



## COMIENZA BIEN DESDE EL VIENTRE: PRIMER TRIMESTRE



El primer trimestre comienza desde el momento de la concepción hasta la semana número doce (12). Durante estas semanas se presentan cambios drásticos en el desarrollo del bebé. Se forma el cerebro, la espina dorsal y los órganos internos. Debido a esto, la embarazadas pueden tener síntomas tales como: náuseas, vómitos, mareos, cansancio, hinchazón, crecimiento de los senos, entre otros. Las hormonas, los miedos sobre la maternidad, los cambios físicos y situaciones en el ambiente social, pueden provocar cambios en su estado de ánimo. Mantenerse saludable tanto física como emocionalmente puede hacer del proceso del embarazo uno exitoso.

### ¿Qué debe hacer en el Primer Trimestre de Embarazo?

- Haga una cita para su primera consulta prenatal.
- Si el tratamiento que le proponen para poder atender su embarazo no le convence, busque otra opción.
- Tome Vitaminas Prenatal y Ácido Fólico.
- Hable con su doctor sobre los medicamentos que toma, incluyendo los que se adquieren en el mostrador de la farmacia.
- No tome bebidas alcohólicas.
- No consuma drogas, ni fume.
- Evite el consumo de la cafeína.
- Evite actividades peligrosas o arriesgadas, tales como los deportes extremos, ejercicios de alto impacto; también evite tener relaciones sexuales sin protección.
- Haga un balance en su alimentación saludable: Incluya frutas, vegetales nueces, granos integrales, proteínas y yogurt.
- Evite los alimentos altos en grasa, azúcar y sal, como la comida rápida (Fast Foods), embutidos, refrescos y frituras.
- Evite los mariscos, las carnes crudas y los quesos blandos.
- Consulte con su doctor, para que pueda realizar actividad física como caminatas de treinta (30) minutos.
- Descanse y procure tener al menos ocho (8) horas de sueño.

- Edúquese sobre los diferentes cambios y procesos que podría tener durante el embarazo.
- Puede tener relaciones sexuales a menos que su doctor lo se lo prohíba.
- Su bebé siente todo lo que está pasando a su alrededor, háblele, cántele, léale un cuento y póngale música.

### ¿Cuáles exámenes deberá realizarse durante el Primer Trimestre de Embarazo?

Su médico le solicitará realizarse diferentes pruebas y exámenes para monitorear su salud y el desarrollo de su bebé. Entre estas están:

- Conteo sanguíneo completo
- Determinación del grupo sanguíneo y factor RH
- Antígeno viral para Rubéola
- Hepatitis A, B o C
- Enfermedades de transmisión sexual
- Cultivos de sangre y orina
- Sonogramas
- Pruebas genéticas
- Pruebas para detectar Zika

### ¿Cuáles son las señales de peligro en el Embarazo?

Si usted presenta alguno de los siguientes síntomas, es importante que visite a su médico.

- Sangrado
- Fiebre
- Dolor y calambres abdominales



## ¿Cuáles son los factores de riesgo de un embarazo de alto riesgo?

- Tener más de treinta y cinco (35) años o tener diecisiete (17) años o menos.
- Padecer de alguna condición como hipertensión, enfermedad del corazón, diabetes, hemoglobinopatías (producción anormal de la hemoglobina), problemas sanguíneos, problemas respiratorios, ovarios poliquísticos, abortos o pérdidas fetales en embarazos previos.
- Enfermedades de transmisión sexual.
- Alteraciones en la forma del útero.
- Estar expuesta a sustancias químicas.
- Fumar, beber alcohol y/o consumir drogas ilegales.
- Embarazo múltiple.
- Complicaciones durante la gestación: preclamsia, amenaza de parto prematuro, diabetes gestacional, entre otras.
- No ha recibido atención médica adecuada.

## ¿Cómo prepararse para la llegada de su bebé?

- Hable con su pareja.
- Ajuste su presupuesto.
- Determine junto a su pareja el tipo de crianza que desean darle a su bebé.

### Recuerde

- El primer trimestre comienza desde el momento de la concepción hasta la semana número doce (12). Durante estas semanas, se presentarán cambios drásticos en el desarrollo del bebé. Se desarrolla el cerebro, la espina dorsal y los órganos internos.
- Debido a este proceso, la mujer embarazada puede tener síntomas, tales como náuseas, vómitos, mareos, cansancio, hinchazón, crecimiento de los senos, entre otros.
- Tome sus Vitaminas Prenatales y Ácido Fólico.
- Haga un balance en su alimentación: Incluya frutas, vegetales nueces, granos integrales, proteínas y yogurt.

### Comuníquese con su Médico Primario

Si usted está embarazada, usted será registrado bajo la Cubierta Especial del Plan Vital.

Su médico primario y/o su especialista pueden proveerle información sobre los beneficios de la Cubierta Especial, y cómo será registrado bajo esta cubierta.

Las personas con Cubierta Especial pueden obtener medicamentos recetados, pruebas y otros servicios, sin necesitar un referido o que su médico primario firme.

Además, puede comunicarse con su médico primario para recibir más información o consejería de como usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones físicas y emocionales durante su embarazo.

### Importante

Si usted necesita servicios de emergencia de salud física o mental, puede marcar el 9-1-1, o ir a cualquier sala de emergencias.

Si usted presenta algún síntoma que entienda requiere atención inmediata, antes de visitar una sala de emergencias, puede comunicarse libre de cargos a la Línea de Consejería Médica al 1-844-347-7801, veinticuatro (24) horas al día, siete (7) días a la semana. Usuarios de TTY/TDD deben llamar al 1-844-347-7804. Al llamar a la Línea de Consejería Médica antes de visitar una sala de emergencias, usted estará exento de pagar el copago por los servicios recibidos durante su visita a la sala de emergencias.

### Para información adicional

Departamento de Servicio al Cliente

1-844-347-7800

TTY/TDD 1-844-347-7805

Visite nuestra página electrónica

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

### Referencias

<https://medlineplus.gov/spanish/prenatalcare.htm>

<https://kidshealth.org/es/parents/medical-care-pregnancy-esp.html>

<http://www.womenshealth.gov/espanol/embarazo/esta-embarazada/cuidar-salud-seguridad.htm>

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/patientinstructions/000584.htm>

<https://espanol.babycenter.com/a25004891/una-gu%C3%ADa-sobre-las-pruebas-prenatales-por-trimestre>

<https://www.cdc.gov/zika/es/symptoms/diagnosis.html>

<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-depth/high-risk-pregnancy/art-20047012>