



Su guía para un **embarazo saludable**



Molina Wisconsin
Healthy Starts

¡Felicidades!

Todos en Molina Healthcare quieren ayudarle a tener un embarazo saludable.
¡Estamos aquí con usted en cada paso del camino!

Cuando necesite ayuda durante el embarazo, aquí estamos.
Puede llamarnos al (888) 999-2404 (número de TTY: 711)
en cualquier momento que necesite ayuda o quiera saber más.

**Tenga a la mano
nuestro número de
teléfono:**

**(888) 999-2404
número de TTY: 711**

Contenido

Los pasos para un embarazo y un bebé saludables

- Página **3** | Paso 1: Empiece con un proveedor de servicios obstétricos
- Página **4** | Paso 2: Obtenga más servicios para usted y su bebé
- Página **5** | Paso 3: Elecciones de alimentos saludables
- Página **7** | Paso 4: Dientes y encías saludables
- Página **8** | Paso 5: Evite las cosas no saludables

Cómo obtener ayuda

- Página **11** | Ayuda para corregir hábitos peligrosos
- Página **13** | Protegerse usted y a su bebé de la violencia doméstica
- Página **14** | Cosas peligrosas durante el embarazo

Cosas que debe saber

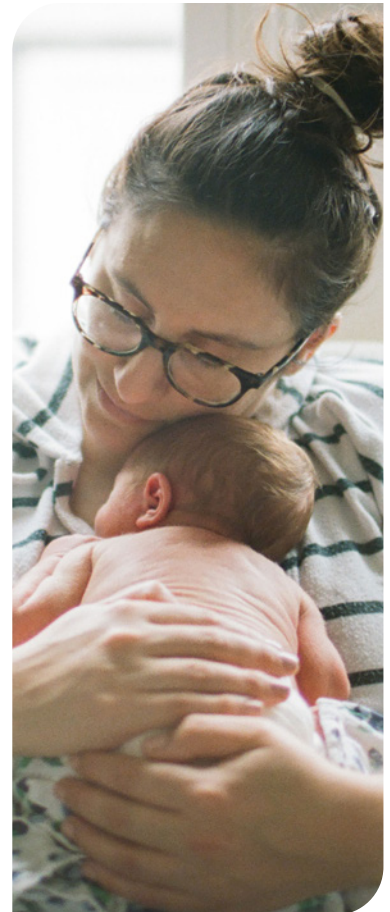
- Página **15** | Señales de advertencia
- Página **15** | Señales de advertencia emocional
- Página **16** | 1er trimestre
- Página **17** | 2do trimestre
- Página **18** | 3er trimestre
- Página **19** | Preparación

Decisiones con respecto a su bebé

- Página **22** | El pediatra de su bebé
- Página **23** | Consejos para viajar de manera segura y para los asientos de bebé
- Página **24** | Dormir de manera segura
- Página **25** | Lactancia materna
- Página **25** | Alimentación con biberón

De regreso a casa

- Página **26** | Deje que su cuerpo se recupere
- Página **27** | ¿Tristeza o depresión posparto?
- Página **28** | Todos los bebés lloran
- Página **29** | Su consulta posparto
- Página **30** | ¿Por qué son importantes las vacunas?



Los pasos para un embarazo y un bebé saludables

Paso 1: Empiece con un obstetra o ginecólogo

Usted necesita consultar con un obstetra o ginecólogo tan pronto como se entere de que está embarazada. Es importante comenzar temprano los cuidados prenatales y obtener cuidados regulares durante el embarazo. Sea abierta y honesta con su obstetra acerca de su historial médico y su vida. Mientras más sepa su obstetra, más podrá ayudarla.

¿Necesita ayuda para encontrar un obstetra o programar una cita?

Llámenos al (888) 999-2404 (número de TTY: 711). Si desea cambiar de obstetra, podemos ayudarla a encontrar uno nuevo.

¿Qué puede esperar durante su primera consulta prenatal?

Su primera consulta prenatal demorará más que las otras consultas. Una persona en el consultorio o su obstetra debería:

- Examinar su frecuencia cardíaca, presión arterial y temperatura
- Obtener una muestra de orina y sangre
- Preguntarle sobre:
 - Embarazos pasados.
 - Alumbramientos e hijos que tenga. Si tuvo complicaciones en embarazos pasados, usted podría estar en alto riesgo.
 - Su último período para decidir la fecha del parto.
 - Su salud, la salud del padre de su bebé y la salud de su familia.
 - Sus hábitos y decisiones sobre su estilo de vida.
 - Medicamentos que esté tomando. Esto incluye medicamentos con y sin receta.
- Hablar con usted sobre cosas que son peligrosas para usted y su bebé.
- Hacer un examen de la pelvis.
- Hablar sobre los riesgos para usted o su bebé y formas de tratarlos.
- Decirle cómo y cuándo comunicarse con ellos si tiene preguntas o problemas durante el embarazo.

¿Qué puede esperar durante sus consultas de seguimiento prenatales?

Sus consultas de seguimiento prenatales tomarán menos tiempo. Su obstetra o alguien en el consultorio:

- Examinará su frecuencia cardíaca, presión arterial y temperatura
- Tomará una muestra de orina
- Revisará su aumento de peso
- Medirá el tamaño de su útero (altura uterina) para controlar el crecimiento del bebé
- Escuchará el latido del corazón de su bebé
- Preguntará si puede sentir moverse a su bebé
- Tomará una muestra de sangre, si es necesario
- Revisará las señales de advertencia con usted

¡Las consultas de seguimiento con su obstetra son fundamentales!

Estas consultas la mantendrán a usted y su bebé saludables. Con las consultas regulares, su obstetra puede encontrar y tratar los problemas de salud.



Paso 2: Obtenga más servicios para usted y su bebé

Como miembro de Molina, usted reúne los requisitos para los beneficios del Programa para mujeres, bebés y niños (WIC). WIC es un programa federal que paga por alimentos saludables, leche y jugos durante y después del embarazo. Los consejeros de WIC pueden darle consejos sobre nutrición y lactancia materna.

Si desea solicitar estos servicios, comuníquese con la oficina de WIC de su localidad. También puede descargar la aplicación WICShopper de Google Play o Apple Store en su teléfono. La aplicación le explica cómo utilizar los beneficios del Programa WIC.



Paso 3: Elecciones de alimentos saludables



La mejor manera de enseñarle a su bebé cómo comer saludablemente es que usted coma saludablemente durante el embarazo. Coma una variedad de alimentos y un arco iris de colores en cada comida. Esto hará que el líquido que rodea a su bebé esté sano. Su bebé también aprenderá a apreciar el sabor de los alimentos sanos.

Coma cinco o seis pequeñas comidas con:

- Alimentos ricos en hierro (carnes magras, alimentos con hierro añadido y verduras de hoja oscura). Estos alimentos son buenos para el corazón y la sangre.
- Verduras y frutas de todos los colores (melones, tomates y pimientos dulces). Estos alimentos tienen potasio, que ayuda con los calambres musculares, y otras vitaminas importantes.
- Alimentos integrales y ricos en fibra (pan y cereales 100% integrales, arroz integral y avena). Estos alimentos mantienen el intestino en movimiento y ayudan a reducir el riesgo de hemorroides.
- Alimentos proteicos (carnes magras, pescado, pollo). Estos alimentos ayudan a su bebé a crecer y le dan a usted energía.
- Alimentos ricos en calcio (leche y yogures desnatados y quesos desnatados como ricotta o mozzarella). Estos alimentos ayudan a tener huesos y dientes sanos.
- Pequeñas cantidades de grasas saludables (aguacate, frutos secos y aceite de oliva). Estos alimentos dan energía.
- Algunos bocadillos saludables están bien entre comidas (palomitas sin grasa, yogur desnatado o frutas y verduras crudas).

Además de una dieta sana, tome su vitamina prenatal todos los días con la comida. Si las vitaminas prenatales le sientan mal, dígaselo a su obstetra.



Alimentos que debe limitar o eliminar

No más de 1 por semana durante el embarazo

- Alimentos azucarados (donuts, postres y refrescos)
- Edulcorantes artificiales
- Alimentos fritos o carnes rojas
- Papas fritas
- Papitas fritas
- Conservas de atún
- Cafeína (café, refrescos, té y chocolate)
- Alimentos ricos en sal (enlatados, congelados y comida rápida)



Nunca durante el embarazo

- Cerveza, vino o alcohol
- Carnes poco cocidas y fiambres crudos
- Huevos poco cocidos (con la yema cruda o pasados)
- Pescado crudo o sushi
- Pescado de mar con mercurio (pez espada, blanquillo, caballa o tiburón)
- Queso que no haya sido procesado en una fábrica de productos lácteos (vaca, cabra, azul, feta y brie)
- Miel cruda
- Vísceras como el hígado



Si tiene antojo de objetos no comestibles, como tierra, arcilla o papel, hable con tu obstetra de inmediato. Esto se conoce como “Pica” y podría perjudicarla a usted y a su bebé.

Manténgase hidratada bebiendo al menos ocho vasos de agua de ocho onzas al día.

También puede beber leche y, a veces, jugo 100% de fruta. Una taza de jugo de fruta pasteurizado y leche al día.





Paso 4: Dientes y encías saludables

Mantener sanos los dientes y las encías es importante para usted y para su bebé. Si está embarazada y tiene una enfermedad de las encías, su bebé podría nacer antes de tiempo o demasiado pequeño.

A veces las enfermedades de las encías son dolorosas, pero no siempre. Puede que tenga una enfermedad de las encías y ni siquiera saberlo.

Señales de enfermedad en las encías

- Le sangran las encías al cepillarse los dientes
- Encías rojas, inflamadas o sensibles

Si usted presenta alguna de estas señales, siga cepillándose los dientes y usando hilo dental todos los días. Acuda al dentista para que le haga una limpieza dental. Asegúrese de decirle al dentista que está embarazada. Es importante que sepa si necesita hacerle una radiografía.

Cubrimos las limpiezas dentales cada seis meses. Si necesita ayuda para encontrar un dentista, llame al Departamento de Servicios a Miembros al (888) 999-2404 (número de TTY: 711).

Paso 5: Evite las cosas no saludables

Fumar

No hay ninguna cantidad de consumo de tabaco que sea segura durante el embarazo. Cualquier tipo de consumo de tabaco puede causar complicaciones durante el embarazo. Esto incluye fumar cigarrillos, puros, cigarrillos electrónicos o vapear.

Cuando usted fuma durante el embarazo, su bebé recibe menos oxígeno.

Fumar puede aumentar el riesgo de tener:

- Aborto espontáneo o mortinato
- Un bebé que nace demasiado pronto o demasiado pequeño



Humo de tabaco de segunda o tercera mano

El humo de tabaco de segunda mano se produce cuando la persona está cerca de alguien que fuma y respira el humo que exhala la persona que fuma. Puede causar:

- Bajo peso al nacer
- SIDS/SUID
- Infecciones de oído
- Problemas pulmonares
- Tos
- Sibilancias
- Aumenta las probabilidades de que el bebé vaya al hospital por bronquitis o neumonía

El humo de tercera mano se produce cuando el gas y las partículas del humo se adhieren a superficies como el pelo, la piel, la ropa, los juguetes o los muebles. Si usted o alguien fuma dentro de su casa, **¡deje de hacerlo!**

Un ventilador o un ambientador no eliminarán el humo de segunda o tercera mano.



Fumar puede aumentar el riesgo de que su bebé tenga:

- Muerte en la cuna, también llamada síndrome de muerte súbita del lactante/ muerte súbita inexplicada del lactante (SIDS/SUID, por sus siglas en inglés)
- Infecciones de oído y pulmón
- Problemas de aprendizaje a lo largo de la vida

Dejar de fumar no solo mejorará su salud y la de su bebé, sino que también:

- Disminuirá las náuseas matutinas
- Proporcionará más oxígeno al bebé
- Reducirá el riesgo de aborto espontáneo o mortinato
- Reducirá las complicaciones durante y después del parto
- Reducirá el riesgo de que el bebé nazca antes de tiempo o demasiado pequeño
- Reducirá el riesgo de SIDS/SUID

Recaída

Se habla de **recaída** cuando se vuelve a fumar después de haberlo dejado. Puede ocurrir. Mucha gente vuelve a fumar. Los primeros días son los más difíciles. Pero los síntomas son una señal de que su cuerpo está empezando a recuperarse.

Tómese un día a la vez y prémiese por el éxito. Recuerde por qué dejó de fumar. **¡Dejar de fumar es el mejor regalo que usted puede darle a su bebé! ¡Nunca es muy tarde para dejar de fumar!**

¿Desea información sobre cómo dejar de fumar? Vaya al fin de la sección siguiente.

Hacer ejercicio durante el embarazo

El ejercicio regular le ayuda a adaptarse a los cambios que experimenta su cuerpo durante el embarazo. El ejercicio puede relajarla y prepararla para el parto. Hable con su obstetra sobre los tipos de ejercicio que puede hacer. A menos que su obstetra le diga que no lo haga, intente hacer ejercicio durante al menos 30 minutos la mayoría de los días de la semana.

El acondicionamiento físico general, como caminar, nadar o montar en bicicleta, es muy bueno para usted. Estos ejercicios aumentan el pulso, acondicionan el cuerpo y fortalecen el corazón.



No importa qué ejercicio haga, intente caminar siempre que pueda. También puede intentar:

- Dar un paseo por el parque a la hora de comer con una amiga si está trabajando.
- Aparcar lejos de la entrada de la tienda y caminar la distancia extra cuando vaya de compras.
- Subir por las escaleras en vez de tomar el ascensor siempre que pueda.

Alcohol

No hay ninguna cantidad de consumo de alcohol que sea segura durante el embarazo.

Cualquier tipo de alcohol (cerveza, vino, licor) puede causar complicaciones durante el embarazo. Al beber alcohol, este llega a su bebé a través de la placenta. La exposición al alcohol puede dañar gravemente a su bebé. Puede:

- Retrasar el crecimiento de la mente y el cuerpo de su bebé
- Aumentar el riesgo de complicaciones
- Provocar el nacimiento de un bebé con síndrome alcohólico fetal (FAS, por sus siglas en inglés)

El alcohol y el FAS pueden aumentar el riesgo de su bebé de:

- Nacer demasiado pronto o demasiado pequeño
- Tener síntomas de abstinencia (estos bebés deben permanecer en el hospital cuando la madre se va a casa)
- Defectos congénitos
- Tener problemas médicos y de aprendizaje de por vida

Para obtener ayuda para dejar el alcohol, vaya al final de la siguiente sección.





Píldoras, medicamentos y otras sustancias

Algunos medicamentos son seguros durante el embarazo, como los que se utilizan para tratar enfermedades de larga duración, como el asma, la enfermedad tiroidea, la diabetes o la epilepsia.

No todos los remedios naturales o caseros son seguros durante el embarazo. Las hierbas, los remedios caseros y la aromaterapia podrían dañar a su bebé.

Las cosas que siempre debe hacer:

- Consulte a su obstetra antes de tomar cualquier medicamento (incluidos los remedios caseros y a base de hierbas)
- Informe a su obstetra sobre cualquier medicamento o tratamiento que reciba de otros médicos
- Utilice medicamentos de venta libre solo si su obstetra los aprueba y utilícelos lo menos posible
- Pregunte a su obstetra sobre los analgésicos alternativos después del parto

¿Qué es el síndrome de abstinencia neonatal (NAS, por sus siglas en inglés) o síndrome de abstinencia neonatal de opiáceos (NOWS, por sus siglas en inglés)?

El NAS o NOWS se produce cuando el bebé está expuesto a cualquiera de estas sustancias durante el embarazo:

- Analgésicos (opiáceos)
- Antidepresivos
- Somníferos (benzodiazepinas)
- Drogas ilegales (marihuana, éxtasis, cocaína y heroína)

Es importante que informe a su obstetra si usted consume cualquier sustancia que pueda causar NAS o NOWS. Dejarlo demasiado rápido puede perjudicarles a usted y a su bebé.

Las sustancias que provocan NAS o NOWS también pueden aumentar el riesgo de:

- Aborto espontáneo o mortinato
- Defectos al nacer
- Que su bebé nazca demasiado pronto o demasiado pequeño
- Síntomas de síndrome de abstinencia
- SIDS/SUID
- Problemas de aprendizaje y comportamiento durante toda la vida

Los Servicios de Protección Infantil (CPS, por sus siglas en inglés) pueden intervenir si creen que un bebé no está seguro. Colabore con su obstetra para demostrarle que usted quiere que su bebé esté seguro.

Cómo obtener ayuda

Ayuda para corregir hábitos peligrosos

Usted tiene cuatro veces más probabilidades de abandonar hábitos peligrosos si cuenta con apoyo. Puede confiar en su obstetra. Dígale a su obstetra si tiene algún hábito peligroso y pídale ayuda.

Cómo prepararse para dejar un mal hábito

- Evite a las personas y situaciones que le provocan el mal hábito
- Cambie su rutina para evitar los desencadenantes
- Piense en las cosas malas que pueden ocurrir si sigue con estos hábitos peligrosos
- Piense en las cosas buenas que le ocurrirán si deja de hacerlo
- Pida ayuda y apoyo a sus amigos, familiares y a su obstetra
- Haga una lista de cosas que le ayuden a distraerse si siente la urgencia. Usted podría:
 - Hablar con su bebé y decirle lo mucho que le quiere y que desea lo mejor para él
 - Recordar las cosas buenas que pueden ocurrir si deja el mal hábito
 - Dar un paseo
 - Buscar en internet vídeos felices
 - Jugar a algo con el teléfono celular
 - Llamar a una amiga con actitud positiva para que la apoye
 - Dar un paseo en automóvil
 - Llamar a uno de los números de teléfono de la página siguiente
- Felicítase por los progresos que ha hecho hasta ahora
- Tome las cosas día a día o una hora cada vez



¡Cubrimos los servicios de salud del comportamiento (mental)!



Consejos para ayudarla a dejar de fumar:



- Fume solo en exteriores
- Deshágase de todos los ceniceros de la casa
- Pida a los demás que no fumen a su alrededor
- Elija un día para dejar de fumar, escríbalo y péguelo en la refrigeradora
- Llame al (800) QUIT NOW al (800) 784-8669
- Llame a la Sociedad Americana del Cáncer al (800) 227-2345
- Póngase en contacto con el departamento de salud local para informarse sobre grupos de apoyo o clases
- Visite Smokefree.gov

Consejos para ayudarla a dejar de beber bebidas alcohólicas:



- Llame a la Línea nacional de ayuda contra el alcoholismo y la drogadicción al (800) 622-2255
- Llame al localizador de centros de tratamiento de drogadicción al (800) 662-4357
- Visite Findtreatment.samhsa.gov
- Visite aa.org (Alcohólicos Anónimos)

Consejos para ayudarla con el uso, mal uso y abuso de sustancias



- Llame a la Línea nacional de ayuda contra el alcoholismo y la drogadicción al (800) 622-2255
- Llame al localizador de centros de tratamiento de drogadicción al (800) 662-4357
- Visite Findtreatment.samhsa.gov
- Visite Findhelpnowky.org/
- Visite NA.org (Drogadictos Anónimos)

Protéjase usted y a su bebé de la violencia doméstica

No todas las relaciones son sanas y solidarias. Abuso es cuando alguien hace daño a otra persona de alguna manera. Hay distintos tipos de maltrato. Puede ser mental, emocional, físico o sexual. Un maltratador puede ser cualquier persona cercana.

Protéjase del abuso: ¡es lo mejor para usted y su bebé!

Ejemplos de abuso

Cuando alguien:

- Se burla de usted, la insulta o menosprecia delante de sus amigos o familiares
- Controla dónde y cuándo usted va a algún sitio
- Controla cómo usted consigue comida, dinero, sueño u otros recursos
- La aleja de sus amigos o familiares
- La culpa de sus frustraciones o enfados
- La acusa de serle infiel
- La amenaza a usted o a su familia
- Exige saber dónde está usted en todo momento
- Destruye sus cosas favoritas
- La empuja, le da bofetadas o le tira cosas
- Le da patadas o la asfixia
- Le deja marcas o moratones
- La obliga a hacer cosas que no quiere, incluidos actos sexuales



Cómo enfrentar el abuso:

- Si está sufriendo malos tratos, no lo oculte. Nadie puede ayudarla a usted si los demás no lo saben.
- No tenga miedo de pedir ayuda. Usted y su bebé tienen derecho a estar seguros.
- Hable con alguien de confianza, como su obstetra, un familiar, una amiga o llame a uno de los números de esta página.

Cosas que debe saber:

- Sepa cómo salir rápidamente de su casa por puertas y ventanas.
- Dígale a un vecino de confianza qué hacer, como llamar a la policía, si ocurre algo.
- Sepa dónde ir si tiene que marcharse.
- Sus hijos tienen muchas posibilidades de ser maltratados por la misma persona que la maltrata a usted. El riesgo es aún mayor si su pareja no es el progenitor del niño o de la niña.
- Los niños que viven en un hogar con malos tratos tienen más probabilidades de convertirse en maltratadores y de tener problemas con las drogas o el alcohol más adelante.

**El abuso no es culpa de usted.
¡Usted no está sola! ¡La ayuda está disponible!**

¿A quién puedo llamar para obtener ayuda?

Puede llamar a la Línea nacional contra la violencia doméstica, disponible 24 horas al día, 7 días a la semana, al (800) 799-7233. Si no sabe qué hacer o no puede escapar, ¡llame al 911!

Las cosas peligrosas durante el embarazo

Nunca haga esto durante el embarazo	¿Por qué?
 <p>No cambie ni limpie la caja de arena de un gato ni esté cerca de ella durante y después de que el gato la utilice.</p>	<p>Los gatos pueden ser portadores de un parásito que puede causar toxoplasmosis y perjudicar a su bebé.</p>
 <p>No se haga duchas vaginales.</p>	<p>Las duchas vaginales pueden eliminar las bacterias buenas y aumentar el riesgo de infección por hongos. También puede introducir una infección en su bebé.</p>
 <p>No tome baños de burbujas.</p>	<p>Los baños de burbujas pueden causar irritación e infección de las vías urinarias.</p>
 <p>No esté cerca de personas enfermas.</p>	<p>Usted puede enfermarse.</p>
 <p>No utilice jacuzzis, baños de vapor ni saunas.</p>	
 <p>No practique deportes de impacto o de salto ni monte en animales.</p>	<p>Estas cosas son peligrosas durante el embarazo. Pueden hacer que la placenta se desprenda del útero (desprendimiento prematuro de placenta). Esto puede poner en peligro su vida y la de su bebé.</p>
 <p>No se suba a atracciones en parques de diversiones que provoquen sacudidas, como montañas rusas o coches de choque.</p>	
 <p>No realice trabajos físicos duros como levantar, empujar o tirar de cargas pesadas.</p>	
 <p>No utilice maquinaria peligrosa, como motosierras o martillos neumáticos.</p>	
 <p>No toque lagartos, serpientes ni tortugas.</p>	<p>Tienen bacterias nocivas en la piel llamadas salmonela.</p>

Cosas que debe saber

Señales de advertencia

¿Cuáles son las señales de advertencia de un problema durante el embarazo?

- Contracciones regulares: cuando siente que su vientre se aprieta como una pelota. Puede tener contracciones con o sin dolor.
- Sangrado vaginal
- Presencia de sangre: mucosidad con un pequeño hilo de sangre (es normal a partir de la semana 37)
- Pérdida de líquido vaginal
- Flujo vaginal que cambia de color, olor o cantidad
- Dolor de espalda bajo y sin intensidad
- Presión pélvica o presión entre las piernas o en los muslos
- Su bebé no se mueve tanto como antes o deja de moverse
- Dolor de estómago con o sin diarrea
- Calambres parecidos a los de la menstruación
- Ardor o dolor al orinar
- Sensación de mareo o desmayo
- Visión borrosa, ver manchas u otros cambios en la vista
- Dolor de cabeza que no desaparece
- Vómitos o diarrea que no cesan
- Escalofríos, erupción cutánea o fiebre
- Hinchazón repentina de la cara o las manos
- Aumento repentino de la hinchazón de pies o piernas

Si usted tiene alguno de estos síntomas o no se encuentra bien, llame inmediatamente a su obstetra. Es posible que su obstetra quiera verla o enviarla al hospital.

Señales emocionales de advertencia

La forma en que usted piensa y siente forma parte de su salud. Tener una mente y unas emociones sanas es importante para usted y para su bebé. La mayoría de las embarazadas tienen cambios de humor durante el embarazo y después del parto.

Hable con su obstetra si usted:

- Se siente triste la mayor parte del tiempo o le dura al menos dos semanas
- Tiene antecedentes de depresión o ansiedad
- Tiene algún síntoma nuevo de depresión o ansiedad

Las madres con necesidades de salud mental tienen más riesgo de sufrir complicaciones en el embarazo. Estas complicaciones pueden ponerlos en peligro a usted y a su bebé.

¡Usted no está sola! Puede seguir teniendo un embarazo sano con necesidades de salud mental. No oculte cómo se siente. Alguien puede ayudarla cuando sepa que usted lo necesita.

Si tiene pensamientos de hacerse daño a usted misma o a otra persona, llame al 911.



Su 1er trimestre

(Semanas 1 a 12 | Meses 1 a 3)

- Si usted aún no toma vitaminas prenatales, empiece a tomarlas todos los días.
- Su obstetra querrá verla todos los meses.
- Las hormonas pueden hacer que usted se sienta mal del estómago. Esto se llama náuseas matutinas, pero pueden ocurrir en cualquier momento del día. Si tiene náuseas matutinas:
 - Tenga a la mano bocadillos como galletas saladas o almendras
 - Coma cinco o seis comidas pequeñas durante el día en lugar de tres comidas de tamaño normal
- No pasa nada si usted tiene cambios de humor. Su cuerpo está experimentando muchos cambios.
- Llame a su obstetra si tiene alguna señal de advertencia. Si no está segura de si algo es una señal de advertencia, llame a nuestra Línea de consejos de enfermería, disponible 24 horas al (800) 606-9880 (número de TTY: (800) 688-4889).
- Hable con su obstetra antes de utilizar cualquier remedio casero.

Preguntas y notas sobre mi 1er trimestre:



¿Sabía usted que...?

- Alrededor del 25% de las mujeres embarazadas pueden desarrollar un hematoma subcoriónico. Esto ocurre cuando se forma sangre entre la pared del útero y la membrana coriónica durante el embarazo. Los hematomas subcoriónicos son más frecuentes entre las semanas 10 y 20 del embarazo. Constituyen aproximadamente el 10% de todas las hemorragias vaginales. La mayoría de los hematomas no son motivo de preocupación.
- 1 de cada 4 mujeres sufre un aborto espontáneo antes de la semana 20. Si esto ocurre, hay ayuda disponible:
 - Puede llamar a Lifeline al (800) 273-TALK (8255), disponible 24 horas al día, 7 días a la semana.
 - También puede obtener más información en [Nationalshare.org](https://www.nationalshare.org) y [Pregnancyloss.org](https://www.pregnancyloss.org).

Su 2do trimestre

(Semanas 13 a 26 | Meses 4 a 6)

- Su obstetra querrá verla todos los meses.
- Es posible que esté lista para ponerse ropa de maternidad.
- Su obstetra le hará una ecografía para detectar los órganos del bebé y asegurarse de que crecen correctamente. Es posible que puedan ver si usted va a tener una niña o un niño. Si usted no quiere saber el sexo de su bebé, dígaselo antes de que le hagan la prueba.

Qué puede esperar:

- Le extraerán sangre para analizar el cerebro y la médula espinal de su bebé. Esto se denomina alfafetoproteína (AFP).
 - Le harán una prueba de tolerancia a la glucosa (GTT, por sus siglas en inglés). Con ella se comprueba cómo controla su organismo el azúcar en sangre ahora que está embarazada. Suele hacerse entre las semanas 24 y 28. Si tiene antecedentes de diabetes, su obstetra puede hacérsela a las 13 o 14 semanas.
 - No debe comer ni beber nada después de medianoche la noche anterior a la prueba.
 - El laboratorio le extraerá sangre después de que beba una solución de glucosa.
 - Es posible que su obstetra quiera hacerle otras pruebas. Le explicará en qué consisten las pruebas, le pedirá permiso y le dirá por qué quiere hacerlas.
- **Es muy pronto para el parto.** ¡Llame a su obstetra si tiene alguna señal de advertencia! Si no está segura de si algo es una señal de advertencia, llame a nuestra Línea de consejos de enfermería, disponible 24 horas al día (800) 606-9880 (número de TTY: (800) 688-4889).
 - Beba al menos ocho vasos de agua al día.
 - A medida que aumente su barriga, perderá el equilibrio. Extreme las precauciones en bañeras y escaleras.
 - Hable con su obstetra para encontrar clases prenatales y apuntarse a ellas.
 - Pregúntele a su obstetra cuándo y cómo empezar a hacer seguimiento de los movimientos de su bebé.



Preguntas y notas sobre mi 2do trimestre:

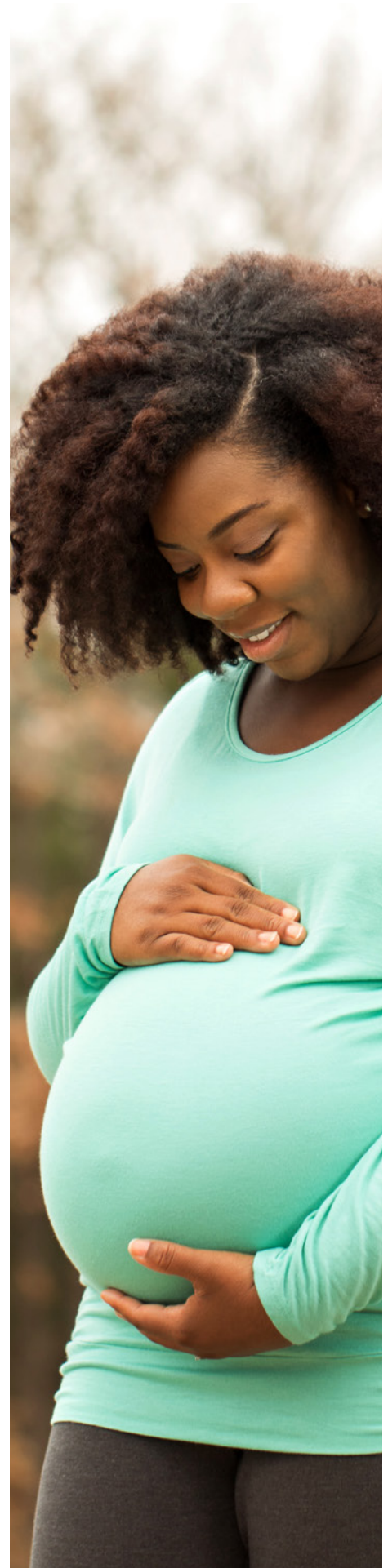


Su 3er trimestre

(Semanas 27 a 40 | Meses 7 a 9)

- Si usted aún no se ha hecho una prueba de tolerancia a la glucosa, su obstetra debería programarle una.
- Hable con su obstetra para encontrar clases prenatales y apuntarse a ellas.
- Necesita dos visitas durante el 7º y el 8º mes de embarazo.
- Durante el noveno mes de embarazo, las visitas deben ser semanales.
- Si tiene alguna complicación en el embarazo, es posible que su obstetra la vea con más frecuencia y le haga pruebas adicionales. Estas visitas son importantes para usted y para su bebé.
- Su bebé dará patadas, se estirará, responderá a la luz y a los sonidos y pesará unos dos o tres kilos.
- Es posible que su obstetra le haga un frotis vaginal alrededor de la semana 36. Así se asegura de que no haya infecciones que puedan ser peligrosas para el bebé durante el parto. Es posible que usted no sepa que tiene una infección.
- Si cree que ha tenido contracciones, es posible que su obstetra quiera examinarle el cuello uterino.
- Si no ha tenido contracciones, puede pedirle a su obstetra que no le revise el cuello uterino.
- Si tiene señales de trabajo de parto o alguna señal de advertencia, llame a su obstetra de inmediato. Si no está segura de si algo es una señal de advertencia, llame a nuestra Línea de consejos de enfermería, disponible las 24 horas al (800) 606-9880 (número de TTY: (800) 688-4889).
- Un embarazo saludable puede durar más de 40 semanas. Si esto ocurre, es posible que usted tenga dos visitas a la semana.

Preguntas y notas sobre mi 3er trimestre:





Cómo prepararse

Maneras de prepararse y cosas que debe saber

- En el tercer trimestre, prepare una bolsa para ir al hospital.
- Si empieza el parto por su cuenta y las contracciones no son lo bastante frecuentes o no dilatan el cuello uterino, es posible que su obstetra le recete medicamentos para ayudarla a iniciar el parto.
- Su obstetra puede decidir iniciar el trabajo de parto por usted. Esto se llama inducción. Algunas razones son:
 - Ya ha pasado la fecha prevista del parto
 - Su presión arterial es demasiado alta
 - Tiene otros problemas de salud
 - Ha roto aguas, pero no ha empezado el parto
 - Su bebé tiene problemas médicos
- El parto se acerca si tiene:
 - Aligeramiento o caída (su bebé ha bajado o se ha asentado más profundamente en la pelvis)
 - Presencia de sangre (mucosidad con vetas de sangre)
 - Un aumento de energía (anidamiento)



Comparación entre Braxton Hicks y parto verdadero

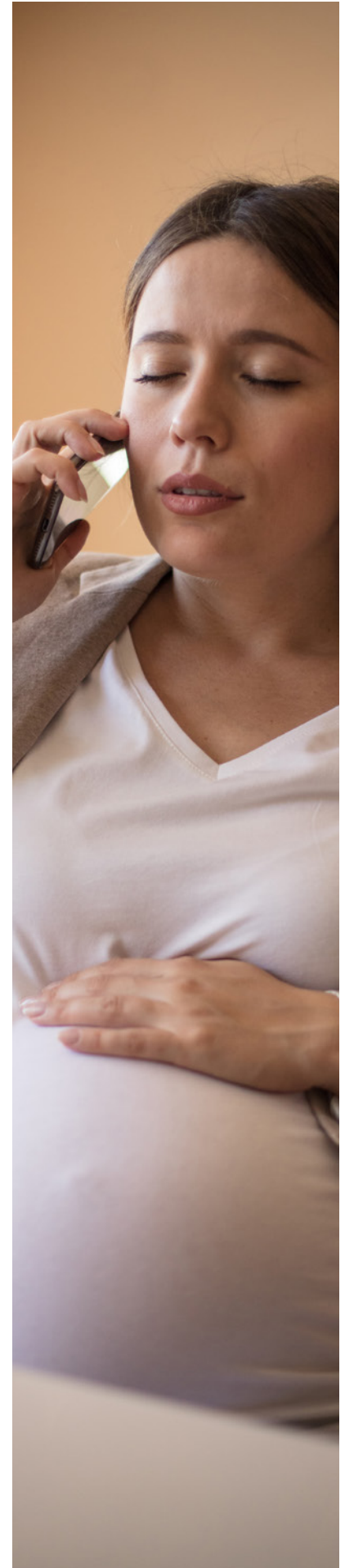
Existe una diferencia entre el falso parto (Braxton Hicks) y el verdadero parto. El cuadro de esta página le dará todos los detalles.

Falso parto (Braxton Hicks)	Trabajo de parto verdadero
<ul style="list-style-type: none">• Contracciones irregulares• No se intensifican• No son más frecuentes• Desaparecen cuando usted bebe agua, camina o cambia de postura	<ul style="list-style-type: none">• Contracciones regulares• Se hacen más fuertes• Se vuelven más frecuentes• Pueden empezar en la espalda y extenderse hasta el vientre• No desaparecen cuando usted bebe agua, camina o cambia de postura• Dilata el cuello uterino

Si tiene trabajo de parto antes de las 37 semanas, ¡llame a su obstetra de inmediato!

Cosas que debe saber:

- Si usted rompe aguas, puede ser una pequeña cantidad de líquido o un chorro. Puede ser transparente, verde, amarillo o teñido de sangre. Llame a su obstetra y vaya directamente al hospital. No se bañe ni se ponga un tampón.
- Si cree que empezó el parto, empiece a cronometrar las contracciones y llame a su obstetra. Le preguntarán sobre sus contracciones.
 - Usted necesitará algo para registrar el tiempo, como su teléfono móvil.
 - Cronometre las contracciones desde el inicio de una hasta el inicio de la siguiente. Así sabrá con qué frecuencia se producen.
 - Cronometre cada contracción desde el principio hasta el final. Así sabrá la duración de cada contracción.
 - **No conduzca usted misma** al hospital si empieza el trabajo de parto. Pida a una amiga o familiar que la lleve y póngase el cinturón de seguridad. Si no tiene a nadie que la lleve, llame al 911.
 - Acuda directamente al hospital si ha roto aguas, tiene una hemorragia vaginal abundante o no nota que el bebé se mueve.



Tipos de parto

Parto vaginal

- Es cuando el bebé pasa a través de la vagina o canal del parto.
- La mayoría de las mujeres tienen partos vaginales.
- Durante el parto, las contracciones dilatarán el cuello del útero hasta que esté completamente abierto o dilatado. Usted empujará al bebé fuera de la vagina.

Parto por cesárea

- Es cuando su bebé nace mediante cirugía. El bebé nace a través de un corte que el obstetra hace en el vientre y el útero.
- A veces el bebé no puede nacer de forma segura por la vagina y es necesario practicar una cesárea. Usted puede programarla y saberlo con antelación.
- Si ocurre algo imprevisto durante el parto, es posible que necesite una cesárea. Algunas razones para una cesárea imprevista son:
 - El parto dura demasiado o el cuello del útero no se dilata
 - Usted o su bebé no toleran el parto (sufrimiento)

Si le practican una cesárea:

- Es posible que no pueda cargar a su bebé en brazos de inmediato
- Es posible que la enfermera o el pediatra se lleven al bebé a la sala de neonatos para vigilarlo de cerca durante unas horas
- Una vez finalizada la cirugía, usted pasará a la sala de recuperación
- Cuando esté en su habitación habitual, la enfermera o el pediatra le traerán a su bebé

Parto vaginal después de una cesárea

Se produce cuando un bebé anterior nació por cesárea, pero el bebé actual nace por vía vaginal.

Tiempo de recuperación

Dos días después de un parto vaginal:

- El personal comprobará regularmente sus signos vitales y le enseñará a cuidarse. Esto incluye compresas de hielo, baños de asiento, rociador con anestésico y analgésicos.
- El personal le dará artículos de higiene personal para que se lleve a casa.

Cuatro días después de la cesárea:

- El personal le controlará la incisión y los signos vitales con regularidad y le enseñará a cuidarse. Si ha pujado antes de la operación, alguien le enseñará a cuidar la zona vaginal.
- El personal le dará artículos de higiene personal para que se lleve a casa.

Es posible que su bebé se quede en la habitación con usted:

- El personal y una enfermera le enseñarán a cuidar de su bebé. Esto incluye la alimentación, el sueño seguro, el cuidado del cordón umbilical y el baño.
- El personal le dará artículos de higiene personal para que se lleve a casa.





Decisiones con respecto al bebé

El pediatra de su bebé

- Un pediatra es un médico que atiende a los niños desde su nacimiento hasta los primeros años de la edad adulta.
- Un proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) es un médico que atiende desde el nacimiento hasta la vejez.
- Elegir el médico de su bebé, un pediatra o un PCP familiar, es una decisión importante. Usted querrá estar contenta con su elección y confiar en sus cuidados.
- Es preferible que usted elija al pediatra antes del parto y que se asegure de que acepta nuevos pacientes. Su bebé necesitará ver al pediatra muy poco después de nacer.
- Si ya tiene hijos y está contenta con su médico, puede llevar a su recién nacido al mismo pediatra.
- Pregunte a amigos, familiares, vecinos o compañeros de trabajo por médicos que les gusten y en los que confíen. Su obstetra también puede ayudarla a elegir el mejor médico para su bebé.
- Puede visitar el consultorio y conocer al médico antes de decidirse. Llame y pida una visita al consultorio y haga preguntas como:
 - ¿Cuál es su horario?
 - ¿Qué debo hacer si mi bebé tiene una emergencia?
 - ¿Quién cuidará de mi bebé cuando el médico no esté atendiendo o fuera de la ciudad?
 - ¿Qué hospital o sala de emergencias utiliza el médico?
 - ¿Qué tipo de apoyo tienen ustedes si quiero amamantar?
- Si necesita ayuda para encontrar un pediatra, llame al Departamento de Servicios a Miembros al (888) 999-2404 (número de TTY: 711). Podemos darle una lista de médicos que están recibiendo nuevos pacientes y la ayudaremos a elegir uno.

Consejos para viajar de manera segura y para los asientos de bebé

- Cuando su bebé esté listo para recibir el alta hospitalaria, necesitará un asiento de bebé para el automóvil.
- Lea siempre las instrucciones del asiento de bebé para el automóvil. Aprenda a instalar correctamente el asiento en el automóvil y a sujetar al bebé en el mismo. Debe instalar el asiento en el automóvil antes de que usted pueda llevarse su bebé a casa.
- Si no está segura de cómo instalar el asiento, llame a la policía de su localidad, a los bomberos o al departamento de salud. Allí revisarán el asiento de forma gratuita.
- Coloque siempre los asientos para bebé en el asiento trasero.
- Los bebés deben ir mirando hacia la parte trasera del automóvil hasta que cumplan dos años.
- Infórmese de las normas sobre los asientos de bebé para automóvil en el transporte público.
- Si pide prestado o compra un asiento de bebé para automóvil usado:
 - Compruebe si el fabricante ha hecho algún retiro de producto del mercado.
 - Asegúrese de que nunca ha sufrido un accidente.
 - No utilice el asiento si ha caducado.
- Cuando haga frío, primero sujete a su bebé en el asiento. Después, cúbralo con una manta. Así usted se asegurará de que las correas se ajustan bien al bebé. No es seguro utilizar una manta o un abrigo voluminoso entre el bebé y las correas.





Dormir de manera segura

El síndrome de muerte súbita infantil (SIDS, por sus siglas en inglés) y la muerte súbita e inesperada infantil (SUDDS, por sus siglas en inglés) es cuando los bebés mueren durante el sueño y es la principal causa de muerte de bebés de entre un mes y un año de edad. Muchos fallecimientos son causados por entornos no seguros para dormir.

Ejemplos de entornos para dormir

Dormir de manera segura: ¡SIEMPRE haga esto!	Manera insegura de dormir: ¡NUNCA haga esto!
<ul style="list-style-type: none"> • Cuando sea el tiempo de dormir, acueste a su bebé boca arriba. • Cuando sea el momento de despertar y estar activo, eche a su bebé sobre su estómago para la “hora de estar echado sobre el estómago”. Asegúrese de estar con su bebé a la hora de estar echado sobre su estómago. • Cuando sea el tiempo de dormir, acueste a su bebé en su lugar personal tal como: <ul style="list-style-type: none"> – Una cuna con seguridad certificada – Moisés – Pack ‘n’ Play • Utilice una superficie segura para dormir como un colchón con seguridad certificada y con sábana ajustable. • Cuando sea el momento de dormir, póngale a su bebé ropa ligera, como un pijama o algo que no esté demasiado caliente ni demasiado frío. 	<ul style="list-style-type: none"> • No ponga a dormir a su bebé sobre su estómago. • No utilice protectores ni coloque mantas, almohadas, juguetes o peluches en donde duerme su bebé. • No utilice una cuna anticuada o no autorizada. • No duerma con su bebé (en la misma cama) ni permita que nadie duerma con él. • No deje que su bebé duerma en la cama de un adulto, en un sofá, en una almohada, en cualquier otra superficie blanda, en un asiento rebotador, en un portabebés o en un columpio. Los bebés pueden asfixiarse en estos lugares. Si su bebé se queda dormido en uno de ellos, trasládalo a un lugar seguro para dormir. • No fume durante el embarazo ni permita que nadie fume cerca de su bebé.

Lactancia materna

La lactancia materna es lo mejor, pero no siempre es adecuado para todo el mundo. No es seguro amamantar con determinadas afecciones médicas. Hable con su obstetra para saber si la lactancia es adecuada para usted.

Los beneficios para usted de la lactancia materna

- La acerca a su bebé
- Es más cómodo porque siempre está lista, a la temperatura correcta y en la cantidad adecuada
- Cuesta menos dinero
- Los pañales de su bebé huelen menos
- La ayuda a usted a perder peso más rápidamente
- Ayuda a que el útero recupere su tamaño normal más rápidamente

Los beneficios para su bebé de la lactancia materna

La leche materna es el alimento perfecto porque:

- Está hecha por usted, para su bebé
- Es más fácil de digerir para su bebé
- Contiene anticuerpos que ayudan al sistema inmunitario del bebé a combatir las infecciones
- Reduce las probabilidades de que su bebé sufra resfriados, alergias y asma
- Reduce las probabilidades de que su bebé tenga problemas estomacales, como gases y cólicos que pueden provocar llanto
- Reduce las probabilidades de que su bebé tenga sobrepeso en la adolescencia y la edad adulta
- Reduce las probabilidades de que su bebé padezca diabetes en la adolescencia y la edad adulta

Alimentación con biberón

Si decide no amamantar o no puede hacerlo debido a un problema médico, la leche en polvo (fórmula) es una gran opción. La leche de fórmula se elabora con leche de vaca y/o soya. Si usted se inscribe en el programa WIC, la ayudarán a conseguir leche de fórmula. WIC proporciona la marca Nestle Good Start®.

Cambiar de leche de fórmula puede ser estresante para el organismo del bebé. Puede estar inquieto, tener más gases o estreñimiento. Si necesita cambiar la fórmula de su bebé, hable con el médico de su bebé.



De regreso a casa

Deje que su cuerpo se recupere

Su cuerpo ha sufrido mucho y tardará en recuperarse.



Hay cosas que usted puede hacer para ayudar a que su cuerpo se recupere:

- Descanse mucho e intente dormir cuando duerme su bebé.
- Siga tomando las vitaminas prenatales y los medicamentos que le hayan recetado.
- Siga comiendo alimentos sanos y variados y beba mucho líquido.
- No levante nada que pese más que su bebé hasta que el obstetra se lo permita.
- Pida a familiares y amigos que la ayuden con las tareas domésticas y las comidas. Así tendrá más tiempo para descansar y estrechar lazos con su bebé.
- Siga utilizando bolsas de hielo, frascos para la higiene del perineo, rociador anestésico, baños de asiento y compresas de hamamelis para estar más cómoda.
- Si le han practicado una cesárea, compruebe a diario si la incisión está enrojecida, sangra o supura.
- Si no puede ver la incisión, mírela en un espejo o pídale a un familiar que la mire.
- No tenga relaciones sexuales hasta que el obstetra se lo autorice.
- La menstruación puede empezar entre 6 y 8 semanas después del parto. Si está amamantando, es posible que no tenga la regla. Aunque no tenga la regla, usted puede quedar embarazada. Es importante que utilice métodos anticonceptivos.
- A medida que su cuerpo se adapta a los cambios hormonales, es posible que tenga cambios de humor, sudores nocturnos, cambios en la piel o pérdida de cabello o de la textura del cabello. Estas cosas suelen desaparecer al cabo de unas semanas. Hable con su obstetra si tiene dudas.



¿Tristeza o depresión posparto?

Hay una diferencia entre la tristeza posparto y la depresión posparto. Muchas mujeres tienen algún tipo de tristeza posparto que desaparece en unos días o una semana. Estos síntomas son leves y no necesitan tratamiento. Si estos sentimientos duran más de dos semanas, es posible que necesite tratamiento.

Tristeza posparto:	Depresión posparto:
<ul style="list-style-type: none">• Tristeza• Cambios de humor• Lagrimeo o ataques de llanto• Disminución del apetito• Dificultad para dormir• Nerviosismo sin motivo aparente• Sentir miedo por el recién nacido o por una misma sin motivo claro	<ul style="list-style-type: none">• Tristeza constante, desesperanza o sensación de agobio• Llorar todo el tiempo• Falta de energía o sensación de cansancio constante• Falta de apetito• Falta de interés por pasar tiempo con los amigos o la familia o por hacer cosas que antes le gustaban• Falta de interés por cuidar de sí misma o de su bebé• Sentir que las cosas nunca volverán a ser como antes

Cosas que puede hacer

- Hágale saber a su obstetra cómo se siente. Su obstetra puede ayudarla a volver a sentirse usted misma
- Descanse mucho
- Siga comiendo un arco iris de colores en cada comida
- Siga tomando sus vitaminas prenatales
- Hable con su pareja, familia o amigos
- Únase a un grupo de apoyo con otras madres recientes
- Pida ayuda con las tareas domésticas
- Pida a personas de confianza que cuiden de su bebé para tener tiempo para usted

La depresión posparto puede empezar en cualquier momento después del parto. Los síntomas son más graves y pueden durar desde unas semanas hasta varios meses. Llame inmediatamente a su obstetra si usted o sus seres queridos observan algún signo de depresión posparto. Si tiene pensamientos de hacerse daño a sí misma, a su bebé o a cualquier otra persona, llame al 911.



Todos los bebés lloran. Es la única manera que pueden comunicarse.

¿Cuáles son los motivos principales por los que lloran los bebés?

- Hambre (esto es lo primero que usted debería pensar cuando su bebé lllore)
- Tiene problemas estomacales como cólicos o gas
- Necesita eructar
- Tiene el pañal sucio o mojado
- Necesita dormir
- Necesita que le cojan en brazos o le abracen
- Siente demasiado frío o calor
- Algo le duele o le molesta (puede ser una etiqueta de la ropa o botones que le irritan la piel)

Si ha comprobado estas cosas y su bebé sigue llorando, puede ponerlo en un lugar seguro para dormir boca arriba en una cuna. Aléjese y tómese unos minutos para tranquilizarse. Controle al bebé cada 10 o 15 minutos hasta que ambos estén tranquilos.

Nunca sacuda a un bebé. Sacudir es una forma de abuso y su bebé puede morir.





La visita posparto

Es muy importante que acuda a su obstetra después del parto. Si tuvo complicaciones o una cesárea, consulte a su obstetra dos semanas después del parto. Luego, vuelva a ver a su obstetra para su visita posparto regular a las seis semanas.

Si tiene alguna de estas señales de advertencia antes de su cita, llame a su obstetra de inmediato:

- Ardor o dolor al orinar
- Vómitos o diarrea que no cesan
- Sensación de mareo o desmayo
- Escalofríos, erupción cutánea o fiebre
- Visión borrosa, ver manchas u otros cambios en la vista
- Hinchazón repentina de la cara o las manos
- Dolor de cabeza que no desaparece
- Aumento repentino de la hinchazón de pies o piernas

¿Qué sucede en una visita posparto?

Su obstetra comprobará que se está recuperando del parto. Su obstetra hablará con usted sobre las opciones anticonceptivas. Espere al menos 18 meses antes de volver a quedarse embarazada. Si tuvo complicaciones durante el embarazo, es aún más importante que acuda a la consulta posparto.

Cuándo contactar a su PCP

Si tiene alguna necesidad médica unas ocho semanas después del parto, su obstetra debe decirle que llame a su PCP. Su PCP se ocupará de la mayoría de sus cuidados y la remitirá a un especialista cuando lo necesite. Piense en su PCP como su “hogar médico”: ¡el lugar que mejor la conoce usted! Si necesita ayuda para encontrar un PCP, llame al Departamento de Servicios a Miembros al (888) 999-2404 (número de TTY: 711).

Si no ha tenido un examen dental o de la vista durante el embarazo, ahora es el momento de concertar una cita para hacérselos.

¿Por qué son importantes las vacunas?

Las vacunas son inyecciones que ayudan al cuerpo a combatir las enfermedades. Cada vacuna combate una enfermedad distinta, como la varicela, el sarampión o las paperas. Los niños necesitan vacunas para protegerse de las enfermedades y prepararse para el colegio. Hable con su médico sobre las vacunas que necesitan sus hijos. **Recuerde que estas vacunas están cubiertas sin costo alguno para usted.**

Este es el calendario de vacunas [Año] recomendado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC):

Vacunas que sus hijos necesitan:	Cuándo la necesitan:
Hepatitis B (HepB)	<ul style="list-style-type: none"> • 1ª dosis: nacimiento • 2ª dosis: 1 a 2 meses • 3ª dosis: 6 a 18 meses
Rotavirus (RV): <ul style="list-style-type: none"> • RV1 (dos dosis) • RV5 (tres dosis) 	<ul style="list-style-type: none"> • 1ª dosis: 2 meses • 2ª dosis: 4 meses • 3ª dosis: 6 meses
Difteria, tétanos y tos ferina acelular (Dtap)	<ul style="list-style-type: none"> • 1ª dosis: 2 meses • 2ª dosis: 4 meses • 3ª dosis: 6 meses • 4ª dosis: 15 a 18 meses • 5ª dosis: 4 a 6 años
Influenza hemofílica tipo B (Hib) (tres o cuatro dosis)	<ul style="list-style-type: none"> • 1ª dosis: 2 meses • 2ª dosis: 4 meses • 3ª dosis: 6 meses • 4th dose: 12 a 15 meses
Neumococo conjugado (PCV13)	<ul style="list-style-type: none"> • 1ª dosis: 2 meses • 2ª dosis: 4 meses • 3ª dosis: 6 meses • 4ª dosis: 12 a 15 meses



Vacunas que sus hijos necesitan:	Cuándo la necesitan:
Poliovirus inactivado (IPV)	<ul style="list-style-type: none"> • 1ª dosis: 2 meses • 2ª dosis: 4 meses • 3ª dosis: 6 a 18 meses • 4ª dosis: 4 a 6 años
Influenza (IIV) o influenza (LAIV)	<p>Vacuna anual (1 o 2 dosis): 6 meses a 18 años</p>
Sarampión, paperas, rubeola (SPR)	<ul style="list-style-type: none"> • 1ª dosis: 12 a 15 meses • 2ª dosis: 4 a 6 años
Varicela (VAR)	<ul style="list-style-type: none"> • 1ª dosis: 12 a 15 meses • 2ª dosis: 4 a 6 años
Hepatitis A (HepA)	<ul style="list-style-type: none"> • Dos dosis: 12 a 23 meses
Tétanos, difteria y tos ferina acelular s (Tdap)	<ul style="list-style-type: none"> • 11 a 12 años
Virus del papiloma humano (HPV)	<ul style="list-style-type: none"> • Dos dosis: 9 a 14 años • Tres dosis: 15 años y mayores
Meningococo	<ul style="list-style-type: none"> • 1ª dosis: 11 a 12 años • 2ª dosis: 16 años



Molina Wisconsin
Healthy Starts