



# LÍNEA DE TIEMPO

Incluso si no tiene seguro médico durante su embarazo, aún puede recibir atención en la clínica de Duke Medicina Familiar o en el Departamento de Salud de Durham.

## 13-14 semanas

### Nueva Visita con Doctor

- Ultrasonido para determinar edad gestacional
- +/- Examen cervical
- Prueba de orina para proteína y azúcar
- Prueba de Papanicolaou y enfermedades transmitidas sexualmente

#### Tarea

- Agendar una cita en la oficina de WIC para la evaluación inicial, si aplica (ver atrás para números de teléfono)

## 24 semanas

### Visita Rutinaria Prenatal

#### Tarea

- Asistir a "Ready, Set, Baby" u otra clase de educación prenatal (ver atrás para más detalles)

## 30 semanas

### Visita Rutinaria Prenatal

#### Tarea

- Ordenar un extractor de leche a través de su seguro médico (ver atrás para más información)

## 34 semanas

### Visita Rutinaria Prenatal

- Reunión inicial con la Enfermera de Recursos

#### Tarea

- Seleccionar el proveedor de atención médica para su bebé (consultar la lista proporcionada en la clínica)

## 41+ semanas

### Visitas Prenatales Después de 40 Semanas

- Examen sin estrés
- Conversación sobre inducción del parto después de 41 semanas
- Prueba de orina para proteína y azúcar

#### Tarea

- Mantenerse hidratada - beber mucha agua!
- Seguir moviendo su cuerpo lo más posible

## A lo largo de su camino...

### Ser amable con usted mismo

- Los desafíos son normales
- Tener en cuenta su estado de ánimo
- Pedir ayuda

## Primera Visita

### Orientación con Enfermera

- Pruebas de sangre y orina
- Repaso de historia médica
- Empieza la educación prenatal

## 18-20 semanas

### Visita Rutinaria Prenatal

- Ultrasonido de la anatomía fetal en Duke Perinatal Durham (dirección en folleto)

#### Tarea

- Establecer una red de apoyo de seres queridos, amigos, y vecinos

## 28 semanas

### Visita Rutinaria Prenatal

- Prueba de tolerancia a la glucosa de 1 hora para diabetes gestacional
- Si el tipo de sangre es Rh negativo, inyección de Rhogam
- Vacuna de Tdap
- Repetir la prueba de enfermedades transmitidas sexualmente
- Prueba de orina para proteína y azúcar

## 32 semanas

### Visita Rutinaria Prenatal

- Medidas regulares que ocurren en la mayoría de las otras visitas, que incluyen:
  - Control de presión arterial y peso
  - Examen físico para revisar el latido cardíaco y crecimiento del bebé

## 36-40 semanas

### Visita Rutinaria Prenatal

\*1 visita prenatal por semana\*

- Hisopo vaginal de estreptococo grupo B
- Prueba de orina para proteína y azúcar
- +/- Ultrasonido o exámen cervical

## Visita Posparto

### Visita Rutinaria Posparto

- Control de la presión arterial
- Chequeo de trastornos del estado de ánimo y de ansiedad posparto
- Detección temprana de complicaciones de la salud

#### Tarea

- Hablar con seres queridos y su proveedor de atención médica sobre sus emociones



# RECURSOS PERINATALES



## ¿DÓNDE ENCUENTRO APOYO PARA...

### REGISTRARME PARA LOS BENEFICIOS DE WIC & SNAP?

SNAP



- Centro de salud comunitario de Lincoln
  - 919-956-4042 (oficina principal)
- Edificio de oficina Live Well
  - 919-403-1300
- Edificio de servicios humanos del condado de Durham
  - 919-560-7824

### ORDENAR UN EXTRACTOR DE LECHE A TRAVES DEL SEGURO MÉDICO?

- AmeriHealth - Llamar Aeroflow (844-867-9890)
- HealthyBlue - Llamar Edgepark (855-504-2099)
- United - Llamar Aeroflow (844-867-9890)
- Wellcare - No cubre extractores de leche
  - Llamar WIC después de dar a luz
- Carolina Complete - Escanear el código de barras
- Alliance
  - <https://thebreastpumpstore.com/pages/qualify-through-insurance>



CAROLINA COMPLETE

### SALUD MENTAL?

EL FUTURO



- El Futuro: <https://elfuturo-nc.org/es/>
- Llamar o textear la Línea Nacional de Asistencia a la Salud Mental Materna: 1-833-852-6262
- Postpartum Support International - Textear en español: 971-203-7773

### EDUCACIÓN PRENATAL Y SOBRE DAR PECHO?

- Ready, Set, Baby (Listos, Preparados, Bebé) clase virtual, cada Martes a las 12:00 pm
  - <https://enespanol.readysetbabyonline.com>
  - <https://zoom.us/j/95130930585>
- Escanear el código de barras para más educación



BREASTFEED DURHAM

### APOYO EN CASA DURANTE EL PERIODO POSPARTO?

FAMILY CONNECTS



- Family Connects Durham
  - <https://www.ccfhnc.org/fcd-sign-up/#>
- MAAME servicio gratis de doulas posparto: mandar correo electrónico a [compass@maameinc.org](mailto:compass@maameinc.org)

### LACTANDO Y REGRESANDO AL TRABAJO?

- Es **su derecho** recibir descanso para la extracción de leche en el trabajo
  - <https://www.dol.gov/agencies/whd/pump-at-work/espanol>
- Consejos para volver al trabajo:
  - <https://lacted.org/bilingual-working-breastfeeding/>



DEPARTAMENTO DE TRABAJO

### SABER CUANDO LLAMAR AL MÉDICO?

PROYECTO 4TO TRIMESTRE



- Dolor de cabeza que no desaparece
  - Mareos o desmayos
  - Cambios de vista
  - Hinchazón extrema de mano y cara
  - Pensamientos sobre querer hacerse daño a usted mismo o a su bebé
  - Dificultad para respirar
  - Dolor en el pecho o corazón que late rápido
  - Severas náuseas y vómitos
  - Dolor de vientre intenso que no desaparece
  - Durante el embarazo, el movimiento del bebé se detiene o disminuye
  - Durante el embarazo, sangrado vaginal o pérdida de líquido
  - Después del embarazo, sangrado o flujo vaginal
  - Hinchazón, enrojecimiento, o dolor en la pierna o el brazo
  - Cansancio abrumador
- <https://www.saludmadre.com>