



## Listado de servicios para embarazos

- Publicaciones educativas, sitios Web y servicios comunitarios
- La mayoría de los servicios enumerados cuentan con una línea telefónica gratuita
- Se puede obtener información en español en estos sitios
- Si no tiene acceso a Internet, visite su biblioteca local
- Para obtener servicios adicionales, llame a su coordinador de atención prenatal RMHP al 800-843-0719, int. 7890, o al 800-843-0719, int. 7804.

### Alergias y asma

Red de alergias y asma

800-878-4403

[www.breatherville.org](http://www.breatherville.org)

Breatherville, EUA, es un enfoque sencillo para aprender sobre alergias y asma. Vaya al centro médico y descargue “Breathing for Two”. Incluye consejos específicos sobre cómo tratar el asma durante el embarazo.

### Nombres de bebés

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

¿Tiene problemas para escoger el nombre perfecto para su hijo? Este es un sitio divertido. Advertencia: tiene mucha publicidad de artículos para bebés y para el embarazo.

### Reposo

Sidelines

888-447-4754 — EUA

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

Ayuda para las mujeres y sus familias durante un embarazo complicado. Brinda consejeros de pares por teléfono e Internet; artículos; preguntas más frecuentes.

### Control de la natalidad

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

Información objetiva sobre los métodos de control de la natalidad para hombres y mujeres. O puede comunicarse con la unidad de planeamiento familiar del departamento de salud de su zona.



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

We understand Colorado. We understand you.

### Defectos de nacimiento

March of Dimes

888-663-4637 — Centro de servicios

303-692-0011 — Oficina del área de Colorado

970-243-0894 — Western Slope Colorado

[www.modimes.org](http://www.modimes.org)

Información educativa sobre partos prematuros, defectos de nacimiento, riesgos ambientales, amniocentesis, ácido fólico.

### Lactancia

La Leche League International

800-525-3243

847-519-7730

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

Brinda educación, información, apoyo y aliento a las mujeres que desean amamantar.

Contiene un boletín informativo, sección de preguntas más frecuentes.

[www.breastfeedingonline.com](http://www.breastfeedingonline.com) — Información especializada de Jack Newman.

[www.breastfeeding.com](http://www.breastfeeding.com) — Sitio dirigido por padres con información y vínculos de interés.

[www.womenshealth.gov/pregnancy/childbirthandbeyond/](http://www.womenshealth.gov/pregnancy/childbirthandbeyond/)

### Asientos para autos

Safe Kids

202-662-0600

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

¡Haga controlar el asiento de su auto! Llame al 800-441-1888 para realizar pruebas de control del asiento de su auto.

Colorado Child Passenger Safety

877-768-4543

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

Tiene un video interactivo sobre la ubicación segura de su hijo y una lista de los asientos para autos retirados del mercado.

## Cuidado infantil

**Qualstar (Oficina de Colorado de servicios y asistencia en derivaciones)**

303-290-9088

[www.qualstar.org](http://www.qualstar.org)

Derivación gratuita de atención infantil en línea. Guía que le permite escoger y utilizar la atención infantil.

## Salud dental

La enfermedad periodontal puede causar un parto prematuro.

**American Dental Association**

[www.ada.org](http://www.ada.org)

Preguntas más frecuentes sobre el embarazo y la salud dental. En el campo de búsqueda del sitio Web, escriba: pregnancy and oral health (embarazo y salud dental).

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

**Marillac Clinic — Condado de Mesa, sólo para Colorado,**  
970-255-6320

Brinda atención dental a mujeres embarazadas de bajos ingresos. (Debe ser residente del Condado de Mesa.)

**National Healthy Mothers, Healthy Babies Coalition**

[www.hmhb.org](http://www.hmhb.org)

Haga clic en “Baby Steps to a Healthy Pregnancy”.

Explica cómo el embarazo afecta los dientes y las encías, y qué puede hacer para evitarlo.

## Diabetes/Diabetes gestacional

[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

Para obtener artículos e información, escriba: “Gestational diabetes”. Descubra qué es la diabetes gestacional y cómo cuidarse a sí misma durante el embarazo.

## Muerte del bebé/Aborto espontáneo

**Centering Corp.**

402-553-1200

[www.centering.org](http://www.centering.org)

Material de apoyo y servicios para los que sufrieron una crisis durante el embarazo o la muerte del bebé.

**RTS Bereavement Services**

800-362-9567, int. 4747

Programa hospitalario que ofrece apoyo a los padres que perdieron un bebé.

## Nacimientos múltiples

**Multiple Birth Resources LLC**

303-683-1250

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

Ofrece programas, clases y videos educativos completos sobre mellizos en forma gratuita.

**National Organization of Mothers of Twins Club**

877-540-2200

[www.nomotc.org](http://www.nomotc.org)

Apoyo y conexiones para padres con varios hijos.

Únase al club u obtenga las instrucciones para iniciar su club local de mellizos.

## Apoyo posparto

**Postpartum Support International**

800-944-4773

[www.postpartum.net](http://www.postpartum.net)

## Apoyo durante el embarazo

**Rocky Mountain Health Plans**

Teléfono: 800-843-0719, int. 7890, 970-244-7890

C. electrónico: [janice.ferguson@rmhp.org](mailto:janice.ferguson@rmhp.org)

Teléfono: 800-843-0719, int. 7804, 970-244-7804

C. electrónico: [heather.stephens@rmhp.org](mailto:heather.stephens@rmhp.org)

Sitio Web: [www.rmhp.org/members/for\\_your\\_health/pregnancy.aspx](http://www.rmhp.org/members/for_your_health/pregnancy.aspx)

Si usted es socia del RMHP y está embarazada, tiene su propio coordinadores de atención prenatal. Enfermeras matriculada (RN) contestará sus preguntas con relación a los riesgos del embarazo, temas generales del embarazo, precauciones para evitar el trabajo de parto prematuro y cómo dejar de fumar. También en el sitio Web encontrará información educativa, o puede comunicarse con nuestras enfermeras de OBS en el número indicado más abajo.

## Cómo dejar de fumar

**Rocky Mountain Health Plans**

800-843-0719 int. 7890 ó 7804

970-244-7890 ó 970-244-7804

Cómo dejar de fumar y consejos para usar un método probado de las 5 A, específicamente para mujeres embarazadas.

**Colorado Quit Line**

800-784-8669

[www.co.quitnet.com](http://www.co.quitnet.com)

Asesoramiento profesional telefónico gratuito sobre el embarazo.

**Hogares sin cigarrillo**

866-766-5337

[www.epa.gov/smokefree](http://www.epa.gov/smokefree)

Cómo proteger a sus niños contra humo indirecto haciendo su humo casero libre. Incluye el cartel, la etiqueta, y los imanes humo-libres del compromiso.

## Weight Gain

**Colorado Department of Public Health and Environment**

[www.healthy-baby.org](http://www.healthy-baby.org)

El aumento y la nutrición adecuados del peso son importantes durante su embarazo. Esto es un gran Web site en donde usted puede copiar una rejilla para trazar su aumento del peso del embarazo.