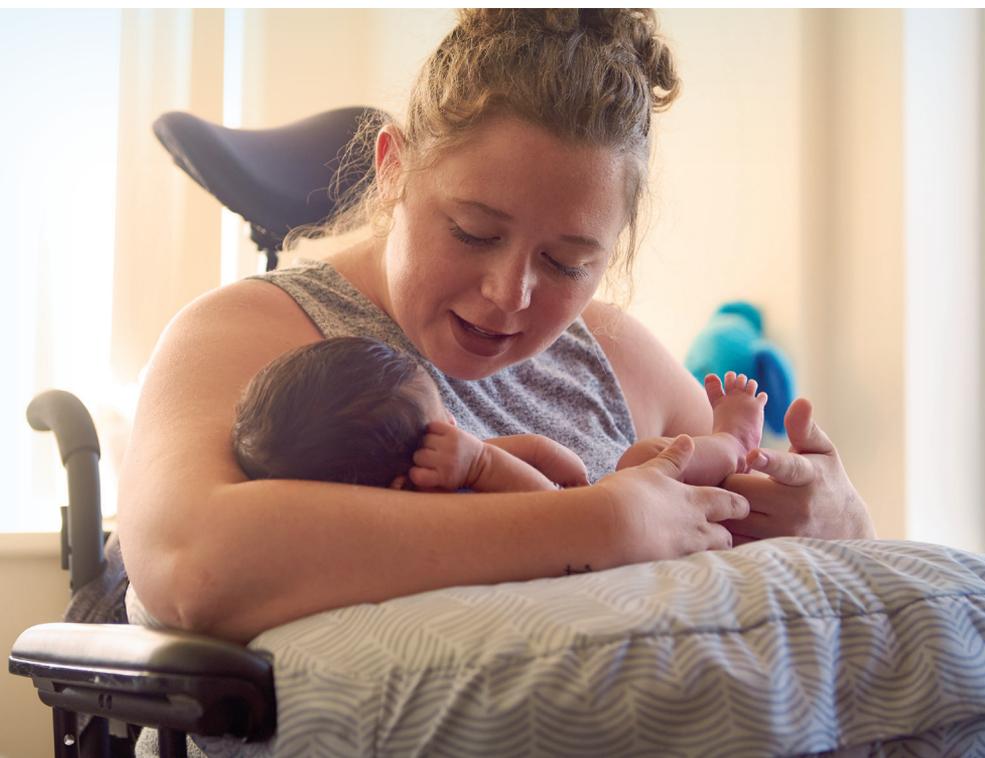




Blue Cross Community MMAI
(Medicare-Medicaid Plan)SM



Guía para el bienestar perinatal

espanol.bcbsil.com/mmai

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 MMAI (Medicare-Medicaid Plan). HCSC es una compañía de seguros médicos que tiene contratos con Medicare e Illinois Medicaid para brindar beneficios y servicios médicos de ambos programas a sus asegurados. La posibilidad de solicitar la cobertura de la póliza de HCSC depende de la renovación de los contratos.



Recomendaciones para un embarazo saludable

Antes del embarazo

Tomar decisiones en favor de la salud beneficia tanto a las futuras madres como a sus bebés. Empiece por llevar un estilo de vida saludable y acuda al médico para un chequeo médico antes de quedarse embarazada.



En línea: espanol.bcbsil.com/mmai

Primera consulta después de quedarse embarazada

Su médico le evaluará su salud y antecedentes familiares para que pueda planificar la mejor atención médica para usted y su bebé. La primera consulta puede ser la más larga, así que prepárese. Se le puede preguntar lo siguiente:

- la fecha de su último período para ayudar a predecir cuándo nacerá su bebé;
- los problemas de salud como diabetes, presión arterial alta o enfermedades de transmisión sexual;
- sus embarazos previos y problemas de salud;
- las estancias hospitalarias anteriores;
- los medicamentos que está tomando actualmente y los antecedentes de vacunas;
- las alergias a medicamentos, alimentos, entre otros;
- el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas;
- sus hábitos alimenticios y la frecuencia que hace ejercicio;
- el nivel de estrés en su vida cotidiana;
- qué tan segura se siente en su hogar;
- los registros de salud del padre del bebé.





Su médico le hará un chequeo médico y unas pruebas, y le ofrecerá ayuda.

El médico puede hacer lo siguiente:

- medir su altura, peso y presión arterial;
- realizar un examen físico y pélvico;
- tomar una muestra de orina para hacer pruebas;
- realizar prueba de sangre para evaluar si tiene un nivel bajo de hierro y otras infecciones;
- recetar vitaminas para el consumo antes del parto;
- administrar las vacunas necesarias, como la vacuna contra el tétanos, la difteria y la tos ferina (Tdap, en inglés), entre otras;
- informarle sobre las cosas a considerar cuando está embarazada.

Próximas consultas antes del parto

Las próximas consultas toman menos tiempo. Su médico puede hacer lo siguiente:

- revisar sus manos, pies y cara para detectar hinchazón;
- escuchar los latidos del corazón del bebé (empezando tan pronto como a las nueve semanas);
- hacer una ecografía (por lo general, en las semanas 18 a 20);
- realizar prueba de diabetes (por lo general, en las semanas 24 a 28);
- medir el tamaño de su útero;
- preguntar sobre el movimiento del bebé.

Probablemente deberá acudir al médico cada cuatro semanas durante las primeras 28 semanas de embarazo. Después de eso, acudirá cada dos semanas hasta las 36 semanas de embarazo, y finalmente, cada semana hasta que nazca su bebé. Prepare sus preguntas para cada consulta.





Después del parto

Si tiene una cesárea, es posible que tenga dos chequeos médicos: en la segunda y la sexta semana después del parto. Es mejor que acuda a su médico aproximadamente seis semanas después de que nazca su bebé. Su médico hará lo siguiente:

- realizar un examen;
- hacer pruebas de seguimiento, si es necesario;
- darle inyecciones, si las necesita;
- preguntarle sobre la lactancia.

El médico también puede preguntarle si se siente deprimida, si ha perdido interés en las actividades habituales, si tiene problemas para cuidar a su bebé y si tiene problemas para concentrarse o tomar decisiones.

Según su salud y la de su bebé por nacer, es posible que tenga que acudir a su médico con más frecuencia y realizar más pruebas.

Las recomendaciones se basan en la información del Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos. Las recomendaciones no pretenden servir como consejo médico. Por lo tanto, consulte con un médico u otro profesional de la salud para obtener asesoramiento sobre las recomendaciones recibidas.

Fuentes: Guía para el cuidado perinatal, séptima edición, Academia Americana de Pediatría y Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos.

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

English: We have free interpreter services to answer any questions you may have about our health or drug plan. To get an interpreter, just call us at 1-877-723-7702 (TTY/TDD: 711). Someone who speaks English/Language can help you. This is a free service.

Spanish: Tenemos servicios de intérprete sin costo alguno para responder cualquier pregunta que pueda tener sobre nuestro plan de salud o medicamentos. Para hablar con un intérprete, por favor llame al 1-877-723-7702 (TTY/TDD: 711). Alguien que hable español le podrá ayudar. Este es un servicio gratuito.

Polish: Umożliwiamy bezpłatne skorzystanie z usług tłumacza ustnego, który pomoże w uzyskaniu odpowiedzi na temat planu zdrowotnego lub dawkowania leków. Aby skorzystać z pomocy tłumacza znającego język polski, należy zadzwonić pod numer 1-877-723-7702 (TTY/TDD: 711). Ta usługa jest bezpłatna.