

Guía del embarazo

 Departamento de
Salud y Servicios Humanos
de Utah



UTAH | WOMEN, INFANTS & CHILDREN

Guía del embarazo



Índice

5

WIC está aquí para usted

6

El cuidado prenatal la mantiene sana a usted y a su bebé, ahora y después

¿Cuántas citas de cuidados prenatales necesito?.....6

¿Le preocupa cómo pagar los cuidados prenatales?.....7

¿Cuánto tiempo debe durar mi embarazo?.....7

¿Cómo sabré cuando estoy en trabajo de parto?.....7

8

Cómo se desarrollarán usted y su bebé

Primer trimestre (semanas 1 a 13).....8

Segundo trimestre (semanas 14 to 27).....8

Tercer trimestre (semanas 28 a 40, o hasta el parto).....9

10

Aumento de peso: qué es normal y por qué importa

Cuando y dónde se distribuye el peso durante el embarazo.....11

12

Elija alimentos saludables para usted y su bebé

Muestra del menú del día.....14

Tome una vitamina prenatal diaria.....15

¿Qué tipo de vitamina prenatal debo tomar?.....16

Meriendas con un propósito.....17

18

¿Hay alimentos que no debería comer mientras estoy embarazada?

No coma alimentos que puedan contener bacterias dañinas como Listeria, Salmonella o E. coli.....18

Otros alimentos que se deben limitar o evitar.....18

19

Alcohol, hierbas y otras sustancias: ¿qué es seguro?

22

Qué saber sobre el ejercicio y el embarazo

¿Iniciar actividad física?.....22

23

Los exámenes dentales son seguros e importantes

¿Necesita ayuda para encontrar un dentista?.....23

24

Vacunarse durante el embarazo les protege a usted y a su bebé

25

Formas sencillas de sentirse bien durante el embarazo

Salud mental.....25

Recursos gratuitos para salud mental materna.....26

Consejos para problemas comunes del embarazo.....27

30

Derechos laborales durante y después del embarazo

La Ley de Equidad para las Trabajadoras Embarazadas(PWFA).....30

La Ley PUMP.....30

Preparándose para alimentar a su bebé

31

Leche materna vs. leche de fórmula: ¿cuál es la diferencia?.....31

Conozca los datos sobre la lactancia materna.....33

El Plan hospitalario para el éxito de la lactancia materna.....34

Puede seguir amamantando, aunque no esté siempre con su bebé.....35

36

Planifique con anticipación

Planifique con anticipación el seguro médico de su bebé.....36

Clases de crianza.....37

Asiento de coche.....37

Qué empacar para la estancia del hospital.....38

39

Usted Puede!

WIC está aquí para usted

Su embarazo es una experiencia única. Descubrir que está embarazada puede cambiarle la vida. Tómese las cosas con calma y recuerde que WIC está aquí para ayudarla. Lo que es adecuado para usted puede ser diferente de aquello que funcionó para su hermana o su mejor amiga. Esta guía ofrece sugerencias, información y consejos generales, pero para recibir una atención personalizada para usted y su bebé, su médico es su mejor recurso.

WIC puede ayudarle a:

- Mantener su salud y la de su bebé.
- Elegir alimentos saludables.
- Comprar alimentos saludables.
- Cocinar comidas saludables sin gastar mucho dinero.
- Obtener información acerca de la lactancia materna.
- Obtener referencias para atención médica, dentistas y otros programas comunitarios.

Hay mucho que aprender antes del nacimiento de su bebé, incluso si no es el primero. Cada embarazo es diferente, al igual que cada bebé.

Es normal tener preguntas. Si surge alguna mientras lee esta guía, anótela para que pueda preguntársela a su médico en su próxima visita.

En Utah hay muchos **servicios gratuitos o de bajo costo** que ayudan a mujeres embarazadas, durante el parto y después del parto. Abra su teléfono y escanee los códigos QR o visite:

Baby Your Baby: babyyourbaby.org/es/pregnancy/before-pregnancy/where-to-find-help/

Guía de recursos maternos: mihp.utah.gov/madres-latinas-guia-recursos



El cuidado prenatal la mantiene sana a usted y a su bebé, ahora y después.

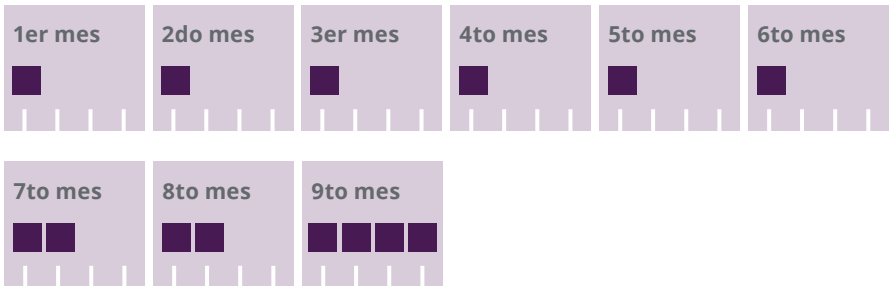
El cuidado prenatal es la atención médica para mujeres embarazadas. Un médico, una partera o una enfermera capacitada para atender embarazos evaluarán su bienestar y el de su bebé. Responderán preguntas sobre el crecimiento de su bebé y los cambios en su cuerpo. Además, identificarán posibles problemas en una etapa temprana y le ayudarán a mantenerse sana y con apoyo. **Busque cuidado prenatal tan pronto como crea que está embarazada.**

¿Cuántas citas de cuidados prenatales necesito?

1 vez al mes durante los primeros 6 meses: su profesional de la salud le tomará la presión arterial, le pesará y examinará los latidos del corazón de su bebé. También responderá preguntas y hablará sobre los cambios en su cuerpo.

2 veces al mes durante los meses 7 y 8: estas visitas son más frecuentes para que su profesional de la salud pueda observar más cerca el crecimiento de su bebé y detectar cualquier indicio de problema.

Cada semana durante el mes 9: las revisiones semanales permiten a su profesional de la salud observar la posición del bebé y asegurarse de que usted está lista para el parto.



Después del parto, tendrá una cita más **solo para usted**. Será entre las 2 y las 6 semanas después del parto (posparto) y servirá para verificar que se esté recuperando satisfactoriamente y que reciba el apoyo adecuado.



¿Le preocupa cómo pagar los cuidados prenatales?

Baby Your Baby puede ayudarle. Si cumple los requisitos, cubrirán algunos gastos y le proporcionarán recursos gratuitos para mujeres embarazadas.

Visite: babyyourbaby.org/es/
Llame: 1-800-826-9662



¿Cuánto tiempo debe durar mi embarazo?

Para que el bebé se desarrolle adecuadamente, es necesario que cumpla al menos **39 semanas** de gestación. Los bebés que nacen antes de tiempo pueden tener más problemas de salud. Si tiene signos de parto antes de ese plazo, llame a su médico de inmediato.

¿Cómo sabré que estoy en labor de parto?

5 indicios comunes de parto:

- 1. Rigidez de vientre:** puede que no duela, pero puede ser un indicio de contracciones.
- 2. Calambres similares a los del periodo menstrual.**
- 3. Presión en la parte inferior del abdomen:** como si el bebé estuviera presionando la pelvis o la vagina.
- 4. Dolor de espalda bajo y agudo:** del tipo que no desaparece aunque cambie de postura.
- 5. Flujo o sangrado vaginal.**

13 semanas y 13 visitas

Visite a su médico **antes de la semana 13** de embarazo y al menos 13 veces durante el embarazo.

El tamaño de tu bebé



Cómo se desarrollarán usted y su bebé

Primer trimestre (semanas 1 a 13)

Las primeras semanas del embarazo pueden ser un torbellino de emociones y cambios. Es posible que se sienta:

- Más sensible
- Estreñida
- Cansada
- Con náuseas (especialmente por la mañana)

El bebé en la:

Semana 4:

- El embrión en desarrollo se adhiere al revestimiento blando del interior del útero y tiene aproximadamente el tamaño de una semilla de amapola.
- La placenta comienza a formarse: este es el órgano que alimenta al bebé y le proporciona oxígeno a través del cordón umbilical.

Semana 8:

- Todos los órganos principales y las estructuras externas del cuerpo del bebé (brazos, piernas, orejas, ojos) se forman.
- El corazón del bebé late con regularidad.

Semana 12:

- El bebé abre y cierra los puños y la boca.
- Mide entre 2.5 a 3 pulgadas, aproximadamente el tamaño de una ciruela.

Segundo trimestre (semanas 14 a 27)

Many women start to have more energy. You may feel:

- Muchas mujeres comienzan a tener más energía. Es posible que sienta: Más hambre.
- Crecimiento de vientre
- Movimientos del bebé.
- Hinchazón de tobillos, calambres en las piernas o dolores de espalda.

El bebé en la:

Semana 16:

- El bebé comienza a hacer cosas a propósito, como chuparse el dedo o sonreír.
- Los oídos están lo suficientemente desarrollados como para que el bebé pueda oírle hablar.

Semana 20:

- El bebé está más activo y es posible que sienta sus patadas o sus golpes.
- Las uñas de las manos y los pies comienzan a crecer más.

Semana 24:

- Los pulmones del bebé están completamente desarrollados, pero aún no lo suficiente como para funcionar fuera del cuerpo materno.
- El bebé mide aproximadamente 12 pulgadas y pesa entre 1.5 y 2 libras, el tamaño de una mazorca de maíz o una berenjena.

Tercer trimestre (semanas 28 a 40, o hasta el parto)

Las últimas semanas de embarazo pueden ser emocionantes, pero también incómodas, ya que el bebé se prepara para su nacimiento.

Es posible que sienta:

- Muchos movimientos del bebé.
- Acidez estomacal.
- Incomodidad al intentar dormir.
- Dificultad para respirar.

El Bebé en la:

Semana 32:

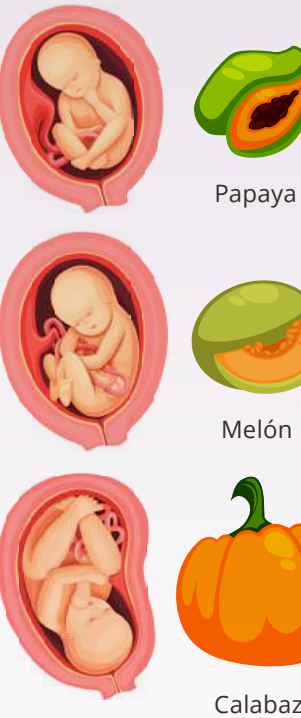
- El bebé puede controlar su propia temperatura corporal.
- La piel es más suave, menos arrugada, rosada y tersa.

Semana 36

- El cerebro del bebé sigue creciendo, pero solo pesa dos tercios de lo que debería pesar al nacer.
- Algunos bebés tienen pelo en la cabeza.

Semana 37 a 40:

- El bebé aumenta aproximadamente 0.5 libras por semana.
- Por lo general, cerca de la fecha estimada del parto, el bebé se coloca en posición cabeza abajo para prepararse para el nacimiento.





Aumento de peso: qué es normal y por qué importa

Durante el embarazo, el cuerpo atraviesa muchos cambios físicos -entre ellos el aumento de peso. El aumento de peso es una parte saludable e importante para el desarrollo del bebé. Lo adecuado depende del peso previo al embarazo, del número de bebés que se estén gestando y de las posibles condiciones médicas.

Aumentar el peso adecuado puede ayudar a:

- Que su bebé se desarrolle y nazca a su debido tiempo.
- Que el parto sea más fácil y la recuperación más rápida.

El peso recomendado que se indica a continuación se basa en las pautas del Instituto de Medicina (IOM). Estas pautas se crearon después de analizar estudios sobre el embarazo y la salud materna. La estatura y el peso inicial, que se reflejan en el índice de masa corporal (IMC) previo al embarazo, pueden influir en el aumento de peso saludable. Si no está segura de cuál es su IMC previo al embarazo, su médico o un nutricionista del programa WIC podrán ayudarla a saberlo.

Índice de masa corporal (IMC) antes del embarazo	Incremento de peso recomendado*
< 18.5	28 a 40 libras (lb)
18.5 a 24.9	25 a 35 lb
25 a 29.9	15 a 25 lb
> 30	11 a 20 lb

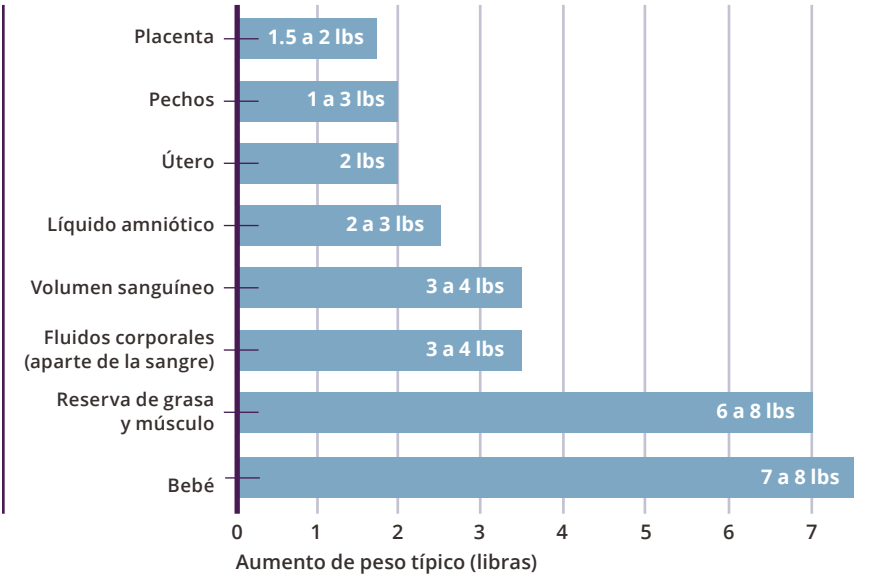
*El aumento de peso recomendado para mujeres embarazadas corresponde a embarazos de 1 **bebé**. Si está en gestación de más de un bebé, consulte con su médico o nutricionista de WIC para saber cuál es el aumento de peso adecuado para usted.

Cuando y dónde se distribuye el peso durante el embarazo

El aumento de peso se produce principalmente durante el **segundo y tercer trimestre**. Es posible que solo aumente pocas libras (o ninguna) durante el **primer trimestre**.

Aquí se muestra un desglose típico de dónde se distribuye el peso en una mujer embarazada de un bebé:

Aumento de peso durante el embarazo por zona*



Las cantidades se basan en un aumento de peso de entre 25 y 35 lb (el aumento recomendado para un IMC previo al embarazo de entre 18.5 y 24.9).

*Área descripción

Placenta - El órgano que le proporciona alimento y oxígeno a su bebé.

Pechos - Los pechos se preparan para alimentar al bebé desarrollando tejido que produce leche, aumentando el flujo sanguíneo y almacenando una pequeña cantidad de grasa.

Útero - El músculo resistente del vientre que se estira y crece para sostener al bebé.

Líquido amniótico - El líquido que rodea y protege a su bebé.

Volumen sanguíneo - Su cuerpo produce mucha más sangre de lo habitual para sustentar el desarrollo del bebé.

Fluidos corporales (aparte de la sangre) - Los líquidos adicionales contribuyen al desarrollo del bebé, también a que el cuerpo se adapte a los cambios del embarazo y ayudan a prepararse para la lactancia.

Reserva de grasa y músculo - Los líquidos adicionales favorecen el desarrollo del bebé, contribuyen a que el cuerpo se adapte a los cambios del embarazo y ayudan a prepararse para la lactancia.

Baby - Peso del bebé al nacer.

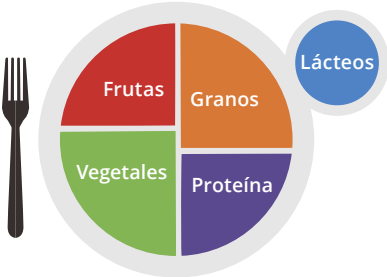
Aumentar más o menos peso del recomendado puede aumentar la probabilidad de complicaciones durante el embarazo y el parto.

La falta de aumento de peso puede provocar:

- Un bebé demasiado pequeño (bajo peso al nacer)
- Parto prematuro (parto antes de tiempo)
- Problemas con lactancia materna
- Más tiempo de hospitalización para su bebé (cuidados en la UCIN)
- Bajos niveles de energía o deficiencias nutricionales para la madre

Un aumento de peso excesivo puede provocar:

- Hipertensión arterial
- Diabetes gestacional
- Parto prematuro
- Un bebé más grande, lo que puede dificultar el parto
- Posibilidad elevada de cesárea



MiPlato es una guía que le muestra cómo preparar comidas saludables utilizando los 5 grupos de alimentos. Para obtener más información sobre los 5 grupos de alimentos o crear un plan alimenticio personalizado, escanee el código QR con la cámara del teléfono o visite myplate.gov/.



Elija alimentos saludables para usted y su bebé

El bebé se desarrolla mejor cuando la madre se alimenta bien. Además, la madre se sentirá mejor. Esto le ayudará a aumentar el peso adecuado y a obtener todos los nutrientes que necesita durante el embarazo. Intente comer alimentos de los cinco grupos alimenticios a diario.

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) recomienda que, si el peso antes del embarazo era saludable, durante el embarazo se requieren **entre 1800 y 2800 calorías diarias** durante el embarazo. La cantidad exacta depende del nivel de actividad y del trimestre en el que se encuentre. Las recomendaciones que se indican a continuación se basan en una dieta de 2000 calorías.

Granos: entre 170 y 225 gramos diarios (intente que al menos la mitad sean granos enteros).
170 gramos equivalen a:

- una porción de pan o una tortilla de 6 pulgadas.
- 1/2 bagel o panecillo integral.
- 1/2 taza de cereales, arroz o fideos cocidos.
- 1 taza de cereales fríos.

Los granos enteros incluyen alimentos como avena, arroz integral, tortillas o pan integral. Un alimento se considera integral si utiliza la semilla de grano entera. Los granos enteros tienen más fibra y nutrientes que los granos refinados. Los granos enteros ayudan a sentirse lleno por más tiempo, mantienen estable el azúcar en la sangre y previenen el estreñimiento en comparación a los granos refinados.

Vegetales: 3 a 3 ½ tazas
1 taza equivale a:

- 1 taza de vegetales crudos, cocidos, congelados o enlatados.
- 2 tazas de verduras de hoja verde para ensalada.
- 1 taza de jugo 100% vegetal.

Consuma una variedad: vegetales de color verde oscuro, rojo, naranja, frijoles, chícharos, ricos en almidón y más.

Frutas: 2 a 2 ½ tazas
1 taza equivale a:

- 1 taza de fruta fresca, congelada o enlatada.
- ½ taza de fruta seca.
- 1 taza de jugo 100 % natural.

Lo mejor es consumir fruta fresca, congelada, enlatada (en jugo 100 % natural o agua) y entera.

Lácteos: 3 tazas
1 taza equivale a:

- 1 taza de leche, yogur o leche de soja.
- 1 ½ onzas de queso natural.

Se recomienda que la mayoría de las mujeres embarazadas consuman lácteos bajos en grasa (1 %) y descremados.

Proteínas: 5 ½ a 7 onzas equivalentes
1 onza equivalente es:

- 1 onza de carne, pollo o pescado.
- ¼ de taza de frijoles cocidos.
- 1 huevo.
- 1 cucharada de crema de cacahuete.
- ½ onza de nueces o semillas.
- ¼ de taza (aproximadamente 2 onzas) de tofu.

Los alimentos ricos en proteínas, como la carne, los frijoles y los huevos, también contienen hierro. El hierro ayuda a transportar oxígeno al bebé y le da energía a la madre.

Grasas y aceites

- Elija grasas saludables: nueces, semillas, aguacates y aceites como el de oliva o el de canola.
- Limite las grasas saturadas, que se encuentran en la mantequilla, los lácteos con alto contenido de grasa y las carnes grasas.
- Evite las grasas trans, que suelen encontrarse en los alimentos procesados o enlatados.

Dulces y azúcares añadidos

- Disfrute de alimentos y bebidas con azúcares añadidos con menos frecuencia y en pequeñas cantidades, ya que no aportan muchos nutrientes al bebé ni a la madre.
- Si le apetece algo dulce, consuma porciones más pequeñas o elija alimentos naturalmente dulces, como las frutas.

Muestra del menú del día

Para mantener estable la glucosa en sangre y la energía, se recomienda **comer cada 2 o 3 horas**. A continuación, un ejemplo de tres comidas y tres meriendas que suman aproximadamente 2000 calorías y contienen alimentos de cada grupo alimenticio. Es importante beber agua durante todo el día para mantenerse hidratado.

Podrá comprar la mayoría de estos alimentos o ingredientes con sus beneficios del programa WIC.

Desayuno: huevo sobre pan tostado con plátano y leche

- 1 plátano
- 1 taza de leche sin grasa o con 1% de grasa.
- 1 rebanada de pan integral tostado.
- 1 huevo cocido revuelto

Merienda matutina: Parfait de yogur

- 1 taza de yogur descremado
- 1 taza de bayas
- ¼ taza de granola

Almuerzo: burrito vegetariano

- 1 tortilla integral
- ½ taza de frijoles negros
- 1 taza de cebolla, pimientos y calabacín salteados
- ½ taza de elote
- ¼ taza de queso rallado
- Salsa



Merienda de tarde: Palitos de apio con crema de cacahuete

- 1 taza de apio (unas 4 ramas)
- 2 cucharadas de crema de cacahuete

Cena: pollo al horno con arroz, verduras y ensalada

- 1 taza de arroz integral cocido
- 3 onzas de pollo sazonado al horno
- ½ taza de zanahorias cocidas y cortadas en rodajas
- Ensalada:
 - 1 taza de verduras de hoja verde
 - ¼ taza de tomate o pepino
 - 1 huevo duro
 - 1 cucharada de aderezo

Merienda nocturna: galletas Graham y leche

- 3 galletas Graham
- 1 taza de leche descremada o con 1% de grasa

Tome una vitamina prenatal diaria

Tomar una vitamina prenatal a diario te ayudará a obtener los nutrientes necesarios para el bebé y la madre. Elija una que contenga las vitaminas y minerales esenciales que se enumeran a continuación. Los expertos en salud también recomiendan seguir tomando vitaminas prenatales después del parto. **No es necesario que contenga el 100 % de la cantidad diaria recomendada de cada nutriente**, ya que algunos son más fáciles de metabolizar a través de los alimentos y un exceso de otros puede resultar dañinos.

Una alimentación saludable y el consumo de vitaminas prenatales se complementan para proporcionar al cuerpo lo necesario durante el embarazo.

Nutriente	Cantidad recomendada durante el embarazo	Importancia
Ácido fólico (o folate)	600 microgramos (mcg) Asegúrese de que sus vitaminas prenatales contengan al menos 400 mcg.	Ayuda a prevenir defectos neurales (cerebro y columna vertebral).
Hierro	27 miligramos (mg)	Contribuye a que los glóbulos rojos transporten oxígeno al bebé.
Calcio	Edades 14 a 18:: 1,300 mg Edades 19 a 50: 1,000 mg	Fortalece los huesos y los dientes del bebé.
Vitamina D	600 unidades (UI) Algunos expertos recomiendan más.	Contribuye con la absorción del calcio y favorece la salud ósea y el sistema inmunitario del bebé.
Colina	450 mg	Importante para el desarrollo del cerebro y la médula espinal del bebé.
Yodo	220 mcg	Contribuye al desarrollo del cerebro y la tiroides de su bebé.
Omega-3 (DHA/EPA)	200-300 mg DHA	Contribuye al desarrollo cerebral y ocular del bebé.
Vitamina B6	1.9 mg	Contribuye a aumentar la energía y a reducir las náuseas.
Vitamina B12	2.6 mcg	Importante para la formación de glóbulos rojos y el desarrollo del sistema nervioso del bebé.
Vitamina C	Edades 14 a 18:: 80 mg Edades 19 a 50: 85 mg	Contribuye a la absorción del hierro y refuerza el sistema inmunitario.
Vitamina A	Edades 14 a 18: 750 mcg Edades 19 a 50: 770 mcg	Favorece el desarrollo ocular, cutáneo y de los órganos del bebé.

Si prefiere las vitaminas masticables o en gominolas, está bien; solo tendrá que esforzarse más por obtener algunos nutrientes de los alimentos u otros suplementos.

Hable con su médico si no está segura de qué vitamina prenatal es la más adecuada para usted.



¿Qué tipo de vitamina prenatal debo tomar?

Las vitaminas prenatales vienen en diferentes formas: pastillas, cápsulas blandas, masticables o gominolas. Las mejores son aquellas que recordará tomar a diario.

Las vitaminas prenatales en forma de píldoras o cápsulas suelen contener la cantidad necesaria de nutrientes que se requieren durante el embarazo, como hierro, colina y yodo. Sin embargo, pueden ser grandes y causar náuseas o estreñimiento. Si le causan malestar estomacal, intente tomarlas con alimentos, más tarde en el día o antes de acostarse, ya que esto podría ayudarle a sentirse mejor.

Las gominolas prenatales tienen mejor sabor y son más fáciles de tomar, pero normalmente no contienen hierro y pueden tener menos cantidad de otros nutrientes importantes, como colina o calcio.

Las masticables prenatales se encuentran en un punto intermedio. Son más fáciles de tomar que las pastillas y pueden tener más nutrientes que las gominolas. Algunas incluyen hierro y yodo, pero el sabor o la textura pueden ser fuertes.

Meriendas con un propósito

Durante el embarazo, el cuerpo necesita más calorías y nutrientes, pero no tantos como se podría pensar. **Enfóquese en la calidad, no en la cantidad.** Si está embarazada con 1 bebé, por lo general **no necesita calorías adicionales en el primer trimestre.** En el segundo trimestre, necesitará aproximadamente **340 calorías adicionales** cada día, y alrededor de **450 calorías adicionales** cada día en el tercer trimestre. La cantidad exacta depende de la cantidad de actividad física que realice y otros factores de salud que son únicos para usted.

Estas meriendas contienen nutrientes esenciales para el embarazo, son fáciles de preparar y tienen entre 200 y 300 calorías. Además, como ventaja adicional, **¡podrá comprar todos estos ingredientes con beneficios del programa WIC!**

Manzana y queso

- 1 manzana mediana
- 1 tiras de queso



Huevo y aguacate sobre un muffin inglés

- 1 muffin inglés integral
- ½ aguacate machacado
- 1 huevo frito



Parfait de yogur griego

- 1 taza de yogur griego natural
- 1 taza de fruta
- ½ taza de Cheerios



Pan tostado con crema de cacahuete y plátano

- 1 rebanada de pan integral tostado
- 1 cucharada de crema de cacahuete
- ½ plátano cortado en rodajas



Mezcle y combine alimentos de cada columna para crear una merienda o mini comida.

Granos

- Avena o sémola de maíz
- Cereales fríos
- Pan integral
- Galletas saladas
- Bagel
- Muffin inglés
- Palomitas de maíz
- Fideos
- Arroz integral
- Quinoa
- Pan pita
- Tortilla (de maíz o integral)

Lacteos y proteínas

- Queso
- Requesón
- Yogur (normal, griego o de soja)
- Leche (de vaca o de soja)
- Kéfir
- Pudín
- Frijoles
- Pollo
- Huevos
- Crema de cacahuete
- Pavo molido
- Nueces

Frutas y verduras

- Plátano
- Uvas
- Mazanas
- Melón
- Naranja
- Pasas
- Brócoli
- Zanahorias
- Pimiento morrón
- Espinacas
- Tomate
- Sopa de verduras

Pasos sencillos para evitar los gérmenes, suciedades y pesticidas que podrían enfermarle, especialmente durante el embarazo.

- Lávese siempre las manos con agua y jabón antes de comer o preparar alimentos.
- Enjuague todas las frutas y verduras (incluso las que estén prelavadas o envasadas) con agua limpia antes de comerlas o cocinarlas.



¿Hay alimentos que no debo comer durante el embarazo?

Sí. El sistema inmunológico cambia durante el embarazo y el cuerpo no puede combatir los gérmenes de la misma manera que antes. Es más probable que se enferme por ciertos alimentos durante el embarazo (incluso si los ha consumido antes), y algunas infecciones también pueden afectar al bebé.

No coma alimentos que puedan contener bacterias dañinas como Listeria, Salmonella o E. coli.

Estos alimentos incluyen:

- **Carne, huevos o mariscos crudos o poco cocidos:** asegúrese de que estén completamente cocidos para eliminar cualquier bacteria dañina.
- **Leche, queso o jugo sin pasteurizar:** elija solo productos que indiquen "pasteurizado" en la etiqueta.
- **Algunos quesos blandos como el feta, el brie, el queso fresco y los quesos azules:** (queso azul, gorgonzola), a menos que estén elaborados con leche pasteurizada.
- **Embutidos y hot dogs:** si los comes, asegúrese de que estén cocidos hasta que estén muy calientes para matar las bacterias dañinas.
- **Brotes crudos como alfalfa o brotes de soja.**

Otros alimentos que se deben limitar o evitar

- **Pescados con alto contenido de mercurio, como el tiburón, el pez espada, la caballa o el blanquillo.** Elija opciones más seguras, como el salmón, el atún claro enlatado o el bacalao, y consuma solo de 2 a 3 porciones por semana (1 porción = 4 onzas).
- **Hígado o productos derivados del hígado:** tienen un contenido muy alto en vitamina A. Un consumo excesivo puede ser perjudicial durante el embarazo.
- **Cafeína:** no consuma más de 200 mg al día (200 mg equivalen aproximadamente a 1 o 2 tazas pequeñas de café, 45 a 70 onzas de refrescos con cafeína o 1 bebida energética).

Alcohol, hierbas y otras sustancias: ¿qué es seguro?

Todo lo que come, y bebe, puede afectar al desarrollo del bebé. Algunas cosas que pueden parecer inofensivas, como té de hierbas o medicamentos de venta libre, pueden no ser seguros durante el embarazo. Si tiene preguntas o necesita ayuda para dejar de fumar, hay muchos recursos disponibles para apoyarla, sin juzgarla.

- **Alcohol:** No se conoce ninguna cantidad segura de alcohol durante el embarazo. Beber alcohol durante el embarazo puede causar problemas físicos, de comportamiento y de aprendizaje de por vida a su bebé. La mejor manera de ayudar a su bebé a crecer fuerte y sano es evitar el alcohol por completo.
- **Hierbas y té de hierbas:** Algunas hierbas y té de hierbas pueden provocar contracciones, alterar las hormonas o afectar el embarazo de otras maneras que pueden no ser seguras. Hable con su médico o llame a MotherToBaby antes de usar cualquier producto a base de hierbas, té o suplementos.
- **Medicamentos y suplementos de venta libre:** Algunos son seguros durante el embarazo, otros no. Hable con su médico o con MotherToBaby antes de tomar cualquier producto nuevo, incluso vitaminas o medicamentos que se pueden comprar en la tienda.



Consulte con su médico o con **MotherToBaby** (un servicio gratuito) si tiene alguna pregunta sobre si el medicamento o suplemento que está tomando es seguro durante el embarazo.

MotherToBaby



 **Llame:** 866-626-6847

 **Texto:** 855-999-3525

 **Chatee:** mothertobaby.org/es/



Disponible en inglés y español



- **Tobaco:** El consumo de productos de tabaco o nicotina durante el embarazo no es seguro ni para usted ni para su bebé. Esto incluye fumar cigarrillos, vapear, masticar tabaco y usar bolsitas, chicles o parches de nicotina. Muchas personas piensan que los cigarrillos electrónicos (vapes) son más seguros que fumar, pero incluso los que dicen ser «sin nicotina» suelen contener nicotina y otras sustancias químicas nocivas. El humo de segunda mano también es dañino, ya que puede afectar al crecimiento y la salud de su bebé, incluso si usted no fuma. Intente evitar el humo del tabaco y pida ayuda si usted o sus allegados quieren dejar de fumar.

La línea de ayuda de **Utah Tobacco Quit Line** ofrece apoyo gratuito y privado para ayudarle a usted o a sus seres queridos a dejar el tabaco, los cigarrillos electrónicos u otros productos con nicotina.

- Hable con un consejero.
- Obtenga consejos.
- chicles de nicotina.
- Disponible en inglés y español.

 **Llame:** 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)



 **Web:** waytoquit.org

- **Marihuana (cannabis):** No se conoce ninguna cantidad o tipo de marihuana o cannabis que sea segura para consumir durante el embarazo. Lo mejor es evitarla por completo. Esto incluye fumar, vapear, comer o beber productos que contengan marihuana o cannabis, y usar lociones o aceites que la contengan.

- **Otros medicamentos, suplementos o drogas:** El consumo de drogas durante el embarazo, ya sean legales o ilegales, puede perjudicar tanto a la madre como al bebé, incluso si parecen seguras o han sido recetadas a otra persona. Las drogas pueden transmitirse al bebé durante el embarazo y afectar al desarrollo cerebral, el crecimiento y la salud general del bebé. Consulte siempre a su médico antes de empezar, dejar o cambiar cualquier medicamento o suplemento durante el embarazo.

Consulte con su médico o con **MotherToBaby** (un servicio gratuito) si tiene alguna pregunta sobre si el medicamento o suplemento que está tomando es seguro durante el embarazo.

MotherToBaby



-  **Llame:** 866-626-6847
-  **Texto:** 855-999-3525
-  **Chatee:** mothertobaby.org/es/



Disponible en inglés y español.



Línea de ayuda de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA)

Esta línea proporciona ayuda gratuita y confidencial las 24 horas del día. Puede obtener información sobre tratamientos, trastornos de salud mental y abuso de drogas o alcohol, prevención y recuperación, tanto en inglés como en español.

-  **Llame:** : 1-800-662-HELP (4357)
-  **TTY:** 1-800-487-4889
-  **Envíe su código postal por mensaje de texto al:** 435748

¿Iniciar actividad física?

Solo 5 minutos de actividad física al día es un buen inicio. Cada semana, añada unos minutos más hasta llegar a unos 30 minutos diarios.



Qué saber sobre el ejercicio y el embarazo

Si está sana y tiene un embarazo normal, es seguro continuar o comenzar a realizar actividad física con regularidad. El ejercicio regular puede ayudarle a sentirse mejor, dormir mejor y tener un cuerpo sano preparado para dar a luz al bebé. La actividad física durante el embarazo puede ayudarle a recuperarse más rápidamente después del parto.

Consulte con su médico sobre el ejercicio en sus primeras citas prenatales. Si su médico le da la autorización, intente realizar al menos 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada cada semana.

- **Actividad aeróbica** es cualquier tipo de movimiento que utilice los músculos grandes y que se pueda realizar durante un tiempo prolongado, por ejemplo, caminar, nadar o bailar.
- **Intensidad moderada** significa que se está moviendo lo suficiente como para aumentar su frecuencia cardíaca y empezar a sudar.

Su médico puede ayudarle a encontrar los ejercicios que sean adecuados para usted.

Una caminata puede ser de gran ayuda para mantenerse sana durante el embarazo. Caminar 10 minutos después de las comidas (desayuno, almuerzo y cena) puede ayudarle a:

- **Mantener sus niveles de glucosa normales.** Esto puede ayudar a prevenir o controlar la diabetes gestacional.
- **Digerir mejor los alimentos.** Es posible que note menos hinchazón, gases y acidez estomacal.
- **Sentirse con más energía, menos cansado y más concentrado,** sin necesidad de cafeína.
- **Reducir la hinchazón.** Mover el cuerpo ayuda a que la circulación sanguínea fluya mejor y puede reducir la hinchazón en los pies y los tobillos.
- **Mejorar su estado de ánimo.** Se liberan hormonas del bienestar, como las endorfinas, que pueden ayudarle a sentirse más seguro y menos estresado o preocupado.

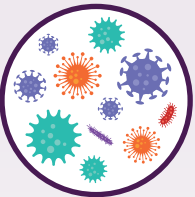
Los exámenes dentales son seguros e importantes.

Es importante tener una buena salud bucal durante el embarazo, tanto para el bebé como para la madre. El cuerpo sufre muchos cambios durante el embarazo, incluso en la boca. Es posible que durante el embarazo haya más probabilidades de tener problemas en los dientes o las encías.

- Acuda al dentista cada 6 meses para una revisión dental.
- Informe a su dentista si tiene algún problema, como encías inflamadas o dolor de dientes.
- Cepíllese los dientes al menos dos veces al día con pasta dental con fluoruro.
- Use hilo dental una vez al día.



Si la gingivitis no se trata, podría afectar a todo el cuerpo y aumentar el riesgo de que el bebé nazca prematuramente o demasiado pequeño.



Las caries no tratadas aumentan la cantidad de bacterias que causan caries en la boca. Después del nacimiento del bebé, estas bacterias pueden transmitirse a través de acciones cotidianas como limpiar el chupete del bebé con la boca o besarle los labios. Esto puede aumentar la probabilidad de que el bebé tenga caries en el futuro.



Los hijos de mujeres embarazadas que padecen caries no tratadas tienen más del triple de probabilidades de sufrir caries que los hijos de madres con poco o sin caries.

¿Necesita ayuda para encontrar un dentista?

En Utah, Medicaid cubre los servicios dentales durante el embarazo y hasta 12 meses después del parto. Si necesita ayuda para encontrar un dentista, visite uno de estos sitios web: **Utah Oral Health Program:** ruralhealth.utah.gov/find-a-dentist-new/



Utah Medicaid: medicaid.utah.gov/dental-coverage-and-plans/



Si tiene preguntas adicionales o no encuentra lo que necesita, llame al **1-866-608-9422** para hablar con un representante del programa de salud Medicaid.

La vacuna Tdap ayuda a proteger contra la tos ferina (pertussis), una enfermedad que puede ser muy grave para los recién nacidos.

Cuanto más pequeño es un bebé cuando contrae tos ferina, más probable es que requiera hospitalización. Algunos bebés con esta enfermedad tosen mucho, mientras que otros no tosen en absoluto. Aun así, pueden dejar de respirar y ponerse azules.

Es importante que todas las personas que rodean al bebé estén protegidas. Los niños mayores y los adultos pueden ni siquiera darse cuenta de que tienen tos ferina, ya que sus síntomas pueden ser muy leves.



Vacunarse durante el embarazo les protege a usted y a su bebé.

Vacunarse durante el embarazo contribuye a que su cuerpo genere anticuerpos protectores, proteínas producidas por el organismo para combatir enfermedades. Estos anticuerpos le protegen a usted y también pueden transmitirse a su bebé para protegerlo durante sus primeros meses de vida. Es seguro y recomendable vacunarse durante el embarazo contra:

- Influenza
- Tdap (tétanos, difteria y tos ferina)
- Virus respiratorio sincitial (VRS)
- COVID-19

Hable con su médico, escanee el código QR o visite [acog.org/womens-health/infographics/vacunas-durante-el-embarazo](https://www.acog.org/womens-health/infographics/vacunas-durante-el-embarazo) para obtener más información sobre cuándo debe vacunarse durante el embarazo.



Formas sencillas de sentirse bien durante el embarazo

El embarazo trae consigo muchos cambios, algunos visibles y otros no. Además del crecimiento del vientre, el cuerpo atraviesa todo tipo de transformaciones. El corazón trabaja un poco más, la temperatura puede ser ligeramente más alta, se puede sudar más y las articulaciones pueden sentirse más flojas. Las hormonas también cambian, lo que puede afectar al estado de ánimo.

Salud mental

Es normal que cambie su estado de ánimo. Las hormonas, el cansancio y los muchos pensamientos que pasan por su mente —acerca de su cuerpo, sus relaciones, el dinero o el hecho de convertirse en madre -- pueden resultar abrumadores en ocasiones. Sea amable consigo misma. Está pasando por una gran transición.

Cuidar su mente es tan importante como cuidar su cuerpo, tanto para usted como para su bebé. A continuación encontrará algunas formas sencillas de cuidar su salud mental:

- **Expresa sus sentimientos.** Comparta cómo se siente con alguien de confianza, como su pareja, una amiga o un médico.
- **Tómese tiempo para relajarse.** Intente respirar profundamente, meditar, escribir un diario o dedicar tiempo al silencio para ayudarle a sentirse tranquila.
- **Manténgase conectada.** Pase tiempo con personas que le hagan sentir bien y le apoyen.
- **Manténgase activa.** El ejercicio ligero, como caminar, puede ayudarle a mejorar su estado de ánimo.



Si los cambios en su estado de ánimo comienzan a ser muy intensos o no desaparecen, es posible que se trate de algo más que las hormonas normales del embarazo. **Es importante que pida ayuda si:**

- Se siente triste gran parte del tiempo.
- Le cuesta levantarse de la cama.
- Perdió interés en cosas que disfrutaba.
- Se siente sin esperanza.
- Tiene pensamientos de autolesionarse.
- No sabe cómo manejar los cambios por los que está atravesando.

Aunque tenga solo uno de estos problemas, hable con su médico o con un profesional de la salud mental, ya que están ahí para ayudarlo. **Buscar ayuda puede marcar una gran diferencia tanto para usted como para su bebé.**



Recursos gratuitos para salud mental materna:

- **988 Suicide & Crisis Lifeline** (Línea de ayuda con crisis y previniendo suicidios): brinda apoyo emocional y de salud mental por parte de trabajadores capacitados en crisis. Es gratuito, confidencial y está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Llame, envíe un mensaje de texto, chatee o solicite que vayan a su casa. Pueden ayudarlo a encontrar lugares seguros a los que puede acudir cuando necesite un poco de apoyo adicional. Obtenga más información en 988.utah.gov/pagina-principal/.
- **Maternalmentalhealth.utah.gov:** encuentre una lista de proveedores en Utah que se especializan en salud mental durante el embarazo y el posparto (el período después del nacimiento). Hay opciones de telesalud y grupos de apoyo disponibles.
- **Línea nacional de atención telefónica para la salud mental materna:** llame o envíe un mensaje de texto al 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262) para hablar con profesionales de la salud mental especialmente capacitados para ayudarlo si tiene dificultades durante el embarazo o después del parto.



Consejos para problemas comunes del embarazo

El embarazo también puede provocar cambios físicos que pueden resultar incómodos. Las náuseas, el estreñimiento y la acidez estomacal son comunes, pero hay cosas sencillas que puedes probar para sentirte mejor. Éstos son algunos **consejos de otras madres** para ayudarlo con estos cambios, y para saber cuándo pedir ayuda a su médico.

- Náuseas y vómitos
 - **Coma comidas pequeñas cada 2 horas**, en lugar de comidas grandes.
 - **No omita el desayuno.** Si realmente tiene náuseas por la mañana, coma unas galletas saladas antes de levantarse de la cama y camine lentamente.
 - **Los alimentos y bebidas fríos** suelen causar menos náuseas que los calientes.
 - **Evite los olores que le provocan náuseas.**
 - **Beba agua** a sorbos a lo largo del día, en lugar de beber mucha cantidad de una sola vez.
 - **Descanse mucho** para no sentirse demasiado cansada.
 - **Considere la posibilidad de usar pulseras contra las náuseas.** Estas pulseras presionan puntos específicos que pueden ayudarlo a sentir menos náuseas.

En la mayoría de los casos, las náuseas disminuyen al final del primer trimestre (entre las semanas 12 y 14). Un pequeño número de mujeres embarazadas padecen una complicación más grave llamada **hiperémesis gravídica**. Esta puede durar mucho más tiempo, a veces incluso durante todo el embarazo.

Llame a su médico o acuda al hospital de inmediato si tiene vómitos y:

- Su orina es muy oscura o no ha orinado en más de 8 horas.
- No puede retener ningún alimento o bebida durante 24 horas.
- Se siente mareada o débil al ponerse de pie.
- Tiene dolor de estómago o fiebre alta.
- Le aparece sangre en el vómito.
- Está perdiendo peso.



- Estreñimiento:
 - **Coma más alimentos con fibra.** Las verduras, frutas, legumbres, productos integrales, nueces y frutos secos tienen un alto contenido de fibra.
 - **Beba más líquidos,** especialmente agua.
 - **Haga ejercicio todos los días.** Salga a caminar, pruebe el yoga o haga ejercicio con alguna amiga.
 - **Si nada le ayuda, hable con su médico.** Él puede recetar medicamentos para aliviar sus síntomas.
- Acidez estomacal:
 - **Coma comidas ligeras** cada 2 horas, en lugar de comidas abundantes.
 - **Evite los alimentos fritos, grasosos o picantes.**
 - **Use ropa suelta** con la que se sienta cómodo.
 - **Evite las bebidas con cafeína o ácidas.**
 - **Espere al menos 2 o 3 horas después de comer para acostarse.** Cuando se acueste, use almohadas o soportes para mantener la cabeza y los hombros más altos que el resto del cuerpo.

A veces, los síntomas del embarazo pueden ser graves. Nunca se deben ignorar algunas señales o síntomas de alerta. El conocimiento de estas señales, y actuar rápidamente si se presentan, puede marcar una gran diferencia para usted y su bebé. **Llame a su médico de inmediato si presenta alguno de los siguientes síntomas:**

 Dolor de cabeza que no se quita o que empeoran con el tiempo	 Mareos o desmayos	 Cambios en la visión	 Fiebre de 100.4 °F o más
 Hinchazón extrema en manos o cara	 Pensamientos de hacerse daño a sí misma o a su bebé	 Dificultad para respirar	 Dolor en el pecho o palpitaciones rápidas
 Náuseas y vómitos severos	 Dolor en el vientre intenso que no se quita	 El movimiento del bebé se ha detenido o disminuido durante el embarazo	 Hinchazón intensa, enrojecimiento o dolor en la pierna o el brazo
 Sangrado vaginal o pérdida de líquido durante el embarazo	 Sangrado o flujo vaginal intenso después del embarazo	 Cansancio abrumador	

Si no puede comunicarse con un médico, acuda a la sala de emergencias. Asegúrese de informarles que está embarazada. Obtenga más información en www.cdc.gov/HearHer.



La iniciativa **Pregnant@ Work** ha creado una **línea telefónica gratuita y confidencial** para ayudarle a obtener respuestas sobre cuestiones laborales relacionadas con el embarazo, la lactancia materna o las responsabilidades de cuidadora.



Email: hotline@worklifelaw.org



Llame: 415-703-8276

Deja un mensaje que incluya nombre y número de teléfono para que la llamada sea devuelta.

Derechos laborales durante y después del embarazo

Si está embarazada, se está recuperando del parto o está amamantando, es posible que cambien su estado de ánimo, su forma de moverse y su capacidad para trabajar. Las leyes federales ayudan a garantizar que reciba un trato justo y cuente con el apoyo que necesita para mantenerse saludable, tanto usted como su bebé.

La Ley de Equidad para las Trabajadoras Embarazadas (PWFA)

La ley PWFA establece que la mayoría de los empleadores deben proporcionar adaptaciones razonables en el trabajo si está embarazada o tiene una necesidad médica relacionada con el embarazo. Estas pueden incluir:

- Más descansos para ir al baño.
- Un banquillo para sentarse.
- Asistencia para levantar objetos pesados.
- Tiempo libre para recibir atención médica relacionada con el embarazo.
- Un cambio en el horario o las horas de trabajo.

Estas medidas pueden ayudarle a trabajar de forma segura, sin poner en riesgo su salud. No es necesario que se le considere discapacitada para obtener estas adaptaciones. Si solicita un cambio razonable, su empleador debe colaborar con usted para elaborar un plan, a menos que esto genere problemas serios para la empresa.

La Ley PUMP

La Ley PUMP le otorga el derecho a la extracción de leche materna en el lugar de trabajo. Esta ley exige a la mayoría de los empleadores que proporcionen:

- **Tiempo para extraer leche.** Podrá tomar descansos razonables para extraer leche durante un año después del nacimiento del bebé.
- **Espacio privado** Su empleador debe proporcionarle un espacio limpio donde otras personas no puedan verla ni interrumpirla para extraer leche, y no puede tratarse de un baño.

A Better Balance es una organización nacional sin fines de lucro que ayuda a personas a entender sus derechos laborales. Cuenta con una **línea de ayuda legal gratuita y confidencial** a la que puede llamar si tiene preguntas sobre cómo cuidar de usted o de su familia.  **Llame al:** 1-833-633-3222



Preparándose para alimentar a su bebé

Leche materna vs. leche de fórmula: ¿cuál es la diferencia?

Tanto la leche materna como la fórmula infantil proporcionan los nutrientes necesarios para el desarrollo de los bebés, sin embargo, no son iguales.

La leche materna es producida por el cuerpo materno, exclusivamente para el bebé. Tiene el equilibrio perfecto de grasas, proteínas y otros nutrientes, y con el tiempo cambia para satisfacer las necesidades del bebé. El cuerpo comienza a producir calostro, la primera forma de leche materna, al inicio del embarazo. El calostro se conoce a veces como «oro líquido» porque es espeso, dorado y rico en nutrientes y anticuerpos. Incluso unos pocos días de leche materna pueden ayudar a reducir el riesgo de infecciones y otros problemas de salud en el bebé.

Beneficios para la salud de usted y su bebé.

- Ayuda al desarrollo cerebral del bebé.
- Refuerza el sistema inmunológico del bebé. Su bebé podría enfermarse con menos frecuencia.
- Contribuye a proteger la salud de su bebé incluso después de interrumpir la lactancia materna.
- Reduce riesgos de enfermedades y trastornos graves de salud tanto para usted como para su bebé.

Un peso más saludable a lo largo de la vida.

- Reduce el riesgo de que su bebé tenga sobrepeso en el futuro.
- Su cuerpo quema calorías para producir leche, lo que puede ayudarle a mantener un peso saludable después del parto.

Independientemente de cómo alimentar a su bebé, lo más importante es el desarrollo adecuado, una alimentación suficiente y el cuidado con cariño.

Le facilita la vida.

- Siempre podrá alimentar a su bebé, incluso en una emergencia.
- No tendrá que preparar ni calentar la fórmula.
- No tendrá que acordarse de llevar consigo los biberones ni lavarlos.

Ahorro de dinero.

- La fórmula infantil es cara. No necesitará comprar fórmula porque la leche materna tiene los nutrientes que su bebé necesita.
- La mayoría de las compañías de seguros proporcionan un extractor de leche.
- Es posible que el programa WIC le proporcione un extractor de leche.
- La lactancia materna puede reducir los gastos médicos y el número de días que falta al trabajo.

Protege el medio ambiente.

- La leche materna es un recurso natural.
- La lactancia materna ayuda al planeta. Reduce la cantidad de biberones, latas y cajas que se tiran a la basura.

La fórmula está hecha a base de leche de vaca o soja, y es procesada para que sea segura para los bebés. Está diseñada para ser una buena opción si la lactancia materna no es una opción. Se le agregan vitaminas, minerales y otros nutrientes que ayudarán al crecimiento y desarrollo de los bebés, sin embargo, no contiene las células vivas, el fortalecimiento inmunológico ni algunos ingredientes que solo se encuentran en la leche materna.

Hable con su médico, un nutricionista de WIC o una experta en lactancia materna de WIC si no está segura de cuál es la mejor opción para usted y su bebé.

Conozca los datos sobre la lactancia materna

Mito: No puedo amamantar porque tengo los senos pequeños.

Realidad: El tamaño de los senos no afecta la cantidad de leche que produce. La cantidad de leche que produce depende de la frecuencia con la que amamanta a su bebé y de lo bien que lo hace. Las hormonas, las cirugías de seno previas y algunos medicamentos también pueden afectar la producción de leche, por lo que debe hablar con su médico o con un experto en lactancia materna del WIC si toma medicamentos o le preocupa este tema.

Mito: La lactancia materna siempre es un proceso espontáneo.

Realidad: La lactancia materna es natural, pero también es un proceso de aprendizaje tanto para usted como para su bebé. Puede requerir tiempo, práctica y ayuda para lograrlo.

Mito: Necesito llevar una dieta perfecta para producir leche de buena calidad.

Realidad: Una dieta saludable y variada ayuda, pero el cuerpo seguirá produciendo suficiente leche de buena calidad aunque la dieta no sea siempre perfecta. Hay que comer lo suficiente para sentirse saciada, mantenerse hidratada, descansar y tomar un suplemento prenatal o una multivitamina cuando sean recomendadas.

Mito: La lactancia materna siempre duele.

Realidad: Es posible que los senos estén sensibles durante unos días, pero el dolor pasará. Por lo general, el dolor es un indicador de que algo debe cambiar, por ejemplo, la forma en que el bebé se prende al pecho. Si siente dolor o cree que algo anda mal, busque ayuda de inmediato.

Mito: Hay que dejar de amamantar si el bebé o yo nos enfermamos.

Realidad: En la mayoría de los casos, es seguro, e incluso beneficioso, seguir amamantando si usted o su bebé están enfermos. La leche materna proporciona al bebé anticuerpos que lo ayudan a recuperarse más rápido y lo mantienen hidratado y tranquilo. Lávese las manos y use una mascarilla si es necesario. Consulte con un médico si no está segura acerca de su situación específica.

Mito: No puedo amamantar si me han realizado una cesárea.

Realidad: En realidad, sí puede amamantar después de una cesárea. Es posible que necesite un poco más de tiempo y apoyo para comenzar, pero su cuerpo aún puede producir suficiente leche. Practique mucho el contacto piel con piel e intente distintas posiciones, como acostarse de lado o el Sostén de Balón, ya que le ayudarán a mantenerse cómoda y a proteger la incisión.

Mito: Amamantar en público no está permitido, especialmente sin cubrirse.

Realidad: En Utah, la ley establece el derecho a amamantar a su bebé en cualquier lugar donde tenga derecho a estar, con o sin cubrirse. Es su elección cómo y dónde alimenta a su bebé.



Para descargar o imprimir este plan hospitalario, escaneo el código QR o ir a wic.utah.gov/families/nutrition-education/breastfeeding/.



El Plan hospitalario para el éxito de la lactancia materna

El Plan hospitalario para el éxito de la lactancia materna es un plan **breve y sencillo** que le ayuda a compartir sus objetivos de lactancia materna con las enfermeras y los médicos que le atenderán antes, durante y después del parto. Sirve para que todas sepan **lo que es importante para usted** en lo que respecta a la alimentación de su bebé. El plan puede ser similar al siguiente:

Antes del nacimiento:

- Me gustaría aprender más sobre la lactancia materna antes del parto.
- Quiero recibir apoyo de una asesora en lactancia tan pronto como sea posible.
- Si es posible, incluya a mi pareja o persona de apoyo en la educación sobre lactancia materna.

Inmediatamente después del nacimiento:

- Deseo que mi bebé tenga contacto piel con piel conmigo de inmediato, a menos que exista una razón médica para no hacerlo.
- Deseo amamantar a mi bebé durante la primera hora después del nacimiento.
- Retrasar los procedimientos rutinarios (como el pesaje y el baño) hasta que hayamos tenido tiempo de crear un vínculo y amamantar.

Durante mi estancia en el hospital:

- Planeo amamantar exclusivamente. Por favor, no le den a mi bebé leche de fórmula, agua ni chupón, a menos que yo lo solicite o sea médicamente necesario.
- Me gustaría aprender cómo colocar y amamantar a mi bebé.
- Si mi bebé necesita estar lejos de mí para recibir cuidados especiales, me gustaría comenzar a extraer leche para proteger mi producción.
- Por favor, apoyen mi decisión de tener a mi bebé conmigo 24/7.

En caso de cesárea:

- Me gustaría tener contacto de piel a piel tan pronto como sea seguro, incluso en el quirófano si es posible.
- Me gustaría recibir ayuda para amamantar tan pronto como pueda.



Antes de regresar a casa:

- Quisiera hablar con un consejero de lactancia.
- Quisiera saber cómo obtener apoyo de WIC para amamantar u otra ayuda después de salir del hospital.

Puede seguir amamantando, aunque no esté siempre con su bebé.

Es probable que tenga que volver a trabajar o a estudiar después de dar a luz. Necesitará tiempo para hacer cosas para usted, como diligencias o reuniones con amigos. Los extractores manuales o eléctricos pueden serle útiles si va a estar lejos de su bebé más de un par de horas.

Hable con su doctor o con su aseguradora al principio de su embarazo si tiene claro que va a necesitar un extractor de leche después de que nazca su bebé. Cada aseguradora tiene sus propios pasos para adquirir uno. Normalmente hay dos formas de obtener un extractor de leche a través de su seguro.

1. Solicite al doctor una receta médica para un extractor de leche. Llame a su aseguradora para informarse de dónde puede recoger un extractor de leche con su receta médica.
2. Muchas aseguradoras ofrecen la opción de enviar una solicitud en línea y recibir el extractor de leche en su domicilio.



Es posible que WIC pueda proporcionarle un extractor de leche después de que nazca su bebé. Hable con el personal de WIC si piensa que podría necesitar uno.

Planifique con anticipación

Planifique con anticipación el seguro médico de su bebé

Es una buena idea planificar ahora cómo su bebé obtendrá seguro médico después del nacimiento. Los bebés necesitan cobertura inmediata para cosas como chequeos, vacunas y cuidados en caso de enfermedad.

Antes de que nazca su bebé:

- ¿Ya tiene cobertura médica? Llame a su aseguradora o visite su sitio web para saber cómo añadir a su bebé.
- ¿No tiene cobertura médica? Es posible que reúna los requisitos para **Medicaid**, CHIP (Programa de Seguro Médico para Niños) o **Baby Your Baby**.

Baby Your Baby es un programa de Utah que ayuda a las mujeres embarazadas a obtener cobertura médica temporal y solicitar Medicaid completo. Para obtener más información o presentar una solicitud en línea, visite babyyourbaby.org/es/.



Solicite Medicaid o CHIP en línea en jobs.utah.gov/mycase.



- Si usted no reúne los requisitos para Medicaid o CHIP, es posible que su bebé sí califique para la cobertura después del nacimiento.
- Si usted tiene Medicaid durante el embarazo en Utah, su bebé estará cubierto durante su primer año, pero aún así deberá completar algunos formularios. Trabaje con Medicaid o Take Care Utah para completarlos.
- Si tiene **PEPW** (Presumptive Eligibility for Pregnant Women, elegibilidad presunta para mujeres embarazadas) o Baby Your Baby, deberá solicitar Medicaid para asegurarse de que su bebé esté cubierto.

Después del nacimiento de su bebé:

- Notifique el nacimiento de su bebé a la aseguradora médica en los 30 días siguientes. La mayoría de los planes de seguro le dan 30 días después del nacimiento para añadir a su bebé, de modo que esté cubierto desde el primer día.
- Guarde los documentos importantes, como el registro de nacimiento del hospital o el certificado de nacimiento, en un lugar seguro, ya que los necesitará para contratar un seguro médico para su bebé.

¿Tiene preguntas o necesita ayuda para presentar la solicitud?

No tiene por qué resolverlo solo. Obtenga ayuda gratuita de **Take Care Utah**. takecareutah.org/.



Clases de crianza

- Las **clases presenciales** son una oportunidad para conocer a otros padres y practicar nuevas habilidades juntos.
- Las **clases en línea** permiten aprender a su ritmo desde casa.

Ambos tipos de clases le brindan consejos, apoyo y recursos para ayudarlo a sentirse más seguro como padre. Consulte a su proveedor médico, a un nutricionista del WIC o visite dhhs.utah.gov/strong-families/ para obtener clases y apoyo sobre crianza.



Asiento de seguridad para bebés

El asiento de seguridad es la forma más importante de mantener a su bebé seguro en el coche. Los bebés deben viajar siempre en un asiento de seguridad **mirando hacia atrás** hasta que tengan al menos 2 años o hasta que alcancen los límites de altura y peso del asiento.

Los hospitales suelen requerir que el bebé viaje en un asiento de seguridad antes de salir del hospital.

Para obtener más información sobre el tipo de asiento de seguridad que debe adquirir, cómo instalarlo o para encontrar a alguien que le indique si lo está haciendo correctamente, visite clickit.utah.gov/car-seats-seat-belts/children/rear-facing/. Su clínica WIC también puede ayudarlo a conseguir un asiento de seguridad o a encontrar otros recursos en su área.





Qué empacar para la estancia del hospital

Es buena idea tener preparada la maleta para el hospital alrededor de la semana 36, por si acaso el bebé nace antes de tiempo. A continuación encontrará algunas cosas que muchas madres consideran útil llevar:

Para usted:

- Identificación con foto y tarjeta del seguro médico.
- Plan de parto (si lo ha elaborado).
- Plan de lactancia materna del hospital (si lo ha elaborado).
- Ropa cómoda para llevar durante su estancia, como un camisón holgado, una bata o un pijama cómodo.
- Calcetines y pantuflas.
- Brasieres o camisetas sin mangas para lactancia.
- Ropa interior de maternidad y toallas sanitarias de alta absorción (el hospital suele tener algunas para usted también).
- Artículos de aseo personal (cepillo de dientes, pasta dental, desodorante, cepillo para el cabello, bálsamo labial).
- Ligas para el cabello o diademas.
- Cualquier medicamento necesario.
- Cargador de teléfono.
- Meriendas o bebidas favoritas.
- Algo que le ayude a relajarse, como un libro, música, una almohada de su casa o loción.

Para su bebé:

- Un traje para ir a casa.
- Una cobija o un pañuelo para envolver al bebé.
- Paño de bebe para eructar.
- Gorro y calcetines
- Asiento de seguridad para bebé que ya esté instalado en su coche; si no sabe cómo hacerlo, pregunte al personal de WIC dónde puede obtener ayuda.

Para su acompañante:

- Meriendas y bebidas.
- Ropa para cambiarse.
- Cargador de teléfono.
- Cualquier medicamento necesario.

El hospital suele proporcionar pañales, toallitas y otros artículos para el bebé durante la estancia. Llame al hospital con anticipación para preguntar qué te proporcionarán, solo para estar segura.

Usted Puede!

El embarazo es una jornada enorme, llena de cambios, decisiones y nuevas experiencias. Mientras se prepara para conocer a su bebé, recuerde cuidarse, pedir ayuda cuando la necesite y confiar en su instinto. Su hijo la tiene a usted y usted tiene a WIC.

Encuentre a su consejera de lactancia materna en su clínica WIC.
wic.utah.gov/families/nutrition-and-breastfeeding-services/



Encuentre el número telefónico de su clínica WIC. wic.utah.gov/locations/





Utah WIC Program | 1-877-WIC-KIDS | wic.utah.gov

Original 03/2026