

Tengamos un Bright Start®



AmeriHealth Caritas
New Hampshire

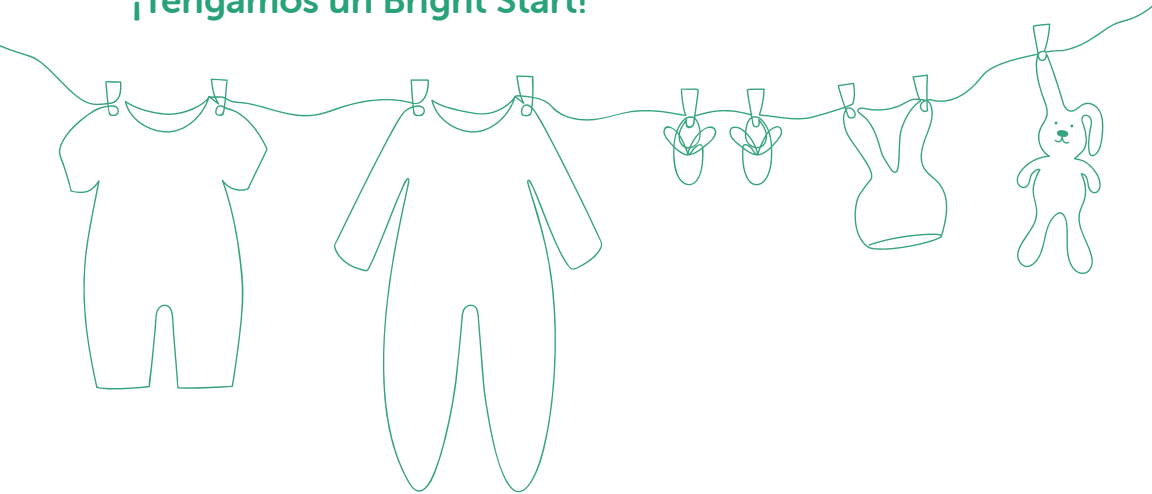
Bienvenida a Bright Start

Usted necesita la atención y asistencia adecuadas para tener un embarazo y un bebé saludables. De eso se trata nuestro programa de maternidad Bright Start (Inicio brillante). ¡Nuestro equipo está aquí para ayudarle!

Lea para obtener más información sobre:

- Beneficios y recompensas del plan..... 4
- Signos que indican que necesita atención médica de inmediato11
- Atención prenatal para proteger su salud y la de su bebé durante el embarazo 13
- Preparación para el trabajo de parto y el parto32
- Atención posparto y qué esperar después del parto.....38
- El cuidado de su bebé44
- Números y recursos útiles.....54

¡Tengamos un Bright Start!





Para obtener más información sobre Bright Start o para inscribirse en el programa, llame a Servicios al Miembro al **1-833-704-1177 (TTY 1-855-534-6730)**. Estamos aquí de lunes a viernes de 9 a.m. a 5 p.m. También puede iniciar sesión en el portal del miembro y seleccionar "Bright Start".



La información de este documento tiene como objetivo ayudar a que comprenda mejor este tema. No tiene la finalidad de reemplazar a su proveedor médico. Si tiene preguntas, hable con su proveedor médico. Si considera que necesita ver su proveedor médico debido a algo que leyó de esta información, no dude en comunicarse con el proveedor. Nunca deje de obtener atención médica ni espere para obtenerla por algo que leyó en este material.

Beneficios y recompensas del plan

Aquí puede obtener información sobre:

Programa de recompensas Bright Start 5

Tenga en cuenta la salud del comportamiento 6

Atención odontológica 6

¿Necesita transporte?

Podemos pasar a buscarla. 8

Ayuda con alimentos 9

Programa de mensajes de texto

Keys to Your Care® 10



Programa de recompensas Bright Start

Estas son algunas de las recompensas que puede obtener a través de Bright Start:*

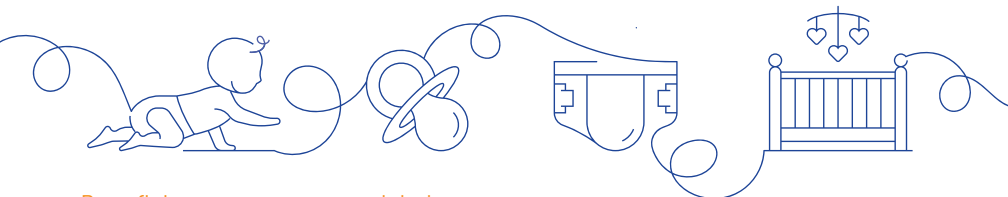
- **\$40 de recompensa en su tarjeta CARE** cuando complete su seguimiento posparto. Esta visita debe realizarse entre una y 12 semanas (entre siete y 84 días) después de la fecha del parto.
- **\$25 de recompensa en su tarjeta CARE** cuando su hijo complete las seis visitas de rutina para niños antes de cumplir los 15 meses.
- **\$25 de recompensa en su tarjeta CARE** cuando su hijo complete las diez vacunas antes de cumplir los dos años.
- **\$25 de recompensa en su tarjeta CARE** cuando su hijo complete una prueba de detección de plomo entre los 11 y los 23 meses de edad. Su hijo puede ganar otros \$25 en su tarjeta CARE cuando complete la segunda prueba de detección de plomo entre los 23 y los 35 meses de edad.*
- **\$30 de recompensa en su tarjeta CARE** cuando su hijo complete una visita anual de rutina para niños de 2 a 21 años

*La recompensa se aplica luego de completar cada prueba. Los miembros menores de edad podrán ganar recompensas en su propia tarjeta CARE hasta un máximo de \$250 por tarjeta. Se aplican ciertas restricciones. Para obtener más información o conocer todas las recompensas disponibles por participar en el programa, llame a Servicios al Miembro al **1-833-704-1177 (TTY 1-855-534-6730)** y pida hablar con nuestro equipo de Bright Start.

¡Obtenga aún más recompensas!

Quienes se inscriban en Bright Start también pueden obtener:

- **\$70 de recompensa en su tarjeta CARE** cuando nos informe de su embarazo en el primer trimestre o dentro de los 30 días desde la inscripción
- **\$50 de recompensa en su tarjeta CARE** cuando nos informe de su embarazo en el segundo o tercer trimestre o después de los primeros 30 días de la inscripción.
- Una bomba extractora de leche sin costo
- Un asiento de bebé para el automóvil





Tenga en cuenta la salud del comportamiento

La salud del comportamiento es tan importante como la salud física. En especial, en el caso de personas que puedan sufrir depresión o ansiedad posparto. Nuestro plan cubre la atención de la salud del comportamiento médicamente necesaria en diferentes entornos, incluidos los servicios de telesalud.

Los servicios de la salud del comportamiento pueden brindarse con un terapeuta de la red, como un consejero, un trabajador social clínico certificado, un psicólogo o psiquiatra. Podemos ayudarle a encontrar un proveedor de la salud del comportamiento de la red. También puede utilizar nuestra búsqueda en línea y llamar directamente a un proveedor de la red. No necesita una derivación de su PCP para los servicios de atención de la salud del comportamiento.

Si necesita ayuda para buscar a un proveedor, llame a Servicios al Miembro al **1-833-704-1177 (TTY 1-855-534-6730)**, las 24 horas del día, los siete días de la semana.



Atención odontológica

Durante el embarazo, las visitas preventivas al odontólogo son importantes. Los beneficios odontológicos están cubiertos por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de New Hampshire (NH DHHS).



Encuentre un odontólogo

Para encontrar un odontólogo que atienda a adultos con Medicaid, llame a DentaQuest al **1-844-583-6151** y tenga preparado el número que figura en la tarjeta de ID que recibió de Northeast Delta Dental (NEDD)/DentaQuest.



¿Necesita transporte? Podemos pasar a buscarla.

Sabemos que puede haber ocasiones en las que necesite transporte para acudir a sus visitas de atención médica, recoger su medicación o para otros servicios médicos cubiertos. Podemos ayudarla a llegar allí. Llame al **1-833-301-2264** dos días hábiles antes de su consulta. Visite www.amerihealthcaritasnh.com/transportation para más información.

Si tiene una emergencia, debe llamar al 911.

Si no tiene una emergencia, puede usar nuestro servicio de transporte sin costo para lo siguiente:

- Visitas médicas continuas o periódicas
- Consultas por enfermedad y otras necesidades de atención médica
- Servicios preventivos, como exámenes físicos o mamografías
- Recogida de medicación en la farmacia

Si desea solicitar un transporte, deberá informar al personal del centro de llamadas:

- Su número de tarjeta de ID de miembro de AmeriHealth Caritas New Hampshire.
- La fecha y hora de su visita médica.
- La dirección y el número de teléfono del consultorio de su proveedor médico.
- Cualquier necesidad relacionada con el transporte. Podría ser algo como un dispositivo para ayudarla a caminar, una silla de ruedas o una entrada específica que deba utilizar. Si necesita un asiento de seguridad para un niño, dígaselo al personal del centro de llamadas. Usted debe proporcionar el asiento para el automóvil y ser capaz de instalarlo y retirarlo.

Una vez que haya solicitado su viaje, guarde su número de reserva y su número de confirmación.



Ayuda para recibir alimentos

Entrega de comidas a domicilio

La buena alimentación es clave para mantener la buena salud. Y es aún más importante para usted y su bebé durante el embarazo y la lactancia. Puede recibir comidas saludables a domicilio después de dar a luz (7 días/14 comidas). Puede elegir entre diferentes opciones de comidas saludables.

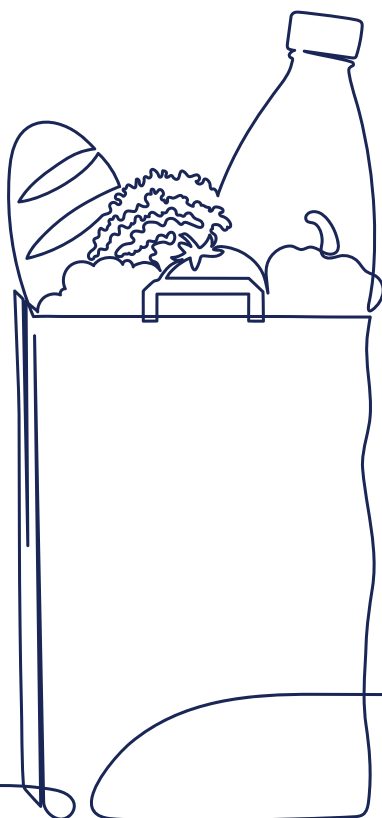
Llame a Servicios al Miembro al **1-833-704-1177 (TTY 1-855-534-6730)**, de lunes a viernes, de 9 a.m. a 5 p.m., y pida hablar con nuestro equipo de Bright Start para ver si reúne los requisitos para este programa.

Mujeres, bebés y niños (WIC)

El Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC) ofrece apoyo para la lactancia materna, acceso a leche de fórmula y otros servicios de nutrición y educación a mujeres y niños hasta los 5 años. Para obtener más información, llame al programa WIC al **1-800-942-4321** o visite <https://www.dhhs.nh.gov/programs-services/population-health/women-infants-children-nutrition-program> para solicitarlo.

Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP)

Proporciona una tarjeta electrónica que puede usar como una tarjeta de débito para comprar alimentos en la mayoría de las tiendas de comestibles y mercados agrícolas. Si desea más información o para solicitarla, visite <https://www.dhhs.nh.gov/programs-services/food-meals-assistance/supplemental-nutrition-assistance-program-snap> o llame al **1-603-271-9329**.



Programa de mensajes de texto Keys to Your Care® (Claves para su atención)

Keys to Your Care es un programa de mensajes de texto para las miembros embarazadas. Recibirá mensajes útiles sobre salud y bienestar cada semana durante el embarazo y en los primeros meses después del nacimiento de su bebé.

Cubre distintos aspectos:

- El apoyo que Bright Start puede brindarle durante el embarazo
- Recordatorios de visitas prenatales
- Qué saber sobre cada etapa del embarazo
- Consejos para comer saludablemente y evitar ciertos alimentos
- La importancia de la atención odontológica durante el embarazo
- Transporte sin cargo a sus visitas de atención médica
- Cómo unirse a un programa para dejar de fumar en el caso de que fume
- Preparación para la llegada de su bebé
- Signos y síntomas del trabajo de parto
- Qué debe saber después del nacimiento de su bebé

Si desea unirse al programa, llame a Servicios al Miembro al **1-833-704-1177 (TTY 1-855-534-6730)**, de lunes a viernes, de 9 a.m. a 5 p.m., y pida hablar con nuestro equipo de Bright Start.



Signos que indican que necesita atención médica de inmediato

Estos signos de advertencia durante y después del embarazo pueden poner en peligro la vida. Busque atención médica de inmediato.

Su cuerpo sufre muchos cambios durante y después del embarazo. No todos los embarazos son iguales. Aunque haya tenido alguno de estos síntomas en el pasado y no haya sido un problema, no ignore estos signos de advertencia.

Llame a su proveedor de atención médica de inmediato si tiene:

- **Sangrado abundante:** empapar más de una compresa en una hora o expulsar un coágulo del tamaño de un huevo o más grande. Esto puede significar que tiene una hemorragia obstétrica (sangrado abundante).
- **Náuseas muy fuertes (vómitos) que superan lo que muchas personas tienen al principio del embarazo.** Por ejemplo: no poder beber (durante más de ocho horas) o comer (durante más de 24 horas).
- **Una incisión que no cicatriza, aumento del enrojecimiento o supuración** en el lugar de la episiotomía o la cesárea. Puede significar que tiene una infección.
- **Enrojecimiento, hinchazón, calor o dolor en la zona de las pantorrillas.** Esto puede significar que tiene un coágulo de sangre.
- **Hinchazón de la cara o las manos que puede dificultar flexionar los dedos o abrir los ojos completamente.** Esto es más que la hinchazón leve que muchas personas tienen durante los últimos meses del embarazo.
- **Temperatura de 100.4 °F o más, o flujo/sangrado vaginal con mal olor.** Puede significar que tiene una infección.
- **Siente que su bebé ha dejado de moverse** o que se mueve menos que antes.



- **Dolor de cabeza muy fuerte, cambios en la vista o dolor en la parte superior derecha del abdomen.** Esto puede significar que tiene presión arterial alta o preeclampsia posparto.
- **Dolor en el pecho, problemas para respirar o dificultad para respirar** (problemas para recuperar el aliento). Esto puede significar que tiene un coágulo de sangre en el pulmón o un problema cardíaco.
- **Las convulsiones** pueden significar que tiene una afección llamada eclampsia.
- **Cansancio o debilidad abrumadores que hacen difícil pasar el día o cuidar a su bebé.** No importa cuánto duerma, sigue sintiéndose cansada.
- **Pensamientos o sentimientos de querer hacerse daño a usted misma o a su bebé.** Esto puede significar que tiene depresión posparto.



Si no puede comunicarse con su proveedor, llame al **911** o vaya a la sala de emergencias.

Informe al 911 o al proveedor de atención médica que está embarazada o cuándo tuvo a su bebé y qué síntomas tiene. Es posible que esta lista no incluya todos los signos de advertencia. Si siente que algo no está bien, informe a un proveedor de atención médica.



Si necesita ayuda para encontrar un proveedor adecuado para usted, llame a Servicios al Miembro al **1-833-704-1177 (TTY 1-855-534-6730)**.

Fuente: "Urgent Maternal Warning Signs" (Signos de alerta materna urgentes), Alliance for Innovation on Maternal Health, mayo de 2020, <https://saferbirth.org/aim-resources/aim-cornerstones/urgent-maternal-warning-signs>.



Atención prenatal para proteger su salud y la de su bebé durante el embarazo

Aquí puede obtener información sobre:

Cómo encontrar el proveedor de atención médica adecuado	14
Consejos de seguridad en el embarazo	14
Etapas del embarazo	15
Problemas de salud durante el embarazo	21
Diabetes	
Hiperémesis	
Preeclampsia o presión arterial alta en el embarazo	
Molestias y dolores comunes	
Tenga en cuenta la salud del comportamiento	24
Atención odontológica durante el embarazo	25
Seguridad relativa a los medicamentos	26
Opioides y embarazo	27
Signos del NAS y el NOWS	28
Tabaco y embarazo	29
Pruebas de sífilis y hepatitis C	30

Cómo encontrar el proveedor de atención médica adecuado

Recibir atención prenatal temprana y periódica mejora las posibilidades de tener un embarazo y un bebé saludables. Esta atención puede comenzar incluso antes del embarazo con una visita de atención antes del embarazo.

Si está embarazada o planea quedar embarazada y necesita ayuda para encontrar el proveedor adecuado para usted, llame a Servicios al Miembro, de lunes a viernes, de 9 a.m. a 5 p.m., al **1-833-704-1177 (TTY 1-855-534-6730)** y pida hablar con nuestro equipo de Bright Start.

También puede visitar nuestro sitio web para encontrar un proveedor en www.amerihhealthcaritasnh.com/find-provider.

Consejos de seguridad en el embarazo

Siga estos consejos para mantenerse saludable durante el embarazo:

- Tome medicamentos solo si su proveedor de atención médica dice que puede hacerlo.
- Acuda a todas sus visitas prenatales.
- Tome vitaminas prenatales como lo indique su proveedor médico. Su plan cubre algunas vitaminas prenatales cuando las receta su médico.



Etapas del embarazo

1 a 20 semanas

Programe una visita prenatal dentro de los primeros tres meses de su embarazo. Si es nueva en nuestro plan, asegúrese de acudir a su visita prenatal en los primeros 30 días después de inscribirse.

Las visitas prenatales pueden ayudarla a tener un embarazo y un bebé saludables. Si hay signos de algún problema, su proveedor estará ahí para ayudarla.

Consulte la información importante en la página 11. Estos son signos de advertencia que indican que necesita atención médica de inmediato.

¿Cuándo debo ver a mi proveedor de atención médica?

- Una vez cada cuatro semanas hasta las 28 semanas.
- Cada dos semanas desde las 28 semanas hasta las 36 semanas.
- Semanalmente desde las 37 semanas hasta el parto.
- Una vez dentro de dos meses de haber dado a luz.

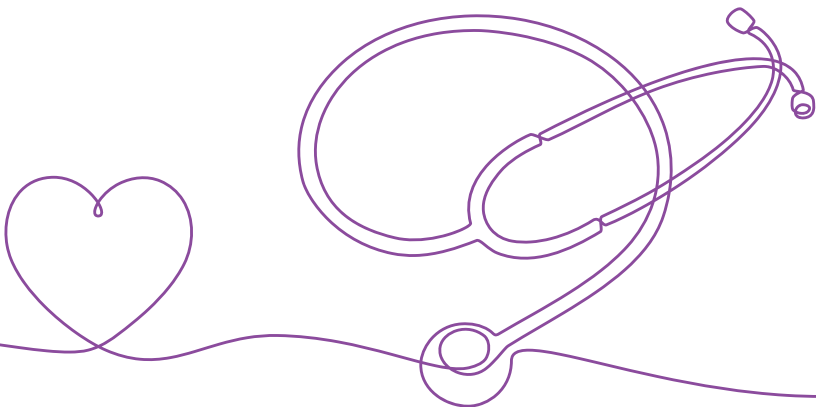
Es posible que tenga que ver a su proveedor más seguido si tiene problemas.

Consejos para ayudarla a tener un embarazo saludable

- Siga los consejos de su proveedor de atención médica.
- Acuda a todas sus visitas de atención médica.
- Tome un complejo multivitamínico prenatal con ácido fólico todos los días si se lo indica su proveedor.
- Beba agua durante todo el día, no solo cuando tenga sed. Trate de beber entre 8 y 12 vasos de agua al día.
- Coma tres comidas saludables al día y meriendas saludables para ayudar a que su bebé crezca de la manera adecuada.
- Si fuma, haga un plan para dejar de fumar.
- No beba alcohol. No tome medicamentos sin que su proveedor lo sepa.
- Hable con su proveedor sobre el ejercicio durante el embarazo.
- Descanse mucho.

Cosas que debe saber

- **Presión arterial.** Su presión arterial es importante. Se controlará en cada visita prenatal. Un aumento anormal puede ser un signo de problemas que pueden afectar tanto su salud como la de su bebé.
- **Peso.** El aumento de peso varía con cada persona. Su proveedor le dirá cuál es el indicado para usted. Informe a su proveedor si nota un aumento de peso muy rápido o inusual, o si tiene hinchazón.
- **Examen de los senos.** Es posible que le examinen los senos durante su primera visita prenatal. Si piensa amamantar, hable con su proveedor sobre cómo preparar sus senos y pezones.
- **Examen bucal.** Una boca saludable es importante para usted y para su bebé por nacer. El embarazo aumenta el riesgo de problemas bucales, como enfermedad de las encías. Esta enfermedad puede aumentar el riesgo de tener un bebé prematuro o poco saludable. Para reducir el riesgo:
 - Cepíllese los dientes y use hilo dental todos los días.
 - Coma alimentos saludables y tome vitaminas.
 - No fume ni beba alcohol.
 - Reciba atención odontológica periódica.
- Programe un chequeo para que le revisen los dientes y las encías durante el embarazo. El NH DHHS cubre beneficios odontológicos. Para encontrar un odontólogo que atienda a adultos con Medicaid, llame a DentaQuest al **1-844-583-6151** y tenga preparado el número que figura en la tarjeta de ID que recibió de NEDD/ DentaQuest.



20 a 30 semanas

Recuento de patadas

La mayoría de las personas comienzan a sentir los movimientos de su bebé alrededor de las 18 semanas (cuatro a cinco meses). Los movimientos se harán más fuertes y será más fácil sentirlos a medida que el embarazo siga su curso. Cuando esté en la semana 28 (siete meses), comience a contar los movimientos de su bebé todos los días. Lo mejor es contar los movimientos del bebé una hora después de comer o en el momento del día en que su bebé se mueva más.

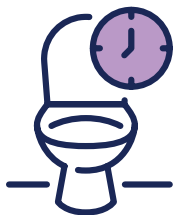
Monitoree las patadas:

- Cuente los movimientos del bebé una vez al día.
- Los movimientos pueden ser patadas, movimientos ondulantes o giros.
- Comience a contar en cualquier momento del día en que el bebé esté activo.
- Cuente los movimientos de su bebé mientras esté recostada sobre su lado izquierdo.
- Debe sentir al menos 10 movimientos en un plazo de dos horas.

Llame a su proveedor si:

- No siente 10 movimientos en un lapso de dos horas.
- Cada vez lleva más tiempo para que su bebé se mueva 10 veces.
- No ha sentido moverse al bebé en todo el día.





Diabetes gestacional

Las personas que nunca han tenido diabetes, pero tienen un nivel de azúcar alto durante el embarazo, pueden tener diabetes gestacional. La diabetes gestacional puede afectarla a usted y a su bebé.

Estos son algunos signos de la diabetes gestacional:

- Sed inusual
- Ganas frecuentes de orinar
- Fatiga inusual
- Roncar

Si tiene alguno de estos síntomas, hable con su proveedor para que le realice una prueba.

Si tiene diabetes gestacional, necesitará comenzar un tratamiento rápidamente. Puede incluir medir el nivel de azúcar en la sangre diariamente, planificar comidas especiales y recibir inyecciones de insulina. Su proveedor hablará con usted sobre su plan de tratamiento.



30 a 40 semanas

Trabajo de parto prematuro

Trabajo de parto prematuro se refiere a que tiene signos de trabajo de parto antes de la semana 37 de embarazo. Esto puede hacer que su bebé nazca demasiado pronto. También puede causar problemas de salud en su bebé. Es muy importante que llame a su proveedor o que vaya al hospital si cree que está en trabajo de parto prematuro.

Estos son algunos signos de trabajo de parto prematuro:

- Contracciones regulares, con o sin dolor, más de cinco o seis veces por hora. Algunas personas dicen que se siente como si su vientre se estuviera apretando o como si el bebé se estuviera haciendo una bola.
- Contracciones fuertes.
- Cólicos constantes, como los que se sufren en una menstruación abundante.
- Dolor lumbar leve que no desaparece.
- Aparición de sangre (sangrado o manchas).
- Diarrea.
- Cualquier goteo o chorro de líquido (de color claro, amarillo, parduzco o rosado).

Si está teniendo trabajo de parto prematuro, es muy importante que siga las instrucciones de su proveedor.

Es posible que tenga que hacer reposo en cama y le den medicamentos para detener las contracciones.

Vacunas durante el embarazo

La influenza (gripe) y pertussis (tos ferina) son enfermedades graves. Las vacunas contra la influenza y la tos ferina (también llamada vacuna DTaP) pueden ayudarle a mantenerse saludable. Las vacunas también pueden ayudar a proteger a su bebé. Consulte a su proveedor sobre recibir estas vacunas durante cada embarazo.



39 semanas



Los bebés necesitan tiempo

Es mejor que los bebés nazcan luego de las 39 semanas.

A las 39 semanas:

- Los órganos como el cerebro, pulmones e hígado tienen el tiempo que necesitan para desarrollarse.
- El bebé es menos propenso a sufrir problemas de vista y oído después de nacer.
- El bebé tiene más tiempo para aumentar de peso, lo que ayuda a que mantenga el calor después de nacer.
- El bebé puede succionar, tragar y permanecer despierto lo suficiente como para alimentarse después de nacer.

Los bebés que nacen en forma prematura tienen más probabilidades de:

- Tener problemas en el nacimiento y en el futuro.
- Tener problemas respiratorios, como apnea. Apnea es cuando el bebé deja de respirar.
- Morir del síndrome de muerte súbita infantil (SIDS). El SIDS es cuando el bebé muere repentinamente, a menudo durante el sueño.

Para informarse más sobre los motivos por los cuales es importante permitir que su bebé llegue a término, visite www.marchofdimes.org.

Vale la pena esperar para tener bebés saludables

March of Dimes quiere que usted sepa lo siguiente:

- Los bebés no se desarrollan totalmente hasta completar por lo menos 39 semanas de embarazo.
- El parto vaginal es la mejor forma de tener a su bebé si no existen razones médicas para inducir el parto o tener una cesárea.
- Las fechas de parto no siempre son exactas. Si se programa una inducción sin una razón médica (inducción electiva), es posible que su bebé nazca demasiado pronto.
- La inducción del parto puede aumentar el riesgo de que usted contraiga una infección, sufra una pérdida de sangre importante después del parto (hemorragia posparto) y que tenga una cesárea.
- La cesárea es una cirugía mayor. Puede significar más complicaciones para usted y su bebé que un parto vaginal.

Para obtener más información, visite www.marchofdimes.org.

Problemas de salud durante el embarazo

Diabetes

La diabetes es una enfermedad en la que el azúcar en sangre es demasiado elevado. Si un médico no la controla inmediatamente, usted puede tener problemas de salud de por vida. El azúcar alta en sangre al principio del embarazo puede aumentar el riesgo de problemas para usted y su bebé. Mantener su nivel de azúcar en sangre controlado con la ayuda de su proveedor, reducirá su riesgo de tener problemas.

Hiperémesis

Usted puede tener hiperémesis si tiene náuseas y vomita tanto que está bajando mucho de peso durante el embarazo.

Estos son algunos signos de hiperémesis:

- Pérdida de peso debido a los vómitos.
- No poder retener los alimentos o líquidos en el estómago por más de 24 horas.
- Ver que su orina es de color amarillo muy oscuro o que no tiene que orinar muy a menudo.
- Tener dolor de estómago, fiebre o sensación de desmayo o debilidad.

Si cree que tiene alguno de estos problemas, dígaselo a su proveedor. Es posible que necesite atención médica.





Preeclampsia o presión arterial alta en el embarazo

La presión arterial alta puede ser peligrosa en el embarazo. Su proveedor puede querer que se realice exámenes.

Estos exámenes dirán si tiene una complicación del embarazo llamada preeclampsia. Puede ser peligrosa para usted y su bebé.

Los signos de la presión arterial alta pueden incluir:

- Un dolor de cabeza muy fuerte o constante que no se pasa con el descanso ni con medicamentos.
- Cambios en la visión, como sensibilidad a la luz, visión borrosa, visión doble o luces que parpadean.
- Náuseas, vómitos o dolor en la parte alta del estómago.
- Aumento repentino de peso y más hinchazón, especialmente en las manos, rostro y alrededor de los ojos.
 - Orinar menos de lo habitual o no orinar.

Molestias y dolores comunes

Las molestias y los dolores son una consecuencia normal del embarazo. A medida que su bebé crece, sus molestias y dolores pueden aumentar.

Estas son algunas de las molestias y dolores más comunes durante el embarazo:

- **Dolor abdominal.** A veces, puede sentir un dolor muscular agudo en el abdomen. Por lo general, suele deberse al estiramiento que provoca el crecimiento del bebé.
- **Dolor lumbar.** Como lleva más peso, es posible que sienta dolor lumbar. Para permanecer cómoda, mantenga la espalda derecha, sostenga la cabeza en alto cuando camine y use calzado cómodo y con buen apoyo.
- **Falta de aliento.** Durante algunas actividades, es posible que sienta que le falta el aliento. A medida que su bebé crece, el espacio para respirar se hace más pequeño. Tómese su tiempo durante las actividades y respire lentamente.
- **Acidez de estómago.** La acidez o indigestión es común al final del embarazo. El bebé en crecimiento presiona su estómago. Esto dificulta que los alimentos se digieran correctamente. Tal vez se sienta más a gusto si come porciones pequeñas, con mayor frecuencia y evita los alimentos picantes.
- **Estreñimiento.** El estreñimiento hacia el final del embarazo es bastante común. Beba abundante agua y coma frutas, verduras y cereales integrales. La fibra evita el estreñimiento. Su proveedor puede recetarle un medicamento si se vuelve algo más serio.
- **Hemorroides.** El estreñimiento puede causar hemorroides (tejido y venas inflamadas en el área anal). Las hemorroides se pueden deber a que el bebé en crecimiento presiona esa área. Puede evitar las hemorroides si tiene deposiciones blandas y regulares. Comer fibra la ayudará.
- **Estrías.** Las estrías aparecen en la mayoría de las mujeres embarazadas, por lo general, en los últimos meses. Son causadas porque el peso adicional estira la piel. La mayoría de las estrías se encuentran más abajo del estómago. También pueden aparecer en los senos, muslos y brazos.
- **Depresión.** Las hormonas cambian a menudo durante y después del embarazo. Esto puede afectar su ánimo y llevar a una depresión. La depresión puede hacer que su bebé nazca demasiado pronto o que pese muy poco. El estrés y la falta de sueño pueden empeorar la depresión. Si tiene cualquiera de estos síntomas por más de dos semanas, ya sea durante o después de su embarazo, hable con su proveedor.

Tenga en cuenta la salud del comportamiento

Las personas pueden tener muchos sentimientos diferentes durante el embarazo. Es común sentirse preocupada, triste o nerviosa de vez en cuando. ¡Se están produciendo muchos cambios en su cuerpo y en su vida! Pero si observa que tiene malos sentimientos que no desaparecen, busque ayuda.



Cuándo buscar ayuda

Sentirse estresada y tener cambios de humor durante el embarazo es una cosa. Pero hay algunas cosas que podrían ser signos de temas más profundos que pueden causar problemas con su embarazo:

- **Depresión:** tristeza o sentirse deprimida o irritable durante semanas o meses seguidos.
- **Ansiedad:** sentirse preocupada o temerosa por cosas que **podrían** suceder.
- **Trastorno bipolar:** períodos de muy baja energía y depresión seguidos de períodos de mucha energía o manía.
- **Ataques de pánico:** respuestas físicas repentinas e intensas con una sensación de miedo inexplicable y paralizante.
- **Trastorno obsesivo-compulsivo (TOC):** estar atrapada en un ciclo estresante de pensamientos perturbadores, ansiedad y rituales.
- **Trastornos de la alimentación:** pueden ser cosas como comer muy poco (o nada) a propósito para no aumentar de peso o comer en exceso (atracones) y luego provocarse el vómito para no aumentar de peso.

Si tiene este tipo de sentimientos, hable con su proveedor de atención médica. La ayuda está disponible. Puede ser medicación, psicoterapia o actividades como yoga y meditación para ayudarla a relajarse y sentirse tranquila. Está bien pedir ayuda. Hágalo por usted y por su bebé.

También puede llamar a la Línea Directa de Salud Materna Nacional al **1-833-TLC-MAMA**.

Fuente: "Taking Care of Your Mental Health During Pregnancy"
(Cuidar su salud mental durante el embarazo), Nemours KidsHealth,
<https://kidshealth.org/en/parents/pregnant-mental-health.html>.

Atención odontológica durante el embarazo

Tener una buena salud bucal puede ayudarla a tener un embarazo saludable. Los cambios en su cuerpo y en sus hormonas durante el embarazo pueden afectar la salud de su boca. La enfermedad periodontal (de las encías) es común durante el embarazo. Puede causar muchos problemas de salud.

Consejos para proteger la salud bucal

Las siguientes son algunas cosas que puede hacer para ayudar a cuidar bien sus dientes y encías:

- Vea a su odontólogo para que le realice un chequeo de rutina tan pronto como sepa que está embarazada. Los chequeos odontológicos son seguros. Son parte importante de su cuidado prenatal.
- Hágase un chequeo odontológico y limpieza de dientes por lo menos dos veces al año.
- Cepílese los dientes dos veces al día con un cepillo dental de cerdas suaves. Hágalo con suavidad, pero minuciosamente.
- Utilice hilo dental para limpiar entre sus dientes todos los días.
- Lleve una alimentación balanceada de alimentos saludables. Beba al menos ocho vasos de agua cada día.
- Evite alimentos azucarados como refrescos, caramelos y galletas.
- Evite el tabaco y otras formas de fumar.

Llame a su odontólogo inmediatamente si usted:

- Tiene dolor en las encías
- Tiene mal aliento que no se va
- Pierde un diente
- Tiene un bulto o crecimiento en la boca
- Tiene dolor de muelas



Encuentre un odontólogo

El NH DHHS cubre beneficios odontológicos. Para encontrar un odontólogo que atienda a adultos con Medicaid, llame a DentaQuest al **1-844-583-6151** y tenga preparado el número que figura en la tarjeta de ID que recibió de NEDD/ DentaQuest.

¿Necesita transporte hacia su visita odontológica?

Consulte a DentalQuest sobre transporte a su visita.

Seguridad relativa a los medicamentos

Informe a su proveedor de atención médica qué medicamentos recetados, vitaminas o medicamentos que puede comprar sin receta/ de venta libre (OTC) está tomando. Es posible que su proveedor le recomiende tomar un suplemento multivitamínico prenatal con ácido fólico todos los días.

Haga cualquier pregunta que tenga sobre los medicamentos. Consulte siempre a su proveedor o farmacéutico antes de tomar medicamentos o vitaminas de venta libre (OTC). Cubrimos algunos medicamentos OTC, incluidas las vitaminas prenatales, si su proveedor se las receta.

Pero no deje de tomar sus medicamentos, a menos que su proveedor se lo indique. Dejar de tomar sus medicamentos sin la aprobación de su proveedor puede ser riesgoso.

Consejos para ayudarle a mantenerse segura cuando toma medicamentos

- Revise su frasco de medicamento antes de salir de la farmacia. Si no es el medicamento correcto, dígame al farmacéutico.
- Llame a la farmacia si su medicamento no tiene el mismo aspecto que antes.
- Mantenga sus medicamentos fuera del alcance de los niños.
- Use tapas de seguridad en los frascos de medicamentos si tiene niños.
- Siga las instrucciones que están en el frasco de su medicamento. Llame a su proveedor o farmacéutico si omite una dosis.
- Deseche los medicamentos viejos o vencidos. Si no sabe bien si el medicamento está vencido, llame a su farmacéutico.
- Mantenga una lista de los medicamentos y vitaminas que toma.
- Nunca tome medicamentos de otra persona.



Opioides y embarazo

Lo que pone en su cuerpo puede afectar a su bebé.

Por eso es importante hablar con su proveedor de atención médica sobre los medicamentos que toma, incluidos los opioides. Es posible que su proveedor tenga que hacer algunos ajustes en la medicación durante su embarazo.

Algunos medicamentos, como los opioides, pueden dañar a su bebé. Pero no deje de tomar sus medicamentos, a menos que su proveedor le diga que lo haga. Dejar de tomar sus medicamentos sin la aprobación de su proveedor también puede ser riesgoso.

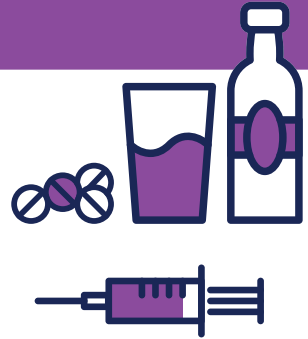


Beber alcohol, consumir drogas ilegales o fumar durante el embarazo puede dañar a su bebé.

¿Qué son los opioides?

Los opioides, también llamados narcóticos, son medicamentos fuertes, tales como:

- Metadona y Subutex/Suboxone para ayudar con los síntomas de la abstinencia de drogas.
- Medicamentos recetados para el dolor, como la oxycodona.
- Drogas ilegales, como la heroína y el fentanilo.



Los opioides son adictivos. Si toma opioides durante el embarazo, su bebé puede volverse dependiente de los medicamentos. Esto puede causar un problema de salud serio para su bebé después del nacimiento. El bebé puede mostrar signos de abstinencia de drogas llamado **síndrome de abstinencia neonatal (NAS) o síndrome de abstinencia de opioides neonatal (NOWS)**.

Incluso las dosis pequeñas pueden causar signos de abstinencia en algunos bebés. Otras sustancias, como la nicotina, los antidepresivos, las benzodiazepinas y drogas como la cocaína y la metanfetamina, también pueden provocar que los bebés presenten signos de abstinencia.

Signos del NAS y el NOWS

Los signos suelen aparecer entre uno y tres días después del nacimiento del bebé. Pero pueden tardar hasta una semana en manifestarse. Algunos signos del NAS y el NOWS son:

- Llorar mucho, a menudo de forma intensa y estridente
- Moteado (manchas irregulares en la piel)
- Vómitos o diarrea
- Fiebre
- Irritabilidad
- Problemas para alimentarse
- Respiración rápida y fuerte
- Convulsiones
- Problemas para dormir.
- Aumento lento del peso
- Congestión nasal o estornudos
- Sudoración
- Temblores

Reciba ayuda si tiene un trastorno por consumo de sustancias tóxicas. Visite el sitio web findtreatment.gov o llame al 1-800-662-HELP (4357).

Los bebés con NAS o NOWS pueden necesitar cuidados especiales en el hospital después del nacimiento. El equipo de atención médica sabrá qué tipo de tratamiento necesita su bebé para sentirse mejor.

Si su bebé muestra signos de abstinencia, el amor es una de las mejores medicinas. Abrazar y sostener a su bebé cerca de usted puede ayudarlo. Pero si la atención reconfortante no es suficiente para calmar los signos de abstinencia, el equipo de atención médica puede darle medicamentos a su bebé.

¿Alguna pregunta? Llame a Servicios al Miembro al **1-833-704-1177** (TTY **1-855-534-6730**), de lunes a viernes, de 9 a. m. a 5 p. m., y pida hablar con nuestro equipo de Bright Start.

Fuentes:
"Pregnancy and Opioids" (Embarazo y opioides), MedlinePlus, 27 de diciembre de 2018, <https://medlineplus.gov/pregnancyandopioids.html>.

"Neonatal Abstinence Syndrome" (Síndrome de abstinencia neonatal), MedlinePlus, 1 de abril de 2019, <https://medlineplus.gov/ency/article/007313.htm>.

Alimentación, sueño, consuelo (ESC)

Hágase estas tres preguntas para guiar el cuidado de su bebé:

- **Alimentación:** ¿Mi bebé se alimenta bien (ya sea con leche materna o con biberón)?
- **Sueño:** ¿Mi bebé duerme al menos una hora? Intente no perturbar el sueño de su bebé.
- **Consuelo:** ¿Ayuda cuando intento consolar o calmar a mi bebé cuando llora?

Si la respuesta a cualquiera de estas preguntas es "no", hable con su proveedor para obtener ayuda.



Tabaco y embarazo

Si fuma mientras está embarazada, pone la salud de su bebé en riesgo. Esto incluye todas las formas de fumar, como cigarrillos, puros, cigarrillos electrónicos (vapeo), pipas de agua y marihuana.

El tabaco puede afectar a su bebé:

- Aumenta las probabilidades de que su bebé nazca demasiado temprano (prematureo).
- Usted tiene 3½ veces más de probabilidades de tener un bebé con bajo peso al nacer.
- A su bebé por nacer le llegará menos oxígeno y menos nutrientes.
- Su bebé podría tener problemas respiratorios como asma o alergias.
- Los estudios muestran que su bebé puede tener un riesgo mayor de sufrir síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS). El SIDS es cuando un bebé muere repentinamente, a menudo durante el sueño.
- Si fuma y amamanta, los químicos pueden pasar al bebé a través de la leche materna. También puede reducir la cantidad de leche.

Cuanto más pronto deje de fumar, más aumentan sus probabilidades de tener un bebé saludable.

¿Desea ayuda para dejar de fumar? Llame a QuitNowNH al **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)** o visite <https://quitnownh.org/contact-us/>.

Pruebas de sífilis y hepatitis C

Sífilis

La sífilis es una infección de transmisión sexual (ITS). Puede contraerla al tener relaciones sexuales vaginales, anales u orales sin protección con alguien que tiene sífilis. También puede contraerla al tocar o besar las llagas de sífilis de otra persona. Estas llagas pueden estar en los órganos sexuales, en el recto, en los labios o en la boca.

Una persona embarazada que tiene sífilis y no ha recibido tratamiento puede transmitir la infección a su bebé. La sífilis puede causar:

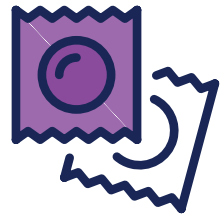
- Aborto espontáneo
- Muerte fetal
- Nacimiento prematuro
- Bajo peso al nacer
- Problemas con la placenta y el cordón umbilical que pueden
- dañar el desarrollo del bebé
- Muerte neonatal (la muerte de un bebé en los primeros 28 días de vida)
- Problemas de salud continuos para el bebé

En la primera visita de atención prenatal, su proveedor le preguntará sobre su historial sexual y le hará un análisis de sangre para comprobar su riesgo de tener sífilis u otras ITS. Por lo general, la sífilis se trata con un medicamento que mata la infección llamado penicilina. **Si tiene sífilis y recibe tratamiento antes de las 26 semanas de embarazo, es posible que se evite que su bebé se infecte.**

Protéjase de la sífilis

La mejor manera de protegerse de la sífilis es no tener relaciones sexuales. Si tiene relaciones sexuales, hágalo de forma segura.

- Tenga relaciones sexuales solo con una persona que solo tenga relaciones sexuales con usted.
- Use condones.
- Hágase la prueba de la sífilis y reciba tratamiento si tiene la infección.
- Pida a su pareja que se haga la prueba de sífilis y que reciba tratamiento si está infectada.



Fuente: "Syphilis in Pregnancy" (La sífilis en el embarazo), March of Dimes, <https://www.marchofdimes.org/find-support/topics/pregnancy/syphilis-pregnancy>.

Hepatitis C

La hepatitis C es una enfermedad que puede contraerse por exposición a sangre. La hepatitis C daña al hígado. Una de las principales formas de contraer la enfermedad es a través del uso de drogas intravenosas (IV). También se puede contraer por:

- Compartir artículos personales que puedan entrar en contacto con sangre, como maquinillas de afeitar y cepillos de dientes.
- Contacto sexual
- Hacerse tatuajes o piercings con material que no esté limpio
- Trasplantes de órganos

La hepatitis C puede dificultar el embarazo y mantener el embarazo. Las personas embarazadas que tienen la enfermedad tienen un mayor riesgo de:

- Aumento excesivo de peso durante el embarazo
- Preeclampsia (presión arterial muy alta)
- Diabetes gestacional

Además, una persona que tiene la enfermedad durante el embarazo puede pasarle la hepatitis C a su bebé. Es posible que el bebé necesite tratamiento en una unidad de cuidados intensivos del hospital. Además, existe un mayor riesgo de que el bebé tenga:

- Bajo peso al nacer
- Ictericia (la piel y los ojos se ven amarillos)
- Parto prematuro

Normalmente no se realizan pruebas de hepatitis C durante el embarazo. Si cree que tiene hepatitis C o que corre el riesgo de contraerla, hable con su proveedor de atención médica. El proveedor puede hacerle análisis de sangre y comenzar el tratamiento si es necesario. Si el resultado es positivo, deberán hacerle la prueba al bebé después del nacimiento. Además, si planea amamantar a su bebé, su proveedor puede guiarla sobre cómo hacerlo de manera segura.

Si alguien tiene hepatitis C, lo mejor es recibir tratamiento para la enfermedad antes de quedar embarazada. Pero si alguien tiene hepatitis C y queda embarazada, es muy importante recibir una buena atención prenatal y seguir el plan de tratamiento del proveedor para ayudar a proteger su salud y la de su bebé.

Fuente: "Pregnancy and Breastfeeding with Hepatitis C: What You Need to Know" (Embarazo y lactancia con hepatitis C: lo que necesita saber), Healthline, <https://www.healthline.com/health/pregnancy/hepatitis-c-and-pregnancy#risk-factors-and-symptoms>.

Preparación para el trabajo de parto y el parto

Aquí puede obtener información sobre:

¿Qué es un plan de parto?	32
Qué empacar en la maleta para el hospital.....	34
Lactancia materna o biberón: solo usted puede decidir.....	35
Qué debe hacer antes de salir del hospital	37
Ley de New Hampshire sobre asientos de seguridad para niños	37



¿Qué es un plan de parto?

Un plan de parto ayuda a garantizar que se cumplan sus decisiones durante el trabajo de parto y el parto. Indica lo que usted desea al proveedor y a las enfermeras que ayudan a dar a luz a su bebé. Un plan de parto es una excelente manera de sentirse mejor preparada para el trabajo de parto y el parto. Puede incluir cosas como:

- Los tipos de medicamentos que desea o no desea tomar/recibir
- Quién desea que esté con usted en la sala cuando tenga a su bebé
- Cualquier práctica religiosa o cultural que usted siga



Estas son algunas preguntas para ayudarla a comenzar su plan de parto:

¿Dónde desea tener a su bebé?

¿Desea el contacto piel con piel con su bebé dentro de la primera hora después del nacimiento (recomendado)?

¿Quién quiere que esté con usted en la sala durante el trabajo de parto y el parto?

¿Hay alguna tradición que quiera para el nacimiento de su bebé?

¿Quién quiere que corte el cordón umbilical?

Descargue un modelo de plan de parto del Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos:

<https://www.acog.org/-/media/project/acog/acogorg/womens-health/files/health-tools/sample-birth-plan.pdf>

O descargue un modelo de plan de parto de March of Dimes:

<https://www.marchofdimes.org/sites/default/files/2022-12/Birth-Plan-Sheet-English.pdf>

Qué empacar en la maleta para el hospital

Se recomienda tener la maleta para el hospital preparada antes de la semana 38 para que esté lista en el momento en que su bebé decida nacer. Para ahorrar dinero, pregunte en el hospital qué artículos proporcionan para no tener que llevarlos. Use esta lista de cosas que tiene que llevar al hospital como ayuda.

Para usted

- ☐ Documento de ID con fotografía, información del seguro, formularios del hospital y su plan de parto
- ☐ Una bata o un suéter abrigado
- ☐ Artículos de higiene personal, protector labial, cintas para el cabello
- ☐ Crema para los pezones
- ☐ Anteojos
- ☐ Ropa cómoda, sujetador con buen soporte y discos absorbentes de lactancia
- ☐ Dos o tres pares de calcetines abrigados y antideslizantes para caminar por los pasillos antes y después del parto
- ☐ Cualquier bebida especial para mantenerse hidratada en el trabajo de parto
- ☐ Bocadillos que no necesiten refrigeración
- ☐ Teléfono móvil y cargador (cable extra largo)
- ☐ Parlante bluetooth portátil y lista de canciones
- ☐ Libros, revistas o tableta para los momentos de descanso
- ☐ Artículos de confort como un difusor de aromaterapia, loción o aceite para masajes, ventilador portátil
- ☐ Almohada para amamantar

Pregunte a sus amistades y familiares qué les resultó útil tener en el hospital durante el trabajo de parto y el parto. Si es posible, visite el hospital para conocer las opciones disponibles.

Para el bebé

- ☐ Ropa cómoda y mantas abrigadas para el viaje a casa
- ☐ Asiento de bebé para el automóvil
- ☐ Información de contacto del proveedor de atención médica del bebé

Para su acompañante de apoyo en el parto

- ☐ Refrigerios para el trabajo parto y para compartir después del parto
 - ☐ Bebidas o una botella de agua reutilizable
 - ☐ Un libro o un podcast para los momentos de descanso

Lactancia materna o biberón: solo usted puede decidir

Beneficios de la lactancia materna

Amamantar puede ser saludable para usted y para su bebé. Además, cuando amamanta:

- Los bebés obtienen las cantidades adecuadas de vitaminas y minerales que necesitan.
- Puede ayudar a proteger a los bebés de ciertos problemas de salud.
- A los bebés les resulta más fácil digerir la leche materna que la leche de fórmula.
- Puede ayudarle a ahorrar dinero en alimento para bebés.

¿Cuánto tiempo debe amamantarse a los bebés?

La Academia Americana de Pediatría recomienda que los bebés se alimenten exclusivamente de leche materna durante los primeros seis meses. Después, se puede seguir amamantando a los bebés durante al menos un año, mientras se los alimenta con alimentos blandos y en puré.

Cómo obtener más información

Si tiene preguntas sobre la lactancia materna, su embarazo o para pedir un extractor de leche materna, nuestro departamento Bright Start puede ayudarla. Simplemente llámenos al **1-833-704-1177** (TTY **1-855-534-6730**), de lunes a viernes de 9 a.m. a 5 p.m.



¿Todas las personas deben amamantar?

Para muchas personas, amamantar es la opción saludable. Sin embargo, algunas personas no deben amamantar a sus bebés. Opte por la leche de fórmula en vez de la leche materna en estos casos:

- Es VIH positivo
- Tiene tuberculosis activa
- Usa drogas ilegales
- Está tomando ciertos medicamentos o recibiendo tratamiento para el cáncer



Hable con su médico para ver si amamantar es la opción correcta para usted.

Ayuda para alimentar a su bebé

Si está embarazada o acaba de tener un bebé, puede inscribirse en el programa Mujeres, Bebés y Niños (WIC). El WIC es un programa especial de nutrición complementaria para mujeres, bebés y niños de hasta 5 años.



El WIC puede ayudarla a encontrar leche de fórmula si le da biberón a su bebé o suplementos si lo amamanta. Las personas que participan en el programa pueden obtener dólares para utilizarlos en productos alimenticios de WIC cada mes. Llame al **1-800-942-4321** para comunicarse con el programa WIC o vaya a www.signupwic.com.

Solicite un extractor de leche sin costo

Para solicitar un extractor de leche sin costo, llame al **1-877-932-6327** o visite <https://acelleron.com/breast-pumps/order/>.

Fuentes: American Academy of Pediatrics y Office on Women's Health

Qué debe hacer antes de salir del hospital

- Comuníquese con su asistente social de Medicaid para completar la inscripción de su bebé.
- Inscriba a su bebé en el plan de salud AmeriHealth Caritas New Hampshire.
- Programe la primera visita de su bebé con el proveedor de atención médica.
- Programe una visita con su proveedor de atención médica para recibir atención posparto. Debe realizarse entre siete y 84 días después del parto.
- Llame al WIC al **1-800-942-4321** para informarles que tuvo a su bebé e inscribirse en el programa. Las personas que están en el programa pueden recibir dólares para usar en productos alimenticios del WIC cada mes. El WIC también puede informarle sobre los recursos de lactancia materna disponibles en su región.

Nuestro equipo de Bright Start se comunicará con usted aproximadamente dos semanas después de tener a su bebé. Se asegurarán de que tenga todo lo que necesita.

Ley de New Hampshire sobre asientos de seguridad para niños



El estado de New Hampshire exige que:¹

- Los niños menores de 2 años deben viajar en un asiento de seguridad que mire hacia atrás.
- Los niños menores de 7 años deben viajar con un sistema de sujeción para niños debidamente abrochado y asegurado, como un asiento de seguridad o un asiento elevador.

Es importante que lea y siga las instrucciones que vienen con el asiento para niños. Le indicarán cómo instalar el asiento. También le dirán el tamaño adecuado para su hijo.

Si necesita ayuda para colocar el asiento, puede ir a una de las tantas estaciones de instalación de New Hampshire.

Pueden enseñarle cómo hacerlo o instalar el asiento por usted. Visite Be Seat Smart NH en <https://www.beseatsmartnh.org/car-seat-fitting-stations.php> para encontrar una estación de instalación cercana.

Nota: Pueden multarle con entre \$50 y \$100 si su hijo no va correctamente sujeto en su vehículo.

¹"New Hampshire Child Restraint Law" (Ley de New Hampshire sobre sistemas de sujeción para niños), Be Seat Smart, Dartmouth Health Children's, 2025, <https://www.beseatsmartnh.org/nh-seat-law.php>.

Atención posparto y qué esperar después del parto

Aquí puede obtener información sobre:

Atención posparto	38
Depresión posparto	40
¿Está decidiendo o planeando tener otro bebé?	42

Atención posparto

El período posterior a tener un bebé se llama posparto. Trate de tomar con calma las primeras semanas después del nacimiento de su bebé. Si tiene familia y amigos que puedan ayudarla, deje que lo hagan. Antes de recibir el alta del hospital, deben darle instrucciones para el alta y programar consultas médicas de seguimiento para usted y su bebé.

Llame al 911 o vaya a la sala de emergencias si tiene:

- Dolor en el pecho
- Problemas para respirar o falta de aliento
- Convulsiones
- Pensamientos de lastimarse a usted misma o a su bebé

Informe al **911** o al proveedor de atención médica que está en el posparto, cuándo tuvo a su bebé y qué síntomas tiene. Si siente que algo no está bien, busque atención médica.



Confíe en su instinto.

Siempre busque atención médica si no se siente bien o si tiene preguntas o inquietudes.

Vea su proveedor de atención médica

Después de tener a su bebé, asegúrese de ver a su proveedor de atención médica. Su proveedor le ayudará a mantenerse saludable mientras su cuerpo se recupera del embarazo. También puede ayudarla a planificar su próximo embarazo y brindarle atención cuando esté enferma. Llame a su proveedor hoy mismo para programar una visita.

Si necesita ayuda para buscar a un proveedor que sea adecuado para usted, llame a Servicios al Miembro al **1-833-704-1177** (TTY **1-855-534-6730**).

Consulte la información importante en la página 11. Estos son signos de advertencia que indican que necesita atención médica de inmediato.

Fuente: "Urgent Maternal Warning Signs" (Signos de alerta materna urgentes), Alliance for Innovation on Maternal Health, mayo de 2020, <https://saferbirth.org/aim-resources/aim-cornerstones/urgent-maternal-warning-signs>.



Depresión posparto

Aproximadamente la mitad de las personas que tienen bebés sienten un poco de tristeza durante unos días después del parto. La tristeza posparto (baby blues) se debe a una caída rápida en los niveles hormonales. Usted puede llorar sin razón, sentirse ansiosa, irritable y de mal humor, o no tener energía. A menudo, estos síntomas desaparecen en el transcurso de dos semanas. Pero la depresión posparto es más seria que la tristeza posparto. Puede aparecer durante el embarazo o después del parto.

Los signos de la depresión posparto son diferentes en cada persona

Si tiene alguno de los síntomas que se indican a continuación durante más de unos días, hable con su proveedor de atención médica.

- No poder dormir por varios días
- Sentirse desconectada de su bebé
- Querer dormir todo el tiempo
- Sentir culpa o que no vale nada
- Sentir que no puede cuidar de su bebé
- Pensar que no es una buena mamá
- Tener problemas para concentrarse
- Pensar que puede dañar a su bebé por accidente o a propósito
- Sentirse triste o enojada
- Perder interés por cosas que antes disfrutaba
- Llorar más de lo habitual
- Sentirse distante de sus seres queridos



¡Si está pensando en lastimarse a usted misma o a su bebé, busque ayuda inmediatamente!

- Llame al **911** o vaya a la sala de emergencias más cercana.
- Llame a la Suicide & Crisis Lifeline (Línea de Prevención del Suicidio y Crisis) al **988**.

La depresión posparto puede tratarse. También hay cosas que puede hacer para sentirse mejor:

- Hable con su proveedor de atención médica sobre cómo se siente.
- Hable con un terapeuta o únase a un grupo de apoyo.
- Tome su medicación como lo indique su proveedor médico.
- Coma alimentos saludables y duerma lo suficiente cada noche.
- Manténgase activa.
- Dese tiempo para hacer algo entretenido.
- Hable con miembros de la familia y amigos de confianza acerca de cómo se siente.

La salud del comportamiento es tan importante como la salud física. Las personas que puedan tener depresión o ansiedad posparto pueden recibir ayuda para sentirse mejor. Para obtener ayuda para encontrar un proveedor, llame a Servicios al Miembro al **1-833-704-1177 (TTY 1-855-534-6730)**, las 24 horas del día, los siete días de la semana.



¿Está decidiendo o planeando tener otro bebé?

Existen diversas opiniones sobre las posibilidades de quedar embarazada poco después de dar a luz. Depende muchos factores, como si está amamantando, cómo está recuperándose su cuerpo y su ciclo menstrual. Pero **puede** suceder. Por lo tanto, si no quiere volver a quedar embarazada poco después de dar a luz, debe usar un método anticonceptivo.

Es buena idea hablar con su proveedor de atención médica sobre cuándo es seguro volver a tener relaciones sexuales después del parto y sobre los métodos anticonceptivos que pueden funcionar para usted. Cosas a tener en cuenta.

Cuándo comenzar

Puede empezar a usar algunos tipos de anticonceptivos, como el DIU, de inmediato. Con otros métodos, tiene que esperar algunas semanas para comenzar a usarlos.

Durante la lactancia

Básicamente, todos los métodos anticonceptivos son seguros, pero algunos pueden reducir la producción de leche. Los profesionales de la salud recomiendan los anticonceptivos a base de progestina durante la lactancia. Por ejemplo:

- Inyección Depo-Provera
- Implante Nexplanon
- Minipíldora (a diferencia de la píldora combinada tradicional que tiene estrógeno y progestina, la minipíldora solo tiene progestina)



Qué usó en el pasado

Esta puede ser o no una buena opción para usted. Su cuerpo sufre cambios durante el embarazo. A veces, el método que utilizaba antes del embarazo puede no ser el mejor después del embarazo. Por ejemplo, la esponja y el capuchón cervical son mucho menos eficaces en personas que han dado a luz o pueden no ajustarse correctamente. Y, como se indicó anteriormente, es mejor utilizar anticonceptivos a base de progestina durante la lactancia.

Cubrimos el método anticonceptivo que elija. Si tiene alguna pregunta sobre la cobertura de su plan de salud, llame a Servicios al Miembro al **1-833-704-1177 (TTY 1-855-534-6730)**, las 24 horas del día, los siete días de la semana.

Para obtener más información sobre los métodos anticonceptivos, hable con su proveedor o llame a Servicios al Miembro al **1-833-704-1177 (TTY 1-855-534-6730)** y pida hablar con nuestro equipo de Bright Start.

Fuente: "What Birth Control Should You Use After Pregnancy?" (¿Qué método anticonceptivo debe usar después del embarazo?) What to Expect (¿Qué esperar?), revisado médicamente el 17 de marzo de 2022, <https://www.whattoexpect.com/first-year/birth-control-after-pregnancy.aspx>.



Puede elegir entre diferentes opciones anticonceptivas. Los anticonceptivos reversibles de acción prolongada (LARC) pueden ayudarla a no quedar embarazada durante un período de tres a 12 años. Los LARC son dispositivos que su proveedor coloca dentro de su brazo o útero. Se pueden colocar después de dar a luz o antes de salir del hospital. Permanece colocado hasta que usted desee que se lo retiren.

Para más información sobre métodos anticonceptivos, visite <https://www.acog.org/womens-health/faqs/postpartum-birth-control>.

El cuidado de su bebé

Aquí puede obtener información sobre:

Visitas de rutina para niños	45
Inmunizaciones (vacunas)	46
Prueba de intoxicación por plomo	48
¿Su bebé está enfermo?	49
Consejos y recordatorios	51



Visitas de rutina para niños

La Academia Americana de Pediatría recomienda que los bebés visiten a su proveedor de atención médica entre tres y cinco días después de nacer. ¡Llame y solicite la primera visita de su bebé hoy mismo!

Calendario de visitas de rutina para niños

La Academia Estadounidense de Pediatría sugiere que los niños se hagan chequeos médicos a estas edades:

- 3 a 5 días
- 1 mes
- 2 meses
- 4 meses
- 6 meses
- 9 meses
- 12 meses
- 15 meses
- 18 meses
- 24 meses
- 30 meses
- Los niños de entre 3 y 21 años deben acudir a una visita médica de rutina cada año.



Inmunizaciones (vacunas)

La Academia Americana de Pediatría recomienda las siguientes vacunas para niños desde el nacimiento hasta los 6 años. Estas vacunas forman parte de las visitas de rutina de su bebé.

Calendario de vacunación

	Nacimiento	1 mes	2 meses	4 meses	6 meses	8 meses	12 meses	15 meses	18 meses	19 – 23 meses.	2 – 3 años.	4 – 6 años.										
RSV	1 dosis durante la temporada del RSV					1 dosis durante la temporada del RSV para personas con alto riesgo																
HepB	Dosis 1	Dosis 2			Dosis 3																	
RV			Dosis 1	Dosis 2	Dosis 3																	
DTap			Dosis 1	Dosis 2	Dosis 3			Dosis 4				Dosis 5										
HiB			Dosis 1	Dosis 2	Dosis 3		Dosis 4															
PCV			Dosis 1	Dosis 2	Dosis 3		Dosis 4															
IPV			Dosis 1	Dosis 2	Dosis 3							Dosis 4										
COVID-19					Según lo recomendado para el grupo de edad																	
Influenza					> > > > > > > > > > > > > > Anualmente > > > > > > > > > > >																	
MMR							Dosis 1					Dosis 2										
Varicela							Dosis 1					Dosis 2										
HepA							Dosis 1 y 2 administradas con 6 meses de diferencia															

Fuente: "Childhood Immunization Discussion Guides" (Guías para analizar la vacunación infantil), Academia Americana de Pediatría, julio de 2024, https://downloads.aap.org/AAP/PDF/1ChildhoodGuide_Schedule_Family.pdf.

Llame al proveedor de atención médica de su bebé para asegurarse de que sus vacunas estén al día. Si es necesario, pida una cita para que le pongan las vacunas a su bebé. Este tipo de visita no suele durar mucho tiempo. Para más información, visite [healthychildren.org/immunizationschedules](https://www.healthychildren.org/immunizationschedules).

Prueba de intoxicación por plomo

Aunque su hijo parezca saludable, puede tener niveles altos de plomo en la sangre. Esto puede provocar muchos daños a la salud de su hijo. Pregunte al proveedor de atención médica de su hijo sobre la prueba de detección de plomo en sangre. Los niños deben hacerse una prueba de plomo antes de los 2 años.

¿Cómo se produce la intoxicación por plomo?

La intoxicación por plomo ocurre al ingerir o respirar fragmentos de plomo o polvo de plomo. No se puede ver, saborear ni oler, pero el plomo puede estar presente en todo lo que le rodea a usted y a su familia. El plomo puede estar presente en la pintura, el agua, los juguetes y el polvo de su hogar y en la tierra que rodea su casa. Para obtener más información, visite la página web de la Agencia de Protección Ambiental en <https://www.epa.gov/lead>.

Si necesita ayuda para encontrar un proveedor de atención médica para su hijo, visite www.amerihealthcaritasnh.com/find-provider o llame a Servicios al Miembro al **1-833-704-1177 (TTY 1-855-534-6730)**.



¿Su bebé está enfermo?

No siempre es fácil saber si su bebé necesita atención médica cuando muestra signos de estar enfermo. Las siguientes pautas le ayudarán a saber qué hacer.

Si nota alguno de los siguientes signos, llame al 911 o lleve a su bebé a la sala de emergencias de inmediato:

- Color azulado alrededor de los labios o las uñas: su bebé no está recibiendo suficiente oxígeno.
- Convulsiones
- Color rojo o negro en las deposiciones o el vómito, o bolitas que parecen café molido: podría ser sangre.

Alimentación, sueño, consuelo (ESC)

Hágase estas tres preguntas para guiar el cuidado de su bebé:

- **Alimentación:** ¿Mi bebé se alimenta bien (ya sea con leche materna o con biberón)?
- **Sueño:** ¿Mi bebé duerme al menos una hora? Intente no perturbar el sueño de su bebé.
- **Consuelo:** ¿Ayuda cuando intento consolar o calmar a mi bebé cuando llora?

Si la respuesta a cualquiera de estas preguntas es "no", hable con su proveedor para obtener ayuda.

Si nota alguno de los siguientes signos, llame al proveedor de atención médica de su bebé:

- Temperatura rectal de 100.4° F o más en un bebé menor de 2 meses.
- Cualquier fiebre en un bebé que no haya sido vacunado.
- Vómitos y diarrea, especialmente si también hay fiebre, que duren más de 24 horas.

- Signos de deshidratación, tales como:
 - Llanto sin lágrimas.
 - Orinar menos de lo habitual (menos de seis pañales mojados al día en los bebés).
 - Orina de color oscuro.
 - Labios y boca secos y agrietados.
 - Ojos hundidos.
 - Irritabilidad o inquietud inusual.
 - Punto blando hundido en la parte superior de la cabeza de un bebé menor de 18 meses.
- Una erupción que no desaparece en unos días, especialmente si también hay fiebre. Asegúrese de informar al proveedor si la erupción:
 - Supura o moja
 - Parece un blanco de tiro o tiene ampollas o burbujas
- Hay sangre en la orina

Es posible que esta guía no cubra todos los signos de que un bebé está enfermo y necesita atención médica. Si algo no parece estar bien o si no está segura de si algo es normal o no, siempre es mejor consultar al proveedor de atención médica de su bebé.

Fuente: "When To Call a Pediatrician" (Cuándo llamar al pediatra), Grow by WebMD, revisado médicamente el 1 de diciembre de 2021, <https://www.webmd.com/parenting/baby/features/when-call-pediatrician>.



Consejos y recordatorios

Practique pasar tiempo boca abajo con su bebé

El tiempo boca abajo es una excelente forma de que su bebé desarrolle la fuerza necesaria para sentarse, darse la vuelta y gatear. También puede prevenir que aparezcan zonas planas en la cabeza del bebé. El tiempo boca abajo puede comenzar desde el primer día en casa después de salir del hospital. Puede hacerse después de cambiar el pañal, bañar al bebé o después de la siesta, y debe formar parte del tiempo de juego.

Empiece con dos o tres sesiones al día durante tres a cinco minutos cada vez. Aumente la duración y el número de sesiones a medida que su bebé adquiera más fuerza y se sienta más cómodo. Cuando su bebé tenga alrededor de 2 meses, intente que pase entre 15 y 30 minutos al día boca abajo. Puede hacerlo en varias sesiones cortas. Vigile a su bebé mientras está boca abajo y cálmelo si se pone inquieto o se enfada.

¿Está bien dejar llorar al bebé?

Todos los bebés lloran. Algunos lloran mucho. Hay muchos motivos por los que los bebés lloran. Puede ser por hambre, gases, molestias o demasiado ruido. Puede ser muy frustrante cuando su bebé no para de llorar.

Pero recuerde:

- Los bebés lloran.
Es una reacción natural a diferentes cosas.
- Si le preocupa el llanto de su bebé, hable con el proveedor de atención primaria de su bebé.
- Está bien que usted coloque a su bebé en la cuna y se aleje por unos pocos minutos para calmarse.
- Está bien pedir ayuda.
- Nunca tome a su bebé cuando esté enojada.
- Nunca sacuda nunca a su bebé.
- Hable con el médico de su bebé antes de hacer cualquier cambio a la leche de fórmula de su bebé.

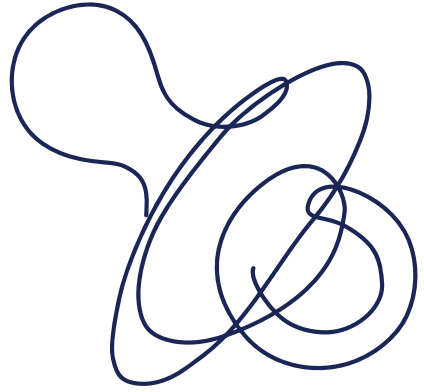
Fuentes:

"Tummy Time for a Healthy Baby" (Tiempo boca abajo para un bebé saludable), Instituto Nacional Eunice Kennedy Shriver de Salud Infantil y Desarrollo Humano, <https://safetosleep.nichd.nih.gov/reduce-risk/tummy-time>.

"Back to Sleep, Tummy to Play" (Dormir boca arriba, jugar boca abajo), *Healthychildren.org*, Academia Americana de Pediatría, 21 de junio de 2022, <https://www.healthychildren.org/english/ages-stages/baby/sleep/pages/back-to-sleep-tummy-to-play.aspx>.

Use un chupete el primer año

El chupete puede ayudar a calmar a su bebé, pero jamás debe reemplazar el consuelo de la madre, padre o persona que lo cuida. El uso de un chupete cuando pone a dormir a su bebé en la cuna puede incluso disminuir el riesgo del SIDS.



Consejos para el uso de un chupete:

- No comience a ofrecer a su bebé un chupete a menos que la lactancia esté yendo bien. Si cree que su bebé necesita el chupete antes de este momento, hable con el proveedor de atención primaria de su bebé.
- No prenda un chupete en la ropa de su bebé ni lo cuelgue alrededor de su cuello. Esto puede causar estrangulación.
- Los chupetes no deben cubrirse ni mojarse con algo dulce.
- No obligue a su bebé a usar chupete si no lo desea.
- Limite el tiempo que su bebé usa el chupete. Es mejor usarlo solo para la hora de dormir y para calmarlo.
- A los 12 meses de edad, su bebé debe dejar de usar el chupete.

"Pacifiers (Soothers): A User's Guide for Parents" (Chupetes: guía para padres) *Pediatrics & Child Health*, octubre de 2023, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2791560.





Sueño seguro: cada siesta, cada noche

Cuando sepa que su bebé duerme seguro, ¡usted también dormirá mejor! Algunos consejos para establecer una rutina de sueño seguro. Esto ayudará a su bebé a saber cuándo es hora de dormir. Y le ayudará a usted a estar tranquila.

Establecer buenos hábitos de dormir ahora ayudará al bebé a acostumbrarse a dormir en su propio espacio seguro.

Con un poco de práctica, una rutina de sueño seguro puede ser tan fácil como el A-B-C:

A — Acueste siempre a su bebé boca arriba. Esta es la forma más segura de dormir cuando los bebés son demasiado pequeños como para darse vuelta solos.

B — Asegúrese de que su bebé tenga su propio espacio para dormir. Debe ser una superficie firme y plana. Cuando el bebé duerme en la cama de los padres, existe el riesgo de que su bebé quede atrapado debajo de un adulto o que lo aplasten.

C — El orden es clave. Retire las almohadas, mantas, protectores o peluches para reducir el riesgo de SIDS.

Números y recursos útiles

Línea de enfermería 24/7

1-855-216-6065

Las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Servicios al Miembro

1-833-704-1177 (TTY 1-855-534-6730)

Las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Línea Nacional de Salud Mental Materna

1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262)

Equipo de Alcance y Respuesta Rápida

1-833-212-2264

Lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.

Transporte a consultas

1-833-301-2264

Lunes a miércoles de 8 a.m. a 8 p.m.; jueves y viernes, de 8 a.m. a 6 p.m.

Programa para dejar de fumar

1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

Las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Línea Directa Nacional de Violencia Doméstica:

1-800-799-SAFE (7233) (TTY 1-800-787-3224)

Las 24 horas del día, los 7 días de la semana

¿Necesita ayuda para tener un teléfono celular?

Podemos conectarla con Pulsewrx.

mybenefitphone.com





Aplicación móvil de AmeriHealth Caritas New Hampshire

Nuestra aplicación móvil le da acceso a su información de salud en cualquier momento y lugar. Visite Google Play o Apple App Store.* Busque "AHC Mobile" y descárguela. Luego, seleccione New Hampshire. Puede descargar la aplicación sin costo.

Su cuenta en línea

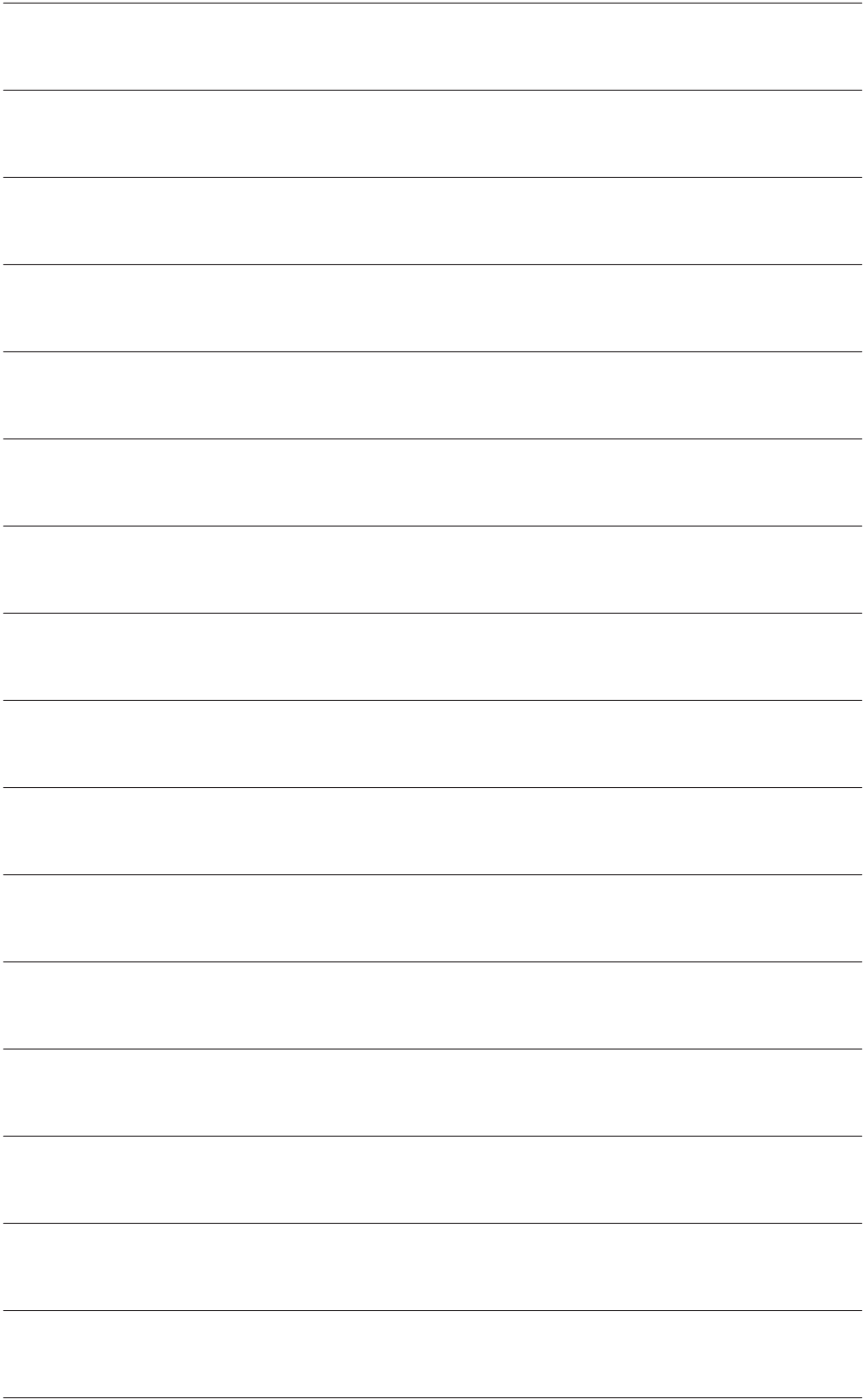
Puede conectarse para ayudarlo a cuidar de su salud. Visite www.amerihealthcaritasnh.com/memberportal e inicie sesión en su cuenta en línea de AmeriHealth Caritas New Hampshire. Esto también se llama portal del miembro. Puede ver su historial médico y la lista de sus medicamentos actuales.

*Google Play es una marca comercial de Google, LLC. App Store es una marca de servicio de Apple, Inc., registrada en los Estados Unidos y en otros países.

Pulsewrx, Inc. es un distribuidor autorizado a través de SafetyNet Wireless. El programa Lifeline es un beneficio gubernamental intransferible limitado a un descuento por cada programa por cada hogar que cumpla los requisitos. Puede encontrar los términos y las condiciones completos en <https://safenetwireless.com/safenet-other-states-terms-conditions-service>.

Notas

[illegible]



La información de este documento tiene como objetivo ayudar a que comprenda mejor este tema. No tiene la finalidad de reemplazar a su proveedor médico. Si tiene preguntas, hable con su proveedor médico. Si considera que necesita ver su proveedor médico debido a algo que leyó de esta información, no dude en comunicarse con él o ella. Nunca deje de obtener atención médica ni espere para obtenerla por algo que leyó en este material.



BRIGHTSTART®



AmeriHealth *Caritas*
New Hampshire