



# 2024

## Recomendaciones para el bienestar perinatal

### Recomendaciones rutinarias para un embarazo saludable



### Primera consulta prenatal

Su prestador de servicios médicos evaluará su salud y los antecedentes familiares para planificar la mejor atención tanto para usted como para su bebé. La primera visita suele ser la más larga, así que prepárese. Le pueden preguntar lo siguiente:

- la fecha de su último período menstrual para ayudar a predecir cuándo nacerá su bebé;
- los problemas de salud, por ejemplo, diabetes, presión arterial alta o infecciones de transmisión sexual;
- embarazos anteriores o cualquier otra complicación;
- hospitalizaciones previas;
- medicamentos que toma actualmente y alergias a medicamentos y alimentos;
- historial de vacunación;
- si toma alcohol, fuma o consume tabaco o drogas recreativas;
- sus costumbres de alimentación y cuánto se ejercita;
- el nivel de estrés en su vida;
- cómo de segura se siente en su vivienda actual;
- los antecedentes médicos de su familia y los del padre del bebé.

\* Un prestador de servicios médicos puede ser un médico (ginecólogo-obstetra), un prestador de atención médica primaria, un asistente médico, un practicante de enfermería (*nurse practitioner*) u otro profesional de la salud.

Blue Cross and Blue Shield of New Mexico, una división de Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company, licenciataria independiente de Blue Cross and Blue Shield Association



Su prestador de servicios médicos también la examinará, le hará algunas pruebas y le dará algunos consejos.

Es posible que también haga lo siguiente:

- revisar su estatura, peso y presión arterial;
- llevar a cabo una exploración física y ginecológica;
- tomar una muestra de orina y de sangre para analizar;
- recetar vitaminas prenatales;
- administrar las vacunas recomendadas, como la Tdap y la de la gripe, entre otras;
- realizar las pruebas de detección recomendadas para la infección por el virus de la hepatitis B (VHB);
- proporcionar información sobre qué esperar durante el embarazo.



## Consultas prenatales posteriores

Por lo general, las consultas de seguimiento son más cortas. El profesional médico puede ayudarle con lo siguiente:

- revisarle la presión arterial;
- comprobar si tiene hinchazón en las manos, los pies y la cara;
- escuchar los latidos del corazón del bebé (a partir de la novena semana);
- hacer una ecografía (normalmente entre las semanas 18 y 20);
- medir el tamaño del útero;
- preguntarle por los movimientos del bebé.

**Normalmente, el prestador de servicios médicos la atenderá cada cuatro semanas durante las primeras 28 semanas de embarazo. Después, cada dos semanas hasta las 36 semanas de embarazo y, más adelante, semanalmente hasta que el bebé nazca\*\*.** Hable con su profesional médico y lleve una lista de preguntas a cada consulta.



\*\* En función de su estado de salud y la del bebé por nacer, es posible que el profesional médico quiera verla más a menudo y hacerle otras pruebas.

## Después de dar a luz

Debería programar una visita con su obstetra u otro profesional médico en las tres primeras semanas después del parto. Debe hacerse una visita exhaustiva como máximo 12 semanas después del parto. Esto es lo que hará su prestador de servicios médicos:

- realizar una exploración física;
- llevar a cabo pruebas de seguimiento, si fuera necesario;
- administrar vacunas, según sea necesario;
- preguntar sobre la lactancia materna.

**Es posible que también le pregunte si se siente decaída, si ha perdido el interés por las actividades habituales, si tiene dificultades para cuidar del bebé o si le cuesta concentrarse, centrarse o tomar decisiones.**



Las recomendaciones se basan en información del American College of Obstetricians and Gynecologists (colegio estadounidense de obstetricia y ginecología). Las recomendaciones no pretenden ser asesoramiento médico profesional ni sustituir el juicio médico individual de un prestador de servicios médicos. Consulte con su médico para recibir un asesoramiento individualizado sobre las recomendaciones que se ofrecen.

Fuente: *Guidelines for Perinatal Care*, Seventh Edition, American Academy of Pediatrics (academia estadounidense de pediatría) y The American College of Obstetricians and Gynecologists (colegio estadounidense de obstetricia y ginecología)

Para obtener asistencia y servicios de apoyo, o materiales en formatos alternativos u otros idiomas sin costo, llame al 1-866-689-1523 (TTY/TDD: 711).

Blue Cross and Blue Shield of Texas cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables 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 1-855-710-6984 (TTY: 711).

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-855-710-6984 (TTY: 711).