UNA GUÍA PARA EL EMBARAZO

Parkland Community Health Plan

TEXAS STAR Su Plan de Salud ★ Su Opción | CHIP | TEXAS Health and Human Services

093_03_20250219_001MC

La foto de la
ecografía de su bebé

¡Está embarazada!

Tener un bebé puede ser emocionante y le cambia la vida. Lo que haga durante su embarazo puede tener un gran impacto en la salud de su bebé, y también en la suya.

Esta guía le dará una idea de lo que puede esperar a lo largo de su embarazo, así como durante y después del parto. Úselo como un lugar para lo siguiente:

- Escribir las preguntas para su médico.
- Anotar cómo se siente.
- Hacer un seguimiento del progreso del bebé.
- Guardar las fotos de las ecografías del bebé.
- ¡Y más!

Estamos aquí para ayudarle a usted y a su bebé a mantenerse saludables, durante el embarazo y después del parto. Si tiene preguntas sobre la información en esta guía, pregúntele a su médico. También puede llamar a Parkland Community Health Plan (PCHP) para obtener más información sobre los beneficios y los servicios del plan. Consulte el reverso de esta guía para obtener la información de contacto.

TABLA DE CONTENIDOS

Atención prenatal 2
Qué esperar durante su embarazo 6
Prepararse para el nacimiento de su hijo 8
Señales del trabajo de parto 10
El parto de su bebé 11
Atención posparto 12
Cuidarse 14
Mantener a su bebé seguro 16
Recursos adicionales 17
Registro de citas médicas 18
Contactos importantes 19
Diario de embarazo 20

Un embarazo saludable comienza con la atención prenatal

Es importante comenzar su embarazo de manera saludable. Debe acudir al médico tan pronto como piense que está embarazada. Los síntomas comunes a tener en cuenta incluyen los siguientes:

- Falta del período.
- Sentir emociones fuertes por momentos. Tener náuseas (querer vomitar).
- Sentirse más cansada de lo normal.

Si el embarazo está avanzado y aún no fue al médico, no se preocupe, ¡todavía hay tiempo de recibir atención!

Durante su embarazo, es posible que note otros cambios, como los siguientes:

- Molestias corporales.
- Pechos sensibles.
- Cansancio.
- Tener que orinar más a menudo.
- Sintiendo emociones fuertes a veces.

¿Qué es lo que más me emociona de este embarazo? ¿Qué me preocupa?

- *Los próximos meses serán atareados y notará muchos cambios. Es posible que desee anotar sus pensamientos y sentimientos a lo largo de su embarazo. Utilice las páginas del diario que están en el reverso de esta guía.*

¿Qué sucede en una consulta prenatal?

Visitará al médico con frecuencia durante su embarazo. Su médico está allí para responder preguntas sobre su salud y la salud de su bebé. También trabajará con usted para tomar decisiones saludables y para prepararse para el trabajo de parto y el parto.

Aunque haya tenido un bebé antes, es importante consultar a un médico por cada embarazo. Su cuerpo puede reaccionar de manera diferente de un embarazo a otro. Por ejemplo, puede tener complicaciones o afecciones que no tenía en embarazos anteriores.

Durante las consultas prenatales, el médico revisará el crecimiento de su bebé. Esto incluye el seguimiento de lo siguiente:

- Ritmo cardíaco.
- Tamaño.
- Movimiento.
- Posición.

También realizará exámenes para revisar si hay anomalías congénitas u otras complicaciones.

Un programa típico para las consultas prenatales puede ser el siguiente:

SEMANA 4 a 28

Un chequeo por mes (cada cuatro semanas)

SEMANA 28 a 36

Dos chequeos por mes (cada dos semanas)

SEMANA 36 hasta el PARTO

Un chequeo por semana

¿Todavía no tiene un médico? Busque uno lo antes posible en su embarazo. Visite **es.parklandhealthplan.com/miembros/directorio-de-profesionales-medicos** para buscar un ginecoobstetra (proveedor de salud de la mujer) o un pediatra para su nuevo bebé.

Las consultas prenatales también son un buen momento para hacerle preguntas a su médico sobre cuánto ejercicio debe realizar y cuánto peso debe aumentar durante el embarazo.

Si es posible, intente llevar al padre de su bebé (o a otro miembro de la familia o amigo) a sus citas para que puedan mantenerse al día sobre su estado y le ayuden a tomar notas o a hacer preguntas.

¡No se olvide del dentista!
Las mujeres embarazadas pueden ser más propensas a la enfermedad de las encías y las caries, lo que puede afectar la salud del bebé.

¿Qué es un embarazo de alto riesgo?

Algunos embarazos se consideran "de alto riesgo", lo que significa que hay más probabilidades de que surjan complicaciones. Esto podría deberse a una afección médica que usted tenga. También podría ser por una afección que tiene el bebé o por otros problemas con su embarazo. Si tiene un embarazo de alto riesgo, es posible que su médico quiera controlarla con más frecuencia. Los factores de riesgo pueden incluir los siguientes:

- Su edad (especialmente si tiene 35 años o más).
- Presión arterial alta.
- Obesidad.
- Fumar.

Pregúntele a su médico

¿Cuánto ejercicio debo hacer? _____

_____

_____

¿Cuánto peso debo aumentar? _____

_____

Otras preguntas: _____

_____

Cómo prevenir el parto prematuro

Si su bebé nace antes de la semana 37 de su embarazo, eso se conoce como nacimiento prematuro. Los bebés que nacen demasiado temprano pueden tener problemas, como bajo peso al nacer, problemas para respirar y problemas de alimentación. Es posible que tenga riesgo de parto prematuro si tiene 35 años o más, está embarazada con más de un bebé o ha tenido un parto prematuro anterior.

La atención prenatal es una manera importante de prevenir el parto prematuro. Debe hacer lo siguiente:

Ir a todas las consultas médicas.

Consumir alimentos saludables.

No fumar, beber alcohol ni consumir drogas.

Señales de advertencia y complicaciones durante el embarazo

A veces, pueden surgir complicaciones durante el embarazo. Entre ellas, se incluyen las siguientes:

- Anemia (niveles bajos de glóbulos rojos).
- Preeclampsia (una afección grave de la presión arterial).
- Hiperémesis gravídica (náuseas y vómitos graves).
- Diabetes gestacional (un tipo de diabetes que se puede desarrollar durante el embarazo).

Si no se siente bien, asegúrese de comunicárselo a su médico durante las consultas prenatales.

Si nota alguno de estos problemas graves durante el embarazo, llame a su médico de inmediato:

- Dolor o sangrado por la vagina.
- Dolor intenso, espasmos o presión en la parte baja del abdomen que no desaparece.
- Dolor o quemazón al orinar.
- Mareo o desmayos.
- Inflamación grave.
- Dolor de pecho.
- Fiebre.

Qué esperar durante el embarazo

El embarazo se divide en tres partes, o trimestres, y dura alrededor de 9 meses (o 40 semanas). Su bebé seguirá creciendo y cambiando a lo largo de ese tiempo, y usted también notará diferentes cambios en su cuerpo.

Primer trimestre (semanas 0 a 13)

Comienzan a formarse y a crecer el corazón, el cerebro, los ojos, la nariz, los labios, los pulmones, los riñones, las uñas de las manos y las uñas de los pies de su bebé. Al final del mes 3, el bebé debería poder hacer un puño y mover las piernas.

Lo que usted puede estar sintiendo:

- Más cansancio de lo normal.
- Más hambre de lo normal.
- Ganas de vomitar ("náuseas matutinas", que pueden suceder en cualquier momento del día).
- Estreñimiento, o como si necesitara ir al baño más de lo normal.
- Sus mamas pueden sentirse sensibles o pesadas.

Segundo trimestre (semanas 14 a 27)

Su bebé comienza a oír sonidos. Puede abrir los ojos y ver la luz. Aparecen las cejas y las pestañas, y puede comenzar a chuparse el pulgar.

Lo que usted puede estar sintiendo:

- Indigestión.
- Calambres en las piernas y dolores de espalda.
- Inflamación en los tobillos y los pies.
- Es posible que sienta picazón en el abdomen y tenga estrías.
- Es posible que comience a sentir que el bebé se mueve.

Cómo tu bebé esta creciendo

Tercer trimestre (semanas 28 a 40)

Los huesos del bebé están completamente formados. Sus órganos están funcionando bien, pero el cerebro y los pulmones siguen desarrollándose. Puede parpadear y sentir algunos sabores de los alimentos que usted come. Puede escuchar su voz y, a menudo, responderá cuando toque la panza.

Lo que usted puede estar sintiendo:

- Es posible que tenga que orinar con frecuencia porque el bebé está presionando la vejiga.
- Es posible que aumenten los dolores de espalda.
- Es posible que le falte el aire o tenga problemas para dormir.
- Es posible que tenga acidez (sensación de quemadura en el pecho o la garganta).
- Es posible que tenga filtraciones de leche (esto es normal).
- Su abdomen bajará a medida que el bebé se ponga en posición para el parto.

Su bebé tiene un tamaño aproximado de...

Una semilla de amapola
Mes 1

Un grano de arroz
Mes 2

Una uva
Mes 3

Una manzana
Mes 4

Un boniato
Mes 5

Una berenjena
Mes 6

Una cabeza de lechuga
Mes 7

Una piña
Mes 8

Tamaño completo para el nacimiento (generalmente entre 6 y 9 libras)
Mes 9

Prepararse para el nacimiento de su hijo

Su bebé está casi listo para nacer, ¡y es importante estar preparada! Intente planificar con anticipación tanto como pueda para que cuando llegue el gran día esté organizado y libre de estrés. Aquí hay algunas maneras de prepararse para el nacimiento de su hijo.

Deberá decidir lo siguiente:

- Dónde y cómo dar a luz (con un médico o una partera, en un hospital o en un centro de parto certificado). Hable con su médico acerca de la mejor opción para usted.
- Cómo llegar al hospital.
- Qué llevar (consulte la lista de verificación para empacar).
- Quién cuidará a sus otros hijos o mascotas mientras esté en el hospital.
- Quién la llevará al hospital y permanecerá con usted durante el trabajo de parto (¡y tomará fotos cuando nazca el bebé!).

También deberá pensar en las cosas que necesitará su bebé una vez que lo lleve a casa. Esto incluye lo siguiente:

- ❍ Ropa para bebé (remeras, camisones, enteritos)
- ❍ Toallas, paños y jabón suave
- ❍ Mamaderas, leche de fórmula y cepillos para botellas
- ❍ Bomba sacaleches si está amamantando
- ❍ Pañales y toallitas para bebés
- ❍ Sábanas y mantas
- ❍ Cuna
- ❍ Bolso para pañales
- ❍ Cochecitos
- ❍ _____
- ❍ _____

Mi lista de verificación para empacar

Tenga el bolso del hospital listo para salir unas semanas antes de la fecha prevista. Quizás desee empacar lo siguiente:

- ❍ Bata y pantuflas
- ❍ Medias calentitas
- ❍ Su pijama y ropa interior
- ❍ Almohada y manta (si tiene sus favoritas en casa)
- ❍ Cepillo para el cabello
- ❍ Pinzas o gomitas para el cabello
- ❍ Anteojos o lentes de contacto, si usa
- ❍ Artículos de aseo (cepillo de dientes, pasta de dientes, jabón, desodorante, crema, etc.)
- ❍ Bálsamo para labios
- ❍ Chancletas
- ❍ Sostén de lactancia o de soporte
- ❍ _____
- ❍ _____
- ❍ _____
- ❍ _____
- ❍ _____
- ❍ _____
- ❍ Toallitas femeninas o pañales para adultos extra absorbentes (si tiene una marca que prefiera)
- ❍ Atuendo holgado para usar cuando se vaya a casa
- ❍ Cargador del teléfono
- ❍ Música
- ❍ Asiento de bebé para el automóvil (deberá tenerlo instalado correctamente en el automóvil antes de irse del hospital)
- ❍ Atuendo para que use el bebé cuando se vaya a casa
- ❍ Su identificación y tarjeta del seguro
- ❍ Su dulce favorito (para disfrutar después del parto)
- ❍ _____
- ❍ _____
- ❍ _____
- ❍ _____
- ❍ _____
- ❍ _____

Señales del trabajo de parto

En la mayoría de los casos, no será necesario que vaya al hospital hasta que esté en trabajo de parto. Por lo general, las señales del trabajo de parto incluyen las siguientes:

Romper la bolsa

Esto podría parecer un chorro de líquido o podría filtrarse más lentamente. De cualquier manera, llame a su médico cuando ocurra. (**Nota:** Es posible que tenga otras señales de trabajo de parto antes de romper la bolsa. Es posible que no rompa la bolsa hasta que esté en el hospital).

Contracciones

Las sentirá en la espalda, en la parte inferior del abdomen y en el útero. Gradualmente se harán más fuertes, más largas y más frecuentes. Tiempo para las contracciones en casa: si están en término (39 semanas o más), suele ser bueno estar en el hospital cuando las contracciones sucedan con alrededor de 5 minutos de diferencia. Planifique su ruta con anticipación para saber cuánto tiempo tardará en llegar al lugar del parto.

En las etapas avanzadas del embarazo, es posible que sienta contracciones que son en realidad falsas señales de trabajo de parto (también llamadas contracciones de Braxton-Hicks). Si tiene contracciones, pero no se hacen más fuertes ni suceden con mayor frecuencia (o si caminar o hacer otra actividad hace que desaparezcan), podría ser un falso trabajo de parto. Si no está segura, llame a su médico.

El parto de su bebé

Dar a luz puede llevar varias horas, y puede ser distinto para cada madre, cada vez. Por esta razón, es importante tener un médico, enfermero o partera presente en cada nacimiento.

Mantenerse relajada

Tenga un plan para mantenerse relajada durante el trabajo de parto. Esto puede incluir hacer ejercicios de respiración, tocar música, o chupar pedazos de hielo.

El trabajo de parto activo comienza cuando el cuello del útero tiene una dilatación de 5 a 6 cm. El médico o enfermero le indicarán que comience a empujar cuando el cuello del útero esté dilatado completamente (alrededor de 10 cm). Después del nacimiento del bebé, también deberá expulsar la placenta (secundinas).

Parto por cesárea

Es posible que algunas mujeres deban tener un parto por cesárea. Una cesárea es una operación para dar a luz al bebé. Es posible que sea necesaria si el bebé está en peligro o en posición de nalgas (no de cabeza), o si la madre ha estado empujando durante varias horas, pero el bebé no se ha movido hacia abajo. Su médico puede responder cualquier pregunta que pueda tener sobre este tipo de parto.

Beneficio para miembros

*Solo miembros de STAR Medicaid.

El transporte médico que no es de emergencia (NEMT)* está disponible para todas las miembros de Parkland Community Health Plan (PCHP) STAR Medicaid. Usted puede obtener viajes gratis de ida y vuelta al médico, dentista, hospital, farmacia u otros proveedores de servicios de Medicaid. Esto podría incluir lo siguiente:

- Transporte público, como el autobús.
- Tránsito comercial, como un autobús o avión.
- Dinero para comprar combustible.
- Servicio de taxi o camioneta.

Las miembros de STAR Medicaid también pueden programar un viaje gratis por mes a una tienda de comestibles local, un banco de alimentos, una oficina para mujeres, bebés y niños (WIC) o a una cita para renovar Medicaid.

Atención posparto

¡Felicidades por convertirse en madre! Mientras se acostumbra a la vida con un nuevo bebé, es importante para ambos seguir recibiendo atención regular para mantenerse saludables.

Sus próximos pasos

Si puede, programe la primera cita con el médico del bebé antes de dejar el hospital. Deberá consultar al pediatra entre 3 y 5 días después del nacimiento de su bebé. El médico le hará un chequeo de pies a cabeza y medirá el peso y el pulso de su bebé. Querrá saber cómo le está yendo al bebé con la alimentación y el sueño. Es posible que también le pregunte sobre cualquier complicación durante el embarazo o el parto, así como información sobre la historia clínica de su familia.

Las primeras semanas serán muy ajetreadas. Puede ser útil tener un diario y tomar notas sobre los hábitos alimenticios y de sueño de su bebé. De esa forma, tendrá a mano la información para futuras consultas médicas.

¿No tiene un pediatra?

Visite **es.parklandhealthplan.com/miembros/directorio-de-profesionales-medicos** para buscar un proveedor cercano.

Asegúrese de programar una cita para usted también. Su médico querrá controlar lo siguiente:

- Cómo se está recuperando el cuerpo (esto incluye controlar el peso, las mamas, la pelvis y la presión arterial).
- Si necesita un método anticonceptivo.
- Si se le realizó una cesárea, el médico deberá examinar la incisión para asegurarse de que se esté curando.

Beneficio para miembros

Asiento para automóvil. Las miembros de PCHP pueden obtener un asiento para el automóvil gratis cuando completan su primera consulta prenatal dentro del primer trimestre o dentro de los 42 días posteriores a la inscripción en Parkland Community Health Plan.

Recompensas para miembros

*Excluye CHIP y CHIP Perinate
**Excluye CHIP Perinate

Chequeos posparto y de niño sano. Las miembros de PCHP pueden recibir una zona de juegos portátil con cuna cuando se realizan un chequeo posparto dentro de los 7 a 84 días desde el parto.*

También pueden ganar hasta $160 en recompensas por realizar hasta 6 chequeos oportunos de bebé sano entre los 0 y 15 meses y hasta 2 chequeos oportunos de niño sano entre los 16 y 30 meses.**

Su recuperación

Sea amable con usted misma, ¡su cuerpo ha pasado por mucho durante el embarazo y el parto! La recuperación lleva tiempo. A medida que comienza a recuperarse, puede experimentar diferentes reacciones físicas y emocionales:

- Dolores durante los primeros días después del parto.
- Sangrado o descargas durante unos días o semanas.
- Mamas hinchadas o sensibles.
- Estreñimiento.
- Si está amamantando, su período puede retrasarse un tiempo. Si no está amamantando, su período debería regresar alrededor de las 4 a 8 semanas después del nacimiento.

¿Qué es el "Baby Blues" o la depresión posparto?

En los días y semanas posteriores al nacimiento de su bebé, es normal que se sienta sola, ansiosa, inquieta o irritable. También, es posible que tenga cambios menores de estado de ánimo cada tanto. Esto se conoce como "baby blues".

La depresión posparto es una afección más grave. Busque ayuda de su proveedor si experimenta lo siguiente:

- Cansancio o pérdida de energía abrumadora.
- Estado de ánimo depresivo o muchos cambios de humor.
- Problemas para dormir o comer.
- Dificultad para concentrarse.
- Llanto incontrolable.
- Necesidad de alejarse de la familia y los amigos.
- Falta de interés en su bebé.
- Miedo de dañar al bebé o a usted misma.

*Solo para miembros de HEALTH*first* (STAR Medicaid).

El cuidado personal también es importante

A medida que se ajusta a esta nueva etapa de la vida, es probable que enfrente algunos desafíos en el camino. Es importante que sea paciente con usted misma y con su bebé (¡ambos están aprendiendo y acostumbrándose al otro!).

Cuidarse puede incluir lo siguiente:

- Encontrar tiempo para descansar y relajarse (por ejemplo, trata de dormir cuando el bebé esté dormido).
- Aceptar ayuda cuando se le ofrezca.
- Tomar decisiones saludables. Mantener una dieta saludable y hacer ejercicio regularmente le ayudarán a tener más energía y a bajar parte del peso que aumentó durante el embarazo. Pregúntele a su médico cuándo es seguro comenzar a hacer ejercicio (esto podría incluir caminar o asistir a una clase de ejercicios de bajo impacto). Intente comer comidas que incluyan carnes magras, alimentos con alto contenido de fibra, productos lácteos bajos en grasa, y muchas frutas y verduras frescas.
- Llamar a su médico si no se siente bien o tiene dolor. Esto puede incluir síntomas físicos y emocionales que pueda estar experimentando.
- Espaciar sus embarazos con al menos 2 años de diferencia para permitir que su cuerpo se cure por completo.
- Compartir sus sentimientos con familiares y amigos (y otras madres). Recuerde: ¡no está sola!

Recurso útil

Educación sobre la lactancia. PCHP se ha asociado con Dallas Healthy Start para producir videos sobre la atención prenatal, la atención posparto y la lactancia. Estos están disponibles a través del canal de YouTube de PCHP. También puede consultar con las organizaciones locales cercanas para ver si ofrecen clases sobre el embarazo y el parto.

Una nota sobre la lactancia materna

La lactancia es una gran forma de garantizar que su bebé reciba los nutrientes que necesita. Sin embargo, muchas madres recientes no pueden hacerlo durante más de unas pocas semanas, o en absoluto. Si tiene problemas para amamantar, hable con su médico sobre las mejores opciones para usted y su bebé.

Beneficio para miembros

Aplicación móvil Pyx Health. El estrés y la soledad tienen un impacto en muchas personas. En especial en las mujeres embarazadas, que pueden sentirse muy aisladas durante el embarazo. Si necesita un amigo o un lugar para obtener apoyo, Pyx Health* es un gran recurso. Mediante esta aplicación gratuita, los miembros de PCHP pueden hablar con un "amigo" digital para obtener ayuda. También tienen acceso a actividades divertidas y a los recursos del plan médico, incluida la Línea de enfermería las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

*Disponible para miembros embarazadas de PCHP mayores de 18 años.

Mantener a su bebé seguro

A continuación, encontrará algunas formas simples, pero muy importantes, de mantener a su bebé seguro cuando lo lleva por primera vez del hospital a casa:

- Pídale a los visitantes que se queden en su casa si están enfermos, y asegúrese de que se laven las manos antes de levantar o tocar al bebé. El sistema inmunitario del bebé aún se está desarrollando, lo que significa que los gérmenes lo afectan con mayor facilidad.
- No fume (ni permita que otras personas fumen) cerca de su bebé.
- No agite al bebé, ya que puede causar una lesión cerebral grave.
- No deje a su bebé en el asiento del automóvil, en un portabebés o en una rebotadora todo el día. Tener "tiempo de estar boca abajo" de forma regular es importante para ayudar a desarrollar sus músculos.
- **A** solas; no en la cama con los padres ni con otros niños.
- **B**oca arriba.
- En una **C**una con un colchón firme cubierto con una sábana ajustada (sin peluches, almohadas, mantas o protectores para la cuna en la cama).

☆ Recursos útiles

Vivir bien. Encontrará consejos sobre salud y bienestar, además de información sobre la cobertura del plan y las recompensas para los miembros: es.parklandhealthplan.com/viviendo-bien

Calendario de eventos. Asista a eventos de PCHP en línea y en persona. Vea nuestros próximos eventos aquí: es.parklandhealthplan.com/viviendo-bien/eventos

Recursos adicionales

findhelp

Findhelp es un directorio en línea que conecta a las personas con la asistencia gratuita de programas y organizaciones locales, incluida la ayuda con alimentos, vivienda, transporte, servicios financieros, servicios legales y más. Visite **Findhelp.ParklandHealthPlan.com** para consultar la asistencia disponible en su área.

TEXAS WIC
Smart Choices • Healthy Families
Opciones sabias • Familias sanas

El Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC) de Texas es un programa para mujeres embarazadas, que amamantan y familias con niños menores de 5 años. Las ofertas del programa incluyen apoyo para la lactancia, paquetes de alimentos y clases de nutrición. Para obtener más información, visite **TexasWIC.org**.

988 SUICIDE & CRISIS LIFELINE

Si tiene pensamientos suicidas o necesita ayuda con la ansiedad o la depresión grave, llame al **9-8-8** de inmediato. La conectarán con un asesor capacitado que podrá ayudarle a obtener el apoyo que necesita.

NATIONAL DOMESTIC VIOLENCE HOTLINE

Lamentablemente, el embarazo no impide que muchas mujeres sean abusadas. El abuso puede ser físico (golpes, patadas) o emocional (gritos, insultos). De cualquier forma, puede ser peligroso para la madre y el bebé. Si está siendo abusada, hable con su médico o llame a la Línea Nacional de Violencia Doméstica al **1-800-799-SAFE (7233)**.

Parkland Community Health Plan

PCHP ofrece servicios para ayudar a sus miembros con problemas de salud mental o abuso de sustancias. Podemos ayudarle a contactar con un profesional de terapia si no cuenta con uno.

Llame al **1-888-672-2277** (STAR Medicaid) o al **1-888-814-2352** (CHIP) para hablar con nuestro personal sobre sus necesidades de salud conductual.

Si tiene una crisis de salud mental, llame a nuestra Línea de Crisis de Salud Conductual al **1-844-603-1134** (disponible las 24 horas, los 7 días de la semana).

Registro de citas médicas

Fecha de la cita _____ **Hora de la cita** _____

Pregunta _____

_____

Respuesta _____

_____

Registro de citas médicas _____ **Fecha de la cita** _____

Pregunta _____

_____

Respuesta _____

_____

Fecha de la cita _____ **Hora de la cita** _____

Pregunta _____

_____

Respuesta _____

_____

Fecha de la cita _____ **Hora de la cita** _____

Pregunta _____

_____

Respuesta _____

_____

Fecha de la cita _____ **Hora de la cita** _____

Pregunta _____

_____

Respuesta _____

_____

Fecha de la cita _____ **Hora de la cita** _____

Pregunta _____

Respuesta _____

Información importante

Nombre del proveedor _____ **Teléfono del proveedor** _____

Dirección del proveedor _____

Nombre del hospital _____ **Teléfono del hospital** _____

Dirección del hospital _____

Nombre del contacto de emergencia _____

Relación _____

Teléfono del contacto de emergencia _____

Dirección del contacto de emergencia _____

Nombre del contacto de emergencia _____

Relación _____

Teléfono del contacto de emergencia _____

Dirección del contacto de emergencia _____

Su tipo de sangre _____

Sus medicamentos

_____ _____

_____ _____

_____ _____

_____ _____

Notas

_____

_____

Diario del embarazo

Use estas páginas para escribir sus pensamientos, preguntas y sentimientos durante el embarazo.

Comuníquese con nosotros

Visítenos en línea
es.ParklandHealthPlan.com

Para los próximos eventos, visite
es.parklandhealthplan.com/viviendo-bien/eventos

www.facebook.com/
ParklandCommunityHealthPlan

Parkland
Community Health Plan