



Mary's
Center

Guía de Cuidado Prenatal





¿Por qué es importante la atención prenatal?

La atención de la salud durante el embarazo se llama cuidado prenatal. Ayuda a que usted y su futuro bebé se mantengan sanos. Su médico, enfermera o partera controlará el desarrollo de su futuro bebé y realizará pruebas de rutina para ayudar a encontrar y prevenir posibles problemas. Estos controles periódicos también le ayudarán a aprender a aliviar los síntomas más comunes del embarazo y resolver cualquier duda que puedas tener.

Tabla de Contenido

- 01** Misión y Filosofía
- 02** Servicios
- 03** Dirección y Horarios de la Clínica
- 04** Información de Contacto
- 05** Portal del Paciente
- 06** Seguro y Facturación
- 07** Conozca al Equipo
- 08** Primer Trimestre
- 09** Segundo Trimestre
- 10** Tercer Trimestre
- 11** Hospitales Afiliados
- 12** Cuidado de Posparto



Misión y Filosofía

En Mary's Center, nuestro equipo médico atiende a las personas embarazadas y a sus bebés. Realizamos un seguimiento de su salud a través de chequeos, pruebas, ecografías y consejos sobre alimentación saludable.

Sabemos que estar embarazada puede ser una experiencia emocional. Nuestro equipo trabaja para crear una relación sólida con las personas embarazadas y sus parejas. Nos comunicamos con frecuencia para ayudar a las familias a tomar decisiones seguras sobre su atención y sus necesidades.

Nuestro equipo brinda atención amable y comprensiva con las diferentes culturas. Prestamos atención a todos los aspectos del individuo y del bebé. Nuestro objetivo es brindarles a las familias una experiencia positiva por el nacimiento de su hijo.



Servicios

- ✓ Chequeos, evaluaciones y exámenes periódicos para controlar su salud y la salud y desarrollo de su bebé.
- ✓ Programación/Recomendación
 - Ultra sonido temprano del embarazo
 - Ultra sonido de anatomía
 - Chequeos de bienestar fetal
- ✓ Asistencia para desarrollar un plan de parto personalizado, para que se sienta tranquila y segura acerca de su trabajo de parto y nacimiento.
- ✓ Recursos e información sobre
 - Cada etapa del embarazo
 - Trabajo de parto
 - Lactancia
 - Atención y seguimiento posparto
 - Nutrición adecuada y ejercicios
- ✓ Evaluación con un Trabajador de Apoyo Familiar para asistirle con cualquier barrera y/o necesidad que pueda enfrentar, y para contactar con servicios internos o externos como dental, salud mental, nutrición, transporte, violencia doméstica y otros.



Dirección y Horarios de la Clínica

Washington, D.C.

Adams Morgan

2333 Ontario Road, NW
Washington, DC 20009

Clínica de Sonografía

Petworth

3912 Georgia Avenue, NW
Washington, DC 20011



Fort Totten

100 Gallatin Street, NE
Washington, DC 20010

Maryland

Silver Spring

344 University Blvd, West
Silver Spring, MD 20901

Clínica de Sonografía

Horario médico y de laboratorio en DC y Maryland

Lunes a viernes: 9:00 am – 5:00 pm
Sábado y Domingo: Cerrado

Adelphi

8908 Riggs Road
Adelphi, MD 20783



Información de Contacto

¡Aceptamos nuevos pacientes!

Línea de citas

(844) 796-2797

- ✓ **Lunes a Domingo
6:30 am to 8:00 pm
Incluidos días festivos.**
- ✓ **Solicite una cita por internet a través del Portal del Paciente o la Aplicación Healow. En la siguiente página toda la información.**

Teléfono fuera de horas / Línea de Enfermería

(202) 745-3123

- ✓ **Solo participantes/pacientes actuales de Mary's Center, pueden comunicarse con enfermería.**
- ✓ **Si tiene un problema de salud mental, llame ☎ **988****



**Para emergencias
llamar al 911**



Línea para denunciar y reportar

(844) 237-8634

Su opinión es importante.
Comparta cualquier comentario
(bueno o malo) de forma
anónima y confidencial.
Reporte en nuestra website:
maryscenter.ethicspoint.com



Portal del Paciente

El Portal del Paciente de Mary's Center es una manera segura, conveniente y fácil de acceder a su información de salud.

Esto es lo que puede hacer con nuestro portal:

- Comuníquese con su proveedor
- Reciba recordatorios
- Gestione sus citas
- Acceda a los resultados de su prueba
- Vea sus medicamentos y solicite resurtidos

Para más información:

patient.portal@maryscenter.org



**Inscríbese ahora
escaneando el
código QR a
continuación:**



Seguro y Facturación



Mary's Center acepta Medicare, Medicaid y la mayoría de los planes de seguros médicos de Washington D.C. y Maryland. Si necesita confirmar si aceptamos su seguro, consulte nuestro sitio web o llámenos al **(844) 796-2797**.

Si NO tiene seguro

✓ Mary's Center atiende a todos los pacientes independientemente de que tenga o no seguro médico. Le ayudaremos a determinar si puede obtener algún seguro o cobertura.

✓ Residentes de Washington D.C.: Si desea obtener más información sobre la cobertura de embarazo o posparto:



202-727-5355



districtdirect.dc.gov/ua/



✓ Residentes de Maryland: si desea obtener más información sobre la cobertura de embarazo o posparto:



1-855-642-8572



marylandhealthconnection.gov/es



Mary's Center ofrece un programa de descuento de tarifa variable si no tiene seguro o prefiere no utilizar su seguro.

Conozca al equipo

¡Visite nuestra página web y conozca a nuestro equipo!

Equipo Clínico

Puede recibir atención de un obstetra/ginecólogo, un asistente médico, una enfermera partera certificada, una enfermera registrada y/o un médico clínico de salud mental.

Qué hacemos:

- ✓ Embarazo/Atención ginecológica
- ✓ Apoyo a la salud mental perinatal
- ✓ Educación y recursos

Personal de Apoyo

Puede recibir ayuda adicional de un trabajador de apoyo familiar, un coordinador de atención perinatal y/o un coordinador de atención obstétrica.

Qué hacemos:

- ✓ Servicios y recursos sociales
- ✓ Orientación y educación
- ✓ Apoyo al bienestar general



Primer trimestre

(0 semanas -13 semanas y 6 días)



Citas cada 4 semanas
(una vez al mes)



Ultrasonido entre 6-9 semanas



Laboratorios iniciales y análisis
de sangre. Pruebas genéticas
opcionales



Vacunas: Gripe y COVID-19*



Papeleo

- ✓ Prueba de embarazo para WIC*
- ✓ Carta para el cuidado dental

Prepárese para el parto

- ✓ Reúnase con un trabajador de apoyo familiar para conocer los programas de asistencia durante el embarazo.
- ✓ Si se le asigna un Coordinador de Atención*, espere una llamada para obtener información adicional sobre el embarazo.

*según sea necesario

Segundo trimestre

(14 semanas y 0 días - 27 semanas y 6 días)



Citas cada 4 semanas, luego cada 2 semanas en la segunda mitad del trimestre.



Ultrasonido alrededor de las 20 semanas.



Análisis de laboratorio y sangre entre las 15 y 20 semanas, nuevamente entre las 24 y 28 semanas.



Vacunas: Tdap, inyección RhoGam*, gripe y COVID-19*



Prepárese para el parto

- ✓ Elija el hospital en el que le gustaría dar a luz.
- ✓ Analice los planes de parto con su proveedor médico.



*según sea necesario

Tercer trimestre

(28 semanas y 0 días - 41 semanas y 6 días)



Citas cada 2 semanas, luego cada semana en la segunda mitad del trimestre.



Ultrasonido alrededor de las 32 semanas.



Laboratorios y cultivos a las 36 semanas.



Vacunas: RSV, Gripe y COVID-19*



Papeleo

Plazo de entrega de 2 semanas con firma del médico

- ✓ **Cartas de Licencia laboral parental (FMLA)**
- ✓ **Carta para el permiso familiar remunerado de D.C.***
- ✓ **Formularios de discapacidad a corto plazo***

Prepárese para el parto

- ✓ **Empaque su equipaje de hospital con ropa (para usted y su bebé), artículos de aseo y un extractor de leche.***
- ✓ **Lleve información del seguro y cualquier documentación necesaria.**
- ✓ **Lleve un portabebés o instale un asiento de seguridad en su vehículo.**



*según sea necesario

Hospitales Afiliados

Nuestros proveedores trabajan en estrecha colaboración con los siguientes hospitales:

Washington, D.C.

Adventist Howard University Hospital

2041 Georgia Avenue, NW
Washington, DC 20060

(202) 865-6100

Medstar Washington Hospital Center

110 Irving Street, NW
Washington, DC 20010

(202) 877-7000

Maryland

Adventist White Oak Medical Center Silver Spring

11890 Healing Way
Silver Spring, MD 20904

(240) 637-4000

University of Maryland Medical Systems Capitol Region (Largo)

901 Harry S. Truman Drive
Largo, MD 20774

(240) 677-1000



Cuidado Posparto

Plan de cuidado



1 semana después del parto*



2 semanas después del parto



6 semanas después del parto



Vacunas: Gripe y COVID-19*



Próximos pasos



¡Estamos aquí para ayudar! Su equipo de atención ofrecerá los siguientes servicios:

- ✓ Anticoncepción y salud reproductiva
- ✓ Apoyo a la lactancia materna
- ✓ Recuperación posparto
- ✓ Atención primaria
- ✓ Atención pediátrica (para bebé)
- ✓ Exámenes de cáncer
- ✓ Vacunas de rutina

*según sea necesario

¡Amamante con confianza!

Aprenda todos los pasos necesarios para dar de lactar a su bebé con este video educativo.



Escanee el código QR
para ver el video



¿Qué aprenderá?

- Consejos para amamantar
- Ventajas y beneficios de la lactancia
- Aumente y mantenga la producción de leche
- Agarre y posición



¡Le desea un embarazo feliz y saludable!



¡Gracias por elegir Mary's Center para
sus servicios de atención médica!
Esperamos que se beneficie de esta guía
y de nuestro experto equipo de atención
durante su embarazo.



maryscenter.org