

BIENVENIDA

Bienvenida al Programa de salud Materno-Infantil (MIHP) del Departamento de Salud Pública del Condado de Ottawa. MIHP es un programa de visitas domiciliarias que brinda servicios de apoyo, referencias para recursos comunicatorios, educación, y coordinación de servicios a personas embarazadas y bebés con Medicaid o personas que pueden ser elegibles para Medicaid. Nuestros expertos incluyen enfermeras, dietistas, trabajadoras sociales, y promotoras de salud que le proporcionarían visitas mensuales en la comodidad de su propio hogar (habrá otras opciones de visitas disponibles). **Usted decide cuanto apoyo necesita y con qué frecuencia se reúne con nuestras expertas.**

Si tiene preguntas sobre su embarazo y /o sobre su bebé pregunte, estaremos encantados de responder cualquier pregunta. Visítenos en nuestra página de internet [Maternal Infant Health Program](#) (por el momento, nuestra página solamente está disponible en inglés).

En este paquete de bienvenida encontrará recursos, materiales educativos e información útil. Haga clic en los enlaces azules para obtener más información.

Equipo de Programa de salud Materno-Infantil

Dawn Dotson Enfermera	616-393-5758	Devon Stuit Especialista de Medicaid	616-393-5731
Kyrian Kish Enfermera	616-393-4446	Jael DelaHuerta (español) Especialista en soporte administrativo	616-393-5764
Natalie Kuntz Enfermera	616-393-5728	Becky Antaya Dietista Registra/ Dietista Registrada y Consultora de Lactancia (IBCLC)	616-638-7450
Kara Bennett Enfermera	616-393-5741	Bethany Vukusic Supervisor de Programa	616-393-5658
Maria Armijo-Garcia Trabajadora Social	616-638-7544	Sandra Lake, Gerente de Programas Comunitarias	616-393-5753
Molly Brouwer Trabajadora Social	616-393-4448		

Recursos

<p>What to Expect</p>	<p>Esta aplicación móvil ofrecerá orientación día a día y semana a semana a través de su embarazo y después de que nazca su bebe, también obtendrá repuestas, consejos y orientación a medida que navega por la vida como nuevo padre o mama. Esta aplicación móvil está disponible solamente en inglés.</p>
<p>Pregnancy+</p>	<p>El app de pregnancy+ provee información diaria de embarazo como temas sobre dieta, ejercicio y parto y seguimiento de embarazo, artículos y a apoyo a personas embarazadas y sus familias. Usuarios que vivan en Michigan y reciban Medicaid tienen acceso a recursos específicos a Michigan y enlaces para apoyo adicional de embarazo.</p>
<p>Text4baby</p>	<p>Text4baby se le provee información fácil y es gratuita. Mujeres que envíen el texto BEBE a 511411 recibirán mensajes de texto gratuitos tres veces a la semana programados según la fecha de nacimiento o cumpleaños de bebe, durante embarazo hasta que el bebe cumpla 1 año.</p>
<p>La Salud mental de las mamas es muy importante</p>	<p>Depresión y ansiedad durante el embarazo La depresión y la ansiedad pueden ocurrir durante el embarazo o después del nacimiento. Aprenda las señales y como obtener ayuda.</p>
<p>Postpartum Depression (video)</p>	<p>La depression posparto es un desorden de animo que puede afectar a las mujeres a poco tiempo antes o despues de que Nazca bebe, por lo común empieza meses después de dar a luz. Esta desorden poco reconocido y poco tratado puede afectar a cualquier mujer de edad fértil</p>
<p>Marijuana- Is it safe during pregnancy or breastfeeding? (Video)</p>	<p>El uso de marijuana durante el embarazo puede causar problemas con el desarrollo de cerebro, crecimiento fetal, nacimiento prematuro y muerte en el utero. THC y otros químicos de marijuana se pueden pasar de mama a bebe a través de la leche materna impactando el desarrollo de un bebe saludable.</p>

Recursos Comunitarios		
Agencia	Descripción	Numero de teléfono
2-1-1	2-1-1 puede proporcionarle información sobre los recursos y servicios locales en su condado.	2-1-1
Help Me Grow	Help Me Grow conecta las familias con niños desde el nacimiento hasta los cinco años de edad con recursos locales que ayudan a los niños a crecer sanos y listos para tener éxito en la escuela.	1-844-233-2244 (llame o envíe texto)
Ottawa Food	Ottawa Food proporciona nutrición y recursos alimentarios.	N/A
Ottawa County Department of Public Health	Ottawa County Department of Public Health proporciona servicios comunitarios, ambiental y de salud.	616-396-5266

Frequently Asked Questions

- Q:** Will the Healthy Michigan Plan cover family planning services?
- A:** Yes, the Healthy Michigan Plan will cover family planning services with no out-of-pocket cost to patients.
- Q:** How will adults receive their dental benefits through the Healthy Michigan Plan?
- A:** Dental services will be provided by the beneficiary's health plan.
- Q:** Will I be able to get health coverage through the Healthy Michigan Plan if I have a pre-existing condition?
- A:** Yes. The Healthy Michigan Plan will not deny coverage to individuals due to pre-existing conditions.
- Q:** Will the Healthy Michigan Plan allow me to stay with my current doctor?
- A:** Healthy Michigan Plan participants, with some limited exceptions, must enroll in a Medicaid Health Plan that will pay your doctor for your care. Check with your doctor to find out whether they participate with one of these plans.
- Q:** How will my doctor know that I have Healthy Michigan Plan coverage?
- A:** When you have the Healthy Michigan Plan, a health care ID card will be mailed to you (if you do not have one already).

Cost Sharing

The Healthy Michigan Plan has co-pays, most of which will be paid to a MI Health Account (MIHA).

The Healthy Michigan Plan requires those with annual incomes between 100 percent and 133 percent of the federal poverty level to pay 2 percent of annual income for cost sharing purposes. Total cost sharing (including co-pays) cannot exceed 5 percent of the total household income.

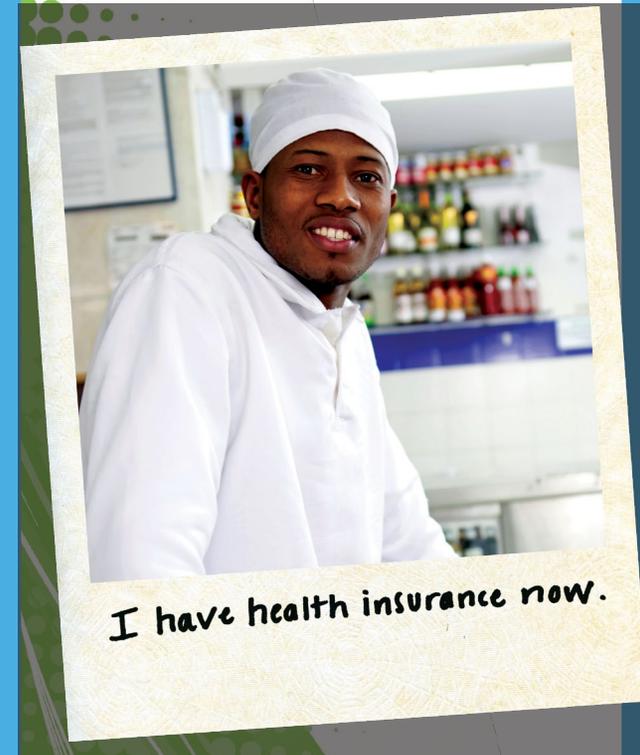
Annual MIHA fees and co-pays can be reduced by participating in healthy behavior activities which include completing an annual health risk assessment, and changing unhealthy activities.

The Michigan Department of Health and Human Services will not exclude from participation in, deny benefits of, or discriminate against any individual or group because of race, sex, religion, age, national origin, color, height, weight, marital status, gender identification or expression, sexual orientation, partisan considerations, or a disability or genetic information that is unrelated to the person's eligibility.

Spanish	ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 800-642-3195 (TTY 866-501-5656). AAA-AAA-AAAA (TTY AAA-AAA-AAAA).
Arabic	ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصا ب رقم 800-642-3195 اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصا ب رقم 866-501-5656. (رقم هاتف الصم والبكم: 866-501-5656).



DCH-3917 3/2022



www.healthymichiganplan.org

1-855-789-5610

What is the Healthy Michigan Plan?

The Healthy Michigan Plan provides health care coverage to low-income Michigan residents.

Michigan Public Act 107 of 2013 made health care benefits available to Michigan residents through the Healthy Michigan Plan beginning in April of 2014.

Healthy Michigan Plan beneficiaries must enroll into a health plan and take steps to improve their health, including:

- Schedule a visit with their primary care provider
- Complete a Health Risk Assessment
- Participate in healthy behavior activities



I quit smoking.

What does the Healthy Michigan Plan cover?

The Healthy Michigan Plan covers the federal essential health benefits as well as other services and benefits.

These include:

- Ambulatory patient services
- Emergency services
- Hospitalization
- Maternity care
- Mental health and substance use disorder treatment services
- Prescription drugs
- Rehabilitative and habilitative services and devices
- Laboratory and x-ray services
- Preventive and wellness services and chronic disease management
- Dental services
- Family planning
- Other services

How do you apply?

Michigan residents may apply online at www.healthymichiganplan.org, by phone at 1-855-789-5610, or in person at their local Michigan Department of Human Services Office.

Most people who have the Healthy Michigan Plan must enroll in a health plan. MI Enrolls will send an enrollment packet about health plan choices after an individual applies for coverage.



I got a flu shot.

Who is eligible for the Healthy Michigan Plan?

The Healthy Michigan Plan provides health care coverage for individuals who:

- Are age 19-64 years
- Have a Modified Adjusted Gross Income at or below 133 percent of the federal poverty level
- Do not qualify for or are not enrolled in Medicare
- Do not qualify for or are not enrolled in other Medicaid programs
- Are not pregnant at the time of application
- Are residents of the State of Michigan

Eligibility for the Healthy Michigan Plan will be determined using the Modified Adjusted Gross Income methodology and all criteria must be met to be eligible for this program.

Programa de Salud Materno Infantil

**Paquete Educativo sobre
Embarazo y Salud Infantil**

Planificación Familiar

¿Qué es la planificación familiar?

- Planificación Familiar se refiere al uso del control de natalidad para espaciar sus embarazos.
- Es mejor esperar por lo menos 18 meses luego de dar a luz antes de volver a quedar embarazada.
- Existen muchos métodos diferentes para el control de la natalidad (la píldora, parche, inyección, esponja, condón, etc.).
- Puede elegir el método que considere mejor para usted.

¿Por qué debería usar la planificación familiar para espaciar mis embarazos?

- Es mejor para su salud.
- Es mejor para la salud de su bebé.
- Es menos estresante para usted cuando los embarazos no se dan de forma demasiado cercana.

¿Dónde puedo encontrar servicios de planificación familiar?

- La oficina de su médico.
- Paternidad Planificada.
- Su departamento de salud local.

¿Cómo cubro el costo de servicios de la planificación familiar?

- La planificación familiar está cubierta por Medicaid.

Más información disponible a través de internet en:

www.fda.gov/womens/healthinfomration/birthcontrol.html

www.Michigan.gov/FamilyPlanning



Cuidado Prenatal

¿Qué es el cuidado prenatal?

El cuidado prenatal es el cuidado que usted recibe de su médico durante el embarazo.

En las visitas de cuidado prenatal, su médico:

- Controlará que usted se encuentre saludable.
- Controlará cómo se está desarrollando su bebé.
- Le hará saber qué esperar durante el embarazo y el nacimiento.
- Le explicará cómo cuidar bien de usted y de su bebé.

¿Por qué debería recibir cuidado prenatal?

- Para que usted y su bebé estén tan saludables como sea posible.
- Para que usted pueda recibir respuestas a sus preguntas. ¡No tenga miedo de hacer preguntas!
- Para que en caso de surgir algún problema, su médico se pueda encargar del mismo de inmediato.

Asegúrese de:

- Asistir a todas las citas de cuidado prenatal.
- Seguir todas las recomendaciones de su médico.



¿Cón qué frecuencia se realizan las visitas de cuidado prenatal?

Semanas 1 – 28:	Cada mes
Semanas 29 – 35:	Cada dos semanas
Semana 36 – nacimiento:	Cada semana

Cuidado Prenatal (continúa)

¿Cuáles son los signos de que algo podría estar mal?

- Dolor de cabeza persistente o severo
- Mareo o fatiga
- Visión doble o borrosa; ver manchas
- Hinchazón repentina del rostro, manos o pies
- Suba de peso repentina
- Sangrado vaginal
- Fiebre y/o espasmos
- Vómitos severos o constantes

- Goteo repentino o derrame constante de agua de la vagina
- Dolor abdominal constante – sin alivio por el movimiento intestinal
- Orina frecuente y/o con ardor

¿Qué debería hacer si tengo alguno de estos síntomas?

Llame a su médico.

De ser necesario, llame al 911.

Conozca más en: www.nlm.nih.gov/medlineplus/prenatalcare.html



Trabajo de Parto y Nacimiento

El trabajo de parto de cada mujer es diferente, y puede ser distinto cada vez que tiene un hijo. Aprender más sobre qué esperar durante el trabajo de parto y el nacimiento y hablar con su proveedor de salud le ayudará a sentirse apoyada durante el parto.

¿Cómo sabré cuándo estoy teniendo a mi bebé?

- La mayoría de los bebés nacen entre tres semanas antes o dos semanas después de la fecha establecida (el día en que el proveedor de salud indicó que nacería el bebé).

Signos de que su bebé está listo para nacer (el parto está comenzando):

- Los músculos del vientre se tensan y luego se relajan; se llama contracción.
- Dolor de vientre y lumbar.
- Rotura de bolsa – descarga de líquido claro.
- Las brechas de las contracciones son más breves y fuertes con el tiempo.
 - Es útil contar la cantidad de tiempo entre contracciones.
(Desde el comienzo de una hasta el comienzo de la otra).



¿Quién debería estar conmigo al tener a mi bebé?

- Ésta es una decisión importante que usted y su familia deben tomar para asegurarse de que usted se sienta segura y escuchada al dar a luz.
- Con frecuencia, los hospitales sólo permiten que la acompañen tres personas de apoyo en la sala de parto. *Observe que en épocas de emergencia local, estatal o nacional, los hospitales podrán imponer restricciones temporarias más estrictas sobre los visitantes.*

Trabajo de Parto y Nacimiento (continúa)

- **¿Qué es el trabajo de parto?**

- El trabajo de parto es el proceso que le permite a su bebé nacer.
- Existen tres etapas durante el trabajo de parto, y cada una se siente diferente:
 - Primera Etapa: Las contracciones que vuelven más intensas y entre brechas de tiempo más breves, y su cuerpo está cambiando como preparación para el nacimiento.
 - Segunda Etapa: La “fase de empuje” en la cual nace el bebé.
 - Tercera Etapa: La placenta (luego del nacimiento) es liberada.

- **¿Dolerá?**

- Cada mujer siente el trabajo de parto de forma diferente y su cuerpo podrá sentir cosas que nunca había sentido antes.
- Existen muchas formas de tratar con el dolor de parto:
- Que alguien en quien confía esté junto a usted todo el tiempo.
- Respiración lenta y pareja.
- Mover su cuerpo: caminar o cambiar de posición en la cama.
- Medicación: Hable con su proveedor de salud sobre qué opciones están disponibles para el dolor durante el parto.

- **¿Qué más debería saber?**

- Hacerle preguntas y hablar abierta y honestamente con su proveedor de salud es lo más importante para asegurarse de sentir confianza en su cuerpo durante el trabajo de parto y nacimiento.

Trabajo de Parto y Nacimiento (Continúa)

¿Qué debería tener conmigo?

- Es importante contar con su tarjeta de seguro médico. También es importante contar con una variedad de artículos para su comodidad en el hospital/ centro de maternidad, ya que es probable que usted y su familia pasen allí la noche. Algunos artículos que deberá asegurarse de tener:
- Cambio de ropa y producto de higiene para usted y quienes estarán con usted durante el parto (cepillo de dientes, pasta dental, etc.).
- Asiento de auto para niños.
- Vestimenta infantil y pañales.

¿Qué sucederá al llegar al hospital/ centro de maternidad?

- Un proveedor de salud hablará con usted sobre cómo se siente y la frecuencia de sus contracciones.
- Es posible que un médico controle su cambio corporal y cómo está el bebé, lo cual podrá incluir un examen físico.

¿Qué es una sección C?

- Una sección C o Cesárea es una cirugía en la cual su bebé nace a través de un corte que su médico hace en su vientre y útero. Para algunas mujeres y niños con problemas médicos, una sección C podrá ser la opción más segura.
- Una sección C podrá ser planificada (también se dice "programada"), lo cual significa que usted y su proveedor de salud decidirán cuándo se realizará la cirugía.
- Se podrá requerir una sección C como un procedimiento de emergencia que se realiza cuando existe peligro para usted o su bebé durante el parto.
- Hable con su proveedor de salud sobre esperar hasta las 39 semanas de embarazo para una sección C programada.

Comida

¿Importa realmente lo que como mientras estoy embarazada?

- ¡Sí! Su bebé necesita la nutrición para formar un cerebro saludable y huesos y músculos fuertes.
 - Coma alimentos más saludables: frutas, verduras, cereales, productos lácteos pasteurizados, carnes sin grasa y habas.
 - Coma menos comida "chatarra": galletas compradas en tiendas, papas fritas, dulces, etc. La comida chatarra tiene alto contenido de grasa, sal y calorías y no le ayudan a su bebé a crecer.
 - Consulte a su médico sobre comidas que debería evitar completamente.
 - "Comer por dos" no significa comer de forma voraz. Significa elegir comidas nutritivas para su bebé.

¿Cómo se supone que coma comidas saludables cuando su costo es tan elevado?

- Una forma de comer comida saludable es inscribirse para recibir cupones de comida del WIC. El significado de las siglas WIC es "Programa de Nutrición Especial Complementaria para Mujeres, Infantes y Niños" (Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children").

¿Qué es el WIC?

- Es un programa de comidas para familias con ingresos entre bajos y medios.
- Las mujeres embarazadas, madres, bebés y niños de hasta 5 años pueden acceder a las comidas del WIC.
- El paquete de comidas es de \$30 a \$112 o más por mes por persona.
- Le puede ayudar con la educación sobre nutrición y lactancia materna.
- ¡Muchísimo para usted y su bebé!

El WIC también le puede ayudar a aprender más sobre:

- Ingesta de comidas nutritivas durante el embarazo
- Ganar la cantidad de peso correcta
- La importancia de las vitaminas prenatales
- Lactancia materna
- Qué hacer si tiene riesgos de nutrición especial (anemia, obesidad, diabetes gestacional, un desorden alimentario, etc.)

¿Qué hago si me quedo sin comida antes de tener dinero para poder comprar más?

- Es crucial contar con un plan de refuerzo en caso que quede poca comida. Su bebé necesita comida nutritiva todos los días.
- Averigüe sobre bancos de comida y otros programas de emergencia alimentaria en su área.
- Llame al 2-1-1 para solicitar ayuda para identificar otros programas de asistencia alimenticia.

Para encontrar su agencia del WIC local, llame al: 1-800-26-BIRTH (24784).

Vivienda

¿Qué sucede si mi bebé y yo no contamos con un lugar donde vivir?

- Hay agencias que le pueden ayudar a encontrar una vivienda.
- Le pueden ayudar a encontrar un lugar donde vivir en forma temporaria si no tiene adonde ir.
- La Autoridad para el Desarrollo de Viviendas de Michigan (Michigan State Housing Development Authority MSHDA) también brinda asistencia para identificar opciones de albergue: Michigan.gov/MSHDA.



¿Qué sucede si mi casa o apartamento se encuentra en un vecindario inseguro?

- Si vive en un vecindario con alto nivel de delitos, debería pensar en contratar un plan de seguridad.
- Esto significa conocer exactamente qué haría si fuera amenazada – a quién llamaría y adónde iría.
- Siempre bloquee las puertas de entrada, puertas de autos, ventanas, etc.
- Podrá solicitarle a la policía local que venga a realizar una inspección de seguridad.

¿Cómo mantengo a mi bebé seguro de riesgos ambientales en nuestra casa?

- Averigüe cómo evitar el envenenamiento con plomo. El plomo se puede encontrar en pintura vieja, polvo del hogar, tierra y algunas cerámicas. Acceda a información sobre cómo prevenir el envenenamiento con plomo a través del Programa de Servicios de Plomo del Estado de Michigan: Michigan.gov/Lead.
- Averigüe cómo evitar problemas ocasionados por químicos tóxicos del hogar. Estos químicos se encuentran en productos de limpieza, pesticidas, pintura y productos automotrices.

Transporte

¿Cuán importante es el transporte ahora que estoy embarazada?

- Es muy importante que cuente con un transporte mientras se encuentra embarazada.
- Necesita un transporte con el cual pueda contar.
- Lo necesita para acceder al cuidado prenatal y al WIC.
- Es posible que también lo necesite para las clases de parto, salud mental o servicios para tratar el abuso de sustancias.

¿Qué sucede si no cuento con un transporte?

- Su Plan Médico de Medicaid la podrá derivar a los servicios relacionados con el embarazo.
- El Department of Human Services (Departamento de Servicios Sociales) también podrá organizar su transporte.
- Algunos grupos de voluntarios podrá brindar viajes.

¿Qué sucede si tengo un viaje programado, pero fracasa a último momento?

- Asegúrese de contar con un plan secundario.

Cuente con los número telefónicos de:

- Persona del transporte del Plan de Salud de Medicaid
- Familia, amigos y vecinos con autos
- Alguien de su lugar de culto
- Empresas de taxis
- Transporte público
- También debería contar con un plan en caso de necesitar un transporte de emergencia.



Apoyo Social

¿Qué es el apoyo social?

- Apoyo social se refiere a personas con quienes uno puede contar cuando las necesita.

Personas que brindan apoyo:

- La escuchan.
- La tratan con amabilidad y respeto.
- Le ayudan a pensar en cómo resolver problemas.

¿Por qué el apoyo social es importante durante el embarazo?

- Todos necesitamos apoyo social, especialmente cuando atravesamos grandes cambios en la vida.
- El embarazo es un gran cambio en la vida y a veces puede ser estresante.
- Puede ser aún más estresante cuando no se tiene suficiente dinero.
- También puede ser aún más estresante cuando no se tiene una pareja o su pareja no le brinda apoyo.

¿Qué sucede si no recibo suficiente apoyo social?

- Usted no es la única. Muchas mujeres embarazadas y madres no cuentan con una pareja, familiar o amigo que les brinde apoyo.
- Si actualmente no cuenta con suficiente apoyo social, su asistente del MIHP podrá “estar allí” para usted y para ayudarle a encontrar a otras personas o programas que le brinden apoyo.
- A veces, una mujer embarazada o una madre que no cuenta con suficiente apoyo social pueden comenzar a sentirse muy solas y decaídas. Es necesario que sepa a quién llamará en caso de que esto alguna vez suceda.

¿Existen diferentes tipos de apoyo social?

- Sí, hay tres tipos diferentes:
- Apoyo Emocional
 - La persona escucha, demuestra su comprensión sobre lo que está sucediendo, lo alienta y le recuerda que usted es una buena persona.
- Apoyo Informativo
 - La persona le brinda información e ideas, y le ayuda a pensar en diferentes formas de resolver un problema.
- Apoyo Práctico
 - La persona le da dinero o comida, cuida de sus hijos, le provee un traslado, etc.).
- Puede o no obtener los tres tipos de apoyo de la misma persona.

Exposición Indirecta al Humo

¿Qué es la exposición indirecta al humo?

- El humo indirecto es aquél que otras personas respiran cuando alguien está fumando.
- Es nocivo para infantes, niños y adultos.

¿Cómo afecta a mi bebé la exposición indirecta al humo?

- La exposición indirecta al humo durante el embarazo puede hacer que mi bebé nazca con un peso bajo. Esto puede conducir a problemas de salud a lo largo de la vida y retrasos en el aprendizaje.
- Exponer a su bebé al humo en forma indirecta cuando está embarazada es tan nocivo como si usted misma estuviera fumando.

La exposición indirecta al humo también es peligrosa después de que su bebé nació.

- Los bebés expuestos al humo en forma indirecta:
 - Están más expuestos a morir del Síndrome de Muerte Súbita del Bebé (SIDS).
 - Están en mayor riesgo de sufrir asma, bronquitis, neumonía, infecciones de oídos, y síntomas respiratorios.
 - Pueden experimentar un crecimiento pulmonar lento.
 - Sufrir más ataques de asma de niños.



Exposición Indirecta al Humo (continúa)

No existe un nivel seguro de exposición indirecta al humo.

- ¿Desearía que su bebé fume un cigarrillo? Recuerde que la exposición indirecta al humo es verdaderamente mala.

Qué se supone que debo hacer cuando casi todas las personas que conozco son fumadoras?

- Como mujer embarazada, usted tiene derecho a pedirle a otras personas que no fumen a su alrededor.
 - Al principio es difícil, ¡pero usted es la mamá! Es usted quien debe proteger a su bebé.
 - Usted es la persona que cuidará de su bebé cuando tenga asma u otros problemas debido a la exposición indirecta al humo.
 - Necesita un plan claro para evitar la exposición indirecta al humo en su hogar:
 - Solicítele a sus familiares y visitantes que fumen afuera.
 - Agradézcales por fumar afuera.
 - Dígales que en verdad se los agradece.
 - Si alguien le hace pasar un momento difícil debido a esto, diga: “Lo siento, pero no correré ningún riesgo sobre la salud de mi bebé”.
- Manténgase lejos de otros lugares donde haya gente fumando.

Fumar

Conozco a muchas mujeres que fumaron durante sus embarazos y sus bebés están bien. ¿Por qué debería dejar de fumar?

- Tenemos muchas pruebas de que fumar durante el embarazo es muy nocivo para su bebé. En realidad, es una de las peores cosas que puede hacer.
- El simple hecho de que el bebé de otra fumadora parece estar bien no significa que su bebé estará bien.
- Además, usted no sabe realmente qué problemas de salud a largo plazo podrá terminar teniendo el bebé de otra fumadora.

¿De qué manera fumar durante el embarazo lastima a mi bebé?

- El cerebro de su bebé recibe menos oxígeno, lo cual puede afectar el crecimiento de su bebé.
- Puede afectar la respiración de su bebé luego del nacimiento.
- Incrementa el riesgo de que su bebé nazca demasiado antes.
- Incrementa el riesgo del Síndrome de Muerte Súbita del Bebé.
- Incrementa el riesgo de que su bebé tenga problemas de aprendizaje.
- Incrementa el riesgo de que su bebé tenga problemas de conducta, incluyendo hiperactividad.

Fumar(continúa)

Intenté dejar de fumar antes, pero simplemente no pude. ¿Por qué debería pensar que será diferente si lo intento nuevamente?

- Esta vez tiene la motivación más importante de todas; la salud de su bebé está en juego.
- Porque hay diferentes formas de dejar y es probable que no las haya intentado todas.
- Fumar no es la única forma de lidiar con el estrés; puede aprender otras formas que no dañarán a su bebé.
- Ahorrará mucho dinero que podrá gastar en su bebé.
- Siempre vale la pena intentar dejar; nunca se sabe cuándo será el momento en que tendrá éxito.

¿Cómo puedo dejar de fumar cuando la mayoría de mis familiares y amigos son fumadores?

- Es difícil, por supuesto, pero hay algunas cosas que puede hacer:
- Infórmele a su pareja, familia y amigos que dejará de fumar por su bebé.
- Pídeles su apoyo.
- Agradézcales por no fumar alrededor de usted y de su bebé.
- Pídeles que dejen de fumar junto con usted.
- **Llame a Michigan Tobacco Quitline (Línea para Dejar el Tabaco de Michigan) al 800-QUIT-NOW (800-784-8869), o visite su sitio web: michigan.quitlogix.org/**

Alcohol

¿Qué le sucede a mi bebé si bebo alcohol mientras estoy embarazada?

- El alcohol puede lastimar el cerebro, el corazón, los riñones y otros órganos de su bebé.
- Su bebé podría nacer con el síndrome alcohólico fetal (FAS, según sus siglas en inglés).
- Es posible que tengan bajo peso al nacer, lo cual puede hacer que su comienzo de la vida no sea tan bueno como el de otros bebés.
- Algunos bebés con FAS poseen retardo mental.
- Otros presentan problemas de aprendizaje o comportamiento.
- Incluso si su bebé no hace con FAS, es posible que aún tenga problemas de aprendizaje o conducta.
- Estos problemas duran toda una vida.

El simple hecho de que el bebé de otra fumadora parece estar bien no significa que su bebé estará bien. Además, usted no sabe realmente qué problemas de salud a largo plazo podrá terminar teniendo el bebé de otra persona que bebe alcohol.

¿Qué sucede si sólo bebo un vaso de cerveza o vino y no me emborracho?

- No existen un nivel seguro de consumo de alcohol durante el embarazo.
- Una lata de cerveza de 12 onzas posee el mismo contenido alcohólico que un vaso de vino de 4 onzas o de un licor fuerte de 1 onza.
- Es posible que algunas bebidas, tales como refrescos de vino o bebidas malteadas o combinadas, posean más alcohol que una lata de cerveza de 12 onzas.
- La mejor opción es no beber en absoluto cuando se está embarazada.

¿Qué sucede si no puedo dejar de beber mientras estoy embarazada?

- Es posible que sea muy difícil dejar de beber. Pero existen muchas personas y programas para ayudarlo.
- Puede recibir ayuda gratuita de personas que entienden su situación.
- Incluso si intentó dejar de beber antes, inténtelo de nuevo. No desista.
- Michigan cuenta con programas especiales de tratamiento para mujeres en período de embarazo o posparto que quieren dejar de beber.
- Dejar de beber es una de las mejores cosas que puede hacer por su bebé y usted.

Drogas

¿Qué le sucede a mi bebé si consumo drogas mientras estoy embarazada?

- Las drogas pueden ser muy peligrosas. Consumir drogas mientras está embarazada puede producir como resultado:
 - Trabajo de parto prematuro
 - Aborto espontáneo
 - Bajo peso al nacer (pone al bebé en riesgo de enfermedad y retrasos en el desarrollo)
 - La placenta se puede separar del útero, ocasionando:
 - La muerte de su bebé
 - Su muerte

Algunas drogas con prescripción legal:

- Claramente causan defectos en el nacimiento.
- Otras pueden ocasionar efectos a largo plazo que son más difíciles de probar, tales como problemas de conducta.
- Aún otras son absolutamente necesarias para su salud y la de su bebé.

Siempre consulte a su médico antes de comenzar, dejar, o cambiar la dosis de una droga prescrita. Todas estas Acciones pueden ocasionar grandes problemas de salud para usted y su bebé. Siempre tome drogas prescritas indicadas por su médico.

Drogas (continúa)

Drogas de venta libre:

- Algunos de los medicamentos más conocidos de su farmacia pueden ser nocivos para su bebé si los toma mientras está embarazada.
- Siempre consulte a su médico antes de usar drogas de venta libre si tiene un resfrío fuerte, un dolor de cabeza severo o constipación durante el embarazo.

Suplementos dietarios:

- Los suplementos dietarios incluyen vitaminas, minerales, hierbas y aminoácidos.
- Es posible que su médico le recete ciertas vitaminas y minerales durante el embarazo.
- Siempre consulte a su médico antes de tomar cualquier otro suplemento dietario.
- No está probado que la mayoría de los suplementos dietarios sean seguros durante el embarazo.

Conozco mujeres que consumieron drogas durante el embarazo y sus bebés están bien. ¿Por qué debería preocuparme por el uso de drogas durante mi embarazo?

- Sólo porque el bebé de una mujer que consume drogas parezca estar bien, no significa que su bebé lo estará.
- Además, usted no sabe realmente qué problemas de salud a largo plazo podrá terminar teniendo el bebé de una mujer que consume drogas.

Estrés, Depresión y Salud Mental

- **¿Qué es el Desorden de Humor y Ansiedad Perinatal (PMAD) o “postparto”?**
- Es un tipo de depresión o ansiedad que sucede durante el embarazo o postparto.
 - Postparto significa dentro de un año luego del nacimiento.
- Es MUY común.
- Puede ser suave, moderada o severa.

¿Cómo sé si puedo estar sufriendo depresión o ansiedad?

- Las mujeres con depresión y ansiedad perinatal normalmente sienten que “algo no está bien”.

¿Respondería “sí” a alguna de las siguientes afirmaciones?

- Me siento muy triste y desconsolada la mayoría de los días.
- No disfruto la vida como solía hacerlo.
- Me culpo por todo.
- Me preocupo por todo.
- Siento temor y no sé por qué.
- Me siento abrumada y me cuesta mucho superarlo.
- Llora mucho.
- Tengo problemas para dormir porque soy muy infeliz.
- Quiero dormir todo el tiempo.
- Me siento confundida y distraída.
- Me enoja muy fácilmente.
- No pienso que seré una buena madre.
- Tengo pensamientos sobre dañarme a mí o a otras personas.
- Escucho voces o veo cosas que no están allí.



Si respondió “sí” a alguna de estas afirmaciones, es posible que sufra ansiedad o depresión. Usted no está sola. Muchas mujeres embarazadas y madres primerizas tienen estos mismos pensamientos y sentimientos.

Estrés, Depresión y Salud mental (continúa)

¿Cómo le afecta a mi bebé el Desorden de Humor y Ansiedad Perinatal?

- Es más difícil para usted y su bebé formar un vínculo emocional fuerte en forma mutua. El vínculo es importante para el desarrollo de su bebé.
- Su bebé podría:
- Nacer demasiado pequeño o demasiado temprano.
- Ser renegón y nervioso, tener problemas para alimentarse o dormir.
- Terminar con problemas de aprendizaje o de conducta.



Abuso/Violencia

¿Qué es la violencia doméstica?

- Es el abuso físico, emocional o sexual por parte de su actual (o anterior) pareja.

Violencia doméstica:

- Es el control sobre otra persona.
- Se pueden producir como resultado lesiones graves e incapacidades permanentes.
- Le sucede a personas que están noviendo, viven juntas o están casadas.
- Le sucede a personas de todas las edades, razas, niveles sociales y fes religiosas.
- Sucede una y otra vez, incluso aunque el abusador prometa que no volverá a suceder.

¿Cómo le afecta a mi bebé si soy abusada durante el embarazo?

Riesgos para su bebé:

- Daño cerebral y/o huesos rotos
- Crecimiento lento
- Escucha, reacciona y siente la violencia que la madre experimenta

**La Línea Gratuita Nacional de Violencia Doméstica la puede vincular con el programa de violencia doméstica en su área.
1-800-799-7233 o 1-800-787-3224 (TTY)**

¿Cómo sé realmente si estoy en una relación de abuso?

¿Su pareja:

- La avergüenza?
- La insulta?
- La desalienta?
- La intimida, abofetea, pateo o golpea?
- Le dice “lo siento”, pero lo vuelve a hacer en forma posterior.
- La mira o actúa de formas que le asustan?
- Le dice que es culpa de usted, o la culpa a usted o a otras personas por todo?
- Controla lo que usted hace, a quién ve o con quién habla, o adónde va?
- Le impide ver o hablar con amigos o familiares?
- Toma su dinero o se niega a darle dinero?
- Le dice que usted es un mal padre?
- La amenaza con quitarle o lastimar a sus hijos?
- Destruye su propiedad o amenaza con matar a sus mascotas?
- Amenaza con matarse?
- Amenaza con matarla?

Si responde “sí” a una o más de las siguientes preguntas, probablemente está en una relación de abuso.

Asma

¿Cómo nos afectará mi asma a mi bebé y a mí durante mi embarazo?

- Durante el embarazo, el asma puede cortar el oxígeno que su bebé recibe de usted.
- Si su asma es controlado de forma correcta, no debería ser un problema para usted o su bebé.

¿Qué sucede si mi asma no es controlado de forma correcta?

- Si su asma no es controlado, los riesgos sobre su salud incluyen:
- Presión sanguínea alta durante el embarazo.
- Preeclampsia, un problema que genera presión sanguínea alta y que puede afectar la placenta, riñones, hígado y cerebro.
- Vómitos más de lo normal en el comienzo del embarazo
- Un trabajo de parto que no suceda naturalmente (que sea iniciado por su médico) y que se pueda complicar.

Los riesgos para su bebé incluyen:

- Muerte inmediatamente antes o después del nacimiento
- Crecimiento lento del bebé de forma anormal.
- Al nacer, el bebé parece pequeño.
- Nacimiento antes de lo previsto (antes de la semana 37).
- Bajo peso al nacer.

Cuanto mayor sea el control sobre su asma, menor será el riesgo.

¿Cómo me aseguro que mi asma sea controlado de forma correcta?

- Necesita contar con un plan de acción sobre el asma y seguirlo de forma cuidadosa. Esto le ayudará a controlar la inflamación y prevenir y controlar ataques de asma.
- Hable con su médico sobre su plan de acción.
- Esto puede incluir:
 - Drogas para controlar el asma.
 - Drogas para controlar la alergia.
 - Identificación de los factores que disparan los ataques de asma y formas de reducir su exposición a estas.
 - Prestar atención a lo movimientos fetales, de modo que pueda observar si hay menor actividad fetal durante un ataque de asma.
 - Tener un plan de emergencia en caso de problemas.
- Es muy importante mantener sus citas médicas y seguir las recomendaciones de su médico.

Diabetes

La diabetes ocurre cuando su cuerpo no genera suficiente insulina o cuando su insulina no funciona correctamente. Por lo tanto, su nivel de glucosa (azúcar en la sangre) es demasiado alto. Una mujer puede tener diabetes mientras está embarazada. Cuando la diabetes aparece durante el segundo o tercer trimestre, se llama diabetes gestacional. Con frecuencia, pero no siempre, la diabetes gestacional desaparece luego del nacimiento del bebé. A pesar de cuando se diagnosticó, durante el embarazo es importante que la glucosa en la sangre se mantenga en un nivel seguro. Demasiada glucosa en la sangre puede ser nociva para usted y su bebé.

Los riesgos sobre su salud incluyen:

- Hipertensión (presión sanguínea alta)
- Tener un bebé grande y necesitar una cesárea para dar a luz
- Mayor riesgo de desarrollar diabetes del tipo 2. Es importante realizar un examen entre las 4 y 12 semanas luego del nacimiento, para asegurar que la diabetes gestacional desapareció.

Los riesgos sobre la salud de su bebé incluyen:

- Nacer muy grande y con exceso de grasa. Esto puede dificultar y hacer más peligroso el nacimiento de su bebé. Esto también incrementa las posibilidades de que su bebé sufra problemas de peso de forma posterior en su vida.
- Bajo nivel de glucosa justo después del nacimiento.
- Problemas respiratorios
- Mayores posibilidades de tener diabetes de tipo 2 de forma posterior en la vida.

¿Cuáles son los signos de que algo podría estar mal?

- Sangrado vaginal
- Dolor de espalda agudo
- Ardor o dolor al orinar
- Una infección
- Mareo o fatiga
- Aumento rápido de peso
- Hinchazón de las manos, rostro o pies
- Náuseas severas con glucosa alta en sangre
- Reducción en el movimiento de su bebé

¿Qué debería hacer si tengo alguno de estos síntomas?

- Llamar a su médico.
- En caso de emergencia, llame al 911.



Alta Presión Sanguínea

¿Qué es la alta presión sanguínea?

Las arterias son vasos sanguíneos que transportan sangre desde el corazón al cuerpo. La presión sanguínea es la fuerza de la sangre empujando contra las paredes de las arterias. Alta presión sanguínea se refiere a que la presión en las arterias es superior a lo cual debería ser. La alta presión sanguínea también se llama hipertensión (*hi-per-ten-ción*).

Existe la posibilidad de que haya tenido alta presión sanguínea antes de estar embarazada, o que la desarrolle durante éste. Si se diagnostica alta presión sanguínea antes de quedar embarazada o durante la primera mitad del embarazo, se le llamará hipertensión. No desaparecerá luego del nacimiento del bebé. Si desarrolla alta presión sanguínea durante la segunda mitad de su embarazo (luego de 20 semanas), normalmente desaparece luego de éste. Esto no significa que sea menos seria, sin embargo. La alta presión sanguínea puede ocasionar problemas graves. Sin embargo, los problemas normalmente se pueden prevenir con un cuidado prenatal adecuado. La mayoría de las mujeres con alta presión sanguínea tienen embarazos saludables.

¿Cómo sabré si tengo alta presión sanguínea?

La alta presión sanguínea normalmente no presenta síntomas obvios; en realidad, muchas personas ni siquiera saben que la poseen. La única forma de saber si usted tiene alta presión sanguínea es realizando un examen. Realizar un examen para controlar la presión sanguínea es rápido e indoloro, y se puede realizar en la oficina de su proveedor de salud. Es mejor que controle su presión sanguínea de forma regular mientras se encuentra embarazada.

Alta Presión Sanguínea (continúa)

¿Cómo afectará la alta presión sanguínea a mi bebé y a mí?

- Existen muchos riesgos tanto para usted como para su bebé si no se realiza un control de la presión sanguínea.

Algunos de estos riesgos son:

- Puede sufrir un ataque cardíaco o derrame cerebral.
- Su bebé podría nacer de forma muy prematura (nacimiento antes de tiempo).
- Su bebé podría pesar muy poco (nacimiento con bajo peso).
- Usted podría necesitar una sección C.
- Su placenta se podría separar de su útero durante el nacimiento. Esto puede ocasionar fuertes sangrados y conmoción y poner a usted y su bebé en peligro.
- Usted podría desarrollar un problema de presión sanguínea grave llamado preeclampsia.

¿Qué es la preeclampsia?

- La preeclampsia es una enfermedad grave relacionada con la alta presión sanguínea. Sucede cuando su presión sanguínea es alta y usted presenta otros signos de que su hígado, riñones, pulmones, u otros órganos no están funcionando normalmente. Le puede suceder a cualquier mujer embarazada. Normalmente sucede durante la segunda mitad del embarazo. También puede ocurrir luego del nacimiento. Si no se controla, usted puede sufrir un ataque. Esto se llama eclampsia. Estos ataques pueden ocasionar lesiones graves, incluyendo estado de coma o la muerte.

¿Cuáles son los signos que advierten la preeclampsia?

- Dolores de cabeza que no ceden
- Náuseas durante la segunda mitad de su embarazo
- Cambios en la visión
- Aumento rápido de peso
- Hinchazón de manos o rostro
- Dolor en el vientre superior u hombro
- Dificultad para respirar

¿Qué puedo hacer para ayudar a controlar mi presión sanguínea y evitar la preeclampsia?

- Asistir a todas sus citas prenatales.
- Hablar con su proveedor de salud sobre la mejor manera de manejar su presión sanguínea.
- Comer una dieta saludable y hacer ejercicio de forma regular.
- Evitar el aumento excesivo de peso mientras está embarazada.
- *Ante cualquier signo de advertencia de preeclampsia o si su presión sanguínea es demasiado alta, comuníquese con su proveedor de salud de inmediato.*

La Salud entre Concepciones

¿Qué es la salud entre concepciones?

- Entre concepción se refiere al tiempo entre embarazos.

Use este tiempo para asegurarse de que está saludable. Esto es especialmente importante si alguna vez tuvo un:

- Bebé con bajo peso al nacer o problemas de salud
- Aborto espontáneo
- Parto de un feto muerto

¿Qué puedo hacer para mejorar mi salud de modo que mi próximo bebé sea lo más sano posible?

- Su médico puede observar sus riesgos y ayudarle a acceder al cuidado que necesita antes de volver a quedar embarazada.
- Esto le dará las mejores posibilidades de mantenerse saludable y tener un bebé sano.

Es importante:

- Asistir a sus citas de cuidado entre concepciones.
- Seguir las recomendaciones de su médico.



La Salud entre Concepciones (continúa)

¿Qué incluye el cuidado entre concepciones?

- Servicios de planificación familiar (esperar por lo menos 18 meses luego de dar a luz para volver a quedar embarazada).
- Actualización de vacunaciones.
- Tratamiento de infecciones.
- Control de problemas crónicos, tales como asma, hipertensión y diabetes.
- Contacto limitado con sustancias tóxicas, tales como alcohol, drogas y cigarrillos.
- Consejería y apoyo:
 - Comer bien y tomar ácido fólico.
 - Ganar o perder peso.
 - Hacer más ejercicio.
 - Dejar de fumar.
 - Evitar la exposición indirecta al humo.
 - Para problemas con el alcohol.
 - Para problemas con las drogas.
 - Para la depresión, ansiedad o estrés.
 - Para violencia doméstica.

¿Cómo accedo al cuidado entre concepciones cuando mi servicio de medicaid finaliza?

- Información relacionada con el Plan de Salud de Michigan (Healthy Michigan Plan), para el cual usted podrá ser elegible luego del embarazo
Michigan.gov/HealthyMIPlan/
- Información del Programa de Planificación Familiar de Michigan (Michigan Family Planning Program):
Michigan.gov/FamilyPlanning

Salud Infantil

¿Cómo mantengo a mi bebé saludable?

- La rutina de mi bebé es importante (incluyendo horarios para ir a dormir/ levantarse, estrategias para comer, indicaciones de enojo, hidratación, actividad física, baños).
- No permita que nadie fume en su casa, auto, o en cualquier lado cerca de su bebé. La exposición indirecta al humo puede ocasionar problemas de respiración, aprendizaje y conducta.
- Mantenga a su bebé alejado de personas que están resfriadas. Asegúrese de que las personas que sostienen a su bebé tengan las manos limpias y lávese las manos después de cada cambio de pañales.
- Limpie las encías de su bebé con una tela húmeda y agua dos veces por día. Esto ayudará a evitar las caries cuando sus dientes salgan. Además, no le dé a su bebé bebidas azucaradas ni deje que se duerma con la mamadera en la boca.
- Suavemente sostenga, abrace, acaricie y ponga cómodo a su bebé. No se exceda con esto. Así es como su bebé se vincula emocionalmente con usted. El vínculo es muy importante para la salud y desarrollo de su bebé a largo plazo.

- El programa del Sueño Seguro del Bebé de Michigan (Michigan Infant Safe Sleep) cuenta con información y recursos para ayudarle con el sueño del bebé. Michigan.gov/SafeSleep



Salud Infantil (continúa)

¿Cuándo debo llevar a mi bebé al médico?

- Lleve a su bebé al médico para realizar visitas para niños sanos. Estas visitas son normalmente en los meses 1, 2, 4, 6, 9 y 12. Medicaid cubre los gastos.
- Mantenga las vacunas de su bebé actualizadas para protegerlo contra enfermedades muy graves.

Llame al médico si su bebé:

- Tiene más de 100.4 grados de fiebre.
- Se niega a comer.
- Tiene vómitos y diarrea persistentes.
- Está más quisquilloso que lo usual.
- Duerme más de lo usual.
- Resolla o tiene problemas para respirar.
- Se tira mucho de las orejas.
- Siga las recomendaciones de su médico.
- Consulte al médico antes de darle a su bebé medicamentos de venta libre.
- Siempre tenga el número telefónico de su médico en un lugar donde lo pueda encontrar. Lo podrá necesitar en un apuro.



Su asistente del MIHP le puede ayudar a encontrar a un pediatra si no cuenta con uno.

Alimentación y Nutrición

¿Por qué afirman los médicos que la lactancia materna es lo mejor para mi bebé?

- La leche de pecho ayuda a desarrollar el cerebro de su bebé.
- Es más fácil de digerir – su bebé tendrá menos diarrea y no vomitará tanto.
- Su bebé estará más sano, con menor cantidad de resfríos, infecciones de oído y alérgias.
- Su bebé estará menos propenso a tener asma o diabetes juvenil.
- Es una experiencia especial que fortalece el vínculo entre usted y su bebé.
- No tiene costo.
- No es necesario que esterilice la mamadera ni los pezones.
- Quema calorías y le puede ayudar a perder peso.
- NUNCA coloque a su bebé hacia abajo sosteniendo su biberón.

¿Qué hay de la alimentación con biberón?

- Pregúntele a su médico qué tipo de fórmula es mejor para su bebé.
- Siga las instrucciones para combinar la fórmula de forma cuidadosa.
- Nunca caliente la fórmula en el microondas – se puede calentar demasiado.
- Siempre controle la temperatura probando unas pocas gotas sobre su muñeca.
- Sosténgale la cabeza un poquito más alto que su barriga.
- Mantenga el fondo del biberón hacia arriba, de modo que la tetina quede llena de fórmula.
- Descarte cualquier fórmula restante después de ser tomada.
- No le dé a su bebé líquidos que no sean leche de pecho – no le dé jugo de frutas ni otras bebidas azucaradas.
- No deje que su bebé se duerma con la mamadera en la boca.

Lactancia Materna

¿Por qué debería dar la lactancia materna?

- La leche de pecho es la mejor comida para los bebés durante el primer año de vida. Les ayuda a crecer de forma sana y fuerte y los protege contra infecciones y enfermedades.
- Los bebés que reciben lactancia materna sufren pocos problemas de salud en relación a los bebés que no la reciben.
- Las madres que dan la lactancia materna tienen mejor riesgo en relación a estos problemas de salud: diabetes tipo 2, ciertos tipos de cánceres de pecho y de ovario.

¿Hasta cuándo se supone que debo dar la lactancia materna?

- La lactancia materna exclusiva, donde el bebé únicamente recibe la leche de pecho, se recomienda por lo menos hasta los 6 meses de edad. Luego de esto, la lactancia materna debe continuar junto con comidas sólidas apropiadas a la edad.
- Cualquier cantidad de lactancia materna es buena para la salud y el desarrollo de su bebé – incluso la lactancia materna durante un período de tiempo corto es maravillosa.



Lactancia Materna (continúa)



La lactancia materna requiere práctica y paciencia. ¡Para algunas mujeres, aprender a dar la lactancia materna puede ser frustrante pero otras no tienen ningún problema en absoluto!

- Existen muchos apoyos de forma personalizada o a través de internet. Ante cualquier duda o preocupación por favor busque ayuda e información profesional.

¿Cómo sabe si su bebé está recibiendo suficiente leche?

- A muchas mujeres y familias les preocupa que su bebé no reciba suficiente leche. Es importante saber que el estómago de un recién nacido es muy pequeño.
- Al nacer, el estómago del bebé sólo puede ingerir un tamaño aproximado de entre 1 y 2 cucharadas de té (el tamaño de una cereza) durante una comida.
- Y dos semanas más tarde, el estómago del bebé sólo crece lo suficiente como para ingerir aproximadamente 2 onzas (el tamaño de un huevo).
- Cuanto más frecuentemente alimente a su bebé, más leche producirá su cuerpo. Los recién nacidos comen cada 2 o 3 horas, pero cada bebé es diferente.

Lactancia Materna (continúa)

Consejos para Hacer que la Lactancia Materna Funcione para Usted

- Aprenda las señales de hambre de su bebé. Su bebé podrá:
 - Volverse más alerta y activo
 - Llevar las manos o puños a la boca
 - Hacer movimientos de succión con la boca
 - Girar la cabeza para buscar el pecho
- Llorar podrá ser una señal tardía de hambre, y podrá ser más difícil para el bebé generar contacto con el pecho si está enojado.
- Siga la guía de su bebé – cada bebé se alimenta de forma diferente y esto está bien.
- Mantenga a su bebé cerca de usted – con contacto entre pieles.
- Evite el uso de chupones o biberones durante las primeras pocas semanas, a menos que exista un motivo médico, para ayudarle a su bebé a acostumbrarse a la alimentación de pecho.
- Asegúrese de que su bebé duerma de forma segura y que esté cerca.
- Abra una comunicación honesta con su trabajo/ escuela/ familia sobre la lactancia materna.

¿Quién me puede ayudar con la lactancia materna?

- Proveedor Local del WIC: Todos los proveedores del WIC cuentan con consultores de lactancia (IBCLC, según sus siglas en inglés) que le pueden ayudar y apoyar durante la lactancia materna.
- Grupo de Apoyo Local de Lactancia Materna – La Leche League.
- Usted o su proveedor de cuidado médico infantil.

Desarrollo General

EL MIHP trabaja con usted para realizar exámenes del desarrollo de su bebé.

El examen cubre diferentes áreas de desarrollo:

- Destrezas motoras gruesas
- Destrezas motoras finas
- Comunicación
- Solución de problemas
- Personal - social
- Social - emocional

La primera relación de su bebé es con usted. Existen muchas cosas que puede hacer para promocionar el desarrollo de su bebé.

- Enséñele que su pequeño mundo es un lugar seguro y que es amado.
- Responda rápidamente a sus necesidades y sea muy amable y cariñoso.
- Cuando su bebé esté inquieto o llorando, intente descubrir el motivo real de su comportamiento (susto, apetito, sed, frío, calor, etc.).

Hacer estas cosas le ayudará a formar un lazo emocional fuerte entre usted y su bebé. Esto es lo más importante que puede hacer para ayudar a su bebé durante su desarrollo.

¿Qué signos debería observar que podrían indicar que mi bebé necesita un examen de desarrollo?

Desde su nacimiento hasta los 12 meses:

- Posee dificultades para comer; no está ganando peso o está perdiendo peso; no está creciendo físicamente.
- Tiene dificultades para dormir (duerme demasiado o muy poco).
- Muestra poca preferencia por cualquier adulto.
- Se resiste a que lo sostengan.
- Llora por períodos prolongados.
- Es difícil de consolar.
- Raramente hace contacto visual con los demás.
- No demuestra interés por las personas o cosas a su alrededor.
- No responde a juegos simples como esconder el rostro.



¡Cuídese Usted de Modo que Pueda Cuidar de su Bebé!

Usted es la persona más importante en el mundo de su bebé. Es necesario que cuide de usted, de modo que pueda cuidar de su bebé.

- Consulte a su médico para su visita después del parto.
- Use la planificación familiar (control de natalidad).
- Espere por lo menos 18 meses luego del nacimiento de su bebé para volver a quedar embarazada.
- Busque a alguien que cuide de su bebé, de modo que pueda tomar descansos.
- Cuando se sienta decaída o sola, busque apoyo.



**Evite el envenenamiento del plomo.
Empiece ahora.**

El envenenamiento es causado al respirar o por digerir el plomo. El plomo se puede pasar de madre a hijo durante el embarazo.

El plomo puede causar daño a su bebe.

A niveles altos, el plomo en su cuerpo puede causar varios problemas:

- Puede correr el riesgo de perder a su bebe.
- Hacer que su bebe nazca antes de tiempo o muy pequeño.
- Puede dañar el cerebro, los riñones y el sistema nervioso.
- Hacer que su niño tenga problemas de aprendizaje y comportamiento.

El plomo se encuentra en:

- Pintura y polvo en viviendas viejas, especialmente en el polvo que se crea durante remodelaciones.
- Algunos dulces, maquillaje, ollas de barro y medicinas tradicionales.
- Lugares de trabajo como en construcción, remodelación, taller de mecánicas y plomería.
- La tierra y el agua de algunas tuberías.

Para más información contacte su departamento local de salud.



**Evite que su niño tenga problemas debido al plomo.
Esto es lo que usted puede hacer ahora:**

1

Cuidado con el plomo que puede estar en su casa.

El plomo puede encontrarse en las viviendas viejas. Cuando pintura a base de plomo empieza a descascararse se forma un polvo peligroso. El polvo no se puede ver y puede respirarlo sin saberlo.

Los arreglos en la casa como lijar o raspar la pintura pueden ocasionar que se produzca el polvo del plomo. Mujeres embarazadas deben mantenerse fuera de la casa durante limpieza y remodelación de áreas que contengan pintura a base de plomo.

Nota:

Si usted vive en una vivienda vieja, haga que su hogar sea inspeccionado por personal autorizado. Hervir el agua no elimina el plomo. La única manera de saber si el agua contiene plomo, es con una inspección.

2

Aliméntese con comidas ricas en calcio, hierro y vitamina C.

- **Calcio** esta en la leche, yogurt, queso y vegetales verdes como la espinaca.
- **Hierro** esta en la carne roja, frijoles y cereales.
- **Vitamina C** esta en naranjas, mangos, pimientos, tomates y jugos.

3

Hable con su doctor.

Hable con su doctor acerca de las medicinas y vitaminas que esta tomando. Algunos remedios y suplementos pueden contener plomo. Es importante que usted le diga a su doctor acerca de los antojos que tiene, incluyendo aquellos como comer arcilla y tierra.

Para más información llámenos:



El envenenamiento es causado al respirar o por digerir el plomo. Niños menores de 6 años están a más alto riesgo porque sus cuerpos están creciendo. Si usted esta embarazada, el plomo puede causar daño a su bebe.

El plomo puede causar problemas de aprendizaje y comportamiento.

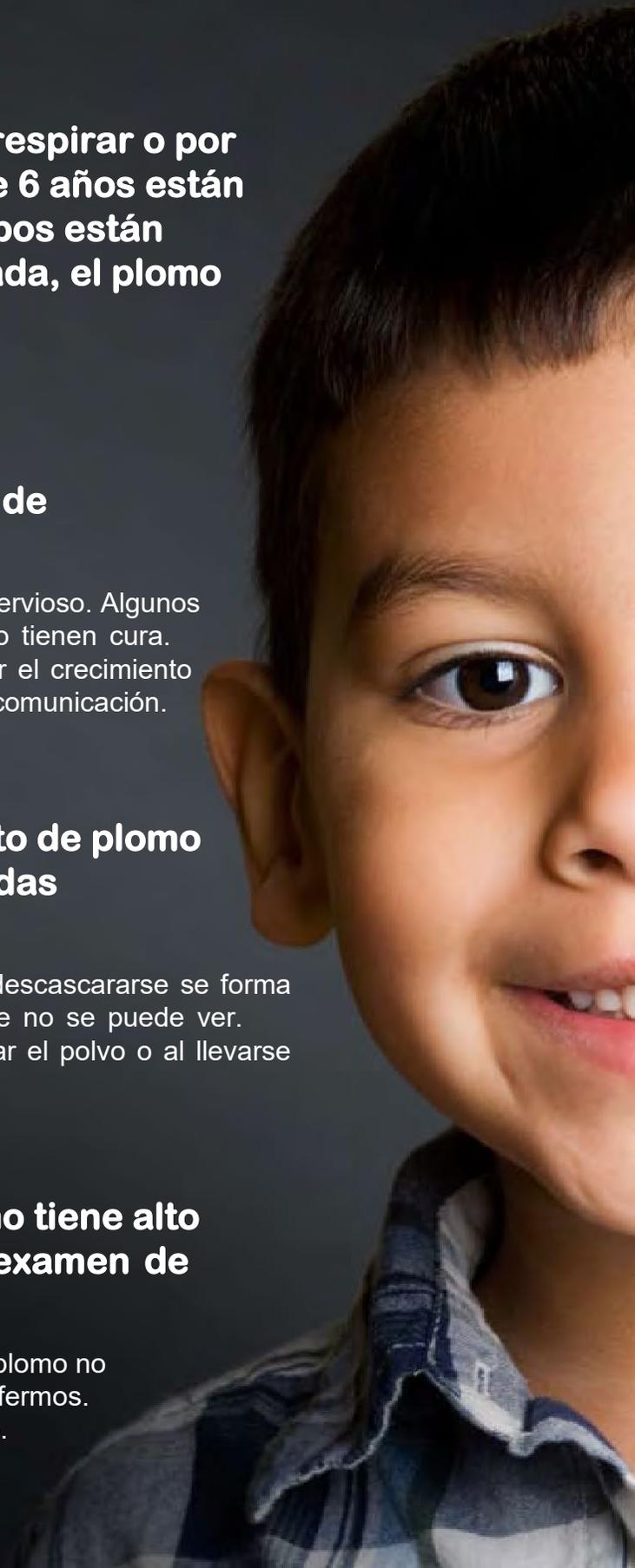
El plomo puede dañar el cerebro y el sistema nervioso. Algunos de los efectos del envenenamiento del plomo no tienen cura. El plomo en el cuerpo de un niño puede retrasar el crecimiento y desarrollo y causar problemas de audición y comunicación.

La causa mayor de envenenamiento de plomo en los niños es la pintura en viviendas construidas antes de 1978.

Cuando la pintura a base de plomo empieza a descascararse se forma un polvo peligroso. El polvo es tan pequeño que no se puede ver. La mayoría de los niños se envenenan al respirar el polvo o al llevarse objetos a la boca que contienen este polvo.

La única manera de saber si su niño tiene alto nivel de plomo es haciéndole un examen de plomo en la sangre.

Algunos niños que sufren de envenenamiento de plomo no parecen ni se comportan como si estuvieran enfermos. Pida que su doctor le haga un examen a su niño.



Proteja a su Familia

1. Haga que su hogar sea inspeccionado.

- Si vive en una vivienda vieja, haga que sea inspeccionada por personal autorizado.
- Hervir el agua no elimina el plomo. La única manera de saber si el agua contiene plomo, es con una inspección.

El plomo también puede encontrarse en:

- Ollas de barro, algunos dulces, juguetes y medicinas tradicionales.
- Lugares de trabajo como en remodelación y construcción, taller de mecánicas y plomería.
- Tierra y el agua de algunas tuberías.

2. Mantenga a los niños alejados de la pintura y el polvo que contiene plomo.

- Use una toalla de papel con agua para limpiar el polvo. Asegúrese de limpiar alrededor de las ventanas, áreas de juego y los pisos.
- Lave con jabón y agua los juguetes y las manos de sus niños. Lave siempre las manos antes de comer y de dormir.
- Cubra la pintura que esta descascarándose con papel de empaque o cinta adhesiva.

3. Haga reparaciones en condiciones saludables.

- Reparaciones en su casa como lijar o pelar la pintura pueden producir el peligroso polvo de plomo.
- Mantenga a los niños y a mujeres embarazadas alejadas del área de trabajo.
- Asegure que usted/o sus trabajadores hayan sido entrenados sobre el plomo y que trabajen en condiciones saludables.

Para más información llámenos:



¿Embarazada ahora o lo estuvo dentro del último año?

Obtenga atención médica de inmediato si tiene cualquiera de estos síntomas:



Dolor de cabeza intenso que no desaparece o empeora con el tiempo



Mareos o desmayos



Cambios en la visión



Fiebre de 100.4 °F o más alta



Hinchazón extrema de las manos o la cara



Pensamientos acerca de hacerse daño o hacerle daño a su bebé



Dificultad para respirar



Dolor en el pecho o latidos cardiacos acelerados



Náuseas y vómitos intensos



Dolor abdominal fuerte que no desaparece



Movimientos del bebé que cesan o disminuyen durante el embarazo



Hinchazón, enrojecimiento o dolor en una pierna



Sangrado o pérdida de líquido vaginales durante el embarazo



Sangrado vaginal abundante o pérdida de líquido vaginal que huele mal después del embarazo



Cansancio extremo

Estos podrían ser signos de complicaciones graves. Si no puede comunicarse con un proveedor de atención médica, necesita ir a una sala de emergencias. Asegúrese de mencionar que está embarazada o lo estuvo en el último año.

Infórmese más en www.cdc.gov/Escuchela



Siguientes Pasos para los Bebes que no Aprueban:

1. Hable con el medico de su bebe sobre los resultados del examen en la primera revision.
2. Programe una evaluaci6n de seguimiento con un profesional de la audici6n dentro de las 2 o 3 semanas del nacimiento.

"Estaba seguro de que mi bebe podia escuchar porque lo vi sobresaltarse cuando el perro ladr6. Result6 que podia escuchar sonidos fuertes, pero no podia escucharme susurrar. Estey tan contento de haber regresado para el examen".

~ Un Padre Responsable

Programa de Detecci6n e Intervenci6n Temprana de Michigan (EHDI)

Nos preocupa la audici6n y el aprendizaje de su bebe. El programa EHDI brinda asistencia y educaci6n a hospitales, proveedores medicos, y otras entidades. Apoya a las familias conectandolas con recursos disponibles y ayudandoles a acceder al cuidado que sus bebes necesitan.

Para mas informaci6n, comuniquese a:

Michigan EHDI

P.O. Box 30195, Lansing, MI 48909

Telefono: 517-335-8955

Website: Michigan.gov/ehdi

INFORMACION PARA PADRES

Examen de Audici6n para Recien Nacidos

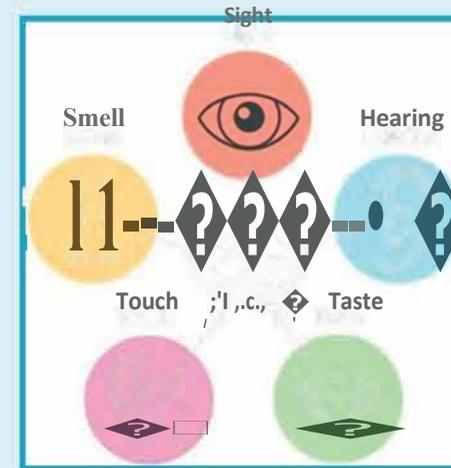


¿LO Sabia?

La perdida de la audici6n es invisible. Nadie puede ver a un recién nacido y saber si sufre de perdida de la audici6n. La (mala) forma de saberlo es a traves de un examen de audici6n.

Los bebes aprenden sobre su mundo a traves de los sentidos

La audici6n, al igual que el resto de los sentidos, sucede en el cerebro. Los oidos son los caminos hacia el cerebro para llegar al sonido.



¿Por que evaluamos la perdida de audici6n en recién nacidos?

Necesitamos saber de inmediato si el sonido llega al cerebro de su bebe. La perdida de cualquier sonido (incluso los suaves), cambiara la forma en que su bebe aprendera y cómo el cerebro crecera.

¿Quien debe realizar un examen de audici6n?

Se requiere la realizaci6n de un examen de audici6n a todos los recién nacidos.



¿En dónde es realizado el examen?

La mayoría de las veces, el examen de audici6n es realizado antes de que el bebe deje el hospital. Si su bebe no naci6 en un hospital, el examen de audici6n podra ser planificado por una partera u otro proveedor de salud.



¿C6mo es Realizado el Examen de Audici6n?

Existen dos formas de examinar la audici6n. Ambos exámenes son *rapidos*, *simples* y *seguros*. Resulta de ayuda que su bebe este dormido o recostado de forma tranquila durante el examen.

- **Respuesta Auditiva del Tronco Encefalico Automatizada (A-ABR)** Se colocan parches sobre el bebe. Se emiten sonidos suaves a traves de auriculares pequeios. Los parches graban las ondas cerebrales relacionadas con la audici6n.
- **Emisiones Otoacusticas (OAE)** Se colocan extremidades suaves dentro de las oidos del bebe y se emiten sonidos. Se mide un pequeio eco del oido interno.

¿Que significa "aprobado"?

"Aprobado" significa que muy probablemente la audición de su bebe es normal. El cerebro de su bebe recibe los sonidos necesarios para aprender y crecer. Esto NO garantiza que su audición siempre sera normal. Hable con su medico para saber si su hijo esta en riesgo de que su audición cambie. Si alguna vez siente preocupación por la audición de su hijo, ¡Solicite un nuevo examen de audición!

¿Que significa "desaprobado"?

"Desaprobado" significa que su bebe necesita mas exámenes. Es posible que el cerebro de su bebe no este recibiendo todos los sonidos emitidos a su alrededor. Si el examen de su bebe no es aprobado, usted debera programar otro examen en 2 o 3 semanas. ¡NO se alarme, pero NO ESPERE a averiguar si su bebe no esta escuchando algunos sonidos!

El Aprendizaje Comienza al Nacer para Todos los Bebes

Diviertase con su bebe mientras crece. **Hable, Cante, Lea, y Juegue** - use los cinco sentidos para ayudar a que el cerebro de su bebe crezca y aprenda. Las experiencias vividas durante los primeros meses y años de vida construyen el cerebro de su bebe para el posterior aprendizaje.

Lista de control del desarrollo del habla y la audición. La audición de su bebe puede cambiar. Informe a su medico si su hijo no alcanzó estas metas mensuales sugeridas. **¡No espere!** Solicite que la audición de su hijo sea examinada.

Nacimiento a 2 meses

- Se relaja al escuchar una voz familiar.
- Salta o parpadea ante sonidos fuertes.
- Hace sonidos vocalicos como ohh, ahh.

2 a 4 meses

- Mueve los ojos o la cabeza para buscar un sonido.
- Usa sonidos como chillidos, llorisqueros, risas.

4 a 6 meses

- Gira la cabeza hacia el sonido.
- Balbucea ba-ba, ma-ma, da-da.

6 a 9 meses

- Imita el sonido del dialogo de otras personas.
- Entiende no-no o chau-chau.
- Gira la cabeza hacia sonidos suaves.
- Responde a su nombre.

9 a 12 meses

- Entiende y sigue instrucciones simples.
- Usa correctamente ma-ma.
- Responde al canto o la musica.



Los exámenes de seguimiento son muy importantes. Si su bebe sufre una perdida auditiva, es mejor saberlo temprano para iniciar la ayuda de inmediato. El cerebro de su bebe necesita recibir información completa.

¿Adónde acudir para un examen de seguimiento?

La mayoría de las veces, el hospital programara el siguiente examen de audición de su bebe. Si esto no sucede, consulte a su medico. También puede comunicarse al programa de Detección e Intervención Temprana de la Audición de MI al 517-335-8955.



¿Que sucede si mi seguro no cubre los exámenes de audición?

La mayoría de los planes de seguro medico cubren el costo de exámenes de audición para recién nacidos y exámenes de seguimiento. Si no cuenta con un seguro o no puede cubrir el costo de un nuevo examen, por favor comuníquese al programa de Detección e Intervención Temprana de la Audición de MI al 517-335-8955.

Resultados de Exámenes

Conozca los resultados del examen de audición antes de dejar el hospital. Si el examen de su bebe no fue aprobado, consulte que hacer a continuación. Solicite al personal del hospital que escriba los resultados del examen de su bebe aquí.

Resultados del examen de audición de su bebe

Nombre del Bebe: _____

Fecha: _____

Oído Der.: APROBADO

DESAPROBADO

Oído Izq.: APROBADO

DESAPROBADO

Si el examen de audición de su bebe no fue aprobado, se programó la siguiente cita para el próximo examen de audición de su bebe.

Fecha y hora: _____

Lugar: _____

Nº Telefónico: _____

Por favor comuníquese en caso de necesitar una reprogramación.

Conserve esta hoja.

Otros profesionales responsables del cuidado de su hijo podran solicitar ver los resultados.



**YOUR RIGHTS AND RESPONSIBILITIES AS A MATERNAL INFANT HEALTH
PROGRAM PARTICIPANT**
**SUS DERECHOS Y RESPONSABILIDADES COMO PARTICIPANTE DEL PROGRAMA
DE SALUD MATERNO INFANTIL**

Michigan Department of Health and Human Services
Maternal Infant Health Program

Si tiene alguna duda, queja o preocupación sobre su Maternal Infant Health Program (MIHP), por favor comuníquela. Siéntase libre de tomar cualquiera de las siguientes acciones:

1. Llame o escríbale a su MIHP. Si llama, solicite hablar con el coordinador del programa. Con frecuencia, el coordinador puede brindar ayuda de inmediato.
2. Si no está satisfecha con la respuesta del coordinador o no desea comunicarle su preocupación al coordinador, llame al Michigan Department of Health and Human Services (MDHHS). El número es 833-644-6447. Diga que tiene una preocupación sobre su MIHP y alguien la ayudará. Si prefiere enviar un correo electrónico, la dirección es mihp@michigan.gov.
3. Es posible que esté inscrita en un Plan de Salud de Medicaid. Si es así, también tiene la opción de comunicarse con ellos en relación a preguntas o preocupaciones sobre su MIHP. Busque la información de contacto de su Plan de Salud en su Guía de Miembros.

Como participante del MIHP, usted tiene derecho a:

- Elegir su MIHP.
- Ser tratada con respeto en todo momento.
- Recibir cuidado de calidad.
- Transferirse a un MIHP diferente.
- Involucrarse completamente en todos los aspectos de su cuidado.
- Rechazar cualquier servicio que no desee recibir.
- Recibir ayuda con relación a cualquier necesidad de comunicación especial que pueda tener.
- Que se proteja su confidencialidad, como lo requiere la ley.
- Use su procedimiento de quejas del MIHP, comuníquese con el MDHHS o con su Plan de Salud de Medicaid para resolver sus preocupaciones.

Como participante del MIHP, usted tiene la responsabilidad de:

- Cumplir con sus citas tanto como le sea posible.
- Permitirle al personal del MIHP saber de forma anticipada que no podrá asistir a una cita.
- Hacer preguntas si no entiende algo.
- Permitirle al personal de su MIHP saber cómo brindarle mejores servicios.
- Tratar al personal de su MIHP con respeto en todo momento.

El Michigan Department of Health and Human Services no excluirá de la participación, negará los beneficios o discriminará a ningún individuo o grupo debido a su raza, sexo, religión, edad, origen nacional, color, altura, peso, estado civil, consideraciones partidistas o una discapacidad o información genética que no esté relacionada con la elegibilidad de la persona.

Procedimiento de Quejas/Reclamos

El beneficiario (a) puede usar el Procedimiento de Quejas/Reclamos del Programas de Salud Materno Infantil que se detalla a continuación en cualquier momento para presentar una queja sobre los servicios recibidos. La inquietud, queja o queja del beneficiario se resolverá dentro de los siete días hábiles.

1. El Procedimiento de Quejas /Reclamos será revisada con el beneficiario en el momento de la inscripción.
2. Quejas/Reclamos o inquietud: Se alienta y se espera que un beneficiario se comunique con el supervisor de OCDPH-MIHP por teléfono al 616.393.5658 o en persona al 12251 James Street Suite 400 Holland, MI 49424 para informar una queja o reclamo. El supervisor comenzara la investigación comunicándose con el beneficiario dentro de los 2 días hábiles, documentara la conversación e informara el incidente al Gerente de Programas Comunitarios.
3. Una vez finalizada la investigación, el supervisor se comunicará con el beneficiario dentro de los 2 días hábiles con una propuesta de resolución. La queja/reclamo que no se resuelve a través de este proceso informal pueden pasar al proceso de quejas al completar el Formulario de Quejas o la solicitud verbal de beneficiario.
4. Un beneficiario puede presentar una queja formal si una inquietud o queja no se resolvió a través de una discusión informal con el supervisor de OCDPH-MIHP completando y enviando el formulario de Quejas de MIHP.
5. El administrador del Programa de Salud Comunitaria del Departamento de Salud del Condado de Ottawa se comunicará con el beneficiario dentro de los 2 días hábiles posteriores a la recepción de un formulario de queja de MIHP completo.
6. En caso de que el Gerente de Salud Comunitaria no pueda comunicarse con el beneficiario, se enviara una carta al cliente indicando el método para abordar el procedimiento de queja con el Gerente del Programa de Salud Comunitaria. Si el beneficiario no response después de 7 días, la queja se cerrará y no se requerirán acciones adicionales.
7. El beneficiario tiene la opción de presentar una queja ante de Michigan Department of Health and Human Services Maternal Infant Health Program llamando a 1-833-644-6447 o enviando un correo electrónico a mihp@michigan.gov
8. El beneficiario puede comunicarse directamente con su plan de salud para presentar una queja. En casos que el beneficiario necesita ayuda con cualquiera de los anteriores, el cliente puede comunicarse con el supervisor del programa para obtener ayuda.