

# Embarazo y Posparto

## ¿Por qué es importante?

Las aplicaciones y los sitios web pueden brindar información útil y apoyo a las mujeres que experimentan incertidumbre y sentimientos de soledad durante el período prenatal y posparto. ¡Aquí hay algunas ideas de recursos en línea que se puede compartir con sus clientes para utilizarlos a lo largo de su viaje!



### WTE (What to Expect)

Esta aplicación compara el tamaño del bebé con elementos como frutas para cada semana de gestación. Incluye información sobre el desarrollo anatómico, los cambios corporales de la madre, síntomas comunes relacionados con el embarazo y reseñas sobre productos para bebés y embarazo. Tiene un componente de red social especialmente sólido, con grupos separados para usuarios que van a tener sus bebés en el mismo mes.



### MyTN App

Esta aplicación del Estado de Tennessee incluye información para niños y familias, empleo, salud y bienestar, y muchos más recursos estatales. Si se dirige a la sección "Bienvenido bebé" y hace clic en "Servicio de visitas", podrá ver información sobre seguridad infantil, bienestar del bebé, apoyo para cuidadores y recursos para niños.



### Solid Starts

Esta aplicación ofrece orientación para los padres que están empezando a dar alimentos sólidos a sus bebés. Describe cómo preparar y servir alimentos sólidos de forma segura a los bebés y niños pequeños, y también incluye información sobre los alérgenos comunes y los peligros de asfixia asociados con cada alimento. La aplicación sugiere una edad para introducir cada alimento y tiene una sección para registrar los alimentos cuando se han probado.



### Safe Pregnancy and Birth

Esta aplicación está disponible en inglés y español. Brinda consejos de seguridad para el embarazo, el parto y el posparto. Hay recursos de accesibilidad para mujeres con discapacidades, recursos para mujeres que enfrentan violencia de pareja (IPV/ Intimate Partner Violence) y sugerencias para aliviar los síntomas comunes del embarazo.



### Safe Kids Worldwide

Este sitio web tiene listas de consideraciones y consejos de seguridad organizados por grupo de edad para bebés y adolescentes. Los temas van desde prácticas seguras para dormir hasta de seguridad de los asientos de seguridad en el carro y riesgos de asfixia. También proporcionan listas de verificación y recursos descargables para padres y cuidadores.



### Imagination Library

Utilice este enlace para inscribir a un niño en la Fundación de Alfabetización Temprana del Gobernador. La Biblioteca de imaginación de Dolly Parton enviará a cada niño de Tennessee un libro gratuito todos los meses desde el nacimiento hasta los 5 años.

<https://governorsfoundation.org/enroll/>

Las aplicaciones perinatales son fantásticas compañeras durante el embarazo, ya que brindan información y conexión. Estos recursos están diseñados para complementar, no reemplazar, la atención médica profesional y las organizaciones de apoyo maternal, sino para ofrecer recursos además de las visitas de atención de rutina.

Este proyecto está financiado mediante un acuerdo con el Estado de Tennessee.