



TRES PASOS

..... para un

embarazo saludable

1 Hable con un médico



Haga una cita con un médico o enfermero obstetra.

(Los afiliados de MassHealth no necesitan un referido.)

- Dígale a su médico inmediatamente qué medicamentos toma.
- En su cita médica, pregunte acerca de los cambios que podrían sucederle a su cuerpo.

Busque la tarjeta de su seguro y avísele a su plan de seguro de salud que está embarazada.

Si usted no puede encontrar su tarjeta de MassHealth, llame a MassHealth al (800) 841-2900 para pedir ayuda. (TTY: (800) 497-4648).

2 Cuidese bien



SÍ

Tome vitaminas prenatales con ácido fólico.

SÍ COMA

- carne magra de res y de ave
- pescado con bajo contenido de mercurio: eglefino (haddock), salmón, atún liviano enlatado
- lácteos bajos en grasas
- granos integrales
- frijoles y lentejas
- una gran variedad de frutas y verduras
- nueces

**Los SÍ
Y
los NO**



NO COMA NI BEBA

- carne, huevos o pescado crudos o poco cocidos
- pescado con alto contenido de mercurio (pez espada, reloj anaranjado, atún blanco o albacora)
- cualquier producto sin pasteurizar (por ej.: leche sin pasteurizar, quesos, jugos, etc.)
- perros calientes o fiambres (a menos que estén recién cocidos y humeantes)
- demasiadas golosinas
- más de una taza de café al día
- bebidas alcohólicas

¡NO FUME!

Al cuidarse bien, también está cuidando a su bebé.
Los **órganos** de su **bebé** comienzan a formarse inmediatamente.

3

Obtenga información y apoyo



✓ **Llame a la línea de asistencia para bebés al (800)311-BABY (2229)**

Cuando le pregunten por el estado, diga “Massachusetts” para que la comuniquen con la Línea de asistencia a madres y niños del Departamento de Salud Pública de Massachusetts.

La Línea de asistencia tiene empleados que atienden de lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 5:00 p. m. y pueden ayudar a que las embarazadas y los niños se comuniquen con WIC (Mujeres, Infantes y Niños) y otros recursos en todo el estado.

✓ **[Safelink](#)**

Una de cuatro mujeres vive casos de abuso en una relación íntima en algún momento de su vida. La violencia, las conductas controladoras y otros tipos de abuso pueden empeorar cuando las mujeres están embarazadas. SafeLink, la línea de asistencia de Massachusetts por violencia doméstica del (877) 785-2020, brinda apoyo gratuito y confidencial e información sobre programas locales.

✓ **[The Journey Project](#)**

El programa Journey Project es un recurso interactivo basado en la web para mujeres que tienen trastornos por uso de sustancias y que están embarazadas o criando niños. El sitio web, que ofrece presentaciones informativas, testimonios en video y enlaces con recursos, está diseñado para aumentar el acceso a los tratamientos y para brindar apoyo, guía y ánimo a las mujeres en recuperación. Visite www.journeyrecoveryproject.com para aprovechar estos valiosos recursos.

✓ **[Text4Baby](#)**

Text4baby es un servicio **gratuito** de mensajes de texto por teléfono celular para mujeres embarazadas y madres primerizas. **¡Es muy fácil inscribirse!**

Solo escriba **BABY** o **BEBE** en un mensaje de texto al 511411 o visite Text4Baby.org y descargue la aplicación.



¡RECUERDE!

Fumar, beber alcohol o consumir drogas ilegales **NUNCA** es bueno para su bebé. Si usted necesita apoyo, estos programas pueden ayudarle.

Línea de asistencia para fumadores de Massachusetts

(800) QUIT-NOW

(800) 784-8669

Línea de asistencia por uso de sustancias de Massachusetts

(800) 327-5050

