

Su embarazo

Mes por mes



ÍNDICE

MES 1	3	MES 6	8
Programa de citas del proveedor		Su cuerpo	
Aumento de peso		El crecimiento del bebé	
MDwiseREWARDS		Melancolía/depresión posparto	
MES 2	4	MES 7	9
Náuseas matutinas		Circuncisión masculina	
Alimentación saludable		Trabajo de parto prematuro	
Vitaminas prenatales		Abuso intrafamiliar	
MES 3	5	MES 8	10-11
Cambios en su cuerpo		Preparación para recibir al bebé en casa	
Lactancia materna		Abuso infantil	
Pruebas de ETS y VIH/sida		Números de teléfono importantes	
MES 4	6	MES 9	12-15
Clases de parto		Seguridad en el auto/asiento para el auto, cuna/ seguridad para dormir	
Transporte a las citas del proveedor		Controles para usted y el bebé	
Elegir un médico para el bebé		Cuándo llamar a su médico o 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		Asistencia alimentaria (SNAP, WIC)	

Fuentes

- *Agencia para la Investigación y la Calidad del Cuidado de la Salud*
- *Academia Estadounidense de Médicos de Familia*
- *Academia Estadounidense de Pediatría*
- *Congreso Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos*
- *Asociación Estadounidense para la Diabetes*
- *Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades*
- *March of Dimes*
- *Línea Nacional de Violencia Intrafamiliar*
- *Institutos Nacionales de Salud*
- *Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor de los Estados Unidos*

MDwise cumple con las leyes federales de derechos civiles pertinentes y no discrimina por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad ni sexo. MDwise no excluye a las personas ni las trata de manera diferente debido a su 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.

Su cuerpo

La mejor forma de tener un bebé sano es asegurarse de que usted esté saludable. Para cuidarse y cuidar al bebé:

- Organice y respete todas las citas prenatales con su proveedor. Su proveedor puede ser un médico, un profesional de enfermería o una partera certificada en enfermería.
- Consuma alimentos adecuados (verduras, frutas, pan o pasta integrales, proteína magra, y lácteos como leche o queso).
- No beba alcohol.
- No fume. Evite estar cerca de personas que fuman.
- No consuma drogas.
- No tome medicamentos a menos que su proveedor se lo indique.
- Haga ejercicio: su proveedor le dirá cuáles son los mejores ejercicios y el tiempo durante el cual ejercitarse.
- Descanse lo suficiente.
- Evite el estrés en la mayor medida posible.

Probablemente no se sentirá diferente durante el primer mes de embarazo. Este mes no menstruará, pero es posible que advierta un ligero goteo. El goteo se da cuando nota una pequeña cantidad de sangre de vez en cuando en la ropa interior o en el papel higiénico. No es siquiera suficiente para cubrir un protector diario. Cierta goteo es normal al principio del embarazo. De todas formas, dígaselo a su proveedor.

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

Qué debería hacer

1. Si todavía no lo hizo, deje de fumar. Puede

visitar [MDwise.org/](https://MDwise.org/smokefree)

[smokefree](https://MDwise.org/smokefree) para obtener más información sobre cómo hacerlo.



MDwise REWARDS

Puede ganar recompensas por organizar y respetar todas sus citas prenatales (atención antes de que nazca el bebé) y posparto (atención después de que nazca el bebé).

Sus recompensas se acumularán, y podrá ganar tarjetas de regalo VISA. No es necesario registrarse en MDwiseREWARDS para ganar recompensas. Está inscrita automáticamente. Visite MDwise.org/MDwiseREWARDS para obtener más información sobre cómo las miembros de MDwise embarazadas pueden ganar recompensas.

2. Consulte a su proveedor apenas crea que está embarazada. Los embarazos saludables comienzan con atención prenatal temprana. Es importante acudir a todas las citas prenatales, incluso si se siente bien. Estas lo ayudarán a usted y al bebé a estar saludables. Las visitas habituales son:

- Una vez cada cuatro semanas durante las primeras 28 semanas.
- Una vez cada dos o tres semanas a partir de las 28 y hasta las 36 semanas.
- Después de las 36 semanas, una vez por semana hasta que tenga al bebé.

No obstante, es posible que su proveedor quiera verla con más frecuencia.

3. Consulte a su proveedor sobre el aumento de peso que debería tener durante el embarazo. Esto varía según la mujer. Es importante aumentar de peso lo suficiente para que el bebé esté saludable. La mayoría de las mujeres debe aumentar de 25 a 35 libras.

4. BLUEBELLEbeginnings

es un programa para mujeres que sean miembros de MDwise y



BLUEBELLE
beginnings

estén embarazadas. MDwise organiza celebraciones comunitarias de bienvenida al bebé de Bluebelle para mujeres de todo el estado que estén embarazadas y sean miembros. También proporcionamos información y recursos sobre el embarazo.

Su cuerpo

Puede sentir algunas náuseas matutinas y quizá no pueda comer tanto como come habitualmente. Las náuseas matutinas, por lo general, comienzan en las primeras nueve semanas de embarazo. No se preocupe, las náuseas matutinas normales no lastimarán al bebé. Hable con su proveedor si vomita más de tres o cuatro veces por día. Esto puede hacer que se deshidrate o pierda demasiado peso.

Es posible también que se sienta más cansada de lo habitual y que tenga que ir al baño más seguido. Es posible que sus pechos estén sensibles o le duelan. Puede aumentar algunas libras este mes. Si tiene náuseas matutinas, quizá pierda algo de peso. Esto es normal. También puede sentir que sus estados de ánimo son cambiantes. Ciertos olores pueden provocarle náuseas.

El crecimiento del bebé

En el segundo mes de embarazo, el bebé llega a medir aproximadamente el tamaño de un guisante. Comienzan a desarrollarse el corazón del bebé, el cerebro, los músculos, los huesos y la médula espinal. Los brotes diminutos comienzan a convertirse en brazos, piernas, dedos de las manos y dedos de los pies. Si se hace una ecografía este mes, su proveedor quizás pueda escuchar el latido del bebé.

Qué debería hacer

1. Asegúrese de cuidar muy bien de su cuerpo. Entre las tres y ocho semanas, el bebé es muy vulnerable. Este es el momento en que es muy probable que las cosas afecten el crecimiento normal del bebé. Cuidar de su cuerpo ayudará a que el bebé esté saludable y crezca con normalidad. Procure asistir a todas las visitas prenatales.

2. Aliméntese de forma saludable.

Elija alimentos variados de los grupos de alimentos recomendados. Beba como mínimo entre seis y ocho vasos de agua de ocho onzas al día. Evite las bebidas con mucha cafeína, azúcar y sustitutos de azúcar (como refrescos dietéticos).



3. Tome las vitaminas prenatales según las indicaciones de su proveedor. Es muy importante tomar suficiente ácido fólico y hierro durante el embarazo. El ácido fólico ayudará a evitar los defectos de nacimiento. Entre los alimentos con un alto contenido de ácido fólico, se encuentran la espinaca, las naranjas y los frijoles. Buenas fuentes de hierro son el hígado, la carne de res, el cordero, el cerdo, los huevos, los frijoles secos y las verduras de color verde oscuro o de hoja. No olvide consultar a su proveedor antes de tomar vitaminas o suplementos, incluso si son de venta libre.

4. Si tiene náuseas matutinas, los siguientes consejos pueden ser útiles:

- Haga comidas más pequeñas con más frecuencia.
- Lleve refrigerios con usted.
- Evite los olores o los alimentos que le provocan náuseas.
- Beba abundante agua.
- Aléjese del humo del cigarrillo.

5. No beba alcohol ni tome medicamentos u otras drogas no indicadas por su proveedor. Consulte a su proveedor sobre los medicamentos que puede tomar de manera segura, incluso aquellos de venta libre.

Su cuerpo

Su útero tiene aproximadamente el tamaño de un pomelo grande ahora. Probablemente todavía no se note demasiado que está embarazada. Pero es posible que la ropa se sienta un poco más ajustada alrededor del abdomen. Debería haber aumentado entre una libra y media, y cinco libras hasta ahora. Puede advertir que el pelo y las uñas le crecen más rápido. Y que también están más fuertes. Tendrá más energía en las próximas semanas. Cuando visite a su proveedor, este usará un estetoscopio Doppler, que le permitirá escuchar el latido del bebé.



El crecimiento del bebé

Al comienzo del tercer mes, el tamaño del bebé es el de un maní. Este es el mes en que el bebé comienza a parecerse realmente a un bebé. Al final del tercer mes, el bebé ya está totalmente formado. El bebé tiene

brazos, manos, dedos en las manos, piernas, pies y dedos en los pies. Comienzan a crecer uñas diminutas en los dedos de las manos y de los pies. Comienzan a desarrollarse las orejas y los dientes. Aparecen los genitales del bebé. Sin embargo, no resulta sencillo saber el sexo del bebé todavía en una ecografía. El corazón del bebé bombea sangre. Los riñones y la vejiga están funcionando. También comienza a funcionar el hígado.

Qué debería hacer

- 1. Asegúrese de ingerir abundantes alimentos con calcio.** Entre ellos se incluyen la leche, el queso, el brócoli, el tofu y las almendras. El calcio que consume ayudará a fortalecer los huesos del bebé.
- 2. Use un sostén con buen soporte.** Un buen soporte para los pechos durante el embarazo la ayudará a sentirse más cómoda.
- 3. Ahora es un buen momento para comenzar a pensar en la lactancia materna.** La leche materna es mejor para el bebé. La leche materna contiene todas las vitaminas y los nutrientes que el bebé necesita en los primeros seis meses de vida. También está repleta de sustancias que combaten enfermedades. Las sustancias protegen al bebé e impiden que se enferme. La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda darle al bebé solo leche materna durante los primeros seis meses. Pero cualquier cantidad de lactancia materna es buena para el bebé, incluso si es por menos de seis meses.

Lactancia materna

Si decide amamantar, lo mejor es no fumar, beber alcohol ni tomar ningún medicamento no recetado por su proveedor. No dé al bebé biberones con agua. Su sed se saciará lo suficiente con leche materna o leche de fórmula. Nunca le dé miel al bebé. Esta puede provocar una enfermedad grave en los bebés.

Hable con su proveedor si tiene preguntas.

- 4. Evite contraer infecciones.** Cuando esté embarazada, una infección puede ser más que un simple problema para usted. Algunas infecciones pueden ser peligrosas para el bebé. Como ayuda para evitar infecciones:
 - No consuma carne cruda o poco cocida.
 - No comparta alimentos ni bebidas con otras personas.
 - Lávese las manos con frecuencia.
 - No cambie la arena para los gatos. Las heces de los gatos podrían tener un parásito llamado "toxoplasmosis", que puede enfermarlos a usted o al bebé.
- 5. Conozca los signos y síntomas de las infecciones urinarias (IU) (y de la vejiga).** Llame a su proveedor si experimenta lo siguiente:
 - Quemazón o dolor al orinar.
 - Orina turbia o con mal olor.
 - Síntomas similares a la gripe (fiebre, escalofríos).
 - Necesidad de usar el baño con más frecuencia de la habitual.
- 6. Es importante hacerse la prueba de infecciones de transmisión sexual (ITS) y de VIH/sida si está embarazada.** Si tiene una ITS y no recibe tratamiento, esto puede lastimar al bebé. Puede que no tenga síntomas. A veces, puede tener picazón o secreción con mal olor. Puede contraer una ITS al tener relaciones sexuales genitales, orales o anales con una persona infectada. Hable con su proveedor si considera que puede tener una ITS.
- 7. Es posible que se le realice una prueba de detección de exposición al plomo.** Si tiene un factor de riesgo, se le puede hacer un análisis de sangre. El plomo puede transmitirse al bebé por nacer. Puede aumentar el riesgo de baja tasa de natalidad, aborto espontáneo o muerte intrauterina.

Su cuerpo

El útero ha crecido mucho. Ya llena su pelvis y comienza a crecer hacia su abdomen. Dado que el útero se desplaza hacia arriba, es posible que no tenga que orinar con tanta frecuencia. Probablemente use ahora ropa de maternidad. Es posible que tenga cierto estreñimiento. Este puede ser consecuencia de las hormonas del embarazo. También puede deberse a que el crecimiento del útero hace que este presione los intestinos.

El crecimiento del bebé

Al final del cuarto mes, el bebé mide aproximadamente seis pulgadas y pesa entre cinco y seis onzas. Esto equivale aproximadamente al peso de una baraja de cartas o de un teléfono celular.

Los dedos de las manos y de los pies del bebé están bien definidos. El bebé ahora tiene párpados, cejas, pestañas e incluso huellas digitales. Comienza a tener pelo en la parte de arriba de la cabeza. Los dientes y los huesos se fortalecen. El bebé puede incluso chuparse el pulgar, tragar, bostezar, estirarse y hacer caras. Comienza a responder a la estimulación. Intentará alejarse si hace presión en el abdomen. Es posible que sienta que el bebé se mueve al final de este mes.

Ahora, los genitales del bebé están totalmente desarrollados. Con una ecografía, su proveedor puede ver si tendrá un niño o una niña. En este momento, usted decide si quiere saber el sexo del bebé.

Clases de parto

Asistir a una clase de educación sobre el parto es una excelente forma de estar preparada para el parto y para el nuevo bebé. Incluso si ya ha tenido un bebé antes, las clases de parto todavía pueden ser útiles. La mayoría de los hospitales ofrecen clases. Consulte a su proveedor cómo registrarse para una clase.

Qué debería hacer

1. **Asista a todas las citas prenatales.** Su proveedor recomendará que se haga pruebas desde el principio del embarazo. Estas lo ayudarán a usted y al bebé a estar saludables. Algunas de estas pruebas habituales son:
 - Análisis de sangre y orina.
 - Prueba de detección de VIH.

- Ecografía.
- Análisis de sangre llamado “prueba de detección cuádruple” (para saber la posibilidad de síndrome de Down).

2. Alivie el estreñimiento haciendo ejercicios moderados.

Además, beba abundante líquido y consuma muchas frutas y verduras.

3. **Dormir de costado es mejor para usted y el bebé. Incluso es mejor dormir sobre el costado izquierdo.** Esto favorece la circulación suya y del bebé. Puede intentar apilar almohadas en la espalda y entre las piernas.

4. Elija un médico para el bebé.

Todos los miembros de MDwise deben tener un médico, incluso los bebés recién nacidos. Elija un médico para el bebé mientras aún está embarazada. MDwise tiene un programa llamado “selección previa al nacimiento”. Puede ayudarla a elegir un médico si no sabe a quién elegir: O bien puede hablar con su médico, profesional de enfermería, asistente de casos o familia y amigos. Debe elegir un médico en su propio sistema de hospitales de MDwise. También nos referimos a esto como “centro médico”. Tan pronto como elija al médico del bebé, llame al servicio de atención al cliente de MDwise para informarnos sobre su elección.

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

6. **Llame a Hoosier Healthwise para saber cómo inscribir al bebé una vez que nazca.** El bebé no quedará inscrito automáticamente. Debe llamar a fin de registrar al bebé para que reciba los beneficios de atención médica. Llame a Hoosier Healthwise al **1-800-889-9949** para saber si el bebé califica.

Transporte

MDwise cubre el transporte a las citas del proveedor para los miembros de Hoosier Healthwise y de HIP que estén embarazadas. Llame al servicio de atención al cliente de MDwise al **1-800-356-1204** si necesita ayuda con el transporte.



RIDEwise

Su cuerpo

Los latidos del corazón se acelerarán. Puede que se sienta más cansada ahora. Es posible que sienta mareos o vahídos si se pone de pie demasiado rápido. Los pies y los tobillos pueden hincharse. Puede tener calambres en las piernas y dolor en la espalda. Posiblemente necesite ocho o más horas de sueño por noche. Descanse y haga pausas durante el día si puede. No se exija.

El crecimiento del bebé

El bebé crecerá un montón este mes. Al final del quinto mes, el bebé mide aproximadamente 10 pulgadas y pesa entre media y una libra. El bebé comienza a estar más activo. Puede girarse de lado a lado y a veces darse vuelta de cabeza. El bebé duerme y se despierta. Puede escuchar sonidos como su voz y sus latidos. Al final de este mes, debería sentir que el bebé se mueve con más frecuencia. De no ser así, hable con su proveedor.

Qué debería hacer

1. La mayoría de las mujeres se someterá a una prueba de glucosa (azúcar) cuando tenga entre 24 y 28 semanas de embarazo.

Muchas mujeres desarrollan diabetes gestacional durante el embarazo. La diabetes gestacional aparece cuando el organismo no puede producir ni usar toda la insulina que necesita para el embarazo. Sin suficiente insulina, la glucosa (azúcar) queda en la sangre y no puede convertirse en energía. La glucosa se acumula en la sangre y alcanza niveles elevados.

Tener diabetes gestacional sin un buen control puede hacer que el bebé crezca más de lo normal. Tener un bebé de gran tamaño puede provocar problemas durante el trabajo de parto y el parto. No olvide seguir las recomendaciones de su proveedor sobre el tratamiento para la diabetes gestacional de modo que usted y el bebé sigan estando saludables. Si ya tiene diabetes, es muy importante que controle su nivel de azúcar en sangre apenas sepa que está embarazada. Comer sano y hacer ejercicio regular a diario pueden ser medidas útiles.

2. Haga ejercicio regularmente durante el embarazo.

El ejercicio contribuye a:

- Mejorar su estado de ánimo.
- Dormir mejor y sentirse menos cansada.
- Prevenir el estreñimiento.
- Aumentar la fuerza para facilitar el parto.
- Volver a estar en forma más fácilmente después del parto.

Caminar es uno de los mejores ejercicios que puede implementar. Antes de iniciar cualquier tipo de ejercicio, consulte siempre a su proveedor acerca de qué ejercicio es seguro para usted durante el embarazo. Procure no exigirse demasiado. No levante objetos pesados.

Los beneficios de no fumar

- El bebé recibe más oxígeno, lo que promueve el crecimiento saludable.
- Los pulmones del bebé funcionan mejor.
- Reduce el riesgo de un parto prematuro.
- Aumenta las probabilidades de tener un bebé saludable.
- Disminuye el riesgo de que su hijo tenga problemas de salud (tos, resfriados, infecciones de oído y asma).
- Disminuye la probabilidad de que el bebé muera a causa del síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).
- Usted tendrá más energía y respirará con más facilidad.
- Ahorrará dinero para poder comprar más cosas para usted y el bebé.

La línea para dejar de fumar de Indiana es un servicio de asesoramiento telefónico gratuito. Ayuda a dejar de fumar a los consumidores de tabaco en Indiana.



1-800-QUIT NOW
Indiana's Tobacco Quitline

1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)
in.gov/quitline

Su cuerpo

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

- Estrías.
- Picazón en el abdomen.
- Dolor a los costados del abdomen a medida que el bebé aumenta de tamaño.
- Dolores de espalda.
- Estreñimiento.

No se angustie por las estrías. Por lo general, desaparecen después de tener al bebé. Use loción y ropa más holgada si tiene picazón en el abdomen. No esté de pie durante mucho tiempo. No levante objetos pesados. Recuerde hablar con su proveedor antes de tomar medicamentos, incluso Tylenol. Beba más agua. Consuma alimentos con alto contenido de fibra, como frutas y verduras.

Usted y su pareja todavía pueden tener relaciones sexuales, pero no lo haga si siente dolor o calambres.



El crecimiento del bebé

El bebé sigue creciendo rápidamente. Al final del sexto mes, el bebé mide aproximadamente 12 pulgadas y pesa entre una libra y media, y dos libras. Comienzan a funcionar los pulmones del bebé. Ahora, puede patear con

fuerza. Los ojos del bebé ya están casi totalmente formados. Pronto, pueden comenzar a abrirse y cerrarse. El bebé incluso puede tener hipo, y usted puede sentirlo en su interior.

Trastornos del estado de ánimo perinatal

La depresión y la ansiedad pueden aparecer durante el embarazo y después. Los síntomas pueden tratarse y, por lo general, son temporales. Pueden afectar a cualquier mujer embarazada o que haya parido. No significa que usted sea débil o que “tenga algo malo”. No significa que no pueda ser una buena madre.

Los síntomas pueden ser de leves a graves. Es importante recibir ayuda de manera temprana, por lo que debe

conocer los signos y síntomas de los trastornos del estado de ánimo perinatal. Los síntomas pueden aparecer durante el embarazo o hasta un año después del parto. Los síntomas, si no se tratan, pueden hacer que sea difícil para usted cuidar del bebé y ocuparse de otras tareas diarias. Los síntomas habituales son:

- Llorar y sentirse triste.
- Pérdida del apetito.
- Cambios extremos del estado de ánimo.
- Dificultad para crear un vínculo con el bebé.
- Falta de interés en cosas que solía disfrutar hacer.
- Sensación de impotencia o inutilidad.
- Retraimiento de la familia y los amigos.
- Incapacidad para dormir o dormir mucho más de lo habitual.
- Sentirse abrumada o nerviosa.
- Poca energía o sensación de mucho cansancio.
- Dificultad para prestar atención o tomar decisiones.
- Pensamientos sobre dañarse a sí misma o al bebé.

Puede recibir ayuda para sentirse mejor. Hable con su proveedor sobre cómo se siente. Si tiene alguno de estos síntomas y necesita ayuda, llame al servicio de atención al cliente de MDwise y elija la opción de su programa.



Su cuerpo

Es posible que note estrías en el abdomen y en los pechos a medida que crecen. Los pies y los tobillos pueden hincharse. Puede tener problemas para dormir a causa de los movimientos frecuentes del bebé. Puede advertir que suda más de lo habitual. Es posible que también tenga más dificultad para mantener el equilibrio a medida que el abdomen aumenta de tamaño. Algunas mujeres tienen contracciones leves en este momento. Esto es normal. Llame a su proveedor si tiene más de cinco contracciones en una hora.

El crecimiento del bebé



El bebé puede abrir y cerrar los ojos ahora. Si apuntan una luz brillante a su abdomen, el bebé seguirá la luz con los ojos o intentará cubrirlos. A medida que el bebé crece, los movimientos posiblemente

se sientan diferentes. Puede tener la sensación de que rueda. Esto sucede porque el bebé gira y da vueltas. Al final de este mes, el bebé medirá aproximadamente 14 pulgadas y pesará casi entre dos libras y media, y tres libras. Los pulmones del bebé maduran más con cada semana que pasa.

Qué debería hacer

- 1. Intente recostarse de costado durante el día y elevar los pies si tiene hinchazón.** Si las manos y la cara se le hinchan de forma repentina, llame a su proveedor de inmediato. Si tiene dificultad para mantener el equilibrio, levántese y siéntese despacio. Tenga cuidado al caminar y al subir y bajar escaleras.
- 2. Si el bebé es un niño, decida si quiere circuncidarlos.** La circuncisión masculina es la remoción quirúrgica de una parte del prepucio del pene, o todo. Es uno de los procedimientos más habituales del mundo. Debería considerar si esto es adecuado para el bebé después de que haya nacido. Usted decide si quiere circuncidar al bebé si es un niño. Debe hablar con su proveedor acerca de los riesgos y beneficios. También puede consultar sobre cómo controlarán el dolor del bebé durante la circuncisión y después.
- 3. El embarazo debería durar aproximadamente 40 semanas.** Los bebés que nacen prematuros (antes de las 39 semanas) tienen muchos más problemas que los bebés que nacen a término. Esté atenta a los signos de trabajo de parto prematuro, por ejemplo:

- Cambios en la secreción vaginal.
- Presión que se siente como si el bebé estuviera empujando.
- Cólicos estomacales o dolores similares a los menstruales, con o sin diarrea.
- Dolor en la parte baja de la espalda que no se alivia incluso después de descansar.
- Contracciones que se dan cada 10 minutos.
- Si tiene alguno de estos signos, llame a su proveedor de inmediato.

- 4. Durante su visita de este mes, debería recibir una vacuna llamada "Tdap".** Durante su visita de este mes, debería recibir una vacuna llamada "Tdap", que incluye protección contra el tétanos, la difteria y la *pertussis* (tosferina). Recibir esta vacuna les ofrece protección a usted y a su bebé. Esto ayuda a que su bebé esté protegido hasta recibir las vacunas a los dos meses de vida. La tosferina es muy peligrosa para un bebé. También es importante que los cuidadores reciban esta vacuna.

Abuso intrafamiliar

Muchas personas consideran que el abuso intrafamiliar es poco frecuente. De hecho, una de cada cuatro mujeres en los Estados Unidos ha sido víctima de abuso en algún momento de su vida. Aproximadamente el 17 % de las mujeres víctimas de abuso indican que su pareja las lastimó por primera vez durante el embarazo. Usted no es culpable del abuso intrafamiliar.

No está sola, hay ayuda disponible. Por su seguridad y la del bebé, no espere para recibir ayuda. Sus vidas pueden depender de ello. Si su pareja la ha lastimado, dígaselo a alguien. Usted y el bebé podrían estar en riesgo de tener muchos problemas de salud, especialmente si recibió golpes en el abdomen. Si, en algún momento, teme que su pareja pueda lastimarla, llame al 911 o al departamento de policía local.

Es importante que hable con su proveedor o con alguien de confianza en el consultorio del proveedor. Pueden darle el apoyo y la atención que necesita. Para obtener ayuda, llame a la línea directa de violencia intrafamiliar estatal al **1-800-332-7385**, disponible las 24 horas.

Su cuerpo

Aumentará aproximadamente una libra por semana este mes. Posiblemente note una secreción de líquido en los pechos. Este líquido se llama "calostro" y sale antes de que comience a fluir la leche materna. Puede usar protectores mamarios en el interior del sostén si tiene secreción. A medida que el bebé crece y hace presión en los pulmones, posiblemente le sea difícil respirar. Puede que no coma tanto en cada comida ahora, ya que el bebé hace presión en el estómago. Es posible que sienta contracciones más fuertes este mes.

El crecimiento del bebé

El bebé comienza a aumentar de peso rápidamente. Las uñas de los dedos de las manos y de los pies están totalmente formadas y llegan a las puntas de los dedos. La piel se torna rosada y suave. El bebé se mueve mucho más ahora. Las patadas son mucho más fuertes. Es posible que vea la forma de un codo o rodilla en el abdomen cuando el bebé se da vuelta. Los pulmones y el cerebro continúan en desarrollo. Al final del octavo mes, el bebé medirá aproximadamente entre 17 y 19 pulgadas, y pesará entre cuatro y cinco libras.

Qué debería hacer

- 1. Siéntese y párese en posición recta para darle más espacio a los pulmones al respirar.** Intente hacer de cinco a seis comidas más pequeñas por día. Recuerde llamar a su proveedor de inmediato si tiene más de cinco contracciones en una hora o si pierde líquidos. Esté atenta a los signos de trabajo de parto prematuro. Llame a su proveedor si tiene alguno de estos signos o si tiene dudas sobre si podría estar en trabajo de parto.
- 2. Decida si quiere ligarse las trompas después de que haya nacido el bebé.** Si participa en Hoosier Healthwise, debe firmar un formulario de consentimiento con al menos 30 días de anticipación. Recuerde consultar sobre este formulario en el consultorio de su proveedor.
- 3. Haga un bolso pequeño para llevar al hospital.**
 - Artículos que le convendrá llevar:
 - Una identificación con fotografía (licencia de conducir u otro tipo de identificación).
 - Su tarjeta del seguro.
 - Anteojos o lentes de contacto y solución.
 - Una bata de baño.

- Uno o dos camiones si prefiere no usar las batas del hospital.
 - Pantuflas y medias.
 - Sostenes para amamantar o normales cómodos.
 - Ropa interior.
 - Ropa para regresar a casa para usted y el bebé.
 - Una manta recibidora para el traslado a casa del bebé en el auto.
- 4. Comience a preparar las cosas para el regreso a casa con el bebé.** Esta es una lista para ayudarla a prepararse:

- **Asiento infantil para el auto:** así podrá llevar al bebé a casa del hospital de manera segura. Es ilegal llevar al bebé en el auto sin un asiento infantil. Consulte el **mes 9** en la **página 12** para obtener más información sobre la seguridad en el auto.
- **Cuna:** siga las pautas de seguridad a continuación.
 - No use cunas de hace más de 10 años. Las cunas más nuevas deben cumplir todas las normas de seguridad.
 - Las barandas no deben tener más de dos y tres octavos de pulgadas de separación entre sí (de modo que no pueda hacer pasar una lata de refresco a través de ellas).
 - No debe haber un espacio de más de dos dedos entre los costados de la cuna y el colchón. El bebé puede quedar atrapado en estos espacios.
 - No coloque almohadas, sábanas, chupetes, peluches ni protectores en la cuna. Estos pueden tapar la cabeza y el rostro del bebé, y provocarle asfixia.
 - Use una sábana ajustada que se adapte firmemente al colchón. El bebé podría enredarse con las sábanas holgadas y estrangularse.

Cunas para bebés/ suministros para el lactante

Hay una variedad de programas locales que se ofrecen en todo el estado.

Llame al 211 para obtener información local.

- Nunca coloque la cuna cerca de una ventana con persiana o tiras de cortina, ni cerca de cables de monitores de bebé. El bebé puede estrangularse con los cables.
- Para obtener más información sobre las normas de seguridad de las cunas, visite el sitio web de la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor, cpsc.gov.
- **Pañales y cubeta para pañales:** el bebé recién nacido debería mojar de seis a ocho pañales y ensuciar de tres a cuatro pañales por día al final de la primera semana. Cuando lleve al bebé para los controles, su médico le preguntará cuántos pañales moja el bebé. Esto ayuda al médico a saber si el bebé recibe suficiente leche materna o leche de fórmula.
- **Cambiador:** coloque estantes o mesas para tener los pañales, las toallitas húmedas y otros suministros a su alcance, pero lejos del alcance del bebé. No se aleje del cambiador, ni siquiera por un segundo, para buscar algo.
- **Bañera grande de plástico:** también puede usar el lavabo de la cocina para bañar al recién nacido. Para obtener más información sobre el baño del bebé, consulte el [mes 9](#) en la [página 12](#).
- **Artículos fundamentales para el bebé:** procure tener muchos bodis, mantas, toallitas húmedas, baberos y biberones para la leche materna extraída o para la leche de fórmula.



Abuso infantil

El abuso puede darse cuando los padres u otros adultos están bajo una situación de mucho estrés. El estrés adicional puede hacerle perder el control y agredir a su hijo. Esto puede suceder particularmente cuando el bebé está molesto o llora demasiado. A pesar de que un padre o una madre no quiera lastimar a su hijo, si lo hace una vez, puede que lo vuelva a hacer. Esto es más probable si no está atento a las cosas que le provocan estrés.

Sacudir al bebé es una forma grave de abuso infantil. Sacudir al bebé o golpear la cabeza del bebé puede provocar un daño físico y mental muy grave. Puede causar daño cerebral, ceguera, lesión en la médula espinal o retraso en el desarrollo normal. Incluso puede provocar la muerte.

Nunca está bien sacudir al bebé. Si usted o su pareja pierden el control y sacuden al bebé o le golpean la cabeza, lleve al bebé al médico o a la sala de emergencias

de inmediato. Cualquier daño que pueda haberse producido en el cerebro solo empeorará sin tratamiento.

Aquí se incluyen algunos consejos que la ayudarán a mantener la calma si siente que podría perder el control y lastimar al bebé:

- Respire profundo y cuente hasta diez.
- Coloque al bebé en la cuna o en otro lugar seguro. Salga de la habitación y deje solo al bebé llorando.
- Llame a un amigo o familiar para que le brinde apoyo.
- Llame al médico del bebé. Puede haber una razón médica para el llanto prolongado del bebé.

También puede llamar a su proveedor de atención primaria (PMP) para recibir apoyo, además de a una delegación local de Padres Anónimos u otra línea de crisis. Ellos pueden darle el apoyo que necesita.

Números de teléfono importantes

Mantenga una lista de estos nombres y números de teléfono importantes. Colóquela en un lugar en el que usted y otros puedan verla con facilidad (como en el frente del refrigerador).

- Su proveedor.
- El médico de su bebé.
- Su hospital.
- Su farmacia/farmacéutico.
- Control de intoxicaciones: el número principal en los Estados Unidos es **1-800-222-1222**.



Su cuerpo

Probablemente sea difícil para usted moverse, caminar y dormir. El bebé ya casi está listo para nacer. Puede tener mucha acidez, indigestión y gases. Es posible que pierda el tapón mucoso una o dos semanas antes del parto. A veces, esto no sucede hasta momentos antes del parto.

El crecimiento del bebé

El bebé seguirá creciendo aproximadamente media onza por día. Los pulmones seguirán fortaleciéndose. El cerebro del bebé se desarrolla rápido ahora. La cabeza probablemente esté hacia abajo, y la cola mirando hacia sus costillas. Si este es su primer bebé, es posible que “baje” de algunos días a algunas semanas antes del parto. “Bajar” significa que el bebé se desplaza más abajo en su pelvis para estar preparado para el nacimiento.

Qué debería hacer

1. Un embarazo a término completo dura 40 semanas.

El bebé crece mucho en las últimas semanas de embarazo. Se hace más fuerte. Hay un desarrollo importante de los pulmones y del cerebro.

En algunos embarazos, su proveedor podría indicarle que es necesario programar el parto. Un parto programado sucede cuando usted y su proveedor eligen el día en que nacerá el bebé.

Incluimos aquí los comentarios de los expertos sobre los partos programados:

- Es mejor esperar un trabajo de parto natural. Siempre que no exista una razón médica para que el parto suceda antes de la fecha prevista, debería esperar.
- Según el Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos, los partos programados no pueden hacerse antes de las 39 semanas de embarazo, a menos que exista una razón médica.
- Cuanto más se acerque la fecha de nacimiento prevista, más saludable debería estar el bebé.

A veces, puede haber una razón médica por la cual deban someterla a un parto por cesárea. Esto podría ser necesario incluso si no lo tenía planificado. Si se somete a una cesárea, probablemente deba quedarse en el hospital un poco más de tiempo para recuperarse. Es muy importante que asista a su control posparto para asegurarse de estar recuperándose bien.



Es posible que le hagan pruebas de detección de una bacteria llamada “estreptococos beta hemolítico del grupo B”. La bacteria vive habitualmente en los intestinos y también puede estar presente en la vagina. La bacteria puede ser perjudicial para el bebé. Puede que le administren medicamentos mientras esté en trabajo de parto. Estos ayudarán a evitar que el bebé reciba la bacteria. Si no se realizó la prueba antes de iniciar el trabajo de parto, posiblemente le administren medicamentos como medida de precaución.

2. Siga estas reglas de seguridad cuando lleve a casa al bebé:

- **Baño:** ajuste el termostato del calentador de agua debajo de 120 °F. Esto impide que el agua queme al bebé. Pruebe siempre la temperatura del agua con la muñeca o el codo antes de sumergir al bebé. Nunca deje al bebé solo en el agua. Sostenga al bebé con una mano todo el tiempo mientras está en el agua. Los bebés pueden ahogarse en tan solo una pulgada de agua.
- **Seguridad en el auto:** su hijo siempre debe ir con el cinturón abrochado en un asiento para auto, en un asiento elevado o con un cinturón de seguridad adecuado para su edad y tamaño. Debe viajar en el asiento para auto mirando hacia atrás hasta que alcance el peso o la altura máximos permitidos por el fabricante del asiento para auto. Solicite que le instalen correctamente el asiento antes de que nazca el bebé. Sepa cómo abrocharle el cinturón correctamente al bebé. Las estaciones de bomberos o de policía, o los hospitales locales son lugares a los que puede acudir para que le instalen correctamente o controlen el asiento para auto. Visite seatcheck.org para buscar un lugar cercano.

Asientos para el auto para lactantes/niños

Programas de seguridad para automóviles

Puede obtener información sobre las agencias locales que proporcionan asientos para el auto o asientos elevados gratis.

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

- **Sueño:** lo que sigue ayuda a evitar el síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).
 - Coloque al bebé para dormir boca arriba para cada siesta y por la noche hasta que el bebé cumpla un año de edad.

- Coloque al bebé para dormir sobre una superficie firme. Una cuna, un moisés, una cuna portátil o un patio de recreo deben cumplir las normas de seguridad actuales.
- Deje fuera de la cuna los objetos blandos, la ropa de cama holgada o los objetos que pudieran hacer que el bebé se asfixie.
- Coloque al bebé para dormir en la misma habitación en la que usted duerme, pero no en la misma cama. Los padres pueden desplazarse hacia los bebés mientras duermen. O bien los bebés pueden quedar atrapados en las sábanas o mantas.
- Cuando el bebé esté despierto, no olvide colocarlo boca abajo varias veces al día. Esto ayudará a fortalecer los músculos del cuello. Y también ayudará a evitar el achatamiento en la parte de atrás de la cabeza. Esté siempre presente cuando el bebé esté boca abajo. Asegúrese de que el bebé esté despierto.



Momento en que usted y el bebé regresan a casa

Tener un nuevo bebé en casa es emocionante. Pero también puede ser más difícil de lo que parece. Hay algunas cuestiones importantes que recordar para que este momento sea menos agobiante para usted y su familia.

El bebé no puede expresarle lo que quiere o necesita. Si el bebé llora, posiblemente esté tratando de decirle que:

- Tiene hambre.
- Está cansado.
- Necesita un cambio de pañal.
- No está cómodo.
- Tiene calor o frío, o está enfermo o con dolor.

Si intenta tranquilizar al bebé, pero este sigue llorando, pruebe lo siguiente:

- Envolver al bebé en una manta.
- Mecer al bebé.
- Cantar, hablar o reproducir música tranquila.
- Caminar con el bebé o dar un paseo en auto.
- Dar algo al bebé para succionar (como su dedo o un chupete).
- Colocar al bebé en un lugar seguro (como una cuna). Dejarlo solo durante 15 minutos.

- Pedir a alguien ayuda con el bebé. Tomar un descanso breve.

Sin importar la frustración que sienta, no sacuda al bebé. Para leer consejos que la ayuden a mantener la calma, consulte el **mes 8** en la **página 11**.

Controles para usted y el bebé

Es muy importante que asista a su control posparto (cuatro a ocho semanas después de tener a su bebé). Acuda a esta cita incluso si se siente bien.

Los controles de bienestar infantil ayudan a asegurarse de que el bebé crezca saludable. Si el médico detecta un problema, se trata y controla. Estos beneficios están disponibles para su hijo a través de MDwise. Los niños deben recibir controles regulares en las edades que se indican a continuación o antes:

- De tres a cinco días.
- Un mes.
- Dos meses.
- Cuatro meses.
- Seis meses.
- Nueve meses.
- Doce meses.
- Quince meses.*
- Dieciocho meses.
- Veinticuatro meses.
- Treinta meses.
- Tres años.
- Todos los años entre los cuatro y los 20 años.

** El bebé debería asistir a este control ANTES de tener 15 meses de edad.*

Cuándo llamar al médico del bebé o a su proveedor

Saber cuándo llamar al médico del bebé o a su proveedor la ayudará a sentirse más cómoda al cuidar de su bebé y de sí misma cuando regresen a casa.

Normal para usted	Llame a su proveedor...
<p>Durante los primeros días después del nacimiento del bebé, tendrá un sangrado intenso de color rojo vivo. Cuando esté sentada o recostada, la sangre podría acumularse en la vagina. Cuando se pare, es posible que sienta que la sangre se derrama. Puede que expulse también coágulos pequeños. El flujo debería disminuir un poco todos los días. De dos a cuatro días después de dar a luz, el flujo se tornará más acuoso y rosado. Alrededor del décimo día, solo debería tener una pequeña cantidad de flujo blanco o amarillento.</p>	<p>Si tiene sangrado excesivo. Si moja una toalla femenina (de adelante atrás y de lado a lado) en una hora, acuéstese. Si el sangrado no disminuye después de haberse recostado o si expulsa coágulos más grandes que bolas de golf, llame a su proveedor.</p>
<p>Puede sentir dolor y un poco de hinchazón en el perineo después del parto. La hinchazón se reduce en unos pocos días. Si se le hizo una episiotomía o sufrió un desgarro que luego se reparó, los puntos se disolverán en aproximadamente dos semanas. No es necesario que los saquen. La piel cicatriza en unas dos o tres semanas. Puede que encuentre pequeñas partes de las suturas en la ropa interior o en una toalla femenina durante la cicatrización de la episiotomía. Esto es normal.</p>	<p>Si siente algún dolor o hinchazón cada vez mayor, o enrojecimiento o mal olor.</p>
<p>Orinar puede ser algo incómodo durante unos días después del nacimiento del bebé.</p>	<p>Si tiene dolor o quemazón al orinar; o ansias de orinar con más frecuencia; o si la orina está turbia o tiene mal olor. Esto puede significar que tiene una IU (infección urinaria).</p>
<p>Incluso si tenía un buen estado físico antes de parir, posiblemente se sienta extremadamente cansada o exhausta después de tener al bebé. La sensación de cansancio todo el tiempo puede durar semanas o incluso meses. Su cuerpo ha pasado por un proceso físico importante. Necesita darse el tiempo para recuperarse.</p>	<p>Si se siente cansada todo el tiempo y tiene los siguientes signos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Tristeza y llanto frecuente.• Pérdida de apetito.• Cambios extremos del estado de ánimo.• Dificultad para crear un vínculo con el bebé.• Falta de interés en cosas que solía disfrutar hacer.• Sensación de impotencia o inutilidad.• Retraimiento de la familia y los amigos.• Pensamientos sobre dañarse a sí misma o al bebé.

Normal para el bebé	Llame al médico del bebé...
<p>El bebé debería mojar seis o más pañales por día. Los bebés que toman leche materna ensuciarán tres o más pañales por día. Los bebés que toman leche de fórmula posiblemente no ensucien tantos 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>La mayoría de los cordones umbilicales se desprenderán cuando el bebé tenga dos semanas de vida.</p>	<p>Si la piel alrededor del cordón umbilical se torna roja, o si observa una supuración.</p>
<p>Muchos bebés tienen sarpullidos mientras están en el hospital. También pueden tenerlos durante algunos meses después de nacer.</p>	<p>Si el bebé desarrolla un sarpullido que no tenía en el hospital. Si el bebé tiene el mismo sarpullido que tenía en el hospital, pero tiene fiebre, parece tener más somnolencia o no puede tranquilizarse (el bebé llora mucho más de lo habitual).</p>
<p>Por lo general, la temperatura del bebé se debe medir en la axila. El médico del bebé puede pedirle que tome una lectura rectal también. La temperatura normal en la axila es de 97.5 a 99.3 °F.* La temperatura rectal es de 100.2 °F o menos.* <i>* Estos son los intervalos recomendados por la Academia Estadounidense de Pediatría. Debe hablar al respecto con el médico del bebé.</i></p>	<p>Si la temperatura del bebé excede los 100 °F en la axila o los 100.5 °F en la lectura rectal.</p>
<p>A menudo, los bebés tienen la piel con un patrón rojo transparente o azul. Esto es más notorio en los bebés con piel más clara. En el caso de los bebés con piel más oscura, los patrones transparentes o azulados podrían ser más difíciles de notar en la piel. Pero puede estar atenta a los cambios en el color si observa de cerca los labios, las encías, el interior de la boca y los lechos ungueales. Estas zonas podrían mostrar signos de color azulado si la circulación del bebé todavía se está fortaleciendo. A veces, puede que advierta que solo las manos y los pies están azules o púrpuras, mientras que el resto del bebé parece normal. Esto es normal y sucede porque la circulación del bebé todavía está en desarrollo. A medida que el bebé crezca, estos cambios desaparecerán. Si observa cambios poco habituales o duraderos en el color, siempre se recomienda que hable con el médico.</p>	<p>Si la zona alrededor de los labios, el rostro o el pecho del bebé se ponen azules. Llame al médico del bebé de inmediato. Esto no es normal y puede ser un signo de algo grave.</p>
<p>Algunos bebés recién nacidos desarrollan un color amarillento, lo que se llama "ictericia". Es una afección frecuente en los bebés recién nacidos que hace que la piel y los ojos puedan verse amarillentos. En los bebés con piel más clara, la ictericia es más fácil de detectar porque la piel puede tomarse amarillenta, especialmente en el rostro y en el pecho. En el caso de bebés con piel más oscura, la ictericia puede ser más difícil de detectar. Puede estar atenta a la aparición del color amarillento en otras zonas, como la parte blanca de los ojos, o si ejerce una ligera presión sobre la piel del bebé. Si la piel se toma amarillenta al presionar, podría ser un signo de ictericia. Esto se produce porque el organismo está eliminando los glóbulos rojos adicionales. A menudo, los bebés llegan a casa del hospital con un poco de ictericia.</p>	<p>Si el bebé adquiere un color más anaranjado o amarillento después de llegar a casa del hospital.</p>

RECURSOS ADICIONALES

Programa INcontrol de MDwise

Encuentre más información útil que podrá ayudarla durante el embarazo.

Sitio web: www.mdwise.org/mdwise/mdwise-incontrol, y haga clic en "Pregnancy" (Embarazo).

Indiana 211



La línea 211 está disponible en todos los condados de Indiana. Los servicios están disponibles en varios idiomas. Llame al 211 para obtener ayuda para encontrar servicios en relación con la comida, la vivienda y los servicios públicos.

Teléfono: 211

Disponible: 24 horas al día, los 7 días de la semana

Sitio web: in211.org

Servicios dentales y de la vista

La atención dental y de la vista es importante para su salud y la del bebé durante el embarazo. Es un beneficio cubierto cuando tiene cobertura para el embarazo. Para encontrar proveedores participantes, comuníquese con MDwise al **1-800-356-1204** de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m., hora del este (7:00 a. m. a 7:00 p. m., hora central).

Línea de ayuda de MCH MOMS

La línea de ayuda puede derivarla a recursos de la comunidad para:

- Ropa.
- Servicios de guardería/relevo.
- Servicios de atención dental.
- Refugio de emergencia.
- Comida.
- Proveedores de transporte de Medicaid.
- Proveedores de salud mental.
- Servicios de atención médica infantil/para el embarazo.
- Programas de abuso de sustancias.

Teléfono: **1-844-MCH-MOMS (1-844-624-6667)**

TTY (para personas con dificultad auditiva): **1-866-275-1274**

O correo electrónico: MCHMOMSHelpine@isdh.in.gov

Disponible: de lunes a viernes, de 7:30 a. m. a 5:00 p. m., hora del este (6:30 a. m. a 4:00 p. m., hora central)

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

Asistencia alimentaria

SNAP (Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria)

Permite a las familias comprar alimentos nutritivos a través de tarjetas de transferencia electrónica de beneficios (EBT) en comercios minoristas participantes. Puede usarse para obtener leche de fórmula para bebés.

Servicio de atención al cliente de MDwise

1-800-356-1204

MDwise.org

Teléfono: **1-800-403-0864**

Disponible: durante el horario de atención habitual

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

WIC (Programa para Mujeres, Bebés y Niños)

WIC ofrece:

- Evaluación nutricional y detección de problemas de salud.
- Educación y asesoramiento nutricionales.
- Promoción y apoyo para la lactancia.
- Derivaciones a otros servicios de salud, familiares y sociales.
- Alimentos saludables suplementarios para necesidades de nutrición especiales.

Teléfono: **1-800-522-0874**

Disponible: durante el horario de atención habitual

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

Maven

Maven ofrece apoyo gratuito 24/7 para padres.

Con Maven, tiene acceso a:

- Citas en línea y mensajes ilimitados con médicos.
- Un defensor de atención dedicado que la ayuda a encontrar el proveedor adecuado.
- Recursos de confianza, como artículos y clases para padres.

Obtenga apoyo para lo siguiente:

- Su salud mental.
- Preocupaciones sobre el embarazo.
- Preguntas durante la recuperación del parto.
- Más información sobre los hitos del bebé.
- Alimentación con leche materna o leche de fórmula.
- Y mucho más.

Maven está incluido sin costo como parte de su plan de salud de MDwise. Es decir, sin copagos ni facturas sorpresa.

Únase a Maven de manera gratuita.