

CareBaby

Guía práctica para
un embarazo feliz
y saludable



Columbia Pacific CCO™

Parte de la familia CareOregon

Puede obtener esta información en diferentes idiomas, letra grande, formato electrónico, presentación oral (en persona o por teléfono) o en braille. Llame al Departamento de Atención al Cliente al 855-722-8206 or TTY 711.

Tabla de contenido

Departamento de Atención al Cliente de Columbia Pacific CCO	3
¡Está a punto de convertirse en madre!	4
Cómo usar esta guía	5
Sus beneficios	8
Primer trimestre	16
Segundo trimestre	34
Tercer trimestre	44



Si necesita un intérprete para las visitas o llamadas telefónicas al consultorio de su proveedor, legalmente, tiene derecho a recibir este servicio de forma gratuita. El Departamento de Atención al Cliente de Columbia Pacific CCO también proporciona servicios de interpretación. Solo pregunte.



Departamento de Atención al Cliente de Columbia Pacific CCO

Atendemos de 8:00 a.m. a 5:00 p.m., de lunes a viernes.

Departamento de Atención al Cliente: **503-488-2822**
o línea gratuita **855-722-8206** TTY: 711

Mensaje de texto: **503-488-2886**

Envíenos un mensaje protegido a: colpachealth.org/portal

Encontrará más información útil en la página de CareBaby:
colpachealth.org/carebaby



A quién llamar cuando tenga dudas

Si tiene preguntas acerca de su embarazo, llame a su clínica o pregunte a su proveedor.

En caso de preguntas sobre beneficios y servicios, llame al Departamento de Atención al Cliente de Columbia Pacific CCO.

¡Está a punto de convertirse en madre!

Como futura madre, usted se encuentra en un trayecto importante. Es emocionante, pero da un poco de miedo; hay muchas cosas por hacer y pensar.

Es por eso que Columbia Pacific CCO elaboraron esta guía para que usted y su bebé estén lo más felices y saludables posible. Incluye lo siguiente:

Beneficios. Compartimos con usted servicios que pueden ser útiles durante el embarazo, como ayuda para trasladarse a las citas de atención médica, dental y mental. Y beneficios adicionales, que incluyen anteojos y servicios dentales.

De qué debe encargarse y cuándo.

Apuntaremos cuándo programar citas, cuándo solicitar acceso a artículos de almacén gratuitos y cuándo comenzar a pensar en conseguir un asiento de seguridad para el automóvil.

Lo que pasa con usted y su bebé.

Le diremos cuando su bebé haya alcanzado el tamaño de un durazno. Y, también, por qué es importante para la salud de su bebé que *usted* se realice una limpieza de dientes con un dentista.

Columbia Pacific CCO están aquí para caminar a su lado en los próximos meses.

Atentamente,
Equipo para Madres, Niños y Jóvenes de Columbia Pacific

Cómo usar esta guía

La mayoría de los embarazos duran **aproximadamente 40 semanas, o un poco más de nueve meses**. Ese tiempo se divide en tres secciones llamadas “trimestres”.

Primer trimestre

Semanas 0 a 12 (meses 0 a 3)

Segundo trimestre

Semanas 13 a 27 (meses 4 a 6)

Tercer trimestre

Semanas 28 a 40 (meses 7 a 9)

¿Cuándo comenzó su embarazo?

En términos médicos, su embarazo comenzó el primer día de su último período menstrual.

Es por eso que su proveedor de atención principal o de atención prenatal le pregunta cuándo fue su último período menstrual. Esa fecha le ayuda a calcular su fecha de parto.

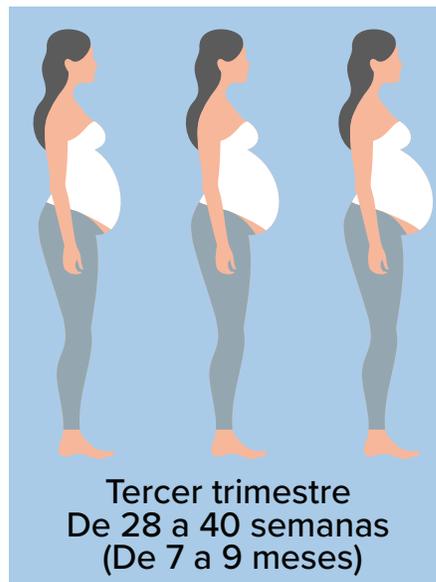
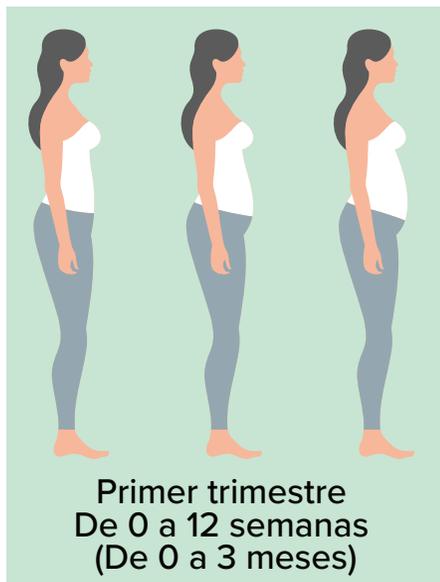


Mi fecha de parto:

Cómo usar esta guía

Hemos organizado este cuadernillo por trimestres y semanas porque los proveedores médicos generalmente hablan en términos de semanas y trimestres.

Le recomendamos llevar esta guía a sus consultas de embarazo o “visitas prenatales”.





Listas de verificación.

El embarazo es una experiencia especial. En ocasiones, no obstante, puede ser estresante o abrumadora. Como ayuda, hemos incluido algunas listas de verificación. Estas listas resaltan algunos cuidados básicos que les brindan apoyo a usted y a su bebé en desarrollo. Puede marcar estos pasos a medida que los completa.

Notas:



Sus beneficios

El Plan de Salud de Oregon (OHP) ofrece beneficios gratuitos adicionales a todas las personas embarazadas que sean miembros del plan. ¡Esperamos que los aproveche! Proporcionan apoyo para un embarazo saludable.

Atención médica. Como miembro de Columbia Pacific CCO, su atención médica está cubierta:

- Durante el embarazo
- Durante el nacimiento del bebé
- Durante los 60 días posteriores al nacimiento

Sus proveedores de atención médica. Al principio, es posible que las consultas de embarazo (llamadas visitas prenatales) se realicen con su proveedor de atención principal (PCP).

Su PCP puede ser un enfermero especializado, un auxiliar médico, un médico o un osteópata.

Su PCP le ayudará a decidir cuándo consultar a un proveedor de atención prenatal, un especialista que se enfoca en el embarazo y el parto.

Estos especialistas en embarazo incluyen:

- **Parteras:** generalmente, enfermeras obstetras certificadas (CNM). Estas enfermeras obstetras con práctica avanzada ofrecen atención prenatal y asisten a la madre durante el parto.
- **Médicos de medicina familiar:** médicos u osteópatas que además cuentan con capacitación en

Sus beneficios

En Oregon, las doulas certificadas deben pasar verificaciones de antecedentes y capacitaciones profesionales.

Columbia Pacific CCO cubre los servicios de una doula cuando esta es una doula certificada y figura en el Registro Estatal de Oregon. Busque doulas aprobadas en: [traditionalhealthworkerregistry.oregon.gov/Search](https://www.traditionalhealthworkerregistry.oregon.gov/Search)

Consulte el sitio web de la Asociación de Doulas de Oregon para obtener información sobre lo que hacen las doulas y conocer los servicios que estén disponibles cerca de su hogar: [oregondoulas.org](https://www.oregondoulas.org)

Atención dental. Una buena atención dental durante el embarazo supone una mayor posibilidad de que su bebé esté saludable. Durante el embarazo, tener dientes y encías saludables está conectado con la salud del bebé.

El Plan de Salud de Oregon ofrece cobertura dental adicional, que incluye más limpiezas y algunas coronas, durante el embarazo.

Pregunte a su plan dental qué beneficios tiene disponible durante el embarazo. El número de teléfono de su plan dental se encuentra en su tarjeta de identificación de miembro de Columbia Pacific CCO.

¿No tiene a disposición su tarjeta de identificación de miembro? Comuníquese con el Departamento de Atención al Cliente de Columbia Pacific CCO para solicitar ayuda. Atendemos de 8:00 a. m. a 5:00 p. m., de lunes a viernes, excepto en días feriados.

Departamento de Atención al Cliente: **503-488-2822** o gratis al **855-722-8206** TTY: 711

Mensaje de texto: **503-488-2886**

Envíenos un mensaje protegido a: colpachealth.org/portal

Hay más información útil en nuestra página web de CareBaby: colpachealth.org/carebaby

Atención de la vista. Quizás observe que sus ojos cambian durante el embarazo. El Plan de Salud de Oregon ofrece beneficios adicionales para la vista durante el embarazo: un examen de la vista realizado por un oculista y, posiblemente, anteojos. Más información: página 37

VSP administra los beneficios para la vista durante el embarazo de Columbia Pacific CCO. Llame sin cargo a VSP al 800-877-7195 o visite vsp.com

Cuando llame a VSP:

- Tenga a mano su número de Seguro Social
- Tenga a mano su tarjeta de identificación de miembro
- Informe a VSP que está embarazada

Servicios de orientación y salud mental. Columbia Pacific CCO cubre servicios para ayudarla a manejar el estrés, la tristeza, la ansiedad o el dolor. Columbia Pacific CCO también cubre servicios que le ayudan a reducir el consumo de tabaco, alcohol y otras sustancias que hacen daño a un bebé en desarrollo. Más información: páginas 28 y 29

Clases de preparación para el parto. El Plan de Salud de Oregon no cubre las clases de preparación para el parto, pero Columbia Pacific CCO desea ofrecerle ayuda. Antes de pagar la cuota de una clase de su bolsillo, llame al Departamento de Atención al Cliente y pregunte si hay ayuda financiera disponible.

Transporte. ¿Necesita ayuda para llegar a una cita para su examen físico, dental, o de salud mental? Como miembro de Columbia Pacific, puede obtener ayuda para el transporte a través de NW Rides. Dependiendo de sus necesidades, puede ser: pases para el transporte público, compensación por millas, traslados compartidos, vehículos de movilidad, y en ocasiones reembolso para alojamiento y comida.

Llame a NW Rides por lo menos con dos días hábiles (y hasta 30 días) antes de su cita: línea gratuita 888-793-0439 o al TTY 711.

El Centro de Llamadas de NW Rides abre de 8 a. m. a 5 p. m. lunes a viernes, excepto en días feriados. Los traslados están disponibles todos los días, las 24 horas.



Sus beneficios

Prenatal y posparto

Escuchará que los proveedores médicos usan los términos “prenatal” y “posparto”.

P: ¿Qué significa “prenatal”?

R: “Prenatal” significa todo lo que sucede durante el embarazo.

P: ¿Qué significa “posparto”?

R: “Posparto” hace referencia al período de 12 semanas después del parto.

En la próxima sección: el primer trimestre, y su lista de verificación de los meses 0 a 3

Notas

Sus beneficios



Meses 1 a 3

Primer trimestre

Durante las primeras 12 semanas de embarazo, es posible que su aspecto externo no sea diferente. Por dentro, no obstante, su cuerpo está ocupado con todo tipo de actividades relacionadas con el desarrollo del bebé.

Las primeras semanas de vida de su bebé son un momento muy importante para que usted se cuide debidamente. Tome vitaminas prenatales, consuma alimentos adecuados para el embarazo, duerma más y no consuma tabaco, alcohol ni otras sustancias que puedan perjudicar el desarrollo de su bebé. Columbia Pacific CCO y sus proveedores le ayudarán a hacerlo.

Durante su primer trimestre, asegúrese de hacer lo siguiente:

● **Póngase en contacto con el Plan de Salud de Oregon.**

Comuníquese con el Plan de Salud de Oregon (OHP) por teléfono, Internet o correo electrónico tan pronto como sepa que está embarazada.

El OHP cubre a las personas embarazadas que sean miembros del plan durante todo el embarazo (y al menos 60 días después del nacimiento del bebé) y a menudo ofrece beneficios adicionales.

Llame al OHP: al número gratuito 800-699-9075. Seleccione “Informar un cambio en su información” o “Solicitar beneficios del Plan de Salud de Oregon”. (Nota: estas opciones pueden cambiar).

Inicie sesión o cree una cuenta de Oregon Eligibility (ONE): one.oregon.gov

Actualizaciones y preguntas por correo electrónico: oregon.benefits@dhsosha.state.or.us

Consejos por correo electrónico: escriba “Pregnancy status change” (Cambio en la condición gestante) en la línea de asunto.

Añada detalles básicos en el cuerpo del correo electrónico, que incluyan:

- Su nombre completo
- Número de identificación de miembro
- Dirección postal
- Número de teléfono

● **Comuníquese con Columbia Pacific CCO.**

¡Infórmenos que está embarazada! La pondremos en contacto con un equipo familiarizado con los beneficios especiales y los servicios disponibles.

Departamento de Atención al Cliente de Columbia Pacific

Horas: de 8 a.m. a 5 p.m.,
de lunes a viernes

Llame al: 855-722-8206
(línea gratuita) o TTY 711

Mensaje de texto: 503-488-2886

Envíenos un mensaje protegido a:
colpachealth.org/portal

Meses 1 a 3: Primer trimestre

Programe una cita con su proveedor de atención principal.

Informe a su clínica que está embarazada o que cree estarlo. La atención prenatal temprana supone un embarazo más saludable para usted y un comienzo sólido para su bebé.

¿Necesita un proveedor de atención principal (PCP)? Nuestro equipo de Atención al Cliente puede ayudarle a programar citas e informarle acerca de otros servicios.

Náuseas del embarazo

En los primeros meses del embarazo, es posible que se sienta descompuesta y que incluso vomite. Se denominan “náuseas del embarazo” y pueden presentarse en cualquier momento del día.

En general, las náuseas del embarazo suceden inicialmente dentro de las primeras seis semanas de embarazo y desaparecen después del primer trimestre. Pero cada persona es diferente. Algunas personas nunca tienen náuseas durante el embarazo; para otras, las náuseas continúan a lo largo del segundo o incluso del tercer trimestre.

La clínica prenatal siempre tiene a alguien disponible para recibir su llamada cuando usted tenga alguna pregunta o inquietud.

Llame a la clínica para consultar sobre las náuseas del embarazo si:

- Los métodos sencillos no le proporcionan alivio
- Parece estar deshidratada
- Siente que algo no está bien

Su proveedor de atención prenatal conoce sus necesidades médicas.

Si usted necesita que la vean, probablemente le pedirán que se dirija a la clínica. Según sus necesidades clínicas, la clínica:

- La asesorará por teléfono
- Le pedirá que se dirija a la clínica
- Le pedirá que vaya a un departamento de atención de urgencias o a la sala de emergencias de un hospital

SUGERENCIA: proteja sus dientes.

Si vomita, enjuáguese la boca con un enjuague bucal hecho con una taza de agua tibia y una cucharadita de bicarbonato de sodio. Haga buches y escupa. Esto evitará que los ácidos estomacales dañen sus dientes.



Una alimentación adecuada

P: ¿Cuáles son los mejores alimentos para un embarazo saludable?

R: Usted y su bebé necesitan una amplia variedad de alimentos para que usted se mantenga bien y para ayudar al desarrollo del cerebro y del cuerpo de su bebé.

Su proveedor de atención prenatal puede orientarla con respecto a este importante tema. Como ayuda, hemos incluido algunos consejos del Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos.

Consejos básicos para una alimentación saludable durante el embarazo

- Llene la mitad del plato con frutas y verduras.
- Use leche sin contenido graso o al 1 %.
- De los cereales que consume, elija al menos una mitad de cereales integrales.
- Coma diversas proteínas. Intente consumir los tipos de pescado recomendados dos o tres veces por semana. Elija carne de vaca y de aves de corral magra (con bajo contenido graso).
- Las proteínas para vegetarianos incluyen frutos secos, semillas y productos de soja.
- Limite los alimentos con “calorías vacías”, es decir, aquellos que tienen muchas calorías pero que aportan

Vitaminas y minerales clave durante el embarazo

Nutriente (cantidad diaria recomendada)	Por qué lo necesitan usted y su bebé	Mejores fuentes
Vitamina D (600 unidades internacionales)	Fortalece los huesos y los dientes de su bebé; ayuda a promover la salud de la vista y la piel	Luz solar, leche fortificada, pescados grasos como el salmón y las sardinas
Ácido fólico (600 microgramos)	Ayuda a prevenir los defectos congénitos del cerebro y la médula, y fomenta el crecimiento y desarrollo generales del feto y la placenta	Verduras de hojas verdes, jugo de naranja, frijoles, cereales fortificados, pan y pastas fortificados, frutos secos



Fuentes de ácido fólico

Vitaminas y minerales clave durante el embarazo

Nutriente (cantidad diaria recomendada)	Por qué lo necesitan usted y su bebé	Mejores fuentes
<p>Calcio (1300 mg para las personas de entre 14 y 18 años; 1000 mg para las personas de entre 19 y 50 años)</p>	<p>Fortalece los huesos y los dientes</p>	<p>Leche, queso, yogur, sardinas, verduras de hojas verdes</p>
<p>Hierro (27 mg)</p>	<p>Ayuda a que los glóbulos rojos suministren oxígeno al bebé</p>	<p>Carne roja magra, carne de aves de corral, pescado, guisantes y frijoles secos, cereales fortificados con hierro, jugo de ciruela</p>



Fuentes de hierro

Vitaminas y minerales clave durante el embarazo

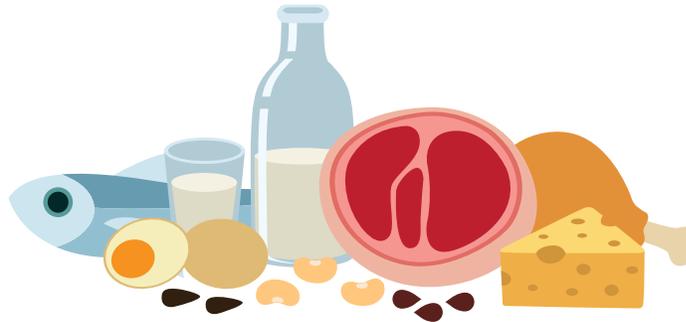
Nutriente (cantidad diaria recomendada)	Por qué lo necesitan usted y su bebé	Mejores fuentes
Vitamina A (750 microgramos para las personas de entre 14 y 18 años; 770 microgramos para las personas de entre 19 y 50 años)	Genera piel y vista saludables; ayuda al crecimiento óseo	Zanahorias, verduras de hojas verdes, batatas
Vitamina C (80 mg para las personas de entre 14 y 18 años; 85 mg para las personas de entre 19 y 50 años)	Fortalece la salud de las encías, los dientes y los huesos	Cítricos, brócoli, tomates, fresas



Fuentes de vitamina A

Vitaminas y minerales clave durante el embarazo

Nutriente (cantidad diaria recomendada)	Por qué lo necesitan usted y su bebé	Mejores fuentes
Vitamina B6 (19 mg)	Participa en la formación de los glóbulos rojos; ayuda al cuerpo a usar las proteínas, las grasas y los carbohidratos	Carne de res, hígado, cerdo, jamón, cereales integrales, bananas
Vitamina B12 (2,6 microgramos)	Protege el sistema nervioso; es necesaria para la formación de glóbulos rojos	Carne, pescado, carne de aves de corral, leche (los vegetarianos y veganos deben tomar un suplemento)



Fuentes de vitamina B

Meses 1 a 3: Primer trimestre

P: ¿Está bien hacer ejercicio?

R: Sí, el movimiento es bueno. Hable con su proveedor de atención principal o de atención prenatal acerca de la cantidad adecuada de ejercicios para usted. Si ya realiza ejercicios, continúe haciéndolo. Si actualmente no hace ejercicios, pregunte cómo sumar la caminata a su rutina.



● Tome una vitamina prenatal (para el embarazo) todos los días.

Las vitaminas prenatales le ayudan a usted y le aportan al bebé en desarrollo nutrientes que pueden ser difíciles de obtener solamente de los alimentos. Son gratuitas si presenta una receta.

Vitaminas prenatales

Las vitaminas prenatales son un beneficio cubierto, es decir, ¡son gratuitas!

Las vitaminas prenatales cubiertas se mencionan en la lista de medicamentos, o recetario de medicamentos aprobados, de Columbia Pacific CCO. La lista de medicamentos está publicada en nuestro sitio web.

Meses 1 a 3: Primer trimestre

Beneficios de las vitaminas prenatales

Folato y ácido fólico. Al comienzo del embarazo, ayuda a prevenir problemas cerebrales y medulares graves en el bebé.

Calcio. Ayuda a que se desarrollen los dientes, los huesos, el corazón, los nervios y los músculos del bebé.

Vitamina D. Ayuda al cuerpo a utilizar el calcio. Puede contribuir a un embarazo globalmente más saludable para usted y su bebé.

Hierro. Cumple muchas funciones, incluido ayudar a que usted y su bebé reciban suficiente oxígeno.

Pida ayuda para dejar de fumar.

Cuando usted fuma, su bebé está fumando. Ambos pueden estar libres de tabaco. Hable con su proveedor de atención principal o de atención prenatal sobre los servicios que ofrece Columbia Pacific CCO para ayudarle a fumar menos o dejar de fumar. O comuníquese con Quit For Life®.

- Llame al número gratuito 800-784-8669 (800-QUITNOW)
- Visite quitnow.net/Oregon



Meses 1 a 3: Primer trimestre

● **Visite a su dentista.**

Las consultas al dentista durante el embarazo son seguras e importantes. Los cambios hormonales pueden aumentar el riesgo de presentar problemas en las encías. Y debido a las bacterias presentes en la boca, la salud bucal afecta su salud general y la salud de su bebé.

Una consulta al dentista le ayudará a:

- Evitar las caries y los problemas en las encías
- Tratar caries y problemas en las encías
- Tener un parto y un bebé saludables

¿Necesita un dentista? Revise su tarjeta de identificación de miembro de Columbia Pacific CCO para ver el nombre

de su plan de salud dental. **Informe al plan dental que usted está embarazada.** La clínica intentará programar una cita lo más pronto posible.

● **Presente su solicitud para el WIC.**

El WIC, o Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños, es un programa público de salud y alimentación a nivel nacional. El WIC ayuda a las familias a adquirir alimentos saludables y mucho más.

Los clientes del Oregon Health Plan reúnen los requisitos para el WIC si están en embarazo, se encuentran en período de posparto (han dado a luz

Meses 4 a 6

Segundo trimestre

La personita que tiene adentro suyo crece rápidamente. Es posible que sienta que las semanas 13 a 27 son el tramo más tranquilo de su embarazo. Si tuvo náuseas, puede comenzar a sentirse mejor. También puede recuperar su energía habitual.

Sin embargo, el segundo trimestre puede traer consigo otros cambios, tales como:

- Calambres en las piernas o hinchazón en los pies
- Dolor de espalda
- Encías sangrantes
- Acidez

- Estreñimiento
- Engrosamiento del cabello y agrandamiento de los pechos

Tome nota de los cambios que observa. Su proveedor de atención prenatal quiere conocer su experiencia con el embarazo y sus inquietudes.

Durante su segundo trimestre:

● **Vuelva a leer la sección Meses 0 a 3 de esta guía.**

Todas esas sugerencias también son útiles para esta etapa del embarazo. Lo importante es que se mantenga saludable y haga todo lo posible por darle a su bebé un inicio saludable.

Inscríbese en Text4baby.

Tiene que recordar muchas cosas cuando está embarazada. Text4baby le envía mensajes de texto entrantes gratuitos cronometrados según su fecha de parto. Text4baby facilita la obtención de información importante durante el embarazo y el primer año de vida de su bebé.

Para registrarse: Envíe “BEBE” (o BABY para inglés) al 511411 o descargue la aplicación, disponible para iPhone y Android.

Recibirá aproximadamente tres mensajes de texto por semana de expertos de todo el país, con ideas de padres como usted.

Programe chequeos con su proveedor de atención prenatal.

Su proveedor de atención prenatal querrá verla con más frecuencia ahora para asegurarse de que usted y su bebé estén bien.

En los chequeos de los 4, 5 y 6 meses, siga haciendo preguntas y cuénteles a su proveedor de atención prenatal cómo se siente.



SUGERENCIA: Esté preparada para realizarse revisiones prenatales. Las revisiones prenatales, o pruebas, muestran si usted o su bebé necesitan apoyo adicional. Ayudan a su proveedor de atención prenatal a darles la atención adecuada a usted y a su bebé en desarrollo.



Orientación

El embarazo puede ser alegre y estresante. Recuerde que no está sola.

P: Siento que todo me agobia. ¿Qué puedo hacer?

R: La orientación es un beneficio cubierto para todos los miembros de Columbia Pacific CCO. Pregunte a su proveedor de atención prenatal si la clínica ofrece un orientador en el personal.

O llame al número del Departamento de Atención al Cliente que está en su tarjeta de miembro para encontrar a un proveedor de salud mental.

Tenga a mano su tarjeta de identificación de miembro cuando llame.

Inscríbese en clases de preparación para el parto.

Columbia Pacific CCO desea ayudar a cubrir el costo de las clases de preparación para el parto, incluso cuando no están incluidas en el Plan de Salud de Oregon. Antes de inscribirse en una clase, llame al Departamento de Atención al Cliente de Columbia Pacific CCO para preguntar sobre el apoyo disponible.

Conversación continua sobre el peso saludable.

Su proveedor de atención prenatal continuará hablando con usted acerca de un plan de alimentos saludables para usted y su bebé, y sobre la cantidad de peso adecuada que debe aumentar.

Elabore su plan de parto.

Es el momento de comenzar a pensar en su experiencia de parto ideal. Realizar un plan de parto les da a usted y a su pareja (u otra persona que la apoye durante el parto) la posibilidad de decidir qué es importante para usted. Esta preparación le ayudará a llegar al parto con tranquilidad y confianza.

P: ¿Qué es un plan de parto?

R: Un plan de parto es un plan por escrito. Le ayuda a hablar acerca de cómo desea que sean su parto.

Cuando el proveedor de atención prenatal sabe lo que a usted le gustaría, puede proporcionar un apoyo y planificación mejores para cuando llegue el día del parto.

Lista de verificación de relaciones saludables

Pregúntese lo siguiente:

¿Me siento respetada, cuidada y protegida por mi pareja, cónyuge o los miembros de mi familia?

¿Me da espacio mi pareja o cónyuge para estar con mis amigos y mi familia?

¿Me apoya mi pareja o cónyuge en este embarazo?

Si respondió “sí” a alguna de estas preguntas, es posible que su relación sea saludable. Los estudios demuestran que las relaciones saludables le

proporcionan mejor salud y una vida más larga, y una mejor vida para su hijo.

¿Qué sucede si respondió “no” a alguna de estas preguntas? Una buena opción consiste en hablar con su proveedor de atención prenatal.

Usted no está sola. Su proveedor de atención prenatal puede apoyarla y conectarla con programas útiles.

Recursos gratuitos con los que se puede comunicar en cualquier momento:

Línea en casos de crisis Call to Safety. Llame al número

gratuito 888-235-5333, las 24 horas del día. Las personas que responden los teléfonos son amables y están especialmente capacitadas. No informan a nadie lo que usted dice.

Loveisrespect.org. Envíe mensajes de texto sobre cualquier cosa que piense acerca de las relaciones a defensores capacitados. Este recurso sin fines de lucro ofrece información y apoyo a amigos, familiares y otros interesados. O envíe “loveis” por mensaje de texto al 22522. Líneas abiertas todos los días, las 24 horas.

myPlan app. Descargue esta aplicación protegida con contraseña en un teléfono inteligente, o use la herramienta del sitio web. Ayuda a tomar decisiones seguras si usted, o alguien que a usted le importa, sufre abuso en una relación íntima.

Para obtener ayuda, llame a la Línea Nacional para Agresión Sexual (National Sexual Assault Hotline) a la línea gratuita 800-656-HOPE.

Recursos en Oregon, en múltiples idiomas: oregon.gov/DHS/ABUSE/DOMESTIC/Pages/consumers.aspx

Guía de Oregon para Servicios de Violencia Doméstica:

ocadsv.org/find-help

211info: Este recurso sin fines de lucro compila información sobre numerosos servicios sociales. Puede comunicarse con 211info de varias maneras.

- Llame al número de teléfono de tres dígitos: 211
- Ingrese en línea a: 211info.org
- Obtenga la aplicación gratuita 211info
- Envíe por mensaje de texto la palabra clave “health” (salud) al 898211

- Envíe un correo electrónico a health@211info.org

Ante una situación de emergencia o potencialmente mortal, llame al 911.



Meses 7 a 9

Tercer trimestre

Bienvenida a su último trimestre: ¡las semanas 28 a 40! Su cuerpo está trabajando arduamente. A medida que su bebé crece durante estos últimos tres meses, es posible que se sienta más cansada y, sin embargo, le resulte más difícil dormir. Puede que le duela la espalda. Puede sentir acidez o falta de aire.

Asegúrese de informar a su proveedor de atención prenatal sobre los cambios que observa. Eso le ayuda a asegurarse de que usted y su bebé estén lo más saludables posible durante este tramo final.

Durante su tercer trimestre, asegúrese de hacer lo siguiente:

● **Programa todas sus consultas prenatales.**

A medida que se acerque la fecha de parto, visitará con más frecuencia a su proveedor de atención prenatal. Generalmente, este profesional ve a sus pacientes en los siguientes momentos durante el tercer trimestre:

- 28 semanas (7 meses)
- 32 semanas (y, a menudo, 34 semanas)
- 36 semanas
- 37, 38, 39 y 40 semanas

Este tiempo juntos le ayuda a su proveedor de atención prenatal a vigilar los cambios que se presentan en la última etapa del embarazo y a apoyarla para preparar un parto seguro y sin problemas.

¿Ha consultado a su dentista?

Si todavía necesita ver al dentista para un chequeo y una limpieza, programe una cita. Informe a la clínica dental que está embarazada. ¿No está segura de quién es su proveedor de atención dental? Llame al Departamento de Atención al Cliente de Columbia Pacific CCO . Podemos ayudarle a que se comuniquen con usted.

Actualice la lista de contactos de su teléfono.

Asegúrese de que los números de teléfono de su proveedor de atención prenatal o de la clínica estén agendados en los contactos de su teléfono. Verifique que sus familiares también tengan estos números.

Si cree que está entrando en trabajo de parto, llame a su proveedor de atención prenatal o a la clínica. Ellos le ayudarán a decidir cuándo es el momento de ir al hospital. **Hay alguien disponible para hablar con usted todos los días, las 24 horas.**



CONSEJO: si ya ha pasado su fecha de parto, es muy importante mantener una estrecha comunicación con su proveedor de atención prenatal. Un embarazo más prolongado de lo previsto también tiene riesgos.

Su proveedor de atención prenatal trabajará con usted para determinar si necesita ayuda para comenzar el trabajo de parto. Esto se denomina inducción del parto.

Adquiera e instale un asiento de seguridad para el automóvil.

Encárguese de esto un mes o dos antes de la fecha de parto, ya sea que tenga o no su propio automóvil. Debe tener un asiento de seguridad para el automóvil para que el centro de partos le permita llevar a su bebé a casa.

Puede ser difícil instalar debidamente un asiento de seguridad. Le recomendamos hacer un chequeo gratuito del asiento de seguridad con Oregon Impact u otra agencia que ofrezca chequeos de seguridad.



Recursos sobre asientos de seguridad para el automóvil

Pregunte a su hospital si ofrece clases sobre asientos de seguridad para el automóvil. Algunos programas ofrecen asientos de seguridad gratuitos o con descuento si usted asiste a la clase. Su comunidad también puede ofrecer otros recursos sobre asientos de seguridad. O bien, llame al Departamento de Atención al Cliente de Columbia Pacific CCO y pregunte si podemos ayudarle.

Más información sobre asientos de seguridad para el automóvil:
safekids.org/ultimate-car-seat-guide/

P: ¿De qué forma se debe colocar el asiento de seguridad?

R: De acuerdo con la ley de Oregon, los bebés y niños pequeños deben mirar la ventanilla trasera hasta que tengan 2 años de edad.

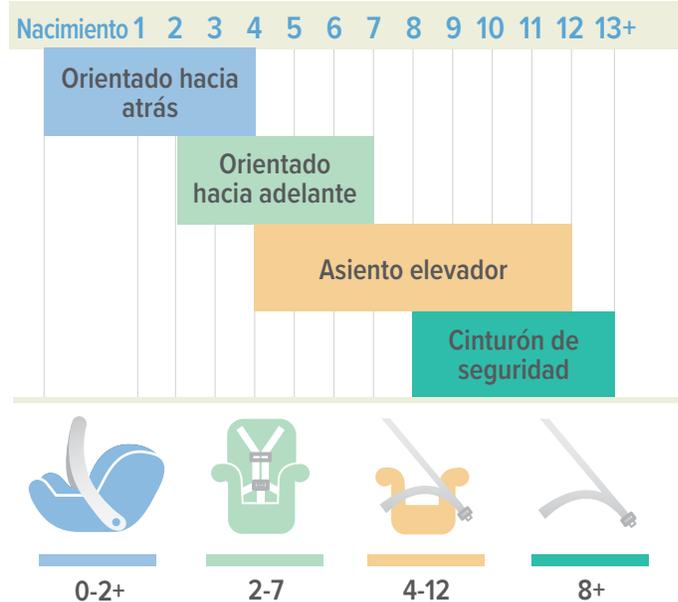
P: ¿Dónde debe viajar mi bebé?

R: Según la ley de Oregon, los recién nacidos deben viajar en el asiento trasero si el vehículo tiene bolsa de aire delantera.

SUGERENCIA: En un asiento orientado hacia atrás, las correas de seguridad del asiento deben ensartarse por el asiento al nivel de los hombros de su bebé o justo debajo de ellos.

La correa del pecho debe estar en línea con las axilas de su bebé. De esta manera, la correa queda sobre las costillas y no sobre el estómago.

Asientos de seguridad recomendados según la edad (en años) y el tamaño de su hijo



oregon.gov/odot/Safety/Documents/CSS_Brochure_ENG_2018.pdf



Hable con su proveedor de atención prenatal sobre anticoncepción.

Este es un buen momento para elegir el anticonceptivo correcto a fin de que esté listo para usar una vez que llegue el bebé. Incluso si desea tener más hijos, es importante darle a su cuerpo tiempo para recuperarse entre un embarazo y otro.

Cada persona es diferente, y a menudo es necesario cambiar de método anticonceptivo con el tiempo. Hable con su proveedor de atención prenatal acerca de sus metas e inquietudes con respecto a la anticoncepción. La mayoría de las opciones de anticoncepción son seguras durante la lactancia.

Tres buenas fuentes sobre opciones de planificación familiar

bedsider.org

Bedsider es una red gratuita en línea de apoyo de la anticoncepción para mujeres de entre 18 y 29 años, administrada por Power to Decide.

reproductiveaccess.org/contraception

Encuentre fichas técnicas claras que describen las ventajas, las desventajas y la efectividad de diferentes opciones de anticonceptivos.

womenshealth.gov/a-z-topics/birth-control-methods

Este grupo ofrece una amplia variedad de programas y actividades para dar apoyo a la salud de las mujeres en los EE. UU.

P: ¿Incluyen mis beneficios los métodos anticonceptivos?

R: ¡Sí! Columbia Pacific CCO cubre muchos tipos de métodos anticonceptivos. No tendrá ningún gasto de bolsillo por los métodos cubiertos.



Algunas opciones de métodos anticonceptivos reversibles

- Parche
- Anillo vaginal
- DIU (por ejemplo, Mirena o Paragard)
- Implante bajo la piel del brazo
- Inyección (por ejemplo, Depo)
- Píldora

Ligadura de trompas

Si está segura de que no querrá nunca otro embarazo, hable con su proveedor de

atención prenatal acerca de la ligadura de trompas. Esta cirugía (a menudo llamada “ligadura tubárica”) evita que vuelva a quedar embarazada. Columbia Pacific CCO cubre la ligadura de trompas.

Acerca de los condones

Ciertos condones protegen contra las enfermedades de transmisión sexual. El Plan de Salud de Oregon no cubre los condones, pero es importante usarlos para protegerse de las enfermedades de transmisión sexual (ETS).

Asegúrese de que sus condones ofrezcan protección contra las ETS:

- 1.** Use condones de látex o de poliuretano. Las pruebas han demostrado que los condones de látex o de poliuretano (incluido el condón femenino) pueden prevenir el paso de los virus de inmunodeficiencia humana (VIH), de hepatitis y de herpes. Los condones de membrana natural (de piel de oveja) no hacen esto.
- 2.** ¿Dice el envase que los condones evitan enfermedades? Si el envase no dice nada sobre la prevención de enfermedades, es posible que los condones no ofrezcan esa protección
- 3.** Evite usar condones diseñados para entretenimiento. Los envases de los condones diseñados para

entretenimiento no dicen nada acerca de la prevención del embarazo ni de las enfermedades. Su único objetivo es la estimulación sexual.

Distanciar los embarazos

¿Desea tener más hijos? Dele a su cuerpo tiempo para recuperarse entre un embarazo y otro.

Es mejor esperar entre 18 y 24 meses antes de intentar quedar embarazada nuevamente. Se ha demostrado que esta distancia reduce el riesgo de que surjan complicaciones en el embarazo y otros problemas de salud. Consulte con su proveedor de atención médica sobre cualquier pregunta que pueda tener.



Haga su maleta para el hospital.

El trabajo de parto puede comenzar de repente. Y los bebés no siempre esperan su fecha de parto. Un mes o dos antes de la fecha de parto, prepare una maleta con las cosas que querrá tener en el hospital antes y después de dar a luz a su bebé. Estos son los elementos que los padres preparan con frecuencia:

- Un cintillo para la cabeza, horquillas o cintas para el cabello
- Cepillo y pasta de dientes
- Calcetines térmicos
- Una sudadera o un suéter con botones o cremallera
- La ropa que usará usted para ir desde el hospital hasta su casa
- La ropa que usará el bebé para ir a casa

- Una lista de los medicamentos que esté tomando (nombre, dosis y frecuencia) para poder confirmar que el centro tenga la información correcta en su historia clínica. (No es necesario que lleve sus medicamentos. El centro de partos se los proporcionará. Solo lleve la lista detallada.)
- Una copia de su plan de parto

Recuerde llevar también el asiento de seguridad para el automóvil, su teléfono celular y el cargador. Necesitará que el asiento de seguridad esté en condiciones para llevar a su bebé a casa.

Nota: con frecuencia, los hospitales les proporcionan a usted y a su bebé pañales y otros artículos de primera necesidad.

P: ¿Qué debo hacer si creo que estoy entrando en trabajo de parto?

R: Llame a su proveedor de atención prenatal. Llame a cualquier hora del día o de la noche. El personal de la clínica le ayudará a decidir cuándo es el momento de ir al hospital.

No necesita una autorización previa (una aprobación de Columbia Pacific CCO) antes de ir al hospital a dar a luz a su bebé.



Busque apoyo para la lactancia.

En el hospital, tendrá la oportunidad de hablar con un experto o “especialista en lactancia”. Los especialistas en lactancia responderán sus preguntas y le ayudarán a amantar exitosamente a su bebé.

¿Tiene preguntas acerca de la lactancia antes del nacimiento de su bebé?

- Llame al hospital
- Consulte información en línea: aeroflowbreastpumps.com/resources
- Comuníquese con el programa WIC de su condado
- Información de los condados: consulte la página 54



El OHP y su bebé

Usted o el hospital deben agregar a su bebé al Plan de Salud de Oregon dentro de los 30 días del nacimiento. El OHP necesita que le informen que su bebé ha nacido.



P: ¿Cómo puedo hacer para que mi bebé sea miembro del Plan de Salud de Oregon?

R: A menudo, su hospital le enviará un Formulario de notificación del recién nacido al OHP. Si el hospital no se encarga de eso, llame al Departamento de Atención al Cliente de Columbia Pacific CCO y pida una copia del formulario.

Puede llevar este formulario a la consulta del recién nacido.

Más adelante, puede verificar si el plan médico de su bebé es el mismo que el suyo.

O bien, puede informar al OHP sobre su estado y el nacimiento de su bebé de cualquiera de estas formas:

- Llame a la línea gratuita del OHP al 800-699-9075
- Inicie sesión o cree una cuenta ONE para actualizar la información: one.oregon.gov
- Envíe por correo electrónico actualizaciones y preguntas a: oregon.benefits@dhsosha.state.or.us

Al enviar un correo electrónico, escriba lo que solicita en la línea de asunto del correo electrónico (por ejemplo, “nacimiento de un bebé” o “cambio en la condición gestante”). En el cuerpo del correo electrónico, incluya la información clave: nombre completo, identificación médica y número de teléfono donde pueden contactarla.

Recuerde: NO se inscribe automáticamente a su bebé en el OHP.

● **Programe una cita posparto.**

La atención posparto es una parte importante de los cuidados que usted recibe. Poco después del nacimiento de su bebé, queremos asegurarnos de que cuente con el apoyo necesario para continuar cuidándose.

Su PCP o proveedor de servicios prenatales querrá verla en un plazo de 12 semanas después del nacimiento de su bebé. (Eso es, de 7 a 84 días después del nacimiento de su bebé). Esto ayuda a que usted y su proveedor sepan si su cuerpo se está recuperando correctamente.



Meses 7 a 9: Tercer trimestre

La visita posparto es una grandiosa oportunidad para volver a revisar:

- Sus planes familiares futuros
- El método anticonceptivo adecuado para usted
- Cualquier cambio físico o emocional que haya experimentado
- El apoyo y los recursos para la lactancia

Encuentre un proveedor de atención principal para su bebé.

Los bebés necesitan que los vea su propio proveedor de atención principal durante la primera semana de vida.

Si su proveedor de atención principal también atiende niños, puede pedirle que sea el proveedor de su hijo.

O, si lo prefiere, puede consultar a un pediatra, un médico que se especializa en bebés, niños y adolescentes. Llame a Columbia Pacific CCO para solicitar ayuda en la búsqueda de un pediatra o consulte nuestro directorio de proveedores en línea.

SUGERENCIA: Las clínicas de medicina familiar atienden tanto a adultos como a niños. Los proveedores de atención principal de las clínicas de medicina familiar pueden ser médicos de medicina de familia, enfermeros profesionales o auxiliares médicos.

Vuelva a presentar una solicitud para su cobertura del Plan de Salud de Oregon.

Después del nacimiento del bebé, la mayoría de las mujeres con cobertura del estado cuentan con, al menos, 60 días más de cobertura médica. Esto le da tiempo suficiente para:

- Realizar consultas posparto con su proveedor de atención principal o atención prenatal
- Solicitar la continuidad de la cobertura del OHP
- Asegurarse de que su bebé esté cubierto
- Consultar a su dentista y a su proveedor de atención de la vista

Para obtener más información, visite:
[oregon.gov/oha](https://www.oregon.gov/oha)

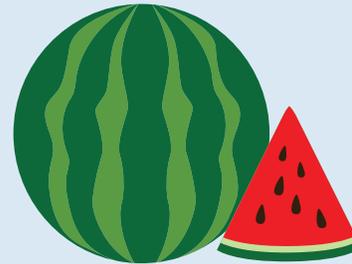
Llame a su proveedor de atención prenatal si:

- Piensa dirigirse a una sala de emergencias o a un departamento de atención de urgencia porque tiene un síntoma u otra inquietud que no sea una situación potencialmente mortal.
- Está considerando la posibilidad de tomar un medicamento de venta libre. Antes de tomarlo, pregunte a su proveedor de atención prenatal si es seguro durante el embarazo.
- Tiene inquietudes urgentes sobre su salud o la salud de su bebé que no pueden esperar hasta su próxima cita.



Actualización del crecimiento

Ha llegado al último trimestre: ¡las semanas 28 a 40! Su bebé crecerá del tamaño de una coliflor en la semana 28 hasta alcanzar el tamaño de una sandía en la semana 40.





Mientras transita su embarazo y recibe a su bebé, recuerde que Columbia Pacific CCO y muchos otros miembros de la comunidad están dispuestos a apoyarla.

Conforme termine su embarazo y su bebé nazca, por favor, tenga esto en mente: Columbia Pacific CCO y muchos otros en la comunidad estamos aquí para apoyarla.

¡Le deseamos lo mejor a usted y a su bebé!



OHP-CPC-20-1604

CPC-2086402-SP-1207

Comuníquese con nosotros

Atendemos de 8:00 a.m. a 5:00 p.m., de lunes a viernes.

Departamento de Atención al

Cliente: al 503-488-2822 o a la línea gratuita 855-722-8206
TTY 711

Mensaje de texto: 503-488-2886

Envíenos un mensaje protegido a:

colpachealth.org/portal

Encontrará más información útil en la página de CareBaby:

colpachealth.org/carebaby



315 SW Fifth Ave
Portland, OR 97204

colpachealth.org



Columbia Pacific CCO™
Parte de la familia CareOregon