



Mamá saludable, bebé saludable
Guía para las mamás y las familias

AetnaBetterHealth.com/California



Aetna Better Health® of California

¡Felicitaciones!

Un nuevo bebé está en camino. ¿Se siente feliz? ¿Emocionada? ¿Nerviosa? ¿Asustada? Es normal tener todos estos sentimientos durante el embarazo, en general al mismo tiempo. Esta guía ayuda a las miembros a tomar decisiones saludables tanto para la mamá como para el bebé. Simplemente téngala a mano por si surgen preguntas.



Índice

Servicios a su disposición aquí.	3
Primero lo primero	5
Salud dental y alimentación por dos	7
Rutinas diarias.	9
Comienza el viaje.	11
Problemas que puede tener durante el embarazo.	13
Diabetes gestacional	13
Síndrome de abstinencia neonatal	14
Presión arterial alta	15
Nacimiento prematuro	17
Después del nacimiento.	19
Atención posparto y visitas regulares	19
Ayuda para mamás como usted con la lactancia y el apoyo	19
Visitas regulares	20
Recomendaciones para una atención médica preventiva	21

Servicios a su disposición aquí



Departamento de Servicios para Miembros

¿Tiene preguntas sobre los beneficios y todos los servicios que están incluidos en este folleto?

Simplemente llame al **1-855-772-9076 (TTY: 711)**.



Programa de salud materna

Nuestro equipo de administración de la atención de la salud materna cuenta con personal de enfermería y coordinadores que le brindarán ayuda durante y después del embarazo con seguimiento y programación de citas, y también le brindarán recursos.



Programa Maternity Matters

Las miembros pueden obtener hasta \$220 por realizar actividades saludables a lo largo del embarazo. Llame al **1-855-772-9076 (TTY: 711)** para averiguar cómo obtener estas recompensas.



Comunicación de Aetna Better Health

Mediante una llamada automatizada, alentamos a las miembros a tener una consulta de salud posparto con su proveedor 3 meses después de haber dado a luz. Esta llamada automatizada incluye la opción para transferir a las miembros a su proveedor para programar una cita.



Transporte

¿Necesita un traslado para la cita con el médico? Cubrimos servicios de transporte de emergencia, médicos y no médicos. Llame al Departamento de Servicios para Miembros con **72 horas de antelación al 1-855-772-9076 (TTY: 711)**. Todos los traslados son gratuitos una vez que Aetna Better Health of California los aprueba.



Beneficios de doula

Las doulas son profesionales capacitadas no médicas que brindan apoyo físico, emocional e informativo continuo a las miembros embarazadas antes, durante y después del parto. Sus objetivos son fomentar la comunicación sobre el parto, promover el cuidado personal de las mamás y guiarlas en el cuidado del bebé. Las doulas brindan asistencia para tener una mejor experiencia durante el parto.



Línea de enfermería las 24 horas, los 7 días de la semana

Los consejos de salud siempre están disponibles para nuestras miembros y sus familias. Simplemente llame al **1-855-772-9076** (TTY: 711) y pida hablar con la línea de enfermería. El personal de enfermería siempre está listo para ayudar.



Asistencia lingüística

Toda la información para las miembros está disponible en otros idiomas y formatos. Si lo solicita, se encuentran disponibles intérpretes en persona y por teléfono. Si los servicios presenciales son mejores para abordar las necesidades de idioma, llame al Departamento de Servicios para Miembros al menos 3 días antes de la cita. Para miembros que no pueden escuchar o hablar bien, llame al **1-855-772-9076** (TTY: 711).



Primero lo primero . . .

Estos son algunos pasos clave que querrá dar ahora.

Elija y consulte con su médico (obstetra/ginecólogo o médico de familia) para recibir atención prenatal. **Debe hacerlo apenas crea que puede estar embarazada.** Su médico puede responder preguntas, ayudarla a tomar decisiones saludables y hablar sobre la planificación familiar que le convenga.

Es importante recibir atención médica durante el embarazo. Los controles periódicos pueden ayudar a detectar problemas a tiempo, cuando son más fáciles de tratar. Por eso, asista a todas las citas. Cada cita es una oportunidad para celebrar la salud y el crecimiento de la mamá y del bebé. Y los bebés saludables comienzan con mamás saludables.

Si necesita ayuda para encontrar un médico (por ejemplo: un obstetra/ginecólogo), para completar un formulario de aviso de embarazo o para averiguar sobre el programa Maternity Matters, llame al **1-855-772-9076 (TTY: 711)**.

Obtenga recompensas por realizar estas actividades saludables.



¿Sabe que puede obtener recompensas por ir al médico?

Nuestro programa Maternity Matters es para las miembros que están embarazadas y para las madres primerizas. Puede obtener recompensas por realizar las siguientes actividades saludables:

- Completar el formulario de aviso sobre embarazo: \$50
- Primera consulta prenatal: \$25
- Cada consulta prenatal adicional: \$10 (hasta 12 consultas; máximo por embarazo: \$120)
- Consulta posparto: \$25



Puede utilizar sus tarjetas de regalo de recompensa en las tiendas minoristas participantes como Walmart, Walmart.com, CVS, Albertsons, Kroger y Safeway.

Programa de salud materna

Aetna Better Health of California ha desarrollado un programa cuyo objetivo es mejorar la salud de las mujeres durante el embarazo. El programa brinda apoyo para las miembros antes y después de dar a luz. Puede optar por no participar del programa de administración de salud materna en cualquier momento.

Salud dental y alimentación por dos

De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), los estudios muestran que la enfermedad de las encías está relacionada con el bajo peso al nacer y el nacimiento prematuro.

Se recomienda un control dental o una limpieza. Hasta un 75% de las mujeres embarazadas tienen gingivitis, una enfermedad que ocurre cuando las encías se ponen rojas y se inflaman. Las encías pueden estar más irritadas por las hormonas del embarazo.

Para obtener más información, visite www.cdc.gov/oralhealth/publications/features/pregnancy-and-oral-health.html para averiguar por qué la atención dental es importante durante el embarazo.



Consejos saludables para la atención dental

- Cepílese los dientes con pasta dental fluorada al menos 2 veces al día.
- Evite comer o beber demasiadas cosas dulces.
- Programe citas dentales periódicas y no falte.
- Use hilo dental todos los días para mantener las encías sanas.

Los dulces y la comida chatarra no aportan los nutrientes que un bebé necesita. Pero no se preocupe; hay muchos alimentos diferentes de los que puede obtener los nutrientes necesarios para la mamá y para el bebé.

- **Granos integrales:** panes, cereales, pastas y arroz integral





- **Frutas:** frescas, congeladas o enlatadas sin azúcares agregados
- **Verduras:** coloridas, frescas, congeladas o enlatadas sin sal agregada
- **Proteína magra:** pollo u otras aves, pescado, huevos, legumbres, arvejas, mantequilla de maní, productos de soja y frutos secos
- **Lácteos reducidos en grasa o sin grasa:** leche, queso y yogur
- **Grasas saludables:** aguacate, frutos secos, semillas y aceites vegetales (aceite de canola y de oliva)

¿Le preocupa tener una buena nutrición durante el embarazo?
Simplemente consulte a su médico.

Hable con su médico o farmacéutico sobre las vitaminas u otros medicamentos que está tomando en el embarazo.

Rutinas diarias



Haga ejercicio con la aprobación de su médico

Estar embarazada no significa que deba dejar de hacer las actividades que disfruta. De hecho, debe mantenerse activa. Esto puede ayudarla a estar más cómoda e incluso disminuir el riesgo de sufrir problemas durante el embarazo. El ejercicio regular puede prevenir los calambres y el aumento de peso. Consulte a su médico sobre las maneras saludables de mantenerse activa.

Algunas buenas actividades son caminar rápido, bailar, nadar o barrer hojas. Tómese un descanso cuando sea necesario y beba mucha agua. Debe evitar los ejercicios que representen un esfuerzo, como levantar grandes pesos. Y recuerde respirar así: exhale al levantar peso; inhale al relajar. Evite actividades que podrían hacerla caer o golpearse la panza.



Duerma y descanse lo suficiente

Existen muchos factores que pueden dificultar que descance lo suficiente: desde la acidez hasta la ansiedad, el dolor de espalda o el movimiento del bebé. Pruebe estos consejos para descansar lo suficiente:

- Trate de dormir sobre el lado izquierdo con una o ambas rodillas dobladas. Esto puede ayudar a que la sangre fluya hacia usted y su bebé.
- Use almohadas entre las rodillas dobladas, debajo de la panza o detrás de la espalda. También puede usarlas para elevar la cabeza y disminuir la acidez o los ronquidos.
- Respete una rutina para dormir acostándose y despertándose a la misma hora. Duerma en una habitación oscura, tranquila y fresca.
- Beba mucha agua durante el día, pero reduzca la cantidad al final del día para evitar levantarse al baño durante la noche.



Comienza el viaje . . .

1 Primer trimestre

(Desde el primer día del retraso menstrual hasta la semana 14)

Su cuerpo se está adaptando durante el primer trimestre de embarazo. Es posible que tenga que cambiar sus actividades diarias para que el cuerpo descanse más. Es normal sentirse mal o incómoda porque el cuerpo se está adaptando al embarazo. Asegúrese de beber agua frecuentemente y evite sustancias como cigarrillos y alcohol.

Durante el primer trimestre, se empieza a formar lo siguiente:

- El cerebro y la columna vertebral.
- Los párpados, pero se mantienen cerrados.

2 Segundo trimestre

(Desde la semana 14 hasta la semana 28)

Es posible que se sienta más cansada de lo normal, pero recuerde mantener esos hábitos y estilo de vida saludables, como beber abundante agua, dar paseos cortos y encontrar un momento para descansar y relajarse.

Durante el segundo trimestre, ocurre lo siguiente:

- Los párpados del bebé se pueden abrir y cerrar.
- El bebé pateo y gira con más fuerza.

3 Tercer trimestre

(Desde la semana 28 hasta la semana 40)

En las últimas semanas de embarazo, es normal sentir más incomodidad, pero los cambios simples en el estilo de vida pueden ayudarla a cuidar mejor de usted misma y de su hijo en camino. Los cambios de humor son normales, pero siga en contacto con el médico y practique rutinas saludables según las indicaciones que este le dé.



Durante el tercer trimestre, ocurre lo siguiente:

- El bebé habrá comenzado a desarrollar la capacidad de estirarse, patear y hacer movimientos de agarre.
- Los pulmones y el cerebro del bebé se están terminando de desarrollar.

Asegúrese de asistir a todas las citas de control con el médico u obstetra/ginecólogo para que le recomiende la mejor atención para usted y el bebé que está gestando.

Problemas que puede tener durante el embarazo



Diabetes gestacional

La diabetes gestacional es un tipo de diabetes que comienza durante el embarazo. Los niveles hormonales de la mamá pueden aumentar para ayudar tanto a la mamá como al bebé. Algunas de estas hormonas pueden hacer que el nivel de azúcar en sangre aumente por encima del nivel normal. En la mayoría de los casos, el nivel de azúcar en sangre puede volver a la normalidad después de dar a luz.

El médico puede recomendar que use un glucómetro para controlar el nivel de azúcar en sangre. Asegúrese de registrar los resultados y llevárselos al médico en cada control.

Estos son algunos consejos de salud:

- Visite regularmente a los médicos.
- Siga un plan de comidas con valores nutricionales.
- Haga ejercicio para poder controlar el nivel de azúcar en sangre.

Debe asistir a todas las citas con el médico de familia o el obstetra/ginecólogo. Los médicos pueden comentarle sobre sus necesidades de atención médica.



Síndrome de abstinencia neonatal

El síndrome de abstinencia neonatal (NAS) se produce cuando los bebés se vuelven adictos a algunas sustancias antes del nacimiento. Los bebés pueden tener muchos problemas debido al NAS, como los siguientes:

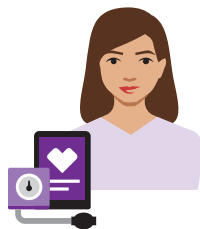
- Problemas para alimentarse, dormir y succionar
- Malhumor y más llanto de lo usual
- Diarrea, fiebre, estornudos y congestión nasal
- Sudoración, temblores o vómitos

Los controles regulares son muy recomendables para prevenir el NAS. Las mujeres embarazadas deben hablar con el médico sobre lo que están consumiendo actualmente o lo que han consumido en el pasado para que el médico pueda ayudarlas con sus necesidades, que incluyen las siguientes:

- Medicamentos con receta y de venta libre (OTC)
- Drogas ilegales
- Medicamentos a base de hierbas
- Alcohol y cigarrillos

Programa del síndrome de abstinencia neonatal (NAS)

Aetna Better Health of California tiene un programa de administración de la atención que les brinda apoyo adicional a las mujeres embarazadas. Este programa está diseñado para identificar a las mujeres embarazadas que consumen una cantidad considerable de sustancias, lo que incluye la adicción a los opioides. Nuestro equipo de administración de la atención trabaja con nuestras miembros embarazadas a lo largo de su embarazo. Si necesita ayuda con preguntas sobre el programa del NAS o si se necesita ayuda para encontrar al médico que se encuentre más cerca, llámenos al **1-855-772-9076 (TTY: 711)**.



Presión arterial alta

Es normal tener la presión arterial alta durante el embarazo. La clave es controlar la presión arterial frecuentemente para que la mamá y el bebé se mantengan saludables. Si no se controla, la presión arterial alta puede causar problemas tanto para la mamá como para el bebé. La preeclampsia es una forma de presión arterial alta que a veces ocurre durante el embarazo.

Estos son algunos datos sobre la preeclampsia:

- Disminuye el flujo de la sangre a la placenta, por lo que el bebé no recibirá suficientes nutrientes y oxígeno. Esto provocará un bajo peso al nacer y otros problemas de salud.
- Afecta a una pequeña cantidad de mujeres embarazadas, del 3% al 7%.
- Se desconoce la causa exacta de la preeclampsia.
- En los casos graves, las mamás pueden presentar convulsiones y esto se conoce como eclampsia.
- Es más común en las mujeres que tienen antecedentes de enfermedades cardíacas, diabetes o presión arterial alta.

Para conocer más sobre la presión arterial alta durante el embarazo, visite www.cdc.gov/bloodpressure/pregnancy.htm.

120

Sistólica

80

Diastólica

Medida en milímetros
de mercurio, o mmHg

Según la Asociación Americana del Corazón, la lectura sistólica normal debería estar entre 90 y 120, y la lectura diastólica debería estar entre 60 y 80.

Los signos de advertencia de la preeclampsia son los siguientes:

- Aumento de peso (2 lb o más) en una semana
- Dolor estomacal
- Vómitos/náuseas
- Hinchazón de manos y rostro
- Proteína en la orina
- Dolores de cabeza

Para cualquier enfermedad, la detección temprana es clave porque permite más opciones de tratamiento. Asegúrese de asistir a los controles regulares con los médicos para hablar sobre su salud en general.



Nacimiento prematuro

Los bebés que nacen a término tienen mayores posibilidades de ser sanos. Los bebés necesitan incluso los últimos meses y semanas del embarazo para crecer y desarrollarse por completo. Un embarazo a término dura entre:

- 39 semanas, 0 días
- 40 semanas, 6 días

Prematuro y pretérmino significan lo mismo: demasiado pronto. ¿Cuándo es demasiado pronto para el nacimiento? En cualquier momento antes de las 37 semanas de embarazo. El trabajo de parto puede comenzar por sí solo sin ninguna advertencia, incluso si hace todo bien. Los bebés prematuros pueden tener lo siguiente:

- Problemas para respirar y alimentarse
- Parálisis cerebral (afección que afecta el movimiento, el equilibrio y la postura)
- Retraso en el crecimiento
- Problemas auditivos y de la vista

Conozca los signos del parto prematuro

Llame de inmediato al médico si tiene signos de nacimiento prematuro. Tal vez pueda tomar algunos medicamentos para detenerlo o mejorar la salud del bebé antes del nacimiento. Los signos de nacimiento prematuro son los mismos que los de un nacimiento a término:

- Sensación de que el bebé está empujando.
- Calambres en el vientre con o sin diarrea.
- Cambios en el flujo vaginal (acuoso, mucoso o con sangre).
- Dolor sordo en la espalda baja.
- Contracciones regulares que hacen que el vientre se tense como un puño, con o sin dolor.
- Romper bolsa.

Disminuya los riesgos de tener un parto prematuro

- Vaya a su primer control de atención prenatal apenas crea que está embarazada.
- Busque tratamiento para afecciones de salud como la presión arterial alta, la diabetes, la depresión y los problemas de tiroides.
- Hable con su médico sobre las vacunas necesarias para protegerse de algunas infecciones.
- Llegue a un peso saludable antes del embarazo. Y aumente la cantidad adecuada durante el embarazo.
- Disminuya el estrés.



Después del nacimiento

Atención posparto y visitas regulares

Depresión posparto

Ocho de cada diez mujeres tienen la melancolía posparto después del nacimiento del bebé. Algunas mujeres tienen cambios de humor, tristeza, ansiedad y episodios de llanto. Otras pierden el apetito o tienen problemas para dormir. Pero, en general, la melancolía posparto no necesita tratamiento y desaparece después de una o dos semanas. La atención posparto no es una única visita al médico después de dar a luz. Se debe programar con frecuencia después del nacimiento del bebé.

Hable con su médico de inmediato

Si cree que puede tener depresión posparto, hable con el médico. Los medicamentos y el asesoramiento pueden ayudar a aliviar los síntomas o incluso a que desaparezcan.

Si necesita ayuda para programar las citas con el médico después de haber dado a luz o si no sabe cómo llegar a ellas, llámenos al **1-855-772-9076 (TTY: 711)**.

Ayuda para mamás como usted con la lactancia y el apoyo

Aetna Better Health of California cubre servicios de maternidad y para el recién nacido, como los siguientes:

- Educación y ayuda para la lactancia materna
- Atención de parto y de posparto
- Sacaleches y suministros
- Atención prenatal
- Servicios en un centro de maternidad
- Enfermera partera certificada (CNM)
- Partera autorizada (LM)
- Servicios de atención para recién nacidos
- Diagnóstico de trastornos genéticos del feto y asesoramiento



Visitas regulares

Mantenga a su bebé sano con las visitas regulares

Los controles de rutina y las inmunizaciones dentro de los primeros 30 meses son muy importantes para la mamá y para el bebé. Los controles pueden ayudar al médico a encontrar y tratar los problemas de salud a tiempo. Se recomienda que los bebés tengan al menos 6 visitas de bienestar dentro de los primeros 15 meses de vida y al menos 2 visitas más entre los 15 y 30 meses.

Pruebas de detección importantes para la mamá y el bebé

Bebé

- **Prueba de detección de plomo:** el plomo es una toxina que puede ser peligrosa para sus hijos pequeños, especialmente si están en la etapa de crecimiento y desarrollo. La prueba de detección de plomo se debe realizar a los 2 años.
- Con los **exámenes de desarrollo** se observa más detalladamente cómo se está desarrollando su hijo. Los médicos usan herramientas como cuestionarios para ver el desarrollo de los niños, incluido el lenguaje, el movimiento, el pensamiento, la conducta y las emociones. Los exámenes de desarrollo se deben realizar a los 9, 18 y 30 meses de edad.

Mamá

- La **prueba de detección de depresión materna** controla la depresión después del nacimiento. Con las pruebas, el médico puede descubrir si la depresión que tiene está relacionada con el hecho de tener un bebé. Se recomienda programar una cita con el médico entre 7 y 84 días después de haber dado a luz para realizar las pruebas de detección de depresión.

Recomendaciones para una atención médica preventiva

Este esquema se tomó de las pautas de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades y de la Academia Estadounidense de Pediatría/Bright Futures. Los números de las tablas (p. ej.: 1.^a, 2.^a, etc.) hacen referencia a las dosis.

Edad	Nacimiento	1 mes	2 meses	4 meses	6 meses
Vacuna/inmunización					
Hepatitis B (HepB)	1. ^a	2. ^a			3. ^a (entre los 6 y 18 meses)
Rotavirus			1. ^a	2. ^a	3. ^a
Difteria, tétanos y pertussis (DTaP)			1. ^a	2. ^a	3. ^a
Haemophilus influenzae tipo B (Hib)			1. ^a	2. ^a	3. ^a
Antineumocócica conjugada (PCV13)			1. ^a	2. ^a	3. ^a
Poliomielitis inactivada (IPV)			1. ^a	2. ^a	3. ^a (entre los 6 y 15 meses)
Gripe					Vacuna anual 1 o 2 dosis (entre los 6 y 15 meses)

Edad	9 meses	12 meses	15 meses	18 meses	24 meses
Vacuna/inmunización					
Hepatitis B (HepB)	3. ^a (entre los 6 y 18 meses)				
Difteria, tétanos y pertussis (DTaP)			4. ^a		
Haemophilus influenzae tipo B (Hib)		3. ^a o 4. ^a			
Antineumocócica conjugada (PCV13)		4. ^a			
Poliomielitis inactivada (IPV)	3. ^a (entre los 6 y 15 meses)				
Sarampión, paperas y rubéola (MMR)		1. ^a			
Hepatitis A (Hep A)		Serie de 2 dosis entre los 12 y 23 meses			
Varicela		1. ^a			
Gripe	Vacuna anual 1 o 2 dosis (entre los 6 y 15 meses)				

Aetna cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de sexo, raza, color, religión, ascendencia, nacionalidad, identificación de grupo étnico, edad, discapacidad mental, discapacidad física, afección médica, información genética, estado civil, género, identidad de género, u orientación sexual.

English: Attention: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call the number on the back of your ID card or **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

Spanish: Atención: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación o al **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

Chinese: 注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電您的 ID 卡背面的電話號碼或 **1-800-385-4104 (TTY: 711)**。

Para obtener más información, visite AetnaBetterHealth.com/California o llame al **1-855-772-9076 (TTY: 711)**. Aquí estamos para ayudarla en cada paso.

AetnaBetterHealth.com/California



Aetna Better Health® of California