



A McLaren Company

Su embarazo

Mes a mes



BLUEBELLE
beginnings



Índice

Mes 1 3	Mes 6 8
Cronograma de citas con el proveedor	Su cuerpo
Aumento de peso	El crecimiento de su bebé
MDwiseREWARDS	Depresión posparto
Mes 2 4	Mes 7 9
Náuseas matinales	Circuncisión masculina
Alimentación saludable	Trabajo de parto prematuro
Vitaminas prenatales	Maltrato doméstico
Mes 3 5	Mes 8 10–11
Cambios en el cuerpo	Preparación para cuando el bebé llegue a casa
Lactancia materna	Maltrato infantil
Pruebas de STD y VIH/SIDA	Números de teléfono importantes
Mes 4 6	Mes 9 12–15
Clases de preparación para el parto	Seguridad/asiento para el auto, cuna/sueño seguros
Traslado a las citas con el proveedor	Controles para usted y su bebé
Elegir un médico para el bebé	Cuándo llamar al médico o al proveedor
Mes 5 7	Recursos adicionales 16
Prueba de glucosa	Servicio de atención al cliente de MDwise
Diabetes gestacional	Línea de ayuda de MCH MOMS
Los beneficios de no fumar	Ayuda para alimentos (SNAP, WIC)

MDwise cumple con todas las leyes Federales aplicables de derechos civiles y no discrimina sobre la base de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo. MDwise no excluye a personas ni las trata de manera diferente a causa de la raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.

Si usted, o alguien a quien usted está ayudando, tiene preguntas acerca de MDwise, tiene derecho a obtener ayuda e información en su idioma sin costo alguno. Para hablar con un intérprete, llame al 1-800-356-1204.

Fuentes

Agencia de Investigación y Calidad de la Atención Médica
Academia Estadounidense de Médicos de Familia
Academia Estadounidense de Pediatría
Congreso Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos
Asociación Estadounidense de Diabetes
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
March of Dimes
Línea Nacional sobre Violencia Doméstica
Institutos Nacionales de Salud
Comisión de Seguridad de Productos para el Consumidor de Estados Unidos

Mes 1

Su cuerpo

La mejor manera de tener un bebé sano es asegurarse de estar sana. Para cuidarse y cuidar a su bebé:

- Programe todas las citas prenatales con su proveedor y concurra a ellas. El proveedor puede ser un médico, un enfermero certificado o un enfermero partero.
- Coma los alimentos correctos (verduras; frutas; pan o pasta de granos integrales; proteína magra; y productos lácteos como leche o queso).
- No beba alcohol.
- No fume. Evite estar con personas que están fumando.
- No consuma drogas ilegales.
- No tome ningún medicamento a menos que se lo indique su proveedor.
- Ejercicio: su proveedor le dirá la mejor manera de hacerlo y la cantidad.
- Descanse lo suficiente.
- Evite lo más posible el estrés.

Probablemente no sienta nada distinto durante el primer mes de embarazo. Ese mes no tendrá el período menstrual. Pero es posible que note algunas manchas. Estas manchas son unas pocas gotas de sangre que aparecen de vez en cuando en la ropa interior o el papel higiénico. No llegan a cubrir un protector diario. Un poco de sangrado en forma de manchas es normal en una etapa muy temprana del embarazo. De todos modos, debe informárselo a su proveedor.

El crecimiento de su bebé

Al final del primer mes, el bebé mide aproximadamente un cuarto de pulgada: ¡es más pequeño que un grano de arroz! La cara y los ojos del bebé empiezan a formarse. Comienzan a desarrollarse la boca, la mandíbula y la garganta. Las células sanguíneas toman forma y la sangre del bebé comienza a circular.

Lo que debería hacer

1. Si todavía no lo hizo, deje de fumar. Puede ingresar a [MDwise.org/wellness/smokefree](https://www.mdwise.org/wellness/smokefree) para obtener más información sobre cómo dejar de fumar.



SMOKE-free

**MDwise
REWARDS**

¡Obtenga su
tarjeta de regalos
GRATIS!

Puede sumar puntos por programar y concurrir a todas sus citas prenatales (atención antes de que nazca el bebé) y posparto (atención después del nacimiento del bebé) con el médico.

Sus puntos se acumulan y puede ganar tarjetas de regalos GRATIS. La inscripción es automática. Además, es posible que ya tenga suficientes puntos para obtener una tarjeta de regalos. Visite [MDwise.org/MDwiseREWARDS](https://www.mdwise.org/MDwiseREWARDS) para ver más información sobre cómo sumar puntos por estar embarazada y ser miembro de MDwise.

2. Consulte a su proveedor en cuanto crea que está embarazada. Los embarazos sanos comienzan con una atención prenatal temprana. Es importante que concurra a todas las citas prenatales, incluso si se siente bien. Su proveedor se asegurará de que usted y su bebé estén sanos. Las visitas habituales son:
 - Una vez cada cuatro semanas durante las primeras 28 semanas.
 - Una vez cada dos o tres semanas entre las semanas 28 y 36.
 - Después de las 36 semanas, una vez por semana hasta que tenga al bebé.

Pero es posible que su proveedor quiera verla más a menudo.

3. Pregúntele a su proveedor cuánto peso debería aumentar durante el embarazo. Eso varía para cada mujer. Es importante aumentar lo suficiente para que el bebé esté sano. La mayoría de las mujeres deben aumentar unas 25 a 35 libras.
4. **BLUEBELLEbeginnings** es un programa para miembros de MDwise que están embarazadas. MDwise organiza fiestas comunitarias de bienvenida del bebé de Bluebelle para las embarazadas afiliadas de todo el estado. También brindamos información y recursos para el embarazo.



**BLUEBELLE
beginnings**

Mes 2

Su cuerpo

Es posible que tenga náuseas matinales y no pueda comer tanto como siempre. Las náuseas matinales suelen aparecer durante las primeras nueve semanas de embarazo. No se preocupe; las náuseas matinales normales no dañan al bebé. Consulte a su proveedor si vomita más de tres o cuatro veces al día. Eso podría provocarle deshidratación o que pierda demasiado peso.

Usted puede sentirse más cansada de lo normal y necesita ir a orinar con mayor frecuencia. Sus pechos pueden sentirse adoloridos o sensibles. Usted puede subir unas cuantas libras este mes. Si tiene náuseas matutinas, puede perder un poco de peso. Esto es normal. También puede notar que se siente un poco temperamental. Ciertos olores pueden hacerle sentir el estómago revuelto.

El crecimiento de su bebé

En el segundo mes de embarazo, el bebé crece hasta alcanzar el tamaño de un guisante. Comienzan a desarrollarse el corazón, cerebro, músculos, huesos y médula espinal del bebé. Unos pequeños brotes comienzan a convertirse en brazos, piernas y dedos. Si se realiza una ecografía este mes, es posible que el proveedor pueda escuchar los latidos del corazón del bebé.

Lo que debería hacer

1. Asegúrese de estar cuidado muy bien su cuerpo.

Entre las tres y ocho semanas, el bebé es muy vulnerable. Este es el momento en que es más probable que las cosas afecten el crecimiento normal del bebé. Cuidar su cuerpo ayudará al bebé a mantenerse sano y crecer normalmente. Asegúrese de concurrir a todas sus visitas prenatales.

2. **Coma una dieta sana.** Elija alimentos variados de los grupos de alimentos recomendados. Beba al menos de seis a ocho vasos de ocho onzas de agua al día. Evite las bebidas con mucha cafeína, azúcar y sustitutos del azúcar (como gaseosas dietéticas).



3. **Tome las vitaminas prenatales como se lo indique el proveedor.** Es muy importante recibir suficiente ácido fólico y hierro durante el embarazo. El ácido fólico ayuda a prevenir defectos de nacimiento. Los alimentos con alto contenido de ácido fólico incluyen espinaca, naranjas y frijoles. Algunas buenas fuentes de hierro son el hígado, carne vacuna, cordero, cerdo, huevos, frijoles secos y vegetales de hoja o de color verde oscuro. Asegúrese de consultar a su proveedor antes de tomar vitaminas o suplementos, incluso si no son recetados.

4. **Text4baby** envía mensajes de texto y recordatorios GRATUITOS todas las semanas que le ayudarán durante el embarazo y el primer año del bebé. Para inscribirse, envíe BEBE to **511411**.



5. Si tiene náuseas matinales, los siguientes consejos pueden ser útiles:

- Coma porciones más pequeñas y con más frecuencia.
- Lleve refrigerios con usted.
- Manténganse lejos de olores o alimentos que le provoquen náuseas.
- Beba mucha agua.
- Evite el humo de cigarrillo.

6. **No beba alcohol ni tome medicamentos u otros fármacos que no le haya indicado su proveedor.** Pregúntele a su proveedor qué medicamentos son seguros para usted. Incluso los medicamentos de venta sin receta.

Mes 3

Su cuerpo

Ahora su útero tiene el tamaño aproximado de una toronja grande. Probablemente todavía no se note mucho. Pero es posible que la ropa le ajuste más alrededor del vientre. Hasta ahora debe haber aumentado entre una libra y media a cinco libras. Puede que note que el pelo y las uñas le crecen más rápido. También están más fuertes. En las próximas semanas tendrá más energía. Cuando vaya a ver a su proveedor, este utilizará un estetoscopio doppler, que le permitirá escuchar los latidos del bebé.

El crecimiento de su bebé

Al comienzo del mes tres, el bebé tiene el tamaño aproximado de un cacahuate. En este mes el bebé comienza a verse como un bebé de verdad. Para el final del tercer mes, el bebé está completamente formado: tiene brazos, manos, dedos en las manos, piernas, pies y dedos en los pies. Están comenzando a crecer uñas diminutas. Las orejas y los dientes comienzan a formarse. Comienzan a desarrollarse los genitales del bebé. Pero aún no es fácil determinar el sexo del bebé con una ecografía. El corazón del bebé está bombeando sangre. Los riñones y la vejiga están funcionando. El hígado también empieza a funcionar.



Lo que debería hacer

- 1. Asegúrese de comer suficientes alimentos que contengan calcio.** Algunos ejemplos son leche, queso, brócoli, tofu y almendras. El calcio que coma usted ayudará al crecimiento de los huesos del bebé.
- 2. Use un sostén con buen soporte.** Tener las mamas bien sostenidas durante el embarazo le ayudará a sentirse más cómoda.
- 3. Ahora es un buen momento para comenzar a pensar en amamantar a su bebé.** La leche materna es lo mejor para su bebé: contiene todas las vitaminas y nutrientes que necesita el bebé durante los primeros seis meses de vida. También contiene una gran cantidad de sustancias que combaten enfermedades. La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda darle al bebé únicamente leche materna durante los primeros seis meses. Pero cualquier cantidad de leche materna es buena para el bebé, aunque sea durante menos de seis meses. Consulte a su proveedor si tiene preguntas.
- 4. Evite contraer infecciones.** Durante el embarazo, una infección puede ser más que solo un problema para usted. Algunas infecciones pueden ser peligrosas para el bebé. Para evitar las infecciones:
 - No coma carne cruda o mal cocida.
 - No comparta alimentos ni bebidas con otras personas.
 - Lávese las manos frecuentemente.
 - No limpie la bandeja sanitaria de gatos. Las heces de gato pueden tener un parásito llamado toxoplasma, que puede enfermarla a usted o a su bebé.
- 5. Conozca los signos y los síntomas de las infecciones de las vías urinarias (y vejiga).** Llame a su proveedor si presenta:
 - Ardor o dolor cuando orina.
 - Orina turbia o con mal olor.
 - Síntomas gripales (fiebre, escalofríos).
 - Ganas de ir al baño más frecuentes de lo normal.
- 6. Es importante que las embarazadas se hagan una prueba de detección de enfermedades de transmisión sexual (sexually transmitted diseases, STD) y VIH/SIDA.** Si tiene una STD y no la trata, podría perjudicar al bebé. Es posible que usted no tenga ningún síntoma. A veces, puede tener una secreción que da picazón o tiene mal olor. Puede contraer una STD al mantener una relación sexual genital, oral o anal con una persona infectada. Consulte a su proveedor si cree que puede tener una STD.
- 7. Se le podrá hacer un análisis para detectar exposición al plomo.** Si tiene un factor de riesgo, tal vez se analice su sangre. El plomo puede pasar al bebé en gestación. Puede aumentar el riesgo de baja tasa de natalidad, aborto espontáneo o mortinatalidad.

Lactancia materna

Si decide amamantar, lo mejor es no fumar, beber alcohol ni tomar medicamentos que no le haya recetado su proveedor. No le dé biberones de agua al bebé. Debe recibir suficiente bebida con la leche materna o la fórmula. Nunca le dé miel al bebé; la miel puede causar una enfermedad grave en los bebés.

Mes 4

Su cuerpo

El útero ha crecido mucho. Ahora ocupa la pelvis y comienza a crecer en el vientre. Como el útero se está moviendo hacia arriba, es posible que no necesite orinar tan seguido. Probablemente ya esté usando ropa para embarazadas. Tal vez note un poco de estreñimiento, que puede deberse a las hormonas del embarazo; también puede deberse a que el útero crece y presiona los intestinos.

El crecimiento de su bebé

Al final del cuarto mes, el bebé mide unas seis pulgadas de largo y pesa alrededor de cinco a seis onzas, que es el peso aproximado de un mazo de cartas o un teléfono celular.

Los dedos de las manos y los pies del bebé ya están bien definidos. Ahora tiene párpados, cejas, pestañas e incluso huellas dactilares. Está comenzando a crecer pelo en la parte superior de la cabeza. Los dientes y los huesos se hacen más fuertes. El bebé hasta puede chuparse el pulgar, tragar, bostezar, estirarse y hacer muecas. Comienza a responder a los estímulos. Intentará moverse si a usted le aprietan el vientre. Hacia el final de este mes, tal vez sienta cómo se mueve el bebé.

Ahora los genitales del bebé están completamente desarrollados. Su proveedor puede ver en la ecografía si usted tendrá un varón o una niña. No está obligada a conocer el sexo del bebé; eso es una decisión suya.

Clases de preparación para el parto

Tomar una clase de educación sobre el parto es una excelente manera de prepararse para el nacimiento y el recién nacido. Estas clases pueden ser útiles incluso si ya tiene otros hijos, y se dictan en la mayoría de los hospitales. Pregúntele a su proveedor cómo inscribirse a una.

Lo que debería hacer

1. Concurra a todas las citas prenatales. Su proveedor le hará estudios al comienzo del embarazo para asegurarse de que usted y su bebé estén sanos.

Algunos de los estudios habituales son:

- Análisis de sangre y orina.
- Detección de VIH.
- Ecografía.

- Análisis de sangre llamado detección cuádruple de marcadores (para detectar síndrome de Down).

- 2. Alivie el estreñimiento con ejercicios moderados.** Además, beba mucho líquido y coma muchas frutas y vegetales.
- 3. Dormir de costado es lo mejor para usted y su bebé. Y es todavía mejor si duerme del lado izquierdo.** Esto favorece su circulación y la del bebé. Puede colocar una almohada en la espalda y otra entre las piernas.

4. Elija un médico para su bebé. Todos los miembros de MDwise deben tener un médico, incluso los recién nacidos. Elija un médico para el bebé mientras aún está embarazada. MDwise tiene un programa llamado selección prenatal. Puede ayudarla a elegir un médico si no sabe a quién elegir. O puede hablar con su médico, enfermero, trabajador de caso, familiares o amigos. Debe elegir un médico de su propio sistema hospitalario de MDwise (también lo llamamos hogar médico). Tan pronto como elija al médico de su bebé, llame al servicio al cliente de MDwise para informarnos su elección.

5. En cuanto nazca su bebé, llame a su trabajador de caso, la oficina local de la División de Recursos Familiares (DFR) o el Centro de Documentación al 1-800-403-0864. Necesitará obtener un número de tarjeta de Hoosier Health para el bebé.

6. Llame a Hoosier Healthwise para averiguar cómo inscribir a su bebé una vez que nazca. El bebé no quedará inscripto automáticamente. Usted debe llamar para inscribirlo y que reciba los beneficios de atención médica. Llame a Hoosier Healthwise al **1-800-889-9949** para ver si su bebé calificará.

Traslados

MDwise cubre el traslado a las citas con el proveedor para embarazadas afiliadas a Hoosier Healthwise y HIP. Llame al servicio de atención al cliente de MDwise si necesita ayuda para organizar un traslado.



Mes 5

Su cuerpo

Su corazón late más rápido. Es posible que se sienta más cansada ahora. Tal vez sienta mareos o vahídos si se pone de pie demasiado rápido. Puede que se le hinchen los pies y los tobillos y que sufra calambres en las piernas y dolores de espalda. Puede necesitar ocho horas de sueño o más por noche. Si puede, descanse y haga pausas durante el día. No se exija.

El crecimiento de su bebé

El bebé crecerá mucho este mes. Para el final del quinto mes, mide unas 10 pulgadas de largo y pesa entre media libra y una libra. Comienza a estar más activo. Puede girar de un lado al otro y a veces incluso ponerse cabeza abajo. El bebé se duerme y se despierta. Puede oír sonidos como la voz y los latidos cardíacos. Para el final de este mes, debería sentir al bebé moviéndose con frecuencia. Si no es así, avísele al proveedor.

Lo que debería hacer

1. A la mayoría de las mujeres se les hará una prueba de glucosa (azúcar) cuando tengan 24–28 semanas de embarazo. Muchas mujeres desarrollan diabetes gestacional durante el embarazo. La diabetes gestacional comienza cuando el cuerpo no puede producir y usar toda la insulina que necesita para el embarazo. Sin suficiente insulina, la glucosa (azúcar) no puede liberarse de la sangre y transformarse en energía, y se acumula en la sangre a niveles altos.

La diabetes gestacional mal controlada puede hacer que el bebé crezca más de lo normal. Tener un bebé grande puede provocar problemas durante el trabajo de parto y el parto. Asegúrese de seguir los consejos de su proveedor sobre el tratamiento de la diabetes gestacional para que tanto usted como su bebé estén sanos. Si ya tiene diabetes, es muy importante que mantenga el azúcar en sangre bajo control apenas se entere de que está embarazada. Comer sano y hacer ejercicio diario y regular puede ayudar.

2. Haga ejercicio regularmente durante el embarazo.

El ejercicio ayuda a:

- Mejorar el estado de ánimo.
- Dormir mejor y sentirse menos cansada.
- Prevenir el estreñimiento.

- Desarrollar la fuerza para facilitar el parto.
- Facilita recuperar la forma después del parto.

Caminar es uno de los mejores ejercicios que puede hacer. Antes de comenzar cualquier tipo de ejercicio, pregúntele siempre a su proveedor qué ejercicio es seguro para usted durante el embarazo. Asegúrese de no exagerar y de no levantar cosas pesadas.

Los beneficios de no fumar

- El bebé recibe más oxígeno y eso favorece un crecimiento sano.
- Los pulmones del bebé funcionan mejor.
- Disminuye el riesgo de que el bebé nazca antes de tiempo.
- Aumenta sus probabilidades de tener un bebé sano.
- Disminuye el riesgo de que su hijo tenga problemas de salud (tos, resfríos, infecciones de oído y asma).
- Disminuye la probabilidad de que el bebé muera por síndrome de muerte súbita del lactante (sudden infant death syndrome, SIDS).
- Usted tendrá más energía y respirará con más facilidad.
- Ahorra dinero y podrá comprar más cosas para usted y el bebé.

La Línea para Dejar el Tabaco de Indiana es un servicio de asesoría gratuito basado en el teléfono. Ayuda a las personas que usan tabaco en Indiana a dejar de usarlo.



1-800-QUIT-NOW
Indiana's Tobacco Quitline

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

Atención de 8:00 a.m. a 3:00 a.m., todos los días

in.gov/quitline

Mes 6

Su cuerpo

Es posible que se sienta un poco más incómoda a medida que el bebé crece. Puede notar:

- Estrías.
- Picazón en el vientre.
- Dolor a los costados del vientre a medida que el bebé crece.
- Dolores de espalda.
- Estreñimiento.

No se preocupe por las estrías; suelen desaparecer después de tener al bebé. Si tiene picazón en el vientre, use una loción y ropa más suelta. No permanezca de pie durante períodos prolongados. No levante cosas pesadas. Recuerde consultar a su proveedor antes de tomar cualquier medicamento, aunque sea Tylenol. Beba más agua. Coma alimentos con alto contenido de fibras, como frutas y vegetales.

Pueden tener relaciones sexuales con su pareja, pero deténgase si siente dolor o calambres.

El crecimiento de su bebé



El bebé sigue creciendo rápidamente.

Para el final del sexto mes, el bebé mide alrededor de 12 pulgadas de largo y pesa entre una libra y media y dos libras. Los pulmones del bebé empiezan a funcionar. Ahora el bebé patea con fuerza. Sus ojos están casi

completamente formados. Pronto empezará a cerrarlos y abrirlos. El bebé puede incluso tener hipo y usted puede sentirlo.

Depresión posparto

Durante y después del embarazo puede haber depresión o ansiedad. Estos problemas se llaman trastornos perinatales del estado de ánimo (también conocidos como depresión posparto). Los síntomas son tratables, suelen ser temporarios y pueden afectar a cualquier mujer embarazada. Eso no significa que usted sea débil ni que tenga algún “problema” o que no será una buena madre.

Los síntomas pueden ser leves a moderados. Es importante obtener ayuda desde un principio, por lo que necesita conocer los signos y síntomas de los trastornos perinatales del estado de ánimo. Los síntomas pueden aparecer durante el embarazo o hasta un año después del parto. Si no se los trata, los síntomas pueden dificultar la crianza del bebé y la atención de otras tareas diarias. Los síntomas habituales son:

- Llorar y sentirse triste.
- Pérdida del apetito.
- Cambios bruscos del estado de ánimo.
- Dificultad para establecer vínculos con el bebé.
- Desinterés en cosas que antes le gustaban.
- Sentirse desesperanzada o inútil.
- Alejamiento de familiares y amigos.
- No poder dormir o dormir mucho más de lo habitual.
- Sentirse agobiada o nerviosa.
- Tener poca energía o sentirse muy cansada.
- Problemas para prestar atención o tomar decisiones.
- Pensamientos acerca de hacerse daño o dañar al bebé.

Hay ayuda y usted puede sentirse mejor. Hable con su proveedor acerca de cómo se siente. Si está teniendo cualquiera de estos síntomas y necesita ayuda, llame al servicio al cliente de MDwise y elija su opción de programa.



Mes 7

Su cuerpo

Tal vez vea estrías en el vientre y las mamas a medida que aumentan de tamaño. Es posible que se le hinchen los pies y los tobillos. Puede tener problemas para dormir porque el bebé se mueve mucho. Tal vez note que suda más de lo habitual. Es posible que también le cueste más mantener el equilibrio a medida que su vientre crece. Algunas mujeres tienen contracciones débiles más o menos en esta época. Eso es normal. Llame a su proveedor si tiene más de cinco contracciones en una hora.

El crecimiento de su bebé



Ahora el bebé puede abrir y cerrar los ojos. Si alguien apunta una luz brillante a su vientre, el bebé seguirá la luz con los ojos o tratará de cubrirse. A medida que el bebé crezca, es posible que los movimientos se sientan diferentes. Tal vez tenga la sensación de que el bebé “rueda.” Es porque el bebé gira y se mece. Para el final de este mes, el bebé medirá aproximadamente 14 pulgadas de largo y pesará alrededor de dos libras y media a tres libras. Los pulmones del bebé maduran más cada semana.

Lo que debería hacer

- 1. Trate de descansar recostada de lado durante el día y mantenga los pies elevados si se le hincharon.** Si se le hinchan las manos y la cara de repente, llame a su proveedor de inmediato. Si le cuesta mantener el equilibrio, siéntese y póngase de pie lentamente. Tenga mucho cuidado al caminar y al subir y bajar escaleras.
- 2. Decida si quiere una circuncisión si el bebé es varón.** La circuncisión masculina es la extracción total o parcial del prepucio del pene. Es uno de los procedimientos más frecuentes del mundo. Debe considerar si será adecuado para su bebé después de que nazca. Usted es quien decide si se le practicará una circuncisión a su hijo. Debe hablar con su proveedor acerca de los beneficios y los riesgos. También puede preguntar cómo se controlará el dolor del bebé durante la circuncisión y después de ella.
- 3. El embarazo debe durar alrededor de 40 semanas.** Los bebés que nacen con demasiada anticipación (antes de las 39 semanas) tienen muchos más problemas que los que nacen a tiempo. Esté atenta a los signos de trabajo de parto prematuro, que incluyen:

- Cambios en la secreción vaginal.
- Presión que se siente como si el bebé empujara hacia abajo.
- Calambres abdominales o similares a los calambres menstruales, con o sin diarrea.
- Dolor lumbar que no desaparece incluso después de descansar.
- Contracciones cada 10 minutos o más.

Si tiene alguno de esos signos, llame a su proveedor inmediatamente.

- 4. Durante su visita de este mes, debe recibir una vacuna llamada Tdap.** Se la conoce como la vacuna contra la tos ferina. Esta vacuna es importante para usted y es muy importante para su bebé. Al aplicarse esta vacuna, usted y su bebé quedarán protegidos. La vacuna ayuda a proteger a su bebé hasta que se le apliquen las vacunas de los 2 meses. La tos ferina es muy peligrosa para un bebé. También es importante que todos los cuidadores se apliquen esta vacuna.

Maltrato doméstico

Muchas personas piensan que el maltrato doméstico es infrecuente. En realidad, una de cada cuatro mujeres en los Estados Unidos ha sufrido maltrato en algún momento de su vida. Alrededor del 17 por ciento de las mujeres que sufrieron maltrato dice que la primera vez que fueron maltratadas por la pareja fue durante el embarazo. El maltrato doméstico no es culpa suya.

Usted cuenta con ayuda y no está sola. Por su bien y el de su bebé, no espere para pedir ayuda. Sus vidas pueden depender de eso. Si su pareja la lastimó, dígaselo a alguien. Usted y su bebé podrían tener muchos riesgos de problemas de salud, en especial si a usted la golpean en el vientre. Si alguna vez teme que su pareja esté a punto de hacerle daño, llame al 911 o al departamento local de policía.

Es importante que hable con su proveedor o con alguien de confianza en el consultorio del proveedor. Ellos pueden brindarle el apoyo y la atención que necesita. Para más ayuda, llame a la línea de 24 horas directa y gratuita estatal para la violencia doméstica al **1-800-332-7385**.

Mes 8

Su cuerpo

Subirá aproximadamente una libra por semana este mes. Tal vez note que le sale líquido de las mamas. Se llama calostro. Ese líquido sale antes de que aparezca la leche materna. Puede usar protectores para el sostén si tiene pérdidas. A medida que el bebé crezca y presione contra sus pulmones, es posible que sienta que le falta el aire. Tal vez ya no pueda comer la misma cantidad de comida de una sola vez porque el bebé hace presión sobre el estómago. Puede sentir contracciones más fuertes durante este mes.

El crecimiento de su bebé

El bebé se está poniendo "llenito" o engordando. Ya tiene las uñas de las manos y los pies totalmente formadas. Su piel es rosada y lisa. El bebé se mueve mucho más ahora. Las patadas son mucho más fuertes. Usted puede ver la forma de un codo o una rodilla moviéndose en su vientre cuando el bebé gira. Los pulmones y el cerebro del bebé siguen creciendo. Para el final del octavo mes, el bebé medirá unas 17 a 19 pulgadas de largo y pesará unas cuatro o cinco libras.

Lo que debería hacer

- 1. Siéntese y póngase de pie con la espalda derecha para que los pulmones tengan más espacio para respirar.**
Trate de hacer cinco o seis comidas pequeñas por día. Recuerde llamar a su proveedor inmediatamente si tiene más de cinco contracciones en una hora o alguna pérdida de fluidos. Repase los signos del trabajo de parto prematuro. Llame a su proveedor si tiene alguno de esos signos o si no está segura de si entró en trabajo de parto.
- 2. Decida si quiere que le hagan una ligadura de trompas después del nacimiento del bebé.** Si es miembro de Hoosier Healthwise, debe firmar un consentimiento con al menos 30 días de anticipación. Recuerde pedir este formulario en el consultorio de su proveedor.
- 3. Empaque una maleta pequeña para llevar al hospital.** Deberá llevar:
 - Una identificación con foto (licencia de conducir u otra).
 - La tarjeta del seguro.
 - Anteojos y/o lentes de contacto y solución.
 - Bata de baño.

- Uno o dos camisones si prefiere no usar las batas del hospital.
- Pantuflas y medias.
- Sostenes cómodos para amamantar o sostenes comunes.
- Ropa interior.
- Ropa para volver a casa, para usted y el bebé.
- Una manta para arropar al bebé en el auto al volver a casa.

4. Comience a preparar todo para cuando el bebé llegue a casa. Esta es una lista para empezar:

- **Asiento para auto de bebé** – Para que pueda llevar al bebé del hospital a casa en forma segura. La ley prohíbe volver a casa en auto con el bebé sin un asiento para el auto de bebé. Vea el [mes 9](#), en la [página 12](#), donde hay más información sobre la seguridad en el auto.
- **Cuna** – Siga estas pautas de seguridad:
 - > No use cunas de más de 10 años de antigüedad. Las cunas más nuevas deben cumplir todas las normas de seguridad.
 - > Las barandas no deben estar a más de 2 pulgadas tres octavos de distancia (de modo que no se pueda pasar una lata de gaseosa por ellas).
 - > No debe haber huecos de más de dos dedos entre los bordes de la cuna y el colchón. El bebé puede quedar atrapado en esos huecos.
 - > No debe haber almohadas, mantas, colchas, edredones, animales de peluche o protectores acolchados en la cuna. Esas cosas pueden cubrir la cabeza y la cara del bebé y provocarle asfixia.
 - > Use una sábana ajustada que calce bien en el colchón. El bebé podría enredarse con sábanas sueltas y estrangularse.

Cunas y suministros para bebés

Existen varios programas locales en todo el estado.

Llame al 211 para recibir información de su localidad.

- > Nunca coloque la cuna cerca de una ventana con cuerdas para persianas o cortinas o cerca del cable de un monitor de bebé. Los bebés pueden estrangularse con las cuerdas o cables.

Para más información sobre las normas de seguridad de las cunas, visite el sitio web de la Comisión de Seguridad de Productos para el Consumidor en cpsc.gov.

- **Pañales y cubo para desechar pañales** – El recién nacido debe mojar entre seis y ocho pañales y ensuciar entre tres y cuatro pañales por día para el final de la primera semana. Cuando lleve al bebé al control, el médico le preguntará cuántos pañales moja el bebé. Eso le ayuda a saber si está recibiendo suficiente leche materna o fórmula.
- **Cambiador** – Coloque estantes o mesas para tener los pañales, toallitas y otros elementos al alcance de la mano pero donde el bebé no pueda agarrarlos. No debe alejarse del cambiador ni un segundo para tomar algo.
- **Tina de plástico grande** – También puede usar el fregadero para bañar al recién nacido. Para ver más información sobre cómo bañar al bebé, consulte el [mes 9](#), en la [página 12](#).
- **Elementos imprescindibles para el bebé** – Tenga suficientes enteritos, mantas, toallitas de limpieza, paños para eructar y mamaderas para la leche materna extraída o la fórmula.



Maltrato infantil

En casi todos los casos de maltrato infantil, los padres no lastiman a los hijos a propósito. La mayoría de los casos de

maltrato se producen cuando los padres u otros adultos tienen mucho estrés. El estrés adicional puede hacerle perder el control y gritarle a su hijo. Eso puede pasar sobre todo si el bebé está fastidioso o llora mucho. Aunque tal vez los padres no quieran lastimar a sus hijos, si lo hacen una vez pueden volver a hacerlo. Y es más probable que eso suceda si usted no se hace cargo de las cosas que le provocan estrés.

Sacudir a un bebé es una forma grave de maltrato infantil. Sacudir al bebé o pegarle en la cabeza puede causarle daños físicos y mentales muy graves. Puede provocar daño cerebral, ceguera, lesión de la médula espinal o retrasar el desarrollo normal. Incluso puede provocar la muerte.

Jamás debe sacudir a su bebé. Si usted o su pareja perdieron el control y sacudieron al bebé o le pegaron en la cabeza, lleve al bebé al médico o a la sala de emergencias de inmediato. Si sufrió algún daño cerebral, este solo empeorará sin tratamiento.

Estos son algunos consejos que la ayudarán a mantener la calma si piensa que podría perder el control y lastimar a su bebé:

- Respire profundo y cuente hasta diez.
- Coloque al bebé en la cuna u otro lugar seguro. Salga de la habitación y deje al bebé llorando solo.
- Llame a un amigo o familiar para que le dé apoyo.
- Llame al médico del bebé. Tal vez haya un motivo médico por el que su bebé llora mucho.

También puede llamar a la división local de Padres Anónimos o a otra línea telefónica de ayuda para crisis. Allí pueden brindarle el apoyo que necesita.



Números de teléfono importantes

Tenga una lista con estos nombres y números de teléfono importantes. Colóquela en un lugar en el que otros puedan verla fácilmente, como la puerta del refrigerador.

- Su proveedor.
- El médico de su bebé.
- Su hospital.
- Su farmacia/farmacéutico.
- Control de intoxicaciones: El número principal en EE. UU. Es **1-800-222-1222**.

Mes 9

Su cuerpo

Es probable que le resulte difícil moverse, caminar y dormir. El bebé ya está casi listo para nacer. Es posible que tenga mucha acidez, indigestión y gases. Puede que se le salga el tapón de moco una o dos semanas antes del nacimiento. A veces eso recién sucede inmediatamente antes del parto.

El crecimiento de su bebé

El bebé sigue creciendo más o menos media onza por día. Sus pulmones se siguen fortaleciendo. El cerebro del bebé se desarrolla muy rápido ahora. La cabeza probablemente esté mirando hacia abajo, con las nalgas apuntando a sus costillas. Si es su primer hijo, es posible que “baje” unos días o un par de semanas antes del parto. “Bajar” se refiere a que el bebé desciende hacia la pelvis para prepararse para nacer.

Lo que debería hacer

I. Un embarazo a término dura 40 semanas. Su bebé crece mucho durante las últimas semanas de embarazo.



Se pone más fuerte. Ocurre un crecimiento importante de los pulmones y el cerebro.

En algunos embarazos, el proveedor puede recomendar que se realice un parto programado. Un parto programado quiere decir que usted y el proveedor eligen el día de nacimiento del bebé.

Esta es la opinión de los expertos sobre los partos programados:

- Lo mejor es esperar al parto natural. Siempre y cuando no haya un motivo médico para el parto antes de tiempo, se debe esperar.
- El Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos dice que los partos programados no deben realizarse antes de las 39 semanas de embarazo a menos que exista un motivo médico.
- Cuanto más cerca nazca el bebé de la fecha prevista, más sano será.

A veces, puede haber un motivo médico para la realización de un parto por cesárea. La cesárea podría ser necesaria aunque usted no planea tener una.

Si le hacen una cesárea, probablemente se quedará en el hospital un poco más para curar la herida. Es muy importante que vaya al control posparto para asegurarse de que esté cicatrizando bien.

Es posible que se le haga un análisis para detectar la bacteria llamada estreptococo beta del grupo B. La bacteria vive generalmente en el intestino. También puede estar en la vagina. La bacteria puede ser dañina para el bebé. Tal vez se le administren medicamentos durante el trabajo de parto. Eso ayudará a prevenir que la bacteria pase al bebé. Si no le hicieron el análisis antes del trabajo de parto, tal vez le administren medicamentos como precaución.

2. Siga estas normas de seguridad cuando lleve el bebé a casa:

- **Baño** – Fije el termostato del calentador de agua caliente por debajo de los 120° F, así el agua no quemará al bebé. Pruebe siempre la temperatura del agua con la muñeca o el codo antes de meter al bebé. Nunca lo deje solo en el agua. Sosténgalo con una mano todo el tiempo que esté en el agua. Los bebés pueden ahogarse en apenas una pulgada de agua.
- **Seguridad en el automóvil** – Todos los bebés y niños pequeños deben viajar en un asiento para auto orientado hacia atrás hasta que tengan dos años. Después de los dos años, deben viajar en un asiento para auto orientado hacia adelante hasta que alcancen el peso o estatura máximos permitidos por el fabricante del asiento para auto. Haga instalar el asiento correctamente antes de que nazca el bebé. Sepa cómo sujetar al bebé correctamente en el asiento. Puede pedir que revisen su asiento para auto o que se lo instalen correctamente en una estación de bomberos o de policía o en un hospital de su localidad. Visite seatcheck.org para encontrar una ubicación cercana a su domicilio.
- **Sueño** – Estas cosas ayudan a prevenir el síndrome de muerte súbita del lactante:
 - > Siempre acueste al bebé boca arriba por la noche o para dormir una siesta hasta que tenga un año.
 - > Acuéstelo en una superficie firme. La cuna, moisés, cuna portátil o corralito deben cumplir con las normas actuales de seguridad.

- > Mantenga fuera de la cuna los objetos blandos, la ropa de cama suelta o cualquier objeto que pudiera provocarle asfixia al bebé.
- > Acueste al bebé para dormir en la misma habitación que usted pero no en la misma cama. Los padres pueden rodar sobre los bebés mientras duermen o los bebés pueden enredarse en las sábanas o mantas.
- > Cuando el bebé esté despierto, asegúrese de acostarlo boca abajo varias veces al día. Eso le ayudará a fortalecer los músculos del cuello y también ayudará a evitar zonas planas en la parte posterior de la cabeza del bebé. Quédese siempre con el bebé mientras esté boca abajo y asegúrese de que esté despierto.

- Acúnelo en sus brazos.
- Cántele, hablele o ponga música suave.
- Camine con su bebé o dé un paseo en auto.
- Dele algo para chupar (como el dedo o un chupete).
- Póngalo en un lugar seguro (como la cuna) y déjelo solo 15 minutos.
- Pídale a alguien que le ayude con el bebé y tómese un pequeño descanso.

No importa la frustración que sienta, no sacuda al bebé. Consulte algunos consejos para mantener la calma en el **mes 8, página 11**.

Asientos para autos de bebés/niños

Programa de seguridad automotriz

Puede obtener información sobre organismos locales que entregan asientos para autos o asientos elevadores gratuitos.

Llame al **1-800-543-6227** o visite preventinjury.org.

Cuando usted y el bebé vuelven a casa



Tener un recién nacido en casa es emocionante. Pero también puede ser más difícil de lo que parece. Debe recordar algunas cosas importantes para que este momento sea menos estresante para usted y su familia.

Un bebé no puede decirnos lo que quiere o necesita. Si el bebé llora, tal vez esté tratando de decirle:

- Tengo hambre.
- Estoy cansado.
- Me tienen que cambiar el pañal.
- Estoy incómodo.
- Tengo demasiado calor o frío, estoy enfermo o me duele.

Si trata de calmar al bebé pero él sigue llorando, trate de hacer esto:

- Envuélvalo en una manta.

Controles para usted y su bebé

Es muy importante que concurra al control posparto (entre cuatro y ocho semanas después de haber tenido al bebé). Vaya a la cita aunque se sienta bien.

Los controles pediátricos sirven para asegurarse de que el bebé esté creciendo sano. Si el médico detecta un problema, se lo trata y observa. Usted tiene estos beneficios para su hijo con MDwise. Los niños deben tener controles regulares a las siguientes edades o antes:

- | | |
|-------------|---|
| • 3–5 días. | • 15 meses.* |
| • 1 mes. | • 18 meses. |
| • 2 meses. | • 24 meses. |
| • 4 meses. | • 30 meses. |
| • 6 meses. | • 3 años. |
| • 9 meses. | • Todos los años entre los 4 y los 20 años. |
| • 12 meses. | |

**El bebé debe tener este control ANTES de cumplir los 15 meses.*

Sepa cuándo debe llamar a su proveedor o al médico de su bebé

Saber cuándo llamar al médico del bebé o a su proveedor le dará más confianza para cuidar a su bebé y de sí misma al volver a casa.

Es normal en un bebé	Llame al médico del bebé...
<p>Un bebé moja seis o más pañales por día. Los bebés amamantados ensucian tres o más pañales por día. Los bebés que se alimentan con fórmula posiblemente ensucien menos pañales.</p>	<p>Si el bebé moja menos de seis pañales por día. Si el bebé ensucia menos de cinco pañales por semana durante dos semanas seguidas.</p>
<p>En la mayoría de los casos, el cordón umbilical se cae cuando el bebé tiene dos semanas.</p>	<p>Si la piel que rodea el cordón umbilical se pone roja o si ve que hay drenaje.</p>
<p>Muchos bebés tienen sarpullido mientras están en el hospital, que puede durarles unos meses después del nacimiento.</p>	<p>Si al bebé le sale un sarpullido que no tenía en el hospital. Si el bebé tiene el mismo sarpullido que en el hospital pero además tiene fiebre, parece tener más sueño que de costumbre o no puede calmarlo (llora mucho más que lo habitual).</p>
<p>En general, se debe tomar la temperatura del bebé en la axila. El médico del bebé puede indicarle que le tome la temperatura rectal también. La temperatura normal en la axila va de 97.5° a 99.3° F*. La temperatura rectal normal es 100.2° F o menos.* <i>*Estos son los rangos recomendados de la Academia Estadounidense de Pediatría. Debe consultar al médico de su bebé al respecto.</i></p>	<p>Si la temperatura del bebé es superior a 100° F en la axila o si su temperatura rectal es superior a 100.5° F.</p>
<p>Los bebés suelen tener en la piel un patrón de finas líneas rojas o azules. Esto es más visible en los bebés de piel clara. A veces, puede que note que solo las manos y los pies están azules o morados y su color es normal en el resto del cuerpo. Esto es normal y sucede porque la circulación del bebé todavía se está fortaleciendo; desaparecerá a medida que el bebé crezca.</p>	<p>Si su bebé tiene los labios, la cara o el pecho azules, llame al médico de inmediato. Eso no es normal y puede ser un signo de algo grave.</p>
<p>Algunos recién nacidos adoptan un color amarillento que se llama ictericia. Un poco de ictericia puede ser normal en algunos bebés. Eso sucede porque el cuerpo está eliminado glóbulos rojos adicionales. A menudo los bebés reciben el alta del hospital con un poco de ictericia.</p>	<p>Si su bebé se pone más anaranjado o amarillo al volver a casa del hospital.</p>

Es normal para usted	Llame a su proveedor...
<p>Los primeros días después del nacimiento del bebé, usted tendrá sangrado abundante de color rojo brillante. Al estar sentada o acostada, la sangre puede acumularse en la vagina. Al ponerse de pie, le puede parecer que tiene un desborde de sangre. También puede eliminar coágulos de sangre pequeños. La secreción debe ir disminuyendo un poco día a día. Entre dos y cuatro días después del parto, el flujo será más acuoso y de color rosado. Aproximadamente para el décimo día, solo debería tener una pequeña cantidad de secreción de color blanco o blanco amarillento.</p>	<p>Si el sangrado es excesivo. Si una compresa queda empapada—de adelante hasta atrás y de lado a lado—en una hora, acuéstese. Si el sangrado no es más lento después de descansar o si elimina coágulos más grandes que una pelota de golf, llame a su proveedor.</p>
<p>Puede sentir dolor y una ligera hinchazón en el perineo después del parto. La hinchazón disminuirá en unos días. Si le realizaron una episiotomía o le repararon un desgarro, los puntos se disolverán en unas dos semanas. No es necesario retirarlos. La piel cicatriza en unas dos a tres semanas. Es posible que vea pequeños trozos de los puntos en la ropa interior o en el papel higiénico mientras la episiotomía cicatriza. Eso es normal.</p>	<p>Si siente más dolor o si aumenta la hinchazón, el enrojecimiento o el olor.</p>
<p>Puede ser un poco incómodo orinar por unos días después del nacimiento de su bebé.</p>	<p>Si tiene dolor o ardor cuando orina, la necesidad de orinar frecuentemente o su orina está turbia o huele mal, esto puede significar que tiene una infección del tracto urinario (UTI por sus siglas en inglés).</p>
<p>Aunque esté en buen estado físico después del parto, es posible que se sienta extremadamente cansada o agotada después de tener al bebé. La sensación de cansancio constante puede durar unas semanas o incluso meses. Su cuerpo atravesó un proceso físico descomunal. Debe darse un tiempo para recuperarse.</p>	<p>Si se siente cansada todo el tiempo y tiene estos signos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tristeza y llanto frecuente. • Pérdida del apetito. • Cambios bruscos de estado de ánimo. • Dificultad para establecer un vínculo con su bebé. • Desinterés en cosas que antes le gustaban. • Sensación de desesperanza o inutilidad. • Alejamiento de familiares y amigos. • Pensamientos acerca de hacerse daño o dañar al bebé.

Recursos adicionales

Servicio de atención al cliente de MDwise

I-800-356-1204

.....
MDwise.org

Programa INcontrol

Vea más información que la ayudará durante el embarazo.

Sitio web: MDwise.org/incontrol y haga clic en “Embarazo”



Indiana 211

211 está disponible en todos los condados de Indiana. Los servicios están disponibles en varios idiomas. Llame al 211 si necesita ayuda para hallar servicios relacionados con comida, vivienda y servicios públicos, entre otras cosas.

Teléfono: **211**

Horario de atención: las 24 horas, los 7 días de la semana.

Sitio web: in211.org

Servicios odontológicos y oftalmológicos

La atención odontológica y oftalmológica es importante para su salud y la de su bebé durante el embarazo. Es un beneficio cubierto cuando tiene cobertura por embarazo. Para hallar a los proveedores participantes, comuníquese con MDwise llamando al **I-800-356-1204** de lunes a viernes, de 8 a. m. a 8 p. m.

Aplicación Liv

El Departamento de Estado de Indiana tiene una aplicación gratuita para el embarazo llamada “**Liv: Una aplicación para el embarazo.**” Está disponible en la tienda Apple y en Google Play. Brinda información sobre cosas como hallar proveedores, hospitales, bancos de alimentos y clínicas WIC. También le permite hacer un seguimiento de su embarazo usando el calendario. Puede obtener más información sobre los cuidados durante el embarazo.

Línea de ayuda de MCH MOMS

La línea de ayuda puede derivarla a recursos comunitarios para:

- Vestimenta.
- Servicios de guardería/de relevo.

- Servicios odontológicos.
- Refugio de emergencia.
- Alimentos.
- Proveedores de traslados de Medicaid.
- Proveedores de atención de salud mental.
- Servicios de atención médica para el embarazo/infantil.
- Programas de abuso de sustancias.

Teléfono: **I-844-MCH-MOMS (I-844-624-6667)**

TTY (para personas con impedimento de audición)

I-866-275-1274

o correo electrónico: MCHMOMSHelpine@isdh.in.gov

Horario de atención: De lunes a viernes, de 7:30 a. m. a 5:00 p. m.

Sitio web: in.gov/isdh/21047.htm

Asistencia alimentaria

SNAP—Programa de asistencia nutricional suplementaria

Permite a las familias comprar alimentos nutritivos mediante tarjetas de transferencia electrónica de beneficios (EBT) en tiendas minoristas participantes. Se puede usar para comprar fórmula para bebés.

Teléfono: **I-800-403-0864**

Horario de atención: Durante el horario de atención regular

Sitio web: in.gov/fssa/dfr/2691.htm

WIC—Programa para mujeres, lactantes y niños de Indiana

WIC proporciona:

- Evaluación de nutrición y de estado de salud.
- Educación y asesoramiento sobre nutrición.
- Promoción y apoyo de la lactancia materna.
- Derivaciones a otros servicios médicos, familiares y sociales.
- Suplementación de alimentos saludables para necesidades de nutrición especiales.

Teléfono: **I-800-522-0874**

Horario de atención: Durante el horario de atención regular

Sitio web: in.gov/isdh/19691.htm