



## Lista de verificación del tercer trimestre

Esta lista de verificación es un punto de partida para que pueda guiarse a lo largo de este emocionante momento. Hable con familiares, amigos y el proveedor de atención médica para que le brinden apoyo y orientación.

- Asista a las citas prenatales y tome vitaminas prenatales. Comente su plan de parto con el proveedor.
- Finalice su plan de parto y visite el área de trabajo de parto y nacimiento del hospital o centro de maternidad. Hable con el proveedor sobre las opciones para el manejo del dolor que prefiere para el trabajo de parto y el nacimiento. Infórmese sobre las cesáreas para estar preparada en caso de que su parto requiera este procedimiento. Si espera un niño, decida con anticipación si optará por la circuncisión o no.
- Si aún no lo hizo, asista a clases de parto y lactancia.
- Comience con los trámites de licencia por maternidad y prepare los documentos necesarios para la admisión al hospital.
- Aproveche la "fase de anidación" para organizar regalos y lo esencial para el bebé: lave ropa y sábanas, y prepare un espacio seguro y lleno de amor para su bebé. Recuerde preparar un lugar seguro para que duerma el bebé (cuna, moisés, cuna portátil, etc.), sin mantas, almohadas ni peluches.
- Escuche a su cuerpo y esté atenta a las señales de advertencia de emergencias que puedan requerir que se comunique con el proveedor de atención médica o que vaya a una sala de emergencias.
- Consulte al proveedor de seguro de salud por los pasos necesarios para agregar al bebé a su póliza después del nacimiento. Comuníquese con Florida KidCare para obtener información sobre los cuatro programas de seguro de salud que ofrece el gobierno para bebés e infancias.
- Duerma siestas y use almohadas u otros soportes para dormir mejor.
- Comparta siempre sus sentimientos e inquietudes sobre el embarazo, el parto y la maternidad con su pareja, familiares y amigos.
- Elija un pediatra/proveedor de atención médica para su bebé y comuníquese para entregarle cualquier documento necesario con antelación.
- Prepare el bolso para el hospital.
- Instale el asiento infantil de seguridad según las normas de seguridad. Comuníquese con la compañía de seguro del automóvil, ya que algunas ofrecen descuentos o ayuda económica para la compra de asientos de seguridad.
- Con su pareja y familiares, planifique las visitas al hospital y en su hogar después de la llegada del bebé. Prepare comidas para congelar antes del parto o pida a sus amigos que organicen una cadena de comidas para que no tenga que preocuparse por cocinar cuando ya esté en casa con su bebé.



Más información: [StrongFLMoms.com](https://StrongFLMoms.com)

**STRONG  
FLORIDA  
MOMS**