

# Tercer trimestre: El tramo final



CONTRA COSTA  
HEALTH

¡Felicidades, está en su tercer trimestre! Las semanas 29 a la 40 son las últimas de su embarazo. Estas semanas finales son un momento emocionante conforme se prepara para darle la bienvenida al mundo a su bebé.

## Prepararse para el parto

Ahora está en la etapa final: de la semana 29 a la 40. Ahora, los huesos del bebé están completamente formados, y abre y cierra los ojos. Aunque los pulmones no se han desarrollado aún por completo, su bebé hace algunos movimientos respiratorios.

- Es posible que advierta que su bebé se mueve menos. Eso se debe a que se está quedando rápidamente sin espacio. Al final del tercer trimestre, el bebé puede cambiar a una posición cabeza abajo y bajar en el abdomen. Se considera que el bebé ha llegado a término (es decir, que está listo para nacer) a la semana 38.
- Su cuerpo se está preparando ahora para el trabajo de parto y el nacimiento. Quizá sienta más dolores, sobre todo en la espalda, caderas y pelvis. También puede tener problemas para dormir. Trate de dormir sobre el costado izquierdo, que es mejor para la circulación, y coloque una almohada entre las rodillas o detrás de su espalda.
- El crecimiento del bebé presiona sus órganos. Es posible que le falte el aliento o que necesite ir al baño más seguido que de costumbre. Sus senos pueden estar más sensibles y sus pezones pueden gotear un líquido acuoso previo a la leche llamado calostro.

A nivel emocional, el tercer trimestre puede ser tanto feliz como estresante. Conforme prepara su casa para la llegada del bebé, recuerde tomar las cosas con calma. Haga del sueño una prioridad y tome siestas durante el día si se siente cansada.

## Su embarazo

En el primer trimestre (semanas 1 a la 12), usted experimentó cambios hormonales importantes y quizá se sintió muy incómoda por eso. Cada embarazo es diferente, pero los síntomas típicos del primer trimestre incluyen fatiga extrema, náuseas, vómito, antojos, cambios de humor, acidez estomacal y dolores de cabeza.

Las semanas 13 a la 28 constituyen el segundo trimestre. Es probable que los síntomas del primer trimestre hayan disminuido o incluso desaparecido. Pero, conforme el bebé creció, quizá sintió dolor e incomodidad en el abdomen, la parte baja de la espalda y la ingle. Quizá también sintió el rostro, los dedos y los tobillos hinchados.

## Las últimas semanas

Conforme se acerca a la fecha del parto, su cérvix se estirará y se hará más delgado para prepararse para la labor de parto y el nacimiento. Usted y su médico hablarán de las señales de la labor de parto y de qué hacer cuando piense que ha comenzado.



# Recursos para el embarazo (RMC)

Queremos tus comentarios. ¡Participe en nuestra encuesta breve!



## Conéctate

Puede recibir los siguientes servicios para obtener ayuda durante su embarazo. Si tiene preguntas sobre el embarazo o sus servicios, llame a Servicios para Miembros al 877-661-6230 para obtener más información o conectarse con un proveedor.

### Servicios de doula

Una doula es una trabajadora del parto que la ayuda durante el embarazo, el parto y después de que nazca su bebé para facilitar su proceso. Ayuda a los padres y a los bebés a mantenerse sanos.

#### ¿Cómo pueden ayudar?

##### Las doulas pueden ayudarla con lo siguiente:

- Establecer un plan de parto.
- Información sobre el embarazo y el posparto.
- Explorar sus opciones de atención.
- Conexión con recursos de la comunidad.
- Ofrecer apoyo físico y emocional durante el trabajo de parto, el parto y después.
- Lactancia materna.



##### Cómo conseguir una doula:

- Escanee el código QR para obtener más información o encuentre una doula que trabaje con CCHP.
- O llame a Servicios para Miembros, al **1-877-661-6230**.

### Baby Steps - Administración de Casos

La administración de casos se asegura de que obtener atención sea lo más sencillo posible. Los administradores de casos pueden ayudarla a programar citas, encontrar servicios, conectarla con programas, entre otras cosas. La ayudarán a recibir la atención que necesita. El CCHP ofrece servicios de administración de casos en persona y por teléfono.

Cómo obtener Servicios de Administración de Casos:

- Llame a la Administración de Casos del CCHP al 925-313-6887
- Pida más información a su proveedor.

### Educación para la salud

Obtenga acceso a consejos de salud, herramientas de autogestión y más información sobre salud mental en [healthed.cchealth.org](http://healthed.cchealth.org) o escaneando el código QR.



### Comienzo saludable (Healthy Start)

Healthy Start ayuda a las personas embarazadas a obtener la atención que necesitan para tener un bebé sano. Healthy Start la acompaña durante todo el proceso. Puede recibir pruebas de embarazo, exámenes de detección, vitaminas prenatales, educación y más.

##### Llame para comenzar:

- Healthy Start de Pittsburg: **925-431-2345**
- Healthy Start de Martinez: **925-370-5495**
- Healthy Start de West County: **510-231-9469**

### Mujeres, bebés y niños (WIC)

El programa WIC ayuda a aquellas que están embarazadas, han dado a luz recientemente o han experimentado la pérdida del embarazo. También ayuda a bebés y niños de hasta 5 años. **WIC ofrece consejos de nutrición, apoyo para la lactancia materna y acceso a alimentos saludables.**



También puede referirla a sus servicios de salud y comunitarios.

Para obtener más información o hacer una solicitud, escanee el código QR.