



Inicie Saludable



**El Embarazo y el Primer Año
de Vida de su Bebé**

Hola
bebé

Índice

Acerca de mí	4
Palabras que debe conocer	8
Encuentre atención adecuada	12
Embarazo	18
Permiso con goce de sueldo	38
Plan de parto	50
El primer año de su bebé	62

Cada embarazo es único.

Por eso IEHP le ofrece recursos **gratuitos** para apoyarla durante todo el embarazo, el parto y el periodo posparto.

Las herramientas de esta guía ayudarán a que usted y su bebé

Inicien Saludables.

Acerca de mí

Nombre: _____

Número de teléfono: _____

Identificación de miembro de IEHP: _____

Fecha estimada del parto: _____

Nombre del obstetra: _____

Número de teléfono del obstetra: _____

Domicilio del obstetra: _____

Nombre de la doula: _____

Número de teléfono de la doula: _____

Nombre del pediatra: _____

Número de teléfono del pediatra: _____

Palabras que debe conocer

Palabras que debe conocer

- La **membrana amniótica** es la bolsa de agua que rodea a su bebé dentro del útero.
- Un **beneficio** médico es un pago o una cobertura para atención médica, como hospitalización, medicamentos recetados y consultas médicas.
- Un **centro de maternidad** es otro lugar para dar a luz. Las mujeres sanas pueden dar a luz en un centro de natalidad en lugar de en un hospital. Las parteras suelen ser las proveedoras en los centros de maternidad.
- Una **cesárea** o **parto por cesárea** es una cirugía que podría ser necesaria para dar a luz a su bebé a través de su abdomen.
- Una **doula** es una persona capacitada que no es médico, que ayuda y apoya a una mujer antes, durante y después del parto. Una doula también puede llamarse asistente de parto. IEHP cubre los servicios de una doula. Llame a Servicios para Miembros para solicitar una.
- **Equipo médico duradero (Durable Medical Equipment, DME)** es una categoría de dispositivos médicos diseñados para ayudar a las personas con discapacidades, lesiones, problemas de salud crónicos o embarazo con tareas diarias. Duradera significa que el equipo puede soportar el uso constante. Los extractores de leche se consideran DME, así como otros artículos de maternidad como ropa de soporte y vendas, almohadas para embarazadas y sostén de lactancia.
- La **elegibilidad** es un conjunto de condiciones (p. ej. nivel de ingresos, edad, tamaño de la familia, estado de discapacidad y embarazo) que deben cumplirse para poder inscribirse en un programa, como Medicare, Medicaid y IEHP.
- Una **epidural** es un dispositivo que se coloca en la espalda baja y se usa para administrar medicamentos para el dolor durante el trabajo de parto y el nacimiento. También puede usarse para controlar el dolor durante una cesárea.
- Una **episiotomía** es un procedimiento en el que el proveedor realiza un corte en la vagina para permitir que el nacimiento sea más rápido y generalmente, se realiza en una emergencia. Una episiotomía puede aumentar el dolor y el tiempo para sanar después del parto.

Palabras que debe conocer (continuación)

- Un **punto focal** es un objeto que puede traer consigo para mirarlo y enfocarse en él durante el trabajo de parto. Este objeto puede ayudarle a olvidarse del dolor y darle confianza. Algunos ejemplos son su foto favorita, un objeto importante o una planta.
- La **inducción** es cuando se utilizan medicamentos para iniciar el trabajo de parto. Se puede iniciar (inducir) el trabajo de parto cuando hay una necesidad médica de que el nacimiento ocurra antes.
- Una **sonda IV** es un tubo que se le puede colocar en una vena del brazo o de la mano para administrarle líquidos y medicamentos durante el trabajo de parto.
- Un **proveedor** es un profesional médico. Un proveedor que ha recibido capacitación para atender a mujeres embarazadas puede ser un obstetra (Obstetrician, OB), una enfermera con práctica médica (Nurse Practitioner, NP) o una enfermera partera certificada (Certified Nurse Midwife, CNM).
- El **cordón umbilical** conecta al bebé desde su ombligo a la placenta. El cordón se corta después del nacimiento.



Encuentre
atención adecuada

Obtenga cobertura de salud para usted y su bebé.

¿Sabía que un recién nacido está cubierto bajo el seguro médico de la madre por solamente 30 días? Después de estos 30 días, su bebé tiene que tener su propia póliza. Para acceder a los beneficios y los recursos que IEHP puede ofrecerles a usted y a su bebé antes, durante y después del parto, tiene que inscribirse en Medi-Cal y en IEHP.

Si usted o su bebé **NO** tienen cobertura de salud, siga estos pasos para inscribirse:

Paso 1

Llame a la oficina de su departamento local de servicios sociales públicos (Department of Public Social Services, DPSS) para inscribirse en Medi-Cal.

Si ya tiene Medi-Cal, llame para agregar a su bebé a su caso:

CONDADO DE RIVERSIDE

1-877-410-8827

Encuentre su oficina de distrito:

<https://rivcodpss.org/office-locations/more-locations>

CONDADO DE SAN BERNARDINO

1-877-410-8829

Encuentre su oficina de distrito:

<https://wp.sbcounty.gov/tad/find-an-office/>

También puede obtener una cuenta en línea en

www.BenefitsCal.com.

Paso 2

Inscríbese a usted y a su bebé en IEHP.

Llame a Servicios de Inscripción al **1-866-294-IEHP (4347)**, de lunes-viernes de 8am–5pm. TTY 711.

También puede llamar a Health Care Options al **1-800-430-4263**.

o visite www.healthcareoptions.dhcs.ca.gov.

Los usuarios de TTY deben llamar al **1-800-430-7077**.

(Continúa en la página siguiente.)

Paso 3

Seleccione al pediatra de su hijo.

Después de inscribir a su hijo en IEHP, seleccione a su proveedor:

- Busque "Encontrar un médico" en www.IEHP.org.
- Seleccione "Más opciones" para encontrar pediatras.
- Busque por "Ubicación" para encontrar un médico cerca de usted.

Paso 4

Programe la primera consulta de prevención para su bebé.

De tres a cinco días después de salir del hospital, llame al médico que seleccionó para su hijo y programe la primera cita. Pregúntele al médico de su hijo sobre programar otras consultas de prevención necesarias.

¿Necesita ayuda con algunos de estos pasos?

Llame a Servicios para Miembros al **1-800-440-IEHP (4347)**, de lunes-viernes, de 7am-7pm, el sábado y domingo de 8am-5pm.

Los usuarios de TTY deben llamar al **1-800-718-4347**.

El número aparece también en su tarjeta de identificación para miembros.

¡Felicidades, está embarazada!



Vamos a comenzar con algunos consejos para el cuidado de su embarazo.

- Elija un médico (Gineco-Obstetra) para el cuidado de su embarazo.

A esto también se le llama atención prenatal, que significa "antes del nacimiento". Programe su primera consulta de atención prenatal.

Para encontrar un médico, visite www.iehp.org o llame a Servicios para Miembros de IEHP al **1-800-440-IEHP (4347)**, de lunes-viernes de 7am-7pm, el sábado y domingo de 8am-5pm. Los usuarios de TTY deben llamar al **1-800-718-4347**. El número aparece también en su tarjeta de identificación para miembros.

- Piense en agregar un proveedor de apoyo, como una doula o una partera. Esta persona puede ayudarle en el parto y ofrecerle apoyo emocional y físico.

Servicios de doula: Empoderar su Experiencia de Parto

¿Qué es una doula?

Las doulas son ahora un beneficio cubierto para las Miembros de IEHP. Las doulas son profesionales no médicas capacitadas para brindarles apoyo tanto a usted como a su familia durante el embarazo, el parto y el posparto.

¿Cómo puede apoyarla una doula?

Durante el embarazo:

- La ayudará a prepararse para la llegada de su bebé e irá con usted a las citas médicas.

Durante el trabajo de parto y el nacimiento:

- Se quedará con usted durante el parto para proporcionarles apoyo a usted y a su familia.

Después del parto:

- La apoyará durante la recuperación posparto.
- Les ayudará a usted y a su bebé a adaptarse.

¿Cuáles servicios están cubiertos?

- Una visita inicial
- Ocho citas más en cualquier combinación de atención prenatal y posparto
- Apoyo emocional y físico durante el trabajo de parto y el nacimiento
- Dos citas de posparto extendidas
- Nueve citas de posparto más que recomiende un proveedor

¿Cómo puede conseguir los servicios de una doula?

- Llame a Servicios para Miembros de IEHP al **1-800-440-IEHP (4347)**, de lunes-viernes de 7am-7pm, el sábado y domingo de 8am-5pm. Los usuarios de TTY deben llamar al **1-800-718-4347**. El número aparece también en su tarjeta de identificación para miembros.
- Correo electrónico **doula@iehp.org**

Vea un corto video sobre una miembro de IEHP y su doula.



Embarazo

Trimestres del embarazo

El embarazo suele durar 40 semanas. La mayoría de los médicos inician esta cuenta regresiva del embarazo a partir del primer día de su último periodo menstrual.

El embarazo se divide en tres etapas llamadas trimestres:*

- Primer trimestre (de 1 a 13 semanas)
- Segundo trimestre (de 14 a 27 semanas)
- Tercer trimestre (de 28 a 40 semanas)

A lo largo de todas estas etapas, se producirán cambios en su cuerpo y en el de su bebé.

* Trimestres del embarazo, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control, CDC)

Primer trimestre: primera etapa del embarazo

- Alrededor de las siete u ocho semanas, visitará a su Gineco-Obstetra para que le haga un examen, un ultrasonido y pruebas prenatales (como análisis de orina y de sangre).
- Visitará a su Gineco-Obstetra con frecuencia durante el embarazo para asegurarse de que usted y su bebé estén sanos. Su médico puede ayudarle a programar esas visitas.



Programe una cita con su Gineco-Obstetra:

Hora: _____

Fecha: _____

Número: _____

Segundo trimestre

- Se le hará un ultrasonido para revisar el crecimiento fetal. Esto ayuda a su Gineco-Obstetra a asegurarse de que su bebé se está desarrollando bien.
- Su Gineco-Obstetra también la referirá a exámenes de diagnóstico para ciertas condiciones de salud, para usted o para su bebé. Estas pruebas pueden consistir en análisis de sangre o ultrasonidos.
- En este trimestre, el feto desarrolla los órganos principales. La placenta también crece hasta alcanzar su tamaño máximo para proporcionar oxígeno y nutrientes al feto.
- Puede que ahora sienta a su bebé moverse.

¡Felicidades! Su familia está creciendo

Los derechos de permiso con goce de sueldo en California se han ampliado en los últimos años.

Como nuevos padres en California, hay muchas opciones para proteger su empleo y su sueldo cuando está embarazada y después de tener a su bebé.

Ley de los Derechos Familiares de California (California Family Rights Act, CFRA) proporciona un permiso de trabajo protegido para establecer un vínculo con un hijo recién nacido o cuidar a un familiar gravemente enfermo. Ahora cubre a los empleadores con cinco o más empleados y permite que los abuelos, hermanos y otros seres queridos puedan recibir un permiso para cuidar a un menor gravemente enfermo.

El permiso por motivos familiares con goce de sueldo proporciona entre el 60 y el 70% de los ingresos normales, pero proporcionará el 90% a partir de 2025. Si trabaja, es posible que esté pensando en cómo proteger su empleo y encontrar tiempo para crear un lazo afectivo con su nuevo bebé.

Hable con su empleador y con su proveedor para planear un permiso de trabajo.

Comience por informarse bien:

- Lea “Cómo proteger mi empleo” para saber cómo solicitar un permiso en su trabajo.
- Marque las casillas que aparecen junto a las opciones que corresponden a su caso.
- Vaya a www.legalaidatwork.org y haga clic en el programa "Trabajo y familia" para hacer lo siguiente:
 - Conocer sus derechos.
 - Buscar una plantilla de carta que puede utilizar para solicitarle un permiso a su empleador.
 - Si tiene dudas, llame a la Línea de Ayuda Trabajo y Familia (Work and Family Helpline) al 1-800-880-8047.

Asegúrese de hacer lo siguiente:

- Solicitar el permiso a su empleador directamente.
- Dar notificación con al menos 30 días de anticipación.

Cómo proteger mi empleo

Algunos tipos de permiso protegen su empleo antes y después de la llegada de su nuevo bebé.

Use las listas de verificación de esta sección para ver si cumple los requisitos:

Antes de que llegue mi bebé

Ley de Permiso de Incapacidad por Embarazo (Pregnancy Disability Leave, PDL)

Es posible que me den **hasta cuatro meses** de permiso de trabajo protegido cuando no pueda trabajar a causa de mi embarazo o por recuperación del parto si marco todas las siguientes casillas:

- Mi médico dice que estoy incapacitada debido a mi embarazo o por una afección relacionada.
- La Ley de PDL cubre a mi empleador.
- Mi empleador tiene al menos cinco empleados.

Permiso normal conforme al PDL:
cuatro semanas antes del nacimiento y **de seis a ocho semanas** después del nacimiento.



Solicitar el permiso al empleador

Nota: El permiso de incapacidad por embarazo que no use (debido a su embarazo o recuperación del parto), no se puede usar más adelante una vez que se haya recuperado.

Después de la llegada de mi bebé

Ley de Permiso de Incapacidad por Embarazo (PDL)

Puedo obtener **hasta cuatro meses** de permiso de trabajo protegido cuando esté incapacitada por embarazo y para recuperarme del parto si marco todas las siguientes casillas.

- Mi médico dice que estoy incapacitada debido al parto o por una afección relacionada.
- Mi empleador tiene al menos cinco empleados.

Permiso normal conforme al PDL:
cuatro semanas antes del nacimiento y **de seis a ocho semanas** después del nacimiento.



Solicitar el permiso al empleador

Nota: El permiso de incapacidad por embarazo que no use (debido a su embarazo o recuperación del parto) no se puede usar más adelante una vez que se haya recuperado.

Ley de Permiso Médico Familiar (Family Medical Leave Act, FMLA)

Ley de los Derechos Familiares de California (California Family Rights Act, CFRA)

Puedo obtener **hasta 12 semanas** de permiso de trabajo protegido para crear un vínculo con mi bebé después de recuperarme del parto si marco todas las siguientes casillas.

Esto se aplica a un recién nacido, un hijo recién adoptado o un niño de crianza temporal durante el primer año.

- Trabajé durante al menos un año para mi empleador.
- Trabajé durante al menos 1,250 horas en el último año para mi empleador.
- Mi empleador tiene al menos cinco empleados.

Cómo proteger mi sueldo

Es posible que cumpla los requisitos para el periodo de incapacidad o para otros pagos mientras no esté trabajando, antes o después del nacimiento de su bebé.

Use las listas de verificación en esta sección para ver si cumple los requisitos:

Estoy contratada o trabajé recientemente

Seguro Estatal por Incapacidad (State Disability Insurance, SDI)

A partir de enero de 2025, es posible que reciba pagos de SDI de hasta el 90% del sueldo semanal si gano hasta \$60,000 al año (o hasta el 70% si gano más) si puedo marcar todas las siguientes casillas:

- No puedo trabajar o debo trabajar menos debido a mi embarazo.
- Mi médico certificará que no puedo trabajar debido a mi embarazo.
- Pagué el SDI por medio de una deducción de mi sueldo (busque "CA SDI" ["SDI de California"] en su cheque de pago).
- Recibí un sueldo durante los últimos 4 a 17 meses.

Pagos fijos:

En general, tendré derecho al SDI **cuatro semanas antes del nacimiento** y de **seis a ocho semanas después del nacimiento**. Este periodo puede ser más largo con un certificado del médico.

Permiso por motivos familiares con goce de sueldo (Paid Family Leave, PFL)

A partir de enero de 2025, es posible que reciba pagos de PFL de hasta el 90% del sueldo semanal **hasta por ocho semanas** si gano hasta \$60,000 al año (o hasta el 70% si gano más) si puedo marcar todas las siguientes casillas:

- No estoy trabajando porque estoy creando un vínculo con mi bebé recién nacido, o mi hijo recién adoptado o un niño de crianza temporal con comprobante.
- Pagué el SDI por medio de una deducción de mi sueldo (busque "CA SDI" ["SDI de California"] en su cheque de pago).
- Recibí un sueldo durante los últimos 4 a 17 meses.

Pagos fijos:

Una vez agotados los pagos del SDI, recibiré hasta ocho semanas de PFL.

Presente la solicitud en www.EDD.ca.gov.

Trabajo por cuenta propia.

Programa de Cobertura Opcional del Seguro por Incapacidad (Disability Insurance Elective Coverage, DIEC)

Es posible que reciba los pagos del Programa de DIEC si puedo marcar la primera casilla y una de las últimas dos casillas:

- Compré y pagué el programa de DIEC por al menos un trimestre en el último año.
- Trabajé durante un año y gané \$4,600 o más O
- Trabajé menos de un año y gané un promedio de \$1,150 por trimestre.

Si trabajo por mi cuenta, puedo elegir ser parte del Programa de Cobertura Opcional del Seguro por Incapacidad. Comuníquese con el Departamento del Desarrollo del Empleo (Employment Development Department, EDD) para obtener más información.

Pagos fijos:

Después de un periodo de espera de una semana, los pagos son **hasta por 39 semanas**. Esto depende de mi sueldo y está disponible mientras esté incapacitada y creando un lazo afectivo con mi bebé.

Presente la solicitud en www.EDD.ca.gov.

Estoy desempleada.

Programa de Seguro por Desempleo

Es posible que califique para obtener beneficios del Seguro por Desempleo estatal si puedo marcar todas las siguientes casillas:

- Perdí mi trabajo por causas ajenas a mí (por ejemplo: me suspendieron, me despidieron o renuncié por una buena causa).
- Aún puedo trabajar.
- Estoy buscando trabajo de forma activa.
- Cumpló los requisitos del ingreso más bajo.

Tenga en cuenta que se requiere un estado de autorización de trabajo.

Pagos fijos:

Hasta \$450 por semana durante un máximo de **26 semanas**. Esto depende de mi sueldo.

Más consejos

Es posible que su pareja pueda recibir un permiso y un pago mientras crea un vínculo con el bebé.

Use las listas de verificación en esta sección para ver si cumple los requisitos:

Permiso del trabajo

Ley de Permiso Médico Familiar (Family Medical Leave Act, FMLA)

Ley de los Derechos Familiares de California (California Family Rights Act, CFRA)

Es posible que me den un permiso de trabajo protegido de 12 semanas para crear un vínculo con mi bebé si marco todas las siguientes casillas. Esto se aplica a un recién nacido, un hijo recién adoptado o un niño de crianza temporal durante el primer año.

- Trabajé durante al menos un año para mi empleador.
- Trabajé durante al menos 1,250 horas en el último año para mi empleador.
- Mi empleador tiene al menos cinco empleados.



Solicitud al empleador

Sueldo mientras estoy de permiso

Permiso por motivos familiares con goce de sueldo (PFL)

A partir de enero de 2025, es posible que reciba pagos de PFL de hasta el 90% del sueldo semanal **hasta por ocho semanas** si gano hasta \$60,000 al año (o hasta el 70% si gano más) si marco todas las siguientes casillas:

- No estoy trabajando porque estoy creando un lazo afectivo con mi bebé recién nacido, o un hijo recién adoptado o un niño de crianza temporal.
- Pagué el SDI por medio de una deducción de mi sueldo (busque “CA SDI” [“SDI de California”] en su cheque de pago).
- Recibí un sueldo durante los últimos 4 a 17 meses.



Presente la solicitud en www.EDD.ca.gov.

Lactancia y trabajo

Ley de Adaptaciones para la Lactancia

Una vez que regrese al trabajo, tiene derecho a extraerse la leche. Su empleador debe darle el tiempo que necesite y un lugar privado que no sea un cuarto de baño, con un sitio para sentarse, un lugar para colocar su extractor y acceso a agua y electricidad cerca.

Ley de Empleo y Vivienda Justos

Si necesita realizar cambios en el trabajo debido a su embarazo, hable con su médico y envíe una nota para solicitarlos.



Estoy embarazada; esto es lo que tengo que hacer:

- Hablar con mi empleador para solicitar un permiso de empleo protegido
- Pedirle a mi médico que firme los formularios necesarios para gestionar un permiso en mi trabajo y solicitar un **Seguro Estatal por Incapacidad (State Disability Insurance, SDI)** en www.edd.ca.gov
- Revisar las listas de verificación en este folleto
- Reunir información en www.legalaidatwork.org/wf



Seguro de incapacidad:

Si no trabajo, puedo recibir pagos hasta por **26 semanas**.

Pagos de Programa de Cobertura Opcional del Seguro por Incapacidad (Disability Insurance Elective Coverage, DIEC):

Si trabajo por cuenta propia, puedo recibir pagos hasta por **39 semanas**.

¡Estoy embarazada!

INICIO

4 semanas
Antes del nacimiento

¡Mi bebé llegó!



14 semanas
Después del nacimiento

6 semanas
Después del nacimiento

18 semanas
Después del nacimiento

DE REGRESO AL TRABAJO

Ley de los Derechos Familiares de California (California Family Rights Act, CFRA):

Si reúno los requisitos, es posible que reciba **12 semanas de permiso** de trabajo protegido para crear un vínculo con mi bebé recién nacido después de recuperarme del nacimiento.

Permiso por Motivos Familiares con Goce de Sueldo (Paid Family Leave, PFL):

Puedo solicitar un Permiso por Motivos Familiares con Goce de Sueldo después de que finalicen mis pagos del SDI.* Los pagos de PFL pueden durar **hasta ocho semanas** para crear un vínculo con mi bebé, hasta la edad de un año.

Lista de medicamentos preferidos (Preferred Drug List, PDL):

Es posible que comience un permiso de empleo protegido sin goce de sueldo **cuatro semanas antes del nacimiento de mi bebé** con un certificado del médico. Por lo general, durará hasta entre **seis y ocho semanas** después del parto.

Seguro Estatal por Incapacidad (State Disability Insurance, SDI):

Es posible que reciba pagos de SDI durante **cuatro semanas antes del nacimiento de mi bebé** y hasta entre **seis y ocho semanas** después.

* El estado automáticamente envía una solicitud para obtener un PFL.

Mis opciones para el parto y el nacimiento

Prepárese para la llegada de su bebé

Tiene muchas opciones para el nacimiento de su bebé. Use el planificador para elegir lo que sea más adecuado para usted y su bebé sobre el trabajo de parto y el nacimiento.

Llévelo a su hospital o a su centro de maternidad para que lo revise el equipo que coordina su atención médica.

Comience por informarse:

- Anote sus pensamientos y elecciones en la sección “**Mi diario**” en la página 51.
- Reflexione sobre las preguntas en “**Acerca de mi trabajo de parto y el nacimiento**” en la página 52.
- Vea “**Mi lista de verificación durante el trabajo de parto**” y marque sus elecciones en la página 53.

Estos artículos puede ayudarle a prepararse para hablar con su médico, partera u otro proveedor sobre sus elecciones sobre el parto y el nacimiento. Asegúrese de llevar con usted este planificador a su próxima cita con su proveedor para que ambos puedan aceptarlo y firmarlo.



Mi diario

Fecha: _____

¿Qué haría que mi parto sea una gran experiencia?

Me siento agradecida por...

Pensamientos positivos:

Acerca de mi parto y el nacimiento

Algunas cosas que debe considerar...

Algunas de las decisiones que tome antes y durante el parto pueden afectar su riesgo de requerir una cesárea. Su proveedor le ayudará a tomar mejores decisiones durante las consultas prenatales, mucho antes del momento del parto.

A continuación se muestran algunas decisiones sobre las que comúnmente debe reflexionar y hablar:

- **¿Quiere esperar a que el trabajo de parto comience por sí solo o quiere que sea inducido?**
- **¿Desea ingresar al hospital antes o esperar hasta que esté en trabajo de parto activo?**
Si la ingresan en el periodo de trabajo de parto activo, tiene más probabilidades de tener un parto natural.
- **¿Cómo desea monitorear el ritmo cardíaco de su bebé durante el trabajo de parto?**
Si usted es una mujer sana sin problemas de salud durante el embarazo, el monitorear el ritmo cardíaco de su bebé todo el tiempo que esté en trabajo de parto (continuamente) puede aumentar las probabilidades de que le practiquen una cesárea.
- **¿Desea que una doula o una asistente de parto la apoye durante el trabajo de parto?**
Este tipo de apoyo aumenta sus probabilidades de tener un parto natural.
- **¿Cómo quiere controlar su dolor?**
- **¿Con qué frecuencia quiere que su proveedor la examine para ver si el bebé está próximo a nacer?**



- **¿Desea comer y beber para conservar sus fuerzas durante el trabajo de parto?**
- **¿Desea moverse y cambiar de postura durante el trabajo de parto?**
- **¿Cómo desea "pujar" en el momento del nacimiento?**
¿Hay alguna costumbre especial que deba respetarse justo después de que nazca su bebé o antes de que se vaya a casa?

La mayoría de las mujeres saludables no necesitan ningún cuidado o procedimiento especial durante el trabajo de parto. Sin embargo, es posible que las mujeres con ciertos problemas de salud requieran procedimientos, como la supervisión del ritmo cardíaco del bebé o la inducción del parto, para que el bebé tenga un nacimiento seguro y saludable. Su proveedor puede hablarle sobre las opciones que tiene durante el trabajo de parto y el nacimiento, y sobre sus beneficios o riesgos. Es una oportunidad para compartir sus valores y preferencias, y tomar decisiones juntos.



Mi lista de verificación para el parto

Seleccione las casillas que describen sus decisiones

Mi habitación en el hospital o centro de maternidad:

- Quiero que coloquen un letrero en la puerta de mi habitación para limitar el número de visitas mientras estoy en trabajo de parto.
- Quiero que atenúen las luces durante el trabajo de parto.
- Pienso llevar un dispositivo para escuchar música.
- Pienso llevar aceites aromáticos.
- Pienso llevar un punto focal que me ayude durante el trabajo de parto y el nacimiento.



Comida y bebidas:

- Quiero beber algo para mantenerme hidratada durante el trabajo de parto; quiero evitar líquidos por sonda intravenosa (IV) a menos que sea necesario.
- No me molesta recibir líquidos por sonda IV durante el trabajo de parto.
- Si es seguro para mí, quiero comer algo ligero durante el trabajo de parto.

Mi trabajo de parto:

- Si es seguro, prefiero quedarme en casa durante la primera parte del trabajo del parto, e ingresar al hospital cuando esté en el periodo de trabajo de parto activo.
- Quiero moverme mientras estoy en trabajo de parto (caminar, pararme, sentarme, arrodillarme, usar una pelota de parto, etc.) si es seguro y posible.
- Prefiero moverme y cambiar de postura para acelerar el progreso de mi trabajo de parto antes de tomar medicamentos.
- Si mi trabajo de parto evoluciona de forma normal, quiero ser paciente y hacer el trabajo de parto por mí misma antes de tomar medicamentos para acelerarlo.
- Quiero esperar a que la membrana amniótica se rompa sola; si mi proveedor debe romperla, que lo hable antes conmigo.
- Si necesito una sonda IV durante el trabajo de parto, quiero que me la coloquen de modo que pueda moverme libremente durante el trabajo de parto.





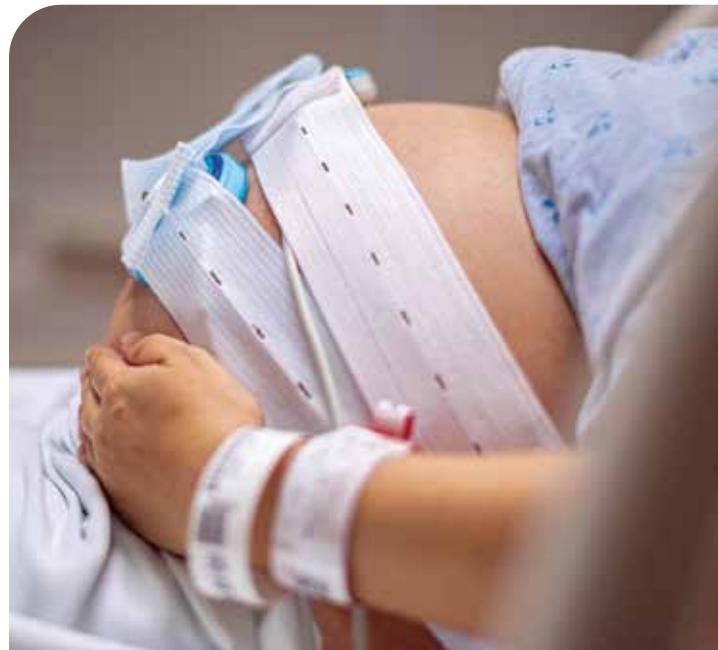
Para controlar mi dolor:

- Quiero usar una regadera o una tina para aliviar el dolor si hay una disponible.
- No quiero medicamentos para el dolor ni una epidural durante mi trabajo de parto.
- No me ofrezcan ningún medicamento para el dolor; si decido tomar medicamentos para el dolor o que me pongan una epidural, los pediré.
- Pienso tomar medicamentos para el dolor a través de la sonda IV durante el trabajo de parto y el nacimiento.
- Pienso utilizar una epidural durante el trabajo de parto y el nacimiento.
- Estoy considerando tomar medicamentos intravenosos para el dolor o que me pongan una epidural, pero lo decidiré una vez que esté en trabajo de parto.



Monitoreo de mi bebé:

- Quiero que revisen a mi bebé solo cuando sea necesario durante el trabajo de parto (no continuamente).
- Deseo que supervisen a mi bebé todo el tiempo mientras esté en trabajo de parto (continuamente). Entiendo que esto puede limitar mi movimiento y mantenerme en cama durante el parto.
- Si es necesario vigilar a mi bebé durante todo el trabajo de parto (continuamente), prefiero un monitor portátil (si está disponible y si puedo moverme libremente).



Exámenes durante mi trabajo de parto:

- Prefiero que me hagan la menor cantidad posible de exámenes vaginales (los exámenes vaginales ayudan al proveedor a saber si mi trabajo de parto está avanzando bien).
- Si es seguro, y si mi fuente no se ha roto, prefiero que me hagan exámenes vaginales con frecuencia para que sepa que mi trabajo de parto está avanzando.

El nacimiento de mi bebé:

- Quiero pujar en la postura que elija (en cuclillas, de rodillas, recostada de lado, recostada boca arriba, etc.).
 - Quiero evitar una episiotomía si es posible.
 - Quiero usar un espejo, si hay uno disponible, para ver el nacimiento de mi bebé.
 - Quiero que esta persona de apoyo corte el cordón umbilical de mi bebé:
-
- Deseo que coloquen a mi bebé sobre mi pecho justo después del nacimiento.
 - Si es seguro y es posible, quiero que mi proveedor espere de 30 a 60 segundos antes de cortar el cordón umbilical (el esperar puede proteger a los bebés de desarrollar anemia después del nacimiento).
 - Pienso conservar la sangre del cordón de mi bebé en un banco (el almacenamiento de la sangre del cordón es un procedimiento especial que analicé con mi proveedor durante la atención prenatal).
 - Quiero llevarme la placenta a casa.
 - Si se necesita una cesárea, el equipo para coordinar su atención médica considerará sus preferencias en la medida de lo posible durante su estancia.
 - En ocasiones, las emergencias requieren una conversación rápida acerca de los riesgos y beneficios de una cesárea. Al equipo para coordinar su atención médica le gustaría que participara en la decisión de realizar una cesárea.



Parto por cesárea:

- Quiero que mi persona de apoyo se quede conmigo durante la cesárea.
- Quiero que esta segunda persona de apoyo esté conmigo en el quirófano si es posible:

- Quiero pedirle a mi proveedor que baje la pantalla que se utiliza durante la cesárea para que yo pueda ver el nacimiento de mi bebé.
- Quiero tener un brazo libre para poder tocar al bebé si mi proveedor está de acuerdo en que esto es seguro y posible.
- Quiero que esta persona de apoyo corte el cordón umbilical de mi bebé:

- Quiero que me coloquen al bebé sobre el pecho en el quirófano si ambos estamos bien.
- Deseo sostener a mi bebé en mi pecho durante el periodo de recuperación.

El cuidado de mi bebé:

- Quiero que me expliquen todos los procedimientos y medicamentos para mi bebé antes de que los realicen o suministren.
- Si tienen que alejar a mi bebé de mí por algún motivo, quiero que esta persona de apoyo se quede con él:

- Quiero estar presente en el primer baño de mi bebé.
- Pienso solo amamantar a mi bebé.
- Es posible que tenga preguntas sobre la lactancia o que necesite ayuda para empezar.
- Si mi bebé necesita fórmula para bebés por un motivo médico, quiero que me avisen antes de dársela.
- Incluso si mi bebé necesita fórmula para bebés por poco tiempo, quiero recibir ayuda de una experta en lactancia para aprender a extraerme la leche.
- Si tengo un niño, planeo que lo circunciden (esto se puede hacer después de que usted y su bebé salgan del hospital).



Otras prácticas:

¿Qué es lo más importante para mí durante el trabajo de parto y el nacimiento?

¿Existe alguna costumbre religiosa o cultural que quiero que se respete durante el nacimiento? Descríbala:

Firmas:

Hablé y compartí con mi proveedor las decisiones que tomé sobre el trabajo de parto y el nacimiento durante las consultas prenatales, y ambos las comprendemos. Sé que es posible que mis decisiones y deseos no se sigan tal como están escritos y, si surgen necesidades médicas, es posible que deban cambiarse para que mi bebé y yo tengamos un nacimiento seguro y saludable.

Firma del proveedor

Fecha

Mi firma

Fecha

*El primer
año de su bebé*

Datos de su recién nacido

Nombre del bebé: _____

Fecha y hora de nacimiento del bebé _____

Lugar del nacimiento/hospital: _____

Talla del bebé: _____ Peso del bebé: _____

El médico de su bebé

Nombre del médico: _____

Domicilio: _____

Número de teléfono: _____

Obtener cobertura de salud para su bebé

¡No espere! Inscriba a su bebé en Medi-Cal hoy mismo. ¿Por qué? Su seguro médico solo cubre a su bebé durante los dos primeros meses. Después de que Medi-Cal confirme la inscripción de su bebé, llame a Servicios de Inscripción de IEHP para obtener el número de la tarjeta de miembro de IEHP de su recién nacido. Necesitará este número cuando programe citas para su bebé.

Para obtener más información sobre como obtener cobertura de salud para usted y su bebé, vea la página 12.

El número de la tarjeta de miembro de IEHP de su bebé es:

¿Necesita ayuda o tiene dudas?

Llame a Servicios para Miembros al **1-800-440-IEHP (4347)**, de lunes-viernes de 7am-7pm, el sábado y domingo de 8am-5pm. Los usuarios de TTY deben llamar al **1-800-718-4347**. El número aparece también en su tarjeta de identificación para miembros.

Semana del parto

EN EL HOSPITAL			
Cita por edad	Qué esperar de la cita con el médico de su hijo	Fecha/hora de la cita (llenar)	✓ Marque (marque cuando esté hecha)
Recién nacido (al nacimiento, durante la hospitalización)	<ul style="list-style-type: none"> Examen físico Revisión de peso y talla, y tamaño de la cabeza Revisión de la fuerza muscular Revisión de las caderas Pruebas de sangre para recién nacidos Apoyo a la lactancia materna Evaluaciones <ul style="list-style-type: none"> Evaluación de la audición Evaluación de la bilirrubina Evaluación de enfermedades cardíacas Vacunas <ul style="list-style-type: none"> Hepatitis B (1.ª dosis) NO OLVIDE <ul style="list-style-type: none"> Programe una cita de seguimiento antes de irse 		

Hitos (al nacer)

- Mira a los padres a los ojos.
- Se calma cuando se le carga.
- Muestra incomodidad a través del llanto, las expresiones faciales o el movimiento corporal.
- Se mueve o se calma con la voz de los padres.
- Mantiene las manos apretadas.
- Agarra objetos automáticamente.
- Mueve los brazos y las piernas rápidamente (reflejo de Moro/sobresalto) en respuesta a un sonido fuerte.

Mis Preguntas para Mi Gineco-Obstetra:

Semana del parto (continuación)

Algunas cosas que debe considerar antes de ir a casa:

- ¿Cómo puedo obtener el Número de Seguro Social de mi bebé?
- ¿Cómo puedo obtener la información del certificado de nacimiento de mi bebé? ¿Dónde puedo solicitar copias certificadas?

La salud de su bebé es importante también.



Programe la cita de seguimiento o la consulta de prevención para su bebé al cumplir una semana.

Hora: _____

Fecha: _____

Número: _____

La salud de su bebé es importante también.



¡Dentro de las tres semanas después del nacimiento!

Programe su cita posparto con su Gineco-Obstetra:

Hora: _____

Fecha: _____

Número: _____

Qué esperar en su cita posparto

- Un examen físico para revisar cómo está sanando, incluida una exploración pélvica
- Evaluación para la depresión, la ansiedad y el bienestar emocional
- Apoyo con la lactancia, el sueño y el cuidado del recién nacido
- Orientación sobre el control de la natalidad, el sexo y sus planes futuros de embarazo
- Seguimiento de afecciones relacionadas con el embarazo como la presión arterial o la diabetes

Primera semana del bebé en casa

• Lleve a su bebé a su primera consulta de prevención.

Durante el primer mes, su doula, médico u otro trabajador de la atención médica puede hacerle preguntas para evaluar si padece depresión posparto (después del nacimiento). Si padece depresión posparto, la persona que le haga la evaluación se asegurará de que reciba la atención que necesite para sentirse mejor. La depresión posparto es un trastorno del estado de ánimo común que afecta a 1 de 7 mujeres después del parto. No es su culpa y no hizo nada para provocarla. Escanee el código QR para ver un video corto sobre este tema importante.



PRIMERA SEMANA			
Cita por edad	Qué esperar en la cita con el médico de su hijo	Fecha/hora de la cita (llenar)	✓ Marque (marque cuando esté hecha)
Primera semana (1.ª consulta después del nacimiento)	<ul style="list-style-type: none"> Examen físico Revisión de peso y talla, y tamaño de la cabeza Revisión de la fuerza muscular Revisión de las caderas Exámenes de sangre del recién nacido (si no se hicieron en el hospital) <p>Evaluaciones</p> <ul style="list-style-type: none"> Evaluación de la audición <p>Vacunas</p> <ul style="list-style-type: none"> Hepatitis B (1.ª dosis, si no se aplicó en el hospital) 		

Hitos (Semana 1)

- Se calma con la voz de adultos.
- Levanta la cabeza brevemente cuando está boca abajo.
- Mantiene las manos apretadas.
- Mueve los brazos y las piernas rápidamente (reflejo de Moro /sobresalto) en respuesta a un sonido fuerte.

Mis preguntas para el médico:

Consulta de prevención para el bebé

CITA DEL PRIMER MES			
Cita por edad	Qué esperar en la cita con el médico de su hijo	Fecha/hora de la cita (llenar)	✓ Marque (marque cuando esté hecha)
Primer mes	<ul style="list-style-type: none"> Examen físico Revisión de peso y talla, y tamaño de la cabeza Revisión de la fuerza muscular Revisión de las caderas Pruebas de sangre para recién nacidos <p>Evaluaciones</p> <ul style="list-style-type: none"> Evaluación de la audición <p>Vacunas</p> <ul style="list-style-type: none"> Hepatitis B (2.ª dosis) 		

Hitos (al primer mes)

- Sigue a los padres con los ojos.
- Se consuela llevándose las manos a la boca.
- Se inquieta cuando está aburrido.
- Se calma cuando se le carga o se le habla.
- Mira brevemente los objetos.
- Se calma con la voz de los padres.
- Llora diferente por hambre o cansancio.
- Mueve los brazos y las piernas juntos.
- Abre los dedos ligeramente cuando está en reposo.

Mis preguntas para el médico:

Consulta de prevención para el bebé (continuación)

CITA DE LOS 2 MESES			
Cita por edad	Qué esperar de la cita con el médico de su hijo	Fecha/hora de la cita (llenar)	✓ Marque (marque cuando esté hecha)
2 Meses	<ul style="list-style-type: none"> Examen físico Revisión de peso y talla, y tamaño de la cabeza Revisión de la fuerza muscular Revisión de las caderas <p>Evaluaciones</p> <ul style="list-style-type: none"> Evaluación de la audición <p>Vacunas</p> <ul style="list-style-type: none"> Hepatitis B (2.ª dosis si no se administró al primer mes) Rotavirus (1.ª dosis) Difteria, tétanos, tosferina (Diphtheria, Tetanus, Pertussis, DTaP) (1.ª dosis) Haemophilus influenzae, tipo b (Hib) (1.ª dosis) Vacuna neumocócica (Pneumococcal Conjugate Vaccine, PCV) (1.ª dosis) Vacuna antipoliomielítica inactivada (Inactivated Poliovirus Vaccine, IPV) (1.ª dosis) 		

Hitos (a los 2 meses)

- Se calma cuando se le habla o carga.
- Le mira a la cara.
- Parece feliz de verle.
- Sonríe cuando usted le habla o sonríe.
- Hace otros sonidos además de llorar.
- Reacciona a los sonidos fuertes.
- Le observa mientras usted se mueve.
- Observa un juguete durante varios segundos.
- Mantiene la cabeza erguida cuando está boca abajo.
- Mueve los brazos y las piernas.
- Abre las manos brevemente.

Mis preguntas para el médico:

Consulta de prevención para el bebé (continuación)

CITA DE LOS 4 MESES			
Cita por edad	Qué esperar en la cita con el médico de su hijo	Fecha/hora de la cita (llenar)	✓ Marque (marque cuando esté hecha)
4 Meses	<ul style="list-style-type: none"> Examen físico Revisión de peso y talla, y tamaño de la cabeza <p>Evaluaciones</p> <ul style="list-style-type: none"> Evaluación para detectar anemia <p>Vacunas</p> <ul style="list-style-type: none"> Rotavirus (2.ª dosis) DTaP (2.ª dosis) Hib (2.ª dosis) PCV (2.ª dosis) IPV (polio) (2.ª dosis) 		

Hitos (a los 4 meses)

- Sonríe para llamar su atención.
- Se ríe.
- Le mira, se mueve o hace sonidos para llamar la atención.
- Hace los sonidos “oooo” o “aahhh”.
- Gira la cabeza en dirección al sonido de la voz.
- Abre la boca al ver el pecho o el biberón si tiene hambre.
- Observa las manos con interés.
- Mantiene la cabeza firme sin ayuda.
- Sostiene un juguete cuando se le coloca en la mano.
- Usa el brazo para balancear juguetes.
- Se lleva las manos a la boca.
- Se empuja hacia arriba sobre los codos/antebrazos cuando está boca abajo.

Mis preguntas para el médico:

Consulta de prevención para el bebé (continuación)

CITA DE LOS 6 MESES			
Cita por edad	Qué esperar en la cita con el médico de su hijo	Fecha/hora de la cita (llenar)	✓ Marque (marque cuando esté hecha)
6 meses	<ul style="list-style-type: none"> Examen físico Revisión de peso y talla, y tamaño de la cabeza Evaluación bucal y aplicación de fluoruro en los dientes (una vez que vea el primer diente de su bebé) <p>Evaluaciones</p> <ul style="list-style-type: none"> Evaluación para detectar tuberculosis <p>Vacunas</p> <ul style="list-style-type: none"> Hepatitis B (3.^a dosis) Rotavirus (3.^a dosis según sea necesario) DTaP (3.^a dosis) Hib (3.^a dosis) PCV (3.^a dosis) IPV (Polio) (3.^a dosis) Gripe (1.^a dosis) 		

Hitos (a los 6 meses)

- Se calma cuando se le habla o se le carga.
- Le mira a la cara.
- Parece feliz de verle.
- Sonríe cuando usted le habla o sonrío.
- Hace otros sonidos además de llorar.
- Reacciona a los sonidos fuertes.
- Le observa mientras usted se mueve.
- Observa un juguete durante varios segundos.
- Mantiene la cabeza erguida cuando está boca abajo.
- Mueve los brazos y las piernas.
- Abre las manos brevemente.

Mis preguntas para el médico:

Consulta de prevención para el bebé (continuación)

CITA DE LOS 9 MESES			
Cita por edad	Qué esperar en la cita con el médico de su hijo	Fecha/hora de la cita (llenar)	✓ Marque (marque cuando esté hecha)
9 meses	<ul style="list-style-type: none"> Examen físico Revisión de peso y talla, y tamaño de la cabeza Evaluación bucal y aplicación de fluoruro en los dientes (si aún no se ha hecho) <p>Evaluaciones</p> <ul style="list-style-type: none"> Evaluación del nivel de plomo (si aún no se ha hecho) Evaluación del desarrollo 		

Hitos (a los 9 meses)

- Es tímido, se aferra a usted o es temeroso con extraños.
- Muestra varias expresiones faciales (feliz, triste, enojado y sorprendido).
- Voltea cuando uno le llama por su nombre.
- Reacciona cuando usted se aleja.
- Sonríe o se ríe cuando juega a "¿dónde está el bebé?".
- Hace muchos sonidos diferentes.
- Levanta los brazos para que le cargue.
- Se coloca en posición sentada.
- Mueve cosas de una mano a la otra.
- Usa los dedos para acercar la comida hacia su cuerpo.
- Se sienta sin ayuda.

Mis preguntas para el médico:

Consulta de prevención para el bebé (continuación)

CITA DE LOS 12 MESES			
Cita por edad	Qué esperar en la cita con el médico de su hijo	Fecha/hora de la cita (llenar)	✓ Marque (marque cuando esté hecha)
12 meses	<ul style="list-style-type: none"> Examen físico Evaluación bucal y aplicación de fluoruro en los dientes (si aún no se ha hecho) <p>Evaluaciones</p> <ul style="list-style-type: none"> Prueba del nivel de plomo (si aún no se ha hecho) Evaluación para detectar tuberculosis Evaluación para detectar anemia <p>Vacunas</p> <ul style="list-style-type: none"> Hepatitis A (1.ª dosis) Hepatitis B (3.ª dosis si no se administró a los 6 meses) Hib (3.ª dosis si no se administró a los 6 meses) PCV (4.ª dosis) Gripe (2.ª dosis) MMR (solo una dosis) Varicela (peste cristal) (solo una dosis) 		

Hitos (a los 12 meses)

- Dice "adiós" con la mano.
- Juega con usted, como a las "manitas calientes".
- Llama a uno de los padres "mamá" o "papá" o con otro nombre especial.
- Entiende "no" (hace una breve pausa o se detiene cuando usted lo dice).
- Pone algo en un recipiente, como un bloque en una taza.
- Busca cosas que usted esconde, como un juguete debajo de una cobija.
- Se levanta para ponerse de pie
- Camina agarrándose de los muebles.
- Bebe de una taza sin tapa, mientras usted la sostiene.
- Recoge cosas entre el pulgar y el índice, como pequeños trozos de comida.

Mis preguntas para el médico:

Examen bucal de su bebé

Haga una cita para la primera visita al dentista de su bebé tan pronto como le salga el primer diente, o antes de su primer cumpleaños, lo que ocurra primero.

La cobertura dental es parte del programa Medi-Cal. Para obtener más información, visite www.smilecalifornia.org o llame al Programa Dental de Medi-Cal al **1-800-322-6384**, de lunes-viernes de 8am-5pm.

Hitos del bebé

Para obtener más información sobre los hitos, consulte <https://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones/index.html>

Notas



Para obtener más información,
visite www.iehpmoms.org





*Sanamos e inspiramos la esencia
de la humanidad.*



Manténgase conectado. ¡Síguenos!

