



## Kit para la planificación de la vida familiar

### Servicios al Miembro

1-844-521-6941 (TTY 711)

### Línea de enfermería de 24/7

1-866-864-2545 (TTY 711)

[www.myhealthybluela.com](http://www.myhealthybluela.com)

¿Necesita ayuda con su atención médica? ¿Necesita ayuda para leer lo que le enviamos o para hablar con nosotros? Llámenos al número gratuito 1-844-521-6941 (TTY 711) para conseguir esta información sin costo en otros idiomas o formatos.

Healthy Blue es el nombre comercial de Community Care Health Plan of Louisiana, Inc., licenciatario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association.



Bien sea que esté tratando activamente de tener un bebé, pensando en ello o que no está lista todavía, cuidarse el cuerpo le ayudará a vivir la vida que desea.

**Gozar de salud antes de quedar embarazada es la mejor manera de prepararse para un embarazo saludable. Un embarazo saludable es una de las mejores maneras de promover un parto saludable.**



Este kit de planificación de la vida familiar contiene los siguientes recursos sanos:



### Prueba de embarazo digital

- Asegúrese de leer las instrucciones adjuntas antes de hacerse la prueba.
- Si la prueba de embarazo indica que está embarazada, tendrá que tomar muchas decisiones. El primer paso es llamar a su proveedor y hacer una cita para confirmar que está embarazada.
- Si la prueba de embarazo indica que no está embarazada — y usted no está tratando de quedar embarazada — consulte con su proveedor para ver qué tipo de anticonceptivo es el mejor para usted.

### Multivitaminas prenatales

- Los defectos congénitos del cerebro y la médula espinal ocurren en las primeras etapas del embarazo, a menudo incluso antes de saber que está embarazada. El ácido fólico puede ayudar a prevenir muchos de estos defectos de nacimiento.
- Usted puede obtener el ácido fólico que necesita tomando una vitamina todos los días. Las mujeres que pueden quedar embarazadas necesitan 400-800 microgramos (mcg) de ácido fólico todos los días, aunque no estén planeando quedar embarazadas.
- La mayoría de las multivitaminas tienen por lo menos 400 mcg de ácido fólico. Las vitaminas prenatales suelen tener entre 400 y 800 mcg.

### Condomes (preservativos)

- Los dispositivos intrauterinos y los implantes son los métodos más eficaces para prevenir el embarazo. Sin embargo, no protegen contra las infecciones de transmisión sexual (ITS).
- El uso de condones puede reducir el riesgo de contraer una ITS durante el acto sexual.

### Repelente de mosquitos OFF! Deep Woods Insect Repellent Towelettes (25% DEET)

- Las toallitas individualmente envueltas proporcionan hasta ocho horas de protección contra el virus Zika donde se aplica.

### Otros artículos

- Información sobre lo que se debe tener en cuenta si tiene relaciones sexuales\*:
  - El anticonceptivo apropiado para usted
  - Folleto sobre anticonceptivos reversibles de larga duración
  - ¿Está lista para el embarazo?
  - El virus del Zika y usted

\*Estos materiales también se encuentran en nuestra página web. Visite [www.myhealthybluela.com](http://www.myhealthybluela.com).  
O escanee aquí con su teléfono inteligente:



**Cuando vea a su proveedor de atención médica, siempre hable con él o ella sobre la salud antes de la concepción — independientemente de que esté planeando quedar embarazada o no.**

- El cuidado de la salud antes de la concepción es la atención médica que recibe una persona para mejorar sus probabilidades de tener un bebé sano.
- Todas las personas son diferentes. Su atención se basa en sus necesidades.
- Si no está planeando quedar embarazada, tendrá que usar un método anticonceptivo eficaz. Hable con su doctor acerca del método anticonceptivo adecuado para usted.
- ¿Necesita ayuda para encontrar un proveedor? Llame a Servicios al Miembro al 1-844-521-6941 (TTY 711) de 8 a.m. a 8 p.m.



**Si acaba de tener un bebé y está pensando en tener otro bebé algún día, lo mejor es esperar por lo menos 18 meses entre dar a luz y volver a quedar embarazada.**

Esto se conoce como espaciamiento de los nacimientos. Demasiado poco tiempo entre embarazos aumenta el riesgo de un parto prematuro. Su cuerpo también necesita tiempo para recuperarse por completo del último embarazo antes de que esté listo para el próximo. Hable con su proveedor sobre las opciones de control de la natalidad.

Tan pronto como piense que está embarazada, llame a su proveedor y haga cita para una consulta. Su primera consulta prenatal debe ser en las primeras 12 semanas de que no ha tenido la regla.

**Después de confirmar su embarazo con su doctor, haga una cita con su proveedor para su primer chequeo prenatal.**

- El primer trimestre del embarazo se refiere a los tres primeros meses de su embarazo (semana 1-semana 14). Un primer trimestre saludable es extremadamente importante para el desarrollo normal de su bebé. Aunque no se note mucho en el exterior, por dentro los principales órganos y sistemas del cuerpo de su bebé se están formando.
- La primera consulta prenatal es la más completa e incluirá:
  - Una historia médica completa
  - Un examen físico
  - Ciertas pruebas y procedimientos para comprobar la salud de la madre y del bebé

Healthy Blue ofrece más beneficios para ayudarle a conservar la salud durante su embarazo. Llame a Servicios al Miembro al 1-844-521-6941 (TTY 711) de 8 a.m. a 8 p.m. si desea obtener más información sobre:

- Las recompensas por ir a su chequeo prenatal en el primer trimestre
- Un asiento de seguridad infantil o cuna portátil gratis por ir a siete o más consultas prenatales
- Una aplicación móvil y para textear para las mujeres embarazadas
- Servicios de administración de casos



Si necesita ayuda para encontrar un proveedor de obstetricia/ginecología (en inglés usan la abreviatura OB/GYN) o tiene problemas para hacer una cita para un chequeo médico anual de rutina para la mujer o para atención prenatal, llame a Servicios al Miembro al 1-844-521-6941 (TTY 711).



## ¿Quiere más información acerca de la salud antes de la concepción, cómo tener un embarazo saludable o cómo prevenir el embarazo?

Estos son algunos recursos útiles:

### **Asociación Americana del Embarazo (American Pregnancy Association)**

<http://americanpregnancy.org> • Teléfono: 1-202-638-5577

### **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC): Embarazo**

<http://www.cdc.gov/pregnancy/Spanish/>  
Teléfono: 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

### **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC): Salud y atención médica antes del embarazo**

<http://www.cdc.gov/preconception/spanish/planning.html>

### **Institutos Nacionales para la Salud Infantil y el Desarrollo Humano Eunice Kennedy Shriver (Eunice Kennedy Shriver National Institutes of Child Health and Human Development) - ¿Qué es la atención posparto y por qué es importante?**

<https://www.nichd.nih.gov/health/topics/pregnancy/conditioninfo/Pages/prenatal-care.aspx>  
Teléfono: 1-800-370-2943

### **John Hopkins Medicine: Embarazo, primer trimestre**

[www.hopkinsmedicine.org/healthlibrary/conditions/pregnancy\\_and\\_childbirth/first\\_trimester\\_85,P01218](http://www.hopkinsmedicine.org/healthlibrary/conditions/pregnancy_and_childbirth/first_trimester_85,P01218)

### **March of Dimes**

[www.marchofdimes.org](http://www.marchofdimes.org) • Teléfono: 1-914-997-4488

### **Oficina de Salud de la Mujer del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos (Office on Women's Health, U.S. Department of Health and Human Services)**

[www.womenshealth.gov](http://www.womenshealth.gov) • Teléfono: 1-800-994-9662

### **Womenshealth.gov: Hoja informativa sobre la atención prenatal**

[www.womenshealth.gov/publications/our-publications/fact-sheet/prenatal-care.html#f](http://www.womenshealth.gov/publications/our-publications/fact-sheet/prenatal-care.html#f)

### **Womenshealth.gov: Pruebas de embarazo**

[www.womenshealth.gov/publications/our-publications/fact-sheet/pregnancy-test.html](http://www.womenshealth.gov/publications/our-publications/fact-sheet/pregnancy-test.html)

### **Womenshealth.gov: Hoja informativa sobre el ácido fólico**

[www.womenshealth.gov/publications/our-publications/fact-sheet/folic-acid.html](http://www.womenshealth.gov/publications/our-publications/fact-sheet/folic-acid.html)

### **Womenshealth.gov: El sexo sin riesgos**

[www.womenshealth.gov/hiv-aids/preventing-hiv-infection/practice-safer-sex.html](http://www.womenshealth.gov/hiv-aids/preventing-hiv-infection/practice-safer-sex.html)

