



¡Cuidado con las infecciones de la piel!

La salud de su familia es importante. Por eso queremos que sepa sobre infecciones de la piel. Aprenda sobre ellos en nuestro sitio web. texaschildrenshealthplan.org/skininfections



¡Esté preparada para el embarazo y para su nuevo bebé!

Para recibir eventos directamente en su bandeja de entrada, llame a Servicios para Miembros al **1-866-959-2555** y dígalos cuál es su dirección de correo electrónico. ¡Será una de las primeras en saber sobre las clases y los eventos emocionantes que hemos planificado para usted!

¡Dele "me gusta" a nuestro página de Facebook!

Be prepared for pregnancy and your new baby!

To get events directly in your inbox, call Member Services at **1-866-959-2555** and give them your email address. You will be among the first to know about the exciting classes and events we have planned just for you.

Be sure to 'like us' on Facebook!

Texas Children's Health Plan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Texas Children's Health Plan cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-866-959-2555 (TTY: 711). ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-959-2555 (TTY: 711).

© 2019 Texas Children's Health Plan. All rights reserved. Todos los derechos reservados. MK-1905-484 6/19

Semana 17

El desarrollo de su bebé

Su bebé todavía es muy pequeño, ya que sólo mide 5,1 pulgadas (13 centímetros) de la coronilla al cóccix y pesa 4,9 onzas (140 gramos).

La placenta, que provee de nutrientes y oxígeno al feto y permite la eliminación de desechos, continúa su crecimiento para alojar al bebé. Ahora contiene miles de vasos sanguíneos que transportan nutrientes y oxígeno desde su cuerpo al cuerpo del bebé en crecimiento.

Su cuerpo

Seguramente ha notado que sus pechos han cambiado bastante desde que el embarazo comenzó. Las hormonas están preparando los pechos para la producción de leche; la irrigación de sangre hacia las mamas es mayor y las glándulas que producen leche crecen y se preparan para amamantar. Por eso es que el tamaño de sus pechos aumenta (muchas mujeres aumentan uno o dos números el tamaño de las copas del sostén) haciendo que las venas sean visibles. Compre sostenes adecuados de varios tamaños para que se ajusten al crecimiento de sus pechos durante el embarazo.

© 1995-2019. The Nemours Foundation/KidsHealth®. Reimpreso con permiso.



Obtenga la atención que necesita

Queremos que nuestras futuras mamás tengan un excelente embarazo. Y eso quiere decir que es importante que usted vaya al médico. A fin de cuentas, una mamá saludable y un bebé feliz empiezan con una atención prenatal de calidad.

No espere. Hágase atender de inmediato. Tan pronto como crea estar embarazada, debe programar su primera consulta prenatal. Su obstetra/ginecólogo querrá verla en su primer trimestre o dentro de los 42 días luego de haberse registrado en el Texas Children's Health Plan.

No olvide su control postparto. También es importante que se realice un control postparto después de haber tenido a su bebé. Su obstetra/ginecólogo DEBE verla dentro de las 3 a 6 semanas posteriores del parto. Para registrar a su recién nacido en Medicaid, llame al 2-1-1 e informe sobre el nacimiento de su hijo a la Comisión de Salud y Servicios Humanos (Health and Human Services Commission) o visite yourtexasbenefits.com.

Prueba de cáncer cervicouterino. El Papanicolaou de rutina es clave para prevenir y detectar de forma temprana el cáncer cervicouterino. Las mujeres de entre 21 y 29 años deben realizarlo cada 3 años. Para mujeres de entre 30 y 65 años, se prefiere un Papanicolaou con prueba de detección del virus del papiloma humano (VPH) cada 5 años, pero la prueba con solo un Papanicolaou cada 3 años está bien. Planifique una visita con su médico o clínica comunitaria local.

Mamografía. Se recomienda a las mujeres que hablen con sus médicos sobre la detección del cáncer de mama con una mamografía. El Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos recomienda mamografías anuales a partir de los 40 años. La detección temprana puede llevar a mejores resultados en mujeres con diagnóstico de cáncer de mama. Planifique una visita a su médico o clínica comunitaria local.

Para encontrar un médico, visite:

texaschildrenshealthplan.org y valla a "Find a Doctor" (Buscar un médico) o llame a Servicios para Miembros al 1-866-959-2555 (STAR). Si necesita ayuda para programar una cita, llame a Servicios para Miembros, o envíenos un correo electrónico a healthplan@texaschildrens.org. Podemos ofrecerle una llamada de tres vías con usted y su proveedor.

Cinco formas de prevenir el parto prematuro

Es mejor, y más saludable, que los bebés no nazcan antes de su nacimiento. Aprenda lo que puede hacer para prevenir el parto prematuro.

Consulte a su médico temprano y con frecuencia

- Llame tan pronto como sepa que está embarazada.
- Valla a todas las citas prenatales.
- Hágase exámenes de detección para verificar su salud y la de su bebé.

Prevenga la infección

- Use condones durante el sexo.
- Lávese las manos con frecuencia.
- No cambie la arena para gatos.
- Evite la carne cruda, el pescado y el queso sin pasteurizar.

Proteja la salud y el bienestar de su bebé

- No beba alcohol, fume o use drogas ilegales. Obtenga ayuda para dejar de fumar, si es necesario.
- Cuide la diabetes u otros problemas de salud.
- Deje una relación abusiva. Muchos grupos pueden ayudar.

Cuide su cuerpo

- Coma una variedad de alimentos saludables y tome mucha agua.
- Tome vitaminas prenatales.
- Haga ejercicio si el médico dice que está bien.
- Trate de ganar alrededor de 25-35 libras durante el embarazo.

Cuide su mente

- Haga yoga, salga a caminar o haga otras cosas para relajarse.
- Dígle a su médico si se siente ansioso o deprimido.
- Hable con un consejero o terapeuta sobre sus preocupaciones.

© 1995-2019. The Nemours Foundation/KidsHealth®
Reimpreso con permiso.

Bienestar y salud mental durante el embarazo

El embarazo trae una mezcla de sentimientos, y no todos son buenos. Si se siente preocupada, no está sola. La preocupación es común, especialmente durante el primer embarazo de una mujer o un embarazo no planificado. Puede ser aún más difícil si se trata de depresión o ansiedad.

Por su salud y la de su bebé, cuídese tanto como pueda. Asegúrese de comer bien, hacer ejercicio, dormir lo suficiente y tomar sus vitaminas prenatales.

Si se siente preocupada, triste o nerviosa, hable con alguien sobre el tema y sepa cuándo pedir ayuda.

¿Qué sentimientos puede experimentar?

Los cambios de humor son normales durante el embarazo. Pero si se siente nerviosa o deprimida todo el tiempo, podría ser una señal de que algo más profundo está sucediendo. El estrés por estar embarazada, los cambios en su cuerpo durante el embarazo y las preocupaciones cotidianas pueden tener un costo.

Algunas mujeres embarazadas pueden tener depresión o ansiedad:

- **La depresión** es tristeza o sentirse deprimido o irritable durante semanas o meses a la vez. Algunas mujeres pueden tener depresión antes de quedar embarazadas. Pero también puede comenzar durante el embarazo por varias razones, por ejemplo, si una mujer no está contenta con estar embarazada o está lidiando con mucho estrés en el trabajo o en el hogar.

- **La ansiedad** es un sentimiento de preocupación o temor por las cosas que pueden suceder. De todos modos, si se preocupa mucho, muchas cosas pueden estresarle durante el embarazo. Es posible que se preocupe por no ser una buena madre o por no tener los medios para criar a un bebé.

Las mujeres embarazadas pueden tener otros problemas de salud mental, como:

- Trastorno bipolar (episodios de depresión de baja energía y manía de alta energía).
- Trastorno de estrés postraumático (TEPT).
- Ataques de pánico (respuestas físicas repentinas e intensas con una sensación de miedo inexplicable y paralizante).
- Trastorno obsesivo-compulsivo (TOC).
- Trastornos de la alimentación (como bulimia o anorexia nerviosa).

Es importante tratar los problemas de salud mental durante el embarazo. Las madres que están deprimidas, ansiosas o tienen otro problema podrían no recibir la atención médica que necesitan. Es posible que no se cuiden a sí mismas o que usen drogas y alcohol durante el embarazo. Todas estas cosas pueden dañar a un bebé en crecimiento.

Si tiene un problema de salud mental, hable con su médico para que pueda obtener la ayuda que necesita durante y después de su embarazo.





¿Cómo puedo obtener ayuda?

Si se siente ansiosa o deprimida, hable con un médico, consejero o terapeuta y obtenga ayuda de inmediato. Cuanto antes comience el tratamiento, cuanto antes se sentirá mejor.

También hable con un médico sobre su salud general y cualquier problema de salud mental que haya tenido en el pasado. Es mejor que su médico conozca su historial médico completo, en caso de que surja algo durante o después de su embarazo.

¿Cómo se tratan los problemas?

El tratamiento para problemas de salud mental puede incluir:

- **Medicina recetada.** Siempre hable con un médico antes de comenzar a tomar, o dejar de tomar, cualquier medicamento durante su embarazo. Si toma cualquier tipo de medicamento por un problema de salud mental y está embarazada o planea quedar embarazada, informe a su médico. No deje de tomarlo a menos que su médico se lo indique. Algunos medicamentos pueden causar problemas para un bebé en crecimiento, pero suspender su medicamento puede empeorar las cosas. Su médico puede hacer un plan de tratamiento que sea mejor para usted y para su bebé.

- **Terapia de conversación.** Hablar personalmente con un terapeuta puede ser una excelente manera de manejar el estrés, lidiar con la depresión y aliviar la ansiedad durante el embarazo. Encontrar un grupo de apoyo donde pueda compartir sus inquietudes con otras madres que saben por lo que está pasando también puede ayudar. Hablar con un trabajador social o un consejero puede ayudarle a lidiar con problemas de dinero, preocupaciones sobre la crianza de un niño u otras tensiones en su vida.
- **Otros enfoques.** Muchas mujeres encuentran consuelo en actividades como la yoga, el ejercicio y la meditación. Si se siente estresado o abrumado, hablar con un amigo, familiar o líder religioso puede ayudarlo a sentirse mejor.

Muchas madres se sienten ansiosas o deprimidas en algún momento de su embarazo, y algunas incluso pueden necesitar tratamiento para ello. Pero un problema de salud mental no tiene por qué ser un problema para usted o su bebé. Obtenga la ayuda que necesita para sentirse mejor, y estará haciendo lo mejor para ambos.

© 1995-2019. The Nemours Foundation/KidsHealth®. Reimpreso con permiso.

¿Puedo tomar café ahora que estoy embarazada?



No puedo funcionar sin mi café de la mañana para despertarme. Pero ahora que estoy embarazada, ¿puedo tomar mi taza de café todas las mañanas?
– Dipti

Consulte con su médico acerca de la ingesta de cafeína durante su embarazo. Una taza de café generalmente está bien, pero es mejor no tener más que eso. Es difícil saber exactamente cuánta cafeína hay en una taza de café, ya que depende de factores como la marca de café y el tamaño de la taza.

Los estudios indican que el consumo de cafeína de más de 150 a 200 miligramos al día (aproximadamente 1 a 2 tazas de café) puede aumentar el riesgo de un embarazo. El alto consumo de cafeína se ha relacionado con un mayor riesgo de tener un bebé o un aborto espontáneo con bajo peso.

Si está teniendo dificultades para reducir el consumo de café de forma repentina, aquí puede comenzar:

- Reduzca su consumo a una o dos tazas al día.
- Reduzca gradualmente la cantidad combinando café descafeinado con café regular.
- Eventualmente cortar el café regular por completo.

© 1995-2019. The Nemours Foundation/KidsHealth®. Reimpreso con permiso.

¿Cuáles son los riesgos de fumar durante el embarazo?

Estoy embarazada de mi primer hijo. Pero estoy preocupada porque he fumado desde la universidad y me temo que no podré dejarlo. ¿Cómo podría el fumar afectar el embarazo? – Evangeline

Usted no encendería un cigarrillo, lo pondría en la boca de su bebé y alentaría a su pequeño a que fumara. Por ridículo que parezca, las mujeres embarazadas que continúan fumando también permiten que su feto fume. La madre fumadora pasa nicotina, monóxido de carbono y otros productos químicos a su bebé en crecimiento.

Si una mujer embarazada fuma, podría causar:

- Aborto involuntario o muerte fetal
- Nacimiento prematuro
- Bajo peso al nacer
- Síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL)
- Asma y otros problemas respiratorios

Por más difícil que sea dejarlo, es vital dejar de fumar lo antes posible. Hable con su médico acerca de las opciones para dejar de fumar. ¡No solo mantendrá a su bebé por nacer más sano, sino que también estará bien encaminada para ser más saludable!

© 1995-2019. The Nemours Foundation/KidsHealth®. Reimpreso con permiso.

Llame a nuestra Línea de Asistencia de Enfermería 24 horas al día, 7 días a la semana al **1-800-686-3831** para hablar con una enfermera registrada. Para obtener ayuda al elegir un médico, una partera u obstetra/ginecólogo, llame a Servicios para Miembros al **1-866-959-2555 (STAR)**.

Star Babies se publica mensualmente por Texas Children's Health Plan. Envíe sus comentarios a:
Star Babies, Texas Children's Health Plan, PO Box 301011, Houston, TX 77230-1011

Editora: Sara Ledezma Diseñador: Scott Redding



facebook.com/texaschildrenshealthplan