



## Listado de recursos para el embarazo

- Publicaciones educativas, sitios web y recursos comunitarios
- La mayoría de los listados telefónicos cuentan con números gratuitos
- Tienen información en español
- Si no tiene acceso a Internet, visite su biblioteca local
- Para más recursos, llame a su Amy Rager RN BSN, Administradora de Casos Obstétricos al 970-263-5564 o la línea gratuita 800-843-0719, ext. 5564
- [OBPregnancyProgram@rmhp.org](mailto:OBPregnancyProgram@rmhp.org)



**ROCKY MOUNTAIN**  
**HEALTH PLANS®**

We understand Colorado. We understand you.

### Alergias y asma

Red de alergias y asma

800-878-4403

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

Consejos específicos para el control del asma durante el embarazo. Folleto gratuito *Breathing for Two* (Respirando por dos).

### Reposo

Sidelines

888-447-4754 — USA

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

[red.sidelinessupport en facebook.com](https://www.facebook.com/red.sidelinessupport)

Apoyo para las mujeres y sus familias que están experimentando un embarazo complicado. Teléfono Twitter, Facebook, foros de discusión, pares que brindan consejos por Internet y Preguntas frecuentes (FAQ).

### Control de la natalidad

[plannedparenthood.com/bc](http://plannedparenthood.com/bc)

Información objetivo sobre los métodos para el control de la natalidad para hombres y mujeres. Otro recurso es la unidad de planeamiento familiar del departamento de salud local.

Mesa County Family Planning

970-248-6906

### Amamantamiento

Los sitios web siguientes proporcionan educación, información, apoyo y aliento a las mujeres que desean amamantar a su bebé.

También puede comunicarse con enfermeras de lactancia, especialistas en lactancia, en el hospital que atenderá el parto.

La Leche League International

800-525-3243

847-519-7730

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

[breastfeedingonline.com](http://breastfeedingonline.com) — Información especializada del doctor Jack Newman, MD, experto destacado en lactancia.

[kellymom.com](http://kellymom.com) — Información práctica útil de una enfermera para lactancia con certificación internacional.

[womenshealth.gov/breastfeeding](http://womenshealth.gov/breastfeeding) — Consejos y sugerencias para ayudarlo a amantar a su bebé exitosamente.

### Asientos para autos y seguridad infantil

Safe Kids

202-662-0600

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

Protección contra lesiones para niños de todas las edades. Información sobre cómo preparar una casa segura para los bebés.

Colorado Child Passenger Safety

[coloradodot.info/programs/seatbelts-carseats/carseats](http://coloradodot.info/programs/seatbelts-carseats/carseats)

[carseatscolorado.com](http://carseatscolorado.com)

Todo lo que necesita saber sobre los asientos para autos y los lugares para verificar los asientos para autos en Colorado.

Mesa County Car Seats

970-254-4112

Proporciona ayuda para la instalación adecuada de su asiento para auto.

## Cuidado infantil

**Qualistar (Colorado Office of Resource and Referral Assistance)**  
[qualistar.org](http://qualistar.org)

Derivaciones para atención infantil gratuita, en línea. Guía para seleccionar y usar médicos y otros profesionales de la salud infantil matriculados para mejorar la calidad de la atención durante la primera infancia. Para otros recursos, marque 2-1-1.

## Salud dental

La enfermedad periodontal puede provocar un trabajo de parto prematuro.

**Asociación Dental Americana**  
[ada.org](http://ada.org)

Preguntas frecuentes sobre el embarazo y la salud dental. En el campo de búsqueda en el sitio web, escriba: "pregnancy" y "oral health" (embarazo y salud oral).

**Community Dental Clinic —únicamente para Montrose, Colorado.**  
970-252-8896

Proporciona asistencia dental para las mujeres embarazadas de bajos recursos a precios de Medicaid.

**Marillac Dental Clinic — únicamente para el Condado de Mesa, Colorado**  
970-298-6320

Ofrece asistencia dental a mujeres embarazadas de bajos recursos. (Debe ser residente del Condado Mesa).

**National Healthy Mothers, Healthy Babies Coalition**  
[hmhb.org](http://hmhb.org)

Explica cómo el embarazo afecta los dientes y las encías, y qué puede hacer al respecto.

**Diabetes/Diabetes gestacional**  
[diabetes.org/diabetes-basics/gestational](http://diabetes.org/diabetes-basics/gestational)

Para obtener artículos e información, escriba: Gestational Diabetes. Descubra qué es la diabetes gestacional y cómo cuidarse durante el embarazo.

**Pérdida del bebé/aborto espontáneo**  
[nationalshare.org/parents.html](http://nationalshare.org/parents.html)

Share ofrece recursos gratuitos para todos los padres afligidos y sus seres queridos.

**Grupo de pérdida del bebé en el Hospital de Sain Mary (Condado Mesa)**  
970-298-2200

Grupo de apoyo para padres que han experimentado la pérdida de un bebé.

**Partos múltiples**  
**National Organization of Mothers of Twins Club**  
877-540-2200  
[nomotc.org](http://nomotc.org)

Proporciona apoyo, recursos y redes para padres con partos múltiples. Súmese u obtenga instrucciones para comenzar un club de mellizos en su localidad.

## Apoyo posparto

**Postpartum Support International**  
800-944-4773  
[postpartum.net](http://postpartum.net)

Información sobre trastornos del temperamento y de ansiedad perinatal, tales como síntomas y opciones de tratamientos.

**Embarazo, prematuridad y defectos de nacimiento**  
**March of Dimes**

888-663-4637 — Centro de recursos  
[modimes.org](http://modimes.org)

Información educativa basada en hechos y respuestas de profesionales sobre nacimientos prematuros, defectos de nacimiento, trastornos genéticos, riesgos ambientales, aminocentesis y ácido fólico.

## Apoyo para el embarazo

**Rocky Mountain Health Plans**  
**Amy Rager RN BSN, Administradora de Casos Obstétricos**  
970-263-5564 or 800-843-0719, ext. 5564 (línea gratuita)

**Correo electrónico:** [amy.rager@rmhp.org](mailto:amy.rager@rmhp.org)

**Portal de Internet:** [rmhp.org/members/for\\_your\\_health/pregnancy.aspx](http://rmhp.org/members/for_your_health/pregnancy.aspx)

Si usted es una afiliada al RMHP que está embarazada, entonces tiene su propio Gerente del caso obstétrico. Nuestra enfermera registrada (RN, por su sigla en inglés) responderá a sus preguntas relacionadas con el embarazo de alto riesgo, problemas generales del embarazo, precauciones del trabajo de parto prematuro y temas relacionados con dejar de fumar. En el sitio Web también hay información educativa, o puede comunicarse con nuestro Gerente del caso de obstetricia, llamando al número mencionado anteriormente.

## Dejar de fumar

**Baby and Me Tobacco Free (El bebé y yo sin cigarrillos)**

Programa para ayudarlo en sus esfuerzos por abandonar el cigarrillo. Incluye: cuatro sesiones de asesoramiento, vigilancia del CO de su estado de fumador, y vales por \$25 mensuales después de dar a luz y continuar sin fumar.

Condado Mesa — comuníquese al 970-683-2634.  
[www.htop.org/child/b4b](http://www.htop.org/child/b4b)

**Colorado Quit Line**  
800-784-8669  
[co.quitnet.com](http://co.quitnet.com)

Asesoramiento telefónico profesional gratuito, específico para el embarazo. También provee parches, si lo aprueba un médico.

## Text4baby

Programa nacional que proporciona mensajes de texto todas las semanas, basándose en su fecha programada de parto o la fecha de nacimiento de su bebé. Le enviarán información médica oportuna sobre nutrición, cómo dejar de fumar, ejercicios físicos y cuidado del bebé. Puede suscribirse en este servicio en forma GRATUITA, enviando la palabra BABY al 511411, o BEBE para español.