

# Qué hacer durante el embarazo



## Primer trimestre (de 0 a 13 semanas)

- ▶ Programe una cita prenatal con un obstetra/ginecólogo o un partero. Este profesional controlará su salud y el avance de su embarazo, y le dará una fecha estimada de parto. Debe visitarlo una vez por mes durante el primer trimestre.
- ▶ Si bebe o fuma, deje de hacerlo. Estos hábitos pueden aumentar el riesgo de aborto natural o malformaciones congénitas.
- ▶ Hable sobre su estado de ánimo y su salud mental durante las visitas prenatales.
- ▶ Tome vitaminas prenatales a diario.
- ▶ Hable con su proveedor sobre las vacunas contra la gripe y la COVID.
- ▶ Realícese un examen de detección de cáncer de cuello uterino y de infecciones de transmisión sexual.
- ▶ Converse con su proveedor sobre cómo llevar una dieta saludable y hacer ejercicio durante el embarazo.
- ▶ Limite la ingesta de cafeína y evite consumir pescado, mariscos, carne y huevos crudos.

## Segundo trimestre (de 14 a 26 semanas)

- ▶ Aumente las citas prenatales a dos por mes durante el segundo trimestre.
- ▶ Hable con su empleador sobre la Ley de Licencias por Razones Familiares y Médicas (FMLA) y sobre las licencias por maternidad o paternidad.
- ▶ Elabore un registro del bebé y una lista de contactos a quienes le gustaría invitar a la fiesta de bienvenida del bebé.
- ▶ Investigue sobre equipamiento para la seguridad del bebé (sillas de paseo, sillas de seguridad para bebés, biberones, etc.).
- ▶ Elija un pediatra.
- ▶ Hable con su proveedor sobre las opciones para el manejo del dolor.

## Tercer trimestre (de 27 a 40 semanas)

- ▶ Aumente las citas prenatales a una por semana durante el tercer trimestre.
- ▶ Elabore un plan para el nacimiento y un plan de emergencia.
- ▶ Celebre la fiesta de bienvenida del bebé y adquiera cualquier otro suministro que necesite.
- ▶ Organice el cuarto del bebé y cree un lugar seguro para que duerma.
- ▶ Tome clases de parto, lactancia y para padres primerizos, y capacítese en resucitación cardiopulmonar (RCP) para niños o riesgos de asfixia.
- ▶ Hable con su familia y los cuidadores sobre administrarse la vacuna contra la difteria, el tétanos y la tos ferina (TDAP).
- ▶ Instale la silla de seguridad para bebés y arme el bolso para el hospital o el bolso cambiador.

## Posparto

- ▶ Programe visitas posparto y pediátricas con sus proveedores.
- ▶ Agregue al bebé a su seguro de salud.
- ▶ Verifique que el certificado de nacimiento esté correcto y solicite una copia certificada. Solicite la tarjeta del Seguro Social del bebé.
- ▶ Consulte en el hospital sobre grupos de apoyo para la lactancia y para padres primerizos.
- ▶ Si tiene pensado amamantar, pruebe el sacaleches en cuanto le baje la leche.
- ▶ Programe una cita con el dentista para usted.
- ▶ Hable con su proveedor sobre las opciones de anticoncepción.
- ▶ Establezca una fecha para la mamografía y otros exámenes anuales.
- ▶ Cuide de su salud: Salga a caminar con el bebé, lleve una dieta saludable, resérvese tiempo para hacer algo que disfruta con amigos o familiares, etc.
- ▶ Si se siente triste o deprimida después de dar a luz, cuénteselo a su proveedor y llame o envíe mensajes de texto a la Línea Nacional de Asistencia a la Salud Mental Materna: 1-833-9-HELP4MOMS (1-833-943-5746)