



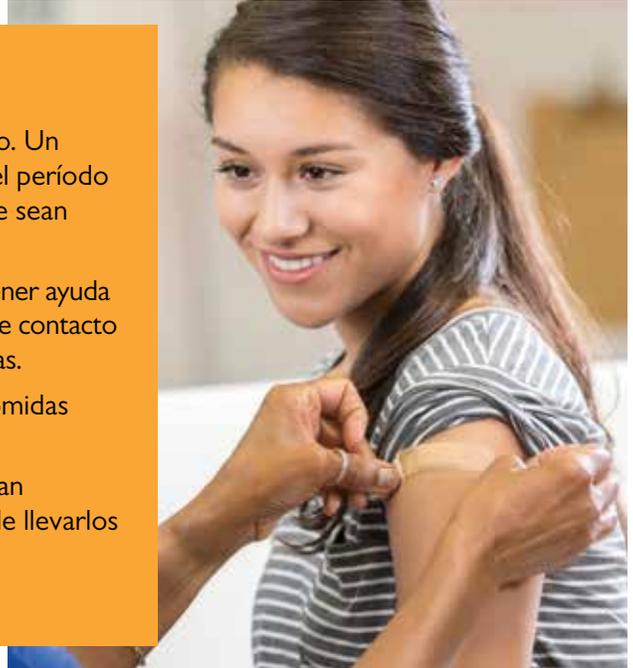
¿Tienes un Plan Posparto?

Adaptarse a la vida con un bebé recién nacido puede ser un desafío. Un plan posparto permite que los padres reduzcan el estrés y facilita el período de transición gracias a la identificación de los recursos antes de que sean necesarios. Los aspectos principales incluyen:

- **Descansar.** Después del nacimiento del bebé es importante obtener ayuda durante el día y la noche. Prepara una lista de nombres y datos de contacto de las personas disponibles para brindarle ayuda durante esos días.
- **Alimentarse bien.** Planifica la preparación y/o la entrega de comidas para las primeras semanas posteriores al nacimiento del bebé.
- **Apoyo para los hermanos mayores.** Busca personas que puedan dedicarle tiempo de calidad a los niños más grandes, además de llevarlos a la escuela, a la guardería y a las actividades.

Visita: texaschildrenshealthplan.org/starbabies/postpartum

MK-1910-549



¡Echa un vistazo dentro!

- 2 **Semana 33**
- 3 **¿Es un resfriado o es la influenza?**
- 3 **Obtén la atención que necesitas**
- 3 **¡Protégete contra la influenza!**
- 4 **El sueño durante el embarazo**
- 6 **Papas fritas de camote al horno**



facebook.com/texaschildrenshealthplan

¡Dele “me gusta” a nuestro página de Facebook!



Semana 33

El desarrollo de tu bebé

Durante estas últimas semanas antes del parto, los miles de millones de neuronas del cerebro del bebé lo están ayudando a aprender sobre el ambiente dentro del útero. Tu bebé puede oír, sentir y hasta ver algo. Los ojos del bebé pueden detectar la luz y las pupilas se pueden contraer o dilatar como respuesta a la luz. Al igual que un recién nacido, tu bebé duerme la mayor parte del tiempo e incluso experimenta la etapa de movimiento rápido de los ojos (REM por su sigla en inglés). Ésta es la etapa del sueño durante la cual tenemos los sueños más vívidos.

Los pulmones del bebé ya casi están completamente formados. La grasa continuará depositándose en el cuerpo del bebé para protegerlo y abrigarlo. Los bebés aumentan considerablemente de peso en las últimas semanas antes del nacimiento.

Tu cuerpo

Puesto que faltan tan sólo 2 meses para el parto, es posible que ya estés pensando cómo soportar el dolor durante el nacimiento del bebé. Entre las muchas cosas que debes aprender, infórmate de las técnicas más comunes de control del dolor. Éstas incluyen técnicas de respiración, como las que se enseñan en los cursos de Lamaze; medicamentos para aliviar el dolor, que se dan a través de inyecciones, y la anestesia peridural, que consiste en que los médicos colocan un catéter muy delgado y blando en la parte lumbar de su columna. Elijas lo que elijas, cuanto más sepas sobre el tema, más informada será tu decisión. Si bien todavía no tienes que tomar ninguna decisión, habla con tu médico ahora para saber cuáles son tus opciones.

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

¿Es un resfriado o es la influenza?

Es el momento del año de los resfriados y la influenza. Pero ¿sabes la diferencia? Estas son algunas formas de saberlo.

RESFRIADO

Inicio lento de síntomas:

- Sin fiebre o con fiebre leve
- Cansancio leve
- Apetito normal
- Sin dolor en los músculos
- Sin escalofríos
- Sin dolor de cabeza

Cómo distinguir la diferencia entre un resfriado y una influenza.

INFLUENZA

Inicio repentino de síntomas:

- Fiebre alta
- Mucho cansancio
- Apetito menor al habitual
- Dolor en los músculos
- Escalofríos
- Dolor de cabeza

Obtén la atención que necesitas

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

No esperes. Atiéndete de inmediato. Tan pronto como creas estar embarazada, debes programar tu primera consulta prenatal. Tu obstetra/ginecólogo querrá verte en tu primer trimestre o dentro de los 42 días luego de haberte registrado en Texas Children's Health Plan.

No olvides tu control postparto. También es importante que se realice un control postparto después de haber tenido a tu bebé. Tu obstetra/ginecólogo DEBE verte dentro de las 3 a 6 semanas posteriores del parto. Para registrar a tu recién nacido en Medicaid, llama al 2-1-1 e informa sobre el nacimiento de tu hijo a la Comisión de Salud y Servicios Humanos (Health and Human Services Commission) o visita 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. Planifica una visita con tu 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. Planifica una visita a tu médico o clínica comunitaria local.

Para encontrar un médico, visita: texaschildrenshealthplan.org y ve a "Find a Doctor" (Buscar un médico) o llama a Servicios para Miembros al 1-866-959-2555 (STAR). Si necesitas ayuda para programar una cita, llama a Servicios para Miembros, o envíanos un correo electrónico a healthplan@texaschildrens.org. Podemos ofrecerte una llamada de tres vías contigo y tu proveedor.

¡Protégete contra la influenza!

La temporada de influenza ya comenzó. Puedes ayudar a evitar la propagación de la influenza vacunándote contra esta enfermedad. Es particularmente importante que las mujeres embarazadas se vacunen contra la influenza porque tienen mayor riesgo de tener problemas. No solo es más seguro para las mujeres embarazadas, sino que incluso puede salvar sus vidas o las de sus bebés.

No esperes. Protégete y protege a tu familia. Puedes vacunarte contra la influenza en el consultorio de tu médico.



El sueño durante el embarazo

Los padres que están esperando a un hijo saben que les resultará difícil dormir bien durante los meses posteriores al nacimiento del bebé. Pero, ¿quién iba a decir que dormir bien durante el embarazo iba a ser tan difícil?

De hecho, es posible que duermas más de lo habitual durante tu primer trimestre del embarazo. Es normal que te sienta cansada mientras tu cuerpo trabaja en proteger, cuidar y favorecer el desarrollo de tu bebé. La placenta (el órgano que nutre al feto hasta el momento del nacimiento) se está formando, su cuerpo está fabricando más sangre y su corazón está latiendo más deprisa.

Suele ser más adelante en el embarazo cuando la mayor parte de las mujeres tienen dificultades para dormir lo suficiente y de forma ininterrumpida.

¿Por qué puede ser difícil dormir durante el embarazo?

El aumento progresivo del tamaño del feto tal vez sea la principal razón de los problemas para dormir durante el embarazo, ya que se hace difícil encontrar una postura cómoda para dormir. Si siempre has dormido boca abajo o boca arriba, te puede costar habituarte a dormir de lado (como recomiendan los médicos). Además, cambiar de postura en la cama te irá resultando más difícil a medida que el embarazo avance y tu cuerpo vaya aumentando de tamaño.

Otros síntomas frecuentes que pueden crear interferencias en el sueño son los siguientes:

- **Necesidad de orinar con más frecuencia:** Tus riñones están trabajando más de lo normal, al tener que filtrar un mayor volumen de sangre, y este proceso de filtrado genera más orina. Además, a medida que crezca el bebé y que tu útero aumente de tamaño, la presión que ejerza sobre tu vejiga también aumentará. Esto implica una mayor cantidad de idas al baño durante el día y la noche. La cantidad de visitas nocturnas al baño puede ser mayor si tu bebé está particularmente activo por la noche.
- **Aumento del ritmo cardíaco:** Tu ritmo cardíaco aumentará para bombear más sangre y, a medida

que llegue una mayor cantidad de sangre al útero, el corazón tendrá que trabajar más para enviar suficiente cantidad de sangre al resto del cuerpo.

- **Falta de aire:** El aumento de las hormonas del embarazo hará que tu respires más hondo. Tal vez tengas la sensación de que te debes esforzar más al inspirar. Más adelante, sentirá que la respiración te resulta más difícil a medida que tu útero vaya aumentando de tamaño, ocupa más espacio y presiona el diafragma (el músculo que se encuentra debajo de los pulmones).
- **Calambres en las piernas y dolor de espalda:** El peso de más que estás llevando puede contribuir a que tengas dolores en las piernas y/o en la espalda. Durante el embarazo, el cuerpo también fabrica una hormona llamada relaxina, que ayuda a prepararse para el parto. Uno de los efectos de la relaxina es la laxitud de los ligamentos de todo el cuerpo, lo que hace que las mujeres embarazadas sean menos estables y más proclives a sufrir lesiones, sobre todo en la espalda.
- **Acidez y estreñimiento:** Muchas mujeres tienen acidez, que es cuando el contenido del estómago hace reflujos y sube hacia el esófago. Durante el embarazo, el funcionamiento de todo el aparato digestivo se enlentece, de modo que la comida permanece más tiempo en el estómago y en los intestinos, lo que puede provocar acidez y estreñimiento. Ambos problemas pueden empeorar cuando el embarazo está más avanzado, porque un útero de mayor tamaño presiona más el estómago y/o el intestino grueso.

Tus problemas para dormir también pueden tener otras causas. Muchas embarazadas afirman que sus sueños son más vívidos que de costumbre, y algunas hasta tienen pesadillas.

El estrés también puede interferir en el sueño. Tal vez estés preocupada por la salud del bebé, ansiosa por cómo serán sus habilidades en calidad de madre o nerviosa por cómo



va a ir el parto. Todos estos sentimientos son normales, pero pueden mantenerlos, a tí y a tu pareja, despiertos por la noche.

Encontrar una postura adecuada para dormir

Desde principios del embarazo, acostúmbrate a dormir de lado. Dormir sobre el costado y con las piernas flexionadas es probable que sea la postura más cómoda a medida que tu embarazo vaya avanzando. Esta postura también facilita el trabajo del corazón, porque permite que el peso del bebé no recaiga sobre la vena principal (llamada la “vena cava inferior”) que transporta sangre desde las piernas y los pies hasta el corazón.

Algunos médicos recomiendan específicamente que las embarazadas duerman sobre el lado izquierdo. Puesto que el hígado se encuentra en el lado derecho del abdomen, el hecho de dormir sobre el lado izquierdo ayuda a impedir que el útero se apoye en ese órgano de gran tamaño. Dormir sobre el lado izquierdo también mejora la circulación hacia el corazón y permite un mejor riego sanguíneo del feto, el útero y los riñones. Pregúntale al médico qué te recomienda.

Pero no te vuelvas loca preocupándote por si, al moverte durante la noche, puedas acabar durmiendo boca arriba. Cambiar de posición es una parte natural del sueño que no puedes controlar. Lo más probable es que durante el tercer trimestre de embarazo no te vuelvas a colocar más boca arriba porque te resultará demasiado incómodo.

Si te colocaras en esa postura, lo más probable es que te despertaras por la incomodidad. Habla con tu médico, quien es posible que te sugiera utilizar una almohada o cojín como punto de apoyo para seguir acostada de lado.

Prueba a experimentar con distintas almohadas y cojines a fin de encontrar una postura cómoda para dormir. A algunas mujeres les ayuda ponerse una almohada debajo del abdomen o entre las piernas. Así mismo, utilizar una almohada compacta o una manta enrollada te puede aliviar la presión en la región lumbar. De hecho, verás que se venden muchas “almohadas para embarazadas”. Si estás pensando en comprar una, habla antes con tu médico para saber cuál es la mejor para tí.

Consejos para dormir bien

Cuando estés desesperada por tener un sueño reparador, te pueden parecer sumamente atractivos los medicamentos para dormir de venta sin receta médica, incluyendo las plantas medicinales. Pero recuerda que no son recomendables para las mujeres embarazadas.

En lugar de ello, sigue los siguientes consejos para mejorar tus probabilidades de dormir bien por la noche durante el embarazo:

- Reduce al máximo las bebidas que contengan cafeína, como las colas, el café y el té. Consúmelo solo por la mañana o pronto por la tarde.

- Evita tomar mucho líquido o hacer una comida completa pocas horas antes de irte a dormir. (Pero asegúrate de ingerir una cantidad suficiente de nutrientes y líquidos a lo largo del día). A algunas mujeres les va bien comer más a la hora del desayuno y del almuerzo, cenando poco por la noche. Si lo que te mantiene despierta son las náuseas, come unas galletas saladas antes de irte a dormir.
- Desarrolla una rutina de acostarte y levantarte a las mismas horas cada día.
- Evita hacer ejercicio intenso antes de irte a dormir. En vez de eso, haz algo que sea relajante, como leer un libro o tomarte una bebida caliente, sin cafeína, como leche con miel o una infusión.
- Si lo que te despierta son los calambres, presiona el pie contra la pared o ponte de pie, apoyando todo tu peso en la pierna afectada. Algunas mujeres constatan que el hecho de hacer estiramientos de los músculos de las pantorrillas (o gemelos) antes de acostarse por la noche las ayuda. Así mismo, asegúrate de que tu dieta contenga una cantidad suficiente de calcio y magnesio, sustancias que reducen la aparición de calambres. Pero no tomes ningún suplemento alimenticio sin consultarlo antes con tu médico.
- Asiste a clases de yoga o aprende otras técnicas de relajación que te ayudarán a relajarte tras un día ajetreado. (Asegúrese de comentar antes con tu médico cualquier actividad o programa de ejercicios nuevos que quieras realizar.)
- Si el miedo o la ansiedad relacionados con ser madre son los que te impiden conciliar el sueño por la noche, considere la posibilidad de inscribirte en clases de preparación para el parto y/o sobre el cuidado del bebé. Estar más informada y relacionarte con otras mujeres embarazadas te pueden ayudar a mitigar o eliminar los miedos que te mantienen despierta por la noche.

Cuando no consigas dormir

Por descontado, va a haber momentos en que no podrás dormir. En vez de dar vueltas y vueltas en la cama, preocupándote porque no puedes conciliar el sueño y contando las horas que pasan hasta que suene la alarma del despertador, levántate de la cama y haz algo: lee un libro, escucha música, ve la televisión, ponte al día con los mensajes de correo electrónico, u otra actividad que disfrutes. Al cabo de un rato, lo más probable es que te acabes sintiendo lo bastante cansada como para volver a la cama.

Y, de ser posible, haz siestas cortas (de 30 a 60 minutos) durante el día para compensar el sueño perdido. No falta mucho para que sea tu bebé quien establezca las reglas para dormir en tu casa. ¡O sea que harás bien acostumbrándote a dormir a rachas!

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

Papas fritas de camote al horno

Qué necesitas:

- 4 camotes medianos (cada uno de aproximadamente 5 pulgadas de largo y 3 pulgadas de ancho)
- 4 cucharaditas. tomillo seco
- 4 cucharadas. aceite de canola

Qué hacer:

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
 2. Pela las batatas y córtalas en tiras de ½ pulgada.
 3. En un tazón grande, mezcla las tiras de papa con aceite de canola y tomillo seco.
 4. Coloca las tiras de papa recubiertas en una sola capa sobre una bandeja para hornear.
 5. Hornea por 40 minutos, o hasta que estén doradas. Gira las papas una o dos veces durante la cocción para cocinar de manera uniforme.
- Para 4 personas.

Análisis nutricional (por porción: ½ taza de papas fritas):

- 160 calorías
- 4g de fibra
- 2g de proteína
- 0mg de colesterol
- 5g de grasa
- 70mg de sodio
- 0g sat. grasa
- 5g de azúcares
- 27g de carbohidratos

Esta receta tiene nutrientes importantes para mamá y su bebé, que incluyen:

Vitamina A

La vitamina A ayuda a desarrollar el corazón, los ojos y el sistema inmunitario del bebé. Buenas fuentes de vitamina A son la leche, las frutas y verduras de color naranja (como el melón, las zanahorias y las batatas) y las verduras de hojas verdes oscuras. Las vitaminas prenatales no deben contener más de 1,500 microgramos (5,000 UI) de vitamina A y las mujeres embarazadas no deben tomar suplementos de vitamina A. Tanto muy poca como demasiada vitamina A pueden dañar al feto en desarrollo.

© 1995-2019. The Nemours Foundation/KidsHealth®.
Reprinted with permission.

Llama 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, llama a Servicios para Miembros al **1-866-959-2555 (STAR)**.

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

Editora: Sara Ledezma Diseñador: Scott Redding

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. 10/19