



# Lo que hay que saber sobre la salud materna

El embarazo puede ser un viaje emocionante y especial. A veces, también puede ser estresante. Si está embarazada o piensa en embarazarse algún día, una de las mejores cosas que puede hacer es hablar con un profesional de la salud lo más pronto posible. Ellos le pueden ayudar a tomar decisiones basadas en lo más conveniente para usted y su bebé.

## Si se quiere embarazar

- **Si es posible, hable con su médico o partera antes de embarazarse.** Ellos pueden ayudarle a hacer todo lo posible para tener un embarazo saludable.
- **Si está teniendo dificultades para quedar embarazada,** hable con su médico o partera, en especial si:
  - Tiene menos de 35 años y lo ha estado intentando por más de un año,
  - Tiene 35 años o más y lo ha estado intentando por más de seis meses, o
  - Cree que usted o su pareja pueden tener problemas de fertilidad.

Hay tratamientos para muchos tipos de infertilidad. Muchas personas que tienen dificultades para embarazarse después logran tener un embarazo y un bebé saludables.



## Si piensa que puede estar embarazada

- **Hágase una prueba de embarazo para averiguar si está embarazada.**
  - Puede encontrar paquetes de pruebas de embarazo gratis en "AIDS Care Ocean State ([aidscaresos.org](http://aidscaresos.org))" y en "Project Weber/RENEW ([weberrenew.org](http://weberrenew.org))".
  - También puede obtener una prueba de embarazo con su médico o en un Centro de Salud Comunitario. Visite "[rihca.org](http://rihca.org)" para encontrar uno cerca de usted.
- **Agende una visita con un profesional de atención prenatal.** Ellos pueden confirmar su embarazo, hablar con usted sobre sus opciones, y ayudarle a obtener la atención que necesita.



## ¿Qué es la atención prenatal?

Un bebé sano empieza con un embarazo sano. La atención prenatal es la atención médica que se le brinda mientras está embarazada. Cuídese a sí misma y a su bebé:

- **Reciba atención prenatal temprana.** Si sabe que está embarazada, o piensa que puede estarlo, llame a un profesional de atención prenatal para agendar una visita.
- **Reciba atención prenatal constantemente.** Su médico o partera le agendará muchas revisiones a lo largo de su embarazo. No deje pasar ninguna – todas son importantes.
- Siga el consejo de su médico o partera.



## ¿Por qué necesito atención prenatal?

La atención prenatal puede ayudar a mantenerle saludable tanto a usted como a su bebé. La atención prenatal constante también puede ayudar a detectar problemas de salud de manera temprana. Esto les permite a los médicos, parteras, y otros profesionales de la salud tratarlos tempranamente. Un tratamiento temprano puede curar muchos problemas y prevenir otros. La atención prenatal también puede ayudarle a aprender sobre cosas que puede hacer para darle a su bebé un comienzo saludable.

## ¿Dónde puedo encontrar atención prenatal?

Puede obtener ayuda encontrando atención prenatal a través de:

- **Centros de Salud Comunitarios** – Visite "[rihca.org](http://rihca.org)" para encontrar uno cerca de usted.
- **Programa de Visitas a la Familia "Family Visiting"** – llame al **401-222-5960** y pregunte por el Programa de Visitas a la Familia.
- **"Doulas"** – llame al **1-833-RI-DOULA** o visite [rhodeislandbirth.com/doulahome](http://rhodeislandbirth.com/doulahome)



Si está embarazada y no tiene seguro médico, puede aplicar para la cobertura "Medicaid" (el cual ayuda a pagar por la atención médica, incluyendo la atención prenatal) a través del programa "Rite Care". Para saber más, visite [staycovered.ri.gov](http://staycovered.ri.gov)

## ¿Se siente triste, preocupada, o fuera de sí? No está sola

Aproximadamente 1 de cada 4 mujeres en Rhode Island experimenta depresión durante o después del embarazo. La ansiedad también es común. Ambas pueden ser tratadas.

- Triste, vacía, o desconectada la mayor parte del tiempo
- Desconectada de su bebé
- Constantemente preocupada, con pánico, o excesivamente angustiada.



Hable con su médico, partera, u otro profesional de la salud. Pueden ayudarle a obtener apoyo, terapia, o medicina que funcione para usted.

**Para ayuda 24/7 con emergencias de salud conductual o encontrar atención ambulatoria, llame al 988.**

Para más formas de obtener ayuda, visite [health.ri.gov/pregnancy/perinatal-mental-health](http://health.ri.gov/pregnancy/perinatal-mental-health)

## Ayuda en casos de violencia o abuso

Nunca nadie merece experimentar abuso. Si usted cree que podría estar en una relación abusiva:

- La **Línea de Ayuda para Víctimas de Crimen de Rhode Island (1-800-494-8100, [helplineri.com](http://helplineri.com))** ofrece apoyo y abogacía para violencia doméstica, violencia sexual, acoso, tráfico, y crímenes de odio.
- **"Sojourner House" (401-765-3232, [sojournerri.org](http://sojournerri.org))** ofrece servicios para ayudar a madres experimentando abuso o violencia.

Para más información, visite: [health.ri.gov/hearher](http://health.ri.gov/hearher)

Encuentre más recursos para ayudarle a tener un embarazo saludable en [health.ri.gov/pregnancy](http://health.ri.gov/pregnancy)



Es importante recibir la atención que necesita para mantenerse saludable. Si tiene preguntas legales relacionadas con los derechos de los inmigrantes para acceder de forma confidencial a los servicios de salud, llame a Dorcas International al **401-784-8607**.



DORCAS INTERNATIONAL  
INSTITUTE OF RHODE ISLAND

# Escúchala. Podrías salvar una vida.



**Demasiadas personas mueren cada año en este país durante el embarazo o en el año postparto.** Cada muerte es una tragedia, especialmente cuando más de 4 en cada 5 muertes relacionadas con embarazos pudieron ser prevenidas.

**Busque atención médica inmediatamente si tiene alguno de estos signos o 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



Fuerte dolor abdominal 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

Para más información, visite: [health.ri.gov/hearher](http://health.ri.gov/hearher)

Encuentre más recursos para ayudarle a tener un embarazo saludable en [health.ri.gov/pregnancy](http://health.ri.gov/pregnancy)

Es importante recibir la atención que necesita para mantenerse saludable. Si tiene preguntas legales relacionadas con los derechos de los inmigrantes para acceder de forma confidencial a los servicios de salud, llame a Dorcas International al 401-784-8607.

