



Blue Cross Community  
Health Plans<sup>SM</sup>



## Guías para el bienestar perinatal

# Recomendaciones de rutina para tener un embarazo saludable

## Antes del embarazo

Para las mujeres que podrían quedar embarazadas, y para sus bebés, es bueno tomar decisiones en favor de la salud. También lo es mantener un peso ideal, llevar un estilo de vida saludable y consultar a su médico para hacerse un chequeo médico antes de quedar embarazadas.



## Primera consulta prenatal

El médico revisará su estado de salud y sus antecedentes familiares. Eso le permite planificar la mejor atención para usted y su bebé. Está preparada, ya que la primera consulta es, a menudo, la más prolongada. Es posible que le pregunten sobre lo siguiente:

- la fecha de su último período menstrual, para poder predecir cuándo nacerá el bebé;
- problemas de salud, por ejemplo, diabetes, presión arterial alta o enfermedades de transmisión sexual;
- embarazos anteriores y si tuvo algún problema;
- ingresos hospitalarios previos;
- medicamentos que actualmente toma y su historial de vacunas;
- alergias a medicamentos, alimentos, etc.;
- si consume alcohol, tabaco o sustancias para fines recreativos;
- su dieta y hábitos alimenticios, y la cantidad de ejercicio que realiza;
- el nivel de estrés en su vida;
- el nivel de seguridad en su situación de vivienda actual;
- los antecedentes médicos del padre del bebé;
- los antecedentes familiares.





El médico también le realizará un chequeo, le hará algunas pruebas y le ofrecerá ayuda. Es posible que el médico:

- revise su altura, peso y presión arterial;
- le realice un examen físico junto con un examen pélvico;
- le tome una muestra de orina para analizar;
- le extraiga sangre para verificar si tiene bajo el nivel de hierro y revisar que no tenga ciertas infecciones;
- le recete vitaminas prenatales;
- le coloque las vacunas recomendadas, además de la vacuna contra la difteria, el tétanos y la tos ferina y la vacuna contra la influenza;
- le brinde información acerca de qué esperar durante el embarazo.





## Consultas prenatales posteriores

Por lo general, las consultas de seguimiento son más breves. También es posible que su médico:

- le revise las manos, el rostro y los pies para ver si están inflamados;
- escuche los latidos del bebé (ya en la semana nueve puede comenzar a hacerlo);
- le realice una ecografía (por lo general, entre las semanas 18 y 20);
- le mida el tamaño del útero;
- le pregunte sobre el movimiento del bebé.

**Generalmente, se consulta al médico cada cuatro semanas durante las primeras 28 semanas de embarazo; después, cada dos semanas hasta la semana 36. Luego, todas las semanas hasta que nazca el bebé. Hable con su médico y lleve a cada consulta una lista de preguntas.**

## Después de dar a luz


Si le han hecho una cesárea, es posible que le programen dos consultas en las semanas dos y seis después del nacimiento para realizarle un chequeo. Es muy importante que consulte al médico alrededor de seis semanas después del nacimiento. Es posible que su médico:

- le realice un examen;
- le haga pruebas de seguimiento, en caso de ser necesarias;
- le coloque vacunas, según sea necesario;
- le pregunte sobre la lactancia.

**El médico también podría preguntarle si se siente desanimada, si ha perdido interés en las actividades habituales, si le resulta difícil cuidar de su bebé o si le cuesta concentrarse o tomar decisiones.**







De acuerdo con su salud y la salud del bebé por nacer, es posible que su médico quiera verla con mayor frecuencia y hacerle más pruebas.

Las recomendaciones se basan en la información brindada por el American College of Obstetricians and Gynecologists (colegio estadounidense de obstetras y ginecólogos) y no pretenden ser consejo médico. Hable con un médico u otro profesional de la salud. Pida a su médico consejos sobre las recomendaciones que le brindamos.

*Fuentes: Guidelines for Perinatal Care, séptima edición, American Academy of Pediatrics y The American College of Obstetricians and Gynecologists.*

Blue Cross and Blue Shield of Illinois cumple con las leyes federales de derechos civiles vigentes y no discrimina por motivos de raza, color, país de origen, edad, discapacidad o sexo.

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-877-860-2837 (TTY/TDD: 711).

UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer 1-877-860-2837 (TTY/TDD: 711).

Blue Cross and Blue Shield of Illinois, una división de Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company (HCSC), licenciataria independiente de Blue Cross and Blue Shield Association, ofrece la cobertura Blue Cross Community Health Plans.