



# QUÉ ESPERAR EN SUS VISITAS PRENATALES

## VISITA CADA 4 SEMANAS

	Fecha/hora de la cita	CÚIDESE				BEBÉ	
		Hablar del cuidado prenatal	Hablar de su plan de parto	Ultrasonido	Presión y peso <small>La visita también puede incluir análisis de orina o de laboratorio.</small>	Evaluación de glucosa	Latidos del corazón/ crecimiento del bebé
8-12 semanas		•	•	•	•		•
12 semanas		•			•		•
16 semanas		•		•	•		•
20 semanas		•		*entre 18-20 semanas	•		•
24 semanas		•			•	•	•
28 semanas		•	•		•	*entre 24-28 semanas	•

## VISITA CADA 2 SEMANAS

30-36 semanas			•		•		•
---------------	--	--	---	--	---	--	---

## VISITA CADA SEMANA

37-40 semanas			•		•		•
---------------	--	--	---	--	---	--	---

FECHA DEL PARTO: \_\_\_\_\_

### TRANQUILIDAD PARA USTED Y PARA SU FAMILIA EN CRECIMIENTO

Nuestros administradores de atención incluyen médicos, enfermeras y especialistas en pediatría, salud mental, nutrición y otros especialistas locales. Obtenga el apoyo que necesita para su familia, incluyendo:

- Programas para futuros o nuevos padres.
- Ayuda con dieta, nutrición, ejercicio.
- Apoyo para la salud mental, diabetes, presión alta o enfermedades del corazón.

Llame al 1-877-222-1240 (TTY 711), de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m.

### DESPUÉS DE TENER AL BEBÉ

Programe una visita de seguimiento con su proveedor entre 1-12 semanas después del parto para revisar su recuperación, hablar de cómo se siente y hacer cualquier pregunta que pueda tener.

### PROTÉJASE USTED Y A SU BEBÉ

Hable con su proveedor sobre qué vacunas se recomiendan durante y después del embarazo, como COVID-19 y gripe. Los anticuerpos de las vacunas ayudan a protegerla a usted y a su bebé.

## QUÉ ESPERAR

Las visitas prenatales vigilan su salud y la de su bebé durante el embarazo para reducir el riesgo de complicaciones.

**En su primera visita,** hablará de los beneficios de las vitaminas prenatales para su salud y la de su bebé. Informe a su proveedor de cualquier medicamento o suplemento que esté tomando. Su proveedor puede hablar de pruebas prenatales que detectan defectos de nacimiento u otros problemas genéticos.

**En cada visita,** su proveedor revisará su peso y presión.

**Algunas visitas** pueden incluir análisis de orina o de sangre para detectar presión alta, preeclampsia o diabetes del embarazo.

**Más cerca de su fecha de parto,** los exámenes pélvicos comprobarán si hay cambios en el cérvix.

Estas visitas son un buen momento para hablar sobre planificación familiar o métodos anticonceptivos después del nacimiento de su bebé.

### Revisión del bebé

- Su proveedor revisará el crecimiento y la posición del bebé en su útero.
- A las 10-12 semanas de embarazo puede comenzar a revisar los latidos del corazón de su bebé.
- A las 18-20 semanas, su ultrasonido puede mostrar el sexo de su bebé.
- A las 20 semanas (o antes) es posible que sienta a su bebé moverse.

## ES POSIBLE QUE NECESITE VER A SU PROVEEDOR CON MÁS FRECUENCIA SI

- Tiene condiciones de salud física o mental.
- Tiene más de 35 años.
- Tiene o ha tenido diabetes, cáncer, presión alta o una enfermedad de transmisión sexual, tuvo complicaciones en un embarazo previo o tiene otros riesgos para el embarazo.
- Está embarazada de varios bebés, gemelos o trillizos, por ejemplo.
- Tiene sobrepeso o bajo peso.

## SU SALUD MENTAL IMPORTA

Hable con un proveedor de atención médica o de salud mental si responde “Sí” a más de una de estas preguntas.

- ¿Se siente triste, deprimida, irritable o enojada?
- ¿Siente que está “fuera de control” o que se está “volviendo loca” o tiene pensamientos perturbadores que no puede sacar de su mente?
- ¿Tiene problemas para dormir o comer?
- ¿Tiene problemas para concentrarse o tomar decisiones?
- ¿Tiene problemas para relacionarse con su bebé?
- ¿Siente que nunca debió ser madre?

## SI SE SIENTE ENOJADA, SIENTE QUE PUEDE PERDER EL CONTROL O LASTIMAR A SU BEBÉ. NUNCA ZARANDEE A UN BEBÉ.



**Ponga al bebé en un lugar seguro.**



**Aléjese.**



**Tome un descanso.**



**Pida ayuda.**

**Si cree que puede lastimarse usted o a su bebé, pida ayuda de inmediato.**

**Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis - 24/7**

Gratis y confidencial

Llame o envíe un mensaje de texto al **988\*** o llame al **1-800-273-8255 (TTY 711)**

Hay asistencia con el idioma disponible.

Para emergencias, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana.

Para atención de salud conductual que no sea urgente, muchos proveedores ofrecen visitas de telesalud. Nuestro socio MDLIVE® también da atención 24/7, por teléfono o video.

\*La cobertura de MDLIVE® puede variar según el plan. MDLIVE® es una empresa independiente que presta servicios a los miembros de Excellus BlueCross BlueShield. Los proveedores de MDLIVE están disponibles por teléfono 24/7, o por video, los 7 días de la semana, de 7 a. m. a 9 p. m., hora del Este.

\*988 may not be available in every state.

Licenciario independiente sin fines de lucro de Blue Cross Blue Shield Association. Nuestro plan médico cumple las leyes federales de derechos civiles. No discriminamos por motivos de raza, color, país de origen, edad, discapacidad ni sexo. Atención: Si habla español, contamos con ayuda gratuita de idiomas disponible para usted. Consulte el documento adjunto para ver las formas en que puede comunicarse con nosotros. 注意：如果您说中文，我们可为您提供免费的语言协助。请参见随附的文件以获取我们的联系方式。 Copyright © 2023. Todos los derechos reservados.

B-8403SP/17882-23M A11Y\_CRG\_091423