



Su guía para un **embarazo y bebé saludables**

Su atención médica, su comunidad, su guía
de Umpqua Health Alliance



Hola, bebé, y hola, mamá

Estimada futura madre:

Felicidades. Ya sea que este sea su primer bebé o su quinto hijo, el camino por delante es únicamente suyo.

El embarazo suele traer alegría, interrogantes y muchos cambios a la vez. Algunos días son emocionantes. Otros pueden generar incertidumbre. Todo es normal.

Esta guía está aquí para acompañarla constantemente, para que no tenga que resolverlo todo sola.

“No se espera que lo sepa todo. No está sola en esto”.

Como su organización local de atención médica coordinada, Umpqua Health Alliance es parte de su comunidad. Trabajamos en estrecha colaboración con clínicas y programas de apoyo en todo el condado de Douglas para que la atención médica sea más sencilla, esté más conectada y libre de prejuicios.

Dentro de este libro encontrará información, herramientas y recursos locales para sentirse apoyada durante el embarazo, el nacimiento y la primera etapa de la crianza. Utilice lo que le sea útil. Vuelva a consultarlo siempre que necesite aclaración o consuelo.

No se trata de hacer las cosas a la perfección. Se trata de mantenerse informada, recibir apoyo y hacer lo mejor para usted y su bebé.

Estamos orgullosos de ser parte de su equipo de atención médica.

Con cariño y respeto,
El equipo de Umpqua Health Alliance

ÍNDICE

ÍNDICE

01

Antes que nada: sus beneficios

02

Conozca a su equipo de Umpqua Health Alliance

03

Madre sana, bebé sano

04

Apoyo en su comunidad

05

Mi diario de embarazo

06

Listas de verificación y herramientas

Antes que nada: sus beneficios

Su cobertura del Plan de Salud de Oregon incluye muchos servicios que le brindan apoyo durante todo el embarazo y después de que nazca su bebé.

Umpqua Health Alliance la conecta con sus proveedores locales y los programas de todo el condado de Douglas, ayudándola a recibir la atención que necesita cerca de su hogar.



Atención médica durante y después del embarazo

La atención prenatal ayuda a supervisar su salud, hacer un seguimiento del crecimiento de su bebé y a detectar cualquier preocupación a tiempo. Después del parto, sus beneficios continúan para brindarle apoyo en su recuperación y en el primer año de su bebé.

LA ATENCIÓN MÉDICA INCLUYE:

- ✓ Consultas prenatales con un obstetra/ginecólogo, partera o médico de cabecera
- ✓ Atención durante el trabajo de parto y el parto
- ✓ Análisis de laboratorio y ecografías
- ✓ Atención posparto durante al menos 12 meses
- ✓ Atención médica para el recién nacido

¿Quiénes forman parte de su equipo médico?

Puede comenzar con un proveedor de atención primaria (*primary care provider*, PCP), como un médico de cabecera, un enfermero profesional o un asistente médico. Su PCP puede remitirla a un especialista prenatal que le brindará apoyo durante el embarazo y el parto.

El equipo de atención de cada miembro es un poco diferente. Su proveedor le ayudará a encontrar la opción que se ajuste a sus necesidades y preferencias.



Atención dental y de la vista durante el embarazo

Atención dental

Durante el embarazo, los cambios hormonales y las náuseas matutinas pueden aumentar la probabilidad de problemas de encías y caries. La enfermedad de las encías ha sido relacionada con un mayor riesgo de parto prematuro, por lo que es importante mantener su boca saludable.

ATENCIÓN DENTAL DISPONIBLE PARA MIEMBROS EMBARAZADAS

- ✓ Limpiezas adicionales
- ✓ Exámenes y radiografías
- ✓ Empastes y tratamientos con flúor
- ✓ Protección de esmalte si tiene náuseas o vómitos
- ✓ Coronas dentales cuando sean médicamente necesarias
- ✓ Beneficios dentales durante 12 meses después del parto

Atención de la vista

Los cambios hormonales y de líquidos pueden afectar los ojos. Puede notar visión borrosa leve, ojos secos o irritados, o mayor sensibilidad a la luz.

ATENCIÓN DE LA VISTA MIENTRAS ESTÁ EMBARAZADA

- ✓ Un examen de la vista durante el embarazo y 12 meses después del parto
- ✓ Anteojos o lentes de contacto, si son médicamente necesarios
- ✓ Evaluación de la vista y atención para su bebé después del nacimiento



Medicamentos recetados y vitaminas prenatales

Medicamentos seguros en el embarazo

Algunos medicamentos son seguros para tomar durante el embarazo y otros no. Siempre consulte a su proveedor sobre cualquier medicamento que tome, incluyendo medicamentos recetados, medicamentos de venta libre, suplementos herbales o vitaminas.

LOS MEDICAMENTOS CUBIERTOS PUEDEN INCLUIR

- ✓ Vitaminas prenatales recetadas
- ✓ Medicamentos aprobados para el embarazo
- ✓ Reposiciones de medicamentos para enfermedades crónicas que son seguros para continuar tomando
- ✓ Tratamientos para las náuseas, acidez o infecciones

Vitaminas prenatales

La mayoría de las vitaminas prenatales están cubiertas cuando son recetadas y se pueden reponer en una farmacia dentro de la red.

Busque vitaminas que incluyan lo siguiente:

— Ácido fólico — Hierro — Calcio — Vitamina D

Medicamentos recetados

Puede obtener los medicamentos recetados en cualquier farmacia dentro de la red.



Traslado a sus citas

Si necesita ayuda para ir a sus consultas médicas, dentales, de salud mental o visitas a la farmacia, Umpqua Health Alliance puede coordinar un traslado **gratuito** a través de Bay Cities Brokerage.

LAS OPCIONES DE TRASLADO PUEDEN INCLUIR

- ✓ Transporte de puerta a puerta
- ✓ Vehículos accesibles para sillas de ruedas
- ✓ Reembolso de millaje si conduce alguien que usted conoce
- ✓ Apoyo para comidas o alojamiento para cuidados a larga distancia (si es elegible)



Programe un traslado

Llame a Bay Cities Brokerage al **877-324-8109** al menos 2 días hábiles antes de su cita.



Apoyo para embarazo de alto riesgo

Algunos embarazos necesitan monitoreos adicionales o atención especializada. Si su proveedor identifica una necesidad de alto riesgo, es posible que reciba seguimientos más frecuentes y apoyo adicional para mantenerlos saludables a usted y a su bebé.

SI SU EMBARAZO ES DE ALTO RIESGO, PUEDE RECIBIR

- ✓ Especialistas de medicina materno-fetal
- ✓ Atención y orientación de enfermería personalizada
- ✓ Programa de Apoyo Materno de Optum
- ✓ 24/7 BabyLine

¿Para quién es esto?

Estos programas ayudan con la diabetes gestacional, la presión arterial alta, los partos múltiples o los partos prematuros previos.



El Programa New Day

New Day es un programa de Umpqua Health Alliance para miembros embarazadas que están afrontando dificultades, tales como el consumo de sustancias, la inestabilidad de la vivienda o traumas pasados. El objetivo es simple: ayudarla a mantenerse saludable y sentirse apoyada durante el embarazo y después de que nazca su bebé.

NEW DAY LE PUEDE AYUDAR CON

- ✓ Tratamiento asistido por medicamentos (*Medication-Assisted Treatment, MAT*)
- ✓ Apoyo para la recuperación del consumo de drogas y alcohol
- ✓ Ayuda para dejar de fumar o vapear
- ✓ Remisiones a orientación, vivienda segura o programas de crianza
- ✓ Apoyo emocional durante y después del parto

Cómo conectarse

Puede remitirse usted misma o solicitarle a cualquier proveedor que le ayude a conectarse.

Conozca a su equipo de Umpqua Health Alliance

Detrás de cada cita, remisión y beneficio hay un equipo de personas listas para ayudarle a que siga recibiendo apoyo.

Umpqua Health Alliance está ubicada en el condado de Douglas y nuestro personal entiende los recursos, las clínicas y los programas de nuestra comunidad.



¿Quiénes forman parte de su equipo?

Su equipo de apoyo de UHA incluye personas con diferentes funciones que le ayudan a mantenerse conectada con la atención.

COORDINADORES DE LA ATENCIÓN

Ayudan con el apoyo cotidiano. Revisan las remisiones, explican los beneficios y se aseguran de que sus servicios trabajen juntos.

ENLACE DE SOCIOS COMUNITARIOS

La conecta con programas como WIC, UCAN y Safe Haven. Le ayuda a inscribirse y mantenerse conectada con recursos locales.

REPRESENTANTES DE ATENCIÓN AL CLIENTE

Su primera llamada para preguntas generales, ayuda para encontrar un proveedor o para reemplazar una tarjeta de identificación. Se aseguran de que usted se comunique con la persona adecuada rápidamente.

Cómo ayuda su equipo

Su equipo de apoyo trabaja junto con sus médicos, clínicas y programas comunitarios para mantener su atención médica conectada. Estamos aquí para ayudarle a comprender sus beneficios, coordinar servicios y sentirse apoyada.

Puede comunicarse con nosotros por teléfono, correo electrónico o mensaje de texto. Nos ponemos en contacto cuando hay algo importante que compartir o simplemente para ver cómo está.

Nuestro enfoque es simple

Escucharla, guiarla y brindarle apoyo en cada paso.

Formas en que le brindamos apoyo

Su equipo de apoyo puede ayudarle con muchas partes de su atención... antes, durante y después del embarazo.

PODEMOS AYUDARLE A

- ✓ Elegir o cambiar su proveedor prenatal
- ✓ Encontrar atención dental o de la vista durante el embarazo
- ✓ Entender qué está cubierto
- ✓ Coordinar los traslados a las citas
- ✓ Conectarse con programas de crianza y bienestar
- ✓ Recibir apoyo de seguimiento después del nacimiento

Nuestro equipo está aquí para ayudar

Si necesita ayuda con algo que no está en la lista, simplemente pregunte. Le ayudaremos a encontrar el recurso correcto.



Conéctese con nosotros

Llame al **541-229-4842** y pida que la comuniquen con el Departamento de Coordinación de la Atención.

Madre sana, bebé sano

El embarazo trae cambios en cómo come, duerme, se mueve y siente. Esta sección le ofrece información sencilla y de apoyo para ayudarle a cuidarse a sí misma y a su bebé en crecimiento de maneras que se adapten a su vida y comodidad.

Cada embarazo es un poco diferente. En las próximas páginas, encontrará una guía clara, trimestre por trimestre, con hitos comunes y consejos para ayudarle a saber qué esperar en el camino.

Primer trimestre: Semanas 1–13

El primer trimestre comienza antes de que muchas personas sepan que están embarazadas. Su cuerpo comienza a cambiar rápidamente y los síntomas pueden cambiar de un día a otro. Es normal sentirse cansada, con náuseas, sensible o insegura. Su cuerpo está trabajando arduamente.

Experiencias comunes:

- Una prueba positiva de embarazo
- Primera consulta prenatal y ecografía temprana
- Fatiga y aumento de la orina
- Náuseas o vómitos
- Sensibilidad en los senos

LISTA DE VERIFICACIÓN RÁPIDA

Cosas para hacer en el primer trimestre

- ☒ Comenzar a tomar vitaminas prenatales
- ☒ Programar su primera cita prenatal
- ☒ Hablar con su proveedor sobre cualquier medicamento que tome
- ☒ Evitar el alcohol, el tabaco y las drogas
- ☒ Compartir los antecedentes médicos familiares con su proveedor

Segundo trimestre: Semanas 14–27

Muchas personas se sienten más cómodas durante el segundo trimestre, ya que las náuseas mejoran y vuelve la energía. Los movimientos de su bebé se vuelven más fáciles de percibir y esta etapa con frecuencia trae un crecimiento constante y revisiones importantes con su proveedor.

Experiencias comunes:

- Sentir los movimientos del bebé entre las 18 y 20 semanas
- Crecimiento del vientre y aumento de peso evidente
- Aumento del apetito
- Exploración anatómica alrededor de las 20 semanas
- Dolor de espalda o dolor en los ligamentos redondos

LISTA DE VERIFICACIÓN RÁPIDA

Cosas para hacer en el segundo trimestre

- ☒ Programar su exploración anatómica de las 20 semanas
- ☒ Registrarse en WIC, clases de parto o programas de crianza
- ☒ Comenzar a hacer ejercicio ligero o moderado, si su proveedor lo aprueba
- ☒ Comenzar a pensar en los artículos para el bebé y las necesidades de cuidado infantil

Tercer trimestre: Semanas 28–40 o más

A medida que su bebé crece y su cuerpo se prepara para el trabajo de parto, es normal sentirse más cansada e incómoda. Probablemente tendrá consultas prenatales más frecuentes y podría notar nuevos cambios físicos a medida que se acerca su fecha prevista de parto.

Experiencias comunes:

- El bebé “baja” hacia la pelvis
- Orina más frecuente y acidez
- Falta de aire o hinchazón en los pies
- Contracciones de Braxton Hicks (práctica)
- Pérdida de calostro (primera leche materna)

LISTA DE VERIFICACIÓN RÁPIDA

Cosas para hacer en el tercer trimestre

- ☐ Preparar su bolso para el hospital
- ☐ Elegir a una persona de apoyo para el parto
- ☐ Instalar la silla del automóvil
- ☐ Aprender las señales de trabajo de parto y cuándo llamar a su proveedor
- ☐ Planificar el apoyo posparto en el hogar

Cómo cuidar su cuerpo

El embarazo le exige mucho al cuerpo. Los siguientes temas se enfocan en las decisiones diarias que pueden apoyar su salud y comodidad.



Comer por dos, de forma segura

El embarazo no significa comer el doble. Significa elegir alimentos que les proporcionen a usted y a su bebé los nutrientes que ambos necesitan. Una alimentación equilibrada puede ayudarle a sentirse mejor y favorecer un crecimiento saludable.

Un plato saludable puede incluir



PROTEÍNAS MAGRAS

pollo, legumbres
o huevos



GRASAS SALUDABLES

aguacate, frutos secos
aceite de oliva



GRANOS INTEGRALES

arroz integral, avena,
pan integral



LÁCTEOS DESCREMADOS

leche, queso o yogur



FRUTAS Y VERDURAS

frescas, congeladas o
enlatadas sin azúcar
agregado

Comer pequeñas porciones con frecuencia puede ayudar con las náuseas o la acidez. Beba mucha agua y limite las bebidas azucaradas y la cafeína.

Alimentos a limitar o evitar

Algunos alimentos pueden contener bacterias o sustancias químicas que pueden ser dañinas durante el embarazo. Saber qué alimentos limitar o evitar puede ayudar a que usted y su bebé se mantengan seguros.

Limitar

CAFEÍNA

Menos de 200 mg por día
(aproximadamente 1 taza de
café pequeña)

ATÚN ALBACORA (BLANCO)

(limitar a 6 onzas por
semana)

AZÚCAR

Azúcar agregado y
alimentos altamente
procesados

Evitar completamente

CRUDOS O POCO COCIDOS

Carne, pescado o huevos

EMBUTIDOS O SALCHICHAS

A menos que se calienten
hasta que humeen

SIN PASTEURIZAR

Leche, queso o jugo

PESCADO CON ALTO CONTENIDO DE MERCURIO

tiburón, pez espada, caballa
real

ALCOHOL, TABACO Y DROGAS RECREATIVAS

Más información

Pregunte a su proveedor o visite [fda.gov/pregnancy](https://www.fda.gov/pregnancy) si no está segura acerca de un alimento.



Mantenerse activa y descansada

El movimiento suave y el buen descanso pueden ayudarle a sentirse más cómoda durante el embarazo. Los pequeños hábitos pueden ayudar con su energía, su estado de ánimo y su salud en general.

Formas de moverse (con la aprobación del proveedor):

- Caminar
- Estiramientos suaves o yoga prenatal
- Nadar o hacer ejercicios acuáticos
- Bicicleta estática
- Baile en su hogar

Formas de ayudar con el descanso:

- Mantenga un horario fijo para acostarse y para despertarse
- Use una almohada entre las piernas para su comodidad
- Duerma de costado en la segunda mitad del embarazo
- Limite el uso de pantallas antes de acostarse
- Evite la cafeína tarde en el día

LISTA DE VERIFICACIÓN RÁPIDA

Moverse y descansar.

- ☐ Mueva su cuerpo de formas suaves que le hagan sentir bien
- ☐ Tome descansos si permanece sentada o de pie por períodos prolongados
- ☐ Pruebe una almohada para dormir mejor
- ☐ Tome siestas cortas si le cuesta dormir por la noche
- ☐ Disminuya el ritmo o deténgase si siente que algo no va bien



Entendiendo la salud mental y la tristeza posparto (Baby Blues)

El embarazo y la vida después del parto pueden traer grandes cambios en el estado de ánimo y la energía. Muchas personas se sienten felices un día y abrumadas al día siguiente. Estos cambios son comunes y no significan que esté haciendo algo mal.

Algunas personas experimentan la tristeza posparto o “baby blues” durante las primeras dos semanas después del parto. Es posible que se sienta con ganas de llorar, preocupada o más sensible de lo normal. Estos sentimientos suelen mejorar por sí solos.

Si la tristeza o la ansiedad duran más tiempo o comienzan a sentirse más intensas, puede ser una señal de que necesita apoyo, y hay ayuda disponible.

La tristeza posparto puede incluir:

- Llorar con más facilidad
- Sentir ansiedad o nerviosismo
- Dificultad para relajarse o dormir
- Estar más sensible o insegura

Pedir ayuda a tiempo puede marcar una gran diferencia para su bienestar.

Signos de depresión o ansiedad perinatal

Aproximadamente 1 de cada 5 personas experimenta depresión o ansiedad durante el embarazo o después del parto. Estas son afecciones médicas, no fracasos personales, y se pueden tratar. Buscar ayuda es un paso firme e importante.

Llame a su proveedor si observa lo siguiente:

- Se siente triste, vacía o insensible la mayor parte del día
- Pierde interés en cosas que normalmente disfruta
- Tiene dificultad para generar un vínculo con su bebé
- Preocupación intensa, pánico o pensamientos acelerados
- Cambios importantes en el sueño, el apetito o la concentración
- Pensamientos de hacerse daño a sí misma o a su bebé

El apoyo puede incluir terapia, grupos de apoyo, medicamentos o una combinación de enfoques.

LISTA DE VERIFICACIÓN RÁPIDA

Cómo proteger su salud mental

- ☐ Comparta cómo se siente con alguien de confianza
- ☐ Pase un poco de tiempo al aire libre todos los días
- ☐ Descanse cuando pueda
- ☐ Acepte la ayuda de los demás
- ☐ Pida ayuda a tiempo si sus sentimientos se intensifican o duran más tiempo



Cómo proteger a su bebé de sustancias nocivas

Durante el embarazo, algunas sustancias pueden atravesar la placenta y llegar a su bebé. Incluso pequeñas cantidades pueden afectar el crecimiento y desarrollo. Si está consumiendo alguna sustancia que podría no ser segura, hay apoyo disponible sin prejuicios.

Sustancias que debe evitar:



ALCOHOL



TABACO O NICOTINA

Incluyendo vapeo



MARIHUANA/THC



DROGAS ILEGALES O ILÍCITAS



MEDICAMENTOS NO APROBADOS POR SU PROVEEDOR

Estas sustancias pueden afectar el desarrollo del cerebro y del cuerpo de su bebé. Evitarlas puede ayudar a disminuir el riesgo de parto prematuro, bajo peso al nacer y otros problemas de salud.

Recibir apoyo sin prejuicios

Si consume alcohol, nicotina, marihuana u otras sustancias, puede ser difícil dejar de hacerlo, especialmente si está afrontando estrés, dolor o traumas pasados. No está sola y pedir ayuda es un paso importante para un embarazo saludable.

Apoyo disponible a través de UHA y socios comunitarios:

- Programa New Day para miembros embarazadas
- Tratamiento asistido por medicamentos (*Medication-Assisted Treatment, MAT*)
- Orientación de salud conductual
- Líneas telefónicas para dejar de fumar o vapear
- Apoyo de recuperación posparto

No perderá sus beneficios por ser sincera con su proveedor. Cuanto antes busque ayuda, más apoyo podemos ofrecerle a usted y a su bebé.

LISTA DE VERIFICACIÓN RÁPIDA

Obtener ayuda

- ☐ Indique a su proveedor lo que está consumiendo, no hacemos juicios de valor.
- ☐ Evite el humo de segunda mano y el vapeo.
- ☐ Mantenga el alcohol y la marihuana fuera de su rutina.
- ☐ Pregunte sobre opciones de tratamiento que sean seguras durante el embarazo.



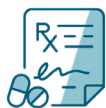
Vacunas durante el embarazo

Las vacunas ayudan a su cuerpo a combatir infecciones. Algunas también le pasan la protección a su bebé antes de nacer. Su proveedor puede recomendar ciertas vacunas según su salud y la época del año.

Vacunas comunes durante el embarazo

- **Tdap**
Protege a su bebé de la tos ferina
- **Gripe**
Segura en cualquier trimestre
- **COVID-19**
- **RSV**
Estacional, ayuda a proteger a los recién nacidos

Todas las vacunas recomendadas se estudian para su uso durante el embarazo.



Cómo tomar medicamentos de forma segura

Muchos medicamentos son seguros de utilizar durante el embarazo, pero algunos no. Siempre consulte a su proveedor antes de comenzar cualquier medicamento nuevo.

Pasos simples:

- Lleve una lista de todos los medicamentos y suplementos que toma.
- Pregunte antes de tomar nuevos productos de venta libre.
- No deje de tomar medicamentos recetados sin consultar a su proveedor.
- Utilice recursos confiables como [MotherToBaby.org](https://www.MotherToBaby.org) para recibir orientación.

¿Tiene preguntas sobre los medicamentos? Su proveedor puede ayudar

Es posible que necesite medicamentos durante el embarazo para el dolor, infecciones o afecciones de salud en curso. Algunos medicamentos requieren ajustes o un uso cuidadoso. Si no está segura, hable con su proveedor. La información segura y clara ayuda a protegerlos a usted y a su bebé.

Apoyo en su comunidad

El condado de Douglas tiene programas que ofrecen apoyo alimentario, ayuda con la crianza, recursos de vivienda, servicios de tratamiento y atención en la primera infancia.

Las siguientes páginas destacan los programas locales que puede utilizar en cualquier momento durante el embarazo o después del nacimiento de su bebé.

Alimentos y nutrición

Estos programas pueden ayudarle a obtener alimentos saludables, aprender sobre nutrición y apoyar su bienestar durante el embarazo y después del nacimiento de su bebé.

Necesidades sociales relacionadas con la salud (*Health Related Social Needs, HRSN*)

umpquahealth.com/members/benefits-programs/health-related-social-needs/

Usted puede calificar si enfrenta inseguridad alimentaria, si tiene una afección de salud que se ve influenciada por la nutrición o si tiene otros problemas como una hospitalización reciente o participación en bienestar infantil.

Los servicios pueden incluir:

- Educación para la nutrición con un dietista registrado
- Comidas médicamente adaptadas entregadas a domicilio

Conéctese con Necesidades Sociales Relacionadas con la Salud (HRSN)

✉ HRSN@umpquahealth.com

📍 3031 NE Stephens Street, Roseburg, OR 97470

📞 541-229-4842

Solicite comunicarse con un orientador de atención para recibir ayuda.

Programa de Nutrición para Mujeres, Bebés y Niños (*Women, Infants, and Children Program, WIC*)

healthoregon.org/wic

WIC ayuda a las personas embarazadas, los nuevos padres y las familias con hijos menores de 5 años a obtener alimentos saludables y apoyo nutricional.

WIC ofrece

- Beneficios de alimentación mensuales
- Ayuda para la lactancia y extractores de leche
- Consejos de nutrición e ideas de comidas familiares
- Clases sobre salud prenatal, crianza y cuidados del bebé

Comuníquese con la clínica WIC del condado de Douglas

 251 NE Garden Valley Blvd, Suite N, Roseburg, OR 97470

 541-440-3516

Apoyo para la crianza y las familias

Estos programas ofrecen orientación, educación y conexión mientras se prepara para la llegada de su bebé y transita la primera etapa de la crianza.

Programa Healthy Families de UCAN

ucancap.org

Programa gratuito y voluntario que apoya a los padres desde el embarazo hasta la primera infancia. Los visitantes de hogares capacitados pueden ayudarle a conocer el desarrollo de su bebé, desarrollar habilidades de crianza y conectarse con recursos locales.

Healthy Families ofrece:

- Visitas al hogar y apoyo para la crianza
- Ayuda para establecer objetivos para la familia y la crianza
- Remisiones a programas comunitarios

Comuníquese con el Programa Healthy Families de UCAN

 541-579-8941

 251 NE Garden Valley Blvd
Roseburg, OR

Nurturely

nurturely.org

Nurturely se enfoca en bienestar perinatal y apoyo para cuidadores, especialmente en comunidades rurales. Ofrecen talleres, apoyo para nuevos padres y atención con sensibilidad cultural.

Nurturely ofrece:

- Grupos de apoyo para padres recientes
 - Talleres con sensibilidad cultural
 - Recursos para el bienestar del cuidador
-

Conéctese con Nurturely

Alyssa Davidson, orientadora de apoyo rural

 541-579-8941

 alyssa@nurturely.org

Apoyo para vivienda y seguridad

Si está afrontando inestabilidad de vivienda, condiciones de vida inseguras o necesita apoyo adicional durante el embarazo, existen programas locales que pueden ayudarle a mantenerse segura y cuidada.

Safe Haven Maternity Home

safehavenmaternity.org

Safe Haven es una residencia autorizada para personas embarazadas y madres recientes que necesitan un lugar seguro y de apoyo donde quedarse. Puede quedarse durante todo el embarazo y durante un máximo de seis meses después del parto.

Safe Haven ofrece:

- Un entorno hogareño seguro y supervisado
- Comidas y transporte a citas
- Clases de crianza y habilidades para la vida
- Apoyo laboral, educación continua y capacitación informática
- Apoyo emocional y espiritual

Conéctese con Safe Haven Maternity Home

 541-464-2740

 445 Chestnut Ave
Roseburg, OR

Ayuda para el consumo de sustancias

Si consume alcohol, nicotina, marihuana u otras sustancias, hay apoyo disponible. Los programas de tratamiento en el condado de Douglas entienden cómo el embarazo, el estrés y las experiencias pasadas pueden afectar el consumo de sustancias. Puede recibir ayuda en cualquier momento de su embarazo.

Adapt

adaptoregon.org

Adapt brinda servicios de tratamiento ambulatorio y residencial para mujeres embarazadas y padres que están luchando contra el consumo de drogas o alcohol. Ofrecen atención especializada para mujeres y apoyo para familias durante la recuperación.

Adapt ofrece:

- Tratamiento y orientación para el consumo de sustancias
- Programas para embarazadas y personas que están criando niños
- Apoyo a las familias durante la recuperación

Conéctese con Adapt

 Centros en el condado de Douglas

Apoyo para la primera infancia y el desarrollo

Si tiene alguna pregunta sobre el crecimiento o el desarrollo de su hijo, hay ayuda disponible. El Distrito de Servicios Educativos de Douglas proporciona recursos para el aprendizaje temprano y apoyo para niños pequeños y sus familias.

Distrito de Servicios Educativos de Douglas (Douglas ESD) community-uplift.com

Douglas ESD ofrece evaluaciones gratuitas, programas de aprendizaje temprano y servicios para niños con necesidades especiales. El personal puede ayudarle a comprender los hitos y encontrar apoyo si tiene alguna preocupación.

Douglas ESD proporciona:

- Evaluaciones del desarrollo
- Apoyo preescolar y para la crianza
- Visitas al hogar y programas de aprendizaje temprano
- Servicios para niños con necesidades especiales

Conéctese con Douglas ESD

-  541-670-5964
-  Mensaje de texto: uplift1 al 484848

Sitios web y líneas telefónicas de ayuda útiles

Estos sitios web y líneas de ayuda pueden darle respuestas rápidas, información sobre seguridad y apoyo durante el embarazo y la crianza temprana.

Información sobre embarazo y salud

- **MotherToBaby** Seguridad de los medicamentos mothertobaby.com
- Vacunas en el embarazo según los CDC** cdc.gov/vaccines/pregnancy
- Vacunas en el embarazo según la FDA** fda.gov/pregnancy

Crianza y desarrollo infantil

- **Consejos para la crianza positiva de los CDC** cdc.gov/child-development
- Cronograma de vacunas para niños de los CDC** cdc.gov/vaccines
- Choose My Plate (Nutrición)** choosemyplate.gov

Apoyo de salud mental

- **Línea de ayuda nacional de salud mental materna** 1-833-943-5746
- Salud mental en el embarazo de los CDC** cdc.gov/reproductive-health

Salud y seguridad general

- **Plan de Salud de Oregon** oregon.gov/oha/ohp
(*Oregon Health Plan, OHP*)
- Umpqua Health Alliance** umpquahealth.com

Mi diario de embarazo

Este es su espacio para escribir, planificar y llevar un registro de las cosas que le importan. Use estas páginas para guardar preguntas para su proveedor, anotar cómo se siente o registrar momentos que quiera recordar.

No hay una forma correcta de utilizar este diario. Tome lo que le sirva y omita lo que no.

Estas pequeñas notas se convierten en parte de su historia.

Registro de citas

Mantenga un registro de las próximas consultas, análisis de laboratorio y anotaciones clave.

Fecha	Proveedor	Notas

Notas de planificación del parto

Mientras se prepara para el parto, escriba lo que más le importa.

¿Dónde me gustaría dar a luz?

¿Quién quiero que me acompañe para darme apoyo?

Preferencias de manejo del dolor (si tengo alguna):

Preferencias culturales o personales:

Preferencias después del parto (contacto piel con piel, alimentación, etc.):

¿Quién me ayudará en mi casa después de que nazca el bebé?

Ideas para nombres de bebé

Elegir un nombre es emocionante y a veces abrumador. Use esto.

NOMBRES DE NIÑA	NOMBRES DE NIÑO	GÉNERO NEUTRO
NOMBRES FAMILIARES / CULTURALES A CONSIDERAR		NOMBRES DE LOS QUE NO ESTAMOS SEGUROS (PERO SIGUEN SURGIENDO)
FINALISTAS		

Notas o reflexiones

Listas de verificación y herramientas

Imprima, guarde o coloque esta hoja en su bolso del bebé; son para facilitarle un poco la vida.

Listas de cosas para hacer antes del parto

Prepararse para la llegada de su bebé puede ser emocionante y ajetreado. No necesita que todo sea perfecto. Estos sencillos pasos pueden ayudarle a sentirse preparada.

Prepárese para el bebé

Elija el médico de su bebé

Necesitará un pediatra o médico de cabecera para el primer chequeo médico, generalmente dentro de la primera semana de vida.

Tome una clase de parto o recién nacidos

Estas clases explican el trabajo de parto, el parto y el cuidado del recién nacido.

Lave la ropa y la ropa de cama de su bebé

Use detergente sin perfume para proteger la piel de su bebé.

Instale la silla del automóvil

Verifique que esté ajustada correctamente. Puede encontrar ayuda gratuita en **[nhtsa.gov](https://www.nhtsa.gov)**

Qué llevar al hospital

Esta lista es solo una sugerencia. Debe llevar todo lo demás que le haga sentirse cómoda durante el parto y mientras se recupera en el hospital.

Para usted

- ☒ Identificación con foto y tarjeta de identificación del OHP/ miembro
- ☒ Ropa cómoda (bata, ropa holgada, sujetador de lactancia)
- ☒ Calcetines o pantuflas
- ☒ Artículos de higiene personal (cepillo de dientes, bálsamo labial, toallitas faciales)
- ☒ Refrigerios y una botella de agua
- ☒ Teléfono y cargador

Para el bebé

- ☒ Ropa para salir del hospital
- ☒ Manta para arropar o manta común
- ☒ Silla de automóvil
Instalada y lista

Para su acompañante

- ☒ Cambio de ropa
- ☒ Refrigerios o bebidas
- ☒ Cargador de teléfono
- ☒ Lista de personas a quienes mantener informadas

Planifique para el gran día

Algunos sencillos pasos pueden facilitar las cosas cuando llegue el momento.

- ☑ Coordine el traslado al hospital o al centro de parto.
- ☑ Si tiene otros hijos, coordine su cuidado.
- ☑ Tenga los números importantes guardados en su teléfono.
- ☑ Deje su bolso junto a la puerta durante las últimas semanas.



Un detalle significativo

Escriba una nota o carta para su bebé. Podría ser un deseo, una esperanza o simplemente un recuerdo del embarazo. Algo pequeño que se convierte en algo preciado.

Plan de autocuidado después del parto

Se está recuperando y adaptando. Este plan ayuda también a priorizarse a sí misma.

Cuidado físico

- Programe su consulta posparto, generalmente alrededor de las seis semanas.
- Beba agua y coma comidas sencillas y nutritivas.
- Use compresas, botellas perineales o aerosoles analgésicos según sea necesario.
- Consulte a su proveedor sobre el suelo pélvico o la lactancia materna.

Apoyo emocional

- Escriba cómo se siente cada día, aunque sea unas pocas palabras.
- Hable con alguien de confianza, como la pareja, un amigo o un consejero.
- Descanse cuando pueda, aunque sea solo una siesta corta.
- Conozca los signos de depresión o ansiedad posparto y pida ayuda a tiempo.

Red de apoyo

- Pida ayuda con las comidas, las tareas o los descansos sin bebé.
- Establezca un plan de visitas que sienta que es adecuado para usted.
- Tenga los números importantes a mano, incluyendo la línea de ayuda de salud mental, la línea de enfermería y la clínica.

Las vacunas del primer año de su bebé

Las vacunas ayudan a proteger a su bebé de enfermedades graves. Su proveedor repasará este cronograma con usted y responderá todas las preguntas que tenga.

Edad	Dtap	Hepatitis A	Hepatitis B	Hib	IPV
Naci- miento			✓		
1-2 meses			✓		
2 meses	✓			✓	✓
4 meses	✓		✓	✓	✓
6 meses	✓			✓	
6-18 meses			✓		✓
12-15 meses				✓	
12-18 meses					
12-24 meses		✓			
15-18 meses	✓				

Edad	MMR	PCV/ PPSV	Rotavirus	Varicela
Naci- miento				
1-2 meses				
2 meses		✓	✓	
4 meses		✓	✓	
6 meses		✓	✓	
6-18 meses				
12-15 meses	✓	✓		
12-18 meses				✓
12-24 meses				
15-18 meses				

Una última cosa antes de irse

No hay una única manera de prepararse para un nuevo bebé. Algunos días serán tranquilos y otros, con incertidumbre. Usted está haciendo algo importante y no lo está haciendo sola.

Después del nacimiento de su bebé, asegúrese de programar su consulta posparto. La mayoría de las personas son atendidas entre 1 y 12 semanas después del parto. Estos chequeos le ayudan a su proveedor a brindarle apoyo con su recuperación, su salud mental y sus preguntas sobre la lactancia o la recuperación del parto.

Umpqua Health Alliance está aquí para brindarle apoyo durante el embarazo, el nacimiento y el primer año de su bebé. Si alguna vez necesita ayuda para encontrar un proveedor, programar un traslado o entender sus beneficios, estamos a solo una llamada de distancia.

Tome las cosas paso a paso.
Cuídese.

Pida apoyo cuando lo necesite. Para eso estamos.

Su equipo de Umpqua Health Alliance

Obtenga esta información de forma gratuita en cualquier idioma o formato. Todos los servicios de interpretación son gratuitos. Llame al 541-229-4842 (TTY 711).

Obtenga esta información de forma gratuita en cualquier idioma o formato. Todos los servicios de interpretación son gratuitos. Llame al 541-229-4842 (TTY 711).

GUÍA DE MATERNIDAD

Su salud, nuestro propósito

Creando caminos para
mejores vidas

Umpqua Health HQ
3031 NE Stephens St.
Roseburg, OR 97470

—
(541) 229-4842
info@umpquahealth.com

