



Su guía para un **embarazo saludable**



Molina My Health
Healthy Beginnings

¡Felicitaciones!

Todos en Molina Healthcare queremos ayudarla para que tenga un embarazo saludable. ¡Estamos a su disposición en todos los pasos del camino!

Cuando necesite apoyo durante el embarazo, cuente con nosotros. Puede llamar a nuestro programa Mommy Steps al (866) 891-2320 (TTY: 711) en cualquier momento que necesite ayuda o quiera obtener más información.

Contenido

Pasos para un embarazo y un bebé saludables

- Página **3** | Paso 1: Comenzar con un OB
- Página **4** | Paso 2: Obtener servicios adicionales para usted y su bebé
- Página **5** | Paso 3: Tener una alimentación saludable
- Página **7** | Paso 4: Dientes y encías sanos
- Página **8** | Paso 5: Evitar opciones no saludables

Obtener ayuda

- Página **11** | Obtener ayuda si tiene hábitos inseguros
- Página **13** | Protegerse de la violencia doméstica
- Página **14** | Cosas que no son seguras durante el embarazo

Cosas que debe saber

- Página **15** | Señales de advertencia
- Página **15** | Señales de advertencia emocionales
- Página **16** | 1.º trimestre
- Página **17** | 2.º trimestre
- Página **18** | 3.º trimestre
- Página **19** | Cómo prepararse

Decisiones sobre el cuidado de su bebé

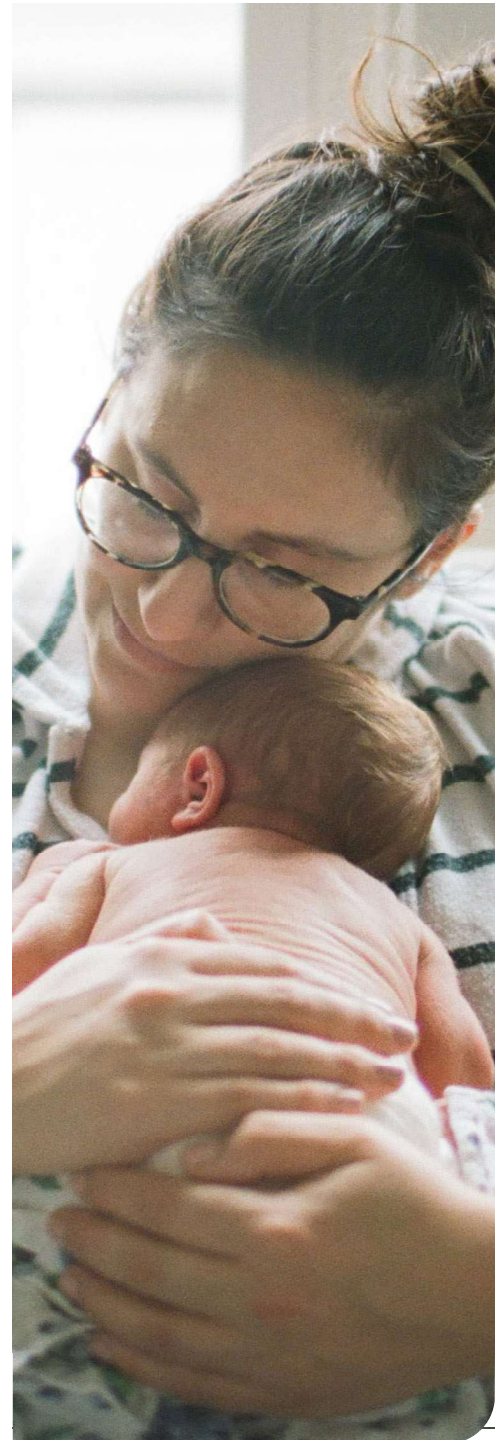
- Página **22** | El pediatra de su bebé
- Página **23** | Consejos para viajes seguros y sillas de bebé para el auto adecuadas
- Página **24** | Sueño seguro
- Página **25** | Lactancia materna
- Página **25** | Alimentación con biberón

De regreso al hogar

- Página **26** | Permitir que el cuerpo se recupere
- Página **27** | ¿Tristeza después del parto o depresión posparto?
- Página **28** | Todos los bebés lloran
- Página **29** | Las visitas posparto
- Página **30** | ¿Por qué la vacunación es tan importante?

Tenga a mano nuestro número de teléfono:

**(866) 891-2320
TTY: 711**



Pasos para un embarazo y un bebé saludables

Paso 1: Comenzar con un OB

Debe acudir a un obstetra (OB) tan pronto como sepa que está embarazada. Es importante comenzar con la atención prenatal al inicio del embarazo y recibir atención regular hasta el parto. Sea abierta y honesta con el OB sobre sus antecedentes médicos y su vida. Cuanta más información tenga su OB, más ayuda podrá brindarle.

¿Necesita ayuda para encontrar un OB o para programar una cita?

Llámenos al (866) 891-2320 (TTY: 711). Si desea hacer un cambio de OB, podemos ayudarla a encontrar otro.

Qué esperar durante su 1.ª visita prenatal

Su primera visita prenatal tomará más tiempo que otras visitas. Alguien en el consultorio o su médico OB deben hacer lo siguiente:

- Medirle el ritmo cardíaco, la presión arterial y la temperatura.
- Pedirle muestras de orina y de sangre.
- Preguntarle sobre lo siguiente:
 - Embarazos anteriores.
 - Partos e hijos que haya tenido. Si tuvo complicaciones en un embarazo anterior, podría estar en alto riesgo.
 - Su último período para estimar cuándo será la fecha de parto.
 - Su salud, la salud del padre de su bebé y la de su familia.
 - Sus hábitos y preferencias de estilo de vida.
 - Medicamentos que toma. Esto incluye medicamentos recetados y de venta libre.
- Hablar con usted sobre cosas que no son seguras para usted y su bebé.
- Hacerle un examen pélvico.
- Hablar sobre los riesgos para usted o su bebé, y las formas de tratarlos.
- Informarle cómo y cuándo comunicarse con ellos si tiene alguna pregunta o problema durante el embarazo.

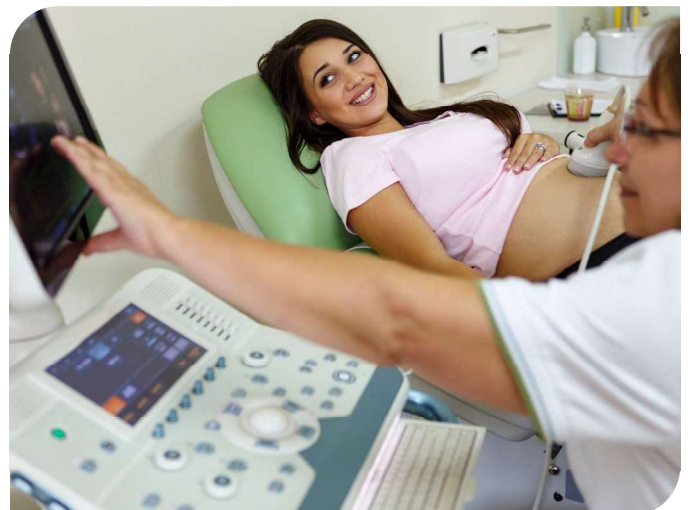
Qué esperar durante sus visitas prenatales de seguimiento

Las visitas prenatales de seguimiento tomarán menos tiempo. Su OB o alguien del consultorio harán lo siguiente:

- Le medirán el ritmo cardíaco, la presión arterial y la temperatura.
- Le pedirán una muestra de orina.
- Controlar su aumento de peso.
- Medir el tamaño del útero (altura del fondo) para registrar cómo está creciendo su bebé.
- Escuchar los latidos cardíacos de su bebé.
- Preguntarle si puede sentir que su bebé se mueve.
- Extraer sangre si fuese necesario.
- Revisar las señales de advertencia con usted.

¡Sus visitas de seguimiento con el OB son fundamentales!

Estas visitas pueden mantenerlos saludables a usted y a su bebé. Su OB puede identificar y tratar problemas de salud a tiempo cuando la atiende con regularidad.



Paso 2: Obtener servicios adicionales para usted y su bebé

Como miembro de Molina, usted califica para los beneficios de Women, Infants and Children (WIC). WIC es un programa federal que paga alimentos saludables, leche y jugos durante y después del embarazo. Los asesores del WIC pueden proporcionarle consejos sobre nutrición y lactancia materna.

Si desea presentar una solicitud, comuníquese con la oficina local del WIC. También puede descargar la aplicación WICShopper desde Google Play o Apple Store en su teléfono. La aplicación le muestra cómo usar sus beneficios del WIC.



Paso 3: Tener una alimentación saludable



La mejor manera de enseñarle a su bebé cómo comer de forma saludable es que usted tenga una alimentación saludable durante el embarazo. Coma alimentos variados y tenga un arcoíris de colores en cada comida. Esto hará que el líquido que rodea a su bebé esté sano. Su bebé también aprenderá a que le guste el sabor de los alimentos saludables.

Haga cinco o seis comidas pequeñas que incluyan lo siguiente:

- Alimentos ricos en hierro (carnes magras, alimentos con hierro añadido y vegetales oscuros y verduras). Estos alimentos son buenos para el corazón y la sangre.
- Vegetales y frutas de todos los colores (melones, tomates y pimientos dulces). Estos alimentos tienen potasio, que ayuda con los calambres musculares, y otras vitaminas importantes.
- Alimentos integrales y ricos en fibras (pan y cereales completamente integrales, arroz integral y avena). Estos alimentos ayudan al buen funcionamiento de los intestinos y a reducir el riesgo de hemorroides.
- Alimentos proteicos (carnes magras, pescado, pollo y alimentos aprobados por el WIC). Estos alimentos ayudan al crecimiento del bebé y le brindan energía a usted.
- Alimentos ricos en calcio (leche y yogur bajos en grasa y quesos bajos en grasa, como la ricota o la mozzarella de grasas reducidas). Estos alimentos forman huesos y dientes saludables.
- Cantidades pequeñas de grasas saludables (aguacate, nueces y aceite de oliva). Estos alimentos le dan energía.
- Algunos refrigerios saludables están permitidos entre comidas (palomitas de maíz sin grasa, yogur bajo en grasa o frutas y vegetales crudos).

Además de una dieta saludable, tome las vitaminas prenatales todos los días con comida. Si las vitaminas prenatales le provocan náuseas, dígaselo a su OB.



Alimentos que debe reducir o eliminar

No más de 1 vez por semana durante el embarazo

- Alimentos con azúcar (donas, postres y bebidas gaseosas).
- Endulzantes artificiales.
- Comidas fritas o carnes rojas.
- Papas fritas.
- Chips de papas.
- Atún enlatado.
- Cafeína (café, bebidas gaseosas, té y chocolate).
- Alimentos con alto contenido de sal (carnes del almuerzo cocinadas, enlatados, congelados y comidas rápidas).



Nunca durante el embarazo

- Cerveza, vino o alcohol.
- Carnes semicrudas.
- Huevos semicrudos (frito o estrellado).
- Pescado crudo o sushi.
- Peces de agua salada que contengan mercurio (pez espada, teja, caballa real o tiburón).
- Queso que no se ha procesado en una fábrica de lácteos (de vaca, de cabra, azul, feta y brie).
- Miel cruda.
- Vísceras como el hígado.



Si tiene antojos de ingerir artículos que no son alimentos como tierra, arcilla o papel, hable con su OB de inmediato. Esto se conoce como Pica y podría hacerles daño a usted y a su bebé.

Manténgase hidratada: beba al menos ocho vasos de ocho onzas de agua por día.

También puede beber leche y, a veces, jugo de fruta al 100%. Una taza de jugo de fruta y de leche pasteurizados por día.





Paso 4: Dientes y encías sanos

Mantener los dientes y las encías sanos es importante para usted y su bebé. Si está embarazada y tiene la enfermedad periodontal, su bebé podría nacer demasiado pronto o ser demasiado pequeño al nacer.

A veces, la enfermedad periodontal es dolorosa, pero no en todos los casos. Puede que tenga la enfermedad periodontal y ni siquiera lo sepa.

Signos de la enfermedad periodontal

- Las encías sangran cuando se cepilla los dientes.
- Tiene las encías enrojecidas, hinchadas o blandas.

Si tiene alguno de estos signos, siga cepillándose los dientes y utilizando hilo dental todos los días. Visite a un dentista para que le haga una limpieza en los dientes. Asegúrese de decirle al dentista que está embarazada. Es importante que el dentista lo sepa por si necesita hacerle una radiografía.


Cubrimos las limpiezas dentales cada seis meses. Si necesita ayuda para encontrar un dentista, llame a Servicios para Miembros al (800) 578-0603 (TTY: 711).

Paso 5: Evitar opciones no saludables

Hábito de fumar

No es seguro fumar durante el embarazo. Cualquier tipo de hábito de fumar puede causar complicaciones durante el embarazo. Esto incluye fumar cigarrillos, cigarrillos electrónicos y el vapeo.

Cuando fuma durante el embarazo, el bebé recibe menos oxígeno.

Fumar puede aumentar su riesgo de tener lo siguiente:	Fumar puede aumentar el riesgo del bebé de tener lo siguiente:
<ul style="list-style-type: none">• Un aborto espontáneo o muerte del feto.• Un bebé que nace demasiado pronto o es demasiado pequeño al nacer. 	<ul style="list-style-type: none">• Muerte en la cuna, también llamada síndrome de muerte súbita del lactante/ muerte infantil súbita inexplicable (SIDS/SUID).• Infecciones de oído y pulmón.• Problemas de aprendizaje de por vida.

Humo de segunda o de tercera mano

El humo de segunda mano es el que usted inhala cuando una persona a su alrededor está fumando. Puede causar lo siguiente:

- Bajo peso al nacer.
- SIDS/SUID.
- Infecciones de oído.
- Problemas pulmonares.
- Tos.
- Sibilancias.
- Aumento de las probabilidades de que su bebé vaya al hospital por bronquitis o neumonía.

El humo de tercera mano se produce cuando el gas y las partículas del humo se pegan a superficies como el cabello, la piel, la ropa, los juguetes o los muebles. Si usted, o alguien más, fuma dentro de la casa, **¡deje de hacerlo!**

Un ventilador o un desodorante ambiental no eliminarán el humo de segunda ni tercera mano.



Dejar de fumar no solo mejorará su salud y la de su bebé, sino que también tendrá los siguientes beneficios:

- Disminuirá el mareo matutino.
- Le dará más oxígeno a su bebé.
- Reducirá el riesgo de aborto espontáneo o una muerte fetal.
- Disminuirá las complicaciones durante y después del parto.
- Reducirá el riesgo de que su bebé nazca demasiado pronto o sea demasiado pequeño al nacer.
- Reducirá el riesgo de SIDS/SUID.

Recaída

La recaída ocurre cuando comienza a fumar de nuevo después de haber dejado de fumar. Puede suceder. Muchas personas vuelven a fumar. Los primeros días son los más difíciles. ¡Pero los síntomas son un signo de que el cuerpo está empezando a recuperarse!

Tómese un día a la vez y recompénsese por el éxito. Recuérdese por qué dejó de fumar.

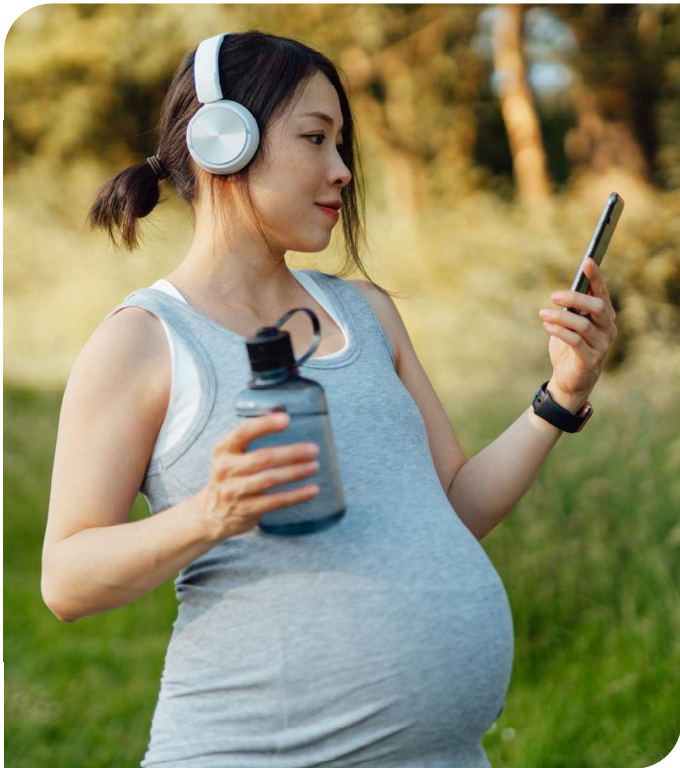
¡Dejar de fumar es el mejor regalo que le puede dar a su bebé! Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar.

¿Desea obtener más información sobre cómo dejar de fumar? Diríjase al final de la siguiente sección.

El ejercicio durante el embarazo

El ejercicio regular la ayuda a adaptarse a los cambios que su cuerpo está atravesando durante el embarazo. El ejercicio puede hacer que se relaje y la prepara para el trabajo de parto y el parto. Hable con su OB sobre los tipos de ejercicio que puede hacer. A menos que el OB no se lo permita, intente hacer ejercicio durante al menos 30 minutos casi todos los días de la semana.

Ejercicio general como caminar, nadar o andar en bicicleta es muy bueno para usted. Estos ejercicios aumentan la frecuencia del pulso, acondicionan el cuerpo y fortalecen el corazón.



No importa el tipo de ejercicio que haga, trate de caminar siempre que sea posible. También puede probar hacer lo siguiente:

- Salir a caminar a la hora del almuerzo por el parque con un amigo si está trabajando.
- Estacionar lejos de la entrada de la tienda cuando vaya de compras y caminar la distancia adicional.
- Subir las escaleras en vez de tomar el ascensor cuando pueda.

Alcohol

Ninguna cantidad de alcohol es segura durante el embarazo.

Cualquier tipo de alcohol (cerveza, vino o licor) puede provocar complicaciones durante el embarazo. Si bebe alcohol, este llega al bebé a través de la placenta. La exposición al alcohol puede dañar gravemente al bebé. Puede provocar lo siguiente:

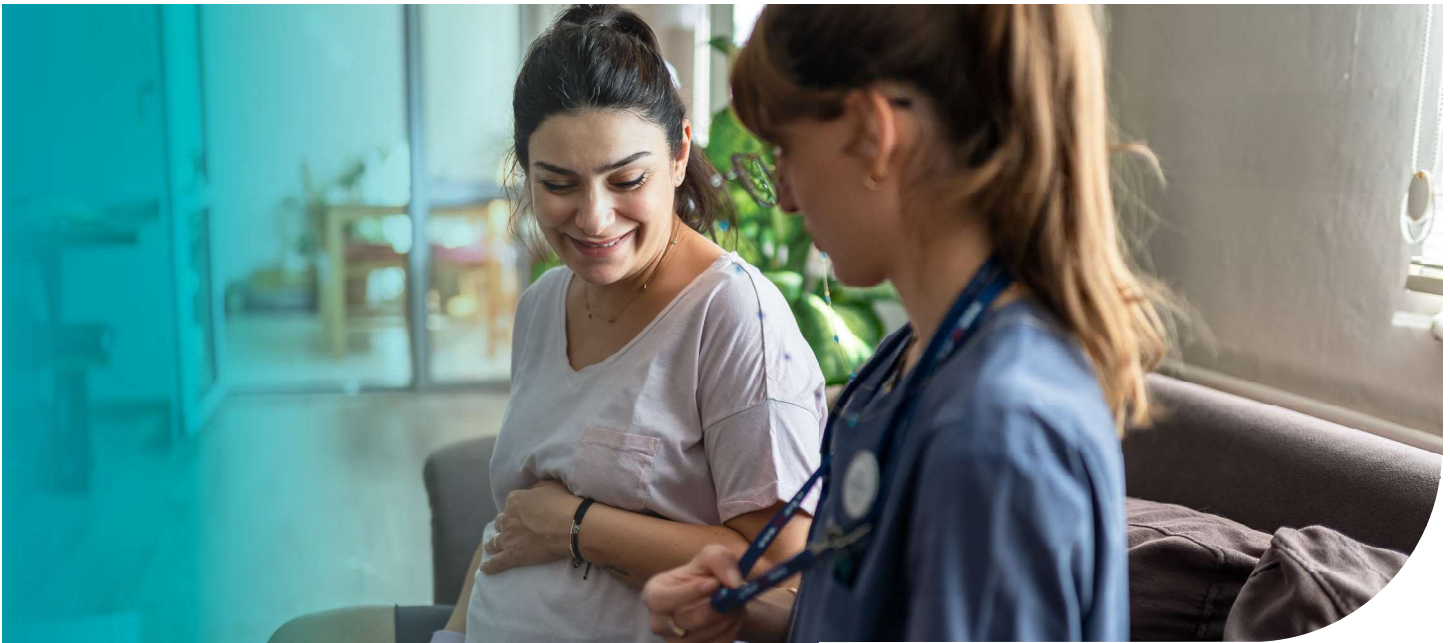
- Impedir el crecimiento de la mente y el cuerpo del bebé.
- Aumentar el riesgo de tener complicaciones.
- Nacimiento del bebé con síndrome de alcoholismo fetal (FAS).

El alcohol y el FAS pueden aumentar el riesgo de que al bebé le ocurra lo siguiente:

- Nazca demasiado pronto o sea demasiado pequeño al nacer.
- Tenga síntomas de abstinencia (estos bebés deben permanecer en el hospital cuando la mamá regresa al hogar).
- Tenga defectos congénitos.
- Tenga problemas médicos y de aprendizaje durante toda la vida.

Para obtener ayuda para dejar de beber alcohol, diríjase al final de la siguiente sección.





Pastillas, medicamentos y otras sustancias

Algunos medicamentos son seguros durante el embarazo, como los que se usan para tratar afecciones a largo plazo, como el asma, la enfermedad de la tiroides, la diabetes o la epilepsia.

No todos los remedios naturales o caseros son seguros durante el embarazo. Las hierbas, los remedios caseros y la aromaterapia podrían causar daño a su bebé.

Siempre debe hacer lo siguiente:

- Consultar con su OB antes de tomar cualquier medicamento (incluidas las hierbas y los remedios caseros).
- Informarle a su OB sobre cualquier medicamento o tratamiento que reciba de otros médicos.
- Tomar medicamentos de venta libre solo si su OB los aprueba y tomarlos en la menor medida posible.
- Preguntarle a su OB sobre analgésicos alternativos para después del parto.

¿Qué es el síndrome de abstinencia neonatal (NAS) o la abstinencia neonatal de los opioides (NOWS)?

El NAS o la NOWS suceden cuando su bebé está expuesto a cualquiera de estas sustancias durante el embarazo:

- Analgésicos (opioides).
- Antidepresivos.
- Pastillas para dormir (benzodiazepinas).
- Drogas callejeras ilícitas (marihuana, éxtasis, cocaína y heroína).

Es importante que le informe a su OB si está consumiendo algo que pueda causar NAS o NOWS. Dejar de consumir demasiado rápido puede hacerles daño a usted y a su bebé.

Las sustancias que causan NAS o NOWS también pueden aumentar el riesgo de lo siguiente:

- Aborto espontáneo o muerte fetal.
- Defectos congénitos.
- El nacimiento del bebé demasiado pronto o con un tamaño demasiado pequeño.
- Síntomas de abstinencia.
- SIDS/SUID.
- Problemas de aprendizaje y de comportamiento de por vida.

Los Servicios de Protección Infantil (CPS) podrían involucrarse si consideran que un bebé no está seguro. Trabaje con su OB para mostrar que quiere que su bebé esté a salvo.

Obtener ayuda

Obtener ayuda si tiene hábitos inseguros

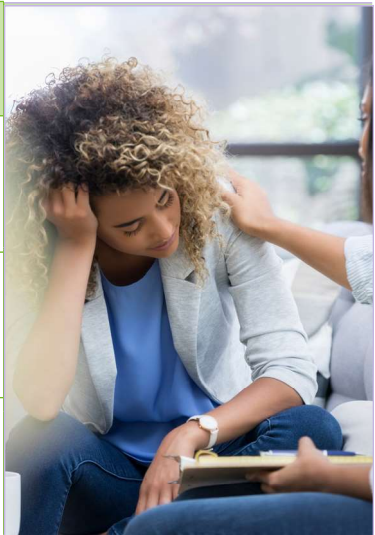
Es cuatro veces más probable que abandone los hábitos inseguros si recibe apoyo. ¡Puede confiar en su OB! Infórmele a su OB sobre los hábitos inseguros con los que tiene dificultad y pida ayuda.

Cómo prepararse para abandonarlos

- Evite personas y situaciones que hacen que desee continuar con su hábito.
- Cambie la rutina para poder evitar los desencadenantes.
- Piense en las cosas perjudiciales que pueden pasar si sigue teniendo estos hábitos inseguros.
- Piense en las cosas buenas que pasarán si deja de tenerlos.
- Pida ayuda y apoyo a sus amigos y familiares y a su OB.
- Haga una lista de cosas que la ayuden a distraerse si siente el impulso de hacerlo. Puede hacer lo siguiente:
 - Hable con su bebé y dígame cuánto lo quiere y que quiere lo mejor para él.
 - Recuérdese las cosas buenas que pueden pasar si abandona su hábito.
 - Salga a caminar.
 - Busque videos agradables en internet.
 - Juegue algo en su teléfono celular.
 - Llame a un amigo con actitud positiva para obtener apoyo.
 - Salga a dar un paseo en automóvil.
 - Llame a uno de los números de teléfono de la página siguiente.
- Felicítese por el progreso que ha hecho hasta el momento.
- Tómese un día a la vez o incluso una hora a la vez.



¡Cubrimos los beneficios de salud del comportamiento (mental)!

Si vive en los siguientes condados:	Puede llamar a:	
Jefferson, Bullitt, Henry, Oldham, Shelby, Spencer y Trimble	Project Link (502) 583-3951	
Breckenridge, Grayson, Hardin, Larue, Marion, Meade, Nelson y Washington	Communicare (270) 769-1304	
Condado de Carroll	Northern Kentucky Regional Crisis Center (502) 732-9331	



Consejos para ayudarla a dejar de fumar:

- Fume afuera solamente.
- Elimine todos los ceniceros que haya en el hogar.
- Pídale a los demás que no fumen a su alrededor.
- Elija un día para dejar de hacerlo, anótelo y péguelo en el refrigerador.
- Llame al (800) QUIT NOW al (800) 784-8669.
- Llame a la American Cancer Society al (800) 227-2345.
- Comuníquese con su departamento de salud local para recibir información sobre grupos de apoyo o clases.
- Visite Smokefree.gov.



Consejos para ayudarla a dejar de beber alcohol:

- Llame a la Línea Nacional de Ayuda contra la Dependencia del Alcohol y las Drogas al (800) 622-2255.
- Llame al Localizador de Centros de Tratamiento por Consumo de Sustancias al (800) 662-4357.
- Visite Findtreatment.samhsa.gov.
- Visite aa.org (Alcohólicos Anónimos).



Consejos como ayuda para el consumo, el mal uso o el abuso de sustancias

- Llame a la Línea Nacional de Ayuda contra la Dependencia del Alcohol y las Drogas al (800) 622-2255.
- Llame al Localizador de Centros de Tratamiento por Consumo de Sustancias al (800) 662-4357.
- Visite Findtreatment.samhsa.gov.
- Visite Findhelpnowky.org/.
- Visite NA.org (Narcóticos Anónimos).

Protegerse de la violencia doméstica

No todas las relaciones son sanas y solidarias. El maltrato ocurre cuando alguien la está lastimando de alguna manera. Existen diferentes tipos de maltrato. El maltrato puede ser mental, emocional, físico o sexual. Un maltratador puede ser cualquier persona en su vida.

Protéjase del maltrato: ¡es lo mejor para usted y su bebé!

Ejemplos de maltrato

Cuando alguien hace lo siguiente:

- Se burla de usted, la insulta o la ofende delante de sus amigos o familiares.
- Controla dónde va y cuándo lo hace.
- Controla la manera en que obtiene alimentos o dinero, cómo duerme o accede a otros recursos.
- La mantiene alejada de amigos o familiares.
- La culpa por su frustración o ira.
- La acusa de ser infiel.
- La amenaza o amenaza a su familia.
- Exige saber dónde está en todo momento.
- Destruye sus cosas favoritas.
- La empuja o abofetea, o le lanza cosas.
- La pateo o la ahorca.
- Le deja marcas o moretones en el cuerpo.
- La obliga a hacer cosas que no quiere, incluidas relaciones sexuales.



Cómo manejar el maltrato:

- Si la están maltratando, no lo esconda. Nadie puede ayudarla si no lo saben.
- No tenga miedo de pedir ayuda. ¡Usted y su bebé tienen derecho a estar seguros!
- Hable con alguien en quien confíe, como su OB, un miembro de la familia o un amigo, o llame a uno de los números de esta página.

Cosas que debe saber:

- Sepa cómo salir rápidamente de su hogar por puertas y ventanas.
- Dígale a un vecino de confianza qué hacer si algo ocurre, como llamar a la policía.
- Sepa a dónde ir si tiene que irse.
- Sus hijos tienen altas probabilidades de que la misma persona que la está maltratando, los maltrate a ellos. El riesgo es aún mayor si su pareja no es el padre del niño.
- Los niños que viven en un hogar donde hay maltrato tienen más probabilidades de convertirse en maltratadores y de tener problemas con las drogas o el alcohol durante la vida.

**El maltrato no es su culpa.
No está sola. ¡Cuenta con ayuda!**

¿A quién puedo llamar para pedir ayuda?

Puede llamar a la Línea Directa contra el Abuso al (800) 752-6200 o a Línea para Casos de Crisis disponible las 24 horas al (877) 803-7577. Si no sabe qué hacer o no puede escapar, ¡llame al 911!



Cosas que no son seguras durante el embarazo

Nunca haga esto durante el embarazo	¿Por qué?
 <p>No cambie ni limpie la caja de arena de un gato ni esté alrededor de una mientras el gato la utilice y después.</p>	<p>Los gatos pueden tener un parásito que puede causar toxoplasmosis, y lastimar al bebé.</p>
 <p>No se haga duchas vaginales.</p>	<p>Las duchas vaginales pueden eliminar las bacterias buenas y aumentar el riesgo de candidiasis. También puede provocarle una infección a su bebé.</p>
 <p>No tome baños de burbujas.</p>	<p>Los baños de burbujas pueden causar irritación e infección del tracto urinario.</p>
 <p>No esté cerca de personas que estén enfermas.</p>	<p>Puede enfermarse.</p>
 <p>No use jacuzzis, salas de vapor ni saunas.</p>	
 <p>No haga deportes de impacto ni con saltos, ni monte animales.</p>	<p>Estas cosas son peligrosas durante el embarazo. Pueden hacer que la placenta se salga del útero (desprendimiento de la placenta). Esto puede ser una amenaza para su vida y la de su bebé.</p>
<p>No haga paseos estremecedores como subirse a montañas rusas o carritos chocones.</p>	
<p>No haga trabajos físicos pesados, como levantar, empujar o halar cargas pesadas.</p>	
<p>No utilice maquinaria peligrosa como sierras o martillos neumáticos.</p>	
 <p>No toque lagartos, serpientes ni tortugas.</p>	<p>Tienen bacterias dañinas en la piel llamadas salmonela.</p>

Cosas que debe saber

Señales de advertencia

¿Cuáles son las señales de advertencia de un problema durante el embarazo?

- Contracciones regulares: cuando siente que el abdomen se está tensando como una pelota. Es posible que tenga contracciones con o sin dolor.
- Sangrado vaginal.
- Presencia de sangre: mucosidad con una pequeña mancha de sangre (esto es normal después de las 37 semanas).
- Secreción de líquido de la vagina.
- Flujo vaginal que cambia de color, olor o cantidad.
- Dolor leve de la espalda baja.
- Presión pélvica o presión entre las piernas o los muslos.
- Su bebé no se mueve tanto como antes o deja de moverse.
- Dolor estomacal con o sin diarrea.
- Dolores que son como los del período.
- Ardor o dolor al orinar.
- Mareos o desmayos.
- Visión borrosa, ver manchas u otros cambios en la visión.
- Dolor de cabeza que no desaparece.
- Vómitos o diarrea que no se detienen.
- Escalofríos, sarpullido o fiebre.
- Hinchazón repentina en la cara o las manos.
- Aumento repentino de la inflamación en los pies o las piernas.

Si presenta alguna de estas señales de advertencia o si no se siente bien, ¡llame a su OB de inmediato! Es posible que su OB quiera revisarla o que la envíe al hospital.

Señales de advertencia emocionales

Su manera de pensar y sentir forma parte de su salud. Tener la mente sana y emociones saludables es importante para usted y su bebé. La mayoría de las mujeres embarazadas tienen cambios de humor durante el embarazo y después del parto.

Hable con su OB si ocurre lo siguiente:

- Se siente triste la mayor parte del tiempo o esto dura al menos dos semanas.
- Tiene antecedentes de depresión o ansiedad.
- Tiene síntomas de depresión o ansiedad que antes no tenía.

Las mamás con necesidades de salud mental tienen mayor riesgo de complicaciones en el embarazo. Estas complicaciones pueden ponerla en riesgo y poner en riesgo a su bebé.

¡No está sola! Aún puede tener un embarazo saludable si tiene necesidades de salud mental. No esconda cómo se siente. Alguien puede ayudarla si sabe que lo necesita.

Si tiene pensamientos sobre hacerse daño o herir a otra persona, llame al 911.



1.º trimestre (semanas 1 a 12 | meses 1 a 3)

- Si aún no está tomando vitaminas prenatales, comience a tomarlas todos los días.
- Su OB la atenderá todos los meses.
- Las hormonas pueden hacer que sienta malestar estomacal. A esto se le llama náuseas matutinas, pero pueden ocurrir en cualquier momento del día. Si tiene náuseas matutinas, haga lo siguiente:
 - Tenga a mano refrigerios como galletas saladas o almendras.
 - Haga cinco o seis comidas pequeñas durante el día en vez de tres comidas de tamaño regular.
- Está bien tener cambios de humor. El cuerpo está experimentando muchos cambios.
- Llame al OB si tiene alguna señal de advertencia. Si no está segura de si algo es una señal de advertencia, llame a nuestra Línea de Asesoramiento de Enfermería disponible las 24 horas al (800) 606-9880 (TTY: (800) 688-4889).
- Hable con el OB antes de usar remedios caseros.

Preguntas y notas sobre mi 1.º trimestre:



¿Lo sabía?

- Aproximadamente el 25% de las mujeres embarazadas pueden desarrollar un hematoma subcoriónico. Se presenta cuando se forma sangre entre la pared del útero y la membrana coriónica durante el embarazo. Los hematomas subcoriónicos son más frecuentes entre las semanas 10 y 20 del embarazo. Constituyen alrededor del 10% de todo el sangrado vaginal. La mayoría de los hematomas no son motivo de preocupación.
- 1 de cada 4 mujeres pierde el embarazo antes de la semana 20. Si esto ocurre, cuenta con las siguientes ayudas:
 - Puede llamar a Lifeline al (800) 273-TALK (8255), las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
 - También puede obtener más información en Nationalshare.org y Pregnancyloss.org.

2.º trimestre (semanas 13 a 26 | meses 4 a 6)

- Su OB la atenderá todos los meses.
- Tal vez esté lista para usar ropa de maternidad.
- Su OB hará una ecografía para identificar los órganos de su bebé y asegurarse de que estén creciendo correctamente. Tal vez pueda ver si tendrá una niña o un niño. Si no quiere saber el sexo del bebé, ¡dígalos antes de que le hagan la prueba!

Puede esperar lo siguiente:

- Le extraerán sangre para revisar el cerebro y la médula espinal de su bebé. Esto se denomina alfafetoproteína (AFP).
 - Se le hará una prueba de tolerancia a la glucosa (GTT). Esto permite ver cómo el cuerpo está controlando el azúcar en la sangre ahora que está embarazada. Por lo general, se hace entre la semana 24 y la 28.
 - Si tiene antecedentes de diabetes, el OB puede hacerlo antes, entre la semana 13 y la 14.
 - La noche anterior a la prueba no debe comer ni beber nada después de medianoche.
 - En el laboratorio, le extraerán sangre después de tomar una solución de glucosa.
 - Es posible que su OB le haga otras pruebas. Le explicarán cuáles son las pruebas, le pedirán su permiso y le dirán por qué quieren hacerle las pruebas.
- **Es muy pronto para el parto.** Llame al OB si tiene alguna señal de advertencia. Si no está segura de si algo es una señal de advertencia, llame a nuestra Línea de Asesoramiento de Enfermería disponible las 24 horas al (800) 606-9880 (TTY: (800) 688-4889).
 - Beba por lo menos ocho vasos de agua todos los días.
 - A medida que el abdomen crezca, tendrá menos equilibrio. Tenga más cuidado al usar bañeras y escaleras.
 - Hable con su OB para encontrar clases prenatales y registrarse para asistir.
 - Pregúntele a su OB cuándo y cómo comenzar a llevar un registro de los movimientos de su bebé.

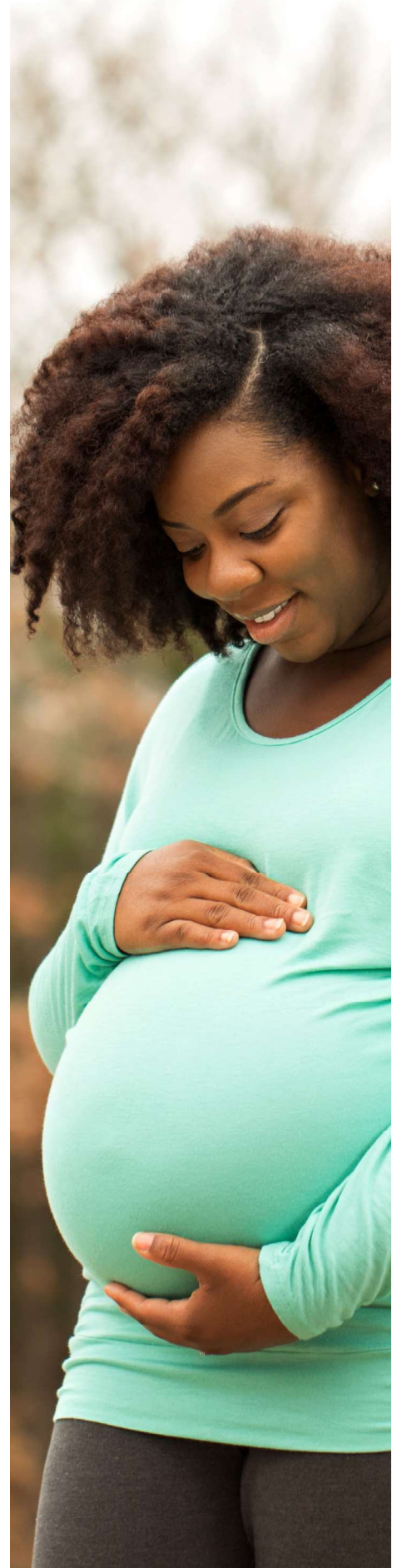
Preguntas y notas sobre mi 2.º trimestre:



3.º trimestre (semanas 27 a 40 | meses 7 a 9)

- Si aún no se ha hecho una prueba de tolerancia a la glucosa, su OB debe programar una para usted.
- Hable con su OB para encontrar clases prenatales y registrarse para asistir.
- Debe tener dos visitas durante el 7.º y el 8.º mes de embarazo.
- Debe tener visitas semanales durante el 9.º mes de embarazo.
- Si tiene alguna complicación en el embarazo, su OB puede atenderla con más frecuencia y hacer pruebas adicionales. Estas visitas son importantes para usted y su bebé.
- Su bebé pateará y se estirará, responderá a la luz y los sonidos y pesará alrededor de cinco o seis libras.
- Su OB puede recoger una muestra de la vagina con un hisopo alrededor de la semana 36. Esto es para asegurarse de que no haya infecciones que podrían no ser seguras para su bebé durante el parto. Es posible que no sepa que tiene una infección.
- Si cree que ha tenido contracciones, es posible que su OB quiera revisar el cuello uterino.
- Si no ha tenido contracciones, puede solicitarle a su OB que no revise el cuello uterino.
- Si está teniendo signos de trabajo de parto o alguna señal de advertencia, llame a su OB de inmediato. Si no está segura de si algo es una señal de advertencia, llame a nuestra Línea de Asesoramiento de Enfermería disponible las 24 horas al (800) 606-9880 (TTY: (800) 688-4889).
- Un embarazo saludable podría durar más de 40 semanas. Si esto ocurre, es posible que tenga dos visitas por semana.

Preguntas y notas sobre mi 3.º trimestre:

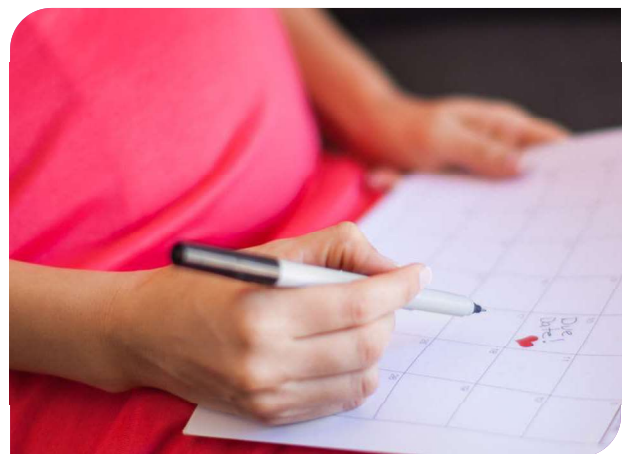




Cómo prepararse

Maneras de prepararse y cosas que debe saber

- Prepare un bolso para el hospital en su 3.^{er} trimestre.
- Si entra en trabajo de parto por su cuenta y las contracciones no se producen con la frecuencia suficiente o no dilatan el cuello uterino, su OB podría darle medicamentos para ayudarla a comenzar el trabajo de parto.
- Su OB puede decidir comenzar su trabajo de parto de manera asistida. Esto se llama inducción. Estos son algunos motivos por los que se debe hacer esto:
 - Su fecha de parto ya pasó.
 - La presión arterial es demasiado alta.
 - Usted tiene otros problemas de salud.
 - Rompió fuentes, pero el trabajo de parto no ha empezado.
 - Su bebé tiene problemas de salud.
- El trabajo de parto será anticipado si presenta lo siguiente:
 - Descenso y encajamiento fetal (el bebé bajó o se acomodó en la zona más profunda de la pelvis).
 - Hay rastros de sangre (mucosidad con manchas de sangre).
 - Aumento de la energía (anidación).



Braxton Hicks y el verdadero trabajo de parto

Existe una diferencia entre el falso trabajo de parto (Braxton Hicks) y el verdadero trabajo de parto.

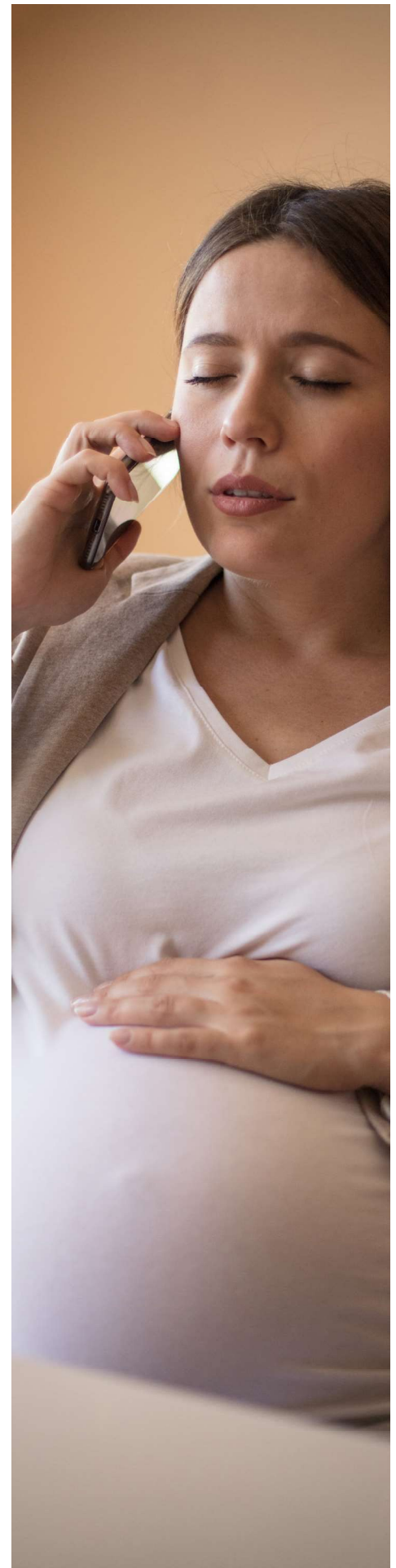
¡En el gráfico de esta página podrá ver todos los detalles!

Trabajo de parto falso (Braxton Hicks)	Verdadero trabajo de parto
<ul style="list-style-type: none">• Contracciones irregulares.• No se vuelven más intensas.• No se vuelven más frecuentes.• Desaparecen cuando bebe agua, camina o cambia de posición.	<ul style="list-style-type: none">• Contracciones regulares.• Se vuelven más intensas.• Se vuelven más frecuentes.• Podrían comenzar en la espalda y continuar alrededor del abdomen.• No desaparecen cuando bebe agua, camina o cambia de posición.• Se dilata el cuello uterino.

Si tiene signos de trabajo de parto antes de las 37 semanas, ¡llame al OB de inmediato!

Cosas que debe saber:

- Si rompe fuente, puede ser una cantidad de líquido pequeña o una grande. Puede ser transparente, verde, amarilla o con un poco de sangre. Llame a su OB y diríjase directamente al hospital. No tome un baño ni se introduzca un tampón.
- Si cree que está en trabajo de parto, comience a cronometrar las contracciones y llame a su OB. Le preguntará sobre las contracciones.
 - Necesitará algo para registrar el tiempo, como su teléfono celular.
 - Cronometre las contracciones desde que comienza una hasta que comienza la siguiente. Esto le indica con qué frecuencia se producen.
 - Cronometre cada contracción de principio a fin. Esto le indica la duración de cada contracción.
 - **No conduzca** al hospital si está en trabajo de parto. Pídale a un amigo o a un miembro de la familia que la lleve y use el cinturón de seguridad. Si no tiene quien pueda llevarla, llame al 911.
 - Vaya directamente al hospital si rompió fuentes, si tiene un sangrado vaginal abundante o si no siente que su bebé se mueva.



Tipos de partos

Parto vaginal

- Es cuando el bebé pasa por la vagina o el canal del parto.
- La mayoría de las mujeres tienen partos vaginales.
- Durante el trabajo de parto, las contracciones dilatarán el cuello uterino hasta que esté completamente abierto o dilatado. Usted pujará y el bebé saldrá por la vagina.

Parto por cesárea

- El bebé nace mediante cirugía. El bebé nace a través de un corte que el OB hace en el abdomen y el útero.
- En ocasiones, el bebé no puede salir de forma segura a través de la vagina y se necesita una cesárea. Es posible que esto sea programado y que lo sepa con anticipación.
- Si algo no planeado ocurre durante el trabajo de parto, es posible que necesite una cesárea. Algunos motivos para necesitar una cesárea no planificada son los siguientes:
 - Está en trabajo de parto demasiado tiempo o el cuello uterino no se dilata.
 - Usted o su bebé no toleran el trabajo de parto (sufrimiento).

Si le hacen una cesárea, puede ocurrir lo siguiente:

- Es posible que usted no pueda cargar a su bebé de inmediato.
- El enfermero o el pediatra podrían llevar al bebé a la sala de recién nacidos para vigilarlo de cerca durante unas horas.
- Una vez que la cirugía haya terminado, la llevarán a la sala de recuperación.
- Cuando esté en su habitación regular, el enfermero o el pediatra le llevarán a su bebé.

Parto vaginal después de una cesárea (VBAC)

Es cuando un bebé anterior nació mediante cesárea, pero el bebé actual nace por parto vaginal.

Tiempo de recuperación

Dos días después de un parto vaginal, ocurrirá lo siguiente:

- El personal revisará los signos vitales con regularidad y le mostrará cómo cuidarse. Esto incluye compresas de hielo, baños de asiento, un aerosol para el entumecimiento y el alivio del dolor.
- El personal le dará artículos de cuidado personal para que lleve a casa.

Cuatro días después de una cesárea, ocurrirá lo siguiente:

- El personal revisará la incisión y los signos vitales con regularidad y le mostrará cómo cuidarse. Si pujó antes de la cirugía, alguien le enseñará cómo cuidar su área vaginal.
- El personal le dará artículos de cuidado personal para que lleve a casa.

Es posible que su bebé se quede en la habitación con usted; en tal caso, ocurrirá lo siguiente:

- El personal y el enfermero le mostrarán cómo cuidar a su bebé. Esto incluye la alimentación, el sueño seguro, el cuidado del cordón umbilical y los baños.
- El personal le dará artículos de cuidado personal para que lleve a casa.





Decisiones sobre el cuidado de su bebé

El pediatra de su bebé

- Un pediatra es un médico que cuida de los niños desde el nacimiento hasta la adultez temprana.
- Un médico de atención primaria (PCP) de familia es un médico que brinda atención desde el nacimiento hasta la vejez.
- Elegir al médico de su bebé, un pediatra o un PCP de familia, es una decisión importante. Es bueno que esté satisfecha con su elección y confíe en su atención.
- Es recomendable que elija su pediatra antes del parto y se asegure de que esté aceptando pacientes nuevos. Su bebé tendrá que acudir al pediatra al poco tiempo después del nacimiento.
- Si usted ya tiene hijos y está satisfecha con su médico, puede llevar al recién nacido al mismo médico.
- Pida a sus amigos, familiares, vecinos o compañeros de trabajo que le recomienden médicos con los que estén a gusto y en los que confíen. Su OB también puede ayudarla a elegir el mejor médico para su bebé.
- Puede visitar el consultorio y conocer al médico antes de tomar una decisión. Llame al consultorio y pida hacer un recorrido y haga preguntas, como por ejemplo:
 - ¿Cuál es su horario de atención?
 - ¿Qué debo hacer si mi bebé tiene una emergencia?
 - ¿Quién atenderá a mi bebé cuando el médico no esté trabajando o esté fuera de la ciudad?
 - ¿Qué hospital o sala de emergencias (ER) utiliza el médico?
 - ¿Qué tipo de apoyo tengo si deseo amamantar?
- Si necesita ayuda para encontrar un pediatra, llame a Servicios para Miembros al (800) 578-0603. Podemos darle una lista de médicos que aceptan pacientes nuevos y ayudarla a elegir uno.

Consejos para viajes seguros y sillas de bebé para el auto adecuadas

- Cuando su bebé esté listo para que le den de alta en el hospital, usted necesitará tener una silla de bebé para el auto.
- Lea siempre las instrucciones para la silla de bebé para el auto. Aprenda a instalar la silla correctamente en el auto y a asegurar al bebé en la silla. Debe instalar la silla antes de poder llevar a su bebé a casa.
- Si no está segura de cómo instalar la silla del bebé, llame a la policía, a la estación de bomberos o al departamento de salud de su localidad. Revisarán la silla de bebé para el auto de forma gratuita.
- Coloque siempre las sillas de bebé en el asiento trasero.
- Los bebés deben mirar hacia a la parte trasera del vehículo hasta que tengan aproximadamente dos años.
- Pregunte sobre las reglas de las sillas de bebé en el transporte público.
- Si pide prestada o compra una silla de bebé usada, haga lo siguiente:
 - Consulte con el fabricante si el modelo se ha retirado del mercado por problemas de seguridad.
 - Asegúrese de que no se haya usado durante un accidente.
 - No use la silla si está vencida.
- Cuando hace frío afuera, primero sujete a su bebé en la silla. Luego, cúbralo con una manta. Esto garantizará que las correas encajen correctamente sobre el bebé. No es seguro usar una manta o abrigo de gran tamaño entre el bebé y las correas.





Sueño seguro

El SIDS/SUID sucede cuando los bebés fallecen mientras duermen, y es la principal causa de muerte de bebés que tienen entre un mes y un año. Muchas muertes suceden por entornos de sueño inseguros.

Ejemplos de entornos de sueño

Sueño seguro: ¡haga esto SIEMPRE!	Sueño inseguro: ¡NUNCA haga esto!
<ul style="list-style-type: none"> • A la hora de dormir, ponga a su bebé boca arriba. • Cuando sea hora de estar despierto y activo, coloque a su bebé boca abajo para la “hora de la pancita”. Asegúrese de estar allí con él durante la hora de la pancita. • Cuando sea hora de dormir, ponga a su bebé en su propio lugar, como por ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> - Una cuna que cumple con los estándares de seguridad. - Un moisés. - Una cuna plegable. • Utilice una superficie segura para dormir, como un colchón que cumpla con los estándares de seguridad con una sábana ajustada. • Cuando sea hora de dormir, vista a su bebé con ropa ligera, como un mameluco o algo que no sea ni muy cálido ni muy desabrigado. 	<ul style="list-style-type: none"> • No ponga a su bebé a dormir boca abajo. • No use protectores de cuna ni coloque mantas, almohadas, juguetes ni animales de peluche en el lugar para dormir de su bebé. • No utilice una cuna desactualizada o no aprobada. • No duerma con su bebé (ya sea que duerman juntos o compartan la cama) ni deje que nadie duerma con él. • No permita que su bebé duerma en una cama para adultos, un sofá, una almohada, ninguna tipo de superficie blanda, un asiento que rebote, un portabebés o en columpio. Los bebés pueden asfixiarse en estos lugares. Si su bebé se duerme en uno de ellos, llévelo a un área segura para dormir. • No fume durante el embarazo ni permita que nadie fume alrededor de su bebé.

Lactancia materna

La lactancia materna es mejor, pero no siempre es adecuada para todas las personas. No es seguro amamantar con ciertas afecciones médicas. Hable con el OB para ver si la lactancia materna es adecuada para usted.

Beneficios de la lactancia materna para usted

- La acerca a su bebé.
- Es más conveniente porque siempre está lista, a la temperatura correcta y con la cantidad adecuada.
- Es menos costosa.
- Los pañales de su bebé tienen menos olor.
- La ayuda a bajar el peso que adquirió durante el embarazo más rápido.
- Ayuda al útero a volver a su tamaño normal más rápido.

Beneficios de la lactancia materna para su bebé

La leche materna es el alimento perfecto por los siguientes motivos:

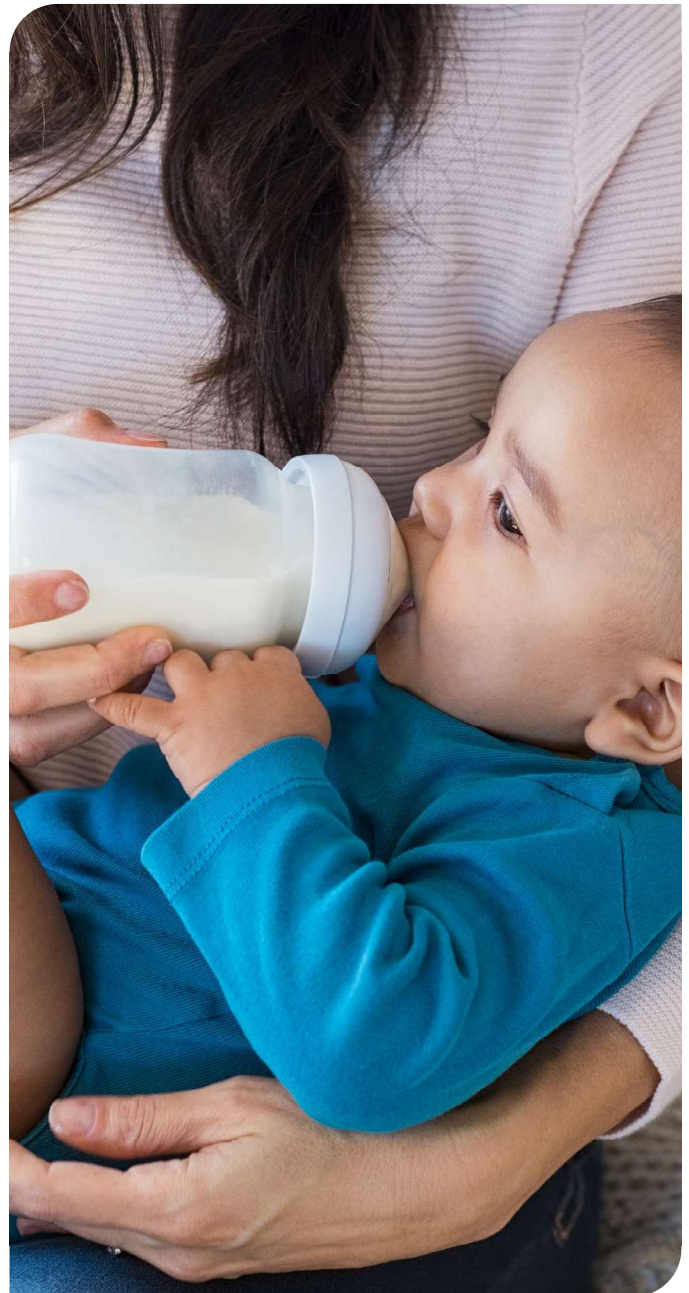
- Usted lo fabrica y es para su bebé.
- Es más fácil de digerir para su bebé.
- Tiene anticuerpos que ayudan al sistema inmunitario de su bebé a combatir infecciones.
- Reduce las probabilidades de que su bebé tenga resfríos, alergias y asma.
- Reduce las probabilidades de que su bebé tenga problemas estomacales, como gases y cólicos, que pueden causar llanto.
- Reduce las probabilidades de que su bebé tenga sobrepeso cuando sea adolescente y adulto.
- Reduce las probabilidades de que su bebé tenga diabetes cuando sea adolescente y adulto.



Alimentación con biberón

Si no desea o no puede amamantar debido a un problema médico, la fórmula para bebés es una gran opción. La fórmula se hace a partir de leche de vaca o soja. Si se inscribe en el programa WIC, la ayudarán a obtener fórmula. El WIC ofrece la marca Nestle Good Start®.

Cambiar de fórmulas puede ser estresante para el sistema del bebé. Puede estar irritado, tener más gases o estreñimiento. Si necesita cambiar la fórmula, hable con el médico de su bebé.



De regreso al hogar

Permitir que el cuerpo se recupere

El cuerpo ha sufrido mucho y le llevará tiempo recuperarse.



Puede hacer diferentes cosas para ayudar al cuerpo a recuperarse:

- Descanse bien e intente dormir cuando su bebé duerma.
- Siga tomando las vitaminas prenatales y los medicamentos recetados.
- Siga comiendo una variedad de alimentos saludables y bebiendo mucha cantidad de líquidos.
- No levante nada más pesado que su bebé hasta que su OB le diga que puede hacerlo.
- Pídale a su familia y a sus amigos que ayuden con las tareas del hogar y las comidas. Esto le permitirá tener más tiempo para descansar y crear un vínculo con su bebé.
- Continúe usando compresas de hielo, botellas perineales posparto, aerosoles para el entumecimiento, baños de asiento y almohadillas de avellano de bruja para su comodidad.
- Si le hicieron una cesárea, revise su incisión todos los días para ver si tiene enrojecimiento, sangrado o secreción.
- Si no puede ver su incisión, mírese en un espejo o pídale a un miembro de la familia que la revise.
- No tenga relaciones sexuales hasta que su OB le diga que puede hacerlo.
- Su período puede comenzar entre 6 y 8 semanas después del parto, aproximadamente. Si está amamantando, es posible que no tenga el período. Incluso si no tiene el período, aún puede quedar embarazada. Es importante usar un método anticonceptivo.
- A medida que el cuerpo se ajuste a los cambios hormonales, es posible que tenga cambios de humor, sudores nocturnos, cambios en la piel o en la textura del cabello o que se le caiga el cabello. Esto suele desaparecer en pocas semanas. Hable con su OB si tiene preocupaciones.



¿Tristeza después del parto o depresión posparto?

Existe una diferencia entre la tristeza después del parto y la depresión posparto. Muchas mujeres tienen algún tipo de tristeza después del parto que desaparece en unos pocos días o una semana. Estos síntomas son leves y no necesitan un tratamiento. Si estos sentimientos duran más de dos semanas, es posible que necesite tratamiento.

Tristeza después del parto:	Depresión posparto:
<ul style="list-style-type: none">• Tristeza.• Cambios de humor.• Lágrimas o llanto.• Disminución del apetito.• Dificultad para dormir.• Sensación de nervios por ninguna razón en particular.• Sensación de miedo por el recién nacido o por sí misma sin una razón clara.	<ul style="list-style-type: none">• Tristeza, desesperanza o sentimientos de estar abrumada de manera constante.• Llanto todo el tiempo.• Falta de energía o sensación de cansancio todo el tiempo.• Pérdida del apetito.• No tiene interés por pasar tiempo con amigos o familiares ni de hacer cosas que disfrutaba.• No tiene interés en cuidarse a sí misma o a su bebé.• Sentir que las cosas nunca volverán a ser iguales.

Cosas que puede hacer

- Infórmele a su OB cómo se siente. Su OB puede ayudarla a volver a sentirse como usted misma.
- Descanse bien.
- Siga con las comidas con un arcoíris de colores.
- Siga tomando sus vitaminas prenatales.
- Hable con su pareja, su familia o sus amigos.
- Únase a un grupo de apoyo con otras mamás primerizas.
- Pida ayuda con las tareas del hogar.
- Pídale a personas de su confianza que cuiden a su bebé para que pueda tomarse un tiempo para usted.

La depresión posparto puede comenzar en cualquier momento después del parto. Los síntomas son más graves y pueden durar de unas semanas a varios meses. Llame a su OB de inmediato si ve signos de depresión posparto o si lo notan sus seres queridos. Si tiene pensamientos sobre hacerse daño o lastimar a su bebé o a cualquier otra persona, llame al 911.



Todos los bebés lloran. Es la única manera en que pueden comunicarse.

¿Cuáles son los motivos más comunes por los que los bebés lloran?

- Hambre (esto es lo primero que debe pensar cuando su bebé llora).
- Problemas estomacales, por cólicos o gases.
- Necesidad de eructar.
- Pañales sucios o mojados.
- Necesidad de dormir.
- Necesidad de que lo carguen o de acurrucarse.
- Demasiado calor o frío.
- Algo le duele o molesta (podría ser una etiqueta de ropa o botones que le irritan la piel).

Si ha revisado estas cosas y su bebé sigue llorando, puede ponerlo en una área segura para dormir boca arriba en una cuna. Retírese por unos minutos para calmarse. Vaya a ver cómo está el bebé cada 10 o 15 minutos hasta que los dos estén tranquilos.

Nunca sacuda a un bebé. Sacudirlo es maltrato y su bebé puede morir.





Las visitas posparto

Es muy importante visitar al OB después del parto. Si tuvo complicaciones o le hicieron una cesárea, acuda a su OB dos semanas después del parto. Luego, acuda a su OB nuevamente para su visita regular posparto a las seis semanas.

Si tiene alguna de las siguientes señales de advertencia antes de su cita, llame a su OB de inmediato:

- Ardor o dolor al orinar.
- Vómitos o diarrea que no se detienen.
- Mareos o desmayos.
- Escalofríos, sarpullido o fiebre.
- Visión borrosa, ver manchas u otros cambios en la visión.
- Hinchazón repentina en la cara o las manos.
- Un dolor de cabeza que no desaparece.
- Aumento repentino de la inflamación en los pies o las piernas.

¿Qué sucede en una visita posparto?

Su OB la revisa para asegurarse de que se esté recuperando después del parto. Su OB analizará las opciones de métodos anticonceptivos con usted. Espere por lo menos 18 meses antes de quedar embarazada de nuevo. Si tuvo complicaciones durante su embarazo, es aún más importante asistir a su visita posparto.

Elegir un PCP

Es importante programar una cita con un PCP. Su PCP se encargará de la mayor parte de su atención y hará remisiones cuando las necesite. Piense en su médico de atención primaria como su hogar médico: ¡el lugar que la conoce mejor!

Si tiene alguna necesidad médica alrededor de las ocho semanas después del parto, su OB debe indicarle que llame a su PCP. Si necesita ayuda para encontrar un PCP, llame a Servicios para Miembros al (800) 578-0603 (TTY: 711). Si no se ha hecho un examen dental o de la vista durante su embarazo, ahora es el momento de programar una cita para hacerlos.

¿Por qué la vacunación es tan importante?

La vacunación consiste en inyecciones que ayudan al cuerpo a combatir enfermedades. Cada vacuna combate una enfermedad distinta, como la varicela, el sarampión o las paperas. Los niños necesitan vacunas para estar protegidos de las enfermedades y para prepararse para la escuela. Consulte con su médico qué vacunas necesitan sus hijos. **Recuerde que estas vacunas están cubiertas sin costo para usted.**

Lea a continuación el cronograma de vacunas de [Year] recomendado por los Centers for Disease Control and Prevention (CDC):

Vacunas que los niños necesitan:	Cuándo las necesitan:
Hepatitis B (HepB)	<ul style="list-style-type: none"> • 1.ª dosis: nacimiento • 2.ª dosis: al cumplir entre 1 y 2 meses • 3.ª dosis: al cumplir entre 6 y 18 meses
Rotavirus (RV): <ul style="list-style-type: none"> • RV1 (dos dosis) • RV5 (tres dosis) 	<ul style="list-style-type: none"> • 1.ª dosis: al cumplir 2 meses • 2.ª dosis: al cumplir 4 meses • 3.ª dosis: al cumplir 6 meses
Difteria, tétanos, tos ferina acelular (Dtap)	<ul style="list-style-type: none"> • 1.ª dosis: al cumplir 2 meses • 2.ª dosis: al cumplir 4 meses • 3.ª dosis: al cumplir 6 meses • 4.ª dosis: al cumplir entre 15 y 18 meses • 5.ª dosis: al cumplir entre 4 y 6 años
<i>Haemophilus influenza</i> de tipo B (Hib) (tres o cuatro dosis)	<ul style="list-style-type: none"> • 1.ª dosis: al cumplir 2 meses • 2.ª dosis: al cumplir 4 meses • 3.ª dosis: al cumplir 6 meses • 4.ª dosis: al cumplir entre 12 y 15 meses
Neumocócica conjugada (PCV13)	<ul style="list-style-type: none"> • 1.ª dosis: al cumplir 2 meses • 2.ª dosis: al cumplir 4 meses • 3.ª dosis: al cumplir 6 meses • 4.ª dosis: al cumplir entre 12 y 15 meses



Vacunas que los niños necesitan:	Cuándo las necesitan:
Poliovirus inactivado (IPV)	<ul style="list-style-type: none"> • 1.ª dosis: al cumplir 2 meses • 2.ª dosis: al cumplir 4 meses • 3.ª dosis: al cumplir entre 6 y 18 meses • 4.ª dosis: al cumplir entre 4 y 6 años
Influenza (IIV) o influenza (LAIV)	<p>Vacuna anual (1 o 2 dosis): desde los 6 meses hasta los 18 años</p>
Sarampión, paperas, rubéola (MMR)	<ul style="list-style-type: none"> • 1.ª dosis: al cumplir entre 12 y 15 meses • 2.ª dosis: al cumplir entre 4 y 6 años
Varicela (VAR)	<ul style="list-style-type: none"> • 1.ª dosis: al cumplir entre 12 y 15 meses • 2.ª dosis: al cumplir entre 4 y 6 años
Hepatitis A (HepA)	<ul style="list-style-type: none"> • Dos dosis: al cumplir entre 12 y 23 meses
Tétanos, difteria, tos ferina (TDap)	<ul style="list-style-type: none"> • Al cumplir entre 11 y 12 años
Virus del papiloma humano (HPV)	<ul style="list-style-type: none"> • Dos dosis: al cumplir entre 9 y 14 años • Tres dosis: mayores de 15 años
Meningocócica	<ul style="list-style-type: none"> • 1.ª dosis: a los 11 o 12 años • 2.ª dosis: al cumplir 16 años



Molina My Health
Healthy Beginnings