Guía para el bienestar perinatal

Recomendaciones de rutina para tener un embarazo saludable

Antes del embarazo

Es importante hacer elecciones saludables. Mantenga un peso ideal y un estilo de vida saludable. Acuda al prestador de servicios médicos para realizarse un chequeo antes de quedar embarazada.

Primera consulta prenatal

El prestador de servicios médicos* que la atiende evaluará su salud e historial médico familiar para planificar la atención médica adecuada para usted y su nuevo bebé. Por lo general, la primera consulta es la más larga, así que, esté preparada. Es posible que le pidan información en relación con lo siguiente:

- fecha de su último período menstrual para ayudar a determinar cuándo nacerá su bebé;
- padecimientos como diabetes, presión arterial alta o enfermedades de transmisión sexual;
- embarazos anteriores y cualquier complicación que haya tenido;
- admisiones previas al hospital;
- medicamentos que esté tomando y sobre cualquier alergia que tenga a medicamentos y comidas;
- historial de vacunación;
- consumo de alcohol, tabaco o alguna droga recreativa;
- dieta y hábitos alimentarios y cantidad de ejercicio que realiza;
- estrés en su vida;
- seguridad con sus arreglos de vida actuales;
- historial médico del padre del bebé, y del de su familia..

El prestador de servicios médicos también la examinará, hará unas pruebas y le ofrecerá asesoramiento. También podría hacer lo siguiente:

- medir su estatura, peso y presión arterial;
- realizar un examen físico, incluido un examen pélvico;
- tomar una muestra de orina y sangre para análisis;
- recetarle vitaminas prenatales;
- administrarle las vacunas recomendadas, incluidas la vacuna Tdap y la vacuna contra la influenza (gripe), entre otras;
- ofrecerle información educativa de lo que debe esperar durante su embarazo.

* Un prestador de servicios médicos puede ser un médico (obstetra-ginecólogo), prestador principal de servicios médicos, asistente médico, enfermero profesional u otro profesional médico.

Últimas consultas prenatales

Las consultas de seguimiento, por lo general, toman menos tiempo. En estas consultas el prestador de servicios médicos también podría realizar lo siguiente:

- tomarle la presión arterial;
- revisar si sus manos, pies y cara están hinchados;
- escuchar los latidos del corazón del bebé (a partir de la novena semana);
- realizar un ultrasonido (por lo general, en las semanas 18 y 20);
- medir el tamaño de su útero;
- preguntar acerca de los movimientos del bebé.

Por lo general, durante las primeras 28 semanas de embarazo consultará al prestador de servicios médicos cada cuatro semanas. Luego, cada dos semanas hasta la semana 36 de embarazo, y después cada semana hasta el nacimiento del bebé. Hable con el prestador de servicios médicos y lleve una lista de preguntas a cada consulta.

Después del parto

Si le practicaron una cesárea, se deben programar dos consultas de seguimiento en las semanas 2 y 6. Es importante tener una consulta de seguimiento con el prestador de servicios médicos aproximadamente a las seis semanas después del parto.

El prestador de servicios médicos:

- la examinará;
- podría ordenar pruebas adicionales, si es necesario;
- le administrará vacunas, según sea necesario;
- puede preguntar acerca de la lactancia.

También podría preguntarle si se siente deprimida, si ha perdido interés en llevar a cabo actividades habituales, si tiene dificultad para cuidar de su bebé, para concentrarse o para tomar decisiones.

Dependiendo de su salud y la salud de su bebé que aún no ha nacido, el prestador de servicios médicos podría requerir verla con más frecuencia y hacerle pruebas adicionales.

Las recomendaciones se basan en la información de The American College of Obstetricians and Gynecologists (Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos). Las recomendaciones no pretenden sustituir el asesoramiento médico o el juicio médico de un prestador de servicios médicos. Consulte a su prestador de servicios médicos para recibir asesoramiento personalizado sobre las recomendaciones incluidas.

Fuente: *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, a Division of Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company, an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association 227424.1119