



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

### Fort Totten

100 Gallatin Street, NE  
Washington, DC 20010

### Petworth

3912 Georgia Avenue, NW  
Washington, DC 20011



## 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](http://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](mailto: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/](https://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](https://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



# ¡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](https://maryscenter.org)