

Guía para un Embarazo Exitoso



Un Manual de Recursos para Madres y Embarazadas Jóvenes en Las Vegas

La información sobre salud presentada en este manual fue modificada del libro “Qué Hacer Cuando Vas a Tener un Bebé”, así como también de los sitios de Internet babyzone.com, safekids.com y cdc.gov (las citas completas están al final del manual)

NEVADA
INSTITUTE
for
CHILDREN'S
RESEARCH & POLICY

Lista de Contenidos

<u>Página</u>	<u>Título</u>
2	¿Estás Embarazada? Tomando una prueba de embarazo
4	Primeros Pasos del Embarazo: Opciones de embarazo, Planes de salud, Obteniendo cuidado médico como de un doctor.
8	Meses 1, 2, 3: Manteniendo una dieta saludable, Cosas que no debes hacer, Ejercicio, Síntomas de peligro y Síntomas normales del embarazo
11	Meses 4, 5, 6: Siguiendo una rutina, Clases disponibles durante el embarazo, Síntomas normales del embarazo
14	Meses 7, 8, 9: Siguiendo una rutina, Síntomas normales del embarazo
16	Parto y Nacimiento: Síntomas del parto, Síntomas de peligro
18	Consejos para Padres: Síntomas normales después del nacimiento, Rutina a seguir para regresar a un estado normal, Consejos para amamantar, Razones por las que el bebé puede estar llorando, Como bañar al bebé
24	Manteniendo al Bebé Seguro y Saludable: Vacunas, Cuestiones de Seguridad
30	Glosario
36	Referencias

¿Estás Embarazada?

¿Cómo sabes que estas embarazada?

1) Síntomas:

- Atraso o pérdida de la menstruación (periodo)
- Sangrado de Implantación es el síntoma mas temprano de del embarazo resultando en manchas en la ropa interior y cólicos
- Pechos hinchados/blandos es otro síntoma temprano que se ve 1 ó 2 semanas después de la menstruación
- Fatiga o cansancio
- Nausea/Vomito
- Dolor en la espalda baja
- Tener que orinar con frecuencia
- El querer ciertas comidas (antojos)



2) Si haz tenido relaciones recientemente y tienes todos o casi todos los síntomas mencionados arriba, especialmente la falta de periodo, debes hacerte una prueba de embarazo, usando una prueba de embarazo casera (Ejemplo; EPT). Para confirmar los resultados debes visitar a un doctor y hacerte una prueba de embarazo hecha en la oficina del doctor o en una clínica (Doctor familiar o ginecólogo).



Primeros Pasos del Embarazo

Si estas embarazada, entonces estos son los primeros pasos que debes tomar

1) Considera tus opciones.

Hay varias opciones que puedes tomar acerca de tu embarazo. Puedes decidir quedarte con el bebé; puedes decidir dar a tu bebé en adopción; o puedes decidir no tener a tu bebe.

Si quieres saber más información sobre como terminar tu embarazo o sobre agencias de adopción, hay varios servicios disponibles:

Ubicación	Servicios
Jewish Family Service Agency 4794 S. Eastern Ave, #C, Las Vegas, Nevada 89119 702-732-0304	Adopción y Consejería
The Adoption Alliance 1785 E. Sahara Ave, #340, Las Vegas, Nevada 89104 702-968-1986	Adopción y Consejería
LDS Family Services 513 S. 9th Street, Las Vegas, Nevada 89101 702-385-1072	Adopción y Consejería
Catholic Charities Care Ctr. 541 E Twain Ave. Las Vegas, NV 89109 702-735-5358	Adopción y Consejería
A-Z Women's Clinic 1670 E. Flamingo Road, # C, Las Vegas, NV 89119 702-892-0660	Terminación de Embarazo
Family Planning Institute 601 S Rancho Dr. St. A5, Las Vegas, NV 89106 702-382-0303	Terminación de Embarazo



2) Decide como vas a obtener cuidado médico durante tu embarazo.

Hay varias maneras de obtener cuidado médico en el área de Las Vegas si no tienes un seguro privado. Medicaid es la fuente primaria para obtener un plan de cuidado médico. Asistencia adicional esta disponible por medio de Asistencia Temporal para Familias Necesitadas o TANF quien provee asistencia y oportunidades de trabajo a familias necesitadas otorgando a los estados fondos federales y una amplia flexibilidad para desarrollar e implementar sus propios programas de asistencia social (welfare). Las personas pueden aplicar para asistencia en su oficina local de TANF la cual puedes encontrar hablando al 1-800-992-0900. En Nevada no es necesario ser ciudadano para calificar para TANF.

Muchos hospitales ofrecen referencias para planes de pagos, doctores y recomendaciones para Medicaid. Observa la lista de abajo para lugares a los que puedes hablar o ir para obtener ayuda para encontrar un doctor o una clínica para mantenerte a ti y a tu bebé saludables durante y después del embarazo:



Ubicación	Servicios
Nevada State Health Division 1-800-429-2669	Te pueden ayudar a encontrar a un proveedor de cuidado médico y recursos para ayudarte a pagar tu cuidado prenatal
Maternal Obstetrical Management Services (MOMS) 702-486-1533	El programa de Medicaid de Nevada que provee manejo de casos, información y referencias para mujeres embarazadas quienes son elegibles para Medicaid. MOMS provee una gran variedad de servicios incluyendo asistencia para obtener cuidado prenatal, provee transportación para visitas al doctor y asistencia con abuso de sustancias y problemas personales
Medicaid, Food Stamps, TANF 3330 E. Flamingo Las Vegas, Nevada 89121 702-486-9400	Servicio de referencias, seguro médico; Aplica para Medicaid y estampillas de comida lo mas pronto posible, la forma puede ser obtenida en cualquier oficina de Medicaid; el número de teléfono ofrece varias oficinas de Medicaid; aceptación en el programa ocurre entre 30-45 días; TANF-asistencia monetaria esta disponible después de 6 meses de embarazo y puedes llamar al mismo número
Sunrise Hospital 702-731-8703	Baby Your Baby – ofrece servicios prenatales para mujeres embarazadas (con o sin seguro médico); referencias a doctores; asistencia para aplicar para Medicaid

North Vista Hospital/ Lake Mead Hospital 702-657-5510	Healthy Beginners – ofrece servicios prenatales para mujeres embarazadas (con o sin seguro médico); referencias a doctores; asistencia para aplicar para Medicaid
St. Rose Hospital 702-616-4508	Baby Rose- referencia a doctores que ofrecen planes de pago, consejos para aplicar para Medicaid, clases para adolescentes embarazadas, programas educativos, mentores y asistencia, vitaminas, asientos de carro y otros artículos para bebés

3) Recive cuidado médico

Tener un doctor es esencial para confirmar si estas embarazada y verificar que tu embarazo esta progresando normalmente. Debes encontrar un doctor en cuanto sepas que estas embarazada. Debes ver al doctor una vez al mes durante los meses 1 al 7, cada dos semanas en el mes 8 y cada semana en el mes 9. Si tienes seguro, entonces llama al número 1-800 de tu compañía de seguro para saber que doctores están en tu plan de salud. Si no tienes ninguna fuente de cuidado médico, hay varias opciones disponibles para ayudarte a encontrar un doctor. La lista de abajo muestra algunas de estas opciones:



Ubicación	Servicios
Free Choice Pregnancy Services 860 E. Sahara Ave, Las Vegas, NV 89104 702-294-2273	Pruebas de embarazo, consultas de embarazo, consultas médicas, ultrasonido, referencias para atención médica
University Women's Center at University Medical Center of Southern Nevada 2231 W. Charleston Blvd., 2nd floor, Las Vegas, NV, 89102 702-253-7802	Exámenes Anuales/de Rutina, Planificación Familiar, Endocrinología Reproductiva/ Infertilidad, Tratamiento de Papanicolaos Anormales, Colonoscopia/LEEP, Tratamiento para Menopausia, Servicios de Sub-especialidad están disponibles para casos mas complejos que tienen que ver con ginecología y urología, un trabajador de elegibilidad en la oficina para asistencia con programas financieros, proveedor de Women's Health Connection y el programa de Avon-Cares así como también muchos seguros médicos
Nevada Health Centers OBGYN 2320 McDaniel Street, Suite C, North Las Vegas, NV 89030 702-253-7802	Obstetricia, Ginecología, Cuidado Prenatal

<p>Planned Parenthood 3220 W. Charleston Blvd. Las Vegas, NV 89102 702-878-7776</p>	<p>Pruebas de Infección Vaginal y Tratamiento, Diagnostico de Infección en el Tracto Urinario y Tratamiento, Pruebas de Infección de Enfermedades Transmitidas Sexualmente y Tratamiento, pruebas de Embarazo y Consejería, Examen de Post-Aborto, Servicios de Menopausia/ Edad Media, Servicios de Salud para Hombres, Pruebas y consejería de VIH/ SIDA, Contracepción de Emergencia, Colposcopia, Examen de los Senos, Seguimiento de Papanicolao Anormal, Examen Anual, Anticonceptivos sin examen pélvico, anticonceptivos: patillas, condones, Depo-Provera, etc., IUD, Ultrasonido</p>
<p>Babies R Beautiful 702-657-8501</p>	<p>Referencias a doctores, Medicaid, Raquea</p>
<p>Stupak Community Center 702-229-2488</p>	<p>Vales de comida y ropa - Abierto martes, miércoles y jueves - 8:30am a 2:30pm - Hablar con Margarita - Documentación: Identificación</p>
<p>Nevada Health Centers Women, Infants, and Children (WIC) Offices – 7 Locations</p> <p>(1) 3900 Cambridge Ave., Suite 102, Las Vegas, NV 89109 702-220-9934</p> <p>(2) 2031 McDaniel St., Suite 120, North Las Vegas, NV 89030 702-220-6096</p> <p>(3) 4241 W. Charleston Suite K Las Vegas, NV 89102 702-220-9944</p> <p>(4) 5 E Tonopah Ave, Ste A North Las Vegas, NV 89030 702-220-9928</p> <p>(5) 865 N. Lamb Suite 11 Las Vegas, NV 89110 702-220-9930</p> <p>(6) 3650 N. Rancho Dr. Suite 109 Las Vegas, NV 89130 702-220-9926</p> <p>(7) 5225 E. Tropicana Suites D &E Las Vegas, NV 89122 702-220-9929</p>	<p>Las oficinas de WIC proveen las necesidades de crecimiento, salud y nutrición para mujeres embarazadas, recién aliviadas, o que están amamantando y para sus hijos pequeños; educación nutricional, referencias a nutriólogos, servicios sociales, practicas médicas para vacunas, cuidado pediátrico u obstétrico, comida, formula, ayuda con niños de hasta 5 años; haz una cita para ser considerada para el programa- debes traer documentación para comprobar tu embarazo, identificación, comprobante de ingresos (talones de cheques o copias), comprobante de domicilio, tarjeta de Medicaid, TANF o forma de estampillas de comida si es que aplica.</p>

Courtney Children's Foundation
818 Westbrooks
North Las Vegas, Nevada 89030
702-315-5159

Programa de Mentoría Gratis

- Ayuda durante el embarazo y hasta que el niño tenga de 1 a 2 años

- Referencias a lugares de cuidado prenatal
- transportación a las facilidades médicas
- Referencias a comités de vida- servicios de niñeras
- Entrenamiento de habilidades para la vida
- Referencias al programa Smartshop- ayuda para organizar su presupuesto para la comida
- Los mentores son asignados de acuerdo a su origen étnico y cultura, muchas de las mentoras estuvieron embarazadas en su adolescencia
- Referencias a asistencia social (welfare), centro para crisis por violación, centro de familia a familia, United Way y F.A.C.T.

Meses

1, 2, 3

El Primer Trimestre

Durante el primero, segundo y tercer mes (Primer Trimestre)

Las ideas de enseguida van a ayudarte a sentirte mejor al comienzo de tu embarazo y van a ayudar a que tu bebé se mantenga saludable también. Estos pasos deben ser seguidos durante tu embarazo.

1) Mantener una dieta saludable.

Es esencial tener una dieta saludable para sentirte bien y tener un bebé saludable. Subirás de 25 a 35 libras durante tu embarazo. Siguiendo la Pirámide Nutricional (obsérvala abajo) es un buen comienzo, pero hay algunas vitaminas las cuales debes consumir más durante tu embarazo. En conjunto con tu dieta saludable básica, debes:

- Tomar 1000 mcg de Acido Fólico. Puedes obtenerlo de:
 - Pastillas de suplemento de Vitamina B
 - Espinacas y lechuga
 - Brócoli y espárragos
 - Naranjas, piñas, melones, plátanos, aguacates
 - Cereal, pasta y arroz (que incluyen ácido fólico agregado)
 - Frijoles y lentejas
- Tomar de 8-10 vasos de agua todos los días

Hay un número de cosas que no debes hacer durante el embarazo. Evita lo siguiente:

- Pescado que contenga mucho mercurio como el pez espada, tiburón y atún
- Tomar alcohol
- Fumar
- Uso de drogas ilegales como marihuana, metanfetaminas, cocaína y heroína
 - Hay una lista de servicios de consejería en el apéndice si es que tienes una adicción.
 - Usa solamente las drogas legales que han sido aprobadas por tu doctor.
- Carne o pescado crudo o sin cocinar
- Hacerte rayos X
- Cajas de gatos que no han sido cambiadas
- Respirar humos o gases de limpiadores o pinturas
- Hacer dietas, brincar comidas o tener sobrepeso
- Comer o tomar cosas con cafeína como café, te, chocolate y sodas
- Tomar duchas mas calientes de 100 grados Fahrenheit



▶ Grains ¹	7 ounces
▶ Vegetables ²	3 cups
▶ Fruits	2 cups
▶ Milk	3 cups
▶ Meat & Beans	6 ounces

2) Haz ejercicio o cualquier otra actividad física todos los días.

Aproximadamente 30 minutos de ejercicio al día es muy importante para que tu y tu bebé estén saludables. No tiene que ser deportes o algo difícil de hecho caminar es el ejercicio más recomendado. Si no has estado ejercitándote regularmente, asegúrate de hablar con tu doctor o enfermera antes de empezar a hacer ejercicio. Esta atenta a tu cuerpo y no hagas nada que involucre brincar.



3) Espera y prepárate para cambios.

Tu cuerpo está atravesando por muchos cambios, no te sorprendas cuando te sientas diferente a lo normal. Los siguientes son síntomas normales que puedes sentir durante el primer trimestre (3 meses):

- Vomitar varias veces al día
- Pechos adoloridos y más grandes
- Cansancio
- Gas o agruras
- Orinar frecuentemente
- Cambios de humor
- Antojos
- Subir 1 o más libras
- Estreñimiento
- Dolor de cabeza
- Pies hinchados

4) Algunas cosas son señales de alerta

Aunque se espera que haya cambios, hay algunas cosas que son signos de peligro al principio del embarazo. Si sientes o experimentas alguno de los siguientes síntomas, llama o visita a tu doctor inmediatamente:

- Sangrado de la vagina
- Chorros de agua o fluido goteando de la vagina
- Fuertes dolores en el vientre
- Vomitar, especialmente si no se queda alimento por más de 24 horas
- Cólicos similares a los de un periodo
- Presión en la parte baja del vientre
- Visión borrosa o ver manchas
- Mareos o desmayos
- Constantes dolores de cabeza o dolores muy fuertes
- Escalofríos
- Dolor o quemazón al orinar
- Fiebre de 100.6 grados Fahrenheit o más
- Contracciones cada 10 a 15 minutos

Meses

4, 5, 6

El Segundo Trimestre

Durante el cuarto, quinto y sexto mes (Segundo Trimestre)

1) Continúa tus hábitos saludables

Debes continuar siguiendo la misma rutina como hiciste en los primeros tres meses de tu embarazo, y puedes agregar lo siguiente a tu rutina:

- Aplícate crema o aceite en tu vientre par ayudar a la piel a estirarse conforme crece el bebé
- No te asolees y usa protección solar de SPF 20 si estas afuera
- Usa zapatos para caminar (tenis) y un brassiere con buen soporte
- Atiende a clases para amamantar, de cuidado prenatal, parto y clases para padres- tener una amiga que te acompañe a las clases puede ayudarte

La siguiente es una lista de organizaciones, agencias y negocios que ofrecen este tipo de servicios en Las Vegas:

Ubicación	Servicios
Courtney Children's Foundation 818 Westbrooks North Las Vegas, Nevada 89030 702-315-5159	Mentores durante el embarazo y un año después del parto
UMC Family Resource Center Baby Steps 1120 Shadow Lane Las Vegas, Nevada 89102 702-383-2229	Cursos sobre el parto, cursos para padres, consulta financiera, Medicaid, consulta con enfermeras, referencias a doctores
University of Nevada Reno Cooperative Extension Nurturing Partners 2345 Redrock St. Ste #100 Las Vegas, Nevada 89146 702-257-5547	Programa de Alcance a la Comunidad- Cursos para amamantar, cursos de cuidado prenatal
Family Mediation and Assessment Center 601 N. Pecos Road Las Vegas, NV 89101 702-455-5295	Cursos para padres
Bridge Counseling Associates 1701 W. Charleston Blvd. #620 Las Vegas, Nevada 89102 702-474-6450	Salud Mental Durante el Embarazo
Parenting Project- Dept. of Family and Youth Services 2837 S. Maryland Pkwy Las Vegas, NV 89106 702-455-5295	Diferentes clases para padres: 1. Criando Con Amor- embarazo hasta 6 meses 2. Padres y Familias Criando -6 meses a 5 años El ABC de los Padres – 5 a 10 años

2) Vienen más cambios

Tu bebé esta creciendo y aun mas cambios van a ocurrir en tu cuerpo, pero tu cuerpo se esta acostumbrando a muchos de los cambios que están pasando. Durante el segundo trimestre, puedes sentir algunas de las siguientes cosas:

- Puedes tener mas energía
- Se reducen o se acaban las náuseas del embarazo por las mañanas
- Menos necesidad de orinar
- Continua el estreñimiento
- Deshecho vaginal blanco
- Gas, agruras, dolores de cabeza
- Las encías te pueden sangrar
- Se te van a hinchar los tobillos, pies y la cara
- Dolor en el vientre bajo
- Cambios en la piel en la cara y en el vientre
- Los pechos pueden gotear un fluido transparente y pegajoso (leche materna temprana)
- Dolor en la espalda
- Hambre con antojo de cosas dulces
- Hemorroides (hinchazón de venas en el recto que causa sangrado) – notifica a tu doctor
- Nariz constipada
- Aumento de peso en total de 10 a 12 libras

Meses

7, 8, 9

El Tercer Trimestre

Durante el séptimo, octavo y noveno mes (Tercer Trimestre)

1) Continúa tus hábitos saludables

Debes continuar siguiendo la misma rutina que los primeros seis meses de tu embarazo. También te puede ayudar hacer algunas de las cosas que están a continuación para estar más cómoda y prepararte para el parto:

- Haz un recorrido por el hospital en el que vas a tener a tu bebé
- Mantén un record de cuantas veces patea tu bebé al día
- Si sientes ardor en el estómago, come 5 ó 6 pequeñas comidas en vez de 2 ó 3 comidas grandes
- No agregues sal a tu comida
- Evita tomar jugos de fruta, toma de 8 a 10 vasos de agua en su lugar
- Duerme de lado con una almohada entre tus piernas y debajo del vientre
- Encuentra a una persona que estará contigo en el parto
- Encuentra a alguien que te lleve al hospital cuando sea tiempo de dar a luz (compañero de parto)
- Prepara una maleta con las cosas que te llevaras al hospital: cámara, bata de dormir, calcetines, pantuflas, cepillo de dientes, brassiere de maternidad y almohadillas, ropa para regresar a casa, ropa para el bebé, cobija para el bebé y un asiento de carro para el bebé
- Los ejercicios de Kegel son ejercicios que preparan a los músculos que harán el trabajo en el parto. Hacer estos ejercicios durante el tercer trimestre te ayudara para que tu parto sea mas fácil:
 - Contrae tus músculos como si estuvieras reteniendo la orina
 - Detenlo y cuenta hasta 6, no te aguantes la respiración
 - Relaja los músculos lentamente
 - Haz esto diez veces, cinco veces al día
- Cuenta las contracciones

2) Se está acercando la hora del parto

El bebé esta creciendo rápidamente y poniendo muchas demandas para tu cuerpo. Durante el tercer trimestre, puedes sentir o experimentar algo de lo siguiente:

- Estrías en el vientre y los senos
- Pechos adoloridos y que gotean
- Cansancio, dificultad para dormir
- Calor todo el tiempo
- Contracciones
- Agruras
- Deshecho vaginal espeso con poca sangre o rayas rosas o cafés
- Torpeza al caminar
- Aumento de peso de entre 16 y 20 libras
- El cerviz (la abertura entre la vagina y el útero) se empieza a abrir y a adelgazarse
- Grandes venas en tus piernas

Parto y Nacimiento

El GRAN MOMENTO ha llegado

El nacimiento puede ser muy emocionante y muy espantoso a la vez. La siguiente información te ayudara a saber que esperar y a estar mejor preparada.

1) Estate pendiente de cualquier cosa que no se sienta bien. Escucha a tu cuerpo.

Conforme se va acercando la fecha del parto, debes tratar de estar alerta si algo no se siente bien. Si experimentas cualquiera de estos síntomas, visita al doctor inmediatamente. Estos son signos de alerta de que algo está mal:

- Fluido verde de la vagina
- Sangrado de la vagina
- Menos o no movimiento del bebé

2) Durante el parto, tus contracciones van a ser más fuertes y más seguidas.

Aquí hay una lista de la secuencia de eventos que probablemente ocurrirá en el parto:

- Cólicos ligeros o dolor en la espalda
- Ruptura del saco amniótico (bolsa de agua donde esta el bebé)
- En cuanto se rompa la fuente, vete al hospital con la persona que va a estar contigo en el parto y llévate tu maleta contigo.
- Las contracciones empezaran casi cada 15-20 minutos y durarán de 30-45 segundos. Conforme pasa el tiempo, las contracciones son más fuertes y más seguidas.
- Caminar, agacharse en cuclillas o sentarte ayuda a empezar el parto.
- Durante el parto y nacimiento, tu compañero de parto debe confortarte, medir tus contracciones y recordarte que te relajes (lo mas posible) durante las contracciones.



Consejos para Padres

1) Regresar a tu cuerpo a la normalidad toma tiempo.

Le tomará a tu cuerpo un tiempo recuperarse de la experiencia del embarazo y el nacimiento. Después de que el bebé nace, hay varios síntomas que puedes tener que incluyen:

- Sangrado vaginal por 2-6 semanas
- Estreñimiento
- Hemorroides
- Pechos adoloridos
- Cansada y adolorida
- Mas sudoración que lo usual
- Depresión – esto no es inusual, si te sientes deprimida, por favor ve a tu doctor.

2) Consejos para ayudarte a regresar a tu estado natural lo más pronto posible:

- Siéntate en agua tibia 2 ó 3 veces al día para aliviar la inflamación de la vagina y cualquier hemorroide. También puedes usar crema medicada para tus hemorroides (pregunta al farmacéutico)
- Toma de 8-10 vasos de agua
- Toma siestas
- Camina
- Aplícate paquetes de hielo en tus senos (usa hielo en una bolsa de plástico, usando una toalla para proteger la piel) para que no te duelan
- Ve a tu doctor 4-6 semanas después de haber dado a luz

3) Amamantar es saludable para ti y tu bebé.

Amamantar no es siempre fácil, pero es muy importante para ayudar a tu bebé a desarrollar su sistema inmunológico, es gratis y te ayuda a perder peso después del parto.

Aquí hay unas sugerencias para que amamantar sea más fácil y mas cómodo para ti:

- Recuerda las lecciones de amamantar que aprendiste durante las clases que haz tomado
- En la sección del segundo trimestre de este manual, encontraras una lista de clases disponibles
- Las oficinas de WIC también ofrecen información nutricional, específica para madres que amamantar
- Las almohadillas y sostenes para amamantar te serán de ayuda
- Tomar vitaminas y mantener la misma dieta que tuviste durante tu embarazo te ayudara a estar bien nutrida
- Una pompa para sacarte la leche será conveniente para almacenar leche para usarse después. La leche materna es buena por hasta 72 horas si esta en refrigeración y 3 meses si esta en el congelador.
- No utilices un chupón por las primeras tres semanas para que tu bebé se acostumbre a tus senos.
- La formula para bebé (leche especial para bebés) puede ser un alternativa aceptable para la leche materna

4) Todos los niños lloran

No necesariamente quiere decir que hay algo serio o malo. Hay varias razones:

- Hambre- alimenta al bebé cada tres horas
- Necesita un cambio de pañal
- Quiere que lo abracen- no hagas esto TODO el tiempo, pero usualmente funciona, si no hay nada malo físicamente
- Tiene dolores debido a gases- no se te olvide repetirlo después de comer
- Tiene mucho calor o mucho frío
- Cansancio- recuesta al bebé para una siesta o para descansar; no acuestes al bebé a dormir de lado; no pongas muchos muñecos de peluche, sábanas, almohadas, etc. en la cuna con el bebé

5) Los bebés necesitan bañarse.

Necesitas limpiar el ombligo de tu bebé para evitar infecciones y ayudar al cordón a caerse.

- Mantén el ombligo seco hasta que el cordón se caiga; limpia alrededor de él con cuidado con alcohol, con un aplicador o bola de algodón cada vez que le cambies el pañal.
- El cordón se caerá mas o menos en una semana

Si tu bebé tuvo circuncisión, sigue los pasos que te dará el doctor para saber como cuidarlo. Sin embargo, si tu bebé experimenta los siguientes síntomas, por favor ve al doctor:

- Un mal olor alrededor del pene
- Un deshecho amarillo o verde
- Un pene rojo e hinchado
- La circuncisión no cicatriza después de 8 días

6) Servicios de Cuidado de Niños

El cuidado de los niños puede ser obtenido por medio de varios lugares en Nevada, muchos ofrecen cuidado infantil basado en los ingresos del hogar. Una lista de servicios de cuidado infantil esta aquí abajo y pueden aceptar varios tipos de asistencia o proveer becas.

Ubicación	Servicio
Child Development Ctr 4412 S. Maryland Parkway Las Vegas, NV 89119-7530 702-733-7157	Aceptan EOB Programa de Asistencia de Cuidado infantil basado en los ingresos del hogar
Creative Kids Learning Ctr. Inc Many Locations 702-617-8131	Aceptan EOB Programa de Asistencia de Cuidado infantil basado en los ingresos del hogar
ABC Preschool & Day Care Ctr 1730 N Pecos Rd Las Vegas, NV 89115- 0608 702-642-5176	Aceptan EOB Programa de Asistencia de Cuidado infantil basado en los ingresos del hogar

All Saints' Day School 4201 W Washington Ave Las Vegas, NV 89107-2005 702-878-1205	Oportunidades para becas
Child Care Licensing 702-455-3894	Referencias a Complejos con Licencia para Cuidado Infantil
Child Care Licensing, LV 702-229-6922	Referencias a Incorporaciones con Licencia para Cuidado Infantil
Clark County Child Care 702-734-0504	Referencias a Cuidado Infantil en Casa (con licencia)

Otros Servicios

La tabla de abajo lista otras agencias que pueden ofrecer servicios útiles para ti durante tu embarazo o después de que nazca el bebé. La primer columna contiene información para contactar a la agencia y la segunda nombra los servicios que proveen y otra información que pudieras necesitar.

Ubicación	Servicios
Catholic Charities Care Ctr. 541 E Twain Ave. Las Vegas, NV 89109 702-735-5358	Complejo de Cuidado Infantil Referencias a otras agencias: Servicios de Adopción: Consejería, etc. Servicios Sociales: ropa de maternidad, carriolas, asientos de carro Servicios de Empleo
Early Headstart 2753 S. Highland Dr. Se2000 Las Vegas, NV 89109 702-387-0179	Jóvenes embarazadas: clases sobre el embarazo Como cambia el cuerpo, Nutrición, Que hacer, etc. Jóvenes que son madres: Pre-escolar para familias de escasos recursos
Rafael Rivera Community Center 702-229-4600	Accesar Cuidado de Salud y Cuidado Primario -Programa de referencias - Programa de bebés - Programas de Alcance - No se necesita tener documentos - Costo basado en ingresos - Se habla inglés, español, lenguajes nativos de México y hay interpretes disponibles - www.riveralv.com
Huntridge Teen Clinic 702-369-2616	Edades de 12 a 18 - Prueba de embarazo - Prueba de enfermedades sexuales - Anticonceptivos - Servicios de Referencia - Servicios dentales con permiso de los padres - Atención con y sin cita con la enfermera o asistente del doctor - Documentación: Identificación - Costo es gratuito o muy bajo basado en los ingresos - Aceptan donaciones - Referencias a Baby your Baby y UMC
Westcare Harris Springs Ranch 401 S. Martin Luther King Blvd. Las Vegas, NV 89106 702-385-2020	Servicios de Conserjería para Drogas y Alcohol
Nevada Treatment Center Outpatient Drug-Free Counseling 721 E. Charleston Blvd Las Vegas, NV 702-382-4226	Servicios de Conserjería para Drogas y Alcohol
Southern Nevada Narcotics Anonymous 702-369-3362	Servicios de Conserjería para Drogas y Alcohol

Manteniendo a tu Bebé Seguro y Saludable

Ahora que eres una nueva mamá, la seguridad de tu bebé es TU responsabilidad. Aquí hay algunos consejos de cómo ayudar a tu bebé a estar saludable y seguro.

Vacunas

Las vacunas son un aspecto importante para mantener saludable a tu bebé. Estas vacunas ayudan a proteger a tu hijo contra infecciones de enfermedades comunes. Existen riesgos al vacunar a los niños como efectos secundarios y muy rara vez complicaciones serias, sin embargo, es considerado mas seguro vacunar a los niños que dejarlos que se puedan infectar con alguna de las enfermedades que las vacunas previenen. Aquí hay un programa que debes seguir para vacunar a tu hijo durante los primeros meses:

- Al nacer
 - **HepB**, previene la hepatitis B, la cual protege contra enfermedades serias del hígado

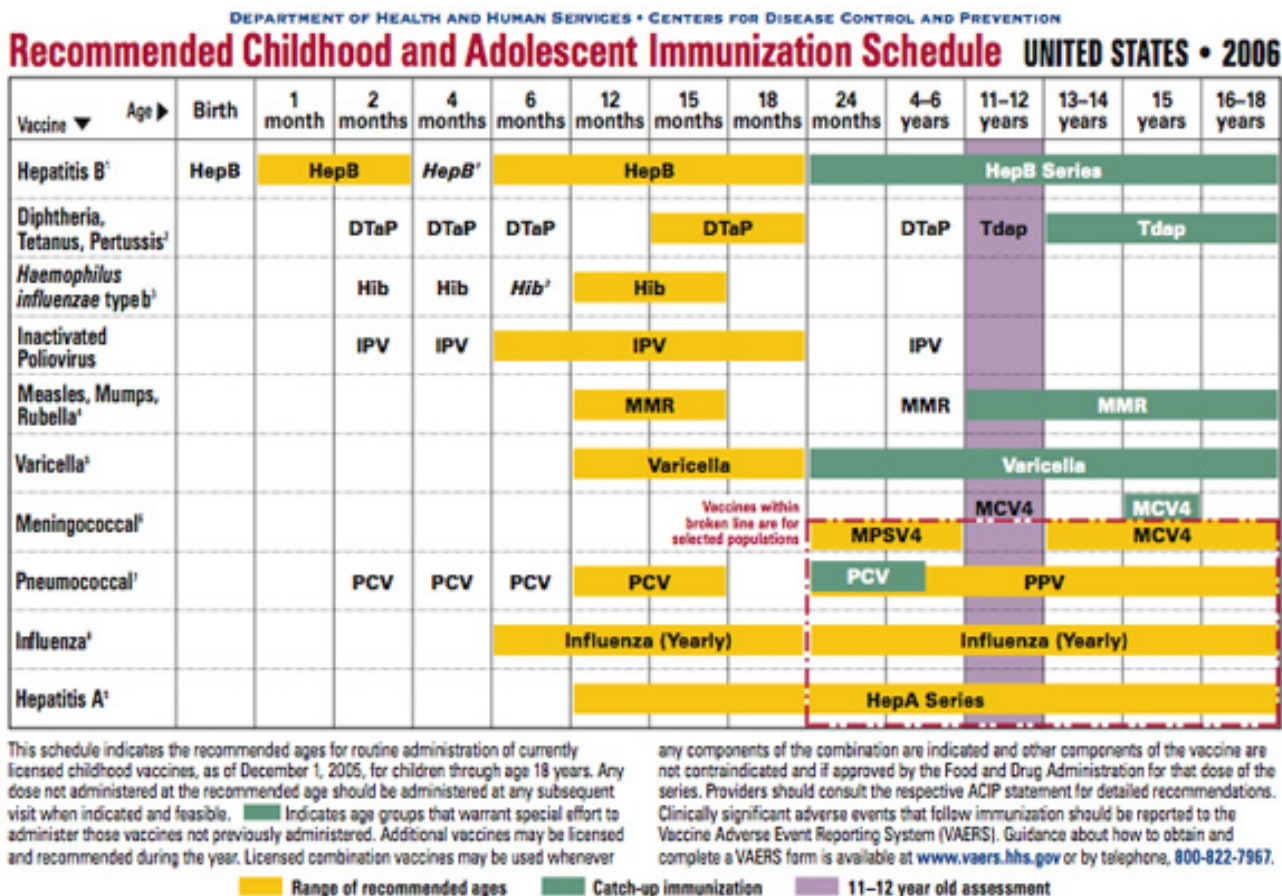
- A los 2 meses
 - **HepB**, previene la hepatitis B, la cual protege contra enfermedades serias del hígado
 - **DTaP**, previene la difteria, tétano y pertussis (tos ferina)
 - **PCV**, previene el neumococo conjugado, el cual protege contra infecciones serias en la sangre, pulmones y cerebro
 - **Hib**, previene la influenza tipo b de Haemophilus, el cual protege contra infecciones serias en el cerebro, garganta y la sangre
 - **IPV**, previene la polio inactivada, el cual protege contra enfermedades serias de paralización
 - **Rv**, previene la infección del rota virus, el cual protege contra enfermedades de diarrea serias

- A los 4 meses
 - **HepB2**, previene la hepatitis B, la cual protege contra enfermedades serias del hígado
 - **DTaP**, previene la difteria, tétano y pertussis (tos ferina)
 - **PCV**, previene el neumococo conjugado, el cual protege contra infecciones serias en la sangre, pulmones y cerebro
 - **Hib**, previene la influenza tipo b de Haemophilus, el cual protege contra infecciones serias en el cerebro, garganta y la sangre
 - **IPV**, previene la polio inactivada, el cual protege contra enfermedades serias de paralización
 - **Rv**, previene la infección del rota virus, el cual protege contra enfermedades de diarrea serias

- A los 6 meses
 - **HepB**, previene la hepatitis B, la cual protege contra enfermedades serias del hígado
 - **DTaP**, previene la difteria, tétano y pertussis (tos ferina)
 - **PCV**, previene el neumococo conjugado, el cual protege contra infecciones serias en la sangre, pulmones y cerebro
 - **Hib3**, previene la influenza tipo b de Haemophilus, el cual protege contra infecciones serias en el cerebro, garganta y la sangre
 - **IPV**, previene la polio inactivada, el cual protege contra enfermedades serias de paralización
 - **Rv**, previene la infección del rota virus, el cual protege contra enfermedades de diarrea serias
 - **Influenza**, previene una infección seria de los pulmones

- A los 12 meses
 - **DTaP**, previene la difteria, tétano y pertussis (tos ferina)
 - **PCV**, previene el neumococo conjugado, el cual protege contra infecciones serias en la sangre, pulmones y cerebro
 - **Hib**, previene la influenza tipo b de Haemophilus, el cual protege contra infecciones serias en el cerebro, garganta y la sangre
 - **Varicella**, la cual previene la varicela
 - **HepA**, previene la hepatitis A, la cual protege contra enfermedades serias del hígado
 - **Influenza**, previene una infección seria de los pulmones
 - **MMR**, previene sarampión, paperas y rubéola

Aquí hay una grafica a seguir para la vacunación desde el nacimiento hasta los 18 años:



Hay una página de Internet disponible para que tengas tu propio programa de vacunación para tu hijo. La página de Internet pregunta por el nombre y la fecha de nacimiento de tu hijo:
<http://www.keepkidshealthy.com/welcome/vaccineschedule.html>

Estas son algunas clínicas donde puedes obtener vacunas:

Clínicas de Vacunación	Servicios
Ravenholt Public Health Center 8:30 am to 4:30 pm, Monday - Friday 625 Shadow Lane Las Vegas, NV 89106 (702) 759-1000	Vacunas de rutina de acuerdo a la edad del niño, vacunas contra el flu y la neumonía están disponibles todo el año y vacunas para propósitos de inmigración. El distrito de la salud cobra un cargo de administración de \$16 por niño por una vacuna y \$20 por dos o más vacunas. Algunas vacunas pueden requerir un cargo adicional. Por favor contacta a la clínica de vacunación al (702) 759-0850 para más información.
East Las Vegas Public Health Center 8:30 am to 4:30 pm, Monday - Friday 560 North Nellis Blvd Suite E12 Las Vegas, NV 89110 (702) 759-0900 Nursing (702) 759-0620 Env Health	Vacunas de rutina de acuerdo a la edad del niño, vacunas contra el flu y la neumonía están disponibles todo el año y vacunas para propósitos de inmigración. El distrito de la salud cobra un cargo de administración de \$16 por niño por una vacuna y \$20 por dos o más vacunas. Algunas vacunas pueden requerir un cargo adicional. Por favor contacta a la clínica de vacunación al (702) 759-0850 para más información.

<p>Henderson Public Health Center 8:30 am to 4:30 pm, Monday - Friday 520 E. Lake Mead Parkway Henderson, NV 89015 (702) 759-1040</p>	<p>Vacunas de rutina de acuerdo a la edad del niño, vacunas contra el flu y la neumonía están disponibles todo el año y vacunas para propósitos de inmigración. El distrito de la salud cobra un cargo de administración de \$16 por niño por una vacuna y \$20 por dos o más vacunas. Algunas vacunas pueden requerir un cargo adicional. Por favor contacta a la clínica de vacunación al (702) 759-0850 para más información.</p>
<p>North Las Vegas Public Health Center 8:30 am to 4:30 pm, Monday - Friday 1820 East Lake Mead Suite F North Las Vegas, NV 89030 (702) 759-0700 Nursing (702) 759-0502 Env Health</p>	<p>Vacunas de rutina de acuerdo a la edad del niño, vacunas contra el flu y la neumonía están disponibles todo el año y vacunas para propósitos de inmigración. El distrito de la salud cobra un cargo de administración de \$16 por niño por una vacuna y \$20 por dos o más vacunas. Algunas vacunas pueden requerir un cargo adicional. Por favor contacta a la clínica de vacunación al (702) 759-0850 para más información.</p>
<p>Spring Valley Public Health Center Every Monday from 9 a.m. - noon & 1 - 3:30 p.m 6330 W. Spring Mountain. Rd Suite F Las Vegas, NV 89146 (702) 759-0701 Nursing (702) 759-0503 Env Health.</p>	<p>Vacunas de rutina de acuerdo a la edad del niño, vacunas contra el flu y la neumonía están disponibles todo el año y vacunas para propósitos de inmigración. El distrito de la salud cobra un cargo de administración de \$16 por niño por una vacuna y \$20 por dos o más vacunas. Algunas vacunas pueden requerir un cargo adicional. Por favor contacta a la clínica de vacunación al (702) 759-0850 para más información.</p>

Fuentes de Información:

<http://www.keepkidshealthy.com/welcome/immunizations.html>

<http://www.immunize.org/catg.d/p4010imm.pdf>

http://www.southernnevadahealthdistrict.org/locations_maps.htm

Asuntos de Seguridad – Consejos para Mantener a Tu Bebé Saludable

Durmiendo Seguro

Los nuevos bebés necesitan su propio espacio seguro para dormir. Esto significa que tu nuevo bebé va a necesitar su propia cuna, moisés o corral para dormir mientras toma una siesta o duerme por la noche. Hay muchas otras cosas que puedes hacer para mantener el lugar donde duerme tu bebé seguro y reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé o SIDS por sus siglas en inglés.

- Mantén el área de dormir libre de animales de peluche, almohadas, cobijas y cualquier otro objeto que pueda causar que el bebé se enrede o que pueda cubrirlo y causar que se sofoque.
- Asegúrate que el colchón en el que duerme el bebe quede ajustado en la cuna.
- Siempre acuesta a dormir al bebe en su espalda (boca arriba)
- Mantén a tu bebé alejado de humo del cigarro

Información sobre Seguridad en el Carro

Otro método importante para proveer un ambiente seguro para tu hijo en un vehículo es usando un asiento de carro para bebés. Como los cinturones de seguridad de los carros no suplen las necesidades físicas y de desarrollo de los niños pequeños, los asientos de seguridad para carros son necesarios. Todos los estados y territorios de Estados Unidos tienen leyes de protección para los niños. Dejar a un niño desatendido en un vehículo en cualquier momento o tiempo puede resultar en daños severos o hasta la muerte, así es que, es esencial tener al niño bajo supervisión mientras esta en el vehículo o bajarlo si no hay un adulto en el carro. Para más información sobre si el asiento de carro esta instalado apropiadamente, por favor contacta a:

3101 Maryland Pkwy., Suite 315
Las Vegas, NV 89109
702-731-8666

Aquí hay otros consejos importantes para la seguridad en vehículos:

- Todas las personas en un carro o camioneta necesitan tener su propio cinturón de seguridad. Ningún pasajero debe sentarse en áreas para almacenar cosas o en las piernas de alguien más.
- Los niños deben ir siempre en el asiento de atrás en su asiento de carro asegurado o con un cinturón de seguridad.
- Los niños pequeños deben de ir en asientos de carro volteando hacia atrás hasta que pesen al menos 20 lb. (9 Kg.) y tengan al menos 1 año d edad. Nunca pongas un asiento de carro volteando hacia atrás en el asiento de enfrente de un vehículo con una bolsa de aire activa en el asiento del pasajero.
- Niños mayores de 1 año y que pesan entre 20 lb. (9Kg) y 40 lb. (18 Kg.) deben ir en asientos de carro volteando hacia el frente.

- Niños de entre 4 y 8 años que pesan entre 40 lb. (18 Kg.) y 80 lb. (36 Kg.) deben ir en un asiento de refuerzo (booster seat) amarrados con cinturones que pasan por las piernas y el hombro. Un cinturón de seguridad regular no protege totalmente a un niño de este tamaño en un accidente de carro.
- Niños y adultos que pesan más de 80 lb. (36 Kg.) deben usar el cinturón de seguridad en todo momento.

Obstrucción de Aire

- Siempre observa a los niños cuando están comiendo o jugando.
- Si el niño es menor de 3 años, no lo dejes comer comida pequeña, redonda o dura.
- Lee cualquier advertencia en juegos o juguetes. Busca partes pequeñas que pudieran sofocar al niño.
- Los bebés se deben poner a dormir boca arriba.
- Mantén cosas suaves fuera del área donde duermen los niños pequeños.
- Revisa pisos y lugares bajos para ver que no haya objetos pequeños como botones, cuentitas, canicas, monedas o piedras.
- Guarda todas las bolsas o plásticos para envolver fuera del alcance de los niños.

Caídas

- Mantén sillas, cunas y otros muebles lejos de las ventanas.
- No dejes a un niño solo en una mesita para cambiarlo, cama, sillón u otros muebles. Pon una mano sobre el bebé mientras le cambias el pañal.
- Siempre amarra al bebé en una silla alta para comer, columpio, mesa para cambiar o carriola.
- Deshazte de cosas peligrosas en el hogar como alfombras dobladas, alambres eléctricos o cordones en el piso y escaleras oscuras.
- Enseña a los niños a usar las áreas de juego con superficies de hule, madera, pajote o arena. El pasto y la tierra no son tan buenos para prevenir heridas serias. Evita el asfalto.
- Usa portones de seguridad u otras barreras al principio y al final de las escaleras.

Fuego y Quemaduras

- No dejes a los niños solos cerca de flamas, estufas o velas.
- Mantén cerillos, gasolina, encendedores y otros materiales inflamables fuera del alcance de los niños.
- Enseña a los niños a planear para escapar de tu casa en caso de un incendio y practíquenlo.
- Instala alarmas de humo en tu casa en cada piso y en todas las recamaras.
 - Hazles pruebas una vez al mes
 - Reemplaza las baterías una vez al año
 - Reemplaza las alarmas cada 10 años
- Antes de bañar a los niños en agua caliente, siempre pasa tu mano abierta por el agua para revisar la temperatura.
- Mantén los líquidos y comidas calientes lejos de las esquinas de mesas y entrepaños. Nunca cargues a los niños y bebidas calientes al mismo tiempo.

- Mantén cosas que se pueden incendiar fácilmente (como papeles) lejos de fuentes de calor como estufas y chimeneas.

Prevención de Envenenamiento

- Lee las etiquetas e investiga cuales productos del hogar o plantas son venenosos. Si no estas segura sobre algo, mantenlo donde los niños no lo alcancen
- Asegura venenos y medicinas fuera de la vista y el alcance de los niños.
- No tomes medicina en frente de los niños. Ellos pueden tratar de copiarte.
- Nunca dejes productos del hogar que sean potencialmente venenosos desatendidos mientras estas limpiando.
- Tira medicinas viejas y productos de limpieza.

Seguridad del Agua y Prevención de Ahogamiento

- Siempre observa a los niños cerca del agua. No te alejes ni siquiera por un momento.
- Usa una barrera como un barandal para mantener a los niños lejos de las albercas u otros cuerpos de agua.
- Vacía y voltea al revés todos los contenedores de agua después de que los uses.
- Enseña a los niños a nadar cuando estén listos, usualmente después de los 4 años.
- Enseña a los niños a nunca correr, aventar o brincar sobre otros cerca del agua.
- Enseña a los niños a nunca nadar solos.

Fuente de Información: <http://www.safekids.org/tips/tips.html>

Glosario

A

- ❖ **Aborto Involuntario**- la pérdida del bebé en el útero antes de que éste pueda vivir
- ❖ **Agruras**- una sensación de ardor en la boca del estómago
- ❖ **Ansiedad**- estar preocupada, molesta
- ❖ **Antiácidos**- píldoras o líquido para aliviar las agruras
- ❖ **Antibióticos**- medicamentos recetados por un médico que matan los gérmenes que causan las infecciones
- ❖ **Anticonceptivos**- métodos para prevenir un embarazo
- ❖ **Azúcar en la sangre**- el nivel de azúcar llamada glucosa que se encuentra en la sangre

B

- ❖ **Baño en agua tibia (sitz)**- sentarse en agua tibia para aliviar y sanar las hemorroides u otros problemas en el recto y en el área de la vagina
- ❖ **Beneficios por Incapacidad**- dinero que recibes cuando no puedes trabajar debido a una enfermedad o lesión

C

- ❖ **Calorías**- una medida de la energía que contienen los alimentos
- ❖ **Calostro**- la primera leche materna que es amarilla y pegajosa
- ❖ **Cambios en le estado de ánimo**- el sentirse feliz y luego triste o enojada en un periodo de corto tiempo
- ❖ **Cerviz**- la parte de abajo o el cuello del útero. El cerviz se abre hacia la vagina. El cerviz se abre completamente durante el parto para dejar pasar al bebé
- ❖ **Cesárea**- una operación que se hace para sacar al bebé del cuerpo de la mamá a través de un corte en la barriga
- ❖ **Circuncisión** -una operación que se hace para remover la piel floja que cubre la punta del pene de un niño recién nacido
- ❖ **Coágulo**- una masa redonda compuesta de sangre y otro tejido del cuerpo
- ❖ **Contracción**- cuando el útero se aprieta y se siente duro

- ❖ **Cordón Umbilical**- conecta al bebé con la placenta. El cordón trae la comida al bebé desde la madre a través de la placenta. También retira los desperdicios del bebé. El cordón umbilical se corta después de que el bebé nace. La parte que queda se convierte en el ombligo
- ❖ **Cuenta de patadas**- una manera de mantener un registro de qué tan seguido se mueve tu bebé

D

- ❖ **Defectos de nacimiento**- problemas físicos o mentales con los que nacen algunos bebés
- ❖ **Desempleo**- el no estar trabajando
- ❖ **Diabetes**- una condición médica que le da a ciertas mujeres durante el embarazo causado por altos niveles de azúcar (glucosa) en la sangre
- ❖ **Dolores de parto**- el dolor que da con las contracciones del útero
- ❖ **Ducha vaginal**- agua o líquido que se pone dentro de la vagina para limpiarla

E

- ❖ **Ejercicios Kegel**- los ejercicios que fortalecen los músculos alrededor de la vagina, lo cual ayuda a retener la orina
- ❖ **Embrión**- así se llama el bebé cuando se está formando en el útero de la madre durante las primeras 8 semanas de desarrollo
- ❖ **Enfermedades transmitidas sexualmente**- enfermedades que se pueden pasar a través de las relaciones sexuales
- ❖ **Episiotomía**- un corte en la abertura de la vagina durante el parto. Esto permite que haya más espacio para que el bebé pueda salir
- ❖ **Espéculo**- un instrumento especial que usan los médicos para mantener la vagina abierta mientras hacen el papanicolao
- ❖ **Estreñimiento**- heces secas y duras que son difíciles de expulsar
- ❖ **Examen pélvico**- un examen hecho por un médico o enfermera para revisar la vagina, el cerviz, el útero y otros órganos

F

- ❖ **Fibra**- las partes de las plantas como las frutas, las verduras y los granos que el cuerpo no digiere o no usa. La fibra le ayuda a la gente a hacer del baño con regularidad
- ❖ **Folato**- vitamina B, también conocida como ácido fólico

G

- ❖ **Grupos de apoyo**- cuando más de tres personas que tienen el mismo problema se reúnen para hablar y tratar de ayudarse los unos a los otros

H

- ❖ **Hemorroides**- venas hinchadas dentro y alrededor del recto
- ❖ **Hierro**- elemento que se encuentra en las comidas que es bueno para la sangre
- ❖ **Hormonas**- los químicos que hacen que tu cuerpo haga ciertas cosas
- ❖ **Humo de segunda mano**- el respirar humo de una persona que fuma cerca de ti

I

- ❖ **Infección**- una enfermedad causada por gérmenes que no puedes ver. Una infección puede darse dentro del cuerpo o en la piel
- ❖ **Intestino**- el intestino también se conoce como tripas. Parte del cuerpo por donde pasa la comida hasta que se convierte en desperdicio sólido

M

- ❖ **Media de soporte**- medias apretadas que ayudan a la circulación de las piernas
- ❖ **Movimiento del Intestino** –es la manera en la que pasamos material sólido del cuerpo

N

- ❖ **Náusea**- las ganas de vomitar

- ❖ **Náuseas de embarazo**- el tener ganas de vomitar durante los primeros 3 ó 4 meses de embarazo

P

- ❖ **Parto**- contracciones del útero que se hacen mas fuertes y mas seguidas; hacen que el cerviz se abra, lo que permite que salga el bebé
- ❖ **Papanicolao**- una prueba para detectar cáncer cervical. Las células se toman del cerviz para analizarlas
- ❖ **Placenta**- crece en el útero de una mujer embarazada y esta conectada al bebé a través del cordón umbilical (ombliigo). La placenta alimenta la bebé, y sale después de que nace el bebé. También se conoce como secundinas
- ❖ **Prenatal**- el tiempo antes del nacimiento del bebé
- ❖ **Presión arterial**- la fuerza con la cual la sangre se mueve a través del cuerpo, la cual se mide con un brazalete que se infla sobre el brazo
- ❖ **Presión arterial alta**- la tensión de la sangre a través del cuerpo es más alta de lo normal
- ❖ **Prueba de embarazo**- una prueba de orina o de sangre para ver si la mujer esta embarazada. Una mujer puede comprar una prueba de embarazo para hacerse en la casa o hacérsela en el consultorio médico o clínica
- ❖ **Prueba de estrés**- una prueba especial que se hace en le hospital para revisar los latidos del corazón del bebé durante las contracciones del útero
- ❖ **Prueba de falta de estrés**- una prueba especial hecha para revisar los latidos del corazón del bebé cuando éste se mueve
- ❖ **Prueba de tolerancia a la glucosa**- una prueba especial para ver el nivel de azúcar o glucosa en la sangre

R

- ❖ **Rayos x**- una foto que se toma usando dosis bajas de radiación. Es muy importante evitar que te tomen rayos x durante el embarazo
- ❖ **Rectal**- se refiere al recto
- ❖ **Recto**- por donde salen los desperdicios sólidos
- ❖ **Regla (periodo)**- el deshecho de sangre que sale de la vagina cada mes. También se le llama menstruación

- ❖ **Retraso mental**- un defecto de nacimiento que causa que el bebé sea mas lento para aprender. Este es un problema para toda la vida

S

- ❖ **Saco amniótico**- es una bolsa que crece dentro del útero, y que sostiene al bebé, la placenta y un liquido aguoso llamado liquido amniótico. Se conoce comúnmente como la fuente del agua, y protege al bebé que esta creciendo dentro del útero
- ❖ **Seguro Médico**- una compañía también conocida como plan de salud que paga o ayuda a pagar los costos de la atención medica. Es posible que el personal del seguro te diga a dónde debes ir para recibir atención médica
- ❖ **Señales de alerta**- las cosas que tu sientes o ves que no son normales. Estas son señales de que algo puede estar mal
- ❖ **SIDA** - una enfermedad que se pasa a través de las relaciones sexuales sin protección o a través del uso de drogas intravenosas que causa enfermedades graves y hasta la muerte
- ❖ **Sodio**- otra palabra para la sal. Demasiada sal hace que el cuerpo retenga agua

T

- ❖ **Trabajadora social**- una persona capacitada para ayudarle a la gente con los problemas como encontrar un médico, pagar las facturas y encontrar un lugar para vivir

U

- ❖ **Ultrasonido**- una prueba que se hace en el consultorio médico o en la clínica que muestra una foto del bebé creciendo en el útero
- ❖ **Útero**- este es el órgano de una mujer que lleva el bebé en desarrollo. El músculo del útero se estira a medida que crece el bebé

V

- ❖ **Vagina**- la ultima parte por donde pasa el bebé cuando nace
- ❖ **Vejiga**- el órgano del cuerpo donde se guarda la orina
- ❖ **Venas varicosas**- la hinchazón de las venas de las piernas
- ❖ **VIH**- el virus que causa el SIDA

- ❖ **Virus**- algo demasiado pequeño para ver a simple vista que pasa de una persona a otra y que causa enfermedades. Un virus no se puede curar con antibióticos
- ❖ **Vitaminas**- píldoras o líquido que tu médico te dice que tomes durante el embarazo. Las vitaminas le ayudan a una mujer a tener un bebé saludable
- ❖ **Vomitir**- devolver o arrojar los alimentos del estómago

Referencias

- 1) “What to do When You’re Having a Baby” by Gloria Mayer, RN and Ann Khulierus, RN. Published by the Institute for Health Care Advancement. Resources and contact information was compiled by the Nevada Institute for Children’s Research and Policy at the University of Nevada, Las Vegas. Verified in September 2006.

- 2) Pregnancy: Week by Week (2006). In *Baby Zone*. Retrieved 10:37, September 25, 2006, from <http://lasvegas.babyzone.com/features/content/default.asp?topicid=9171>

- 3) “SafeKids” (2007) Retrieved February 21, 2007. from <http://www.safekids.org/tips/tips.htm>

- 4) “Keeping Kids Healthy” (2007) Retrieved February 21, 2007. from: <http://www.keepkidshealthy.com/welcome/vaccineschedule.html>