

Su guía del embarazo



1 y 2 trimestre

Preguntas más frecuentes

Gracias por elegir a HealthNet para su atención prenatal. ¡Estamos aquí para servirle! HealthNet cuenta con un gran equipo de proveedores de servicios de obstetricia, incluyendo enfermeras parteras certificadas, enfermeros(as) de salud de la mujer, enfermeros(as) especializados(as) en familia y médicos. Usted puede acudir a cualquiera de estos proveedores.

¿Qué es una enfermera partera certificada?

Una enfermera partera certificada es una experta en salud de la mujer que es enfermera y tiene una maestría en enfermería obstétrica. Nuestras enfermeras parteras certificadas pueden atender a las mujeres desde que empiezan a menstruar y también en cualquier otra etapa de sus vidas. Pueden ayudarle a dar a luz por vía vaginal y cuidar de usted después de que nazca su bebé.

¿Cuándo debo acudir a un médico?

Nuestros médicos atienden a todas nuestras pacientes embarazadas. Si tiene problemas de salud, su médico la verá más a menudo durante el embarazo.

¿Con qué frecuencia debo visitar a mi médico?

Usted visitará a su médico:

- Cada 4 semanas hasta que tenga de 26 a 28 semanas de embarazo
- Cada 2 semanas hasta que tenga 36 semanas de embarazo
- Después de eso, semanalmente hasta que dé a luz



Es posible que su médico quiera que tenga más visitas en función de su embarazo. Podemos programar su cita con el mismo médico siempre que le comunique a nuestro personal con cuál le gustaría tener la consulta.

¿Dónde va a nacer mi bebé?

Su bebé nacerá en la Torre de Maternidad Riley del Hospital Infantil Riley.

¿Quién va a atender mi parto?

Las enfermeras parteras certificadas o los médicos ginecólogos-obstetras atenderán su parto. Siempre hay alguien en el hospital para atender su parto, 24 horas al día, 7 días a la semana. Es posible que la persona que atienda su parto no sea la misma que le atendía en su centro de salud.

¿Se puede viajar estando embarazada?

Sí. Si realiza un viaje largo, levántese al menos cada dos horas para estirar las piernas (esto ayuda a prevenir los coágulos de sangre). La mayoría de las aerolíneas no le permitirán viajar después de las 35 semanas de embarazo. ¡Siempre debe usar su cinturón de seguridad, incluso cuando su vientre crece! Asegúrese de tomar mucha agua y permanecer hidratada.

¿Se puede tener relaciones sexuales durante el embarazo?

Sí, siempre y cuando no sangre ni pierda agua por la vagina (como cuando rompe la fuente). Si ocurre algo en su embarazo y ya no es seguro tener relaciones sexuales, su médico hablará con usted al respecto.

Preguntas más frecuentes

¿Se puede hacer ejercicios estando embarazada?

¡Sí! Evite cualquier ejercicio o deporte de contacto que pueda causar fácilmente una lesión, como el patinaje o el baloncesto. Es mejor no empezar un ejercicio que no haya probado antes mientras esté embarazada porque hay más posibilidades de que se haga daño. ¡Caminar, levantar pesos ligeros y nadar son ejercicios estupendos para hacer durante el embarazo!

¿Cuánto peso debería ganar?

Todo el mundo es diferente. Si tenía un peso saludable antes de quedar embarazada, es normal que aumente entre 25 ya 35 libras. Si tenía un peso inferior o superior al normal antes de quedar embarazada, el aumento de peso puede ser mayor o menor a estos pesos. A menudo las personas le dirán que “tiene que comer por dos”. Esto no es verdad. Solo necesita algo más de alimento para que crezca un bebé saludable. Consulte a su proveedor sobre cuánto peso debería ganar.

Puedo tomar medicamentos mientras estoy embarazada?

Debería limitar tomar medicamentos lo máximo posible durante su embarazo, especialmente durante el primer trimestre (semanas 1-14). Usted debería consultar con su médico antes de comenzar a tomar cualquier medicamento. Para más información, consulte el folleto Seguridad de los medicamentos durante el embarazo que encontrará en su carpeta.

¿Puedo cambiar la caja de los excrementos de mi gato mientras estoy embarazada?

No. Los excrementos de gato contienen toxinas que pueden infectarle a usted y a su bebé. Asegúrese de lavarse bien las manos después de acariciar a su gato, y evite cambiar la caja de los excrementos mientras esté embarazada.

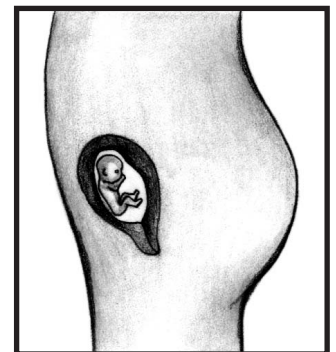
Semana 12: Cómo crecemos...mes 3

Su bebé:

- Tiene formados los principales órganos del cuerpo: corazón, pulmones, cerebro, manos, dedos de las manos y de los pies
- Tiene un corazón que late
- Se mueve y se desplaza, pero es demasiado pronto para que usted pueda sentir el movimiento
- Solo tiene 3 pulgadas de longitud

Usted:

- El útero (matriz) aumenta de tamaño
- Los senos se sienten voluminosos y sensibles (están cambiando para prepararse para amamantar)
- Tiene que orinar más a menudo
- Se puede cansar con facilidad
- Puede sentir malestares estomacales
- Pudiera tener dolores de cabeza



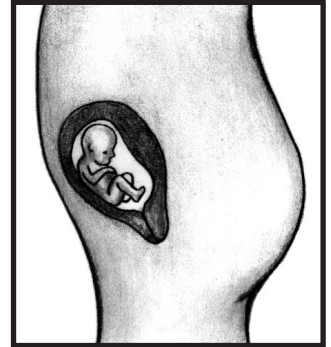
Semana 16: Cómo crecemos...mes 4

Su bebé:

- Le están creciendo los músculos y los huesos
- Puede agarrar, patear e incluso chuparse el dedo
- Se pueden escuchar los latidos de su corazón
- Tiene cerca de 4 pulgadas (10 cm) de longitud (el tamaño de un aguacate)
- Debería pesar entre 5-7 onzas (142-227 gramos)

Usted:

- Es posible que se sienta mejor y con más energía
- La ropa comienzan a apretarle



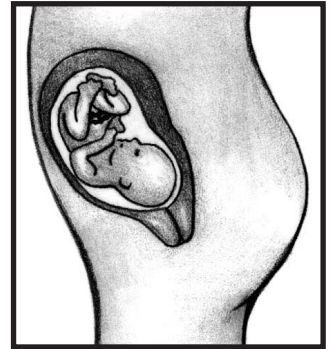
Semana 20: Cómo crecemos...mes 5

Su bebé:

- Puede girar, nadar, patear, escuchar los ruidos fuertes y la música
- Le crece el pelo, las cejas y las pestañas
- Está cubierto con una película semejante a una loción (barniz), que protege la piel de su bebé
- Tiene una longitud aproximada de 8-11 pulgadas (20-28 cm) (el tamaño de un banano)
- Debe pesar cerca de 8 onzas (227 gramos)

Usted:

- Es posible que comience a sentir al bebé moviéndose
- Le harán un ultrasonido para ver los órganos de su bebé y es posible que le puedan determinar el sexo (entre las 20-22 semanas)
- Puede notar una sensación de tirón agudo llamado dolor del ligamento redondo



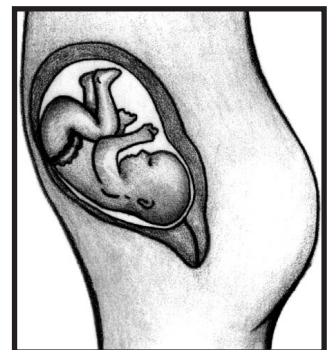
Semana 24: Cómo crecemos...mes 6

Su bebé:

- Puede abrir y cerrar sus ojos y moverse
- Tiene una piel roja y arrugada
- Tiene unas 12 pulgadas (30 cm)
- Debería pesar cerca de 1½ libras (680 gramos)

Usted:

- Luce embarazada
- Puede notar un flujo vaginal más transparente o blanco
- Puede tener algunos dolores de espalda y calambres en las piernas
- Debería aumentar aproximadamente 1 libra (454 gramos) por semana



Exámenes prenatales

Estos exámenes se hacen para revisar su salud. Si los exámenes muestran que usted tiene uno de estos problemas de salud, su proveedor trabajará con usted para mantenerlos a usted y a su bebé saludables.

Examen	¿Por qué?	¿Cuándo?
Exámenes de sangre		
Conteo globular (CBC)	Comprobar si hay anemia (falta de hierro que puede hacer que se sienta cansada) e infecciones (enfermedades causadas por gérmenes)	En la 1.a visita, a las 26-28 semanas, al parto
Tipo de sangre	Determinar su tipo de sangre	En la 1.a visita
Factor Rh	Para determinar si es Rh- o Rh+	En la 1.a visita
Examen de anticuerpos	Para determinar si tiene anticuerpos (la forma en que su cuerpo combate otros tipos de sangre) que podrían afectar a su bebé	En la 1.a visita
Rubeola	Para ver si su cuerpo puede combatir el sarampión	En la 1.a visita
Células falciformes	Para ver si usted es portadora de, o tiene, células falciformes (una enfermedad de la sangre)	En la 1.a visita
Fibrosis quística y atrofia muscular espinal	Para ver si usted tiene un gen fibrosis quística o atrofia muscular espinal. Esto es opcional.	En la 1.a visita
Hepatitis B y C	Para ver si usted tiene hepatitis B o C (un virus en la sangre que puede lesionar su hígado)	En la 1.a visita
VIH	Para ver si usted tiene VIH (un virus en la sangre que impide que su cuerpo luche contra los gérmenes)	En la 1.a visita y a las 36 semanas
Sífilis	Para ver si usted tiene sífilis (un germen que le puede enfermar si no se trata)	En la 1.a visita, a las 28 semanas, al parto
Examen de la tiroides	Para ver si tiene la hormona de la tiroides en un rango normal	En la 1.a visita (si es necesario)
Detección de diabetes	Para ver si usted tiene diabetes durante el embarazo	En la 1.a visita y a las 24-28 semanas
Exámenes de orina		
Cultivo	Para ver si usted tiene gérmenes en su orina	En la 1.a visita
Examen de drogas	Para ver si usted tiene rastros de drogas o medicamentos en su orina	En la 1.a visita o en cualquier momento
Análisis de la orina	Para descartar a través de la orina problemas de salud	Según sea necesario
Gonorrea, clamidia y tricomonas	Para comprobar si hay infecciones de transmisión sexual que pueden afectarle a usted o a su bebé si no se tratan	En la 1.a visita y a las 36 semanas
Pruebas con hisopos		
Prueba de Papanicolaou	Para ver si usted tiene cáncer cervical	2.a visita (si es necesario)
Estreptococo beta del grupo B	Para ver si usted tiene el estreptococo beta del grupo b (un germen que puede enfermar gravemente a su bebé)	A las 35-37 semanas
Exámenes con imágenes		
Ultrasonido	Se observan los órganos de su bebé y cómo se están desarrollando.	A las 20-22 semanas y según sea necesario

Consejos útiles para malestares comunes

Dolor de espalda Muchas mujeres tienen dolores en la parte baja de la espalda durante su embarazo. El crecimiento del vientre ejerce presión sobre su espalda.	<ul style="list-style-type: none">• Evite estar de pie sin descansar por mucho tiempo• Use zapatos cómodos que le den soporte• Estírese para mantener sus músculos relajados (consulte en este folleto Ejercicios para el dolor de espalda)• Use las piernas para levantar, no la espalda• Pruebe un cinturón de maternidad para ayudar a levantar su vientre y aliviar la tensión en su espalda
Estreñimiento Las hormonas y el exceso de hierro durante el embarazo pueden dificultar la acción de defecar.	<ul style="list-style-type: none">• Coma alimentos ricos en fibra, como frutas y verduras• Tome 8 vasos de agua al día• Ejercicios: dé una caminata alrededor de la cuadra• Pida a su médico que le recete un medicamento si tiene
Acidez estomacal	<ul style="list-style-type: none">• Evite la cafeína, el chocolate, los alimentos picantes o los alimentos a base de tomate como las salsas para espaguetis• Consuma un vasito de leche o galletas saladas• Consulte el folleto “Medicamentos seguros durante el embarazo” para conocer los medicamentos que puede tomar para aliviar la acidez estomacal
Problemas para dormir	<ul style="list-style-type: none">• Evite la cafeína al menos 2-4 horas antes de dormir.• Tome un pequeño refrigerio antes de acostarse (evite los alimentos grasos)• Haga algo tranquilo antes de acostarse, como leer o tomar un baño caliente• Póngase cómoda: utilice almohadas adicionales detrás de la espalda y entre las piernas
Dolor en las articulaciones A medida que su cuerpo se prepara para el parto, sus articulaciones se distienden para que el bebé	<ul style="list-style-type: none">• Coloque hielo en las articulaciones adoloridas• Use un cinturón de maternidad• Haga ejercicios suaves a moderados como caminar o nadar• Tome unas clases de yoga prenatal
Flujo vaginal Es posible que observe más humedad en su ropa interior	<ul style="list-style-type: none">• El flujo vaginal normal es transparente o blanco• Si nota un mal olor, irritación o picazón llame a su centro de salud

Náuseas y vómitos

Sentirse mal del estómago y vomitar es muy común durante el embarazo. Esto se debe a un aumento de las hormonas y de los ácidos estomacales. He aquí algunos consejos que ayudan a aliviar su estómago.

Cambios en la dieta

- Tome muchos líquidos Tome pequeños sorbos. El agua es la mejor opción.
- Coma alimentos que no la enfermen.
- Mantenga al lado de su cama galletas saladas o blandas. Coma unas cuantas justo al levantarse y justo antes de acostarse.
- Coma más a menudo. Trate de comer pequeñas comidas cada 2-3 horas.
- Evite los alimentos con olores fuertes.
- Manténgase erguida después de comer. Espere unos 30 minutos antes de acostarse.
- Evite los alimentos grasos, fritos, picantes o muy calientes.

Otros consejos:

- Trate de comer una dieta más blanda como bananas, arroz, compota de manzana y tostadas.
- El jengibre le puede ayudar a calmar su estómago. Puede tomar té de raíces de jengibre, goma de jengibre, jarabe de jengibre con agua, pastillas de jengibre o galletas de jengibre.
- La menta o la hierbabuena pueden ayudar a calmar el estómago. Puedes comer caramelos de menta o tomar té de menta.
- Puede tomar vitamina B6 (una tableta de 25 mg cada 8 horas según sea necesario) y Unisom (12.5 mg, que es la mitad de una tableta de 25 mg, cada 8 horas según sea necesario). Estos juntos le pueden calmar el estómago.
- Las pulseras de acupresión son una buena forma de controlar las náuseas y los vómitos sin necesidad de medicamentos. Un pequeño taco de plástico en la pulsera ejerce presión sobre un punto de la muñeca. Puede comprarla en la mayoría de las farmacias.



Debe llamar a su centro de salud si no puede retener ningún alimento o agua durante 24 horas.

Piense acerca de la lactancia materna

Esperamos que piense en amamantar a su bebé.

La leche materna es una forma segura y natural de alimentar a su bebé. No podemos sustituir su leche por nada que sea mejor. La leche materna ayuda a su bebé a crecer. También ayuda a su bebé a combatir los gérmenes y las alergias.

Los bebés alimentados con leche materna tienen:

- Menos resfriados y dolores de oídos
- Menos diarrea
- Pocas alergias
- Un riesgo más bajo del Síndrome de muerte infantil súbita (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS)
- Un menor riesgo de cáncer en la infancia
- Un menor riesgo de diabetes
- Coeficientes de inteligencia (Intelligence quotients, IQ) más altos

Las madres que amamantan tienen:

- Menos pérdida de sangre después de parir
- Pérdida de peso más rápida después de parir
- Un menor riesgo de cáncer de seno precoz
- Un menor riesgo de cáncer de ovarios
- Huesos más fuertes a lo largo de la vida



La lactancia materna es gratuita y resulta mucho más conveniente que la alimentación con leche de fórmula. Incluso la lactancia materna una vez justo al nacer el bebé sigue aportando beneficios para la salud.

A algunas madres primerizas les preocupa que la lactancia materna les tome demasiado tiempo, que sea incómoda o que nadie las apoye. Puede obtener ayuda en su centro de salud HealthNet o mientras esté en el hospital. Lea y aprenda todo lo que pueda sobre la lactancia materna. ¡La lactancia materna es muy buena para usted y su bebé!

¿Sabía usted que la primera leche que recibe su bebé después de nacer se llama calostro? Esta es espesa y de poca cantidad, lo que es perfecto para el estómago de tamaño marmóreo de su bebé. Después del calostro, la leche será más fina y hará que su seno se sienta lleno. Esto suele ocurrir a partir del segundo día, cuando el bebé quiere comer más a menudo. A esto se le denomina “alimentación en racimo” y es normal.

Ejercicios para el dolor de espalda durante el embarazo

Inclinación pélvica

- Colóquese sobre sus manos y rodillas. Mantenga las muñecas por debajo de sus hombros y las rodillas por debajo de sus caderas.
- Relaje la espalda y deje que el vientre cuelgue suelto. Asegúrese de que su espalda esté recta. No hunda su espalda en el centro.
- Arquee la espalda como un gato y deje caer la cabeza.
- Relaje la espalda y suba la cabeza.
- Hágalo hasta 10 veces al día mientras se sienta bien.



Estiramiento de piernas

- Coja una silla o un banco y coloque un pie sobre él. Es posible que tenga que agarrarse a algo para mantener el equilibrio.
- Mantenga la espalda plana mientras se inclina lentamente hacia delante para estirar la parte posterior de su pierna.

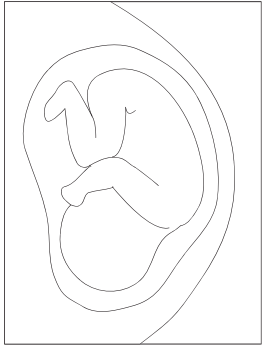
Estiramiento de la espalda

- Arrodílese sobre las manos y las rodillas, con las piernas separadas.
- Coloque una almohada pequeña debajo de su vientre
- Mantenga el trasero sobre los talones y extienda los brazos hacia delante para sentir un estiramiento a lo largo de la columna vertebral.
- También puede poner las manos en el respaldo de una silla e inclinarse para estirarse.



¡Gracias a Yaily Padrón, miembro del personal de HealthNet, por demostrar estos ejercicios!

Dolor en los ligamentos redondos



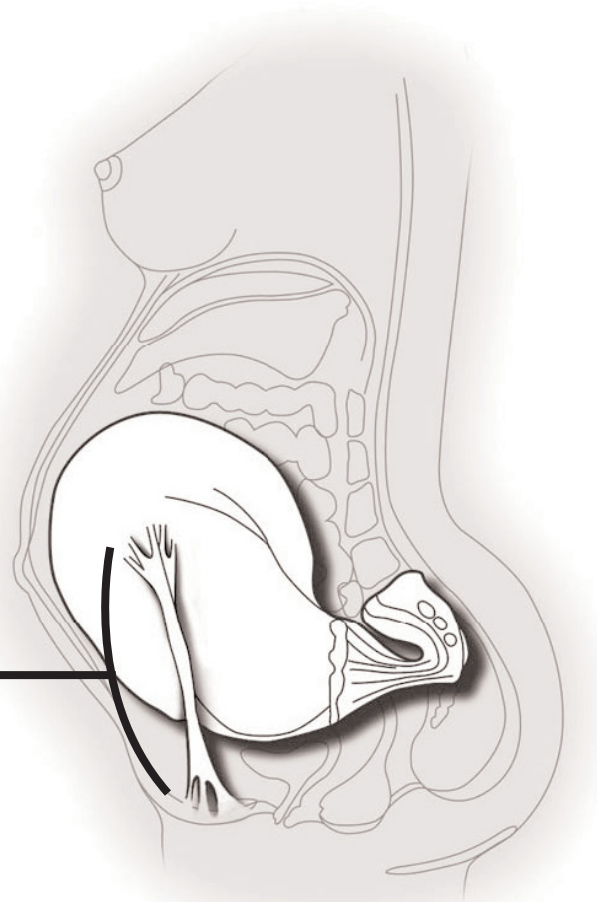
Unas bandas de tejido -llamadas ligamentos- sostienen cada lado del útero. A medida que el bebé crece, estas bandas de tejido se estiran. Los movimientos repentinos pueden hacer que el ligamento se tense rápidamente, como si se rompiera una goma elástica. Esto provoca un movimiento repentino o punzante que se denomina **dolor del ligamento redondo**.

Muchas mujeres tienen dolor en el ligamento redondo cuando tienen de 4-5 meses de embarazo. Aunque puede ser incómodo, este dolor es normal y no perjudica al bebé.

Síntomas del dolor del ligamento redondo

- Tiene un dolor corto, agudo y punzante en uno o ambos lados del vientre.
- Se siente inquieta o sin aliento cuando aparece el dolor.
- Tiene un dolor agudo en uno o ambos lados del vientre durante unos días.

Ligamento redondo

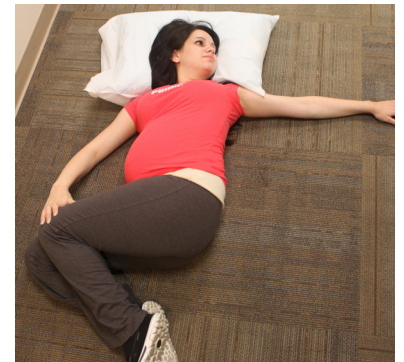


Consejos para aliviar el dolor del ligamento redondo

- Coloque una almohadilla térmica o una toalla caliente en la zona adolorida.
- Coloque una bolsa de hielo sobre la zona adolorida.
- Haga una sentadilla suave llevando las rodillas al pecho. →
- Realice un movimiento acompasado del cuerpo:
 - Muévase lentamente
 - Evite girar la cintura
 - Doble las piernas para levantar cosas en lugar de doblar la cintura



- Cuando salga de la cama:
 - Gire hacia su costado
 - Empuje hacia arriba con los brazos
 - Deje caer las piernas sobre el borde de la cama



- Recuéstese con la cabeza levantada. Inclínese hacia un lado con las rodillas dobladas. →

- Utilice un cinturón de maternidad para obtener más apoyo. Algunas compañías de seguros lo pagan si tiene una orden del médico.
- Dígale a su médico si toma Tylenol® extra fuerte y todavía siente dolor.



Llame a su centro de salud si usted:

- **Comienza a sangrar**
- **Deja de sentir que el bebé se mueve**
- **Siente que el dolor no se le quita**
- **Tiene síntomas de parto prematuro**

Coma saludable durante el embarazo

Durante el embarazo, usted necesita más alimentos que sean buenos para usted. Aunque las vitaminas prenatales son útiles, el alimento es la mejor forma para ayudar al crecimiento de su bebé. Asegúrese de consumir una amplia gama de alimentos como: queso, yogur, frutas y verduras frescas, carne y cereales integrales.

El ácido fólico y los omega-3 son muy importantes para las mujeres embarazadas. Pueden ayudar a reducir el riesgo de que su bebé sufra defectos de nacimiento en el cerebro y la columna vertebral. La forma más sencilla de obtener suficiente ácido fólico es tomar una vitamina prenatal con al menos 400 microgramos de ácido fólico. Alimentos como las verduras de hoja verde, las judías, los frutos secos y las semillas son grandes fuentes de ácido fólico. Los omega-3 también son importantes durante el embarazo. Puede obtener omega-3 del cordero, la carne de vacuno, las semillas de lino, las semillas de chía y los huevos. Los pescados grasos como las sardinas, el salmón, el atún claro y las anchoas también son grandes fuentes de omega-3.

Opciones saludables de comida rápida

La comida rápida puede tener mucho azúcar, sal, harina blanca, grasas saturadas y otros elementos procesados que no son saludables. Hay formas de elegir opciones saludables.

- Acompañe una hamburguesa con muchas verduras y evite las patatas fritas.
- Utilice verduras o pollo para cubrir una pizza. Evite las carnes con alto contenido en grasa, como la salchicha y el “pepperoni”.
- Elija el sándwich de pollo a la plancha con verduras. Omita la mayonesa y las papas fritas.
- Coma un sándwich con muchos ingredientes vegetales en pan integral.
- Cubra las ensaladas con pollo a la plancha. No añada mucho aderezo.
- Cubra las papas al horno con verduras o chile. Omita la crema agria y la mantequilla.



¿Necesita ayuda adicional para comer sano durante su embarazo?

Programe una cita con el dietista de HealthNet para crear un plan de alimentación saludable que sea bueno para usted y su bebé en crecimiento. Nuestro dietista puede ayudarle con cosas como:

- Comer fuera de casa
- Manejar la diabetes gestacional
- Añadir más frutas y vegetales a su dieta
- Encontrar alimentos ricos en ácido fólico
- Crear listas de compra de alimentos asequibles y saludables.

Hable con su proveedor para conocer más sobre cómo hacer una cita gratis con un dietista de HealthNet.

Coma saludable durante el embarazo

Como el embarazo afecta su sistema inmunitario, usted y su bebé pueden ser más propensos a enfermarse por causa de bacterias, virus y parásitos que causan enfermedades transmitidas por los alimentos. Aunque no se sienta enferma, algunos “bichos” como la Listeria y la Toxoplasma pueden infectar a su bebé y causarle graves problemas de salud. Su bebé también es sensible a los alimentos que usted come, como el mercurio presente en ciertos pescados.

No coma

Está bien que coma

Queso blandos sin pasteurizar Queso Brie, Feta, Camembert, Roquefort, blanco, fresco, azul	<ul style="list-style-type: none">• Asegúrese de que todos los quesos y lácteos que consuma estén pasteurizados.
Masa de galletas cruda o masa de pastel cruda	<ul style="list-style-type: none">• Asegúrese de hornear todo completamente antes de comerlo.
Pescados con altos niveles de mercurio Tiburón, pez espada, caballa, blanquillo, pargo dorado o blanco	<ul style="list-style-type: none">• Hasta 12 onzas de camarones, salmón, abadejo y bagre por semana• 6 onzas o menos de atún por semana
Carnes crudas o poco cocidas, mariscos y brotes (semillas que empiezan a crecer como una judía o un guisante)	<ul style="list-style-type: none">• Cocine el pescado, la carne de res, de ternera y de cordero a 145°F (63°C)• Cocine la carne de cerdo y la carne molida a 160°F (71°C)• Cocine el pollo, el pato y el pavo a 165°F (74°C)• Cocine muy bien los brotes
Jugos no pasteurizados (incluyendo los recién exprimidos), leche o productos lácteos no pasteurizados	<ul style="list-style-type: none">• Tome bebidas pasteurizadas• Si es posible, ponga a hervir cualquier bebida no pasteurizada durante al menos 1 minuto antes de beberla
Ensaladas preparadas en una tienda Ensalada de jamón, ensalada de pollo, ensalada de mariscos	<ul style="list-style-type: none">• Prepare ensaladas en casa y cumpla con la seguridad alimentaria esencial: limpiar, separar, cocinar y enfriar
Perros calientes, carne de almuerzo, embutidos, salchichas fermentadas o secas (a menos que se calienten)	<ul style="list-style-type: none">• Incluso si la etiqueta dice precocido, recaliente estas carnes a 165°F (74°C) antes de comerlas• En los locales de comida pida que le tuesten su sándwich

Recursos prenatales de HealthNet

Salud conductual

¿Tiene problemas con su salud mental o estado de ánimo? Solicite una cita con uno de los terapeutas y proveedores psiquiátricos capacitados de HealthNet. Puede concertar una cita en su centro de salud.

Salud dental

Cuando está embarazada, es importante que cuide especialmente su cuerpo. Esto también es cierto para sus dientes y encías. Visite a su dentista para un examen y una limpieza llamando al **317-957-2450**.



Atención quiropráctica

Si tiene dolor de espalda y cuello, dolores de cabeza o dolores musculares, su proveedor puede recomendarle que vea a un quiropráctico. Los quiroprácticos de HealthNet tienen experiencia en la atención de mujeres embarazadas y pueden ayudar con las molestias que vienen con su cuerpo en crecimiento.

Educación prenatal

Prepararse para el nacimiento de su hijo(a) puede ser un momento emocionante. También puede ser un momento de ansiedad cuando tiene muchas preguntas. HealthNet tiene clases prenatales gratuitas para ayudarla a prepararse para el parto y la atención del bebé. Inscríbese en una clase en su visita prenatal o llame al 317-957-2022.

El trabajo social y WeCare

HealthNet cuenta con trabajadores sociales para ayudarle a encontrar recursos comunitarios que satisfagan sus necesidades. Puede concertar una cita en su centro de salud. WeCare Indiana ofrece visitas gratuitas con un entrenador de salud para un embarazo y un bebé más saludables. WeCare puede ayudar con temas como el desarrollo prenatal y del bebé, el sueño seguro para el bebé, la salud emocional y el estrés, dejar de fumar y el peso saludable. Estos servicios son gratuitos.

Programa de familias saludables (Healthy Families Program)

Una infancia excelente comienza en el hogar. El Programa de familias saludables es gratuito, tiene base en el hogar y se asocia con los padres para construir familias sólidas. El programa ofrece:

- Información sobre cómo crece y se desarrolla su hijo(a)
- Información sobre seguridad
- Acceso a la atención a la salud
- Educación de los padres
- Recursos en la comunidad

Para obtener más información llame al 317-957-2600.

Para conocer más sobre estos servicios, por favor visite www.indyhealthnet.org o hable con su equipo de atención.

