



Felicitaciones — ¡Está en el tercer trimestre del embarazo!

Rocky Mountain Health Plans está muy interesado en su salud y en la salud de su bebé. Muchas de ustedes pasaron su revisión médica prenatal y recibieron su tarjeta Target. Si no le han confirmado la evaluación, por favor llame a sus gerentes de caso de embarazo al:

Janice Ferguson, RNC: 970-244-7890 or
800-843-0719 ext 7890

Heather Stephens, RN: 970-244-7804 or
800-843-0719 ext 7804

Si su doctor o enfermera partera le ha comunicado a usted que tiene un embarazo de alto riesgo, por favor notifique a los gerentes de caso para que le den el apoyo y la asistencia necesarios para administrar su embarazo de alto riesgo.

Trabajo de parto prematuro

El trabajo de parto prematuro es muy grave y puede producir un nacimiento prematuro. Los bebés prematuros pueden tener problemas respiratorios, alimenticios y para mantenerse calientes debido a que nacieron demasiado pronto. Si tiene alguno de los siguientes síntomas, llame a su médico o a su enfermera partera:

- Calambres parecidos a los menstruales
- Lumbalgia en la parte baja de la espalda
- Presión pélvica
- Cólicos abdominales
- Aumento o cambio en la mucosa o flujo vaginal
- Contracciones uterinas cada 10 minutos o más frecuentemente (pueden ser sin dolor).

Cómo tratar la depresión

Si se siente deprimida y no puede hacer frente a las actividades de la vida diaria, llame a su médico o a su enfermera partera para que le indiquen las estrategias para sobrellevar sus sentimientos y para cuidarse a sí misma.



Hipertensión inducida por el embarazo

Si tiene alguno de los siguientes síntomas de presión arterial alta durante el embarazo, llame a su médico.

- Edema
- Visión borrosa o manchas delante de sus ojos
- Hinchazón súbita en sus manos o pies
- Mareos
- Dolor estomacal intenso

Si tiene hipertensión inducida por el parto (PIH), debe descansar en la cama. Los coordinadores de cuidado prenatal de The Rocky Mountain Health Plans suministran información, apoyo y asesoramiento para ayudarla.

Diabetes gestacional

Una de cada 20 mujeres embarazadas desarrollan diabetes gestacional, convirtiéndola en uno de los problemas más frecuentes del embarazo. Como parte de su cuidado prenatal, realizará una prueba oral de tolerancia a la glucosa. Si le diagnostican diabetes gestacional, es importante respetar la dieta, el ejercicio y la medicación recomendada por su médico.

Dejar de fumar

Si no dejó de fumar, debe hacerlo ahora, por el bien de la salud de su hijo y la suya. Déle a su hijo no nacido la oportunidad más saludable, y proteja a su bebé de los peligros del fumador pasivo después del nacimiento. Para obtener ayuda, llame al número de la línea de Colorado Quit: 800-639-quit (7848) o para asesoramiento personalizado, llame a Heather Stephens, RN de RMHP al 800-843-0719, int. 7804.

Peso

¿Su aumento de peso es el adecuado? aunque el lineamiento general es aumentar entre 25–35 libras durante su embarazo, es posible que deba aumentar más o menos dependiendo de su BMI (índice de masa corporal). Su BMI se basa en su peso y su altura. Para obtener más información sobre el aumento de peso, hable con su médico o enfermera partera. También puede consultar este sitio Web: www.healthy-baby.org.

Preparación para el bebé

- Escoja un médico para su bebé.
- Compre el asiento para auto de su bebé y practique su instalación.
- Prepare su valija para su internación.
- Decida si va a amamantar a su bebé o va a darle la mamadera.
- Adapte su casa para proteger al bebé (consulte www.safekids.org)
- Considere tomar clases de preparación para el parto o clases para hermanos si tiene otros hijos. (Comuníquese con su hospital local para obtener la fecha y hora de las clases).
- Comience a conseguir los elementos para el bebé, incluyendo un libro sobre bebés.
- ¡Disfrute de su último mes de embarazo!



Recordatorios saludables

- Use siempre el cinturón de seguridad para protegerse a sí misma y al bebé.
- Esporádicamente haga recuentos de patadas y llame a su médico si no siente 10 movimientos de su bebé en 12 horas.
- Beba mucha agua.
- Descanse más, su cuerpo está trabajando mucho.
- A medida que su panza crece, usted puede perder el equilibrio, ¡tenga cuidado!
- Si su grupo sanguíneo es RH negativo, debe darse la vacuna Rhogam a las 28 semanas.
- Si está embarazada durante la temporada de gripe (generalmente entre octubre y abril), hable con su médico o su enfermera partera sobre aplicarse la vacuna contra la gripe para evitar las complicaciones relacionadas con la gripe.

Depresión postparto

Luego del parto, la depresión postparto es bastante común. Si comienza a sentir que su habilidad para funcionar normalmente está afectada, consulte a su médico o a su partera inmediatamente. La depresión postparto es una enfermedad médica que puede tratarse.

Después del nacimiento

Su consulta postparto es una parte muy importante del cuidado de su embarazo, por eso coordine la consulta con su obstetra cuando le den el alta del hospital. Recibirá una llamada o una carta de RMHP para invitarla a realizar su consulta postparto y comenzar la vacunación de su bebé a los dos meses de edad.



ROCKY MOUNTAIN
HEALTH PLANS®

We understand Colorado. We understand you.