

## Recursos para el embarazo Resources For Pregnancy

A continuación se presentan más recursos relacionados con el embarazo y el cuidado del recién nacido. Esta lista no es exhaustiva. Su clínica, centro de maternidad, administrador de casos o trabajadora social le pueden proporcionar recursos adicionales.

**Descripción general del embarazo:** haga clic [aquí](#)

- Incluye pruebas y exámenes prenatales, pruebas de defectos de nacimiento, emociones, cambios corporales, manejo de las náuseas del embarazo, y cuándo llamar al médico

### Asesoramiento sobre adopción:

- Adoption Minnesota, 800-444-3443
- Birthright, 320-762-1224
- Beneficiencia Católica, 320-650-1660
- Children's Home Society of Minnesota, 800-952-9302
- Servicios Sociales Luteranos, 320-251-7700
- Servicios Sociales del Condado de Todd, 320-732-4500 u 888-838-4066

### Alcohol, tabaco y drogas de la calle: *Alcohol, smoking and street drugs:*

- Incluye barra lateral para los enlaces a información específica sobre temas exactos y drogas. haga clic [aquí](#)
- Remisión a tratamientos para abuso de alcohol y drogas, 800-454-8966
- Línea de Ayuda de Alcohólicos Anónimos, 320-202-1895
- Effective Living Center, 320-259-5381
- Narcóticos Anónimos, 877-767-7676
- St. Cloud Hospital – Recovery Plus (línea de ayuda las 24 horas), 800-742-4357
- Dejar de fumar
  - Asociación Norteamericana de los Pulmones, 800-586-4872
  - Centro Cardíaco y Vascular CentraCare, 320-656-7020

### Conservación de la sangre del cordón umbilical:

 haz clic [aquí](#)

- Incluye hechos, puntos clave, herramienta de toma de decisiones e historias personales

### Qué hacer y qué no hacer cuando se está de viaje:

 haga clic [aquí](#)

- Incluye consejos sobre los viajes aéreos, viajes por carretera, cruceros, estar cerca de la atención médica, comida y aperitivos, vacunas y enlace a CDC

### Apoyo de doula:

- DONA International: Organización internacional cuya misión es ayudar a las mujeres y sus parejas a tener experiencias satisfactorias de parto y posparto mediante el uso del apoyo de una doula. Para obtener más información o para encontrar una doula: 888-788-DONA. [dona.org](http://dona.org).

### Ejercicio:

Haga ejercicio durante el embarazo: haga clic [aquí](#)

- Cómo hacer ejercicio de forma segura, y cuándo parar una actividad de ejercicio

Ejercicios para el embarazo: haga clic [aquí](#)

- Incluye ejercicios ideales para el embarazo, y los ejercicios que hay que evitar durante el embarazo

### Recursos financieros:

- Clínica CentraCare - Oficina Administrativa de Mujeres y Niños, 320-240-2100
- CentraCare Health - Oficina Administrativa de Melrose, 320-256-4231
- CentraCare Health - Oficina Administrativa de Sauk Centre, 320-352-2221
- Servicios Sociales del Condado:
  - Benton, 320-968-5000
  - Sherburne, 763-765-4000 u 800-433-5239
  - Stearns, 320-656-6000 u 800-450-3663

- Todd, 320-732-4500 u 888-838-4066
- Wright, 763-682-7400
- Centro de Salud Familiar CentraCare, 320-240-3157
- Oficina Administrativa del St. Cloud Hospital, 320-255-5622

## Temas generales sobre el embarazo:

haga clic [aquí](#)

- Incluye temas de salud, exámenes médicos, medicamentos, toma sabia de decisiones, adopción de medidas, herramientas interactivas y consejos sobre el parto y el nacimiento
- March of Dimes: Organización nacional cuya misión es mejorar la salud de los bebés al prevenir los defectos de nacimiento y la mortalidad infantil, 888-MODIMES. [modimes.org](http://modimes.org)
- [americanpregnancy.org](http://americanpregnancy.org)
- [handspeak.com](http://handspeak.com)
- [healthychildren.org](http://healthychildren.org)
- [parentsguidecordblood.com](http://parentsguidecordblood.com)
- [signingbaby.com](http://signingbaby.com)
- [text4baby.org](http://text4baby.org): Reciba mensajes de texto semanales gratuitos con consejos de salud sobre la etapa de embarazo y la edad del bebé.
- [thefamilyway.com](http://thefamilyway.com)
- [webmd.com](http://webmd.com)

## Paternidad legal

- Oficinas de Manutención Infantil del Condado
  - Benton, 320-968-5087
  - Sherburne, 763-765-4000
  - Stearns, 320-656-6086
  - Todd, 320-732-4500
  - Wright, 763-682-7414
- Departamento de Servicios Humanos de Minnesota, 800-657-3954

## El uso de medicamentos durante el embarazo y la lactancia:

- Categorías de embarazo de la FDA para los medicamentos haga clic [aquí](#)
- Información de medicamentos por nombre del medicamento haga clic [aquí](#)

## Asesoramiento de salud mental

- Línea de Crisis de Salud Mental de Minnesota Central, 320-253-5555 u 800-635-8008
- Centro de Salud Mental Northern Pines, 320-732-6602
- Clínica de Salud Conductual del St. Cloud Hospital - Servicios para adultos, 320-229-4977

## Directorio de MN de servicios para el embarazo:

haga clic [aquí](#)

- Incluye, entre otros, recursos comunitarios por condado, información sobre paternidad, servicios de adopción, guarderías de emergencia, cuidado de niños, la salud pública, lugar seguro para los recién nacidos, servicio social, WIC
- Para el mismo directorio de MN en español haga clic [aquí](#)

## Nutrición

Comer bien durante el embarazo: haga clic [aquí](#)

- Incluye objetivos nutricionales, artículos a evitar durante el embarazo, qué comer cuando no se siente bien, hacer dieta, preferencias vegetarianas, vitaminas, calcio, hierro y los antojos de alimentos
- Evitar el mercurio en el pescado: haga clic [aquí](#)

Nutrición general del embarazo: [choosemyplate.gov](http://choosemyplate.gov)

Los estantes de alimentos y productos alimenticios

- Servicios de Emergencia de Beneficiencia Católica, 320-229-4560
- Estante de Comida de Beneficiencia Católica, 320-229-4560
- Ejército de Salvación, 320-252-4552
- Tri-Cap, 320-251-1612

Programa WIC:

WIC es un programa de nutrición que ayuda a mujeres elegibles embarazadas, nuevas madres, bebés y niños pequeños a comer bien, aprender sobre nutrición y a mantenerse sanos.

- Benton, 320-968-5156
- Morrison, 320-632-6664
- Sherburne, 763-765-4000 u 800-433-5237
- Stearns, 320-203-6942 u 800-450-3663
- Todd, 320-732-4456
- [health.state.mn.us](http://health.state.mn.us)

## **Complicaciones del embarazo:** haga clic [aquí](#)

- Incluye problemas de salud antes del embarazo, complicaciones durante el embarazo, las infecciones durante el embarazo y cuándo llamar al médico

## **Asesoramiento del embarazo:**

- Birthline, 320-253-4848
- Beneficiencia Católica, 320-650-1660
- Servicios de guardería de emergencia:
  - Área de St. Cloud (las 24 horas), 320-654-1090
  - Condado de Sherburne (noches y fines de semana), 800-635-8008
  - Sherburne (durante el día), 763-765-4013
  - Condado de Wright (las 24 horas), 763-271-1681
- Centro de Recursos para el Embarazo (las 24 horas), 320-253-1962 u 800-450-1962

## **Salud pública**

Este programa se esfuerza por mejorar el estado de salud de los niños, las mujeres y sus familias.

- Clínicas de inmunizaciones
- Servicios clínicos para el diagnóstico, prevención y tratamiento de enfermedades de transmisión sexual
- Servicios de atención domiciliaria
- Visitas domiciliarias cara a cara
- Información/apoyo/asesoramiento en lactancia materna

Encuentre servicios en:

- Benton, 320-968-5087
- Meeker, 320-693-5370
- Mille Lacs, 320-983-8318
- Morrison, 320-632-6664 u 866-401-1111
- Sherburne, 763-765-4000 u 800-433-5237
- Stearns, 320-203-6942 u 800-450-3663
- Todd, 320-732-4440
- Wright, 763-682-7468

## **Los cinturones de seguridad durante el embarazo:** haga clic [aquí](#)

- Incluye cómo un accidente de automóvil puede afectar al embarazo, y la manera correcta de usar el cinturón de seguridad durante el embarazo

## **El sexo durante el embarazo:** haga clic [aquí](#)

- Incluye temas para debatir, guía trimestral, posiciones y cuándo evitarlo

## **Servicios sociales:**

Es posible que Servicios Sociales puedan ayudar con las necesidades de vivienda, cuidado de relevo, lista de proveedores de cuidado infantil con licencia y servicios especializados para personas elegibles para recibir asistencia médica.

- Benton, 320-968-5000
- Sherburne, 763-765-4000 u 800-433-5239
- Stearns, 320-656-6000 u 800-450-3663
- Todd, 320-732-4500 u 888-838-4066
- Wright, 763-682-7400

United Way 2-1-1:

- Llame al 2-1-1 para conectarse a programas de servicios humanos del área o visite [unitedwayhelps.org](http://unitedwayhelps.org).

St. Cloud Hospital:

- 320-251-2700, ext. 52257
- Lunes a viernes, 9 a.m. a 4:30 p.m.
- Asesoramiento financiero, recurso de educación para la paciente/familia
- Servicios de apoyo emocional, asesoramiento en crisis
- Remisión a recurso de la comunidad
- Defensor de la paciente/familia

## **Embarazos de cuidados especiales:**

- Red Nacional de Apoyo Suplementario: Proporciona apoyo internacional para las mujeres y sus familias que experimentan embarazos complicados y nacimientos prematuros. [sidelines.org](http://sidelines.org).

## **Gemelos, trillizos y otros múltiples:**

haga clic [aquí](#)

- Incluye el desarrollo y las posibles complicaciones

## **Registro civil:**

- Administración del Seguro Social, 800-772-1213
- Centro de Licencias del Condado de Stearns, 320-656-6540
- Oficina de Registros del Juzgado del Condado de Todd, 320-732-4428

## **Problemas de seguridad en el lugar de trabajo:**

- Administración de Seguridad y Salud Ocupacional, 651-284-5050, [osha.gov](https://www.osha.gov)
- Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional, 800-232-4636, [cdc.gov/niosh/](https://www.cdc.gov/niosh/)

## **Las leyes de derechos en el lugar de trabajo**

- Ley de Ausencia por Asuntos Familiares y Médicos: Requiere que los empleadores con 50 o más empleados permitan hasta 12 semanas de ausencia sin sueldo durante cualquier período de 12 meses.

Departamento de Trabajo de los EE. UU.,  
866- 4-USA-DOL.

- Ley de Discriminación por Embarazo: Si usted cree que ha sido víctima de discriminación por embarazo, comuníquese con:
  - Comisión de Igualdad de Oportunidades, 800- 669-4000
  - Oficina de la Mujer del Departamento de Trabajo, 800-827-5335