



El Primer Trimestre

Está embarazada, ¡Felicidades! Este es el comienzo de un viaje emocionante.

El embarazo generalmente se mide por semanas, y un embarazo típico dura 40 semanas. Esas semanas se agrupan en trimestres.

El primer trimestre comienza el primer día de su último período menstrual y termina a las 13 semanas y 6 días de embarazo. Durante el primer trimestre, los órganos principales, las extremidades, partes de la cara y los párpados de su bebé comienzan a desarrollarse.

Cambios en la Primera Etapa

En esta etapa, su cuerpo comienza a pasar por cambios significativos para nutrir el crecimiento del bebé y prepararse para el trabajo de parto y el parto. Se sentirá diferente, tanto física como mentalmente. No todas las personas embarazadas experimentan lo mismo. Pero, por lo general, puede esperar:

- **Cansancio.** A medida que su cuerpo se acostumbre a soportar una nueva vida, se sentirá muy cansada. Asegúrese de dormir lo suficiente por la noche y tomar siestas según sea necesario. El cansancio a menudo desaparece durante el segundo trimestre.
- **Náuseas matutinas.** Las hormonas del embarazo pueden causar náuseas y vómitos. Las cosas que antes olían y sabían bien pueden de repente causar malestar estomacal. Al igual que la fatiga, las náuseas matutinas suelen desaparecer en el segundo trimestre.
- **Acidez estomacal, indigestión y estreñimiento.** Las hormonas del embarazo pueden ralentizar la digestión. Esto es, en parte, para darle a su cuerpo más tiempo para absorber los nutrientes de su bebé. También puede notar gases e hinchazón.
- **Cambios en los senos.** Sus senos comenzarán a agrandarse y se sentirán hinchados y sensibles.
- **Mareos.** Su cuerpo está creando más sangre para el bebé. Esto podría hacer que se sienta mareado o aturdido.

Visitas Prenatales

Tan pronto como sepa que está embarazada, es importante que busque un obstetra y comience a recibir atención prenatal. Un obstetra es un médico que se especializa en el cuidado de las personas embarazadas y sus bebés no nacidos. Un obstetra también atiende partos.

Visitará a su obstetra durante todo el embarazo. El obstetra la examinará y le hará exámenes y pruebas para asegurarse de que usted y su bebé estén lo más sanos posible. Usted y su obstetra hablarán sobre todos los aspectos de su embarazo, incluyendo el trabajo de parto y el parto.

Si está embarazada, haga una cita visitando www.cchealth.org o llamando al **800-495-8885**.

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 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.