

Embarazo y Salud Infantil

*Consejos útiles para su
salud y la de su bebé*



Contenidos por Código de Color

PLANIFICACIÓN FAMILIAR

CUIDADO PRENATAL

COMIDA

VIVIENDA

TRANSPORTE

SOPORTE SOCIAL

EXPOSICIÓN INDIRECTA AL HUMO

FUMAR

ALCOHOL

DROGAS

**ESTRÉS, DEPRESIÓN Y
SALUD MENTAL**

ABUSO/ VIOLENCIA

ASMA

DIABETES

HIPERTENSIÓN (presión sanguínea alta)

SALUD ENTRE CONCEPCIÓN

SALUD DEL INFANTE

SEGURIDAD DEL INFANTE

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

DESARROLLO GENERAL

**SOPORTE SOCIAL FAMILIAR,
PATERNIDAD Y CUIDADO DE NIÑOS**



PLANIFICACIÓN FAMILIAR

¿QUÉ ES LA PLANIFICACIÓN FAMILIAR?

- ◆ Planificación familiar se refiere al uso del control de natalidad para espaciar sus embarazos.
- ◆ Es mejor esperar por lo menos 18 meses luego de dar a luz antes de volver a quedar embarazada.
- ◆ Existen muchos métodos diferentes para el control de la natalidad (la píldora, parche, inyección, esponja, condón, etc.).
- ◆ Puede elegir el método que considere mejor para usted.

¿POR QUÉ DEBERÍA USAR LA PLANIFICACIÓN FAMILIAR PARA ESPACIAR MIS EMBARAZOS?

- ◆ Es mejor para su salud.
- ◆ Es mejor para la salud de su bebé.
- ◆ Es menos estresante para usted cuando los embarazos no se dan en forma cercana.

¿ADÓNDE PUEDE ENCONTRAR SERVICIOS DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR?

- ◆ La oficina de su médico.
- ◆ Paternidad Planificada (Planned Parenthood).
- ◆ Su departamento de salud local.

¿CÓMO PUEDO CUBRIR EL COSTO DE LOS SERVICIOS DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR?

- ◆ La planificación familiar está cubierta por Medicaid.
- ◆ Si no se encuentra adherido a Medicaid, sus costos podrá ser cubiertos por otro programa estatal llamado "Plan First!"

¿ADÓNDE PUEDO OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE PLANIFICACIÓN FAMILIAR?

- ◆ Su trabajador del MIHP
- ◆ Su médico
- ◆ Su departamento de salud local
- ◆ A través de Internet en <http://www.fda.gov/womens/healthinfomration/birthcontrol.html>.

CUIDADO PRENATAL

¿QUÉ ES EL CUIDADO PRENATAL?

- ◆ El cuidado prenatal es el cuidado que usted recibe de su médico durante el embarazo.
- ◆ En las visitas de cuidado prenatal, su médico:
 - Controlará que usted se encuentre saludable.
 - Controlará cómo se está desarrollando su bebé.
 - Le hará saber qué esperar durante el embarazo y el nacimiento.
 - Le explicará cómo cuidar bien de usted y de su bebé.

¿POR QUÉ DEBERÍA RECIBIR CUIDADO PRENATAL?

- ◆ Para que usted y su bebé estén tan saludables como sea posible.
- ◆ Para que usted pueda recibir respuestas a sus preguntas.
¡No tenga miedo de hacer preguntas!
- ◆ Para que si surge algún problema, su médico se pueda encargar del mismo de inmediato.
- ◆ Asegúrese de:
 - Asistir a todas las citas de cuidado prenatal
 - Seguir todas las recomendaciones de su médico

¿CON QUÉ FRECUENCIA SE REALIZAN LAS VISITAS DE CUIDADO PRENATAL?

- ◆ Semana 1 a 28: Cada mes
- ◆ Semana 29 a 35: Cada dos semanas
- ◆ Semana 36 al nacimiento: Cada semana

¿CUÁLES SON LOS SIGNOS DE QUE ALGO PODRÍA ESTAR MAL?

- ◆ Dolor de cabeza persistente o severo
- ◆ Mareo o desmayarse
- ◆ Visión doble o borrosa; ver manchas
- ◆ Hinchazón del rostro, manos o pies en forma repentina
- ◆ Acumulación de peso en forma repentina
- ◆ Sangrado vaginal
- ◆ Fiebre y/o resfríos
- ◆ Vómitos severos o constantes
- ◆ Goteo repentino o derrame contante de agua de la vagina
- ◆ Dolor abdominal constant, no liberado por el movimiento intestinal
- ◆ Micción frecuente y/o con ardor

CUIDADO PRENATAL (continúa)

¿QUÉ DEBERÍA HACER SI TENGO ALGUNO DE ESTOS SIGNOS?

- ◆ Llamar a su médico.
- ◆ De ser necesario, llamar al 911.

¿ADÓNDE PUEDO OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE CUIDADO PRENATAL?

- ◆ Su médico
- ◆ Su Plan de Salud de Medicaid
- ◆ Su trabajador del MIHP
- ◆ A través de Internet en: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/prenatalcare.html>.



COMIDA

¿IMPORTA REALMENTE LO QUE COMO MIENTRAS ME ENCUENTRO EMBARAZADA?

- ◆ ¡Sí! Su bebé necesita la nutrición para formar un cerebro saludable y huesos y músculos fuertes.
- ◆ Coma alimentos más saludables: frutas, verduras, cereales, productos lácteos pasteurizados, carnes sin grasa y habas.
- ◆ Coma menos comida “chatarra”: Galletas compradas en tiendas, papas fritas, dulces, etc. La comida chatarra tiene alto contenido de grasa, sal y calorías y no ayudan a su bebé a crecer.
- ◆ Consulte a su médico sobre comidas que debería evitar completamente.
- ◆ “Comer por dos” no significa comer de forma voraz. Significa elegir comidas nutritivas para su bebé.

¿CÓMO SE SUPONE QUE COMA COMIDAS SALUDABLES CUANDO SU COSTO ES TAN ELEVADO?

- ◆ Una forma de comer comida saludable es inscribirse para recibir cupones de comida del WIC. El significado de las siglas WIC es “Programa de Nutrición Especial Complementaria para Mujeres, Infantes y Niños”.
- ◆ El WIC también le puede ayudar a aprender más sobre:
 - Ingesta de comidas nutritivas durante el embarazo
 - Ganar la cantidad de peso correcta
 - La importancia de las vitaminas prenatales
 - Amamantamiento
 - Qué hacer si tiene riesgos de nutrición especial (anemia, obesidad, diabetes gestacional, un desorden alimentario, etc.)

¿QUÉ HAGO SI ME QUEDO SIN COMIDA ANTES DE TENER DINERO PARA COMPRAR MÁS?

- ◆ Es crucial contar con un plan de refuerzo en caso que quede poca comida. Su bebé necesita comida nutritiva todos los días.
- ◆ Averigüe sobre bancos de comida y otros programas de emergencia alimentaria en su área.

¿HAY ALGUNA FORMA EN QUE YO PUEDA APRENDER MÁS SOBRE CÓMO COMPRAR, GUARDAR Y PREPARAR COMIDAS SALUDABLES?

- ◆ El Programa de Educación sobre Expansión de la Comida y la Nutrición (EFNEP) le puede ayudar con esto. EFNEP está a cargo de la Extensión de Michigan State University.

COMIDA (continúa)

- ◆ Si no cuenta con una cocina o refrigerador, es posible que cuente con recursos comunitarios que le ayudarán con esto.

¿ADÓNDE PUEDO OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE COMIDAS NUTRITIVAS?

- ◆ Su trabajador del MIHP
- ◆ Su médico
- ◆ WIC. Para encontrar su agencia del WIC local, comuníquese al: 1-800-26-BIRTH.



VIVIENDA

¿QUÉ SUCEDE SI MI BEBÉ Y YO NO CONTAMOS CON UN LUGAR DONDE VIVIR?

- ◆ Hay agencias que le pueden ayudar a encontrar una vivienda.
- ◆ Le pueden ayudar a encontrar un lugar donde vivir en forma temporaria si no tiene adonde ir.
- ◆ También le pueden ayudar a encontrar un lugar donde vivir en forma permanente.

¿QUÉ SUCEDE SI MI CASA O DEPARTAMENTO SE ENCUENTRAN EN UN VECINDARIO INSEGURO?

- ◆ Si vive en un vecindario con alto nivel de delitos, debería tener un plan de seguridad en mente.
- ◆ Esto significa conocer exactamente qué haría si fuera amenazado – a quién llamaría y adónde iría.
- ◆ Siempre trabaje las puertas de entrada, las puertas del auto, las ventanas, etc. Podrá llamar a la policía local para que vengán a hacer una inspección de seguridad.

¿CÓMO MANTENGO A MI BEBÉ SEGURO DE RIESGOS AMBIENTALES EN NUESTRA CASA?

- ◆ Averigüe cómo evitar el envenenamiento con plomo. El plomo se puede encontrar en pintura vieja, polvo del hogar, tierra y algunas cerámicas.
- ◆ Averigüe cómo evitar problemas ocasionados por químicos tóxicos del hogar. Estos químicos se encuentran en productos de limpieza, pesticidas, pintura y productos automotrices.

¿ADÓNDE PUEDO ACCEDER A MÁS INFORMACIÓN SOBRE CÓMO ENCONTRAR UNA VIVIENDA Y MANTENER A MI BEBÉ SEGURO DE LOS RIESGOS AMBIENTALES?

- ◆ Su trabajador del MIHP
- ◆ Su departamento de salud local.



TRANSPORTE

¿CUÁN IMPORTANTE ES EL TRANSPORTE AHORA QUE ESTOY EMBARAZADA?

- ◆ Es muy importante que cuente con un transporte mientras se encuentra embarazada.
- ◆ Necesita un transporte con el cual pueda contar.
- ◆ Lo necesita para acceder al cuidado prenatal y al WIC.
- ◆ Es posible que también lo necesite para las clases de parto, salud mental o servicios para tratar el abuso de sustancias.

¿QUÉ SUCEDE SI NO CUENTO CON UN TRANSPORTE?

- ◆ Su MIHP y su Plan de Salud de Medicaid:
 - Le podrán brindar servicios relacionados con el embarazo.
 - No la podrán llevar a la tienda de comestibles ni a la lavandería.
- ◆ Department of Human Services también podrá brindar transporte.
- ◆ Además, algunos grupos voluntarios podrán proveer traslados.

¿QUÉ SUCEDE SI TENGO UN VIAJE PROGRAMADO, PERO FRACASA A ÚLTIMO MOMENTO?

- ◆ Deberá contar con un plan de emergencia.
- ◆ Cuente con los números telefónicos de:
 - Persona del transporte del MIHP
 - Persona del transporte del Plan de Salud de Medicaid
 - Familia, amigos y vecinos con autos
 - Alguien de su lugar de culto
 - Empresas de taxis
 - Transporte público
- ◆ También debería contar con un plan en caso de necesitar un transporte de emergencia.

¿ADÓNDE PUEDO ACCEDER A MÁS INFORMACIÓN SOBRE TRANSPORTE?

- ◆ Su trabajador del MIHP
- ◆ Su Plan de Salud de Medicaid.

SOPORTE SOCIAL

¿QUÉ ES EL SOPORTE SOCIAL?

- ◆ Soporte social se refiere a personas con quienes uno puede contar cuando las necesita.
- ◆ Las personas que brindan soporte:
 - Lo escuchan.
 - Lo tratan con amabilidad y respeto.
 - Le ayudan a pensar en cómo resolver problemas.

¿POR QUÉ ES EL SOPORTE SOCIAL IMPORTANTE DURANTE EL EMBARAZO?

- ◆ Todos necesitamos el soporte social, especialmente cuando atravesamos grandes cambios en la vida.
- ◆ El embarazo es un gran cambio en la vida y a veces puede ser estresante.
- ◆ Puede ser aún más estresante cuando no se tiene suficiente dinero.
- ◆ También puede ser aún más estresante cuando no se tiene una pareja o su pareja no le brinda soporte.
- ◆ Es muy importante encontrar gente que le brindará soporte.

¿EXISTEN DIFERENTES TIPOS DE SOPORTE SOCIAL?

- ◆ Sí, hay tres tipos diferentes:
 1. **Soporte Emocional** – La persona escucha, demuestra su comprensión sobre lo que está sucediendo, lo alienta y le recuerda que usted es una buena persona.
 2. **Soporte Informacional** – La persona le brinda información e ideas, y le ayuda a pensar en diferentes formas de resolver un problema.
 3. **Soporte Práctico** – La persona le da dinero o comida, cuida de sus hijos, le provee un traslado, etc.
- ◆ Puede o no obtener los tres tipos de soporte de la misma persona.
- ◆ ¿Quién le brinda a USTED cada uno de estos tres tipos de soporte?

¿QUÉ SUCEDE SI NO RECIBO SUFICIENTE SOPORTE SOCIAL?

- ◆ Entonces usted lo es la única. Muchas mujeres embarazadas y madres no cuentan con una pareja, familiar o amigo que les brinde soporte.

SOPORTE SOCIAL (continúa)

- ◆ Si actualmente no cuenta con suficiente soporte social, su trabajador del MIHP podrá “estar allí” para ayudarle a encontrar a otras personas o programas que le brinden soporte.
- ◆ A veces, una mujer embarazada o una madre que no cuentan con suficiente soporte social pueden comenzar a sentirse muy solas y decaídas. Es necesario que sepa a quién llamará en caso de que esto alguna vez suceda.

¿ADÓNDE PUEDO ACCEDER A MÁS INFORMACIÓN SOBRE SOPORTE SOCIAL?

- ◆ Su trabajador del MIHP



EXPOSICIÓN INDIRECTA AL HUMO

¿QUÉ ES LA EXPOSICIÓN INDIRECTA AL HUMO?

- ◆ Es el humo que una segunda persona respira cuando otra persona está fumando.
- ◆ Es nocivo para infantes, niños y adultos.

¿CÓMO AFECTA A MI BEBÉ LA EXPOSICIÓN INDIRECTA AL HUMO?

- ◆ La exposición indirecta al humo durante el embarazo puede hacer que mi bebé nazca con un peso bajo. Esto puede conducir a problemas de salud a lo largo de la vida y retrasos en el aprendizaje.
- ◆ Exponer a su bebé al humo en forma indirecta cuando está embarazada es tan nocivo como si usted misma estuviera fumando.
- ◆ La exposición indirecta al humo también es peligrosa después de que su bebé nació.
- ◆ Los bebés expuestos al humo en forma indirecta:
 - Están más expuestos a morir del Síndrome de Muerte Súbita del Bebé (SIDS).
 - Están en mayor riesgo de sufrir asma, bronquitis, neumonía, infecciones de oídos, y síntomas respiratorios.
 - Pueden experimentar un crecimiento pulmonar lento.
 - Sufrir más ataques de asma de niños.
- ◆ No existe un nivel seguro de exposición indirecta al humo.
- ◆ ¿Desearía que su bebé fume un cigarrillo? Recuerde que la exposición indirecta al humo es tan mala como esto.

¿QUÉ SE SUPONE QUE DEBO HACER CUANDO CASI TODAS LAS PERSONAS QUE CONOZCO SON FUMADORAS?

- ◆ Como mujer embarazada, usted tiene la responsabilidad de pedir a otras personas que no fumen cerca de usted.
- ◆ Al principio es difícil, ¡pero usted es la mamá! Es usted quien debe proteger a su bebé. Usted es la persona que cuidará de su bebé cuando tenga asma u otros problemas debido a la exposición indirecta al humo.

EXPOSICIÓN INDIRECTA AL HUMO (continúa)

- ◆ Necesita un plan claro para evitar la exposición indirecta al humo en su hogar:
 - Solicite a sus familiares y visitantes que fumen afuera.
 - Agradézcales por fumar afuera. Dígales que en verdad se los agradece.
 - Si alguien le hace pasar un momento difícil debido a esto, diga: “Lo siento, pero no correré ningún riesgo sobre la salud de mi bebe.”
- ◆ Manténgase lejos de otros lugares donde haya gente fumando.

¿ADÓNDE PUEDO ACCEDER A MÁS INFORMACIÓN SOBRE EXPOSICIÓN INDIRECTA AL HUMO?

- ◆ Su trabajador del MIHP



FUMAR

CONOZCO A MUCHAS MUJERES QUE FUMARON DURANTE SUS EMBARAZDOS, Y SUS BEBÉS ESTÁN BIEN. ¿POR QUÉ DEBERÍA DEJAR DE FUMAR?

- ◆ Tenemos muchas pruebas de que fumar durante el embarazo es muy nocivo para su bebé. En realidad, es una de las peores cosas que puede hacer.
- ◆ El simple hecho de que el bebé de otra fumadora parece estar bien no significa que su bebé estará bien.
- ◆ Además, usted no sabe realmente qué problemas de salud a largo plazo podrá terminar teniendo el bebé de otra fumadora.

¿DE QUÉ FORMA FUMAR DURANTE EL EMBARAZO LASTIMA A MI BEBÉ?

- ◆ El cerebro de su bebé recibe menos oxígeno, lo cual puede afectar el crecimiento de su bebé.
- ◆ Puede afectar la respiración de su bebé luego del nacimiento.
- ◆ Incrementa el riesgo de que su bebé nazca demasiado antes.
- ◆ Incrementa el riesgo del Síndrome de Muerte Súbita del Bebé.
- ◆ Incrementa el riesgo de que su bebé tenga problemas de aprendizaje.
- ◆ Incrementa el riesgo de que su bebé tenga problemas de conducta, incluyendo hiperactividad.

INTENTÉ DEJAR ANTES PERO NO PUDE HACERLO. ¿POR QUÉ DEBERÍA PENSAR QUE SERÍA DIFERENTE SI LO INTENTO NUEVAMENTE?

- ◆ Porque esta vez tiene la motivación más importante de todas; la salud de su bebé está en juego.
- ◆ Porque hay diferentes formas de dejar y es probable que no las haya intentado todas.
- ◆ Porque fumar no es la única forma de lidiar con el estrés; puede aprender otras formas que no dañarán a su bebé.
- ◆ Porque ahorrará mucho dinero que podrá gastar en su bebé.
- ◆ Porque siempre vale la pena intentar dejar; nunca se sabe cuándo será el momento en que tendrá éxito.

FUMAR (continúa)

¿CÓMO PUEDO DEJAR CUANDO LA MAYORÍA DE MIS FAMILIARES Y AMIGOS SON FUMADORES?

- ◆ Es difícil, por supuesto, pero hay algunas cosas que puede hacer:
 - Informe a su pareja, familia y amigos que dejará por su bebé.
 - Solicite su soporte.
 - Agradézcales por no fumar alrededor de usted y de su bebé.
 - Pídale que dejen junto con usted.

¿ADÓNDE PUEDO ACCEDER A MÁS INFORMACIÓN Y SOPORTE PARA DEJAR DE FUMAR?

- ◆ Su médico.
- ◆ Su trabajador del MIHP y su Plan de Salud de Medicaid.



ALCOHOL

¿QUÉ LE SUCEDE A MI BEBÉ SI BEBO ALCOHOL MIENTRAS ESTOY EMBARAZADA?

- ◆ El alcohol puede lastimar el cerebro, el corazón, los riñones y otros órganos de su bebé.
- ◆ Su bebé podría nacer con el síndrome alcohólico fetal (FAS, según sus siglas en inglés).
 - Los bebés que nacen con FAS poseen rostros que no parecen “normales.”
 - Es posible que tengan bajo peso al nacer, lo cual puede hacer que su comienzo de la vida no sea tan bueno como el de otros bebés.
 - Algunos bebés con FAS poseen retardo mental.
 - Otros presentan problemas de aprendizaje o comportamiento.
- ◆ Incluso si su bebé no hace con FAS, es posible que aún tenga problemas de aprendizaje o conducta.
- ◆ Estos problemas duran toda una vida.
- ◆ Sólo porque el bebé de una mujer que bebe parezca estar bien, no significa que su bebé lo estará.
- ◆ Además, usted no sabe realmente qué problemas de salud a largo plazo terminará teniendo el bebé de una mujer que bebe.

¿QUÉ SUCEDE SI SÓLO BEBO UN VASO DE CERVEZA O DE VINO Y NO ME EMBORRACHO?

- ◆ No existen un nivel seguro de consumo de alcohol durante el embarazo.
- ◆ Una lata de cerveza de 12 onzas posee el mismo contenido alcohólico que un vaso de vino de 4 onzas o de un licor fuerte de 1 onza.
- ◆ Es posible que algunas bebidas, tales como refrescos de vino o bebidas malteadas o combinadas, posean más alcohol que una lata de cerveza de 12 onzas.
- ◆ La mejor opción es no beber en absoluto cuando se está embarazada.

¿QUÉ SUCEDE SI NO PUEDO DEJAR DE BEBER MIENTRAS ESTOY EMBARAZADA?

- ◆ Es posible que sea muy difícil dejar de beber. Pero existen muchas personas y programas para ayudarle.
- ◆ Puede recibir ayuda gratuita de personas que entienden su situación.

ALCOHOL (continúa)

- ◆ Incluso si intentó dejar de beber antes, inténtelo de nuevo. No desista.
- ◆ Michigan cuenta con programas especiales de tratamiento para mujeres en período de embarazo o posparto que quieren dejar de beber.
- ◆ Dejar de beber es una de las mejores cosas que puede hacer por su bebé y usted.

¿ADÓNDE PUEDO ACCEDER A MÁS INFORMACIÓN Y SOPORTE PARA DEJAR DE BEBER?

- ◆ Su médico
- ◆ Su trabajador del MIHP
- ◆ Su Plan de Salud de Medicaid
- ◆ Alcohólicos Anónimos (AA). El número está en su guía telefónica.



DROGAS

¿QUÉ LE SUCEDE A MI BEBÉ SI CONSUMO DROGAS MIENTRAS ESTOY EMBARAZADA?

Drogas callejeras

- ◆ Las drogas callejeras pueden ser muy peligrosas.
- ◆ Si consume drogas callejeras mientras está embarazada, puede producir como resultado:
 - Trabajo de parto prematuro
 - Aborto espontáneo
 - Bajo peso al nacer (pone al bebé en riesgo de enfermedad y retrasos en el desarrollo)
 - La placenta se puede separar del útero, ocasionando:
 - La muerte de su bebé
 - Su muerte

Drogas de prescripción legal

- ◆ Algunas drogas de prescripción legal claramente ocasionan defectos en el nacimiento.
- ◆ Otras pueden ocasionar efectos a largo plazo que son más difíciles de probar, tales como problemas de conducta.
- ◆ Aún otras son absolutamente necesarias para su salud y la de su bebé.
- ◆ Siempre consulte a su médico antes de comenzar, dejar, o cambiar la dosis de una droga prescrita. Todas estas acciones pueden ocasionar grandes problemas de salud para usted y su bebé.
- ◆ Siempre tome drogas prescritas indicadas por su médico.

Drogas de venta libre

- ◆ Algunos de los medicamentos más conocidos de su farmacia pueden ser nocivos para su bebé si los toma mientras está embarazada.
- ◆ Entonces, ¿qué puede hacer si tiene un resfrío fuerte, un dolor de cabeza agudo o constipación?
- ◆ Siempre consulte a su médico antes de usar drogas de venta libre mientras está embarazada.

Suplementos dietarios

- ◆ Los suplementos dietarios incluyen vitaminas, minerales, hierbas y aminoácidos.

DROGAS

(continúa)

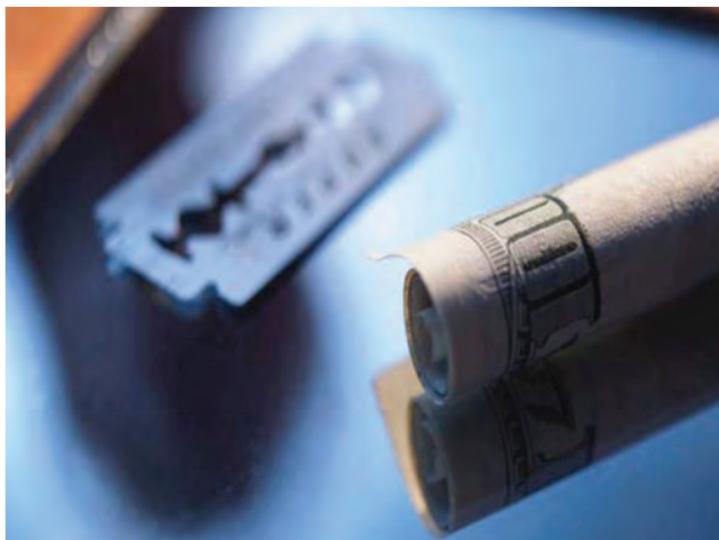
- ◆ Es posible que su médico le recete ciertas vitaminas y minerales durante el embarazo.
- ◆ Siempre consulte a su médico antes de tomar cualquier otro suplemento dietario.
- ◆ No está probado que la mayoría de los suplementos dietarios sean seguros durante el embarazo.

CONOZCO MUJERES QUE USARON DROGAS DURANTE EL EMBARAZO Y SUS BEBÉS ESTÁN BIEN. ¿POR QUÉ DEBERÍA PREOCUPARME POR EL USO DE DROGAS DURANTE MI EMBARAZO?

- ◆ Sólo porque el bebé de una mujer que consume drogas parezca estar bien, no significa que su bebé lo estará.
- ◆ Además, usted no sabe realmente qué problemas de salud a largo plazo podrá terminar teniendo el bebé de una mujer que consume drogas.

¿ADÓNDE PUEDO ACCEDER A MÁS INFORMACIÓN Y SOPORTE PARA DEJAR DE CONSUMIR DROGAS?

- ◆ Su médico
- ◆ Your MIHP worker
- ◆ Your Medicaid Health Plan



ESTRÉS, DEPRESIÓN Y SALUD MENTAL

¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN PERINATAL?

- ◆ Es un tipo de depresión que sucede durante el embarazo o después del parto. Posparto significa dentro de un año luego del nacimiento.
- ◆ Es MUY común.
- ◆ Puede ser suave, moderada o severa.

¿CÓMO SÉ SI PODRÍA ESTAR DEPRIMIDA?

- ◆ Las mujeres con depresión perinatal normalmente siente que “algo no está bien.”
- ◆ ¿Respondería “sí” a alguna de las siguientes afirmaciones?
 - Me siento muy triste y desconsolada la mayoría de los días.
 - No disfruto la vida como solía hacerlo.
 - Me culpo por todo.
 - Me preocupo por todo.
 - Siento temor y no sé por qué.
 - Me siento abrumada y me cuesta mucho superarlo.
 - Lloro mucho.
 - Tengo problemas para dormir porque soy muy infeliz.
 - Quiero dormir todo el tiempo.
 - Me siento confundida y distraída.
 - Me enojo muy fácilmente.
 - No pienso que seré una buena madre.
 - Tengo pensamientos sobre dañarme a mí o a otras personas.
 - Escucho voces o veo cosas que no están allí.
- ◆ Si respondió “sí” a alguna de estas afirmaciones, es posible que esté deprimida. Usted - no está sola. Muchas mujeres embarazadas y madres primerizas tienen estos mismos pensamientos y sentimientos.

¿CÓMO AFECTA LA DEPRESIÓN PERINATAL A MI BEBÉ?

- ◆ Su bebé podría:
 - Nacer demasiado pequeño o demasiado temprano.

ESTRÉS, DEPRESIÓN Y SALUD MENTAL (continúa)

- Ser renegón y nervioso, tener problemas para alimentarse o dormir.
- Terminar con problemas de aprendizaje o de conducta.
- Es más difícil para usted y su bebé formar un vínculo emocional fuerte en forma mutua. El vínculo es importante para el desarrollo de su bebé.

¿ADÓNDE PUEDO OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE DEPRESIÓN PERINATAL?

- ◆ Su médico
- ◆ Su trabajador del MIHP
- ◆ Su Plan de Salud de Medicaid
- ◆ A través de Internet en <http://www.mededppd.org/>



ABUSO/ VIOLENCIA

¿QUÉ ES LA VIOLENCIA DOMÉSTICA?

- ◆ Es el abuso físico, emocional o sexual por parte de su actual (o anterior) pareja.
- ◆ Violencia doméstica:
 - Es el control sobre otra persona.
 - Se pueden producir como resultado lesiones graves e incapacidades permanentes.
 - Le sucede a personas que están noviendo, viven juntas o están casadas.
 - Le sucede a personas de todas las edades, razas, niveles sociales y fes religiosas.
 - Sucede una y otra vez, incluso aunque el abusador prometa que no volverá a suceder.

¿CÓMO SÉ REALMENTE SI ESTOY EN UNA RELACIÓN DE ABUSO?

- ◆ Si responde “sí” a una o más de las siguientes preguntas, probablemente está en una relación de abuso. ¿Su pareja:
 - Lo avergüenza?
 - Lo insulta?
 - Lo desalienta?
 - Lo intimida, abofetea, pateo o golpea?
 - Le dice “lo siento”, pero lo vuelve a hacer en forma posterior?
 - Lo mira o actúa de formas que le asustan?
 - Lo hace sentir despreciable?
 - Le dice que es culpa de usted, o la culpa a usted o a otras personas por todo?
 - Controla lo que usted hace, a quién ve o con quién habla, o adónde va?
 - Le impide ver o hablar con amigos o familiares?
 - Toma su dinero o se niega a darle dinero?
 - Le dice que usted es un mal padre?
 - Lo amenaza con quitarle o lastimar a sus hijos?
 - Destruye su propiedad o amenaza con matar a sus mascotas?
 - Amenaza con matarse?
 - Amenaza con matarlo?

ABUSO/ VIOLENCIA (continúa)

¿CÓMO LE AFECTA A MI BEBÉ SI SOY ABUSADA MIENTRAS ESTOY EMBARAZADA?

- ◆ **Pone en riesgo a su bebé:**
 - Daño cerebral
 - Huesos rotos
 - Crecimiento lento
 - Escucha, reacciona y siente la violencia que la madre experimenta

¿ADÓNDE PUEDO ACCEDER A MÁS INFORMACIÓN Y SOPORTE?

- ◆ La Línea Gratuita Nacional de Violencia Doméstica lo puede vincular con el programa de violencia doméstica en su área. 1-800-799-7233 o TTY 1-800-787-3224.
- ◆ Su médico
- ◆ Su trabajador del MIHP



ASMA

¿CÓMO AFECTARÁ MI ASMA A MI BEBÉ Y A MÍ DURANTE MI EMBARAZO?

- ◆ Durante el embarazo, el asma puede cortar el oxígeno que su bebé recibe de usted.
- ◆ Si su asma es controlado de forma correcta, no debería ser un problema para usted o su bebé.

¿QUÉ SUCEDE SI MI ASMA NO ES CONTROLADO DE FORMA CORRECTA?

- ◆ Si su asma no es controlado, los riesgos sobre su salud incluyen:
 - Presión sanguínea alta durante el embarazo.
 - Preeclampsia, un problema que genera presión sanguínea alta y que puede afectar la placenta, riñones, hígado y cerebro.
 - Vómitos más de lo normal en el comienzo del embarazo.
 - El trabajo de parto no sucede naturalmente (su médico lo inicia) y puede verse complicado.
- ◆ Los riesgos para su bebé incluyen:
 - Muerte inmediatamente antes o después del nacimiento.
 - Crecimiento lento del bebé de forma anormal.
 - Al nacer, el bebé parece pequeño.
 - Nacimiento antes de lo previsto (antes de la semana 37).
 - Bajo peso al nacer.
- ◆ Cuanto mayor sea el control sobre su asma, menor será el riesgo.

¿CÓMO ME ASEGURO QUE MI ASMA SEA CONTROLADO DE FORMA CORRECTA?

- ◆ Necesita contar con un plan de acción sobre el asma y seguirlo de forma cuidadosa. Esto le ayudará a controlar la inflamación y prevenir y controlar ataques de asma.
- ◆ Hable con su médico sobre su plan de acción. Esto puede incluir:
 - Drogas para controlar el asma.
 - Drogas para controlar la alergia.

ASMA (continúa)

- Identificación de las cosas que disparan los ataques de asma y formas de reducir su exposición a estas.
 - Prestar atención a lo movimientos fetales, de modo que pueda observar si hay menor actividad fetal durante un ataque de asma.
 - Tener un plan de emergencia en caso de problemas.
- ◆ Es muy importante mantener sus citas médicas y seguir las recomendaciones de su médico.

¿ADÓNDE PUEDO ACCEDER A MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL ASMA Y EL EMBARAZO?

- ◆ Su médico
- ◆ Su trabajador del MIHP
- ◆ Su Plan de Salud de Medicaid.



DIABETES

¿QUÉ ES LA DIABETES?

- ◆ Una mujer puede tener diabetes antes de quedar embarazada. Esto significa que su cuerpo no genera suficiente insulina o que su insulina no funciona correctamente. Por lo tanto, su nivel de glucosa (azúcar en la sangre) es demasiado alto.
- ◆ Una mujer puede ser informada que tiene diabetes durante su embarazo. Esto se llama diabetes gestacional. Normalmente desaparece luego del embarazo.

¿CÓMO PUEDE LA DIABETES AFECTAR A MI BEBÉ Y A MÍ?

- ◆ Demasiada glucosa en la sangre puede ser nociva para usted y su bebé.
- ◆ Los riesgos sobre su salud incluyen:
 - Alta presión sanguínea
 - Tener un bebé grande y necesitar una cesárea para dar a luz
- ◆ Los riesgos sobre la salud de su bebé incluyen:
 - Nacer muy grande y con exceso de grasa. Esto puede dificultar y hacer más peligroso el nacimiento de su bebé.
 - Bajo nivel de glucosa justo después del nacimiento
 - Problemas respiratorios

¿CUÁLES SON LOS SIGNOS DE QUE ALGO PODRÍA ESTAR MAL?

- ◆ Sangrado vaginal
- ◆ Dolor de espalda agudo
- ◆ Ardor o dolor al orinar
- ◆ Una infección
- ◆ Mareo o desmayo
- ◆ Acumulación de peso en forma rápida
- ◆ Hinchazón de las manos, rostro o pies
- ◆ Náusea severa con alto nivel de azúcar en la sangre
- ◆ Reducción en el movimiento de su bebé

DIABETES (continúa)

¿QUÉ DEBERÍA HACER SI TENGO ALGUNO DE ESTOS SIGNOS?

- ◆ Llamar a su médico
- ◆ De ser necesario, llamar al 911

¿ADÓNDE PUEDO ACCEDER A MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA DIABETES Y EL EMBARAZO?

- ◆ Su médico
- ◆ Su trabajador del MIHP
- ◆ Su Plan de Salud de Medicaid



HIPERTENSIÓN

(presión sanguínea alta)

¿CÓMO AFECTARÁ MI HIPERTENSIÓN A MI BEBÉ Y A MÍ MIENTRAS ESTOY EMBARAZADA?

- ◆ La hipertensión crónica es la presión sanguínea alta (HBP, según sus siglas en inglés) que comienza luego del embarazo o antes de la semana 20 del embarazo. No desaparece luego del nacimiento.
- ◆ Puede ocasionar problemas graves. Sin embargo, los problemas normalmente se pueden prevenir con un cuidado prenatal adecuado. La mayoría de las mujeres con HBP tienen embarazos saludables.

¿CUÁLES SON LOS RIESGOS DE HIPERTENSIÓN PARA MI BEBÉ Y YO?

- ◆ Usted puede sufrir un ataque cardíaco o derrame cerebral.
- ◆ Su bebé podría nacer de forma muy prematura (nacimiento antes de tiempo).
- ◆ Su bebé podría pesar demasiado poco (bajo peso al nacer).
- ◆ Su placenta se podría separar de su útero durante el nacimiento. Esto puede ocasionar un sangrado severo o deterioro de la salud. Puede poner en peligro a usted y a su bebé.
- ◆ Podría sufrir de una enfermedad llamada preeclampsia. Esto le sucede a 1 de cada 4 mujeres embarazadas con HBP. Si esto no se trata, puede conducir a eclampsia. La eclampsia puede ocasionar ataques y un coma. Sin embargo, *la eclampsia es rara en mujeres que reciben un cuidado prenatal.*

¿CUÁLES SON LOS SIGNOS DE ADVERTENCIA DE PREECLAMPSIA?

- ◆ Dolores de cabeza
- ◆ Problemas de visión
- ◆ Rápida acumulación de peso
- ◆ Hinchazón de las manos y del rostro
- ◆ Dolor en la parte superior derecha del vientre

¿ADÓNDE PUEDO ACCEDER A MÁS INFORMACIÓN SOBRE HBP Y EL EMBARAZO?

- ◆ Su médico
- ◆ Su trabajador del MIHP
- ◆ Su Plan de Salud de Medicaid

SALUD ENTRE CONCEPCIÓN

¿QUÉ ES LA SALUD ENTRE CONCEPCIÓN?

- ◆ La entre concepción es el tiempo entre embarazos.
- ◆ Use este tiempo para asegurar que está saludable.
- ◆ Esto es especialmente importante si alguna vez tuvo un:
 - Bebé con bajo peso al nacer o problemas de salud
 - Aborto espontáneo
 - Parto en el cual nace muerto el niño

¿QUÉ PUEDO HACER PARA MEJORAR MI SALUD DE MODO QUE MI PRÓXIMO BEBÉ SEA LO MÁS SANO POSIBLE?

- ◆ Su médico puede observar sus riesgos y ayudarlo a acceder al cuidado que necesita antes de volver a quedar embarazada. Esto le dará las mejores posibilidades de mantenerse saludable y tener un bebé sano.
- ◆ Es importante:
 - Asistir a sus citas de cuidado entre concepción.
 - Seguir las recomendaciones de su médico.

¿QUÉ INCLUYE EL CUIDADO ENTRE CONCEPCIÓN?

- ◆ Servicios de planificación familiar. (Espere por lo menos 18 meses luego del nacimiento de su bebé para volver a quedar embarazada.)
- ◆ Actualización de vacunas.
- ◆ Tratamiento de infecciones.
- ◆ Control de problemas crónicos, tales como asma, hipertensión y diabetes.
- ◆ Contacto limitado con sustancias tóxicas, tales como plomo, mercurio y pesticidas.
- ◆ Consejería y soporte:
 - Comer bien y tomar ácido fólico.
 - Ganar o perder peso.

SALUD ENTRE CONCEPCIÓN

(continúa)

- Hacer más ejercicio.
- Dejar de fumar.
- Evitar la exposición indirecta al humo.
- Por posibles riesgos genéticos.
- Por problemas con el alcohol.
- Por problemas con las drogas.
- Por depresión, ansiedad o estrés.
- Por violencia doméstica.

¿CÓMO ACCEDO AL CUIDADO ENTRE CONCEPCIÓN CUANDO MI SERVICIO DE MEDICAID FINALIZA?

- ◆ El acceso a Información de HealthCare y a proveedores de cuidado médico de bajo costo está disponible en el sitio web de MIHP en www.michigan.gov/mihp.



SALUD DEL INFANTE

¿CÓMO MANTENGO A MI BEBÉ SALUDABLE?

- ◆ La rutina de mi bebé es importante (incluyendo horarios para ir a dormir/ levantarse, estrategias para comer, indicaciones de apetito, hidratación, actividad física, baños).
- ◆ No permita que nadie fume en su casa, auto, o en cualquier lado cerca de su bebé. La exposición indirecta al humo puede ocasionar problemas de respiración, aprendizaje y conducta.
- ◆ Mantenga a su bebé alejado de personas que están resfriadas. Asegúrese de que las personas que sostienen a su bebé tengan las manos limpias y lávese las manos después de cada cambio de pañales.
- ◆ Limpie las encías de su bebé con una tela húmeda y agua dos veces por día. Esto ayudará a evitar las caries cuando sus dientes salgan. Además, no dé a su bebé bebidas azucaradas ni deje que se duerma con la mamadera en la boca.
- ◆ Suavemente sostenga, abrace, acaricie y ponga cómodo a su bebé. No se exceda con esto. Así es como su bebé se vincula emocionalmente con usted. El vínculo es muy importante para la salud y desarrollo de su bebé a largo plazo.

¿CUÁNDO DEBO LLEVAR A MI BEBÉ AL MÉDICO?

- ◆ Lleve a su bebé al médico para realizar visitas para niños sanos. Estas visitas son normalmente en los meses 1, 2, 4, 6, 9 y 12. Medicaid cubre los gastos.
- ◆ Mantenga las vacunas de su bebé actualizadas para protegerlo contra enfermedades muy graves.
- ◆ Llame al médico si su bebé:
 - Tiene más de 100.4 grados de fiebre
 - Se niega a comer
 - Tiene vómitos y diarrea persistentes
 - Está más quisquilloso que lo usual
 - Duerme más de lo usual
 - Resolla o tiene problemas para respirar
 - Se tira mucho de las orejas

SALUD DEL INFANTE (continúa)

- ◆ Siga las recomendaciones del médico.
- ◆ Consulte al médico antes de dar a su bebé medicamentos de venta libre.
- ◆ Siempre tenga el número telefónico de su médico en un lugar donde lo pueda encontrar. Lo podrá necesitar en un apuro.
- ◆ Su trabajador del MIHP le puede ayudar a encontrar a un pediatra si no cuenta con uno.



SEGURIDAD DEL INFANTE

¿CÓMO ME ASEGURO QUE MI BEBÉ ESTÉ SEGURO?

- ◆ Ponga a su bebé a dormir sobre su espalda SIEMPRE y en una cuna – no en un sofá, cama o almohada. No coloque juguetes de peluche, sábanas ni frazadas flojas en la cuna.
- ◆ No duerma con el bebé en su cama. Usted podría girar y asfixiarlo.
- ◆ Ubique a su bebé en un asiento para auto seguro SIEMPRE que viaje en auto.
- ◆ NUNCA ubique a su bebé sobre su regazo al manejar o ir en auto.
- ◆ NUNCA deje a su bebé solo en el auto – ni siquiera por un segundo.
- ◆ NUNCA sacuda a su bebé. Los bebés tienen músculos muy débiles en el cuello que aún no tienen la capacidad de sostener sus cabezas. Si sacude a su bebé, puede dañar su cerebro y retrasar el desarrollo normal.
- ◆ NUNCA golpee a su bebé.
- ◆ Nunca deje que otra persona sacuda ni golpee a su bebé. Tenga mucho cuidado sobre quién cuidará de su hijo por usted.
- ◆ No deje a su bebé solo en una habitación con niños pequeños o mascotas.
- ◆ NUNCA deje a su bebé solo en la bañera – ni siquiera por un segundo.
- ◆ Mantenga la puerta del baño cerrada. Su bebé se puede ahogar en un inodoro.
- ◆ Mantenga a su bebé alejado de piscinas, estanques y arroyos.
- ◆ Pida a su médico que haga a su bebé un examen de envenenamiento con plomo.
- ◆ No permita que haya armas ni drogas en su casa.
- ◆ Mantenga cuchillos y fósforos fuera del alcance.
- ◆ Coloque tapas de seguridad para niños en enchufes en todos los tomacorrientes eléctricos.
- ◆ Coloque puertas en escalones y escaleras.
- ◆ Bloquee las puertas de balcones y terrazas.
- ◆ Coloque bloqueos para bebés en gabinetes y cordones para atar mini persianas y cortinas, de modo que estén fuera de su alcance.

SEGURIDAD DEL INFANTE (continúa)

**¿ADÓNDE PUEDO ACCEDER A MÁS INFORMACIÓN SOBRE
CÓMO MANTENER A MI BEBÉ SEGURO?**

- ◆ Su trabajador del MIHP
- ◆ Su oficina local de Safe Kids (Niños Seguros)
- ◆ A través de Internet en www.michigan.gov/mihp



ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

¿QUÉ ES EL WIC?

- ◆ El WIC es un programa de comidas para familias con ingresos bajos a medios. Las mujeres embarazadas, madres, bebés y niños de hasta 5 años pueden acceder a las comidas del WIC. El valor de las comidas del WIC es de \$30 a \$112 o más por mes por persona. El WIC también le puede ayudar con la educación sobre nutrición y amamantamiento.
- ◆ ¡El WIC es una gran oportunidad para usted y su bebé!

¿POR QUÉ DICEN LOS MÉDICOS QUE EL AMAMANTAMIENTO ES LO MEJOR PARA MI BEBÉ?

- ◆ La leche de pecho ayuda a desarrollar el cerebro de su bebé.
- ◆ Es más fácil de digerir – su bebé tendrá menos diarrea y no vomitará tanto.
- ◆ Su bebé estará más sano, con menor cantidad de resfríos, infecciones del oído y alergias.
- ◆ Su bebé estará menos propenso a tener asma o diabetes juvenil.
- ◆ Es una experiencia especial que fortalece el vínculo entre usted y su bebé.
- ◆ No tiene costo.
- ◆ No es necesario que esterilice la mamadera ni los pezones.
- ◆ Quema calorías y le puede ayudar a perder peso.

¿QUÉ HAY DE LA ALIMENTACIÓN CON MAMADERA?

- ◆ Pregunte a su médico qué tipo de fórmula es mejor para su bebé.
- ◆ Siga las instrucciones para combinar la fórmula de forma cuidadosa.
- ◆ Nunca caliente la fórmula en el microondas – se puede calentar demasiado.
- ◆ Siempre controle la temperatura probando unas pocas gotas en su muñeca.
- ◆ Mantenga la cabeza un poquito más alto que su barriga.
- ◆ Mantenga el fondo de la mamadera hacia arriba, de modo que la tetina quede llena de fórmula.

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN (continúa)

- ◆ Descarte cualquier resto de fórmula restante después de ser tomada.
- ◆ No dé a su bebé fluidos que no sean leche de pecho – no le dé jugo de frutas ni otras bebidas azucaradas.
- ◆ No deje que su bebé se duerma con la mamadera en su boca.
- ◆ NUNCA coloque a su bebé hacia abajo sosteniendo su mamadera.

¿ADÓNDE PUEDO ACCEDER A MÁS INFORMACIÓN SOBRE CÓMO ALIMENTAR A MI BEBÉ?

- ◆ Su trabajador del MIHP
- ◆ Su oficina del WIC
- ◆ A través de Internet en www.michigan.gov/mihp



DESARROLLO GENERAL

EL MIHP HARÁ UN EXAMEN DE DESARROLLO DE SU BEBÉ.

EL EXAMEN CUBRIRÁ DIFERENTES ÁREAS DE DESARROLLO:

- ✓ Motricidad gruesa
- ✓ Motricidad fina
- ✓ Comunicación
- ✓ Solución de problemas
- ✓ Personal-social
- ✓ Social-emocional

¿CÓMO PUEDO AYUDAR EN EL DESARROLLO SOCIAL-EMOCIONAL DE MI BEBÉ?

- ◆ La primera relación de su bebé es con usted. Su trabajo es enseñarle que su pequeño mundo es un lugar seguro y que es amado. Responda rápidamente a sus necesidades y sea muy amable y cariñoso. Luego usted y su bebé formarán un fuerte vínculo emocional en forma mutua. Esto es lo más importante que puede hacer para ayudar en el desarrollo de su bebé.
- ◆ Cuando su bebé esté inquieto o llorando, intente descubrir el motivo real de su comportamiento (susto, apetito, sed, frío, calor, etc.).

¿QUÉ SIGNOS DEBERÍA OBSERVAR QUE PODRÍAN INDICAR QUE MI BEBÉ NECESITA UNA EVALUACIÓN DE DESARROLLO?

- ◆ Desde su nacimiento hasta los 12 meses:
 - Posee dificultades para comer; no está ganando peso o está perdiendo peso; no está creciendo físicamente
 - Tiene dificultades para dormir (duerme demasiado o muy poco)
 - Muestra poca preferencia por cualquier adulto en particular
 - Se resiste a que los sostengan
 - Llora por períodos prolongados
 - Es difícil de consolar
 - Raramente hace contacto visual con los demás

DESARROLLO GENERAL (continúa)

- No demuestra interés por las personas o cosas a su alrededor
- No responde a juegos simples como el cu-cu

¿ADÓNDE PUEDO ACCEDER A MÁS INFORMACIÓN SOBRE CÓMO AYUDAR A MI BEBÉ A DESARROLLARSE?

- ◆ Su trabajador del MIHP
- ◆ A través de Internet en www.michigan.gov/mihp



SOPORTE SOCIAL FAMILIAR, PATERNIDAD Y CUIDADO DE NIÑOS

¿QUÉ ES EL SOPORTE SOCIAL FAMILIAR?

- ◆ Soporte social familiar se refiere a personas con quienes uno puede contar cuando necesita ayuda como padre.
- ◆ Las personas que brindan soporte:
 - Lo escuchan.
 - Lo tratan con amabilidad y respeto.
 - Le ayudan a averiguar cómo resolver los problemas que devienen de ser padre.
 - Le brindan ayuda práctica, tal como cuidar de su bebé cuando necesita un descanso.

¿ADÓNDE ACUDO PARA RECIBIR AYUDA CON EL CUIDADO DE NIÑOS?

- ◆ Necesita que otras personas cuiden de su bebé cuando debe ir a algún lado sin él/ella o si necesita un descanso de su bebé. Estas personas pueden incluir a:
 - Padre del niño
 - Abuelos del niño u otros parientes (incluyendo a niños mayores)
 - Amigos o vecinos
 - Personas en el lugar de culto
 - Programa de cuidado de niños sin cita previa
- ◆ El Dept. of Human Services (DHS) le podrá ayudar a cubrir el costo del cuidado de niños si trabaja o va a la escuela. El DHS podrá cubrir el costo del cuidado de niños en:
 - Centros de cuidado de niños, hogares familiares (hasta 6 niños), y hogares grupales (hasta 12 niños).
 - La casa de un familiar o en su casa, si su proveedor va por entrenamiento.

SOPORTE SOCIAL FAMILIAR, PATERNIDAD Y CUIDADO DE NIÑOS (continúa)

**¿ADÓNDE PUEDO ACCEDER A MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA
PATERNIDAD Y EL SOPORTE PARA EL CUIDADO DE NIÑOS?**

- ◆ Su médico
- ◆ Su trabajador del MIHP
- ◆ Sitio web de cuidado de niños del DHS
- ◆ A través de Internet en www.michigan.gov/mihp





¡CUIDE DE USTED DE MODO QUE PUEDA CUIDAR DE SU BEBÉ!

USTED ES LA PERSONA MÁS IMPORTANTE EN EL MUNDO DE SU BEBÉ. ES NECESARIO QUE CUIDE DE USTED, DE MODO QUE PUEDA CUIDAR DE SU BEBÉ.

- ◆ Vea a su médico para su visita después del parto.
- ◆ Use la planificación familiar (control de natalidad).
- ◆ Espere por lo menos 18 meses luego del nacimiento de su bebé para volver a quedar embarazada.
- ◆ Busque a alguien que cuide de su bebé, de modo que pueda tomar descansos.
- ◆ Cuando se sienta decaída o sola, busque soporte.



Programa de Salud Matero-Infantil (MIHP) Michigan Department of Community Health

**Sitio web del MIHP: www.michigan.gov/mihp
Síguenos en Twitter: <http://twitter.com/MyMIHP>**

Total de Copias Impresas: XXX; Costo Total: \$X,XXX.XX; Costo Por Copia: \$X.XX

