

## SALUD MENTAL

- En el embarazo el cuerpo atraviesa por muchos cambios, sobre todo hormonales.
- Las emociones pueden ser variadas, como presentar alegría y de repente, tristeza.
- Si en algún momento te sientes triste o angustiada, busca ayuda profesional.

**Inspira Carolina**  
**787-961-3990**

**Inspira Loíza**  
**787-961-3978**

Tu llamada es confidencial.

## EVENTOS INESPERADOS

**Comunícate con tu obstetra si presentas alguno de estos síntomas:**

- Sangrado vaginal, con o sin dolor abdominal
- Dolor inusual en el abdomen o en la parte baja de la espalda
- Dolor de cabeza persistente, náuseas y vómitos severos
- Visión borrosa
- Hinchazón severa en cara, manos, pies o generalizada
- Mareos
- Fiebre
- Sentimientos de tristeza persistente.



**PARA MÁS INFORMACIÓN,** hable con su médico o llámanos al centro de **Servicios al Beneficiario** al:

**1-844-336-3331**  
(LIBRE DE CARGOS)

**787-999-4411**  
TTY (AUDIO IMPEDIDOS)

**LUNES A VIERNES DE 7:00 A.M. A 7:00 P.M.**

También puedes comunicarte las 24 horas, los 7 días de la semana a la línea de consultoría médica

**HACIENDO CONTACTO:**  
**1-844-337-3332**  
(LIBRE DE CARGOS)

**PLANVITALPR.COM**

**TTY: 711**

(servicio sólo para sordos y audio impedidos)

MUHG-HEP-BRO-003-022619-S



MUH-PD-MMMM-15



## Cuidado Prenatal



## CUIDADO PRENATAL

- Tan pronto la mujer descubre que está embarazada debe comenzar su cuidado prenatal. Durante su embarazo, el buen cuidado prenatal puede ayudar a prevenir eventos inesperados en la madre y el bebé..
- La embarazada puede elegir al profesional de salud que mejor se asemeje a sus necesidades, para que éste le brinde toda la asistencia necesaria durante el embarazo y post parto.

## VISITAS MÉDICAS

- Peso
- Presión arterial
- Evaluación del bebé

## PRUEBAS DE LABORATORIO

### Primer trimestre (Semana 1-13):

- CBC
- Tipo y grupo de sangre
- Prueba de orina
- Niveles de glucosa en sangre
- VDRL
- VIH

### Primer trimestre (Semana 1-13):

- Cultivo de gonorrea y clamidia
- Títulos de rubéola
- Prueba de tiroides (TSH)
- PAP

### Segundo trimestre (Semana 14-28):

- CBC
- Prueba de orina
- Prueba de tolerancia de glucosa de 1 hora
- AFP (alfafetoproteína)
- Indirect Coombs (RH negative)
- Visita dental

### Tercer trimestre (Semana 29-40):

- CBC
- Cultivo de GBS (Group B Streptococcus)
- VIH
- VDRL
- Cultivo de gonorrea y clamidia

## SONOGRAMAS

Se realizan para determinar cuán avanzado está el embarazo o para tomar medidas y detectar problemas potenciales.

### El sonograma se recomienda durante las primeras 12 semanas para:

- Confirmar un embarazo normal.
- Determinar la edad del bebé.
- Identificar problemas como embarazo ectópico o posibilidades de un aborto espontáneo.
- Determinar la frecuencia cardíaca del bebé.
- Hallar embarazos múltiples (mellizos, trillizos, etc.)
- Identificar problemas de la placenta, útero, cuello uterino y los ovarios.



### El sonograma también se incluye en el segundo y tercer trimestre para:

- Determinar la edad, crecimiento, posición y algunas veces, el sexo del bebé.
- Identificar cualquier problema.
- Ver cómo el bebé se está desarrollando.
- Examinar la placenta, el líquido amniótico y la pelvis.

## NUTRICIÓN

- Una dieta balanceada te ayuda a obtener los nutrientes que necesitas en el embarazo.
- Evita el consumo de alimentos altos en grasas, azúcares y sodio.
- Toma agua para mantenerte hidratada.

## VITAMINAS PRENATALES

- El obstetra recomienda tomar una vitamina prenatal todos los días para cubrir las necesidades del embarazo.
- Se debe ingerir con comida y un vaso de jugo rico en vitamina C, 100% natural, para ayudar a su absorción.

## SALUD ORAL

- El cuidado oral durante el embarazo es muy importante.
- Se recomienda visitar al dentista en el segundo trimestre, cepillarse al menos dos veces al día (pasta dental que contenga fluoruro) y usar hilo dental.