



¡Felicitaciones! ¡Y bienvenidos al club de los increíbles futuros padres!

Hemos llenado las siguientes páginas con información esencial y sumamente útil que te encantará conocer para que tú y tu bebé se mantengan saludables y cómodos durante el embarazo.



Wyoming
Department
of Health

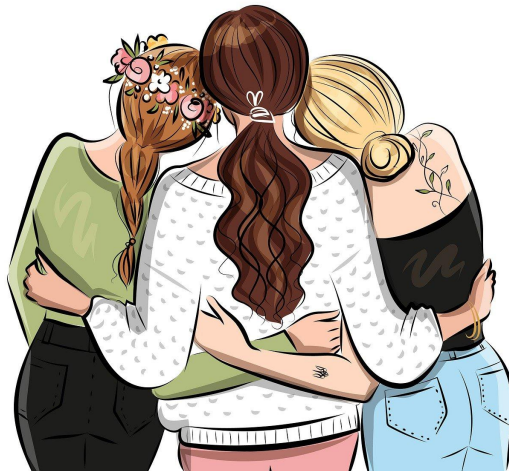


Consejos de tu "Equipo de Salud" (Health Squad)

¿Adivina qué? ¡Eres oficialmente una superheroína! El embarazo puede sentirse abrumador a veces, ¡pero lo estás manejando como toda una experta!

Para asegurar un camino sin contratiempos, incorpora estos comportamientos saludables en tu rutina:

- Toma ácido fólico: Incluido en la mayoría de las vitaminas prenatales.
- Evita sustancias: No consumas alcohol, tabaco ni drogas.
- Evita la exposición a sustancias tóxicas.
- Sigue una dieta saludable y segura.
- Limita la ingesta de cafeína.
- Mantén un peso saludable.
- Realízate chequeos dentales regulares.
- **Asiste a todas tus citas médicas prenatales :)**



Para obtener más información sobre todos estos comportamientos saludables durante el embarazo, visite los Institutos Nacionales de Salud (NIH) utilizando el código QR o el enlace (URL):

<https://tinyurl.com/4wkcwbp6>

(¡asegúrese de hacer clic en los menús desplegables!)



Wyoming
Department
of Health



La Importancia de las Citas Prenatales

Las citas prenatales son el lugar donde ocurre la magia.

Con una atención prenatal regular, puedes:

- 
- Reducir el riesgo de complicaciones en el embarazo.
 - Identificar y tratar cualquier afección que ocurra durante el embarazo (como presión arterial alta o diabetes) para prevenir complicaciones graves.
 - Identificar, tratar o prepararse para cualquier problema con el bebé.
 - Asegurar que se realicen las pruebas y detecciones recomendadas en los momentos adecuados.

Temas para discutir con tu médico:

- 
- Historial de depresión.
 - Problemas con embarazos anteriores.
 - Dificultades que te impidan asistir a las citas (trabajo, cuidado de niños, transporte).
 - Medicamentos que estés tomando, incluyendo suplementos herbales (ya que pueden dañar al bebé).
 - Niveles de actividad física seguros para ti y el bebé.
 - Cómo se ve un aumento de peso saludable.
 - Vacunas para ti y el bebé.
 - Opciones de control de natalidad y planificación familiar para después del parto.
 - Necesidades nutricionales, incluyendo niveles de hierro y vitamina B12.

Vitaminas Prenatales y Cobertura de Medicaid

¡Sube de nivel! Es fundamental que tú y tu bebé reciban ciertos micronutrientes para el crecimiento.

Guía de Medicaid: Medicaid cubre muchas vitaminas prenatales. Aunque se pueden comprar como medicamentos de venta libre (OTC), para que Medicaid las cubra, tu médico debe enviar una receta a tu farmacia. La farmacia las tendrá listas para cuando pases por ellas.



Beneficios de las vitaminas

- **Ácido fólico:** Protege contra defectos del tubo neural en el desarrollo temprano del bebé.
- **Hierro:** Combate la fatiga del embarazo y apoya el desarrollo de la placenta y el feto.
- **Calcio y Vitamina D:** Fortalecen los huesos.



Wyoming
Department
of Health

Para obtener más información sobre la importancia de las vitaminas y los minerales durante el embarazo, visite la Clínica Mayo utilizando el código QR o el enlace (URL): <https://tinyurl.com/3d5sryb4>



Programa para Dejar el Tabaco (Quit Tobacco Program)

Fumar es perjudicial para las mamás y los bebés. Dejarlo es muy difícil, ¡pero el Programa para Dejar el Tabaco de Wyoming está listo para ayudarte! Los participantes tienen 3 veces más probabilidades de lograrlo.

Dato importante: El humo del tabaco y el consumo de alcohol durante el embarazo aumentan el riesgo del **Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SIDS)**.

Incentivos económicos (¡Gana hasta \$130!):

- **Durante el embarazo:** Tarjeta de regalo Visa de \$10 por cada llamada de asesoría completada (hasta \$50).
- **Después del embarazo:** Tarjeta de regalo Visa de \$20 por cada llamada de asesoría completada (hasta \$80).



Contacto:

Llama al 1-800-QUIT-NOW
(1-800-784-8669).



Wyoming
Department
of Health

Para obtener más información sobre el Programa de Cesación durante el Embarazo y el Posparto, y cómo puede ayudarles a usted y a su bebé, consulte el folleto utilizando el código QR o el enlace (URL): <https://tinyurl.com/48rpm8pf>



Maximización de los Beneficios de Medicaid



Atención Dental: Para adultos de 21 años o más, incluye servicios preventivos y de emergencia (dos chequeos por año, radiografías, limpieza básica, alivio del dolor y extracciones). Los menores de 21 años tienen más servicios disponibles.



Medicamentos: La mayoría de los medicamentos con receta y algunos medicamentos de venta libre están cubiertos (se requiere receta para todos).



Ecografías (Ultrasonidos): Cubiertas si son ordenadas por un proveedor.



Salud Mental y Uso de Sustancias: Servicios totalmente cubiertos.



Servicios de Dietista: Cubiertos por un dietista con licencia cuando hay una remisión de un proveedor.

Si tienes preguntas sobre la cobertura o quieres verificar un servicio específico:

Consulta el Manual del Miembro en:
<https://tinyurl.com/3ahwb5k7> o llama al Centro
de Servicio al Cliente de Medicaid de Wyoming al
855-294-2127.



¡Hablemos de los extractores de leche!

Hay varias maneras en las que usted puede obtener un extractor de leche con sus beneficios de Medicaid.

Por favor, tenga en cuenta que para recibir un extractor de leche, se requiere una receta médica llenada por su doctor. El formulario de la siguiente página puede ser llenado por su doctor y entregado a cualquiera de los proveedores de extractores de leche en la lista de las siguientes páginas, más abajo.

- Usted puede conseguir extractores de leche en algunas oficinas de Enfermería de Salud Pública en todo el estado de Wyoming. También los puede obtener con otros proveedores de equipo médico de Medicaid de Wyoming que aparecen en las siguientes páginas.
- Los alquileres de extractores de leche de grado hospitalario están disponibles cuando hay una necesidad médica.
- Los extractores de leche manuales y eléctricos necesitan una receta de su médico y están disponibles a partir de las 28 semanas de embarazo. Es posible que las oficinas de Enfermería de Salud Pública no entreguen extractores de leche hasta que nazca el bebé. Comuníquese con la oficina de su área si tiene más preguntas.



Wyoming Medicaid Breast Pump Prescription

Member's Name: _____

Member's Date of Birth: ____/____/____

Member's Shipping Address: _____

Member's Phone Number: (____) ____-____

Member's Email: _____

Estimated Due Date: ____/____/____ or gestational age ____

Member's Medicaid ID#: _____

Projected Length of Need: _____

Diagnosis Code:

- ☐ Z34.93 Encounter for supervision of normal pregnancy, unsp, third trimester
☐ Z39.1 Encounter for care and examination of lactating mother
☐ 092.79 Other disorders of lactation
☐ Other: _____

Medical Necessity: ☐ Yes ☐ No

Order for: ☐ Double Electric Breast Pump with all associated parts and supplies(E0603)

☐ Other (Provide code): _____

Printed Name of Wyoming Medicaid Enrolled Provider: _____

Signature of Wyoming Medicaid Enrolled Provider: _____

NPI#: _____

Date Ordered: _____



Proveedores de extractores de leche de Medicaid de Wyoming

Provider Name	City	Phone Number
ALPINE HOME MEDICAL EQUIPMENT, LLC	DRAPER, UT	801-463-0044 Sitio web: https://www.alpinehomemedical.com/ Se requiere una receta de su médico enviada al proveedor.
BIG HORN COUNTY PUBLIC HEALTH	GREYBULL	307-765-2371 Se requiere una receta de su médico enviada a la Oficina de Salud Pública. Una vez que nazca el bebé, usted debe hacer una cita con Salud Pública y le entregarán el extractor de leche durante su visita.
BUMP HEALTH	PEORIA, IL	888-913-7879 Sitio web: https://bumphealth.com/ Se requiere una receta de su médico enviada al proveedor. <i>¡Bump Health puede enviarle un extractor de leche directamente a su puerta!</i>
CASPER CHILDREN'S CENTER	CASPER	307-577-4260 Sitio web: https://casperchildrenscenter.com/ Se requiere una receta de su médico enviada al proveedor.
CASPER-NATRONA COUNTY PUBLIC HEALTH DEPARTMENT	CASPER	307-235-9340 Se requiere una receta de su médico enviada a la Oficina de Salud Pública. Una vez que nazca el bebé, usted debe hacer una cita con Salud Pública y le entregarán el extractor de leche durante su visita.
COMMUNITY DRUG	TORRINGTON	307-532-3030 Sitio web: https://commdrug.com/ Se requiere una receta de su médico enviada al proveedor.
FREMONT COUNTY PUBLIC HEALTH	RIVERTON	307-856-6979 Se requiere una receta de su médico enviada a la Oficina de Salud Pública. Una vez que nazca el bebé, usted debe hacer una cita con Salud Pública y le entregarán el extractor de leche durante su visita.



Proveedores de extractores de leche de Medicaid de Wyoming

Provider Name	City	Phone Number
HOME MEDICAL RESOURCES	GILLETTE	307-688-6260 Sitio web: https://www.cchwyo.org/services/home-medical-resources/ Se requiere una receta de su médico enviada al proveedor.
LINCOLN COUNTY PUBLIC HEALTH NURSING	AFTON	307-877-3780 Se requiere una receta de su médico enviada a la Oficina de Salud Pública. Una vez que nazca el bebé, usted debe hacer una cita con Salud Pública y le entregarán el extractor de leche durante su visita.
MEDSOURCE, LLC	BLOOMINGTON, IL	888-510-5100 Sitio web: https://medsourcellc.com/ Se requiere una receta de su médico enviada al proveedor.
SWEETWATER COUNTY COMMUNITY NURSING SERVICE	ROCK SPRINGS	307-922-5390 Se requiere una receta de su médico enviada a la Oficina de Salud Pública. Una vez que nazca el bebé, usted debe hacer una cita con Salud Pública y le entregarán el extractor de leche durante su visita.
TETON COUNTY PUBLIC HEALTH	JACKSON	307-733-6401 Se requiere una receta de su médico enviada a la Oficina de Salud Pública. Una vez que nazca el bebé, usted debe hacer una cita con Salud Pública y le entregarán el extractor de leche durante su visita.
UINTA COUNTY PUBLIC HEALTH	EVANSTON	307-789-9203 Se requiere una receta de su médico enviada a la Oficina de Salud Pública. Una vez que nazca el bebé, usted debe hacer una cita con Salud Pública y le entregarán el extractor de leche durante su visita.



Pautas de Actividad Física

Pautas clave para mujeres durante el embarazo y el periodo posparto

- Las mujeres deben realizar al menos 150 minutos (2 horas y 30 minutos) de actividad aeróbica de intensidad moderada a la semana durante el embarazo y el periodo posparto (lo que equivale a 30 minutos al día, 5 días a la semana). De preferencia, la actividad aeróbica debe distribuirse a lo largo de la semana.
- Las mujeres que habitualmente realizaban actividades aeróbicas de intensidad vigorosa o que eran físicamente activas antes del embarazo pueden continuar estas actividades durante el embarazo y el periodo posparto (hasta un año después del parto).
- Las mujeres embarazadas deben estar bajo el cuidado de un proveedor de atención médica que pueda supervisar el progreso del embarazo. **Asimismo, deben consultar con su proveedor de atención médica sobre si deben ajustar su actividad física y cómo hacerlo durante el embarazo y después del nacimiento del bebé.**



¿Qué es la actividad física aeróbica?

La **actividad física aeróbica** es aquella en la que los músculos grandes del cuerpo se mueven de manera rítmica durante un periodo de tiempo prolongado. La actividad aeróbica, también llamada *actividad de resistencia* o "*cardio*", mejora la capacidad cardiorrespiratoria. **Algunos ejemplos incluyen caminar a paso ligero, correr, nadar y andar en bicicleta.**

La actividad aeróbica tiene tres componentes:

- **Intensidad:** qué tanto esfuerzo realiza una persona para hacer la actividad.
- **Frecuencia:** con qué frecuencia una persona realiza la actividad aeróbica.
- **Duración:** cuánto tiempo dura una persona realizando la actividad en una sola sesión.



Pautas clave de actividad basadas en la segunda edición de las Pautas de Actividad Física para los Estadounidenses, publicada por la Oficina de Prevención de Enfermedades y Promoción de la Salud. Para obtener más información, visite: <https://health.gov/>

Salud Mental

¿Cómo se siente USTED?

Estar embarazada puede traer muchas emociones diferentes, como alegría o preocupación. **A veces, sentirse muy estresada o triste puede ser una señal de que necesita apoyo adicional.**

No tenga miedo de hablar sobre cómo se siente cuando vaya al médico para sus chequeos regulares. Ellos están allí para ayudarla tanto con los cambios en su cuerpo como con sus sentimientos. Si alguna vez necesita más ayuda, ellos pueden conectarla con un profesional de la salud mental que pueda ofrecerle orientación y apoyo. También es útil hablar con otras futuras mamás; pueden compartir sus experiencias y sentimientos entre sí. **Recuerde que cuidar su mente es tan importante como cuidar su cuerpo, tanto para usted como para su bebé.**

¿Necesita hablar con alguien ahora? Llame a la Línea de Ayuda de Salud Mental Materna al número que aparece abajo. O, si se encuentra en una situación de crisis, comuníquese con la Línea Nacional de Prevención del Suicidio marcando el 988.

Línea de Ayuda de Salud Mental Materna: 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262) (Usuarios de TTY: usen su servicio de retransmisión preferido O marquen 711 y luego el 1-833-852-6262).



Wyoming
Department
of Health



La Línea Nacional de Ayuda de Salud Mental Materna

La Línea Nacional de Ayuda de Salud Mental Materna brinda apoyo **gratuito, confidencial y las 24 horas del día, los 7 días de la semana, antes, durante y después del embarazo.** La línea ofrece a quienes llaman:

- Acceso por teléfono o mensaje de texto a consejeros profesionales
- Información y apoyo en tiempo real
- Respuesta en pocos minutos, las 24 horas del día, los 7 días de la semana
- Remisiones a proveedores locales y de telesalud, así como a grupos de apoyo
- Consejeros que hablan inglés y español
- Apoyo con sensibilidad cultural
- Servicios de interpretación en 60 idiomas



Línea de Ayuda de Salud Mental Materna: 1-833-TLC-MAMA

(1-833-852-6262) (Usuarios de TTY: usen su servicio de retransmisión preferido O marquen 711 y luego el 1-833-852-6262).

La Línea de Ayuda de Salud Mental Materna no está diseñada como una línea de respuesta a emergencias; las personas que atraviesen una crisis de salud conductual deben seguir comunicándose con la Línea Nacional de Prevención del Suicidio marcando el 988 o utilizando el servicio de chat en <https://988lifeline.org/chat/>.



Plan de acción para combatir la depresión y la ansiedad relacionadas con el embarazo

Tener un bebé viene con muchas emociones, entre ellas, sentirse triste y agobiada. Muchas mujeres tienen señales más profundas de depresión y ansiedad antes y después del parto. Esté preparada y esté atenta a las señales.

Si usted...

- No se siente como antes
- Tiene dificultad para controlar sus emociones
- Se siente agobiada, pero a pesar de eso puede cuidarse a sí misma y a su bebé

Puede estar pasando por cambios en el estado de ánimo parecidos a los que sienten muchas mujeres embarazadas y nuevas mamás.

Estos sentimientos por lo general desaparecen en un par de semanas.

- Cuidese bien. Pídale a su pareja que cuide al bebé, contrate a una niñera, o júntese con otra mamá para compartir el cuidado de los niños para que usted pueda descansar y hacer ejercicio.
- Siga estando atenta a las señales de depresión y ansiedad que se indican en las secciones amarillas y rojas a continuación. Si las cosas empeoran, busque a alguien con quien hablar. Hable con un proveedor de servicios de salud si no se siente segura de su salud mental.

Si usted...

- Tiene sentimientos de ansiedad intensa que vienen sin ningún motivo
- Se siente aturdida y le cuesta trabajo terminar las cosas que tiene que hacer
- Se siente como un "robot", como si estuviera haciendo las cosas mecánicamente
- Tiene poco interés en las cosas que antes disfrutaba
- Se siente muy ansiosa cuando está con su bebé o con sus otros hijos
- Tiene pensamientos que le dan miedo o angustia y que no desaparecen
- Se siente culpable y que no es una buena madre

Puede estar teniendo depresión y ansiedad posparto.

Estos sentimientos no se van solos.

- Busque ayuda. Comuníquese con su proveedor de servicios de salud o vaya a una clínica.
- Llame al Apoyo Internacional de Postparto (Postpartum Support International) al 1-800-944-4773 para hablar con un voluntario que le indicará dónde puede obtener apoyo y los recursos que hay cerca de usted.
- Hable con su pareja, familiares y amigos sobre lo que está sintiendo para que le puedan ayudar.

Si usted...

- Se siente inútil y totalmente desesperada
- Se siente fuera de contacto con la realidad (es posible que vea u oiga cosas que otros no ven u oyen)
- Siente que puede hacerse daño a sí misma o a su bebé

¡Obtenga ayuda ahora!

- Llame enseguida al 9-1-1 para obtener ayuda.
- Llame a la Red Nacional de Prevención del Suicidio al 1-888-628-9454 para apoyo emocional gratis y confidencial. (No es sólo para tratar el suicidio).
- Llame a la línea telefónica de ayuda de la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA, por sus siglas en inglés) al 1-800-662-4357 (1-800-662-HELP) para obtener información gratis y confidencial de salud mental, así como referencias a servicios de tratamiento y de recuperación. El servicio está disponible las 24 horas del día, en español e inglés.

La depresión y la ansiedad son comunes después de un embarazo. Obtenga ayuda.

Para aprender más, visite nichd.nih.gov/MaternalMentalHealth.
Para encontrar un proveedor de servicios de salud mental cerca de usted, llame al 1-800-662-4357 (1-800-662-HELP).



Eunice Kennedy Shriver National Institute
of Child Health and Human Development



Recursos

¿Siente que está haciendo mil cosas a la vez y que aun así no le alcanza el tiempo? No se preocupe, ¡hay recursos maravillosos disponibles para usted!

Departamento de Servicios para la Familia. El Departamento de Servicios para la Familia de Wyoming (DFS) tiene varios programas para los que usted podría calificar por muchas razones diferentes: asistencia alimentaria, vivienda, servicios públicos, ayuda con la energía, asistencia en efectivo ¡y más! Si le interesa saber más, visite el DFS usando el código QR o visitando :
<https://dfs.wyo.gov/assistance-programs/>



Abuso Físico y Emocional. Si alguien le causa daño al cuerpo, heridas o trauma a propósito (abuso físico); o si alguien le controla, le asusta, le humilla, le aleja de los demás, le ignora o le lastima (abuso emocional), esto es abuso. Si usted está pasando por cualquier tipo de abuso, por favor llame a la Línea Nacional de Violencia Doméstica al **1-800-799-7233**.

Programa de Mujeres, Infantes y Niños (WIC). WIC es un programa especial de nutrición suplementaria para mujeres, bebés y niños que se enfoca en la unión entre la buena nutrición y la buena salud. ¡Usted recibirá comida saludable GRATIS y MUCHO MÁS! Para saber más o contactar a WIC, use el código QR o visite:
<https://tinyurl.com/yd3mp5vz>.



Wyoming 2-1-1. Wyoming 2-1-1 tiene una lista de programas que siempre está creciendo y que depende de la zona donde usted viva. Wyoming 2-1-1 es un excelente lugar para encontrar muchos recursos diferentes dentro del estado de Wyoming cuando usted necesite ayuda. Use el código QR, marque al 2-1-1 o al 888-425-7138, o visite: <https://wyoming211.org/>.



Wyoming
Department
of Health

Programa de Mujeres, Infantes y Niños (WIC)

¿Alguna vez ha deseado que su dinero para la comida rinda más y aun así poder cocinar platos nutritivos? ¡El Programa de Mujeres, Infantes y Niños (WIC) es lo que usted necesita!



¿Qué es exactamente WIC? WIC es un programa especial de nutrición suplementaria para mujeres, bebés y niños que se enfoca en la unión entre la buena nutrición y la buena salud. :)

Como usted califica para Medicaid, también califica para WIC. Usted recibirá:

- Comida saludable **GRATIS** (frutas y verduras frescas, yogur, queso, huevos, granos integrales ¡y mucho más!)
- Apoyo para la lactancia y extractores de leche
- Guía sobre nutrición
- Recetas y consejos para las compras
- Clases sobre nutrición y lactancia
- Información sobre el crecimiento de su bebé para su bienestar
- Contactos para otros programas de la comunidad



Consejo útil: Las mujeres embarazadas pueden calificar. ¡Contacte a WIC hoy mismo!



For more information on the WIC Program, visit their website by using the QR code or URL: <https://health.wyo.gov/publichealth/wic/>.



Busque un Proveedor

Encontrar atención médica en su zona puede ser muy fácil. ¡Escanee los códigos QR o visite los sitios web que aparecen abajo para encontrar doctores y proveedores!

Salud Mental. Es importante buscar ayuda cuando empiece a sentirse angustiada o sienta que algo "simplemente no está bien". Pedir apoyo es una señal de fortaleza. ¡Estos son los profesionales que pueden ayudarle con la depresión posparto, la ansiedad y más! Para encontrar profesionales de salud mental por cada condado de Wyoming, visite: <https://tinyurl.com/bdffnz7e>



Proveedores de Tratamiento para el Uso de Sustancias.

El uso de sustancias como las drogas y el alcohol puede hacerle daño a usted y a su bebé durante el embarazo. También puede afectar su capacidad para cuidar a sus hijos y causar problemas de salud física. Un proveedor de tratamiento es un profesional capacitado para ayudar a las personas que usan drogas y alcohol. Ellos también pueden ayudar a tratar las causas principales del uso de estas sustancias. Use el código QR o visite:

<https://tinyurl.com/4hys8vmx>



Si necesita **encontrar un proveedor médico, hospital, clínica, o proveedores de salud mental o de tratamiento para el uso de sustancias**, use esta herramienta llamada "Buscador de Proveedores" para encontrar a alguien en su zona. Use el código QR o visite: <https://tinyurl.com/2dyhjzsk>



Wyoming
Department
of Health

Programa Wyoming Hand in Hand

¡Queremos hablarle sobre el programa Wyoming Hand in Hand! Es un programa gratuito disponible para todas las mujeres en los 23 condados de Wyoming. El programa le ayuda durante el embarazo y después del nacimiento de su bebé. Además, puede continuar hasta que su hijo cumpla 2 años. Una enfermera capacitada especialmente puede realizar varias pruebas de salud, darle educación basada en estudios médicos y ofrecer apoyo especial para su familia.



Las enfermeras de Wyoming Hand in Hand quieren ayudarle a tener un embarazo saludable y a mejorar la unión con su bebé. Ellas apoyan la salud y el crecimiento de su hijo, y le enseñan habilidades para ser una madre o un padre eficaz.

Toda la enseñanza es individualizada para cumplir con las necesidades de cada familia. Hay muchos temas de los que se puede hablar durante una visita, como la nutrición, el crecimiento y desarrollo del niño, el vínculo y la unión con su bebé, la salud mental y el apoyo con el uso de sustancias. También se habla sobre las relaciones familiares y muchas otras áreas de apoyo y recursos.

Todas las enfermeras de Wyoming Hand in Hand también son Consejeras Certificadas de Lactancia.

Ellas pueden ayudarle con muchos problemas que puedan surgir al amamantar. ¡El programa Wyoming Hand in Hand **incluso ofrece regalos para el desarrollo de su niño durante el programa** para apoyar el aprendizaje a través del juego y la práctica!



Wyoming
Department
of Health

Para inscribirse en el programa Wyoming Hand in Hand, escanee este código QR o visite la página web de Salud Pública en:

<https://health.wyo.gov/publichealth/nursing/wyoming-hand-in-hand/>



Visita Prenatal con un Pediatra

Mientras está embarazada, ¡usted puede elegir un pediatra para su bebé y programar una cita para conocerle!

Usted y el pediatra de su bebé hablarán sobre temas como:

- Técnicas para la crianza
- Rutinas en el hospital y en el cuarto del bebé
- Cómo alimentar al bebé
- La circuncisión (si aplica)
- El calendario de las visitas médicas de control
- Seguridad
- Vacunas
- Ayuda para conectarle con recursos de la comunidad que pueda necesitar (comida, ropa, vivienda, etc.)
- ¡Y responderán cualquier pregunta que tenga antes de que llegue el bebé!



Medicaid puede cubrir el costo de una visita prenatal con el pediatra una vez durante el embarazo.



Wyoming
Department
of Health

Si necesita encontrar un pediatra, use esta herramienta llamada "**Buscador de Proveedores**" para encontrar a alguien en su zona. Escanee el código QR con su teléfono o visite: <https://tinyurl.com/2dyhjazzk>



Más allá del embarazo: Usted es una experta en el posparto



Estamos incluyendo **MUCHO MÁS** información importante para usted en las siguientes páginas.

¡Estos son los puntos básicos para cuidarse a sí misma y tener lo que necesita para **TRIUNFAR** en su nueva etapa como **MAMÁ!**



Una Nota de su Equipo de Salud

Hola mamá, solo queríamos recordarte que eres absolutamente increíble. Sigue brillando, ¡estás haciendo un trabajo maravilloso!

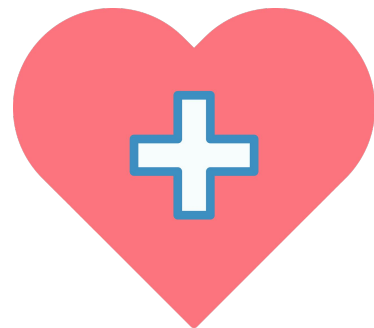


Mientras su cuerpo se está recuperando, **si siente que algo "no está bien" o no se siente "bien", ¡dígalo!** Si tiene más dolor del que esperaba o sangra más de lo que pensaba, ¡hable con alguien!

Usted conoce su cuerpo mejor que nadie y, si siente que algo anda mal, ¡comuníquese con su médico lo antes posible! Si es fuera del horario de atención, las enfermeras de la línea de ayuda las 24 horas del día, los 7 días de la semana, pueden ayudarle a entender lo que está pasando y aconsejarle sobre qué hacer.

Por favor, **llame gratis al 888-545-1710, presione #2 (TTY: 711) para hablar con una enfermera** (tenga a la mano su identificación de Medicaid).

¡Su salud es muy importante! Manténgase atenta a su presión arterial, incluso si se siente de maravilla, ya que la presión alta puede ser muy peligrosa para usted. **Tenga cuidado y vigile señales como dolores de cabeza, ver manchas o destellos de luz, visión borrosa, dificultad para respirar, dolor de estómago, vómito o hinchazón, especialmente en las manos y la cara.** Si usted nota cualquiera de estos síntomas, por favor comuníquese con su médico de inmediato.



Wyoming
Department
of Health

¡Medicaid le Apoya con 12 Meses de Cobertura de Salud Después del Parto!

¡Wyoming Medicaid ha sido aprobado para extender la cobertura y los beneficios de posparto de 60 días a un año completo! Lo mejor de todo es que usted no tiene que hacer nada para asegurar que su cobertura continúe después de tener a su bebé; el cambio es automático para quienes ya tienen Medicaid por embarazo.

Pero, ¿qué significa eso para usted?

- ¡Los beneficios completos de Medicaid —los mismos que tuvo durante su embarazo— continuarán por **12 meses adicionales** después del nacimiento del bebé y no se limitan solo a condiciones relacionadas con el embarazo!
- Estos beneficios siguen incluyendo visitas a su proveedor, cuidado dental, recetas médicas y mucho más.
- **Su proveedor puede monitorear su recuperación por más tiempo.**
- **Tendrá más flexibilidad para programar visitas de cuidado posparto ilimitadas** (se recomienda programar al menos dos visitas: a las 3 semanas y a los 3 meses después del parto).
- **Recibirá apoyo de salud mental** si se siente triste o decaída (lo que a veces llaman "baby blues").
- **¡Y mucho más!**

Consejo profesional: ¡Comuníquese con el Centro de Servicio al Cliente si tiene preguntas sobre sus beneficios o cobertura! Llame al:

855-294-2127



Wyoming
Department
of Health



Chequeos Después del Parto

Hay extractores de leche, manchas de leche y pañales. ¡Vaya que son muchas cosas! Aunque hay muchos cambios en la vida con su bebé, **lo más importante es la salud de USTED y de su BEBÉ.**



Su médico necesita vigilar cómo sana su cuerpo. Si aún no tiene sus citas en persona para después del parto, por favor llame a su médico para programarlas.

Su primera revisión después del parto debe ser a las 3 semanas del nacimiento.

Su segunda revisión después del parto debe ser antes de los 3 meses del nacimiento.

Medicaid cubrirá visitas adicionales después del parto si usted las necesita. :)

¿Qué incluyen sus chequeos después del parto?

- **Cómo se siente:** tanto física como emocionalmente.
- **Cómo se está recuperando** después del parto.
- **Cómo está cuidando a su bebé**, incluyendo cómo va la alimentación de su bebé.
- **Opciones de planificación familiar:** cuánto tiempo desea esperar para quedar embarazada de nuevo, o si prefiere no volver a quedar embarazada.
- **Qué tan bien está durmiendo** y si se siente demasiado cansada.
- **Cómo va con cualquier otro problema de salud** que usted pueda tener.



Chequeos del Recién Nacido

¡Hola, supermamá! Es hora de ir a los chequeos de su bebé y mantener a su pequeño en el camino hacia una salud increíble.

Ir al médico para los chequeos de su bebé es muy importante. Estas **visitas de niño sano ayudan al médico a asegurarse de que su bebé esté creciendo bien. También sirven para ver si está aprendiendo cosas nuevas, como sentarse y hablar.**

¿Qué incluyen los chequeos del recién nacido?

- El crecimiento de su bebé y sus logros del desarrollo.
- Exámenes de salud y detección temprana de problemas médicos.
- Vacunas para protegerlo contra enfermedades graves.
- Guía de nutrición sobre la lactancia, el uso de fórmula y cómo empezar a comer alimentos sólidos.
- ¡...y mucho más!



Consejo profesional: ¡Asegúrese de preguntarle al médico sobre las posiciones seguras para dormir para evitar el Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SIDS)!



Wyoming
Department
of Health

Para más información, consulte la Hoja de Consejos para la Familia de la Academia Americana de Pediatría usando el código QR o el enlace (URL): <https://tinyurl.com/282u95yu>.



Depresión Posparto (página 1 de 3)

Hablemos sobre un tema del que a veces se habla en voz baja, pero que merece toda nuestra atención: la depresión posparto.

Un nuevo bebé puede traer muchas emociones diferentes. De hecho, muchas mujeres se sienten abrumadas, tristes o ansiosas en distintos momentos de su embarazo e incluso después de que el bebé nace. Para muchas mujeres, estos sentimientos desaparecen por sí solos. Pero para algunas mujeres, estas emociones son más graves y pueden durar mucho tiempo.

¿Cuáles son algunas señales de depresión y ansiedad?

- Extremadamente triste o enojada sin previo aviso.
- Confundida o con problemas para completar sus tareas.
- "Como un robot", como si solo estuviera siguiendo una rutina sin sentir nada.
- Muy ansiosa cuando está cerca del bebé o de sus otros hijos.
- Culpable y con la sensación de que está fallando como madre.
- Inusualmente irritable o de mal humor.



Wyoming
Department
of Health

Para más información, visite los Institutos Nacionales de Salud usando el código QR o el enlace (URL): <https://tinyurl.com/3rdtmwrc>.

Source: NIH



Depresión posparto, continuación (página 2 de 3)

Los investigadores creen que la depresión es uno de los problemas más comunes que las mujeres pasan durante y después del embarazo. Si usted se siente así, no está sola.

¿Pueden la depresión y la ansiedad durante el embarazo o después del parto afectar a mi bebé? Sí.

Es importante buscar ayuda cuando empiece a sentir ansiedad, depresión o que algo "simplemente no está bien". Pedir apoyo es una señal de fuerza. **¡Los profesionales pueden ayudarle a entender sus sentimientos, ofrecerle consejería y darle medicamentos que podrían ser adecuados para usted!** Para encontrar profesionales de salud mental por condado en Wyoming, use el código QR o visite: <https://tinyurl.com/bdffnz7e>



Línea Directa de Salud Mental Materna: 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262)

Si se encuentra en una crisis, comuníquese con la Línea Nacional de Prevención del Suicidio marcando al 988.

¡Además del tratamiento, hay más! ¡Descúbralo a continuación!



Wyoming
Department
of Health



Source: NIH

Depresión posparto, continuación (página 3 de 3)

¿Hay algo más que pueda hacer además del tratamiento? ¡Claro que sí!

- **Conéctese con otras mamás.** Busque un grupo de mamás en su comunidad o en internet. Estos grupos le permiten aprender de otras personas que están pasando o han pasado por lo mismo. También sirven para compartir sus propios sentimientos. Postpartum Support International (PSI) puede ayudarle a encontrar grupos en su área. Postpartum Progress® ofrece una comunidad privada en internet para que pueda conectarse con otras mamás sin importar dónde viva.
- **Haga tiempo para usted.** Haga algo para usted misma, como salir de casa o tomar un baño caliente sin interrupciones. Si puede, pida a su pareja, a un familiar o a una niñera que cuide al bebé con frecuencia para que usted pueda visitar a una amiga o hacer un mandado.
- **Haga algo que le guste.** Ya sea escuchar música, leer un libro o ver su película favorita, tome un poco de tiempo cada día para hacer algo que disfrute.
- **Sea realista.** Usted no tiene que hacerlo todo. No tiene que tener la casa "perfecta". Solo haga lo que pueda y deje lo demás para después.
- **Pida ayuda.** No tenga miedo de pedir ayuda a sus familiares y amigos, ya sea para cuidar al bebé o para hacer las tareas del hogar.
- **Descanse cuando el bebé descansa.** Dormir es tan importante para usted como lo es para el bebé. Duerma cuando el bebé duerma, tanto en las siestas como en la noche.
- **Pase tiempo con otras personas.** Busque a otros adultos, como familiares y amigos, que puedan darle consuelo y compañía. Reserve con frecuencia un tiempo especial para estar con su pareja o con una amistad.



Wyoming
Department
of Health

Para más información, visite los Institutos Nacionales de Salud usando el código QR o el enlace (URL):

<https://tinyurl.com/3rdtmwrc>. Source: NIH



Apoyo para la Lactancia

¿Alguna vez se ha preguntado por qué amamantar es como darle a su bebé una poción mágica de bienestar? No se trata solo de leche; ¡es como darle a su bebé un boleto dorado hacia la salud y los mimos!

¡Amamantar tiene muchísimos beneficios!
Los bebés que toman leche materna tienen un menor riesgo de:

- Asma
- Cáncer
- Infecciones de oído
- Eczema
- Diarrea y vómitos
- Infecciones respiratorias
- Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SIDS)
- Diabetes tipo 2



Consejo profesional: ¡Comuníquese con el programa Wyoming Hand in Hand para obtener ayuda con la lactancia; una enfermera irá directamente a su casa!



Wyoming
Department
of Health

El programa Women, Infants, and Children (WIC) tiene un tesoro de información disponible. Visite su sitio web utilizando el código QR o el enlace (URL): <https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov/>.



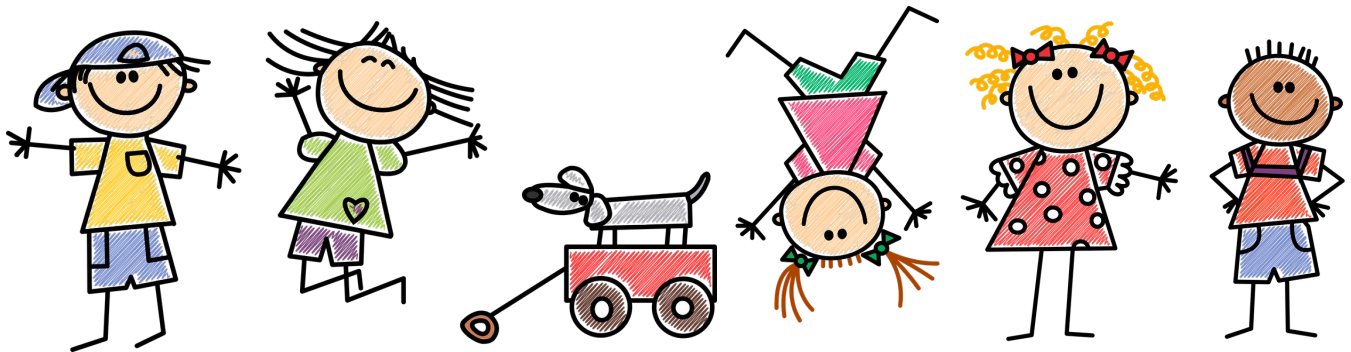
Ayuda para Pagar el Cuidado Infantil

¡Cuando usted esté en el trabajo o en la escuela, su pequeño compañero necesitará cuidados!

Hay **asistencia financiera** disponible en Wyoming para el cuidado infantil a través del Departamento de Servicios Familiares (DFS). Este programa **puede ayudarle a pagar los costos de guardería o cuidado de niños cuando usted está buscando empleo, trabajando, estudiando o en una capacitación.**

Si la familia cumple con los criterios de elegibilidad, el **DFS paga una parte del costo del cuidado.** Usted es libre de elegir el tipo de cuidado infantil que mejor se adapte a sus necesidades, siempre y cuando el proveedor elegido cumpla con ciertos requisitos de salud y seguridad.

Nota importante: Dado que usted ya califica para Medicaid, es muy probable que cumpla con todos los requisitos de elegibilidad financiera. ¡Comuníquese con el DFS para obtener más información!



Para más información sobre el Programa de Asistencia Financiera para el Cuidado Infantil del DFS, visite su sitio web usando el código QR o el siguiente enlace: <https://tinyurl.com/mtapz2dv>.



¡El programa Parents as Teachers es un programa **GRATUITO** de apoyo para padres y desarrollo infantil para las familias de Wyoming! Al inscribirse, se reunirá con un educador de padres certificado que puede visitarla en su hogar o encontrarse con usted en la comunidad. ¡Ir por un café y sentarse a charlar suena como una idea excelente!

A cartoon illustration of a woman with long brown hair, wearing a pink shirt and a yellow bag, holding a crying baby. To the right, a thought bubble contains various baby-related items like a stroller, toys, and a baby bottle.

