

¡Felicidades por tu embarazo!

Sabemos que es un momento emocionante, pero también puede ser un poco estresante. Tu proveedor de Women's Health Connecticut está aquí para apoyarte con los mejores cuidados para un embarazo y un resultado saludables.

La información incluida en este paquete prenatal te ayudará a tomar decisiones saludables para ti y tu bebé. Por favor, revisa el material y haz cualquier pregunta que puedas tener durante tus visitas.

Importante recordar:

- Asiste a todas las citas prenatales.
- Come alimentos sanos.
- Mantente activa.
- Gana la cantidad adecuada de peso.
- Evita el alcohol, fumar y las drogas.

También puedes encontrar recursos adicionales de información prenatal a través de los siguientes enlaces.

- El Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos (ACOG) ofrece recursos para cada etapa de la vida. Proporcionan hojas informativas sobre muchos temas, incluidos los relacionados con el embarazo. <https://www.acog.org/womens-health/pregnancy>
- La Oficina de Salud de la Mujer del Departamento de Salud y Servicios Humanos responde preguntas sobre el embarazo e informa sobre lo que puedes hacer antes, durante y después del embarazo para que tu bebé comience su vida de forma saludable. <https://www.womenshealth.gov/pregnancy>
- Centro nacional de información sobre la salud de la mujer <https://www.usa.gov/>
- El objetivo de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades es mantenerte sana durante el embarazo y darle a tu bebé un buen comienzo en la vida. <https://www.cdc.gov/pregnancy/index.html>
- March of Dimes. Aprende lo que puedes hacer para mantenerte a ti y a tu bebé sanos. <https://www.marchofdimes.org/find-support/topics/pregnancy>
- La Biblioteca Nacional de Medicina ofrece información de salud fiable en MedlinePlus/Embarazo <https://medlineplus.gov/pregnancy.html>
- El Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Lactantes y Niños (WIC) proporciona financiación estatal para alimentos suplementarios, remisiones de atención médica y educación nutricional para mujeres de bajos ingresos embarazadas, en período de lactancia y posparto que no estén amamantando, y para lactantes y niños de hasta 5 años que se encuentren en situación de riesgo nutricional. Programa para mujeres, lactantes y niños <https://www.fns.usda.gov/wic>

La Asociación Estadounidense del Embarazo capacita a mujeres y familias mediante educación y asesoramiento ofreciendo opciones reproductivas sanas y promoviendo y apoyando embarazos sanos con resultados positivos.

<https://americanpregnancy.org/healthy-pregnancy/>

Los enlaces proporcionados estaban activos en el momento de la publicación.



Women's Health
Connecticut

Visitas de embarazo y pruebas

Los chequeos médicos y las pruebas de detección ayudan a mantener tu salud y la de tu bebé durante el embarazo. Esto se llama atención prenatal. También implica educación y orientación sobre cómo afrontar los distintos aspectos del embarazo. Durante las visitas, tu proveedor puede hablarte de muchos temas, como la alimentación sana y la actividad física, las pruebas de detección que podrías necesitar y qué esperar durante el trabajo de parto y el parto. No dudes en pedir más información sobre cualquier otra inquietud que tengas.

Hay pruebas de laboratorio que se realizan en momentos concretos del embarazo. Algunas pruebas se realizan a partir de muestras de sangre, mientras que otras se hacen a partir de orina o muestras tomadas de la vagina, el cuello del útero o el recto.

La ecografía tiene múltiples usos durante el embarazo y puede realizarse de forma abdominal o transvaginal. Las ecografías sólo deben realizarse por necesidades médicas. Determinadas afecciones pueden requerir ecografías más frecuentes.

Creemos que tu salud mental es tan importante como tu salud física. Hacemos pruebas rutinarias de depresión, ansiedad y violencia de pareja.

Un programa típico de visitas prenatales de rutina consiste en una visita cada cuatro semanas hasta la semana 28. Después, lo más probable es que tengas citas cada dos semanas hasta la semana 36. Después de esto, deben verte todas las semanas. Para determinadas afecciones, puedes necesitar visitas más frecuentes.

En cada visita te pesarán y te tomarán la tensión. Es posible que se analice tu orina en busca de bacterias, proteínas o azúcar. Alrededor de las 18 semanas, el pediatra escuchará los latidos del corazón del bebé y medirá el tamaño del útero (altura uterina) para seguir el crecimiento y la posición del bebé.

Primer trimestre (semanas 0-13):

Ecografía para establecer la fecha del parto, determinar la cantidad de fetos, examinar el útero, identificar las estructuras placentarias y, en algunos casos, detectar anomalías.

Análisis de sangre: grupo sanguíneo y factor Rh, hemograma completo, inmunidad a la rubéola y a la varicela.

Detección de enfermedades de transmisión sexual, como hepatitis B, sífilis, clamidia y VIH.

Análisis de orina para cribado de rutina.

Pruebas prenatales no invasivas: análisis de sangre de la madre para detectar anomalías cromosómicas, como el síndrome de Down, en el bebé.

Segundo trimestre (semanas 14-26):

Pruebas de detección para determinar si el bebé corre el riesgo de tener determinadas anomalías congénitas.

Las pruebas de glucosa para medir el nivel de azúcar en la sangre suelen realizarse entre las semanas 24 y 28 del embarazo, a menos que existan otros factores de riesgo o antecedentes de diabetes. Un nivel anormal puede indicar diabetes gestacional.

Suele realizarse una ecografía entre las semanas 18 y 22 de embarazo para comprobar el crecimiento y desarrollo del bebé, determinar la ubicación de la placenta y detectar posibles anomalías congénitas.

Tercer trimestre (semanas 27-40):

La prueba de detección de estreptococos del grupo B (GBS) se realiza entre las semanas 35 y 37 de embarazo.

Las ecografías pueden realizarse por muchos motivos, como para comprobar la anatomía del feto, medir el líquido amniótico, examinar los patrones de flujo sanguíneo, comprobar la actividad del feto o controlar su crecimiento y posición.

A partir de la semana 28 pueden realizarse pruebas no estresantes para controlar la salud del bebé.

Puedes encontrar más información sobre atención prenatal, pruebas de detección y análisis en:

March of Dimes

<https://www.marchofdimes.org/find-support/topics/planning-baby/prenatal-tests>

Biblioteca Nacional de Medicina/Medline Plus

<https://medlineplus.gov/prenataltesting.html>

Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos

<https://www.acog.org/womens-health>
Búsqueda de pruebas prenatales.



Women's Health
Connecticut

Banco de sangre de cordón umbilical

La ley de Connecticut exige que te proporcionemos la siguiente información. La sangre del cordón umbilical es la que permanece en el cordón umbilical del recién nacido después del parto. La extracción de sangre del cordón umbilical para su almacenamiento se realiza después de pinzar y cortar el cordón umbilical. La conservación de las “células madre” que se encuentran en la sangre del cordón umbilical permite a las familias disponer de estas células para tratamientos médicos actuales o futuros. Hasta la fecha se han realizado con éxito algunos trasplantes de células madre y se siguen investigando otras aplicaciones médicas de las células madre de sangre de cordón umbilical. Las células madre se han utilizado para tratar diversas enfermedades. Para algunas de estas enfermedades, las células madre son el principal tratamiento. Para otras, el tratamiento con células madre puede utilizarse cuando otros tratamientos no han funcionado o en programas de investigación experimental. La sangre almacenada no siempre puede utilizarse, aunque la persona desarrolle una enfermedad más adelante, porque si la enfermedad estuviera causada por una mutación genética, también estaría en las células madre. Las probabilidades de que tú, tu bebé o algún familiar necesiten utilizar sangre del cordón umbilical son muy bajas y se estiman entre 1 de cada 400 y 1 de cada 200,000. Cada persona debe decidir si los beneficios justifican los costos.

Opciones de almacenamiento de la sangre del cordón umbilical:

El **banco familiar** permite almacenar las células madre de la sangre del cordón umbilical de tu bebé para utilizarlas si alguien de tu familia las necesita. Este servicio lo prestan los bancos de sangre de cordón umbilical, que cobran por la extracción, el procesamiento y el almacenamiento. Los padres conservarían la propiedad de las células madre de su bebé.

La **donación pública** te permite ofrecer las células madre de la sangre del cordón umbilical de tu bebé a una red pública sin costo alguno para ti. Se renuncia a la propiedad; la sangre de cordón umbilical puede ponerse a disposición de cualquier paciente que necesite un trasplante de células madre de sangre de cordón umbilical. El banco público cobra una tasa a cualquier paciente que reciba las células madre para un tratamiento médico. Actualmente no existen opciones de donaciones públicas en Connecticut.

El **Programa de trasplantes designado** está patrocinado por al menos un banco de sangre de cordón umbilical que proporciona gratuitamente la extracción, el procesamiento y el almacenamiento a familias con una necesidad médica justificada. La sangre del cordón umbilical debe ser utilizada por los familiares que tengan una enfermedad tratable con estas células madre de sangre del cordón umbilical.

Si no se almacena en un banco, la sangre del cordón umbilical se desechará después del parto; las células no pueden recuperarse para un uso futuro si no se almacenan en el momento del parto.

Ten en cuenta que si decides almacenar la sangre del cordón umbilical, no hay garantía de que las circunstancias en el momento del parto permitan la extracción de la cantidad necesaria de células madre, y no hay garantía en cuanto a la viabilidad de las células madre extraídas.

Puedes encontrar más información sobre los bancos de sangre de cordón umbilical en los siguientes sitios web.

Banco de sangre de cordón umbilical ACOG <https://www.acog.org/womens-health/faqs/cord-blood-banking> Guía para padres sobre la Fundación de sangre de cordón umbilical www.parentsquidecordblood.org

Empresas privadas de bancos de sangre de cordón umbilical:

Viacord: <https://www.viacord.com/>

Cord Blood Registry: <https://www.cordblood.com/> Cryocell:

<https://www.cryo-cell.com/cord-blood-banking>

Non-Invasive Prenatal Testing (NIPT)

Hoja informativa

Como futura madre, es probable que tengas muchas preguntas sobre tu salud y la de tu bebé en desarrollo. Porque has elegido un proveedor de Women's Health Connecticut, puedes sentirte cómoda sabiendo que obtendrás la orientación y la información que necesitas y acceso a atención de alto nivel.

¿Qué es la prueba prenatal no invasiva (NIPT)?

La NIPT es una prueba de detección que puede ayudar a determinar si tu bebé puede tener ciertos trastornos genéticos causados por anomalías cromosómicas, como el síndrome de Down, que podrían afectar su salud. La prueba sólo requiere una extracción de sangre materna y es segura para la madre y el bebé. Es una prueba sencilla que puede ayudarte a planificar con confianza.

¿Por qué hacérmela?

Nuestros cromosomas están formados por ADN, y la secuencia del ADN es el código que contiene la información genética que nos hace ser como somos. Si bien los humanos sanos tienen 23 pares de cromosomas, tener más o menos puede provocar problemas. Durante el embarazo, parte del ADN del bebé atraviesa la placenta para llegar al torrente sanguíneo de la madre y, si hay demasiado de un cromosoma determinado, sabremos que hay uno de más.

La mayoría de las pruebas NIPT detectan tres anomalías cromosómicas comunes, que se encuentran entre las que pueden causar defectos congénitos graves, discapacidad intelectual u otros problemas. Estos trastornos no suelen heredarse y suelen estar causados por un error aleatorio durante la fecundación del óvulo por el espermatozoide, cuando los cromosomas de la madre y del padre se reorganizan tomando uno de cada par de cada progenitor.

The Women's Health Connecticut

La prueba prenatal no invasiva detecta:

- Síndrome de Down (trisomía 21), causado por una copia adicional del cromosoma 21.
- Síndrome de Edwards (trisomía 18), causado por una copia adicional del cromosoma 18.
- Síndrome de Patau (trisomía 13), causado por una copia adicional del cromosoma 13.



Women's Health
Connecticut

¿Qué me indicarán los resultados?

La NIPT es una prueba de detección. Si los resultados son negativos, significa que es muy poco probable que tu bebé tenga uno de estos tres trastornos. Un resultado negativo en la prueba no garantiza un embarazo no afectado. Como todas las pruebas, esta prueba tiene limitaciones. Sólo puede detectar anomalías cromosómicas específicas y no elimina la posibilidad de que existan otros trastornos genéticos, defectos congénitos o problemas de salud. Si bien esta prueba es muy precisa, es posible obtener resultados falsos negativos y falsos positivos. Un resultado positivo significa simplemente que deben realizarse más pruebas de confirmación. Tu proveedor de atención médica te ofrecerá un procedimiento de diagnóstico para confirmar el resultado. El conocimiento de un resultado positivo puede ayudarte a ti y a tu equipo médico a planificar el tratamiento adecuado en el momento del parto o antes. También puede darte tiempo para reunir los recursos médicos, económicos y emocionales adecuados. Esta prueba también puede decirte el sexo de tu bebé si quieres saberlo. También es una prueba de detección y tiene una **Indicaciones de uso**

Si bien esta prueba se desarrolló para examinar a pacientes de alto riesgo de edad avanzada o con otra prueba anómala, ahora se ofrece a todos los pacientes como la forma más precisa de detectar estas anomalías cromosómicas. Aunque es mucho más precisa que las pruebas no invasivas del pasado, hay que subrayar que sigue siendo una prueba de detección que, si es positiva, debe confirmarse con otras pruebas (por ejemplo, ecografía detallada, amniocentesis o biopsia de vellosidades coriónicas) antes de hacer recomendaciones.

En este momento, nuestra prueba sólo está aprobada para bebés únicos; no para gemelos ni nacimientos múltiples superiores. Esperamos poder detectar más anomalías en el futuro.

Tranquilidad para las pacientes

Las pruebas prenatales no invasivas son el mejor método de detección de anomalías congénitas, lo que permite a los padres considerar las opciones y buscar posibles intervenciones médicas o empezar a planificar la llegada de un hijo con necesidades especiales.

Si necesitas apoyo adicional para tomar estas decisiones, podemos remitirte a un asesor genético. Estos profesionales de la salud tienen experiencia en ayudar a las familias a comprender las anomalías congénitas, proporcionándoles información que les ayude a tomar decisiones sobre el embarazo, el cuidado del bebé, las pruebas genéticas y los trastornos genéticos hereditarios.

Medicamentos sin receta seguros en el embarazo

Habla con tu proveedor sobre cualquier medicamento que estés tomando, ya sea recetado o de venta libre.

No tomes aspirina a menos que te lo indique tu proveedor.

Ningún medicamento antiinflamatorio como Advil, ibuprofeno, Aleve o productos similares sin las instrucciones de tu proveedor.

Afección	Medicamento	
Acné	Peróxido de benzoilo Evita Accutane°, Retin-A°, tetraciclina, minociclina, ácido	
Anemia	Habla con tu proveedor sobre los medicamentos	
Alergias	Allegra° Benadryl° Claritin° Spray nasal Flonase°	Coricidin D° Flonase°/Nasonex™/Rhinocort° Zyrtec°
Resfrío/congestión	Tylenol Cold & Flu° Robitussin° Mucinex° Pastillas para la tos Netti Pot° Claritin° Zyrtec°	Comprimidos antialérgicos Chlor-Trimeton° Afrin Nasal spray° Niebla nasal o solución salina Ocean° Sudafed° - consultar con proveedor Vicks° Formula 44 Benadryl°
Tos	Robitussin° Guafenesin° Vicks Vapo Rub° Mucinex°	Caramelos para la tos No tomar medicamentos que contengan alcohol.
Estreñimiento	Citrucel Fiber° Metamucil° Fibercon° Konsyl° Natural Calm° Colace° (ablandador)	Dulcolax° (laxative) Milk of Magnesia° Miralax° Enema de solución salina Fleet° - consultar con proveedor Senakot°
Gases	Phazyme° Simeticona	
Diarrea	Immodium AD° Dieta BRAT (plátanos, arroz, puré de manzana, tostadas) Kaopectate®	
Fiebre	Tylenol° (paracetamol)	
Gripe	Theraflu	
Piojos	Nix° Rid° No usar Kwell°	

**Ten en cuenta que NINGÚN medicamento puede considerarse 100 % seguro durante el embarazo.*

Medicamentos sin receta seguros en el embarazo

Habla con tu proveedor sobre cualquier medicamento que estés tomando, ya sea recetado o de venta libre.

No tomes aspirina a menos que te lo indique tu proveedor.

Ningún medicamento antiinflamatorio como Advil, ibuprofeno, Aleve o productos similares sin las instrucciones de tu proveedor.

Afección	Medicamento		
Acidez o indigestión	Tums® Rolaids® Mylanta® Pepcid Complete®	Maalox® Prilosec OTC® Tagament® Protonix®	Prevacid® Gaviscon® Zantac® No tomar Pepto Bismol®
Hemorroides	Preparation H® Anusol® Tucks Pads®		
Náuseas/vómitos	Unisom +B6 Emetrol® Jengibre (té, cápsulas, confitado cristalizado o paletas) Té de menta		Caramelos duros Limonada Galletas saladas Pulseras Sea Band Vitamina B6
Dolor/dolor muscular/dolor de cabeza	Tylenol® (Normal, extrafuerte, PM o con codeína) Pequeña cantidad de cafeína		
Erupción/quemadura	Hidrocortisona en crema o pomada Caladryl® crema o loción Benadryl® crema Aloe		Baño Aveeno Oatmeal® Eucerin® crema Protector solar
Ayuda para dormir	Unisom® Tylenol PM® Benadryl®		
Dolor de garganta	Cepacol® Cepastat® Gárgaras de agua con sal Caramelos para la garganta		
Dolor de muela	Orajel™		
Infecciones por levaduras	Monistat 7® Clotrimazole 7 Gyne-Lotrimin		

**Ten en cuenta que NINGÚN medicamento puede considerarse 100 % seguro durante el embarazo.*

Cafeína: Limitar a 1-8 oz diarias (aprox. 200 mg)

Visitas dentales: Lidocaína simple SIN epinefrina. Doble escudo para rayos X.

Protección solar: ACOG recomienda usar protección solar.

Repelentes de insectos: DEET® Utilizar repelentes de insectos registrados por la EPA. Seguir siempre las instrucciones de la etiqueta del producto. No pulverizar el repelente sobre la piel bajo la ropa.



SCAN ME

Escanea este código QR para obtener más recursos sobre el uso de medicamentos durante el embarazo y la lactancia.



Women's Health
Connecticut

Una filial médica orgullosa de Unified Women's Healthcare



LA MARIHUANA Y EL EMBARAZO NO SE MEZCLAN

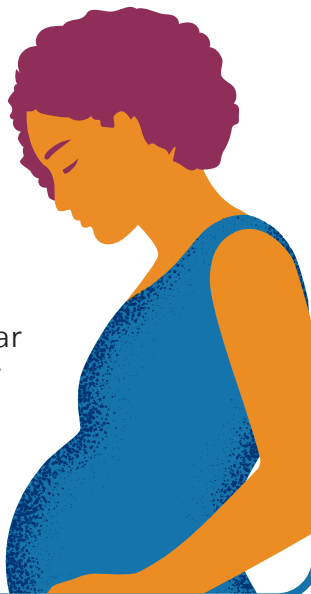


Infórmate más sobre cómo mantenerte a ti y a tu bebé seguros.

El embarazo es una etapa emocionante pero también difícil. Aunque algunas mujeres pueden recurrir a la marihuana para aliviar las náuseas por la mañana o la ansiedad, no hay cantidad de marihuana segura de usar durante el embarazo o lactancia.

MARIHUANA Y EMBARAZO

- Que sea legal para adultos no significa que sea segura para los bebés. Ya sea que fumes, vapees o comas marihuana, ésta tiene químicos peligrosos para tu bebé.
- La marihuana puede causar problemas de salud para tu bebé, como poco peso al nacer, problemas de memoria, aprendizaje y comportamiento.
- En algunas personas, la marihuana puede desatar la ansiedad, depresión y psicosis.
- La marihuana no es segura para tratar náuseas matutinas.



Para más información, visita BelInTheKnowCT.org/Pregnancy o escanea el código QR.

¿SABÍAS QUE...?

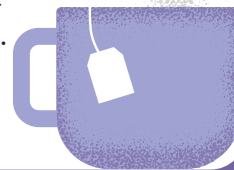
La marihuana puede permanecer en la leche materna hasta 6 semanas después de su uso.



NÁUSEAS MATUTINAS

Si necesitas un remedio para las náuseas matutinas, trata estas alternativas:

- Mantente hidratado. La deshidratación empeora las náuseas.
- Usa diferentes formas de jengibre - té o refrescos de jengibre o masticables de jengibre.
- La menta también hace maravillas. Trata dulces o té de menta.
- Come porciones pequeñas de comida.
- Evita comidas grasosas o picantes.
- Prueba con bandas de alivio para las náuseas. Se usan en la muñeca de las manos.



Habla con tu proveedor de cuidado de salud sobre los riesgos del uso de marihuana durante el embarazo y lactancia.

Embarazo y vacunación



Información para mujeres embarazadas

Las vacunas ayudan a protegerla a usted y a su bebé contra enfermedades graves.



Probablemente sepa que cuando está embarazada comparte todo con su bebé. Eso significa que cuando usted recibe las vacunas, no solo se está protegiendo a usted misma, sino que también le está brindando a su bebé cierta protección temprana. Debe recibir la vacuna contra la gripe y la tos ferina (también llamada Tdap) durante cada embarazo para ayudar a protegerse a usted y a su bebé.

Vacuna contra la tos ferina

La tos ferina (o pertussis) puede ser grave para cualquier persona, pero para su recién nacido, puede ser potencialmente mortal. Hasta 20 bebés mueren cada año en Estados Unidos debido a la tos ferina. Aproximadamente la mitad de los bebés menores de 1 año que contraen tos ferina necesitan tratamiento en el hospital. Cuanto más pequeño sea el bebé cuando contraiga la tos ferina, más probabilidades hay de que necesite tratamiento en un hospital. Puede resultarle difícil saber si su bebé tiene tos ferina, ya que muchos bebés con esta enfermedad no tosen en absoluto. En cambio, puede hacer que dejen de respirar y se pongan azules.

Cuando recibe la vacuna contra la tos ferina durante el embarazo, el cuerpo creará anticuerpos protectores y le transmitirá algunos de ellos a su bebé antes del nacimiento. Estos anticuerpos le brindarán a su bebé una protección temprana a corto plazo contra la tos ferina.

Obtenga más información en www.cdc.gov/pertussis/pregnant/.

Vacuna contra la gripe

Los cambios en las funciones inmunitarias, cardíacas y pulmonares durante el embarazo aumentan la probabilidad de que se enferme gravemente a causa de la gripe. Contraer la gripe también aumenta las posibilidades de que su bebé en desarrollo tenga problemas graves, incluido el parto prematuro. ***Vacúnese contra la gripe si está embarazada durante la temporada de gripe; es la mejor manera de protegerse a usted y a su bebé durante varios meses después del nacimiento de las complicaciones relacionadas con la gripe.***

Las temporadas de gripe varían en cuanto a su duración de una temporada a otra; sin embargo, los CDC recomiendan vacunarse antes de finales de octubre, si es posible. Este periodo ayuda a protegerla antes de que la actividad de la gripe comience a aumentar.

Encuentre más sobre cómo prevenir la gripe visitando www.cdc.gov/flu/.

Embarazo y vacunación

Siga protegiendo a su bebé después del embarazo

Su obstetra ginecólogo o partera pueden recomendarle que reciba algunas vacunas inmediatamente después del parto. La vacunación posparto la ayudará a protegerse de enfermarse y le transmitirá algunos anticuerpos a su bebé a través de la leche materna. La vacunación después del embarazo es especialmente importante si no recibió ciertas vacunas antes o durante el embarazo.

Su bebé también comenzará a recibir sus propias vacunas para protegerlo contra enfermedades infantiles graves. Puede obtener más información sobre el cronograma de vacunación infantil recomendado por los CDC y las enfermedades que las vacunas pueden prevenir en www.cdc.gov/vaccines/parents/.

Incluso antes de quedar embarazada, asegúrese de tener todas sus vacunas al día. Esto ayudará a protegerla a usted y a su hijo de enfermedades graves. Por ejemplo, la rubéola es una enfermedad contagiosa que puede ser muy peligrosa si se contrae durante el embarazo. De hecho, puede provocar un aborto espontáneo o defectos de nacimiento graves. La mejor protección contra la rubéola es la vacuna MMR (sarampión, paperas y rubéola); sin embargo, si no está al día, la necesitará antes de quedar embarazada.

Hable con su obstetra ginecólogo o partera sobre las vacunas maternas y visite:
www.cdc.gov/vaccines/pregnancy/

Tenga en cuenta que muchas enfermedades que rara vez se ven en los Estados Unidos siguen siendo comunes en otras partes del mundo. Hable con su obstetra ginecólogo o partera sobre las vacunas si está planificando viajes internacionales durante su embarazo. Encontrará más información disponible en www.cdc.gov/travel/.



U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention

Recomendaciones sobre la vacuna contra la COVID-19 y el VRS

Women's Health Connecticut sigue las pautas basadas en evidencia del Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos (ACOG, por sus siglas en inglés) y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) y recomienda las vacunas para la prevención de enfermedades graves y posibles complicaciones para las pacientes embarazadas.

¿Qué es la COVID-19?

La COVID-19 es una enfermedad vírica causada por un coronavirus y provoca síntomas como fiebre, dolor de garganta, congestión y tos.

¿Por qué debo vacunarme contra la COVID-19 durante el embarazo?

La vacuna contra la COVID-19 se recomienda a todas las personas a partir de los 6 meses de edad, incluidas las que están embarazadas, en período de lactancia, intentando quedar embarazadas o que podrían quedar embarazadas en el futuro. Esta recomendación incluye la administración de dosis de refuerzo en el momento oportuno.

¿Cómo nos protegerá la vacuna a mí y a mi bebé?

Si bien los riesgos generales son bajos, si estás embarazada o lo has estado recientemente, tienes más probabilidades de enfermar de gravedad a causa de la COVID-19 que las personas que no están embarazadas. Además, si tienes COVID-19 durante el embarazo, tienes un mayor riesgo de complicaciones que pueden afectar tu embarazo y al bebé en desarrollo.

Para más información, visita la página de los CDC en www.cdc.gov/coronavirus/pregnant-people o de ACOG en <https://www.acog.org/womens-health/faqs/coronavirus-covid-19-pregnancy-and-breastfeeding>

¿Qué es el VRS?

El VRS también se conoce como virus respiratorio sincitial. Este virus provoca síntomas similares a los del resfrío, como tos, fiebre, secreción nasal, sibilancias y dolor de garganta. La mayoría de las personas se recuperan en una o dos semanas, pero el VRS puede ser peligroso para los bebés, los niños pequeños y los adultos mayores.

¿Por qué debo vacunarme contra el VRS durante el embarazo?

ACOG recomienda la vacuna contra el VRS de Pfizer si estás embarazada de 32-36 semanas de septiembre a enero, ya que se trata de un virus estacional de otoño/invierno.

¿Cómo nos protegerá la vacuna a mí y a mi bebé?

El VRS es la principal causa de hospitalización de lactantes en Estados Unidos. Tu cuerpo producirá anticuerpos contra la vacuna que se transmitirán al bebé y lo protegerán justo después de nacer.

¿Hay otras opciones?

Sí, tu bebé puede recibir una inyección que contiene anticuerpos fabricados en laboratorio que pueden ayudar a protegerlo contra el VRS. Los anticuerpos pueden proporcionar una protección más duradera, pero es una inyección adicional que el bebé recibirá poco después de nacer. Se recomienda para bebés menores de 8 meses y nacidos durante la temporada de VRS o entrando en su primera temporada de VRS.



Women's Health
Connecticut



Cómo protegerse a usted y a su bebé

¿Qué son las enfermedades transmitidas por alimentos?

- Es una enfermedad que ocurre cuando las personas comen o beben microorganismos dañinos (bacterias, parásitos, virus) o contaminantes químicos que se encuentran en algunos alimentos o en el agua potable.
- Los síntomas varían, pero en general pueden incluir: calambres estomacales, vómitos, diarrea, fiebre, dolor de cabeza o dolores corporales. A veces es posible que no se sienta enferma, pero independientemente de que se sienta enferma o no, aún puede transmitirle la enfermedad al feto sin siquiera saberlo.

¿Por qué las mujeres embarazadas tienen alto riesgo?

- Usted y su feto en crecimiento corren un alto riesgo de contraer algunas enfermedades transmitidas por los alimentos debido a que durante el embarazo su sistema inmunológico se debilita, lo que hace que sea más difícil para el cuerpo combatir los microorganismos dañinos transmitidos por los alimentos.
- El sistema inmunológico de su feto no está lo suficientemente desarrollado como para combatir los microorganismos dañinos transmitidos por los alimentos.
- Tanto para la madre como para el bebé, las enfermedades transmitidas por los alimentos pueden causar problemas de salud graves, o incluso la muerte.



Consejos para toda la vida

Hay muchas bacterias que pueden causar enfermedades transmitidas por los alimentos, como *E. coli* O157:H7 y *Salmonella*. ¡A continuación, encontrará **4 pasos simples** que debe seguir para mantenerse sanos usted y su bebé durante el embarazo el periodo posterior!



1. LIMPIAR

- Lávese bien las manos con agua tibia y jabón.
- Lávese las manos *antes* y *después* de manipular alimentos y *después* de ir al baño, cambiar pañales o encargarse de mascotas.
- Lave las tablas de cortar, los platos, los utensilios y las mesadas con agua caliente y jabón.
- Enjuague bien las frutas y verduras crudas con agua corriente.



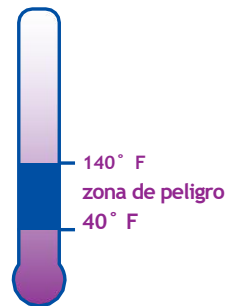
2. SEPARAR

- Separe la carne cruda, la carne blanca y los mariscos de los alimentos listos para comer.
- Si es posible, utilice una tabla de cortar para carne cruda, carne blanca y mariscos y otra para frutas y verduras frescas.
- Coloque los alimentos cocidos en un plato limpio. Si los alimentos cocidos se colocan en un plato sin lavar que contenga carne cruda, carne blanca o mariscos, las bacterias de los alimentos crudos podrían contaminar los alimentos cocidos.



3. COCINAR

- Cocine bien los alimentos. Utilice un termómetro para alimentos para comprobar la temperatura. Consulte la sección “Seguridad alimentaria permanente” del sitio web para ver el cuadro “Aplicar el calor” de tiempos de cocción recomendados para los alimentos. Haga clic en “Cocinar”
- Mantenga los alimentos fuera de la **zona de peligro**: el rango de temperaturas en el que las bacterias pueden crecer, generalmente entre 4° C y 60° C (40° F y 140° F).
- **Regla de las 2 horas**: deseche los alimentos que hayan estado a temperatura ambiente durante más de dos horas.



4. ENFRIAR

- Su refrigerador debe registrar una temperatura de 4° C (40° F) o menos y el congelador de -18° C (0° F). Coloque un termómetro para electrodomésticos en el refrigerador y verifique la temperatura periódicamente.
- Refrigere o congele los productos perecederos (alimentos que pueden descomponerse o contaminarse con bacterias si se dejan fuera del refrigerador).
- Utilice alimentos perecederos listos para comer (lácteos, carnes, carne blanca, mariscos) lo antes posible.

Como futura mamá, existen **3 riesgos específicos transmitidos por los alimentos** que debe tener en cuenta. Estos riesgos pueden causarle enfermedades graves o la muerte a usted o a su feto. Siga estos pasos para ayudar a garantizar un embarazo saludable.

	Qué es	Dónde se encuentra	Cómo prevenir enfermedades
1 Listeria	Una bacteria dañina que puede crecer a temperaturas del refrigerador donde la mayoría de las otras bacterias transmitidas por los alimentos no lo hacen. Provoca una enfermedad llamada listeriosis.	Alimentos refrigerados, listos para el consumo y leche y productos lácteos no pasteurizados.	- Siga los 4 pasos sencillos de la página anterior. - No comas salchichas ni fiambres, <i>a menos que se recalienten y estén bien calientes</i>. - No coma quesos blandos, como Feta, Brie, Camembert, “quesos de veta azul”, “queso blanco”, “queso fresco” y Panela, <i>a menos que estén etiquetados como elaborados con leche pasteurizada</i>. Revise la etiqueta. - No coma patés ni carnes para untar refrigerados. - No coma mariscos ahumados refrigerados, <i>a menos que estén en un plato cocido, como una cazuela</i>. (Los mariscos ahumados refrigerados, como el salmón, la trucha, el pescado blanco, el bacalao, el atún o la caballa, suelen etiquetarse como “estilo nova”, “salmón ahumado”, “arenque fileteado”, “ahumado” o “cecina”. Estos tipos de pescado se encuentran en la sección de refrigeradores o se venden en los mostradores de alimentos selectos de las tiendas de comestibles y <i>delicatessen</i>). - No beba leche cruda (no pasteurizada) ni coma alimentos que contengan leche no pasteurizada.
2 Metilmercurio	Un metal que se puede encontrar en ciertos peces. En niveles altos, puede ser perjudicial para el sistema nervioso en desarrollo del feto o del niño pequeño.	Peces grandes y longevos, como el tiburón, el blanquillo, la caballa y el pez espada.	- No coma tiburones, blanquillo, caballa ni pez espada. Estos pescados pueden contener altos niveles de metilmercurio. - Está bien comer otros pescados/mariscos cocidos, siempre y cuando se seleccionen muchos otros tipos durante el embarazo o mientras la mujer intenta quedar embarazada. Puede comer hasta 12 onzas (2 comidas promedio) a la semana de una variedad de pescados y mariscos con bajo contenido de mercurio. - Cinco de los pescados bajos en mercurio que se consumen con mayor frecuencia son los camarones, el atún claro enlatado, el salmón, el abadejo y el bagre. - Otro pescado que se come comúnmente, el atún albacora (“blanco”), tiene más mercurio que el atún enlatado de tipo ligero. Por lo tanto, al elegir sus dos comidas de pescado y mariscos, puede comer hasta 6 onzas (una comida promedio) de atún albacora por semana.
3 Toxoplasma	Un parásito dañino. Provoca una enfermedad llamada toxoplasmosis, que puede ser difícil de detectar.	Carne cruda y poco cocida; frutas y verduras sin lavar; tierra; cajas de arena para gatos sucias; y lugares al aire libre donde se puedan encontrar heces de gato.	- Siga los 4 pasos sencillos de la página anterior. - Si es posible, pídale a otra persona que cambie la caja de arena. Si tiene que limpiarlo, lávese las manos con jabón y agua tibia después. - Use guantes cuando trabaje en el jardín o manipule arena de una caja de arena. - No tenga un gato nuevo durante el embarazo. - Cocine bien la carne; consulte el cuadro “Aplicar el calor” para conocer las temperaturas adecuadas.



- Consulte a su médico o proveedor de cuidado médico si tiene preguntas sobre enfermedades transmitidas por alimentos.
- Línea de información alimentaria de la Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA): **1-888-SAFE FOOD**
- Centro de la FDA para la seguridad alimentaria y la nutrición aplicada: **www.cfsan.fda.gov**
- Portal de información gubernamental sobre seguridad alimentaria: **www.foodsafety.gov**
- Asociación de los EE. UU. para la educación sobre seguridad alimentaria: **www.fightbac.org**

Esta hoja informativa es una guía condensada sobre la seguridad alimentaria. Para obtener información más detallada, asegúrese de consultar lo siguiente:

Seguridad alimentaria para futuras mamás

www.cfsan.fda.gov/pregnancy.html



Recursos de salud mental

Tener un bebé puede plantear retos inesperados. Las afecciones de salud mental son la complicación más común en el embarazo y el parto, y afectan al menos a 1 de cada 5 personas en edad fértil cada año en Estados Unidos. La ansiedad y la depresión, si no se tratan, pueden tener efectos negativos a largo plazo en los padres, los bebés, las familias y la sociedad. Realizamos pruebas rutinarias de detección de estas afecciones durante el embarazo y después del mismo, para poder ayudarte mejor a ti y a tu creciente familia. No estás sola, y estamos aquí para ayudarte en cada paso de tu recorrido.

Los síntomas de la depresión incluyen

- Enfado o mal humor
- Sensación de tristeza y desesperanza
- Sentimientos de culpa, vergüenza o inutilidad
- Comer más o menos de lo habitual
- Dormir más o menos de lo habitual
- Llanto o tristeza inusuales
- Pérdida de interés, alegría o placer por hacer cosas que antes te gustaban
- Alejamiento de amigos y familiares
- Posibles pensamientos de hacerle daño al bebé o a ti misma

Habla abiertamente con tu proveedor de atención médica si tienes alguno de estos síntomas. No estás sola. Tu proveedor trabajará contigo para crear un plan de tratamiento adecuado.

Recursos:

La Línea nacional de salud mental materna ofrece ayuda gratuita y confidencial 24 horas al día, 7 días a la semana, antes, durante y después del embarazo. La línea directa ofrece a quienes llaman: Acceso telefónico o por SMS a consejeros profesionales, apoyo e información en tiempo real, respuesta en pocos minutos las 24 horas al día, los 7 días a la semana, remisión a proveedores locales y de telesalud y a grupos de apoyo, apoyo culturalmente sensible, consejeros que hablan inglés y español, y servicios de intérprete en 60 idiomas. 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262)

<https://mchb.hrsa.gov/national-maternal-mental-health-hotline>



SCAN ME



Women's Health
Connecticut

Recursos de salud mental

La línea directa de Postpartum Support International (PSI) es una línea de apoyo por teléfono o mensaje de texto; sin embargo, no es para llamadas en caso de crisis. El horario de la línea de ayuda es de 8 a.m. a 11 p.m. EST. Los servicios se ofrecen en inglés y español. Llama a la línea de ayuda de PSI: 1-800-944-4773 #1 En español o #2 En inglés, o envía "Help" al 800-944-4773 (EN) Texto en

La línea 988 de ayuda contra el suicidio y las crisis ofrece apoyo gratuito y confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana a personas en peligro, recursos de prevención y crisis para ti o tus seres queridos, y mejores prácticas para profesionales en Estados Unidos. Marque 988

La línea ACTION (siglas en inglés de Red de Opciones e Intervención Telefónica en Crisis para Adultos) es un número de teléfono centralizado atendido por personal del 2-1-1 formado para ofrecer una serie de ayudas y opciones a las personas en peligro, entre las que se incluyen: apoyo telefónico, remisiones e información sobre recursos y servicios comunitarios; transferencia directa al Equipo Móvil de Crisis (MCT) de tu zona; y, en caso necesario, conexión directa con el 911. La línea ACTION es gratuita y funciona 24 horas al día, siete días a la semana, 365 días al año (24/7/365), con disponibilidad de personal multilingüe o intérpretes si fuera necesario. 1-800-HOPE-135 (1-800-

La Iniciativa de Embarazo Expuesto a Sustancias de Connecticut (SEPI-CT, por sus siglas en inglés) tiene como objetivo fortalecer la capacidad de la comunidad, los proveedores y los sistemas para mejorar la salud y el bienestar de los bebés que nacen expuestos a sustancias mediante el apoyo a la recuperación de las personas embarazadas y sus familias. <https://www.sepict.org/individuals-and->

Departamento Estatal de Salud Mental y Servicios contra las Adicciones de Connecticut
Listado de programas y servicios en todo el estado de Connecticut.
<https://portal.ct.gov/DMHAS/Programs-and-Services/Finding-Services/Programs-and->

La Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales es una organización de salud mental de base dedicada a mejorar la vida de las personas afectadas por enfermedades mentales.

Shades of Blue Project es una organización sin fines de lucro con un enfoque continuo en la mejora de los resultados de la salud mental materna para las personas negras y marrones que dan a luz. <https://www.shadesofblueproject.org/online-support-groups>

Hope After Loss proporciona apoyo a quienes han sufrido la pérdida de un embarazo, incluyendo grupos de apoyo, difusión, educación y eventos. <https://www.hopeafterloss.org/>



SCAN ME



Women's Health
Connecticut

¿Mi relación es enfermiza o abusiva?

La violencia doméstica es un patrón de comportamiento coercitivo y controlador que puede incluir cualquier combinación de los siguientes comportamientos:

- Acecho y acoso
- Control de su dinero
- Violencia física, como empujar o golpear
- Impedirle trabajar
- Obligarla a tener relaciones sexuales
- Aislarla de amigos y familiares
- Controlar sus medios de comunicación
- Ser demasiado celoso
- Ser violento incluso después de separarse

¿Cuáles son las señales de que estoy en mayor riesgo?

- Recientemente se fue, se separó o se divorció de la persona que usaba violencia.
- La han estrangulado o amenazado con un arma.
- La violencia física ha aumentado en frecuencia y gravedad en los últimos seis meses.

¿Qué pasa si no quiero irme o terminar mi relación?

Muchas víctimas no quieren irse, solo quieren que cese el abuso. Nuestros defensores la ayudarán a desarrollar un plan que funcione mejor para usted.

¿Safe Connect llama a los servicios de protección o a la policía?

Si bien no estamos afiliados a ninguna de las entidades, nuestros defensores son informantes obligatorios. Si comparte que un niño o una persona con discapacidad está siendo abusado(a) o descuidado(a), o que podría lastimarse a sí mismo(a) o a otra persona, estamos obligados a presentar un informe. En caso de que esto sea necesario, nuestros defensores trabajarán con usted para garantizar que tenga el apoyo que necesita.

Todos los servicios son confidenciales, seguros, gratuitos, voluntarios y están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



llamar o enviar un mensaje de texto



chatear

**Chateamos en su idioma.
CTSafeConnect.org**



correo electrónico

**Díganos si es seguro responder.
SafeConnect@ctcadv.org**

safe connect es un proyecto de

cca | DV

Connecticut Coalition Against Domestic Violence

www.ctcadv.org



CTSafeConnect

Centro de recursos sobre violencia doméstica de CT

CTSafeConnect.org | 888.774.2900

Llamada • Mensaje de texto •
Chat • Correo electrónico • 24/7

**confidencial, seguro,
gratis**

**Si necesita
información,
o simplemente
alguien con
quien hablar...**

Qué esperar de Safe Connect

Estamos aquí para escucharla y brindarle el apoyo que necesita para estar lo más segura posible. Sabemos que usted es la experta en su propia vida y situación actual, por eso tomamos su ejemplo.

Énfasis en la seguridad y en el ofrecimiento de opciones

Su seguridad es nuestra prioridad. Nuestros defensores la ayudarán a crear un plan para aumentar su bienestar físico, social y emocional. Las necesidades de seguridad de cada persona son diferentes y tomaremos en consideración sus circunstancias únicas al desarrollar este plan.

Nuestra función es ofrecer información, presentar opciones y analizar posibles resultados para cada opción. Es posible que estas opciones no estén directamente relacionadas con el abuso. Díganos qué es lo que más le preocupa y podremos brindarle recursos y referencias para necesidades tales como:

- Inmigración
- Vivienda
- Necesidades básicas
- Empleo
- Beneficios públicos
- Transporte
- Educación
- Salud y bienestar

Comparta tanto o tan poco como desee

No está obligada a proporcionar más información de la que se sienta cómoda compartiendo y puede optar por permanecer en el anonimato. Si desea apoyo continuo, le pediremos que proporcione lo siguiente:

- Un nombre para que usemos
- Una forma de contactarla (preferiblemente un número de teléfono)
- La ciudad/pueblo en el que se encuentra

Cualquier pregunta adicional que hagan nuestros defensores tiene el propósito de brindarle las mejores opciones de seguridad que se adapten a su situación particular. ¿No está segura de lo que necesita? ¡Eso también está bien! Nuestros defensores saben qué preguntas hacer para ayudarla a comprender mejor sus opciones.

Quiénes somos

Todas las llamadas y mensajes son respondidos por un consejero certificado en violencia doméstica. Contamos con un equipo de defensores bilingües y multiculturales que están capacitados para comprender las complejidades de las relaciones abusivas y cómo usted puede verse afectada de manera única.

A quién prestamos servicios

La violencia de pareja y familiar puede afectar directa o indirectamente a cualquier persona, es por eso que estamos comprometidos a servir a personas de toda:

- Edad
- Religión
- Capacidad
- Identidad sexual
- Identidad de género
- Condición socioeconómica
- Identidad racial y étnica
- Condición migratoria

Servicios proporcionados por nuestros miembros

CCADV tiene 18 organizaciones miembros en todo el estado que brindan apoyo crítico a largo plazo a víctimas y sobrevivientes. Con su permiso, un defensor de Safe Connect la conectará con su organización miembro local de CCADV para recibir servicios continuos. Todos los servicios son confidenciales, seguros, gratis y voluntarios.

- Respuesta ante crisis y planificación de seguridad
- Apoyo emocional (individual y grupal basado en grupos)
- Refugio de emergencia y vivienda de transición
- Defensa ante los tribunales (órdenes de restricción penales y civiles, otros tribunales de familia, incluidos divorcios, custodia, visitas y manutención de los hijos)
- Defensa de los niños
- Asistencia para obtener necesidades básicas y otros servicios esenciales

Los defensores de Safe Connect la conectarán con su organización local contra la violencia doméstica, una de las organizaciones miembros de CCADV, para obtener apoyo y servicios continuos.

**The Umbrella Center for
Domestic Violence Services**
Ansonia | New Haven

The Center for Family Justice
Bridgeport

Women's Center of Greater Danbury
Danbury

**Domestic Violence Program United
Services, Inc.**
Dayville | Willimantic

The Network
Enfield

Domestic Abuse Services
Greenwich YWCA
Greenwich

Interval House
Hartford

Chrysalis Domestic Violence Services
Meriden

New Horizons
Middletown

Prudence Crandall Center
New Britain

Safe Futures
New London

Domestic Violence Crisis Center
Norwalk | Stamford

Women's Support Services
Sharon

Susan B. Anthony Project
Torrington

Safe Haven of Greater Waterbury
Waterbury

Signos y síntomas de trabajo de parto prematuro

Incluso si hace todo bien, aún puede tener un parto prematuro. El trabajo de parto prematuro es el que ocurre demasiado pronto, antes de las 37 semanas de embarazo.

Los bebés que nacen antes de las 37 semanas de embarazo se llaman prematuros. Los bebés prematuros pueden tener graves problemas de salud al nacer y más adelante en la vida. Conocer los signos y síntomas del trabajo de parto prematuro puede ayudar a evitar que su bebé nazca demasiado pronto.



TOMAR MEDIDAS

Conozca los signos y síntomas del trabajo de parto prematuro.

Llame a su proveedor si tiene al menos un signo o síntoma:

- ☐ Cambio en su flujo vaginal (acuoso, mucoso o con sangre) o más flujo vaginal de lo habitual.
- ☐ Presión en la pelvis o en la parte inferior del abdomen, como si el bebé estuviera empujando hacia abajo.
- ☐ Dolor de espalda constante, leve y sordo.
- ☐ Calambres abdominales con o sin diarrea.
- ☐ Contracciones regulares o frecuentes que hacen que el vientre se tense como un puño. Las contracciones pueden ser o no ser dolorosas.
- ☐ Se rompa la bolsa.

Su proveedor puede revisar el cuello uterino para ver si está en trabajo de parto. Si está en trabajo de parto, su proveedor puede darle tratamiento para ayudar a detener el parto o mejorar la salud de su bebé antes del nacimiento. Si tiene trabajo de parto prematuro, buscar ayuda es lo mejor que puede hacer.

¿Está usted en riesgo de tener un parto prematuro?

Nadie sabe con certeza qué causa el parto prematuro. Sin embargo, hay algunas cosas que pueden hacer que usted tenga más probabilidades que otras personas embarazadas de tener un parto prematuro. Estos se llaman factores de riesgo.

Estos tres factores de riesgo aumentan la probabilidad de que usted tenga un parto prematuro:

1. Ha tenido un bebé prematuro en el pasado.
2. Tiene embarazo múltiple (gemelos, trillizos o más).
3. Tiene problemas con el útero o cuello uterino o ha tenido un bebé prematuro en el pasado.

Otros factores de riesgo incluyen lo siguiente:

- Tiene sobrepeso o bajo peso.
- El nacimiento prematuro viene de familia.
- Tiene ciertas afecciones médicas, como diabetes, presión arterial alta o depresión.
- Fuma, bebe alcohol o consume drogas nocivas.
- Tiene mucho estrés en su vida.
- Quedas embarazada demasiado pronto después de tener un bebé.

MÁS INFORMACIÓN

marchofdimes.org/preterm labor

¿Embarazada ahora o durante el último año?

Obtenga cuidado médico de inmediato si experimenta alguno de los siguientes síntomas:



Dolor de cabeza que no desaparece o empeora con el tiempo



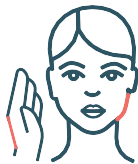
Mareos o desmayos



Cambios en la visión



Fiebre de 100.4°F o más



Hinchazón extrema de las manos o la cara



Pensamientos de hacerse daño a usted o a su bebé



Problemas para respirar



Dolor en el pecho o palpitaciones



Náuseas intensas y vómitos



Dolor de vientre intenso que no desaparece



El movimiento del bebé se detiene o disminuye durante el embarazo



Hinchazón intensa, enrojecimiento o dolor en la pierna o el brazo



Sangrado vaginal o pérdida de líquido *durante* el embarazo



Sangrado vaginal abundante o secreción *después* del embarazo



Cansancio abrumador

Estos podrían ser signos de complicaciones muy graves. Si no puede comunicarse con un proveedor de cuidado médico, vaya a la sala de emergencias. Asegúrese de informarles que está embarazada o que estuvo embarazada durante el último año.

Obtenga más información en www.cdc.gov/HearHer



Esta lista de señales de advertencia materna urgentes fue desarrollada por el Consejo sobre Seguridad del Paciente en el Cuidado Médico de la Mujer.

Recursos para la lactancia

La lactancia es buena tanto para ti como para tu bebé. La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida y la continuación de la lactancia materna junto con la introducción de alimentos complementarios adecuados hasta los 2 años de edad o más. La lactancia también puede ayudar a protegerte a ti y a tu bebé contra algunas enfermedades a corto y largo plazo. Los bebés se benefician de un menor riesgo de asma, obesidad, diabetes de tipo 1, enfermedades respiratorias graves, infecciones de oído, síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL) e infecciones gastrointestinales (vómitos/diarrea). Las madres se benefician de un menor riesgo de cáncer de mama y ovarios, diabetes de tipo 2 e hipertensión.

Habla con tu médico o con el personal de lactancia de tu centro de maternidad y consulta los recursos que aparecen a continuación para obtener más información sobre la lactancia materna.



Recursos generales para la lactancia

Oficina de Salud de la Mujer <https://www.womenshealth.gov/breastfeeding/breastfeeding-resources>

Apoyo a la lactancia materna WIC <https://portal.ct.gov/dph/wic/breastfeeding>

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades <https://www.cdc.gov/breastfeeding/index.htm>

Recursos de The Lactation Network para madres negras
<https://lactationnetwork.com/blog/breastfeeding-resources-for-black-moms/>

Reaching Our Sisters Everywhere (ROSE) <https://breastfeedingrose.org/about/>

Liga de la Leche Internacional <https://lila.org/>

Nest Collaborative <https://nestcollaborative.com/>

Seguridad de los medicamentos durante la lactancia

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
https://www.cdc.gov/breastfeeding-special-circumstances/hcp/vaccine-medication-drugs/?CDC_AAref_Val=https://www.cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/vaccinations-medications-drugs/index.html

Base de datos sobre medicamentos y lactancia del Instituto Nacional de Salud LactMed®
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501922/>

Infant Risk Center <https://infantrisk.com/>

Lactancia y vuelta al trabajo

Argumentos económicos a favor de la lactancia materna
<https://www.womenshealth.gov/breastfeeding/breastfeeding-home-work-and-public/breastfeeding-and-going-back-work>

Leyes sobre lactancia

Leyes de No Discriminación y de Adaptación del Lugar de Trabajo de CT
<https://www.breastfeedingct.org/laws.html>

Beneficios y cobertura de salud para la lactancia materna

HealthCare.gov <https://www.healthcare.gov/coverage/breast-feeding-benefits>
La mayoría de las compañías de seguros, incluidas HUSKY y MassHealth Medicaid, cubren los sacaleches y las bolsas para almacenar leche. Consulte a su compañía de seguros.



Women's Health
Connecticut

Hoja informativa sobre la depresión posparto para mujeres y su red de apoyo

Esta hoja informativa brinda información básica sobre la depresión posparto (PPD) y puede ser útil para las mujeres con PPD y quienes las apoyan. Para obtener más información o ayuda para encontrar cuidado, comuníquese con un profesional de cuidado médico o con la **línea directa nacional de salud mental materna:**

1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262), las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



¿Qué es la depresión posparto?

"Posparto" significa el tiempo posterior al parto. La depresión posparto (PPD) es una afección de salud mental que afecta a algunas mujeres después de dar a luz.

Sentirse triste, ansiosa o abrumada son algunos de los signos de la PPD. Es posible que no se sienta conectada con su bebé, o que no sienta amor ni cuidado por él. Estos sentimientos pueden ocurrir en cualquier momento, pero si duran más de dos semanas, es posible que tenga PPD. Los signos de PPD pueden comenzar durante el embarazo o en los meses posteriores al parto.

¿Cuáles son los signos y síntomas de la depresión posparto?

Cada persona experimenta la PPD de manera diferente, pero aquí hay algunos signos comunes:

- Sentirse enojada o de mal humor.
- Sentirse triste o desesperada.
- Sentirse culpable, avergonzada o inútil.
- Comer más o menos de lo habitual.
- Dormir más o menos de lo habitual.
- Llorar o sentir tristeza inusual.
- Tener pérdida de interés, alegría o placer en cosas que solía disfrutar.
- Alejarse de amigos y familiares.
- Tener posibles pensamientos de hacerle daño al bebé o a usted misma.

Si tiene estos pensamientos o sentimientos, busque apoyo. Llame al **1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262)** para obtener apoyo confidencial gratuito las 24 horas del día, los 7 días de la semana para embarazadas y futuras mamás. **Si tiene problemas de salud mental o una crisis suicida, llame o envíe un mensaje de texto a la Línea Directa de Crisis y Suicidio al 988** para obtener apoyo gratuito y confidencial.

¿Cuáles son los factores de riesgo de la depresión posparto?

La PPD es común: aproximadamente 1 de cada 8 mujeres reporta síntomas de depresión posparto en el año posterior al parto. Es posible que tenga más probabilidades de desarrollar PPD si:

- Tuvo depresión antes o durante el embarazo.
- Tiene antecedentes familiares de depresión.
- Experimentó abuso o adversidad cuando era niña.
- Tuvo un parto difícil o traumático.
- Tuvo problemas con un embarazo o parto anterior.
- Tiene poco o ningún apoyo de familiares, amigos o parejas.
- Experimenta o han experimentado violencia doméstica. Para obtener ayuda, visite o llame a la **Línea Directa Nacional contra la Violencia Doméstica: 1-800-799-SAFE (1-800-799-7233)**
- Tiene dificultades en las relaciones, problemas de dinero o experimenta otros acontecimientos estresantes en la vida.
- Es menor de 20 años.
- Tiene dificultades para amamantar.
- Tiene un bebé que nació prematuro o tiene necesidades especiales de cuidado médico.
- Tuvo un embarazo no planeado.



OASH

Office on
Women's Health

Aunque hay muchas razones por las que alguien puede desarrollar PPD, es importante saber que con apoyo y tratamiento la sanación es posible.

Para saber cómo diferentes mujeres experimentaron signos y síntomas de PPD, visite www.womenshealth.gov/talkingPPD

¿Cómo puedo encontrar apoyo o tratamiento?

El viaje de cada una hacia la sanación es único. Hay muchas maneras en que alguien que lucha contra la PPD puede obtener ayuda. El primer paso es buscar apoyo. Puede hablar con su profesional de cuidado médico, familiares, amigos u otras personas de su confianza para obtener ayuda. Trabajar con un profesional de cuidado médico es una buena manera de crear un plan que funcione para usted. Aquí hay algunas maneras de obtener ayuda; se pueden usar solas o de forma conjunta:

- **Terapia:** las sesiones de asesoramiento o terapia con un profesional de la salud mental pueden ayudarla a comprender y afrontar sus emociones y desafíos.
- **Medicamentos:** en algunos casos, se pueden recetar medicamentos para ayudar a controlar los síntomas.
- **Grupos de apoyo:** unirse a un grupo de apoyo de otras personas que experimentan PPD puede brindar consuelo y comprensión.
- **Cuidado personal:** cuidarse a una misma es importante. Haga todo lo posible por descansar lo suficiente, coma alimentos con muchos nutrientes, como productos frescos y cereales integrales, sea físicamente activa y pida ayuda cuando sea necesario.
- **Apoyo social:** comuníquese con familiares, amigos u otras personas de su confianza que puedan ofrecerle consejos o apoyo.

Para saber cómo diferentes mujeres encontraron apoyo para la PPD, visite www.womenshealth.gov/talkingPPD

¿Qué puedo hacer en casa para sentirme mejor mientras recibo cuidado para la depresión posparto?

Es importante trabajar con un profesional de la salud para apoyar su camino hacia la sanación. También hay cosas que puede hacer en casa para ayudarla a sentirse mejor mientras recibe ayuda de un profesional:

- Hable sobre sus sentimientos con su pareja, familiares que la apoyen y amigos.
- Descanse todo lo que pueda. Duerma cuando el bebé esté durmiendo. Si esto le resulta difícil, pídale a alguien de su confianza que cuide al bebé para que usted pueda descansar.
- No intente hacerlo todo usted sola. Pídale ayuda a su pareja, familiares y amigos con cosas como el cuidado de los niños, las tareas del hogar y las compras.
- Tómese tiempo para descansos, pasar tiempo con su pareja o visitar a amigos. Encuentre lugares donde también pueda llevar a su bebé.
- Hable con otras madres para aprender de sus experiencias.
- Únase a un grupo de apoyo. Pregúntele a su profesional de cuidado médico acerca de los grupos en su área.
- Cuando sea posible, no realice ningún cambio importante en su vida inmediatamente después de dar a luz, como mudarse o comenzar un nuevo trabajo. Estos pueden causar estrés innecesario.

¿Cuáles son las cosas más importantes que debo saber?

- Muchas mujeres experimentan PPD.
- Si bien puede resultar difícil o solitario, la sanación es posible.
- El primer paso es buscar ayuda e información. Llame a la **Línea Directa Nacional de Salud Mental Materna: 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262)**.
- Visite www.womenshealth.gov/talkingPPD.



OASH

Office on
Women's Health



Connecticut Paid Leave

¿QUÉ ES CT PAID LEAVE?

CT Paid Leave es un programa administrado por el estado que proporciona reemplazo de ingresos a los trabajadores cubiertos cuando se ausentan del trabajo por un motivo familiar o de salud que califique.



Cuando necesitan ausentarse del trabajo por un motivo calificado, solicitan a su empleador una licencia laboral protegida según la Ley de Licencia Familiar y Médica (u otros leyes) y a CT Paid Leave para obtener beneficios de reemplazo de ingresos.

¿CUÁNTO TIEMPO DURA CT PAID LEAVE?



Los trabajadores elegibles que tengan un motivo que califique pueden recibir hasta 12 semanas de beneficios en un período de 12 meses para la mayoría* de los motivos de licencia.

Es posible que haya dos semanas adicionales disponibles durante el embarazo.

**Se pueden utilizar 12 días de las 12 semanas para licencia por violencia familiar o agresión sexual*

¿CUÁLES SON LAS RAZONES DE CALIFICACIÓN?

- Recibir tratamiento/recuperarse de su propia condición de salud grave
- Cuidar a un familiar con una condición de salud grave
- Vincularse con un nuevo hijo biológico, adoptivo, o de crianza
- Abordar ciertas circunstancias que surgen de la violencia familiar o la violencia sexual
- Cuidar a un familiar militar cubierto lesionado durante el servicio activo en las fuerzas armadas o para una licencia de exigencia calificada



¿SOY ELEGIBLE?



- ¿Trabaja para un empleador cubierto o lo hizo dentro de las 12 semanas anteriores a su licencia? La mayoría de los empleadores privados con 1 o más personas trabajando en CT están cubiertos.
- ¿Ganó al menos \$2325 en el trimestre con mayores ingresos de los últimos 4 de los 5 trimestres completados más recientemente?
- ¿Está experimentando una razón calificada?

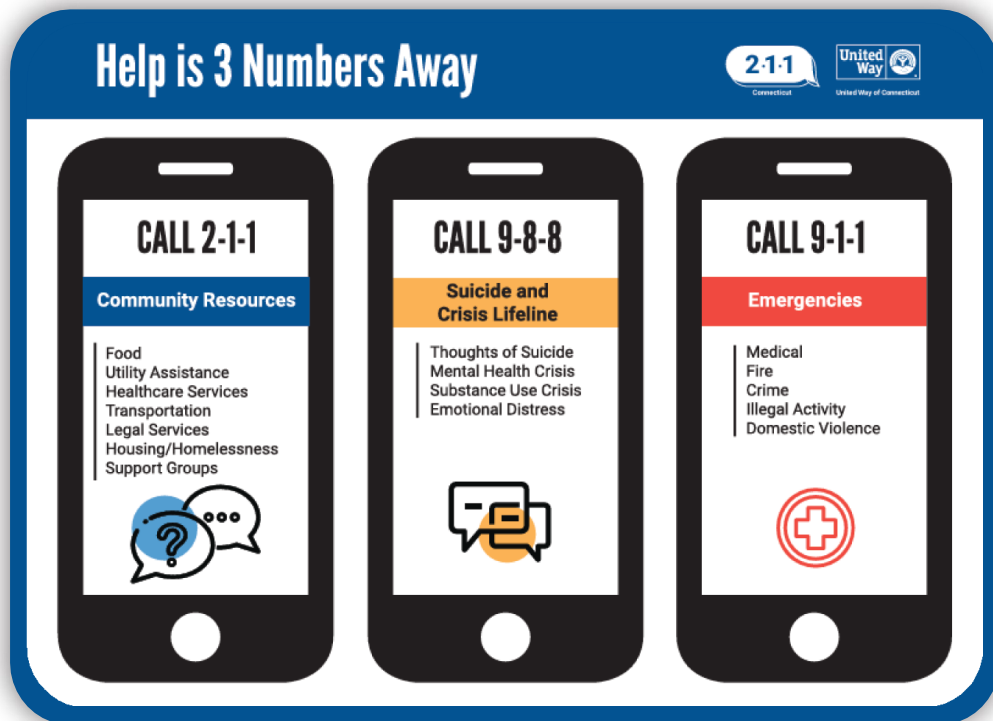
¿CÓMO SOLICITO CT PAID LEAVE?

CTpaidleave.org o llamando al (877) 499-8606



CT Paid Leave proporciona reemplazo de ingresos, pero no proporciona licencia laboral protegida. Para obtener una licencia laboral protegida de acuerdo con la Ley de Licencia Familiar y Médica u otros leyes, hable con su empleador.

Recursos adicionales



Es posible que tu compañía de seguros te ofrezca formación y beneficios relacionados con el embarazo, así que no dejes de consultarles.

Ponte en contacto con tu centro de maternidad para obtener más información sobre los servicios y la educación relacionados con el embarazo, incluidas las clases de educación prenatal y el apoyo a la lactancia.

CT Diaper Bank - Proporciona pañales, artículos para la menstruación, productos para la incontinencia y otras necesidades de salud básicas a familias de todo CT. <https://thediaperbank.org/>

CT Baby Bonds - CT Baby Bonds es la primera iniciativa del país para invertir directamente en los niños nacidos en la pobreza. <https://portal.ct.gov/ott/debt-management/ct-baby-bonds>

The Bridge Project - The Bridge Project pretende erradicar la pobreza infantil. Es uno de los principales programas nacionales de ayuda incondicional en efectivo para bebés, desde el embarazo hasta los primeros 1000 días de vida del bebé. <https://bridgeproject.org/>

Encontrarás más información sobre el consumo de sustancias y el embarazo en nuestro sitio web <https://womenshealthct.com/resources-and-faq/resources/substance-use-and-pregnancy>