

# ¡Felicitaciones! ¡Va a tener un bebé!

Esta noticia puede causar entusiasmo o sentimientos. Tal vez se sienta feliz, nerviosa/o, asustada/o o una combinación de todo esto. Esto es común. Como sea que se esté sintiendo, queremos que sepa que su equipo de atención médica de GHC-SCW está disponible para apoyarle y acompañarle a lo largo de este camino.

Hemos reunido información útil para usted y le recomendamos que guarde esta carpeta en un lugar donde pueda acceder a ella fácilmente. Nunca se sabe cuándo puede surgir una pregunta como "¿Qué había dicho mi médico sobre eso?" o "¿Puedo tomar este medicamento para el resfriado?" o "¿Qué debo comer?"

## En los próximos meses:

- Es importante que se presente a las citas programadas y el personal de nuestro equipo de atención está disponible para ayudarlo en todo momento. Si tiene algún problema para acudir a sus citas, informe a su equipo de atención para que podamos asistirlo.
- Su cuerpo está cambiando, y esto no solo se refleja en su aspecto, sino también en la manera cómo se siente. Los cambios hormonales a veces pueden hacer que lllore o se sienta más triste de lo habitual. Todas las personas son diferentes, por lo que es importante que le comunique a su proveedor de atención primaria (PCP) cómo se siente y si tiene antecedentes de depresión.
- Le recomendamos que tome clases de preparación para el parto, y UnityPoint Health - Meriter tiene varias entre las que puede escoger. Hemos incluido más información en esta carpeta para su comodidad.
- Desarrolle un plan de parto con su proveedor. Un plan de parto incluye detalles como la manera en que desea que se gestione su comodidad durante el parto, qué profesional desea que atienda a su bebé y si desea que le hagan la circuncisión (si su bebé tiene pene). Asimismo, debe nombrar a las personas que desee que estén presentes en la sala de parto.
- No dude en hacer preguntas. Estamos aquí para ayudarlo.

Nuestros mejores deseos,

Coordinadores prenatales de GHC-SCW



**Bryan Geigler**  
PA-C



**Emily Lee**  
PA-C



**Lauren Schmick**  
APNP



**Clare Shinnors**  
PA-C



**Avery Spencer**  
APNP, DNP



**Katie True**  
APNP

# BETTER TOGETHER<sup>SM</sup>

Group Health Cooperative of South Central Wisconsin (GHC-SCW)  
MK19-99-4(12.24)O - Actualizado en Diciembre de 2024

 **Group Health  
Cooperative**  
of South Central Wisconsin

# Medicina familiar con obstetricia (FMOB, por su siglas en inglés) de GHC-SCW

El Modelo de Continuidad de Atención

En Group Health Cooperative of South Central Wisconsin (GHC-SCW), nos hemos comprometido con desarrollar una relación y facilitar atención personalizada.

Nuestros profesionales de medicina familiar con obstetricia trabajan con un equipo integral que incluye coordinadores prenatales, un(a) asesor(a) genético(a), un(a) consultor(a) en lactancia certificado(a) por la junta internacional (IBCLC, por sus siglas en inglés) y enfermeros(as) con experiencia en el cuidado integral de la familia. **Este equipo de profesionales le acompañará en cada paso del camino para proporcionarle apoyo a usted y a su familia en crecimiento.**

## ¿Qué es el Modelo de Continuidad de Atención?



Cuando llegue el momento del parto, nos esforzaremos para asegurarnos de que el proveedor de atención primaria con servicios de obstetricia que haya escogido esté disponible para dar la bienvenida al mundo a su nuevo bebé. Nuestro modelo de continuidad le ofrece una **probabilidad del 90 %** de que el proveedor de atención primaria con servicios de obstetricia que haya escogido le atienda durante el parto.



Durante su parto, nuestros proveedores de atención primaria con servicios de obstetricia (FMOBs) centrarán sus esfuerzos en usar **prácticas poco invasivas** para que los padres y el bebé estén saludables. Podemos demostrar que esta filosofía funciona para nuestros pacientes con nuestras bajas tasas de complicaciones. Si sus necesidades de atención pasan a ser más complejas, colaboramos con nuestros socios locales especializados en obstetricia y ginecología de UW Health.



Tras el nacimiento de su bebé, su proveedor de atención primaria con servicios de obstetricia puede dar seguimiento a su bebé para proporcionarle atención pediátrica, o puede elegir entre nuestros **mejores proveedores de atención primaria** para mantener su experiencia de atención en GHC-SCW.

## Proveedores de Medicina familiar con obstetricia (FMOB, por sus siglas en inglés) de GHC-SCW



Stefen McVoy, MD  
Clínica del Este



Eric Hilquist, MD  
Clínica de Hatchery Hill



Robert Luchsinger, DO  
Sauk Trails Clinic



Katherine Porter, DO  
Clínica del Capitolio



Elizabeth Schaefer, MD  
Clínica del Capitolio



Stephanie Skladzien, MD  
Clínica del Capitolio



Para obtener más información sobre nuestros proveedores, visite [ghcsw.com](http://ghcsw.com) y seleccione "Buscar un proveedor"

# BETTER TOGETHER<sup>SM</sup>

Group Health Cooperative of South Central Wisconsin (GHC-SCW)  
MK19-99-4(12.24)O - Actualizado en Diciembre de 2024

 **Group Health  
Cooperative**

of South Central Wisconsin

# Atención pediátrica en GHC-SCW

Fomentando futuros brillantes

En esta página, presentamos a los proveedores de atención primaria especializados en el cuidado de recién nacidos.



**David Adams, MD**  
Clínica de Sauk Trails



**Carol Ballweg, APNP**  
Clínica de Hatchery Hill



**Amanda Bartholomew, MD**  
Clínica del Este



**Marcia Bolles, PA-C**  
Clínica de Sauk Trails



**Matthew Brown, MD**  
Clínica de Madison College



**Alison Craig-Shashko, MD**  
Clínica del Capitolio



**Tsetan Dolqar, APNP**  
Clínica de Hatchery Hill



**Annie Dutcher, PA-C**  
Clínica de Hatchery Hill



**Robert Edwards, MD**  
Clínica del Este



**Kyoko Felland, PA-C**  
Clínica del Capitolio



**Bryan Geigler, PA**  
Clínica de Sauk Trails



**Kari Gordon, MD**  
Clínica de Sauk Trails



**Donna Harrison, APNP**  
Clínica de Hatchery Hill  
Clínica de Madison College



**Nathan Hayes, DO**  
Clínica de Hatchery Hill



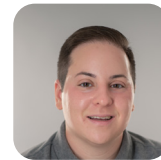
**Kathryn Ledford, DO**  
Clínica del Capitolio



**Emily Lee, PA-C**  
Clínica de Sauk Trails



**Andrew Lewandowski, DO**  
Clínica del Este



**TJ Lewin, PA-C**  
Clínica del Capitolio



**George Leydon, DO**  
Clínica del Capitolio



**Stephen Lo, MD**  
Clínica de Hatchery Hill



**Kristin Millin, MD**  
Clínica del Este  
Clínica de Hatchery Hill



**Brittany Paramore, APNP**  
Clínica de Sauk Trails



**Lavanya Rajagopalan, MD**  
Clínica de Hatchery Hill



**Carolyn Rank, MD**  
Clínica del Capitolio



**Jordyn Schultz, PA-C**  
Clínica del Este



**Renee Schutte, PA-C**  
Clínica de Hatchery Hill



**Clare Shinnars, PA-C**  
Clínica del Capitolio



**Avery Spencer, APNP, DNP**  
Clínica de Sauk Trails



**Sarah Spolum, PA-C**  
Clínica del Capitolio



**Sarah Straka, MD**  
Clínica de Madison College



**Matt Swedlund, MD, MBA**  
Clínica de Sauk Trails



**Katie True, NP**  
Clínica de Hatchery Hill



**Francesca Vash, APNP**  
Clínica del Capitolio



**David Vogt, DNP**  
Clínica del Capitolio



**Julie Vander Werff, PA-C**  
Clínica del Este



Para obtener más información sobre nuestros proveedores, visite [ghcscw.com](http://ghcscw.com) y seleccione "Buscar un proveedor"

## BETTER TOGETHER<sup>SM</sup>

Group Health Cooperative of South Central Wisconsin (GHC-SCW)  
MK19-99-4(12.24)O - Actualizado en Diciembre de 2024

 **Group Health  
Cooperative**  
of South Central Wisconsin

# Calendario de visitas prenatales

## PRIMER TRIMESTRE (HASTA LAS 13 SEMANAS)

- Semana 7 a 9.....Ecografía de datación y/o viabilidad
- Semana 8 .....Visita prenatal con el coordinador de obstetricia
- Semana 10.....Asesoramiento genético y evaluación genética (si desea hacerla)
- Semana 12.....Primera consulta de obstetricia con el proveedor de medicina familiar escogido (obstetra, ginecólogo u partera [CNM])

## SEGUNDO TRIMESTRE (DESDE LA SEMANA 13 HASTA LA 27)

- Cada 4 semanas (semana 16, 20 y 24).....Visita de seguimiento con el obstetra
- Semana 20.....Ecografía — desarrollo de los órganos
- Semanas 24 a 28.....Prueba de tolerancia a la glucosa (1 hora)

## TERCER TRIMESTRE (DESDE LA SEMANA 27 EN ADELANTE)

- Cada dos semanas (semanas 28, 30, 32 y 34).....Visita de seguimiento con el obstetra
- Cada semana (desde las 36 semanas en adelante).....Visita de seguimiento con el obstetra

## POSTPARTO

- 6 semanas después del parto.....Visita de seguimiento con el proveedor



**BETTER TOGETHER**<sup>SM</sup>

Group Health Cooperative of South Central Wisconsin (GHC-SCW)  
MK19-99-4(12.24)O - Actualizado en Diciembre de 2024

 **Group Health  
Cooperative**  
of South Central Wisconsin

# Consejos de nutrición durante el embarazo

La alimentación adecuada de su bebé comienza durante el embarazo.

Los alimentos saludables le harán sentir mejor y ayudarán a que su bebé crezca.

**Todos los días, sus comidas deben incluir:** vegetales, frutas, cereales integrales, proteínas magras y productos lácteos bajos en grasa. Debe subir de peso durante el embarazo, pero consulte con su médico qué aumento es saludable para usted.

**Siga esta guía de nutrición para padres y bebés saludables:**

## → QUÉ DEBE HACER

- La mitad de su plato debe tener frutas y verduras. Escoja verduras de hoja verde, rojas y naranjas, judías verdes y guisantes. Contienen vitaminas y minerales para usted y su bebé.
- Escoja cereales integrales, como pan de trigo y arroz integral, en vez de consumir pan blanco o arroz blanco. ¡Ayudan con las náuseas, el estreñimiento y le dan un impulso de energía!
- Escoja productos lácteos bajos en grasa o descremados para fortalecer los huesos sin consumir calorías adicionales.
- Coma distintos tipos de proteínas, como carne magra, huevos, frutos secos sin sal y semillas. Las proteínas son muy importantes para la salud y el desarrollo del bebé, incluido el crecimiento del cerebro.

## → QUÉ NO HACER

- No beba alcohol, no fume ni consuma drogas. Pasan al organismo del bebé y pueden provocarle problemas mentales o físicos, o incluso la muerte.
- No consuma carne, aves, pescados ni mariscos crudos o poco cocinados.
- No consuma pez espada, blanquillo, caballa ni tiburón. Contienen altos niveles de mercurio (un metal nocivo).
- No consuma mariscos ahumados refrigerados.
- No consuma patés ni cremas para untar refrigeradas.
- No consuma salchichas ni fiambres.
- No beba leche ni zumos crudos o sin pasteurizar ni consuma alimentos que contengan leche sin pasteurizar.
- No consuma quesos blandos como feta, brie, queso blanco, queso fresco, queso casero ni queso panela. Asegúrese de que la etiqueta diga que está pasteurizado o hecho con leche pasteurizada.
- No consuma frutas y verduras sin lavar.
- No consuma brotes crudos de ningún tipo, incluidos los de alfalfa, trébol, rábano o judía mungo.

→ ¿Desea más información? Llame a su clínica de atención primaria para programar una cita con un dietista.

**BETTER TOGETHER**<sup>SM</sup>

Group Health Cooperative of South Central Wisconsin (GHC-SCW)  
MK19-99-4(12.24)O - Actualizado en Diciembre de 2024

 **Group Health  
Cooperative**  
of South Central Wisconsin

# Náusea durante el embarazo

No es inusual que se sienta mal del estómago o vomite al principio del embarazo. Suelen denominarse "náuseas matutinas", pero pueden producirse en cualquier momento del día. Los síntomas pueden empezar desde la cuarta semana de embarazo. Las personas suelen empezar a sentirse mejor alrededor de la semana 11 o 12 de embarazo. Los síntomas varían de una persona a otra. Suelen ser leves, pero a veces pueden suponer un gran desafío.

## ¿Qué puedo hacer para sentirme mejor?

- Comer a primera hora de la mañana puede ayudar a evitar que las náuseas empeoren durante el día.  
**Consejo:** Pruebe comer un bocado pequeño que sea saludable antes de levantarse de la cama por la mañana. Esto puede ser una cuarta parte de un sándwich de mantequilla de cacahuete, un puñado de frutos secos o semillas o sobras de comida saludable.
- Después de comer un bocado matutino, tome un desayuno nutritivo que contenga proteínas.  
**Consejo:** En vez de consumir cereales (que suelen contener mucha azúcar), pruebe consumir huevos, rodajas de manzana con queso, un plátano con mantequilla de cacahuete o tostadas con mantequilla de cacahuete.
- Pruebe comer a lo largo del día.  
**Consejo:** Coma raciones pequeñas y alimentos saludables cada 1 o 2 horas.
- Coma alimentos saludables que le gusten. Son más suaves para el estómago.  
**Consejo:** Evite las comidas rápidas, fritas, grasosas y aquellas que vienen congeladas.
- La deshidratación puede empeorar las náuseas. Intente beber líquidos a sorbos con regularidad incluso si no tiene hambre.  
**Consejo:** Beba pequeños sorbos de agua, caldo, té (jengibre, manzanilla) o agua con gas cada hora. A veces, exprimir un limón o una lima en el agua puede facilitar su consumo.
- Tome su vitamina prenatal con un alimento rico en proteínas antes de acostarse.  
**Consejo:** Por ejemplo, huevos, frutos secos, mantequillas de frutos secos y carne blanca (pollo o pescado).
- Recuerde dormir y descansar más durante los primeros meses de embarazo.

## ¿Puedo tomar algo que me ayude?

- Vitamina B6 (Piridoxina) - Tome de 10 a 25 mg tres veces al día con la comida.
- Unisom (doxilamina 25 mg) - Tome medio comprimido dos veces al día. Intente consumir medio comprimido por la tarde y medio comprimido al acostarse.
- Pruebe el té de jengibre o las cápsulas de jengibre (250 mg cuatro veces al día).

## Cuándo debería llamarnos:

- Si no ha podido comer ni beber durante 12 horas
- Si no ha orinado en más de 8 a 10 horas
- Si ha vomitado muchas veces al día
- Si sigue teniendo problemas después de probar todos estos consejos

**BETTER TOGETHER**<sup>SM</sup>

Group Health Cooperative of South Central Wisconsin (GHC-SCW)  
MK19-99-4(12.24)O - Actualizado en Diciembre de 2024

 **Group Health  
Cooperative**  
of South Central Wisconsin

# Medicamentos sin receta durante el embarazo

PROBLEMA/ PREOCUPACIÓN	MEDICAMENTOS DE VENTA LIBRE (Siga las instrucciones que se detallan en el envase para la dosificación en adultos si no se indica a continuación)	CUÁNDO DEBERÍA LLAMAR A SU PROVEEDOR
Náuseas matutinas/ Náusea	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cápsulas de jengibre: Tome 250 mg, cuatro veces al día.</li> <li>• Comprimidos de vitamina B6: Tome 25 mg cada 6 a 8 horas [puede tomarse solo o con Unisom (Doxilamina)].</li> <li>• Doxilamina (Unisom): Tome medio comprimido, dos veces al día.</li> <li>• Difenhidramina (Benadryl).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si ha vomitado una o dos veces al día durante más de una semana.</li> <li>• Si ha perdido más de cinco libras de peso en las últimas dos semanas.</li> <li>• Si no ha podido retener CUALQUIER líquido sin vomitar en más de 24 horas.</li> </ul>
Estreñimiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Docusato (Colace)</li> <li>• Magnesio</li> <li>• Metilcelulosa (Citrucel)</li> <li>• Policarbófilo (Fibercon)</li> <li>• Psilio (Metamucil)</li> <li>• Polietilenglicol (Miralax)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si no ha tenido deposiciones durante más de cuatro días.</li> <li>• Si ha tenido que hacer un esfuerzo intenso para defecar.</li> <li>• Si ha tenido dolor rectal severo.</li> </ul>
Hemorroides	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Paquetes fríos de hamamelis</li> <li>• Baño de asiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si ha tenido sangrado o dolor intenso</li> </ul>
Dolor de cabeza leve o dolor general	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pruebe las medidas de alivio</li> <li>• Acetaminofeno (Tylenol)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si ha tenido dolor de cabeza intenso o insoportable con o sin síntomas adicionales (especialmente si aparece de repente).</li> <li>• Si ha tenido dolor intenso (incapaz de realizar una actividad normal) y que no mejora dos horas después de tomar acetaminofeno (Tylenol).</li> <li>• Si ha tenido dolor de cabeza moderado que no mejora tras dos horas de analgésicos.</li> <li>• Si ha tenido cualquier dolor general que dure más de dos semanas.</li> </ul>
Congestión nasal Debido a alergia o Problemas sinusales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aerosol o irrigación nasal salina (neti pot)</li> <li>• Clorfeniramina (Chlor-Trimeton)</li> <li>• Loratadina (Claritin)</li> <li>• Cetirizina (Zyrtec)</li> <li>• Difenhidramina (Benadryl)</li> <li>• Aerosol nasal de fluticasona (Flonase)</li> <li>• Aerosol nasal de triamcinolona (Nasacort)</li> <li>• Aerosol nasal de budesonida (Benocort)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si ha tenido fiebre de más de 100.5 °F durante más de tres días.</li> <li>• Si ha tenido dolor y presión sinusal durante más de 10 días.</li> <li>• Si ha tenido secreción nasal amarilla o verdosa durante más de 10 días.</li> <li>• Si ha usado lavados nasales y acetaminofeno (Tylenol) durante más de 24 horas y el dolor persiste.</li> </ul>
Tos o Síntomas del resfriado	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pastillas o caramelos para la tos sin alcohol.</li> <li>• Guaifenesina (Robitussin): ayuda a reducir la tos con flema.</li> <li>• Guaifenesina con dextrometorfano (Robitussin DM): ayuda a suprimir la tos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si ha tenido dolor de garganta severo y dificultad para tragar saliva.</li> <li>• Si ha tenido dolor de garganta de más de tres días de duración.</li> <li>• Si ha tenido tos de más de dos semanas de duración.</li> <li>• Si ha tenido dificultad para respirar.</li> </ul>
Acidez o Indigestión	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hidróxido de aluminio (Maalox)</li> <li>• Carbonato cálcico (Tums)</li> <li>• Carbonato cálcico (Mylanta)</li> <li>• Famotidina (Pepcid)</li> <li>• Hidróxido de magnesio (Gaviscon)</li> <li>• Hidróxido de magnesio (Rolaids)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si no ha mejorado con un medicamento sin receta.</li> </ul>

**BETTER TOGETHER**<sup>SM</sup>

Group Health Cooperative of South Central Wisconsin (GHC-SCW)  
MK19-99-4(12.24)O - Actualizado en Diciembre de 2024

 **Group Health  
Cooperative**

of South Central Wisconsin

# ¿Va a tener un bebé? ¡Hurra!

Estaremos encantados de guiarle en cada paso del proceso.

## ¡INSCRÍBASE AHORA MISMO!

UnityPoint Health - Meriter ofrece clases para ayudarle a prepararse para el parto y el cuidado de su recién nacido.

Obtenga más información e inscríbese en las clases escaneando el código QR de la derecha o visite [unitypoint.org/madison/classes-and-events.aspx](https://unitypoint.org/madison/classes-and-events.aspx). Si tiene alguna pregunta, llame a su departamento de Educación para la Salud Familiar al **(608) 417-8446**.



Actualmente se imparten clases presenciales y virtuales. Estas son algunas de las clases que se ofrecen:

### Entendiendo el nacimiento

Esta clase le proporcionará información en la que puede confiar a medida que se prepara para el nacimiento y la crianza de su bebé. En esta clase, aprenderá todo sobre el proceso del parto, las técnicas de afrontamiento del trabajo de parto y las intervenciones médicas.

### Preparación para el parto

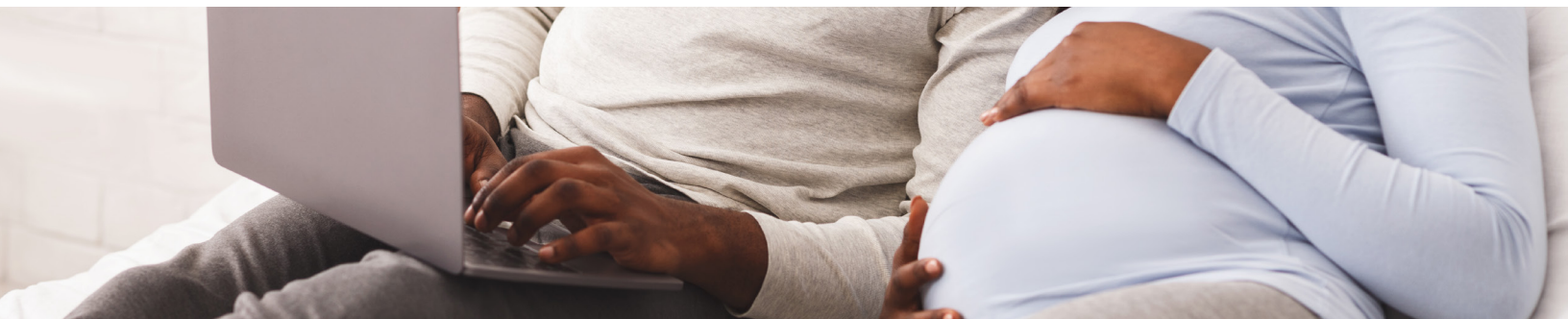
En la clase, aprenderá sobre el trabajo de parto y el nacimiento mientras hablamos sobre cómo reconocer las contracciones, otras indicaciones y síntomas del trabajo de parto, cuándo llamar a su proveedor o acudir al hospital.

### Aspectos básicos de la lactancia

Un especialista en lactancia le guiará a lo largo de los aspectos básicos de la lactancia materna en los primeros días y semanas para que pueda asegurarse de que su familia va a tener una experiencia positiva y agradable.

### Cuidados básicos del bebé recién nacido

Abarca las características, habilidades sensoriales y capacidades de un recién nacido, junto con los cuidados básicos de un bebé recién nacido, cómo usar los asientos del coche de forma segura, las preocupaciones más comunes y cuándo buscar consejo médico.



**BETTER TOGETHER**<sup>SM</sup>

Group Health Cooperative of South Central Wisconsin (GHC-SCW)  
MK19-99-4(12.24)O - Actualizado en Diciembre de 2024

 **Group Health  
Cooperative**  
of South Central Wisconsin

# Depresión durante el embarazo

**No está sola; la depresión durante el embarazo es más frecuente de lo que se imagina.**

- Se calcula que entre el 14 % y el 23 % de las mujeres desarrollan depresión durante el embarazo; esta cifra es mucho más alta que el 6 % de mujeres que sufrirán depresión en algún momento de su vida.
- El embarazo afecta los niveles hormonales y las sustancias químicas del cerebro y provoca otros cambios físicos y emocionales en el cuerpo. De vez en cuando, estos cambios pueden provocar depresión durante el embarazo.

## ¿Cuáles son los síntomas habituales de la depresión durante el embarazo?

La depresión puede desarrollarse lentamente y los síntomas pueden variar de una persona a otra. Si experimenta alguno de los siguientes síntomas durante dos semanas o más, es posible que tenga depresión:

### Cambios en sus sentimientos:

- Sentirse triste, desesperanzada(o) o agobiada(o).
- Sentir inquietud o mal humor.
- Llorar mucho.
- Sentirse inútil o culpable.

### Cambios en su vida cotidiana:

- Comer más o menos de lo habitual.
- Tener problemas para recordar cosas, concentrarse o tomar decisiones.
- Dormir demasiado o no poder dormir.
- Alejarse de los amigos y familiares.
- Perder el interés por las cosas que suele disfrutar.

### Cambios en su cuerpo:

- No tener energía o sentir cansancio todo el tiempo.
- Dolores de cabeza, problemas estomacales u otras molestias que no desaparecen.

### Hay ayuda disponible.

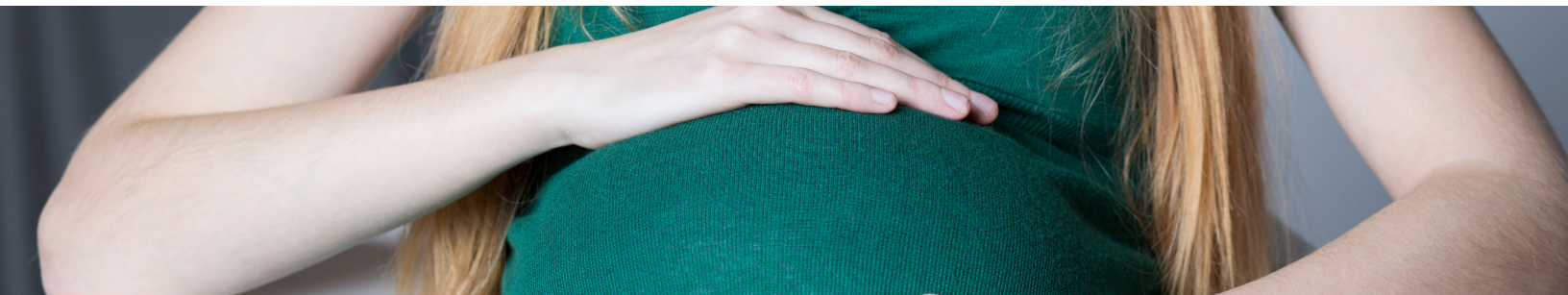
Llame a su médico si está en estado de embarazo y tiene alguno de estos síntomas, o si los síntomas empeoran.

### Para crisis de salud conductual urgentes y de emergencia:

**Línea de crisis de Salud Conductual disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana:** Para obtener ayuda inmediata con una crisis urgente de salud mental, los servicios de intervención durante una crisis están disponibles para los miembros de GHC-SCW las 24 horas del día.

- **Horario de servicio de lunes a viernes:** Si está experimentando una emergencia de salud conductual, incluyendo pensamientos suicidas, llame a GHC-SCW al (608) 441-3290 de 8 a. m. al 5 p. m., de lunes a viernes.
- **Noches y fines de semana:** Para servicios de intervención durante una crisis fuera del horario laboral, llame al (608) 257-9700. Le atenderá una enfermera o un asesor de crisis de guardia quien podrá ayudarle a abordar su emergencia de salud conductual y cualquier problema de seguridad que pueda tener.

*Si su situación pone en peligro su vida de forma inmediata, llame al 911 o acuda al servicio de emergencias más cercano.*



# BETTER TOGETHER<sup>SM</sup>

Group Health Cooperative of South Central Wisconsin (GHC-SCW)  
MK19-99-4(12.24)O - Actualizado en Diciembre de 2024

 **Group Health  
Cooperative**  
of South Central Wisconsin

# Cómo puedo obtener mi extractor de leche materna?



En su primera visita de obstetricia, su proveedor hará un pedido para un extractor de leche materna y le indicará dónde y cuándo debe recogerlo. El costo del extractor se incluye como beneficio del seguro.

El extractor de leche materna viene con instrucciones de uso. Por favor llame a GHC-SCW al **(608) 257-9700** si necesita ayuda adicional sobre cómo utilizar y ajustar su extractor.

Si tiene problemas con su extractor de leche materna, por favor llame al número 1-800 del fabricante que se detalla en el folleto de instrucciones. Esta es una línea de ayuda para resolver cualquier problema relacionado con los extractores.

Si desea un segundo extractor de leche materna de GHC-SCW, deberá abonar el costo total de tal extractor, incluidos los tubos, las válvulas y los protectores contra reflujo.

Puede adquirir las piezas de repuesto de los extractores de leche en cualquiera de las farmacias de GHC-SCW. Los artículos adicionales están disponibles en tiendas locales o directamente con el fabricante.

**BETTER TOGETHER**<sup>SM</sup>

Group Health Cooperative of South Central Wisconsin (GHC-SCW)  
MK19-99-4(12.24)O - Actualizado en Diciembre de 2024

 **Group Health  
Cooperative**  
of South Central Wisconsin

# El parto y la hospitalización

**Dar a luz es un proceso natural y saludable.**

La mayoría de las personas que tienen un parto vaginal se quedan en el hospital unos dos días. Si usted da a luz mediante una cirugía (cesárea), es posible que permanezca en el hospital de tres a cuatro días. No obstante, si surge algún problema, su proveedor puede solicitar que se quede más tiempo.

Si usted desea que le den de alta antes del tiempo previsto, debe mencionárselo a su proveedor antes del parto.

Por favor tenga en cuenta que se necesita autorización previa si tiene 36 semanas de embarazo o más y tiene previsto viajar fuera de la zona de cobertura del seguro. Si viaja sin autorización previa y da a luz, es posible que sea responsable de los gastos del parto.



**BETTER TOGETHER**<sup>SM</sup>

Group Health Cooperative of South Central Wisconsin (GHC-SCW)  
MK19-99-4(12.24)O - Actualizado en Diciembre de 2024

 **Group Health  
Cooperative**  
of South Central Wisconsin

# Depresión posparto: Más que tristeza

Si está pensando en hacerse daño a usted misma(o) o a su bebé, llame al 911 y pida ayuda ahora mismo.

## ¿Es una madre o padre primeriza(o) que...

- ¿Se siente triste, deprimida(o) o desesperanzada(o)?
- ¿Tiene problemas para comer o dormir?
- ¿Le cuesta concentrarse o tomar decisiones?
- ¿Se siente abrumada(o)?
- ¿Se siente nerviosa(o), con pánico o fuera de control?
- ¿Tiene pensamientos perturbadores o preocupaciones que no desaparecen?
- ¿Le es difícil establecer un vínculo con su bebé?
- ¿Tiene miedo de hacerle daño a su bebé o a sí misma(o)?

Si tiene alguno de estos problemas, es posible que esté sufriendo de depresión posparto, que es frecuente después de dar a luz.

## ¿Por qué es importante la salud mental?

La depresión puede alterar su salud y la de su bebé.

### Es posible que usted...

- Tenga dificultades para satisfacer las necesidades de su bebé.
- No tenga energía para interactuar y establecer vínculos con su bebé.

### Su bebé puede tener:

- Dificultad para subir de peso.
- Crecimiento lento o atrofiado del cuerpo o cerebro.
- Dificultad para desarrollar un vínculo con usted.

## Tristeza o depresión postparto:

Muchas(os) madres/padres tienen "tristeza posparto" los primeros días después del parto. Los síntomas pueden incluir llorar, sentir tristeza leve y cambios de humor. La "tristeza" desaparecerá en una o dos semanas si cuenta con apoyo y se permite tiempo.

La depresión posparto incluye sentimientos intensos de desesperanza, ansiedad profunda e impotencia que se interponen en la vida cotidiana. Es una enfermedad médica que debe tratarse como cualquier otra enfermedad física. Cuando reciben el tratamiento adecuado, los padres o madres que sufren de depresión posparto se pueden recuperar.

**NO ESTÁ SOLA(O).** La depresión posparto puede afectar a madres/padres de cualquier edad, raza o cultura y en cualquier momento del embarazo. Asimismo, es algo que pueden experimentar las(los) madres/padres primerizas(os) y también aquellos que tienen más de un bebé.

## Lo que puede ayudarle a sentirse mejor:

- Sea amable con usted misma(o). Consuma alimentos saludables, duerma, descance y haga ejercicio.
- Pida ayuda.
- Hable de sus sentimientos con la familia, los amigos o un profesional.
- Tómese un descanso del bebé. Deje que alguien de confianza cuide a su bebé mientras usted descansa.
- Haga algo para usted misma(o) una vez al día.
- Juegue con su bebé.

## Qué puede hacer su pareja, su familia y sus amigos:

- **Llamar a la línea directa de salud materno infantil al (800) 722-2295 para obtener un recurso estatal disponible las 24 horas del día.**
- Informarse, buscar grupos de apoyo y animar a los padres/padres a buscar ayuda.
- Tener paciencia; la recuperación lleva tiempo.
- Pedir una cita con un profesional de atención de la salud.
- Escuchar y ser comprensivo.
- Participar en el proceso de tratamiento.
- Hacer preguntas y tomar notas.
- Ser atento y cariñoso.
- Ofrecer a ayudar con el bebé y otros niños.
- Ayudar con las tareas domésticas.
- Darles tiempo a los nuevos padres tiempo para estar solos.
- Pasar tiempo en pareja.
- Preguntarle a la(al) nueva(o) madre/padre cómo se siente.

# BETTER TOGETHER<sup>SM</sup>

Group Health Cooperative of South Central Wisconsin (GHC-SCW)  
MK19-99-4(12.24)O - Actualizado en Diciembre de 2024

 **Group Health  
Cooperative**

of South Central Wisconsin

# Depresión posparto: Más que tristeza (Cont.)

Si está pensando en hacerse daño a usted misma(o) o a su bebé, llame al 911 y pida ayuda ahora mismo.

Sume los números que aparecen después de cada respuesta seleccionada en la escala de estado de ánimo. Si su puntaje es de 10 o más, programe una cita con su proveedor de atención de la salud para hablar sobre una posible depresión posparto y cómo tratarla.

## Escala de estado de ánimo

Seleccione las respuestas que más se aproximen a cómo se ha sentido en los últimos siete días.

**1. He sido capaz de reírme y ver el lado divertido de las cosas:**

- a. Igual que siempre (0)   b. Ahora no tanto (1)   c. Mucho menos que antes (2)   d. Para nada (3)

**2. He esperado, emocionada(o), hacer cosas:**

- a. Igual que siempre (0)   b. Menos que antes (1)   c. Definitivamente menos que antes (2)  
d. Casi para nada (3)

**3. Me he culpado innecesariamente cuando las cosas salen mal:**

- a. Sí, la mayoría de las veces (3)   b. Sí, algunas veces (2)   c. No muy a menudo (1)   d. No, nunca (0)

**4. He estado ansiosa(o) o preocupada(o) sin ningún motivo en particular:**

- a. No, para nada (0)   b. Casi nunca (1)   c. Sí, a veces (2)   d. Sí, muy a menudo (3)

**5. He sentido miedo o pánico sin ningún motivo en particular:**

- a. Sí, bastante (3)   b. Sí, a veces (2)   c. No, no mucho (1)   d. No, para nada (0)

**6. Las cosas me han estado afectando:**

- a. Sí, la mayor parte del tiempo no he podido afrontar nada en absoluto (3)  
b. Sí, a veces no he podido lidiar con las cosas tan bien como de costumbre (2)  
c. No, la mayoría de las veces he podido lidiar con las cosas muy bien (1)  
d. No, lo he sobrellevado tan bien como siempre (0)

**7. He estado tan infeliz que he tenido dificultades para dormir:**

- a. Sí, la mayoría de las veces (3)   b. Sí, a veces (2)   c. No, no muy a menudo (1)   d. No, para nada (0)

**8. Me he estado sintiendo triste o desdichada(o):**

- a. Sí, la mayoría de las veces (3)   b. Sí, bastante a menudo (2)   c. No muy a menudo (1)   d. No, para nada (0)

**9. He estado tan infeliz que he estado llorando:**

- a. Sí, la mayoría de las veces (3)   b. Sí, bastante a menudo (2)   c. Solamente ocasionalmente (1)  
d. No, nunca (0)

**10. Se me ha ocurrido la idea de hacerme daño:**

- a. Sí, bastante a menudo (3)   b. A veces (2)   c. Casi nunca (1)   d. Nunca (0)

# BETTER TOGETHER<sup>SM</sup>

Group Health Cooperative of South Central Wisconsin (GHC-SCW)  
MK19-99-4(12.24)O - Actualizado en Diciembre de 2024

 **Group Health  
Cooperative**  
of South Central Wisconsin

# Depresión posparto y pasos para vivir una vida saludable



**Tómese el tiempo para hacer las actividades que disfruta.** Cuando una persona está deprimida, es fácil perder la motivación para realizar ciertas actividades. Empiece por involucrarse de nuevo en estas cosas, aunque al principio no sienta muchas ganas de hacerlo.



**Consuma alimentos saludables y evite la comida chatarra.** Coma una variedad de frutas y verduras y controle su nivel de azúcar en la sangre. No se apure; tómese su tiempo para comer.



**No consuma alcohol. Limite la cafeína a una o dos bebidas cafeinadas al día, y beba mucha agua (ocho vasos al día).** El alcohol tiene un efecto depresor, y la cafeína puede aumentar la ansiedad y los problemas de sueño que acompañan a la depresión.



**Haga ejercicio** siguiendo las recomendaciones de su proveedor de atención primaria. 20 minutos o más de ejercicio energético al día pueden ayudar a aliviar la ansiedad.



**Pase tiempo con personas** que le hagan sentirse bien.



**Haga algo amable** por alguien cada día.



**Sea consciente de lo que piensa.** El pensamiento negativo puede convertirse en un hábito y empeorar la depresión. Sea amable con usted misma(o). Sustituya cada pensamiento negativo por uno positivo.



**Fíjese metas simples y tome pequeños pasos.** Es fácil sentirse abrumado cuando uno se siente cansado y deprimido. Divida los problemas en pequeños pasos y reconozca el mérito de haber superado cada uno de ellos.

Desarrollado por Migrant Clinicians Network, (512) 327-2017. Financiación proporcionada por el Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas. Elaborado por Migrant Clinicians Network, (512) 327-2017. Financiado por el Programa de Diabetes del Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas.



## BETTER TOGETHER<sup>SM</sup>

Group Health Cooperative of South Central Wisconsin (GHC-SCW)  
MK19-99-4(12.24)O - Actualizado en Diciembre de 2024

 **Group Health  
Cooperative**  
of South Central Wisconsin

# Recursos sobre la depresión posparto

Si sufre depresión posparto, no está sola(o); hay ayuda disponible. Comuníquese con su proveedor de atención primaria (PCP), proveedor de obstetricia o el departamento de salud conductual de GHC-SCW para obtener apoyo y recursos.

**Clínica de salud conductual  
Capitol Regent de GHC-SCW**  
**(608) 257-9700**  
700 Regent St., Suite 302  
Madison, WI

**Clínica de Sauk Trails  
de GHC-SCW**  
**(608) 257-9700**  
8202 Excelsior Dr.  
Madison, WI

**Clínica del Capitolio  
de GHC-SCW**  
**(608) 257-9700**  
675 W. Washington Ave.  
Madison, WI

**Clínica de Hatchery  
Hill de GHC-SCW**  
**(608) 257-9700**  
3051 Cahill Main  
Fitchburg, WI

**Clínica del Este de GHC-SCW**  
**(608) 257-9700**  
5249 East Terrace Dr.  
Madison, WI

**Clínica Comunitaria de  
Madison College**  
**(608) 441-3220**  
1705 Hoffman St.  
Madison, WI

Las organizaciones que se mencionan a continuación ponen a su disposición apoyo y recursos adicionales:

## Centro de Recursos de Salud Conductual del Condado de Dane (BHRC)

**(608) 267-2244**

[danebhrc.org/](http://danebhrc.org/)

818 West Badger Road Suite 102  
Madison, Wisconsin 53713

El BHRC ayuda a todos los residentes del condado de Dane a acceder a los servicios de salud conductual en el condado de Dane, independientemente de su situación del seguro, financiera, edad, identidad, capacidad o situación legal.

**Horario:** De lun. a vie., de 7:45 a. m. a 4:30 p. m.

**Tarifas:** Ninguna (requisitos de elegibilidad)

## Departamento de Salud Pública de Madison y Condado de Dane

**(608) 266-4821**

[publichealthmdc.com/health-services/pregnancy](http://publichealthmdc.com/health-services/pregnancy)

**Clínica de East Washington Ave:**

2705 E. Washington Ave., 2nd floor  
Madison, WI 53704

**Clínica del Sur:**

2230 S. Park St.

Madison, WI 53713

El Departamento de Salud Pública de Madison y el Condado de Dane ofrecen una variedad de programas que apoyan a las personas embarazadas en el Condado de Dane.

**Horario:** De lun. a vier., de 8:00 a. m. a 4:30 p. m.

**Tarifas:** Ninguna (requisitos de elegibilidad)

## Respite Center

**(608) 250-6634**

[risewisconsin.org](http://risewisconsin.org)

El Respite Center ofrece alivio y cuidado de niños en situaciones de crisis a familias que experimentan altos niveles de estrés.

**Horario:** Las 24 horas del día, los 7 días de la semana

**Tarifas:** Se utiliza una escala móvil de tarifas para el cuidado de los niños, pero no se rechaza a nadie por no poder pagar.

## United Way 211

**Descargue la aplicación o llame al 211**

[unitedwaydanecounty.org/get-help/2-1-1/](http://unitedwaydanecounty.org/get-help/2-1-1/)

United Way 211 ofrece ayuda y recursos locales en directo, directamente desde su dispositivo móvil.

**Horario:** Las 24 horas del día, los 7 días de la semana

**Tarifas:** Ninguna

## Centro de recursos Well Badger

**(800) 642-7837**

[wellbadger.org](http://wellbadger.org)

El Centro de recursos Well Badger ayuda a poner en contacto a personas, embarazadas, familias, adolescentes, niños y profesionales de la salud con servicios y recursos de atención de todo el estado.

**Horario:** De lun. a vie., de 7:00 a. m. a 6:00 p. m.

**Tarifas:** Ninguna

# BETTER TOGETHER<sup>SM</sup>

Group Health Cooperative of South Central Wisconsin (GHC-SCW)  
MK19-99-4(12.24)O - Actualizado en Diciembre de 2024

 **Group Health  
Cooperative**

of South Central Wisconsin