)

www.AZDHS.gov/Prevention/AZWIC

Count the Kicks

www.CounttheKicks.org

Substance Abuse and Mental Health Services Administration

Call 800-662-HELP (4357)

ASHLine 800-556-6222

Arizona Department of Health Services Lead Prevention

602-364-3118

www.AZHealth.gov/Lead

Health-e-Arizona: AHCCCS and Supplemental Nutrition Assistance Program

855-432-7587

www.HealthEArizonaPlus.gov/Login/Default

National Domestic Violence Hotline

800-799-7233

www.TheHotline.org

Nurse On Call

888-747-7990

March of Dimes

www.MarchofDimes.org

Postpartum Support International Warmline

800-944-4773

www.postpartum.net/get-help/psi-helpline

National Maternal Mental Health Hotline

833-943-5746

mchb.hrsa.gov/programs-impact/national-maternal-mental-health-hotline

988 Suicide and Crisis Lifeline

Call or Text 988

988lifeline.org

Arizona Statewide Crisis Hotline

Call 844-534-4673 or Text 44673

The ADHS 24-Hour Breastfeeding Hotline

800-833-4642

Mother to Baby

www.MothertoBaby.org

866-626-6847

Safe Sleep – Strong Families Arizona

www.StrongFamiliesAZ.com/ABCsafesleep

Birth to Five Helpline

877-705-KIDS

Fussy Baby Program

877-705-KIDS

www.swhd.org/programs/health-and-development/fussy-baby/

2-1-1 Arizona

Call 211

211arizona.org

Arizona Early Intervention Program

888-592-0140

des.az.gov/azeip

Raising Special Kids

www.RaisingSpecialKids.org

800-237-3007

Strong Families Arizona Programs to Help Parents

www.StrongFamiliesAZ.com/Programs

Arizona Youth Partnership

www.azyp.org/pregnant-parentingprograms



Referencias

www.MyPlate.gov

www.ACOG.org/Womens-Health/FAQS/Nutrition-During-Pregnancy

www.ACOG.org/Womens-Health/FAQS/Exercise-During-Pregnancy

www.CounttheKicks.org

www.AZHealth.gov/Lead

www.AZDHS.gov/Ashline

www.TheHotline.org

www.ACOG.org/Womens-Health/Infographics/Breastfeeding-Benefits

[www.AZDHS.gov/Documents/Prevention/Nutrition-Physical-Activity/Breastfeeding /
Breastfeeding-What-To-Expect-in-the-First-Few-Weeks.pdf](http://www.AZDHS.gov/Documents/Prevention/Nutrition-Physical-Activity/Breastfeeding/Breastfeeding-What-To-Expect-in-the-First-Few-Weeks.pdf)

www.MothertoBaby.org/Contact

[www.AZDHS.gov/Documents/Prevention/Nutrition-Physical-Activity/Breastfeeding/
Breastfeeding-Medications-Guidelines.pdf](http://www.AZDHS.gov/Documents/Prevention/Nutrition-Physical-Activity/Breastfeeding/Breastfeeding-Medications-Guidelines.pdf)

www.CDC.gov/Nutrition/InfantandToddlerNutrition/Breastfeeding/Workplace-Breastfeeding.html

www.MarchofDimes.org/Find-Support/Topics/Birth/Why-Least-39-Weeks-Best-Your-Baby

www.ACOG.org/Womens-Health/FAQS/Long-Acting-Reversible-Contraception-IUD- and-Implant

www.cdc.gov/pregnancy/about/index.html

www.CDC.gov/HIV/Default.html

www.MarchofDimes.org/Find-Support/Topics/Birth/Low-Birthweight

www.ACOG.org/Womens-Health/FAQS/A-Partners-Guide-to-Pregnancy

www.BannerHealth.com/Services/Maternity/Resources/Education



ATTENTION: If you speak English, language assistance services, at no cost, are available to you.

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística.

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。

800-582-8686, TTY 711

MCH-ACC.7014.CYE25_SP





Banner – University Family Care/ACC

800-582-8686, TTY 711

www.BannerHealth.com/ACC