



CONSEJOS

de La Red de Acción de Salud del Consumidor
Febrero 2007

Consejos para las Mujeres Embarazadas: Qué Esperar (del Cuidado Médico) Cuando Usted Está Esperando

Hay algunas cosas simples que usted puede hacer para mantenerse sana y feliz durante su embarazo.

¡Busque atención médica de inmediato!

Es muy importante que usted reciba cuidado prenatal temprano y a menudo. Si actualmente usted no tiene seguro, hay varias opciones de asistencia médica que la pueden ayudar. Lea para informarse como puede recibir ayuda médica. Llámenos si tiene preguntas o si necesita más información.

- ★ **HUSKY (Cuidado médico para los niños y la juventud sin seguro)** proporciona cobertura médica gratis o a un precio reducido a todos los niños elegibles de Connecticut y a sus padres. Si usted no es elegible, sus niños podrían serlo. Llame al 1-877-CT-HUSKY (Infoline HUSKY) o llámenos al 1-888-873-4585) para más información (la llamada es gratis en CT).
- ★ **Healthy Start** coordina cuidado para mujeres y familias con niños menores de tres años. Healthy Start ayuda con la solicitud para HUSKY. Los sitios de Healthy Start ofrecen cursos de parto y cursos para la crianza de los niños. Healthy Start también puede referirla a otros recursos en su comunidad. La elegibilidad para Healthy Start está basada en los mismos requisitos de ingresos de HUSKY. Llame nuestra oficina para información sobre el sitio de Healthy Start más cercano a usted.
- ★ **Hospitales y centros de salud** proporcionan cuidado prenatal a precios reducidos basados en sus ingresos. Estas opciones son generalmente disponibles a mujeres sin seguro privado, mujeres con cobertura de HUSKY, y mujeres sin algún otro seguro.
- ★ **La clínica para mujeres del hospital San Raphael [(203)789-3151]** proporciona cuidado prenatal y servicios ginecológicos.
- ★ **El “Proyecto Mothercare” del hospital San Raphael [(203)789-3562]** ofrece algunos servicios médicos en varios sitios fijos durante la semana. Llame para conseguir información sobre las fechas, horarios, y localizaciones.
- ★ **El Centro para mujeres del hospital Yale-New Haven [(203)688-5555]** es uno de varios centros de atención primaria en YNHH. Una clínica pediátrica y una clínica para adultos también son disponibles.
- ★ Otros centros de salud en el estado de CT ofrecen servicios médicos a un precio reducido basado en sus ingresos. Llame a “Infoline” (211) o llámenos para información sobre los centros de salud más cercanos a usted.
- ★ Si usted tiene seguro privado revise que su plan cubra servicios relacionados al embarazo.
- ★ **Haga su primera cita para un reconocimiento médico prenatal** durante las primeras 6-8 semanas de embarazo (aproximadamente 2-4 semanas después de perder su regla).

Aquí hay otros consejos para su salud. Es importante discutir todas sus preguntas y preocupaciones con su doctor.

- ★ Algunos medicamentos (con y sin receta) podrían ser dañinos para su bebé. **Hable con su doctor sobre sus medicamentos.** Si usted se pone mal, asegúrese de que los medicamentos que toma sean seguros durante el embarazo.
- ★ **Coma bien.** Para que su bebé crezca fuerte y sano, coma muchas frutas y vegetales, granos integrales, y alimentos ricos en calcio. Evite las grasas saturadas y limite su consumo de cafeína. Recuerde: ¡usted ahora está comiendo para dos, asegúrese de que ambos consigan lo mejor!
- ★ **WIC** (Programa para mujeres, recién nacidos, y niños) proporciona asesoramiento sobre la alimentación y regala cupones para comestible. Tiene que satisfacer las pautas de elegibilidad. Llame al 1-800-741-2142 (teléfono directo de WIC en Connecticut) o nuestra oficina para información sobre el sitio de WIC más cercano a usted.
- ★ **¡Tome sus vitaminas!** Su bebé y usted deben seguir un régimen de alimentación nutritiva durante todo su embarazo. Compre vitaminas prenatales con ácido fólico y recuerde tomar una diario.
- ★ Piense en lo que usted necesitará cuando su bebé nazca, y aproveche los recursos en su comunidad. Por ejemplo, **El Banco de Pañales de New Haven** le puede regalar pañales si usted no puede comprarlos. Llame (203) 843-5372 para más información.
- ★ **¡Deje de fumar!** Si usted fuma, consume alcohol, o utiliza otras drogas, hable con su

doctor para que lo ayude a parar el vicio. Estos hábitos son extremadamente peligrosos para su bebé. Si fuma, usted puede llamar La Red Nacional de la Cesación del Tabaco “Quitlines,” 1-800-QUITNOW (1-800-784-8669).

- ★ **Haga 30 minutos de ejercicio diario.** Usted se sentirá mejor durante su embarazo. Además, si usted está en buena forma, el parto puede ser más fácil. Si su médico le prohíbe el ejercicio, no lo haga.
- ★ **¡No cambie la caja de arena para gatos!** Ya que puede contener parásitos que causan una infección llamada toxoplasmosis. La infección causa serios defectos de nacimiento. Use los guantes mientras que cultiva una huerta, y no coma carne o pescado poco cocinados o crudos.
- ★ **Evite jacuzzis, las saunas, y las radiografías innecesarias.** También permanezca lejos de químicos peligrosos tales como insecticidas, algunos limpiadores, disolvente para pinturas, plomo, y mercurio. Lea la información de los productos de limpieza para saber si hay precauciones para las embarazadas.
- ★ Cerca de 10-15% de las mujeres pasan por **depresión** durante y después de su embarazo. No hay razón para avergonzarse. Busque ayuda médica o llame La Red Internacional para Apoyo Post-parto al 1-800-944-4PPD.
- ★ **Manténgase informada.** Hable con otras madres, lea libros, y aprenda más sobre qué esperar durante su embarazo y después del nacimiento de su bebé.