



GUÍAS PARA EL BIENESTAR DURANTE LA MATERNIDAD

Recomendaciones de rutina para llevar un embarazo saludable

Primera consulta prenatal

El prestador de servicios médicos¹ evaluará su salud e historial médico familiar con el fin de planificar los cuidados médicos adecuados para usted y su bebé. Por lo general, la primera consulta es la más larga, así que, prepárese. Es posible que le hagan preguntas sobre lo siguiente:

- fecha de su último período menstrual para predecir cuándo nacerá el bebé;
- problemas de salud como diabetes, presión arterial alta o enfermedades de transmisión sexual;
- embarazos anteriores y si hubo alguna complicación;
- admisiones al hospital anteriores;
- medicamentos que esté tomando e historial de vacunación;
- alergias a medicamentos, alimentos, entre otros;
- consumo de alcohol, tabaco o drogas recreativas;
- dieta y hábitos alimentarios y su nivel de actividad física;
- nivel de estrés en su vida;
- nivel de seguridad que siente en relación con sus arreglos de vivienda actuales;
- historial médico del padre del bebé;
- y
- su historial médico familiar.

El prestador de servicios médicos también la examinará, le realizará pruebas y la asesorará. Este podría:

- medir su estatura, peso y presión arterial;
- hacer un examen físico, incluido un examen pélvico;
- tomar una muestra de orina para analizarla;
- recetarle vitaminas prenatales;
- administrarle vacunas recomendadas, incluidas la vacuna contra tétanos, difteria y tos ferina (Tdap) y la vacuna contra la gripe, entre otras;
- hacer el chequeo recomendado para detectar el virus de la hepatitis B (HBV, en inglés);
- y
- brindarle información sobre lo que puede esperar durante el embarazo.

Antes del embarazo

Es importante tomar decisiones que beneficien la salud, tales como mantener un peso ideal o un llevar estilo de vida saludable. Acuda a su profesional médico para hacerse un chequeo antes de embarazarse.

Si tiene preguntas sobre su embarazo o necesita ayuda o apoyo adicional, comuníquese sin costo a BCBSTX al **(800) 252-8039 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 6:30 p. m., hora del centro, y pida que la pongan en contacto con un profesional clínico.

Los profesionales clínicos pueden ayudarla con temas sobre salud prenatal, mantenimiento de un peso ideal y estilo de vida saludable, entre otros.

espanol-healthselect.bcbstx.com

¹ Un prestador de servicios médicos puede ser un médico (ginecólogo-obstetra), un médico de atención primaria, un asistente médico, un enfermero practicante o cualquier otro tipo de profesional médico.



Consultas prenatales posteriores

Las consultas de seguimiento suelen tomar menos tiempo. El profesional médico también podría:

- medir su presión arterial;
- examinar si hay hinchazón en sus manos, pies y cara;
- escuchar las palpitations del corazón del bebé (comenzando desde la semana nueve);
- hacer un ultrasonido (por lo general, en las semanas 18 a 20);
- medir el tamaño del útero;
- y
- preguntarle sobre el movimiento del bebé.

Por lo general, las consultas son cada cuatro semanas durante las primeras 28 semanas del embarazo; después, cada dos semanas hasta la semana 36; y luego, semanalmente hasta el nacimiento del bebé. Hable con el profesional médico y traiga consigo una lista de preguntas a cada consulta.

Después del nacimiento

Es importante hacer una consulta de seguimiento con el obstetra o con otro profesional médico a las seis semanas después del parto. Una consulta integral deber realizarse antes de que pasen 12 semanas después del parto. El médico:

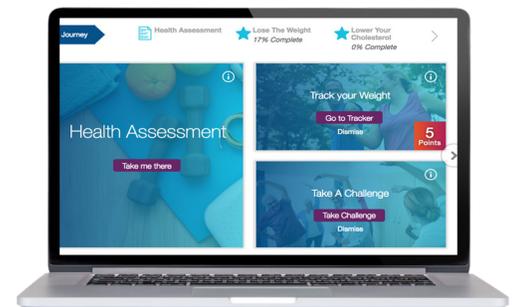
- la examinará;
- le realizará algunos exámenes de seguimiento si es necesario;
- posiblemente le administrará vacunas;
- y
- le hará preguntas sobre la lactancia.

También le podría preguntar si se siente desanimada, si ha perdido el interés en las actividades usuales, si tiene dificultad para cuidar a su bebé o para concentrarse o tomar decisiones.



Programas autodidácticos sobre la maternidad

Well onTarget® ofrece programas digitales autodidácticos con el fin de apoyarla para que lleve un embarazo saludable durante todas las etapas de gestación. Puede acceder a estos programas iniciando sesión en el portal para asegurados, Blue Access for Members®, en **espanol-healthselect.bcbstx.com**. En la sección de "Bienestar", haga clic en el enlace del portal de bienestar Well onTarget. Seleccione "Self-management Programs" (programas autodidácticos) y escoja uno de los cinco cursos disponibles sobre el embarazo (*Nurturing Your Healthy Pregnancy*).



Según su salud y la del bebé por nacer, es posible que el profesional médico quiera verlos con más frecuencia y hacer exámenes adicionales.

Las recomendaciones se basan en información de American College of Obstetricians and Gynecologists (colegio estadounidense de obstetras y ginecólogos). Las recomendaciones no pretenden ser asesoramiento médico ni sustituir el razonamiento profesional de un médico o de cualquier otro profesional médico. Consulte a su médico sobre las recomendaciones presentadas para recibir asesoramiento personalizado.

Fuente: *Guidelines for Perinatal Care*, Seventh Edition (Guías para el bienestar prenatal, 7ª. Edición), American Academy of Pediatrics (academia estadounidense de pediatría) y American College of Obstetricians and Gynecologist (colegio estadounidense de obstetras y ginecólogos)

Blue Cross and Blue Shield of Texas es el administrador externo de HealthSelect of Texas® y Consumer Directed HealthSelectSM.

Blue Cross and Blue Shield of Texas, a Division of Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company, an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association
764719.0224