

adecuado para usted. Retrasar otro embarazo por lo menos 18 meses proteja su salud y la salud de su nuevo bebe y futuro bebe.

### ¿Dónde puede recibir atención medico mi bebe?

Usted puede venir con nosotros para la atención médica de su hijo/a. Nuestra atención pediátrica abarca a los niños desde recién nacidos hasta los 21 años. Nuestro equipo está formado por médicos y enfermeras. Ofrecemos vacunas, WIC, nutrición, apoyo a la lactancia materna, y la consejería. Algunos niños desde recién nacida hasta los 5 años califican para recibir servicios de nuestro programa de apoyo (CMARC).

### ¿Qué puedo hacer si tengo un problema?

Si usted tiene un problema de entre 8 a.m.—4:30 p.m. lunes a viernes, llame al 692-4223 y pida hablar con una enfermera de la clínica. Si necesita ayuda cuando estamos cerrados o si piensa que empezó trabajo del parto, llame al hospital donde tiene planes de tener el parto.

#### Pardee Hospital Women and Children's Center 696-4230

Le harán preguntas para determinar si tiene que ir al hospital para revisarle o si puede esperar que un médico le devuelva la llamada.

**¡Si al principio de su embarazo usted tiene cualquiera de los siguientes síntomas, busque ayuda inmediatamente! Usted puedetener un embarazo ectópico, que es una emergencia.**

- Sangrado Vaginal
- Dolor agudo o punzante en un lado
- Mareo o vértigo

**Si en cualquier momento de su embarazo usted tiene cualquiera de los siguientes síntomas, llame a la clínica o vaya al hospital.**

- Fiebre más de 100.4
- Perdida de líquido de la vagina
- Sangrado vaginal de color rojo brillante
- Dolores de cabeza, especialmente con la vista borrosa o manchas enfrente de sus ojos
- Dolor, ardor, orinar con frecuencia
- Vómitos o diarrea por más de un día
- Contracciones regulares y dolorosas
- Después de 28 semanas, menos movimientos del bebe

### ¿Cómo puedo pagar por atención medica?

Aceptamos varios planes de seguro incluyendo Medicaid, efectivo, o tarjetas de crédito. Medicaid tiene diferentes categorías de elegibilidad con diferentes tipos de cobertura. Por lo general, Medicaid pagara el médico y los costos del hospital para usted y su bebe.

Asegúrese de preguntar acerca de su cobertura de Medicaid particular.

Si usted no es elegible para Medicaid o si tiene cobertura Medicaid limitado, le hará preguntas para ver si usted es elegible para un descuento basado en el tamaño de la familia y los ingresos.

Tendremos que ver prueba de ingresos tales como comprobante de pago o una declaración de empleador. Después de revisar su situación, podemos pedirle que pague una parte del costo, pero si no puede pagar, no negamos el servicio. Si su situación financiera cambia después, háganos saber.

Durante el embarazo, es posible que tenga pruebas o atención médica en otro sitio o que tenga que ir al hospital o a la sala de emergencias. El Departamento de Salud no es responsable para los costos en otro centro.

Al transferir su cuidado y cuando nazca su bebe, el proveedor que eligió, se le cobrara por su cuidado. Sus costos serán determinados por esta práctica y/o en el hospital y por su seguro o cobertura de Medicaid. El Departamento de Salud Pública no es responsable de los gastos con cargo a usted después de la transferencia de su cuidado prenatal o cuando dé a luz a su bebe. Mujeres que tienes ingresos bajos sin seguro pueden calificar para descuentos en otras oficinas o hospitales por favor pídale a alguien acerca de este tipo de descuentos, mientras que usted este en la oficina o en el hospital.

#### Números de Teléfono Importantes

Henderson County Department of Public Health	<b>692-4223</b>
Pardee Women and Children's Center	<b>696-4230</b>
Apple Country Transit (bus service)	<b>698-8571</b>
Medicaid Transportation	<b>694-6161</b>

#### Henderson County Department of Public Health

1200 Spartanburg Highway, Suite 100 , Hendersonville, NC 28792

828-692-4223 FAX 828-697-4691

[www.hendersoncountync.gov/health](http://www.hendersoncountync.gov/health)

Departamento de Salud Pública  
del Condado de Henderson

# Programa de Servicios Prenatales

Cuidado Médico y Apoyo durante Su Embarazo



- ¿Qué ocurre durante las citas prenatales?
- ¿Qué debe comer durante el embarazo?
- ¿Ofrecen Clases del Parto?
- ¿Quién me va a atender durante mi parto?
- ¿Qué otro apoyo ofrece?
- ¿Qué hago si tengo un problema?
- ¿Cómo pago el cuidado médico?
- ¿Qué otros servicios ofrecen?
- Y más....



Public Health  
Prevent. Promote. Protect.  
Henderson County, NC

## ¿Cómo puedo hacer una cita?

Para hacer una cita prenatal, llame al 692-4223; presione el 3 para la línea de citas. Las horas de citas son normalmente entre las 8:00 y las 4:30. Si tiene un problema o preocupación o necesita atención médica un día cuando no tiene cita, llame para pedir una cita el mismo día. Si no hay citas disponibles, pida hablar con la enfermera. Si tiene problemas con transportación, podemos darle información sobre algunos recursos. Trate de arreglar cuidado para sus niños durante su cita. Queremos brindarle toda nuestra atención.

## ¿Qué pasa en mis citas prenatales?

En la primera cita, una enfermera le hará preguntas sobre su salud. Comparte cualquier preocupación y díganos todos los medicamentos que esté tomando. Le daremos información sobre como tener un embarazo saludable y opciones para el parto. También tendrá un examen físico que incluye pruebas de laboratorio y un examen pélvico. Esto durara como tres horas. Las citas siguientes serán más cortas.

Normalmente sus citas se programan con el mismo proveedor de salud. Se hace pruebas de laboratorio en cada cita y le explicamos de los resultados. Si tenemos que referirle a otro lado para algún servicio que no proveemos, usted se encarga del costo. El Departamento de Salud Publica no cubre el costo de servicios de otros agencias o oficinas.

Después de la primera cita, sus citas serán cada 3 o 4 semanas hasta la semana 30 del embarazo, cada 2 semanas entre las semanas 30 a la 36 y cada semana después hasta el parto. Algunas mujeres necesitan citas más frecuentes.

Para cada cita:

- Compartir sus preguntas, dudas y preocupaciones. Hacer una lista por escrito para no olvidar.
- Tomar suficientes líquidos. Esto le prepara para las pruebas de laboratorio que necesitamos.
- Comer de costumbre al menos que le indiquemos lo contrario.
- Tomar las medicinas que se le han recetado, incluyendo vitaminas prenatales.
- Decirnos acerca de cualquier cambio de drogas que toma.

## ¿Qué debo comer durante mi embarazo?

Le explicamos que comidas son mejor para mantener la salud.

Como parte de nuestro programa prenatal, le referimos al programa de comida suplementaria para mujeres, infantes y niños (WIC). WIC le da avisos y ayudara a obtener comidas nutritivas que necesita durante el embarazo. Si inscriba al principio del embarazo, usted y su bebe recibirán el máximo beneficio del programa. Si usted está inscrita en el programa WIC durante el embarazo, su bebe es elegible para WIC también.

Si tiene algunos riesgos nutricionales, como sobrepeso o bajo peso, o diabetes del embarazo, nuestras nutriólogas pueden ayudar. Apoyamos amamantar. Ofrecemos consejos para superar los problemas y amamantar con éxito. Durante el embarazo, asegúrese de evitar comer pescado con alto contenido de mercurio.

## Clases de parto

Clases de atención del parto y el cuidado de bebe se ofrecen en la comunidad. Algunos son gratuitos o cubiertos por Medicaid. Pregunte acerca de los costos cuando llame para registrarse. Para inscribirse en las clases llame:

- Pardee Women & Children's Center, llame al 1-866-790-9355,
- Advent Health, llame al 828-681-2229,
- Child & Family Resource Center, llame al 828-698-0674,
- Mission Hospital, registre en [www.missionhealth.org/baby](http://www.missionhealth.org/baby)

## ¿Qué pasa si necesito hablar de una situación personal?

El embarazo puede causar emociones fuertes, traer recuerdos de traumas en el pasado, o crear nuevos desafíos. Algunas mujeres se sienten muy tristes o ansiosas durante o después del embarazo. Otras recuerdan malas experiencias o tienen experiencias negativas durante su embarazo, como la violencia o el abuso.

Nuestra consejera esta disponible para ayudar. Dígale a su médico si hay algo que le molesta a usted para obtener la ayuda que necesita.

## ¿Qué otro tipo de apoyo ofrecen?

Como parte de su cuidado prenatal, podemos ofrecer una enfermera o trabajadora social quien puede apoyarle durante el embarazo y identificar recursos que necesita. Se puede mantenerse en contacto por teléfono, en la clínica, o en su casa. Una enfermera también la puede visitar a usted y su bebe después de salir del hospital. Llame al 694-6088 para solicitar una visita.

## ¿Quien me va atender durante mi parto?

### UNC Health Pardee

Hendersonville Family Health Center

Pardee Center for Women's Health

## No cambie su hospital sin decirnos. Necesitamos enviar sus archivos al lugar correcto.

Normalmente no referimos al Mission Hospital ni a Advent Health para el parto. Si tuvo una cesárea y desea probar un parto vaginal, la enviaremos a MAHEC OBGYN para un parto en Mission Hospital. Si prefiere dar a luz en un hospital diferente, notifique a su proveedor. Deberá transferir su cuidado prenatal para aliviarse en un hospital que no sea Pardee. Su embarazo también puede complicarse o volverse de "alto riesgo" si esto ocurre, su proveedor deberá transferir su cuidado prenatal al lugar donde ofrezcan los servicios adecuados.

## ¿Que pasa después de que nazca el bebe?

Planifique ahora para prepararse para lo que necesitara después de su parto, tales como:

¿Voy a amamantar? ¿Como voy a alimentar a mi bebe?

¿Dónde puedo llevar a mi bebe para su cuidado médico?

¿Cuándo quiero tener otro bebe?

## ¿A dónde puedo ir después de mi parto?

Usted puede recibir cuidado médico con nosotros hasta los dos meses después del parto. Más allá de eso, usted puede calificar para servicios de planificación familiar con nosotros. Programe su visita de Planificación Familiar con nosotros 6 semanas después para recibir servicios de Planificación Familiar con nosotros. Programe su visita 6 semanas después de que nazca su bebe. Nuestros Servicios de Planificación Familiar ayudaran a planificar su próximo embarazo y encontrar un método anticonceptivo que sea