



## Escuche a su cuerpo

Usted lo conoce bien. Preste atención a cómo se siente durante su embarazo. Si siente que algo no está bien, hable con su proveedor. También puede hablar con su proveedor sobre qué señales pueden indicar el inicio del trabajo de parto prematuro.



## Cúidese

Su cuerpo está haciendo un gran esfuerzo. Asegúrese de hacer lo siguiente para ayudar a mantenerse saludable y a que su bebé crezca fuerte.

- Consuma alimentos saludables variados cada día y limite los alimentos con alto contenido de azúcar y grasas
- Beba de 6 a 8 vasos de agua (más si hace calor)
- Tome su vitamina prenatal diaria
- Descanse mucho
- Lávese los dientes y use hilo dental una vez al día como mínimo
- Limite la ingesta de cafeína a menos de 200mg (el equivalente a dos pocillos de café colado)
- Evite las cosas perjudiciales como el alcohol, el tabaco, la marihuana u otras drogas ilegales



## Aumento de peso

No se preocupe demasiado por aumentar de peso durante su embarazo. Y no haga dietas ni intente perder peso. Aumentar de peso es signo de que su bebé está creciendo normalmente. Puede esperar aumentar aproximadamente de 25 a 35 libras. Si tiene preguntas o inquietudes sobre su peso, hable con su proveedor.

## Nos preocupamos por su salud y la de su bebé

¿Necesita ayuda para encontrar atención prenatal o para programar visitas? Permítanos ayudarle a contactarse con los recursos que necesita para usted y su bebé.

Llame gratis al **1-866-270-5785**, TTY **711**, de lunes a viernes, de 7:00 a.m. a 7:00 p.m.

[myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan)

**Healthy First Steps® | 1-800-599-5985**



UnitedHealthcare no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, edad o discapacidad en lo que respecta a actividades y programas de salud.

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros, como cartas en otros idiomas o en letra grande. O bien puede solicitar un intérprete. Para solicitar ayuda, llame al número de teléfono gratuito del miembro que se encuentra en su tarjeta de identificación de miembro del plan de salud, TTY **711**, de lunes a viernes, de 7:00 a.m. a 7:00 p.m.

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-866-270-5785**, TTY **711**.

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電**1-866-270-5785**，TTY **711**。






# Consejos saludables para su embarazo

United  
Healthcare  
Community Plan

# El recorrido de su embarazo

¡Felicitaciones! Este es el comienzo de un recorrido importante. Pero usted no está sola. Le acompañamos en este recorrido. El embarazo se divide en tres etapas llamadas trimestres. Cada uno de ellos dura tres meses. Aquí le presentamos una guía rápida de lo que ocurre en cada etapa.

Trimestre	Qué esperar	Desarrollo del bebé
 <p><b>Meses 1 a 3</b></p>	<p>No puede verlo, pero su cuerpo está atravesando cambios increíbles. Está comenzando a nutrir a su bebé que está creciendo. Es posible que se sienta cansada y que tenga náuseas, cambios de humor o acidez.</p>	<p><b>Semana 5:</b> Se empiezan a formar el cerebro, la médula espinal, el corazón y otros órganos.</p> <p><b>Semana 8:</b> Se empiezan a formar los dedos de las manos y de los pies.</p> <p><b>Semana 12:</b> Se pueden ver características faciales. Se desarrollan las uñas.</p> <p>Al final de esta etapa, su bebé puede medir <b>2½ pulgadas de longitud</b> y pesar aproximadamente <b>media onza</b>.</p>
 <p><b>Meses 4 a 6</b></p>	<p>Esta es la etapa que muchas mujeres más disfrutan. Ya pasaron las náuseas. Su bebé todavía no es tan grande como para hacer que se sienta incómoda.</p>	<p><b>Semana 14:</b> Es posible conocer el sexo de su bebé.</p> <p><b>Semana 20:</b> Puede empezar a sentir las pataditas de su bebé.</p> <p><b>Semana 24:</b> Comienza a crecer el cabello.</p> <p>Al final de esta etapa, es posible que el bebé mida más de <b>9 pulgadas de longitud</b> y pese más de <b>2 libras</b>.</p>
 <p><b>Meses 7 a 9</b></p>	<p>Esta es la etapa de crecimiento más rápido. Su bebé puede aumentar media libra por semana durante el último mes. Y puede que se sienta cansada e incómoda.</p>	<p><b>Semana 28:</b> Las cejas y pestañas están completamente formadas. Los ojos comienzan a abrirse.</p> <p><b>Semana 29:</b> Los huesos están completamente desarrollados.</p> <p><b>Semanas 37 a 40:</b> Su bebé llega a término y puede darse vuelta para prepararse para nacer.</p> <p>Al nacer, los bebés pueden medir más de <b>14 pulgadas de longitud</b> y pesar más de <b>7½ libras</b>.</p>
Nacimiento	Qué esperar	Desarrollo del bebé
 <p><b>Posparto</b></p>	<p>Las semanas posteriores al parto se llaman posparto. Su cuerpo cambia mucho después de dar a luz. Algunos cambios son físicos y otros son emocionales. Es normal sentir algo de malestar después del parto. Si está preocupada por algo, hable con su proveedor.</p>	<p>El chequeo de su bebé estará a cargo de un pediatra. Hable con su proveedor sobre las vacunas y los chequeos adecuados para su bebé. Por lo general, a los bebés se les realizan seis chequeos antes de los 15 meses de vida. Estos chequeos comienzan el 3.º día, luego a las 2 semanas, 2 meses, 4 meses y 6 meses.</p>

acompañaremos en cada etapa del embarazo. A continuación encontrará



## Sus visitas con su proveedor de atención prenatal

- Después de la primera visita, verá a su proveedor de atención prenatal cada cuatro semanas
  - Le harán un examen físico completo cada vez
  - Conversarán sobre sus antecedentes médicos. Esta información será útil para que usted y su bebé reciban la mejor atención
  - Calcularán la fecha de parto
  - Aprenderá la importancia de comer sano, tomar vitaminas prenatales, hacer ejercicio y otras opciones de estilo de vida saludable
- 
- Probablemente verá a su proveedor de atención prenatal cada cuatro semanas
  - Se revisarán su presión arterial y su peso
  - Se harán análisis de sangre y orina de rutina. Estas pruebas servirán para garantizar que tenga buenos niveles de azúcar y hierro
  - Podrá escuchar los latidos del corazón de su bebé. Además, es posible que se le realice una ecografía para ver el crecimiento de su bebé
  - En muy pocos casos, el proveedor de atención prenatal podría recomendarle más análisis para detectar posibles defectos congénitos
- 
- Visitará a su proveedor de atención prenatal cada dos o tres semanas. A las 37 semanas, le verá una vez por semana hasta que nazca el bebé
  - Su proveedor de atención prenatal controlará los latidos del corazón y movimientos de su bebé
  - Tal vez le realice exámenes pélvicos para controlar la posición del bebé
  - Aprenderá qué hacer cuando comience el trabajo de parto. También elegirá si amamantar o alimentar con biberón
  - Conocerá opciones y servicios de planificación familiar para el período posterior al nacimiento de su bebé. Algunas opciones incluyen ligadura de trompas, píldoras anticonceptivas, condones, dispositivo intrauterino (DIU) e implantes

## Chequeo de la madre

El control posparto debe realizarse de 7 a 84 días después del parto para controlar la cicatrización y recuperación. Estará a cargo de un proveedor de atención prenatal o un obstetra/ginecólogo. Esta visita es importante incluso para mujeres que ya han tenido hijos o para las que se sienten bien.



UnitedHealthcare no discrimina en base a raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad en programas y actividades de salud.

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Tales como, cartas en otros idiomas o en letra grande. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame al número de teléfono gratuito para miembros que aparece en su tarjeta de identificación del plan de salud, TTY **711**, de 7 a.m. a 7 p.m. PST, de lunes a viernes.

**ATENCIÓN:** si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-866-270-5785**, TTY **711**.

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **1-866-270-5785**, TTY **711**。