



Su guía para un **embarazo sano**

¡Felicitaciones!

Molina Healthcare quiere ayudarla a tener un embarazo sano. Estamos a su disposición en todo momento

Cuando necesite apoyo durante el embarazo, no dude en comunicarse con nosotros. Puede llamar al Programa La Maternidad Importa al (866) 891-2320, (TTY: 711) siempre que necesite ayuda o para obtener más información.

Contenido

Pasos para tener un embarazo y un bebé sanos

- Página **3** | Paso 1: Comience por consultar a un obstetra
- Página **4** | Paso 2: Obtenga servicios adicionales para usted y su bebé
- Página **5** | Paso 3: Opciones para tener una alimentación saludable
- Página **7** | Paso 4: Dientes y encías sanos
- Página **8** | Paso 5: Cómo evitar las opciones poco saludables

¡Busque ayuda!

- Página **11** | Obtenga ayuda para eliminar los hábitos no seguros
- Página **13** | Protéjase y proteja al bebé de la violencia doméstica
- Página **14** | Lo que no es seguro durante el embarazo

Lo 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

Opciones para su bebé

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

De regreso en casa

- Página **26** | Permita que su cuerpo se recupere
- Página **27** | Tristeza tras el parto o depresión posparto
- Página **28** | Todos los bebés lloran
- Página **29** | Consulta posparto
- Página **30** | ¿Por qué son tan importantes las vacunas?

Mantenga nuestro número de teléfono a mano:

(866) 891-2320

TTY: 711



Pasos para tener un embarazo y un bebé sanos

Paso 1: Comience por consultar a un obstetra

Vaya al obstetra en cuanto sepa que está embarazada. Es importante empezar pronto la atención prenatal y recibir cuidados de manera regular durante el embarazo. Sea abierta y honesta con el obstetra acerca de sus antecedentes médicos y su vida. Cuanto más sepa su obstetra, más podrá ayudarla.

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

Llame al Departamento de Servicios para Miembros al (888) 665-4621. Si quiere cambiar el obstetra, podemos ayudarla a encontrar otro.

Qué esperar durante la primera consulta prenatal

La primera consulta prenatal durará más que las siguientes. Su obstetra o algún miembro del personal de su consultorio deben hacer lo siguiente:

- Controlar su ritmo cardíaco, presión arterial y temperatura.
- Realizar un análisis de orina y sangre.
- Preguntar sobre los siguientes aspectos:
 - Embarazos anteriores.
 - Los partos y los hijos que haya tenido. Si tuvo complicaciones en un embarazo anterior, podría tener más riesgo de tener problemas en este.
 - Su última menstruación a fin de determinar la fecha estimada de parto.
 - Su salud, la del padre del bebé y la de su familia
 - Sus hábitos y su estilo de vida.
 - Cualquier medicamento que tome. Incluye recetas médicas y medicamentos de venta libre.
- Informarle las cosas que son peligrosas para usted y el bebé.
- Realizarle una exploración pélvica.
- Informarle cualquier riesgo que puedan tener usted o el bebé y las maneras de tratarlos.
- Decirle cómo y cuándo comunicarse con él o ella si tiene alguna pregunta o problema durante el embarazo.

Qué esperar durante las consultas prenatales de seguimiento

Las consultas prenatales de seguimiento serán más breves. Su obstetra o algún miembro del personal de su consultorio harán lo siguiente:

- Controlar su ritmo cardíaco, presión arterial y temperatura.
- Realizar un análisis de orina.
- Controlar el aumento de peso.
- Medir el tamaño del útero (altura de fondo uterino) para saber cómo está creciendo el bebé.
- Escuchar los latidos del corazón del bebé.
- Preguntarle si puede sentir que el bebé se mueve.
- Sacarle sangre si es necesario.
- Revisar las señales de advertencia junto con usted.

Las visitas de seguimiento al obstetra son fundamentales

Estas visitas pueden ayudar a que usted y su bebé se mantengan saludables. Si la atiende con regularidad, el obstetra puede detectar y tratar problemas de salud de manera temprana.



Paso 2: Obtenga servicios adicionales para usted y su bebé

El Programa de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC) es un programa federal que paga por alimentos saludables, leche y jugos durante el embarazo y después de este. Los asesores de WIC pueden darle consejos sobre nutrición y lactancia.

Llame al 211 para comunicarse con su oficina local de WIC si desea solicitarlo. También puede descargar la aplicación WICShopper desde Google Play o Apple Store en su teléfono. En la aplicación se muestra cómo utilizar sus beneficios WIC.

Servicios de doulas

Una doula es una persona no médica, capacitada para prestar apoyo y atención a las mujeres embarazadas. Ofrecen apoyo a las familias antes, durante y después del parto. Las doulas ayudan a las mujeres embarazadas en su derecho a tomar decisiones sobre su propio cuerpo y su bebé. Se ha demostrado que este tipo de apoyo tiene mejores resultados en el parto, tanto para la madre como para el bebé. Si desea recibir el apoyo de una doula, envíenos un correo electrónico a MHCDoulaSupport@Molinahealthcare.com, o bien llame a nuestro Programa La Maternidad Importa al (866) 891-2320. (TTY/TDD: 711).



Paso 3: Opciones para tener una alimentación saludable



La mejor manera de que **su bebé crezca sano** es comer de forma saludable durante el embarazo. Consuma alimentos variados y arme un arcoíris de colores en cada comida. Esto ayudará a que el líquido que rodea a su bebé esté sano. **Comer sano la mantendrá sana, lo que favorece la salud de su bebé mientras crece.**

Coma cinco o seis comidas pequeñas que incluyan lo siguiente:

- Alimentos ricos en hierro (carnes magras, alimentos con agregado de hierro y verduras de hoja oscura). Estos alimentos son buenos para el corazón y la sangre.
- Verduras y frutas de todos los colores (melones, tomates y pimientos dulces). Estos alimentos tienen potasio, que ayuda con los calambres musculares, además de otras vitaminas importantes.
- Alimentos integrales y ricos en fibra (pan y cereales 100 % integrales, arroz integral y avena). Estos alimentos la ayudan a mantener la regularidad intestinal y a reducir el riesgo de hemorroides.
- Alimentos proteicos (carnes magras, pescado, pollo y alimentos que aprueba el programa WIC). Estos alimentos le dan energía y ayudan a que el bebé crezca.
- Alimentos ricos en calcio (leche y yogures bajos en grasa, además de quesos bajos en grasa como la ricota o la mozzarella baja en grasa). Estos alimentos la ayudan a tener huesos y dientes sanos.
- Pequeñas cantidades de grasas saludables (aguacate, frutos secos y aceite de oliva). Estos alimentos le dan energía.
- Algunos aperitivos saludables están permitidos entre comidas (palomitas sin grasa, yogur desnatado o frutas y verduras crudas).

Además de una dieta sana, tome sus vitaminas prenatales todos los días con la comida. Si las vitaminas prenatales le sientan mal, dígaselo a su obstetra



Alimentos que debe limitar o no comer

No más de 1 por semana durante el embarazo

- Alimentos azucarados (rosquillas, postres y refrescos).
- Edulcorantes artificiales.
- Alimentos fritos o carnes rojas.
- Papas fritas.
- Papas fritas de bolsa.
- Atún enlatado.
- Cafeína (café, refrescos, té y chocolate).
- Alimentos ricos en sal (fiambres cocinados, enlatados, congelados y comidas rápidas).



Nunca durante el embarazo

- Cerveza, vino o alcohol.
- Carnes poco cocidas.
- Huevos poco cocidos (fritos volteados o sin voltear).
- Pescado crudo o sushi.
- Pescado de mar que contenga mercurio (pez espada, blanquillo, caballa o tiburón).
- Queso que no se procesó en una fábrica de productos lácteos (queso de vaca, de cabra, azul, feta y brie).
- Miel cruda.
- Carnes de órganos como el hígado.



Si tiene antojos de cosas no comestibles, como tierra, arcilla o papel, hable con su obstetra de inmediato. Esto se conoce como Pica y podría causarle daño a usted y al bebé.

Beba, al menos, ocho vasos de agua al día para mantenerse hidratada.

También puede beber leche y, a veces, jugo 100 % de fruta. Intente no beber más de un vaso de jugo de fruta y leche pasteurizados al día.





Paso 4: Dientes y encías sanos

Mantener las encías y los dientes sanos es importante para usted y el bebé. Si está embarazada y tiene periodontitis, su bebé podría nacer antes de tiempo o demasiado pequeño.

A veces la periodontitis puede causar dolor, pero no siempre. Es posible que tenga periodontitis y ni siquiera lo sepa.

Síntomas de la Periodontitis

- Le sangran las encías al cepillarse los dientes.
- Las encías están rojas, hinchadas o sensibles.

Si presenta alguno de estos signos, cepílese los dientes y use hilo dental a diario. Visite a un dentista para que le haga una limpieza dental. No olvide decirle al dentista que está embarazada. Es importante que sepa esto si se necesita hacerle una radiografía.

Cubrimos una limpieza dental cada seis meses. Si necesita ayuda para encontrar un dentista, llame al Departamento de Servicios para Miembros al (888) 665-4621.

Paso 5: Cómo evitar las opciones poco saludables

Tabaquismo

Fumar **nunca** es seguro durante el embarazo. Cualquier tipo de tabaquismo puede causar complicaciones durante el embarazo. Esto incluye fumar cigarrillos, puros, cigarrillos electrónicos o vapear.

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

Fumar puede aumentar los siguientes riesgos para usted:	Fumar puede aumentar los siguientes riesgos para su bebé:
<ul style="list-style-type: none">Tener un aborto espontáneo o muerte fetal.Nacimiento antes de tiempo del bebé o que nazca demasiado pequeño. 	<ul style="list-style-type: none">Muerte súbita, también llamada Síndrome de Muerte Súbita del lactante (SIDS)/Muerte Súbita e Inesperada del Bebé (SUID).Infecciones de oído y pulmón.Problemas de aprendizaje de por vida.

Tabaquismo pasivo o de tercera mano

Se llama **tabaquismo pasivo** a la situación en la que usted inhala humo de tabaco cuando está cerca de alguien que está fumando. Esto puede causar lo siguiente:

- Bajo peso al nacer: bebé demasiado pequeño
- Padecer SIDS o SUID.
- Infección de oídos.
- Problemas pulmonares.
- Tos.
- Sibilancias.
- Mayores probabilidades de que deba llevar a su bebé al hospital por bronquitis, neumonía y otras infecciones de pulmón.

Se llama **tabaquismo de tercera mano** al gas y a las partículas del humo que se pegan a las superficies como el pelo, la piel, la ropa, los juguetes o los muebles. Si usted o alguien fuma dentro de la casa, **¡dejen de hacerlo!**

Un ventilador o ambientador no eliminará el tabaquismo pasivo ni el tabaquismo de tercera mano.



Dejar de fumar no solo mejorará su salud y la del bebé, sino que también tiene estos beneficios:

- Menos náuseas matutinas.
- Más oxígeno para su bebé.
- Menor riesgo de padecer un aborto espontáneo o muerte fetal.
- Menos complicaciones durante el parto y después de este.
- Menor riesgo de que su bebé nazca antes de tiempo o demasiado pequeño.
- Menor riesgo de SIDS o SUID

Recaída

Se llama **recaída** al hecho de comenzar a fumar de nuevo después de haberlo dejado. Puede suceder. Mucha gente comienza a fumar de nuevo. Los primeros días son los más difíciles. Pero los síntomas que siente después de dejar de fumar son una señal de que su cuerpo está empezando a recuperarse.

Tómese un día a la vez y recompénsese por su éxito. Recuerde por qué dejó de fumar.

Dejar de fumar es el mejor regalo que puede hacerle al bebé. Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar.

¿Desea recibir más información sobre cómo dejar de fumar? Consulte la página 12.

Haga ejercicio durante el embarazo

El ejercicio habitual la ayuda a adaptarse a los cambios que experimenta su cuerpo durante el embarazo. El ejercicio puede relajarla y prepararla para el parto. Hable con su obstetra sobre los tipos de ejercicio que puede hacer. A menos que su obstetra le diga que no lo haga, intente hacer ejercicio durante al menos 30 minutos la mayoría de los días de la semana.

El ejercicio físico general, como caminar, nadar o andar en bicicleta, es muy bueno para usted. Estos ejercicios aumentan el pulso, entrenan el cuerpo y fortalecen el corazón.



Independientemente del ejercicio que haga, intente caminar siempre que pueda. Puede intentar lo siguiente:

- Dar un paseo por el parque a la hora de comer con un amigo si está trabajando.
- Estacionar lejos de la entrada de la tienda y caminar la distancia extra cuando vaya de compras.
- Utilizar las escaleras en lugar del ascensor cada vez que pueda

Alcohol

Tomar alcohol nunca es seguro durante el embarazo.

Cualquier tipo de alcohol (cerveza, vino o licor) puede causar complicaciones durante el embarazo.

Cuando bebe, el alcohol llega al bebé a través de la placenta. La exposición al alcohol puede dañar gravemente al bebé. Puede causar lo siguiente:

- Retrasar el crecimiento de la mente y el cuerpo de su bebé.
- Aumentar el riesgo de complicaciones.
- Provocar el nacimiento de un bebé con síndrome alcohólico fetal (FAS).

El alcohol y el FAS pueden aumentar los siguientes riesgos para el bebé:

- Nacer antes de tiempo o demasiado pequeño.
- Presentar síntomas de abstinencia (estos bebés deben permanecer en el hospital cuando la madre se va a casa).
- Tener defectos de nacimiento.
- Presentar problemas médicos y de aprendizaje de por vida.

Para obtener ayuda para dejar el alcohol, consulte el final de la siguiente sección.



Marihuana

En algunos estados, el consumo de marihuana ya es legal. Pero eso no significa que sea seguro para usted o para su bebé durante el embarazo: porque NO lo es. Consumir marihuana NUNCA es seguro durante el embarazo.

Si está planeando quedar embarazada, o en cuanto sepa que lo está, ¡deje de consumir marihuana!

Las sustancias químicas de la marihuana, especialmente el THC, pasan de la madre al bebé. Estas pueden causar lo siguiente:

- Bebé demasiado pequeño.
- Bajo coeficiente intelectual.
- Déficit de atención.
- Incapacidad para pensar con normalidad.
- Problemas de comportamiento.

Si fuma marihuana, las sustancias químicas también pasan de la madre al bebé a través de la leche materna. Pueden almacenarse en la leche materna. Esto significa que se transmiten al bebé incluso después de haber dejado de fumar. El humo del tabaquismo pasivo y del tabaquismo de tercera mano también afecta al bebé, al igual que ocurre con el tabaco.

El uso sobre la piel, la ingestión de alimentos, la inhalación de vapores o la vaporización provocan los mismos problemas, por lo que debe dejar de consumir si está embarazada.

Píldoras, medicamentos y otras sustancias

Es seguro consumir algunos medicamentos durante el embarazo, como medicamentos para tratar afecciones a largo plazo (por ejemplo, asma, enfermedad de la tiroides, diabetes o epilepsia).

No todos los remedios naturales o caseros son seguros durante el embarazo. Los remedios herbarios y caseros, y la aromaterapia podrían dañar al bebé.

Lo que siempre debe hacer es lo siguiente:

- Consultar a su obstetra antes de tomar cualquier medicamento (incluidos los remedios caseros y herbarios).
- Informar a su obstetra sobre cualquier medicamento o tratamiento que reciba de otros médicos.



- Únicamente consumir medicamentos de venta libre con la aprobación del obstetra y consumirlos lo menos posible.
- Pedirle al obstetra medicamentos para el dolor alternativos después del parto.

¿Qué es el Síndrome de Abstinencia Neonatal (NAS) o Síndrome de Abstinencia Neonatal de Opiáceos (NOWS)?

El síndrome NAS o NOWS se produce cuando el bebé está expuesto a cualquiera de estas sustancias durante el embarazo:

- Analgésicos (opiáceos).
- Antidepresivos.
- Somníferos (benzodiazepinas).
- Drogas ilícitas (metanfetamina, éxtasis, cocaína y heroína).

Es importante que le informe al obstetra si está consumiendo cualquier sustancia que pueda causar NAS o NOWS. Dejar de consumir demasiado rápido puede perjudicarles a usted y al bebé.

Las sustancias que causan NAS o NOWS también pueden aumentar los siguientes riesgos:

- Tener un aborto espontáneo o muerte fetal.
- Anomalías de nacimiento.
- Nacimiento antes de tiempo del bebé o que nazca demasiado pequeño.
- Presentar síntomas de abstinencia.
- Padecer SIDS o SUID.
- Presentar problemas de aprendizaje y comportamiento de por vida.

Los Servicios de Protección Infantil (CPS) pueden involucrarse si creen que un bebé no está seguro. Colabore con el obstetra para demostrar que desea que el bebé esté seguro.

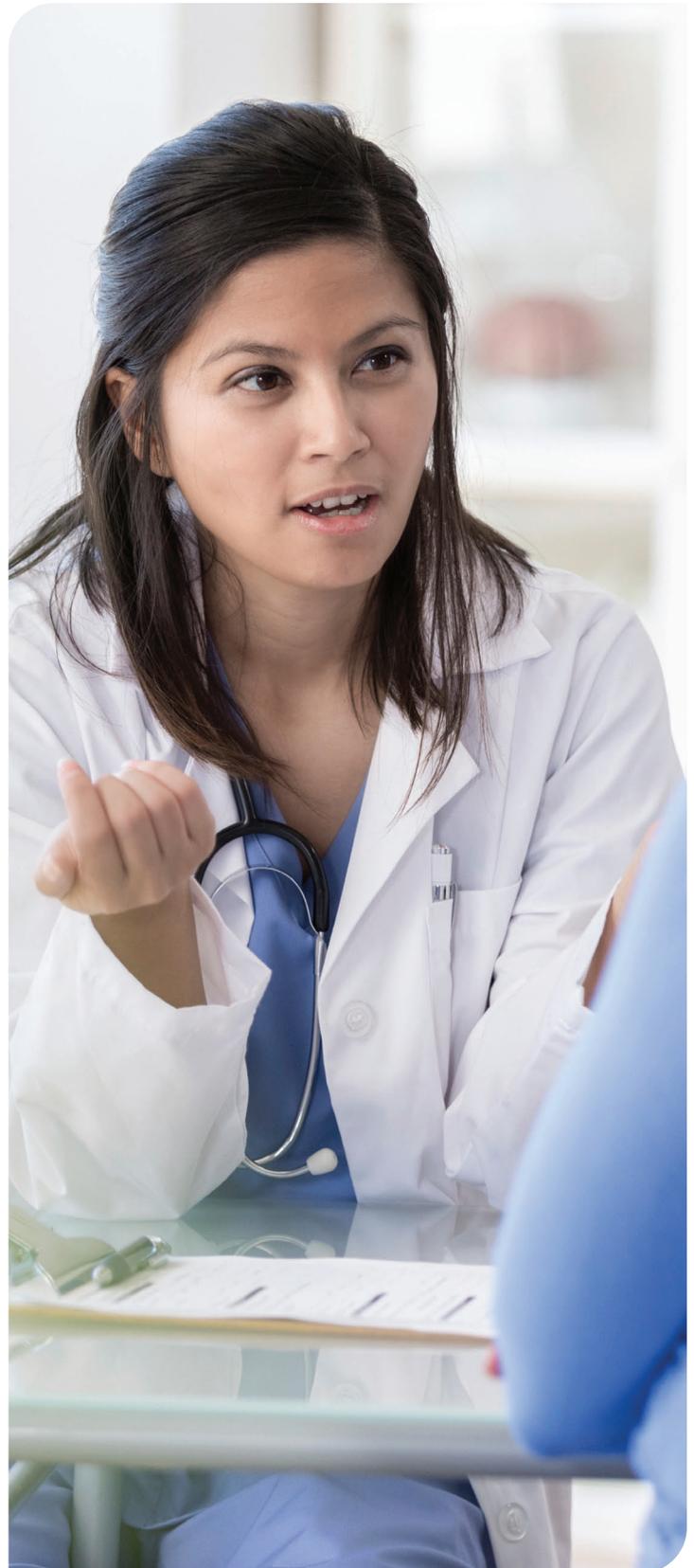
¡Busque ayuda!

Obtenga ayuda para eliminar los hábitos no seguros

Es cuatro veces más probable que deje cualquier hábito no seguro si tiene apoyo. Puede confiar en el obstetra. Cuénteles sobre cualquier hábito no seguro que enfrente y pídale ayuda.

Cómo prepararse para dejar un hábito no seguro

- Evite personas y situaciones que la hagan querer continuar con el hábito.
- Cambie su rutina para evitar desencadenantes.
- Piense en las cosas malas que pueden suceder si sigue teniendo hábitos no seguros.
- Piense en las cosas buenas que sucederán si los deja.
- Pídale ayuda y apoyo a sus amigos y familiares, y al obstetra.
- Haga una lista de cosas para distraerse si siente un impulso. Puede hacer lo siguiente:
 - Hablar con el bebé y decirle cuánto le ama y desea lo mejor para él.
 - Recordar las cosas buenas que pueden suceder si deja ese hábito.
 - Dar un paseo.
 - Buscar videos agradables en internet.
 - Jugar con el teléfono celular.
 - Llamar a un amigo que sea positivo para obtener apoyo.
 - Dar un paseo en auto.
 - Llamar a uno de los números de teléfono que se brindan en la página siguiente.
- Felicitar a sí misma por el progreso que logró hasta ahora.
- Vivir día a día, o incluso hora a hora.



Cubrimos los beneficios de salud conductual (mental)

Los servicios ambulatorios de salud mental son un beneficio cubierto por Molina Healthcare. No se necesita una autorización previa para recibir servicios de salud mental. Llame a nuestro Departamento de Servicios para Miembros al (888) 665-4621 para encontrar un proveedor de salud mental cerca de usted. También puede llamar al Programa La Maternidad Importa al (866) 891-2320, (TTY: 711) siempre que necesite ayuda. Tenemos programas que pueden ayudarla.



Consejos para ayudarla a dejar de fumar:

Llame a Kick It California para recibir asesoramiento telefónico para dejar de fumar.

Servicios para Dejar de Consumir Tabaco

- English: (800) 300-8086 or Text "Quit Smoking" to 66819
- Español: Llame al (800) 600-8191 o envíe un mensaje de texto con la frase "Dejar de Fumar" al 66819.
- Chino: (800) 838-8917
- Coreano: (800) 556-55644
- Vietnamita: (800) 778-8440
- Consumidores de tabaco masticable: (800) 987-2908

Servicios para dejar de utilizar vaporizadores

- English: Call (844) 866-8273 or Text "Quit Vaping" to 66819
- Español: Llame al (800) 600-8191 o envíe un mensaje de texto con la frase "No Vapear" al 66819.

Consejos para ayudar con el consumo, mal uso o abuso de alcohol, drogas o sustancias

- Llame a la Línea Nacional de Ayuda de SAMHSA al 1-800-662-HELP (4357) para obtener un servicio de información y derivación a tratamientos gratuito, confidencial y disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año.
- Llame a la Línea Directa de Abuso de Sustancias de California al (844) 289-0879.



Protéjase y proteja al bebé de la violencia doméstica

No todas las relaciones son sanas y comprensivas. Si alguien la lastima de alguna manera, eso es abuso. Hay diferentes tipos de abuso. El abuso puede ser mental, emocional, físico o sexual. Un abusador puede ser cualquier persona que sea parte de su vida.

Protéjase del abuso: es lo mejor para usted y el bebé.

Ejemplos de abuso

Cuando alguien hace lo siguiente:

- Se burla de usted, la insulta o menosprecia en frente de sus amigos o familia.
- Controla dónde va y cuándo.
- Controla cómo obtiene comida, dinero, descanso u otros recursos.
- La mantiene alejada de sus amigos o familiares.
- La culpa por las frustraciones o el enojo que él o ella siente.
- La acusa de ser infiel.
- La amenaza a usted o a su familia.
- Exige saber dónde está todo el tiempo.
- Destruye sus cosas favoritas.
- La empuja, la golpea o le lanza cosas.
- La pateo o estrangula.
- Le deja marcas o moretones.
- La obliga a hacer cosas que no quiere, incluidos actos sexuales.



Cómo manejar el abuso:

- Si sufre abuso, no lo oculte. Nadie puede ayudarla si no lo saben.
- No tenga miedo de pedir ayuda. Tanto usted como el bebé tienen derecho a estar seguros.
- Hable con alguien de confianza, como el obstetra, un familiar o un amigo, o llame a uno de los números que se brindan en esta página.

Lo que debe saber:

- Planifique cómo salir rápidamente de su casa por puertas y ventanas.
- Dígale a un vecino de confianza qué hacer, llamar a la policía, por ejemplo, si sucede algo.
- Planifique a dónde irá si tiene que marcharse.
- Sus hijos corren mucho riesgo de sufrir abusos por parte de la misma persona que la maltrata a usted. El riesgo es aún mayor si su pareja no es el progenitor de los niños.
- Los niños en un hogar abusivo tienen una mayor probabilidad de convertirse en abusadores y tener problemas de drogas o alcohol al crecer.



El abuso no es su culpa. Usted no está sola. Hay ayuda disponible.

¿A quién puedo llamar para pedir ayuda?

Llame a la Línea Nacional de Violencia Doméstica al (800) 799-SAFE (7233) o envíe un mensaje de texto con la palabra "START" al 88788. Si no sabe qué hacer o no puede escapar, llame al 911.

Lo que no es seguro durante el embarazo

No seguro	¿Por qué?
 <p>Utilice mascarilla y guantes si tiene que cambiar o limpiar la caja de arena de un gato.</p>	<p>Los gatos pueden ser portadores de un parásito causante de toxoplasmosis que puede dañar a su bebé.</p>
 <p>No se realice duchas vaginales.</p>	<p>Las duchas vaginales pueden eliminar las bacterias buenas y aumentar los riesgos de que tenga una infección por hongos. También pueden producirle una infección al bebé.</p>
 <p>No se acerque a personas enfermas.</p>	<p>Se puede enfermar.</p>
 <p>No utilice jacuzzis, baños de vapor ni saunas.</p> <p>Si realiza una actividad exigente y de alto impacto, hable con su médico sobre cómo realizar la actividad de forma segura.</p>	<p>Estas actividades son peligrosas durante el embarazo. Pueden hacer que la placenta se desprenda del útero (desprendimiento prematuro de placenta). Esto puede poner en peligro su vida y la de su bebé.</p>
 <p>Evite la exposición al plomo. Evite los residuos de pintura o el polvo de las casas construidas antes de 1978.</p>	<p>El plomo es perjudicial tanto para el feto como para usted. El plomo puede provocar partos prematuros, bajo peso al nacer y problemas conductuales en el bebé. Puede transmitir el plomo a su bebé a través de la leche materna. No existe un nivel seguro de plomo. Lávese las manos antes de comer. Siga una alimentación rica en calcio y hierro para reducir la absorción de plomo en el organismo.</p>

Lo que debe saber

Señales de advertencia

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

- Contracciones regulares: cuando siente que el vientre se le endurece como una bola. Puede tener contracciones con o sin dolor.
- Hemorragia vaginal.
- Pérdida del tapón mucoso: mucosidad con una mancha pequeña de sangre (esto es normal después de las 37 semanas).
- Fuga de líquido de la vagina.
- Flujo vaginal que cambia de color, olor o cantidad.
- Dolor leve de la espalda baja.
- Presión en la zona pélvica o presión entre las piernas o en los muslos.
- El bebé no se mueve tanto como antes o deja de moverse.
- Dolor de estómago con o sin diarrea.
- Cólicos que se sienten como la menstruación.
- Ardor o dolor al orinar.
- Sensación de mareo o desmayo.
- Visión borrosa, ver manchas u otros cambios en la visión.
- Dolor de cabeza que no se alivia.
- Vómitos o diarrea que no cesan.
- Escalofríos, una erupción o fiebre.
- Hinchazón repentina en la cara o las manos.
- Aumento repentino de la hinchazón de los pies o las piernas.

Si presenta alguna de estas señales de advertencia o si no se siente bien, llame al obstetra de inmediato. Es posible que su obstetra quiera verla o enviarla al hospital.

Señales de advertencia emocionales

La manera en que piensa y se siente forma parte de su salud. Tener una mente y unas emociones sanas es importante para usted y su bebé. La mayoría de las mujeres embarazadas tienen cambios de estado de ánimo durante el embarazo y después del parto.

Hable con el obstetra en los siguientes casos:

- Si se siente triste la mayor parte del tiempo o durante al menos dos semanas.
- Si tiene antecedentes de depresión o ansiedad.
- Si presenta cualquier síntoma nuevo de depresión o ansiedad.

Las madres con necesidades de salud mental tienen un mayor riesgo de tener complicaciones durante el embarazo. Estas complicaciones podrían ponerla a usted y al bebé en riesgo.

Usted no está sola. Puede tener un embarazo sano aun si tiene necesidades de salud mental. No oculte cómo se siente.

Si alguien sabe que necesita o desea ayuda, pueden ayudarla.

Cuando necesite apoyo, no dude en comunicarse con nosotros. Puede llamar al Programa La Maternidad Importa al (866) 891-2320, (TTY: 711). Tenemos programas que pueden ayudarla.



El segundo trimestre (De la semana 13 a la 26 | Del mes 4 al 6)

- El obstetra querrá examinarla todos los meses.
- Es posible que esté lista para usar ropa de maternidad.
- Su obstetra le hará una ecografía (utiliza ondas sonoras) para observar los órganos de su bebé y asegurarse de que crecen correctamente.

Esto es lo que puede esperar:

- Se le extraerá sangre para realizar un análisis y revisar el cerebro y la médula espinal de su bebé. Esto se llama alfa-fetoproteína (AFP).
- Se le realizará una prueba de tolerancia a la glucosa (GTT). Esto se realiza para saber cómo controla su cuerpo el azúcar en sangre ahora que está embarazada. Suele realizarse entre las semanas 24 y 28. Si tiene antecedentes de diabetes, el obstetra puede realizarla a partir de las semanas 13 o 14.
- No debe comer ni beber nada después de la medianoche de la noche anterior a la prueba.
- El personal del laboratorio le extraerá la sangre después de que haya bebido una solución de glucosa.
- Es posible que el obstetra quiera realizar otras pruebas. Le explicarán en qué consisten las pruebas, le pedirán permiso y le dirán por qué quieren hacérselas.
- **Es demasiado pronto para el parto.** Llame al obstetra si tiene alguna señal de advertencia. Si no está segura de si algo es una señal de advertencia, llame a nuestra Línea de Consejos de Enfermería disponible las 24 horas al: English: (888) 275-8750, Español: (866) 648-3537, TTY/TDD: 711.
- Beba, al menos, ocho vasos de agua al día.
- A medida que le crezca el vientre, le costará mantener el equilibrio. Debe tener mucho cuidado al usar bañeras y escaleras.
- Hable con su obstetra para buscar clases prenatales y apuntarse en ellas.
- Pregúntele al obstetra cuándo y cómo debe empezar a controlar los movimientos del bebé.



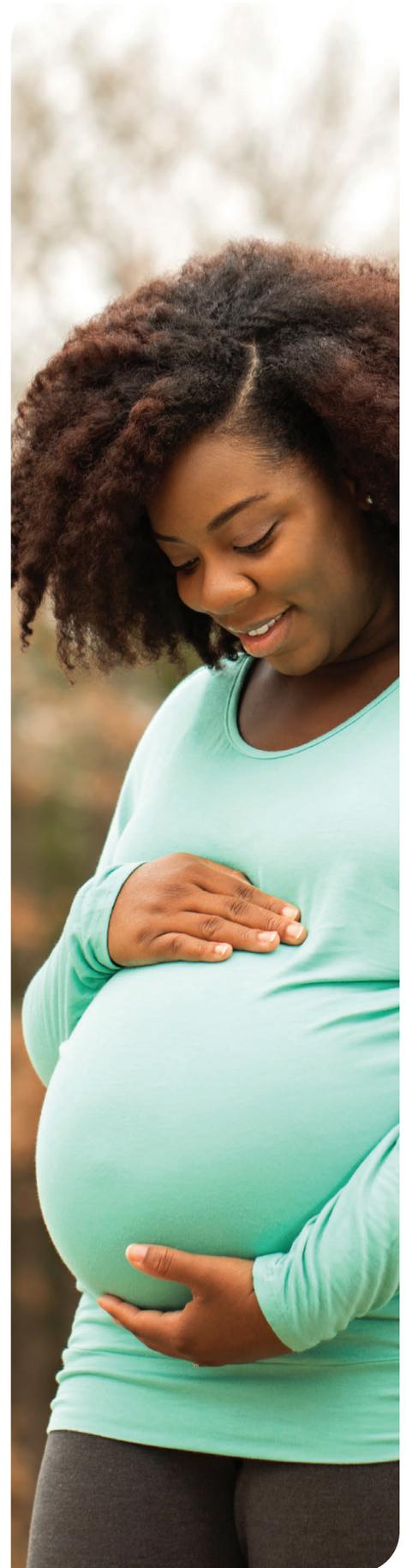
Preguntas y comentarios sobre mi segundo trimestre:



El tercer trimestre (De la semana 27 a la 40 | Del mes 7 al 9)

- Si aún no se ha sometido a una prueba de tolerancia a la glucosa, el obstetra debería programar una para usted.
- Hable con su obstetra para buscar clases prenatales y apuntarse en ellas.
- Durante el mes 7 y el mes 8 del embarazo, deberá realizar dos consultas.
- Durante el mes 9 del embarazo, las consultas deben ser semanales.
- Si tiene alguna complicación en el embarazo, es posible que el obstetra la vea con más frecuencia y le haga pruebas adicionales. Estas consultas son importantes para usted y el bebé.
- El bebé dará patadas y se estirará, responderá a la luz y a los sonidos, y pesará unas cinco o seis libras.
- Es posible que su obstetra realice un exudado vaginal alrededor de la semana 36. Esto garantiza que no haya infecciones que puedan ser peligrosas para el bebé durante el parto. Es posible que usted no sepa que tiene una infección.
- Si cree que ha tenido contracciones, es posible que el obstetra quiera revisarle el cuello uterino (abertura útero-matriz).
- Si presenta signos de trabajo de parto o cualquier señal de advertencia, ¡llame al obstetra de inmediato! Si no está segura de si algo es una señal de advertencia, llame a nuestra Línea de Consejos de Enfermería disponible las 24 horas al: English: (888) 275-8750, Español: (866) 648-3537, TTY/TDD: 711.
- Un embarazo sano podría durar más de 40 semanas. Si esto ocurre, es posible que tenga dos consultas a la semana.

Preguntas y comentarios sobre mi tercer trimestre:

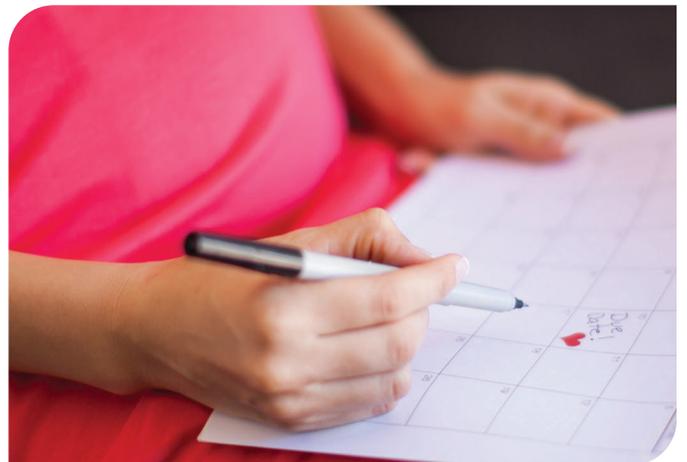




Prepararse para el parto

Cómo prepararse y qué hay que saber

- Prepare un bolso para ir al hospital en el tercer trimestre.
- Si entra en trabajo de parto por su cuenta y las contracciones no son lo suficientemente frecuentes o no dilatan el cuello uterino, el obstetra puede darle medicamentos para ayudarle a iniciar el trabajo de parto.
- El obstetra puede decidir iniciar el trabajo de parto por usted. Esto se llama inducción. Algunas razones para realizar esto son las siguientes:
 - Ya ha pasado la fecha de parto.
 - Su presión arterial es demasiado alta.
 - Tiene otros problemas de salud.
 - Rompió bolsa, pero no ha comenzado el trabajo de parto.
 - El bebé tiene problemas de salud.
- El parto se acerca si sucede lo siguiente:
 - Aligeramiento o descenso (el bebé ha descendido o se ha asentado más profundamente en la pelvis).
 - Pérdida del tapón mucoso (mucosidad con vetas de sangre).
 - Un aumento de energía (anidamiento).



Contracciones de Braxton Hicks o contracciones reales

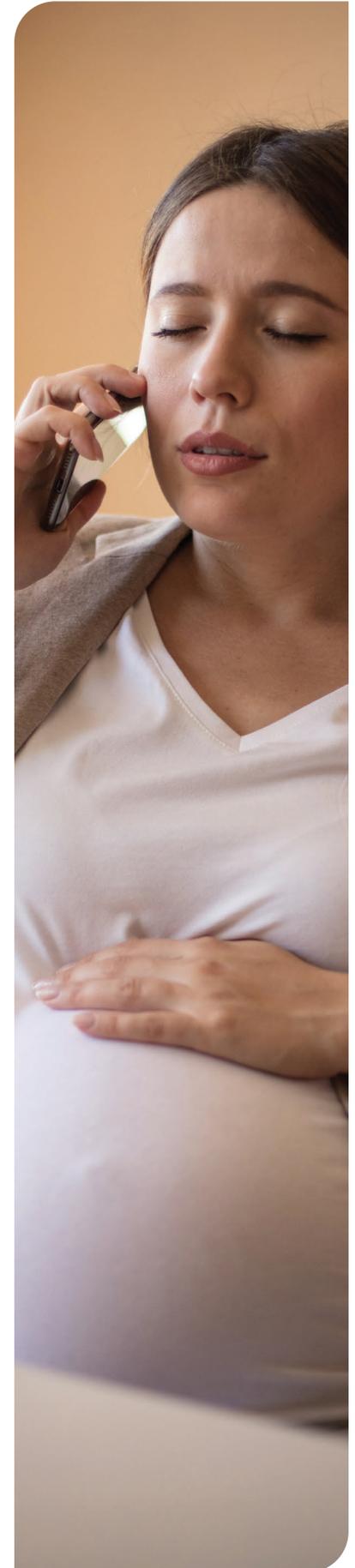
Hay una diferencia entre las contracciones falsas (Braxton Hicks) y las contracciones reales de parto. En el cuadro de esta página puede obtener todos los detalles.

Contracciones falsas (de Braxton Hicks)	Contracciones reales de parto
<ul style="list-style-type: none">• Contracciones irregulares.• No se vuelven más fuertes.• 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 fuertes.• Se vuelven más frecuentes.• Pueden comenzar en la espalda y rodear el vientre.• No desaparecen cuando bebe agua, camina o cambia de posición.• Dilatan el cuello uterino.

Si tiene algún signo de trabajo de parto antes de la semana 37, ¡llame al obstetra de inmediato!

Lo que debe saber:

- Si rompe bolsa, puede haber una pequeña cantidad de líquido o un chorro. Puede ser transparente, verde, amarillo o tener manchas de sangre. Llame al obstetra y acuda directamente al hospital. No se bañe ni se ponga un tampón.
- Si cree que está en trabajo de parto, empiece a cronometrar las contracciones y llame a su obstetra. Le preguntará sobre las contracciones.
 - Necesitará algo para llevar un registro del tiempo, como un teléfono celular.
 - Cronometre el tiempo de las contracciones desde el comienzo de una hasta el comienzo de la siguiente. Esto le indica la frecuencia de estas.
 - Cronometre el tiempo de cada contracción desde el principio hasta el final. Esto le indica la duración de cada contracción.
 - **No conduzca por su cuenta** hasta el hospital si está en trabajo de parto. Pídale a un amigo o a un familiar que la lleve y use el cinturón de seguridad. Si no tiene a nadie que la lleve, llame al 911.
 - Acuda directamente al hospital si rompió bolsa, si tiene una fuerte hemorragia vaginal o si no siente que el bebé se mueva.



Tipos de partos

Parto vaginal

- Es cuando el bebé pasa por la vagina o el canal de 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 empujará al bebé para que salga por la vagina.

Parto por cesárea

- Es cuando su bebé nace mediante una cirugía. El bebé nace a través de un corte que el obstetra hace en su vientre y el útero.
- A veces, un bebé no puede nacer de forma segura a través de la vagina y es necesario realizar una cesárea. Podría programarla y saberlo con antelación.
- Si ocurre algún imprevisto durante el trabajo de parto, es posible que necesite una cesárea. Estas son algunas de las razones para realizar una cesárea no planificada:
 - El trabajo de parto es demasiado largo o el cuello uterino no se dilata.
 - Usted o el bebé no toleran el trabajo de parto (sufrimiento).

Si tiene una cesárea, se pueden presentar las siguientes situaciones:

- Es posible que no pueda sostener al bebé de inmediato.
- Es posible que el personal de enfermería o el pediatra se lleven al bebé a la guardería para controlarle de cerca durante unas horas.
- Una vez finalizada la cirugía, irá a la sala de recuperación.
- Cuando esté en la sala común, la enfermera o el pediatra le traerán a su bebé.

Parto vaginal después de una cesárea (VBAC)

- Es cuando un bebé anterior nació por cesárea, pero el bebé actual nace por vía vaginal.

Tiempo de recuperación

Dos días después de un parto vaginal:

- El personal revisará las constantes vitales con regularidad y le enseñará a cuidarse. Esto incluye compresas de hielo, baños de asiento, aerosol anestésico y medicamentos para aliviar el dolor.
- El personal le dará elementos de cuidado personal para que se lleve a casa.

Cuatro días después de una cesárea:

- El personal revisará la incisión y las constantes vitales con regularidad y le enseñará a cuidarse. Si pujó antes de la cirugía, alguien le enseñará cómo cuidar la zona vaginal.
- El personal le dará elementos de cuidado personal para que se lleve a casa.

El bebé puede permanecer en la habitación con usted:

- El personal y un miembro del personal de enfermería le mostrarán cómo cuidar al bebé. Esto incluye la alimentación, el sueño seguro, el cuidado del cordón umbilical y el baño.
- El personal le dará elementos de cuidado personal para que se lleve a casa.





Opciones para el bebé

El pediatra de su bebé

- Un pediatra es un doctor que atiende a los niños desde que nacen hasta que alcanzan la edad adulta.
- Un proveedor de cuidados primarios (PCP) de familia es un médico que brinda atención desde el nacimiento hasta la vejez.
- Elegir al médico del bebé, ya sea un pediatra o un PCP de familia, es una gran decisión. Debe estar satisfecha con su elección y confiar en su atención.
- Conviene elegir al pediatra antes del parto y asegurarse de que acepte nuevos pacientes. Deberá llevar a su bebé al pediatra al poco tiempo después de nacer.
- Si ya tiene hijos y está satisfecha con el médico que los atiende, puede llevar al recién nacido al mismo médico.
- Pregunte a amigos, familiares, vecinos o compañeros de trabajo por los médicos que les gustan y en los que confían. Su obstetra también puede ayudarle a elegir el mejor médico para su bebé.
- Se recomienda que visite el consultorio y conozca al médico antes de tomar una decisión. Llame y pida una visita al consultorio y haga preguntas como las que se indican a continuación:
 - ¿Cuál es el horario de atención?
 - ¿Qué debería hacer si tengo una emergencia con mi bebé?
 - ¿Quién atenderá a mi bebé cuando el médico tenga el día libre o no esté en la ciudad?
 - ¿Qué hospital o servicio de emergencias (ER) utiliza el médico?
 - ¿Qué tipo de apoyo brindan si quiero amamantar?
- **Si necesita ayuda para encontrar un pediatra, llame al Departamento de Servicios para Miembros al (888) 665-4621.** Podemos darle una lista de médicos que aceptan pacientes nuevos y ayudarle a elegir uno.

Consejos de seguridad para viajes y sillas infantiles para el auto

- Cuando el bebé esté listo para recibir el alta del hospital, necesitará una silla infantil para el auto.
- Lea siempre las instrucciones de la silla infantil para el auto. Aprenda a instalar correctamente la silla infantil en el auto y a sujetar al bebé en ella. Debe instalarla en el auto antes de poder llevarse a su bebé a casa.
- Si no está segura de cómo instalar la silla infantil para el auto, llame a la policía local, a los bomberos o al departamento de salud. Ellos revisarán la silla infantil para el auto gratis.
- Coloque siempre las sillas infantiles para el auto en el asiento trasero.
- Los bebés deben ir de cara a la parte trasera del auto hasta que tengan unos dos años.
- Pregunte por las normas de las sillas infantiles para el auto en el transporte público.
- Si pide prestada o compra una silla infantil para el auto usada, asegúrese de hacer lo siguiente:
 - Compruebe que el fabricante no la haya retirado del mercado por motivos de seguridad.
 - Asegúrese de que nunca haya sufrido un accidente.
 - No utilice la silla si caducó.
- Cuando haga frío, póngale primero las correas al bebé en la silla infantil para el auto. Después, cúbralo con una manta. De esta forma, se asegurará de que las correas se ajusten correctamente al bebé. No es seguro usar una manta o abrigo voluminosos entre el bebé y las correas.





Sueño seguro

El SIDS o SUID se produce cuando los bebés mueren mientras duermen y son la principal causa de muerte de los bebés de entre un mes y un año. Muchas de las muertes se deben a entornos de sueño no seguros.

Ejemplos de entornos de sueño

Sueño seguro: ¡haga esto SIEMPRE!	Sueño no seguro: ¡NUNCA haga esto!
<ul style="list-style-type: none"> • Cuando llegue el momento de dormir, ponga al bebé boca arriba. • Cuando llegue el momento de estar despierto y activo, acueste al bebé sobre su barriga para el “momento de estar boca abajo”. Asegúrese de estar con el bebé durante el momento en que esté boca abajo. • Cuando llegue el momento de dormir, ponga al bebé en su propio espacio, como los siguientes: <ul style="list-style-type: none"> - Una cuna que cumpla con las normas de seguridad. - Un moisés. - Una cuna corral. • Utilice una superficie de descanso segura, como un colchón homologado con sábana ajustable. • A la hora de dormir, vista al bebé con ropa ligera, como un pijama o algo que no sea demasiado abrigado ni demasiado fresco. 	<ul style="list-style-type: none"> • No acueste a su bebé boca abajo. • No utilice protectores ni coloque mantas, almohadas, juguetes o peluches en la zona de descanso de su bebé. • No utilice una cuna anticuada o que no cumpla con las normas de seguridad. • No duerma con el bebé (colecto o cama compartida) ni deje que nadie duerma con su bebé. • No deje que el bebé duerma en la cama de un adulto, un sofá, una almohada o cualquier otra superficie blanda, en un asiento hinchable, un portabebés o un columpio. Los bebés pueden asfixiarse en estos lugares. Si el bebé se queda dormido en uno de ellos, trasládalo a un espacio seguro para dormir. • No fume durante el embarazo ni permita que

Lactancia materna

La lactancia materna es lo mejor, pero no siempre es adecuada para todo el mundo. No es seguro amamantar si tiene determinadas afecciones médicas. Hable con el obstetra a fin de saber si la lactancia materna es adecuada para usted.

Beneficios de la lactancia materna para usted

- La acerca al bebé.
- Es más cómoda porque siempre está lista, a la temperatura correcta y en la cantidad adecuada.
- Cuesta menos dinero.
- Puede ayudar a mantener a las madres más sanas: presión arterial más normal, menor riesgo de diabetes.
- Le ayuda a perder el peso del embarazo más rápido.
- Ayuda a que el útero regrese a su tamaño normal más rápido.

Beneficios de la lactancia materna para el bebé

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

- Está hecho por usted, para el bebé.
- Es más fácil de digerir para el bebé.
- Contiene anticuerpos que ayudan al sistema inmunitario del bebé a combatir las infecciones.
- Reduce la probabilidad de que el bebé tenga catarro, alergias y asma.
- Reduce la probabilidad de que el bebé tenga problemas estomacales, como gases y cólicos, que hacen que el bebé lllore.

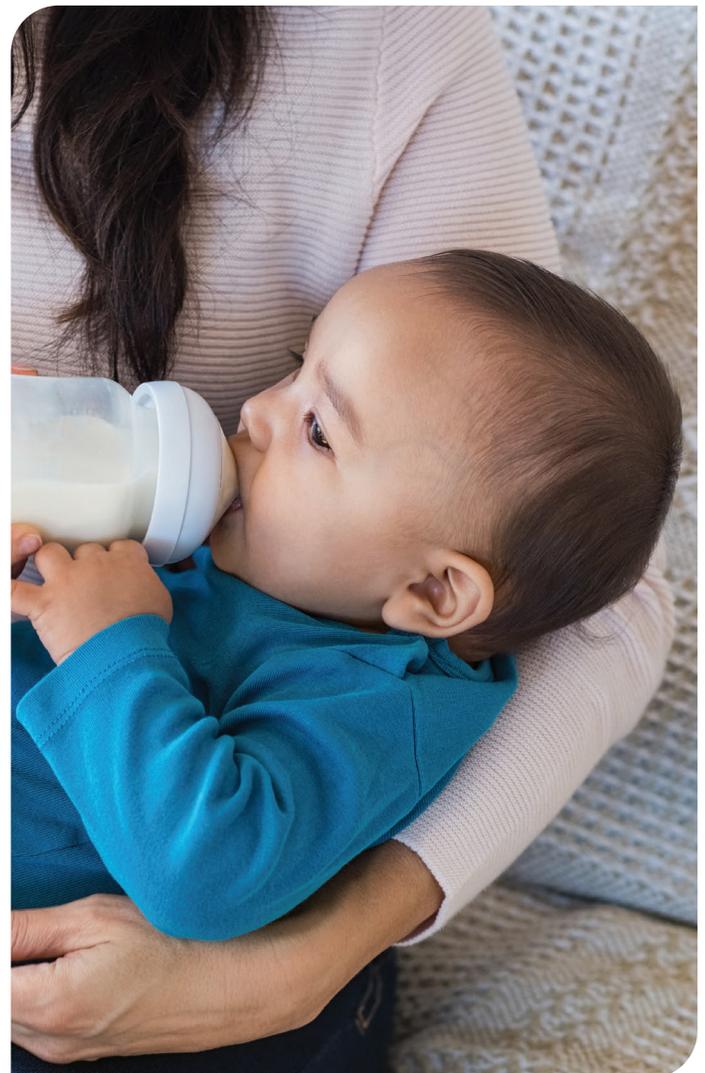


- Reduce la probabilidad de que el bebé tenga sobrepeso en la adolescencia y en la edad adulta.
- Reduce la probabilidad de que el bebé tenga diabetes en la adolescencia y en la edad adulta.

Alimentación con biberón

Si decide no amamantar o no puede hacerlo debido a un problema médico, puede darle leche de fórmula al bebé. La leche de fórmula está hecha de leche de vaca o de soja. Si se inscribe en el programa WIC, ellos la ayudarán a obtener la leche de fórmula. El WIC proporciona la marca Nestlé Good Start®.

El cambio de la leche de fórmula puede ser estresante para el sistema del bebé. Puede estar inquieto, tener más gases o estreñimiento. Si necesita cambiar la leche de fórmula de su bebé, hable con el pediatra.



De regreso en casa

Permita que su cuerpo se recupere

Su cuerpo ha pasado por muchas cosas y necesitará tiempo para recuperarse.



Puede realizar ciertas acciones para ayudar a su cuerpo a recuperarse:

- Descanse e intente dormir mucho cuando el bebé duerma.
- Siga tomando las vitaminas prenatales y cualquier medicamento que le hayan recetado.
- Siga comiendo una variedad de alimentos saludables y beba mucho líquido.
- No levante nada más pesado que el bebé hasta que el obstetra le diga que puede hacerlo.
- Pida ayuda a familiares y amigos para las tareas del hogar y las comidas. Esto le permitirá tener más tiempo para descansar y establecer un vínculo con el bebé.
- Siga usando las compresas de hielo, la botella perineal, el aerosol anestésico, el baño de asiento y las compresas de hamamelis para mayor comodidad.
- Si le hicieron una cesárea, revise la incisión a diario para ver si hay enrojecimiento, sangrado o drenaje.
- Si no puede ver la incisión, mírela en un espejo o pida a un familiar que la mire.
- No tenga relaciones sexuales hasta que el obstetra le diga que puede hacerlo.
- La menstruación puede comenzar alrededor de entre 6 y 8 semanas después del parto. Si está en periodo de lactancia, es posible que no menstrúe. Aunque no menstrúe, puede quedar embarazada. Es importante que utilice anticonceptivos.
- A medida que su cuerpo se adapta a los cambios hormonales, puede tener cambios de estado de ánimo, sudores nocturnos, cambios en la piel, o pérdida de cabello o cambios de textura en este. Esto suele desaparecer en unas pocas semanas. Hable con el obstetra si tiene alguna duda.



Tristeza tras el parto o depresión posparto

Hay una diferencia entre la tristeza tras el parto y la depresión posparto. Muchas mujeres tienen algún tipo de tristeza tras el parto que desaparece en unos días o una semana. Estos síntomas son leves y no necesitan tratamiento. Si estas sensaciones duran más de dos semanas, es posible que necesite tratamiento.

Tristeza tras el parto:	Depresión posparto:
<ul style="list-style-type: none">• Tristeza.• Cambios de estado de ánimo.• Tendencia al llanto o episodios de llanto.• Disminución del apetito.• Dificultad para dormir.• Sensación de nerviosismo sin motivo alguno.• Sensación de miedo por el recién nacido o por usted misma sin motivo alguno.	<ul style="list-style-type: none">• Tristeza, desesperanza o sensación de agobio constantes.• Llorar todo el tiempo.• Falta de energía o sensación de cansancio todo el tiempo.• Falta de apetito.• Falta de interés en pasar tiempo con amigos o familiares o en hacer cosas que antes le gustaban.• Falta de interés en cuidar de sí misma o del bebé.• Sentimiento de que las cosas nunca volverán a ser iguales.

Lo que puede hacer

- Cuénteles al obstetra cómo se siente. Su obstetra puede ayudarle a volver a sentirse como usted misma.
- Descanse lo suficiente.
- Siga comiendo un arcoíris de colores en cada comida.
- Siga tomando las vitaminas prenatales.
- Hable con su pareja, familia o amigos.
- Inscríbase en un grupo de apoyo con otras mamás recientes.
- Pida ayuda para las tareas del hogar.
- Pida a personas de confianza que cuiden al bebé, así puede tener tiempo para usted.

La depresión posparto puede comenzar en cualquier momento después del parto. Los síntomas son más graves y pueden durar desde unas semanas hasta varios meses. Llame inmediatamente a su obstetra si usted o sus seres queridos observan algún signo de depresión posparto. También puede llamar al Programa La Maternidad Importa al (866) 891-2320 (TTY: 711). Tenemos programas que pueden ayudarla.



Todos los bebés lloran. Es la única forma que tienen para comunicarse.

¿Cuáles son las razones más comunes por las que un bebé llora?

- Hambre.
- Problemas estomacales por cólicos o gases.
- Necesidad de eructar.
- Pañal sucio o mojado.
- Necesidad de dormir.
- Necesidad de que le tomen en brazos y le abracen.
- Demasiado calor o frío.
- Algo le duele o le molesta (puede ser que la etiqueta de la ropa o los botones le irriten la piel).

Si ha comprobado estas cosas y su bebé sigue llorando, puede ponerle en una zona segura para dormir boca arriba en una cuna. Aléjese y tómese unos minutos para calmarse. Revise al bebé cada 10 o 15 minutos hasta que ambos estén calmados.

**Nunca sacuda a un bebé.
Sacudirle es abuso y el bebé
puede morir.**





Consulta posparto

Es muy importante que vea al obstetra después del parto. Si ha tenido complicaciones o una cesárea, acuda a su obstetra dos semanas después del parto. Luego, acuda de nuevo a su obstetra para su visita posparto habitual a las seis semanas.

Si tiene alguna de las siguientes señales de advertencia antes de la cita, llame al obstetra inmediatamente:

- Ardor o dolor al orinar.
- Vómitos o diarrea que no cesan.
- Sensación de mareo o desmayo.
- Escalofríos, una erupción o fiebre.
- Visión borrosa, ver manchas u otros cambios en la visión.
- Hinchazón repentina en la cara o las manos.
- Dolor de cabeza que no se alivia.
- Aumento repentino de la hinchazón de los pies o las piernas.

¿Qué ocurre en una visita posparto?

Su obstetra comprueba que se está recuperando del parto. El obstetra hablará con usted sobre las opciones de anticonceptivos. Espere, al menos, 18 meses antes de quedar embarazada de nuevo. Si ha tenido complicaciones durante el embarazo, es aún más importante que acuda a la visita posparto.

Elija un PCP

Es importante concertar una cita con un PCP. El PCP se encargará de la mayor parte del cuidado y la remitirá a otros médicos cuando lo necesite. Piense en el PCP como su “hogar médico”: el lugar que la conoce mejor.

Si tiene alguna necesidad médica unas ocho semanas después del parto, el obstetra debe decirle que llame al PCP. Si necesita ayuda para encontrar un PCP, llame al Departamento de Servicios para Miembros al (888) 665-4621. Si no se sometió a un examen dental o de la vista durante el embarazo, ahora es el momento de concertar una cita para hacerlo.

¿Por qué son tan importantes las vacunas?

Las vacunas son inyecciones que ayudan al cuerpo a combatir enfermedades. Cada vacuna combate una enfermedad diferente, como la varicela, el sarampión o las paperas. Los niños necesitan vacunas para mantenerse a salvo de enfermedades y prepararse para asistir a la escuela. Hable con su médico acerca de qué vacunas necesitan sus hijos. **Recuerde: estas vacunas se ofrecen sin costo alguno.**

Este es el calendario de vacunas recomendado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC):

Vacunas que sus hijos necesitan:	Cuándo las necesitan:
Hepatitis B (HepB)	<ul style="list-style-type: none"> • 1.º dosis: Nacimiento • 2.º dosis: De 1 a 2 meses • 3.º dosis: De 6 a 18 meses
Rotavirus (RV): <ul style="list-style-type: none"> • RV1 (dos dosis) • RV5 (tres dosis) 	<ul style="list-style-type: none"> • 1.º dosis: A los 2 meses • 2.º dosis: A los 4 meses • 3.º dosis: A los 6 meses
Difteria, Tétanos, Tos Ferina Acelular (Dtap)	<ul style="list-style-type: none"> • 1.º dosis: A los 2 meses • 2.º dosis: A los 4 meses • 3.º dosis: A los 6 meses • 4.º dosis: De 15 a 18 meses • 5.º dosis: Desde los 4 hasta los 6 años
Haemophilus influenza tipo B (Hib) (tres o cuatro dosis)	<ul style="list-style-type: none"> • 1.º dosis: A los 2 meses • 2.º dosis: A los 4 meses • 3.º dosis: A los 6 meses • 4.º dosis: De 12 a 15 meses
Vacuna Conjugada contra el Neumococo (PCV13)	<ul style="list-style-type: none"> • 1.º dosis: A los 2 meses • 2.º dosis: A los 4 meses • 3.º dosis: 6 meses • 4.º dosis: De 12 a 15 meses



Vacunas que sus hijos necesitan:	Cuándo las necesitan:
Vacuna Inactivada contra la Poliomielitis (IPV)	<ul style="list-style-type: none"> • 1.º dosis: A los 2 meses • 2.º dosis: A los 4 meses • 3.º dosis: De 6 a 18 meses • 4.º dosis: Desde los 4 hasta los 6 años
Influenza (IIV) o Influenza (LAIV)	<ul style="list-style-type: none"> • Vacuna anual contra la gripe. Hable con el médico de su bebé sobre la posibilidad de ponerle 2 vacunas antes de los 2 años
Sarampión, Paperas, Rubéola (MMR)	<ul style="list-style-type: none"> • 1.º dosis: De 12 a 15 meses • 2.º dosis: Desde los 4 hasta los 6 años
Varicela Zoster (VZV)	<ul style="list-style-type: none"> • 1.º dosis: De 12 a 15 meses • 2.º dosis: Desde los 4 hasta los 6 años
Hepatitis A (HepA)	<ul style="list-style-type: none"> • Dos dosis: De 12 a 23 meses
Tétanos, Difteria, Tos Ferina Acelular (Tdap)	<ul style="list-style-type: none"> • Desde los 11 hasta los 12 años
Virus del papiloma humano (HPV)	<ul style="list-style-type: none"> • Dos dosis: Desde los 9 hasta los 14 años • Tres dosis: 15 años o más
Antimeningocócica	<ul style="list-style-type: none"> • 1.º dosis: Desde los 11 hasta los 12 años • 2.º dosis: 16 años



326020THMDCAES
240618