



## COMIENZA BIEN DESDE EL VIENTRE: TERCER TRIMESTRE

Ya queda muy poco para tener a tu bebé entre tus brazos. El tercer trimestre es la etapa final del embarazo. En estas últimas semanas vuelven algunas de las molestias del primer trimestre, como el cansancio y la somnolencia. El tamaño de tu vientre aumenta cada día, lo cual te hará sentir incómoda. Usted tendrá una consulta prenatal cada dos (2) semanas hasta llegar a las treinta y seis (36) semanas. Después de eso, verá a su médico cada semana.

Qué esperar en el Tercer Trimestre	
Mamá:	Bebé:
<ul style="list-style-type: none"> <li>Falta de aire.</li> <li>Aumento en la frecuencia urinaria.</li> <li>Acidez.</li> <li>Hinchazón de los tobillos, los dedos y la cara.</li> <li>Hemorroides.</li> <li>Senos sensibles que pueden dejar escapar una sustancia llamada calostro.</li> <li>El ombligo puede sobresalir.</li> <li>Problemas para dormir.</li> <li>Comienza el proceso de encajamiento. Esto es cuando el bebé se acomoda en la parte posterior del vientre.</li> <li>Contracciones, que pueden ser una señal verdadera o falsa de parto.</li> <li>Siente dolor en la parte baja de la espalda y calambres que no desaparecen.</li> <li>Tiene secreción de moco cervical con sangre (color marrón o rojizo).</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Las patadas y los golpes del bebé son fuertes.</li> <li>Los ojos pueden abrirse y cerrarse, perciben cambios de luz.</li> <li>El cuerpo de su bebé comienza a almacenar minerales esenciales, como hierro y calcio.</li> <li>Su bebé aumenta alrededor de media (½) libra por semana.</li> <li>La grasa corporal aumenta. Su bebé crece cada vez más y tiene menos espacio para moverse.</li> <li>Los órganos de su bebé están listos para funcionar por cuenta propia.</li> <li>Su bebé puede girar y colocarse con cabeza hacia abajo, alistándose para el nacimiento.</li> <li>En el momento del nacimiento, su bebé puede pesar alrededor de seis (6) libras y dos (2) onzas a nueve (9) libras y dos (2) onzas, y puede medir de diecinueve (19) a veintiún (21) pulgadas de largo.</li> </ul> 
Señales de Parto	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Puede notar que el bebé ha “bajado” o se ha movido hacia la parte baja de la pelvis.</li> <li>Aumentan las contracciones y son más fuertes y frecuentes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Expulsas el tapón mucoso o flujo con sangre.</li> <li>Rompe la fuente, el líquido que cubre al bebé se elimina por la vagina.</li> </ul>

## Tipos de Parto

Parto Vaginal	Cesárea
	

## Cuidado Postparto

- Descanse lo máximo posible. Tendrá pérdidas de sangre, como si tuviera un período menstrual fuera de fecha, durante casi seis (6) semanas.
- Puede tener piernas y pies hinchados, puede que se sienta estreñida y con calambres. Si no está amamantando al bebé, puede que salga leche de sus pezones y sentir dolor, sensibilidad y malestar.
- Para evitar sufrir de estreñimiento, se recomienda caminar lentamente, esto estimulará el intestino. Siga las indicaciones de su médico sobre la actividad física.
- Beba mucha agua, coma frutas y verduras ricas en fibra.
- Hable con su médico si tiene sentimientos de extrema tristeza, ansiedad y cansancio que le dificultan realizar las actividades diarias del cuidado de sí misma y de otras personas.

## Recuerde

- Usted tendrá una consulta prenatal cada dos (2) semanas hasta llegar a las treinta y seis (36) semanas. Luego, verá a su médico semanal.
- Puede notar que el bebé ha “bajado” o se ha movido hacia la parte baja de la pelvis.
- Aumentan las contracciones. Son más fuertes y frecuentes.
- Descanse lo máximo. Beba mucha agua, coma frutas y verduras ricas en fibra.
- Hable con su médico si tiene sentimientos de extrema tristeza, ansiedad y cansancio que le dificultan realizar las actividades diarias.

## Comuníquese con su Médico Primario

Si usted esta embarazada, usted será registrada bajo la Cubierta Especial del Plan Vital. Su médico primario y/o su especialista pueden proveerle información sobre los beneficios de la Cubierta Especial, y cómo será registrada bajo esta cubierta.

Las personas con Cubierta Especial pueden obtener medicamentos recetados, pruebas y otros servicios, sin necesitar un referido o que su médico primario firme.

Además, puede comunicarse con su médico primario para recibir más información o consejería de como usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones físicas y emocionales durante su embarazo y luego del parto.

## Importante

Si usted necesita servicios de emergencia de salud física o mental, puede marcar el 9-1-1, o ir a cualquier sala de emergencias.

Si usted presenta algún síntoma que entienda requiere atención inmediata, antes de visitar una sala de emergencias, puede comunicarse libre de cargos a la Línea de Consejería Médica al 1-844-347-7801, veinticuatro (24) horas al día, siete (7) días a la semana. Usuarios de TTY/TDD deben llamar al 1-844-347-7804. Al llamar a la Línea de Consejería Médica antes de visitar una sala de emergencias, usted estará exento de pagar el copago por los servicios recibidos durante su visita a la sala de emergencias.

## Para información adicional

Departamento de Servicio al Cliente

1-844-347-7800

TTY/TDD 1-844-347-7805

Visite nuestra página electrónica

[www.firstmedicalvital.com](http://www.firstmedicalvital.com)

## Referencias

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/patientinstructions/000558.htm>

[http://kidshealth.org/parent/en\\_espanol/embarazo/guide\\_parents\\_esp.html](http://kidshealth.org/parent/en_espanol/embarazo/guide_parents_esp.html)

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/postpartumcare.html>

[https://www.nimh.nih.gov/health/publications/spanish/informacion-sobre-la-depresion-posparto/depresion-posparto-sp-15-8000\\_150352.pdf](https://www.nimh.nih.gov/health/publications/spanish/informacion-sobre-la-depresion-posparto/depresion-posparto-sp-15-8000_150352.pdf)

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-depth/pregnancy/art-20046767>