



Maternidad

Lo que debe saber



¡La maternidad es un momento emocionante! Durante el embarazo, esto es lo que necesita saber para mantenerse saludable a usted y a su bebé.

Mantenga a su médico actualizado

Asegúrese de programar citas regulares con su médico durante todo el embarazo. Estas visitas son importantes para controlar su salud y el desarrollo de su bebé.

Su médico le dará información y apoyo importante durante su visita, ¡así que no se pierda sus citas!

Manténgase al día con sus citas para un embarazo feliz y saludable.

Manténgase saludable durante el embarazo

Mantenga sus citas con su médico durante y después del embarazo.

Hable con su médico sobre cómo mantenerse saludable.

Haga preguntas sobre el mejor lugar para dar a luz a su bebé. Dar a luz a su bebé siempre es más seguro bajo el cuidado de profesionales de la salud capacitados.

También debe hablar con su médico si cree que está experimentando depresión u otros síntomas de salud mental durante o después del embarazo.

Medidas preventivas

Hable con su médico acerca de cualquier vitamina o vacuna que pueda ayudar a protegerla y proteger a su bebé en desarrollo como:

☐ Vacuna contra la influenza (evite la vacuna nasal contra la gripe)

☐ Vacuna Tdap (tos ferina) (administrada entre las semanas 27 y 36)

☐ Hable con su médico acerca de las vacunas contra el RSV y el COVID.

Siempre llame a su médico si tiene alguna inquietud sobre su embarazo, si se enferma o tiene algún problema de salud mental.

Este contenido es informativo general de los CDC y no pretende sustituir el consejo de un médico o profesional de atención médica con licencia.

Visite [accesshma.com](https://www.accesshma.com) para iniciar sesión en su cuenta de miembro o, si tiene alguna pregunta, comuníquese con el equipo de Atención al Cliente al número que figura en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro. También puede visitar [accesshma.com](https://www.accesshma.com) e iniciar sesión en su cuenta de miembro para obtener información sobre los beneficios de su plan de salud.

Contenido procedente de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Center for Disease Control and Prevention, CDC) <https://www.cdc.gov/pregnancy/index.html>