

# Su guía para un embarazo saludable

**¡Felicitaciones!** ¡Va a tener un bebé! Molina Healthcare quiere ayudarle a tener un embarazo saludable y feliz. Estamos a su disposición en todo momento.

Consulte nuestra útil guía sobre el embarazo, la **Guía para un embarazo saludable**. En ella encontrará consejos para que usted y su bebé se mantengan saludables. La guía le enseñará sobre:

## Medidas que puede tomar para tener un embarazo y un bebé saludables.



### Cómo encontrar un obstetra/ginecólogo.

- Lo mejor que puede hacer es visitar a un obstetra/ginecólogo en cuanto sepa que está embarazada. Llame al **Departamento de Servicios para Miembros al (888) 665-4621** si necesita ayuda para encontrar o cambiar de obstetra/ginecólogo.



### Opciones para su bebé

- El médico de su bebé.
- Consejos de seguridad para viajes y sillas infantiles para el auto.
- Sueño seguro.
- Lactancia materna o con biberón.



### Qué esperar cuando vuelva a casa



### Qué esperar durante sus visitas prenatales

- Es importante comenzar su atención prenatal en una etapa temprana y visitar al médico con regularidad.



### Qué debe hacer para recuperar su cuerpo

- Control posparto.
- Es importante que vea a su obstetra/ginecólogo para su chequeo posparto. Su cuerpo ha pasado por muchas cosas y necesitará tiempo para recuperarse. Su obstetra/ginecólogo verificará que se esté recuperando bien del parto.



### Servicios para usted y su bebé - WIC y doula



### Cosas que debe hacer para cuidarse



### Tristeza tras el parto



### Qué esperar en cada trimestre

- Signos físicos y emocionales.
- Formas de prepararse para el parto.
- Tipos de parto y tiempos de recuperación.



### ¿Qué significa que su bebé llore?



### Qué vacunas necesita su bebé para estar saludable

## ¿Desea obtener más información?

Consulte nuestra guía completa sobre el embarazo escaneando el código QR.

