



## Perinatal Wellness Guidelines

### Routine recommendations for a healthy pregnancy

#### Before Pregnancy

It is important to make healthy choices. Keep an ideal weight and a healthy lifestyle. Visit your health care provider for a checkup before becoming pregnant.



#### First Prenatal Visit

**Your health care provider\* will evaluate your personal health and family history to plan the best care for you and your new baby. The first visit is usually the longest, so be prepared. You may be asked about:**

- The date of your last menstrual period to help predict when your baby will be born
- Health problems like diabetes, high blood pressure or sexually transmitted disease
- Past pregnancies and any complications
- Previous hospital admissions
- Current medicines, allergies to medicines and foods
- Vaccination history
- Whether you drink alcohol, use tobacco, or recreational drugs
- Your diet and eating habits and how much you exercise
- Stress in your life
- How safe you feel in your current living arrangements
- Health history of the baby's father and your family history

**Your health care provider will also examine you, do some tests and offer advice.**

#### **He or she may:**

- Check your height, weight and blood pressure
- Perform a physical exam, including a pelvic exam
- Take a urine and blood sample for analysis
- Prescribe prenatal vitamins
- Give recommended vaccinations, including but not limited to Tdap and influenza
- Give recommended screening for hepatitis B virus (HBV) infection
- Provide education about what to expect during your pregnancy

\*A health care provider could be a doctor (OB/GYN), primary care provider, physician assistant, nurse practitioner or other health care professional.

## Later Prenatal Visits

**Follow-up visits usually take less time. Your health care provider may also:**

- Check your blood pressure
- Check your hands, feet and face for swelling
- Listen to the baby's heartbeat (beginning as early as week nine)
- Perform an ultrasound (usually at weeks 18 to 20)
- Measure the size of your uterus
- Ask about the baby's movement

**Normally, you will see your health care provider every four weeks for the first 28 weeks of pregnancy, then every two weeks until 36 weeks of pregnancy and then weekly until your baby is born. Talk with your health care provider and bring a list of questions to every visit.**



## After Giving Birth

**You should schedule a visit with your obstetrician or other care provider within the first three weeks after giving birth. A comprehensive visit should be done no later than 12 weeks after birth. Your care provider:**

- Will do an examination
- May do follow-up testing, if needed
- May give vaccinations, as needed
- May ask about breastfeeding

**You may also be asked if you are feeling low, have lost interest in usual activities, have difficulty caring for your baby or have difficulty concentrating, focusing or making decisions.**

Depending on your health and the health of your unborn baby, your health care provider may wish to see you more often and do additional testing. The recommendations are based on information from The American College of Obstetricians and Gynecologists. The recommendations are not intended as medical advice nor meant to be a substitute for the individual medical judgment of a health care provider. Please check with your health care provider for individualized advice on the recommendations provided.

Source: Guidelines for Perinatal Care, Seventh Edition, American Academy of Pediatrics and The American College of Obstetricians and Gynecologists



## Guía para el bienestar perinatal

### Recomendaciones de rutina para tener un embarazo saludable

#### Antes del embarazo

Es importante hacer elecciones saludables. Mantenga un peso ideal y un estilo de vida saludable. Acuda a su médico para realizarse un chequeo antes de quedar embarazada.



#### Primera consulta prenatal

**Su médico evaluará su salud personal e historial familiar. Esto ayudará a su médico a planificar los cuidados adecuados, para usted y su nuevo bebé. Por lo general, la primera consulta es la más larga, así que esté preparada. Es posible que le pidan información en relación con lo siguiente:**

- la fecha de su último período menstrual para ayudar a determinar cuándo nacerá su bebé;
- sus padecimientos como diabetes, presión arterial alta o enfermedades de transmisión sexual;
- sus embarazos anteriores y cualquier complicación que haya tenido;
- sus admisiones previas al hospital;
- los medicamentos que esté tomando y sus alergias a medicamentos y comidas;
- historial de vacunación;
- si consume alcohol, tabaco o alguna droga recreativa;
- su dieta y hábitos alimentarios y cuánto ejercicio hace;
- el estrés en su vida;
- qué tan segura se siente con sus arreglos de vida actuales;
- historial de salud del padre del bebé y el historial de salud de su familia.

**Su profesional médico también la examinará, hará unas pruebas y le ofrecerá asesoramiento. El médico podría realizar lo siguiente:**

- medir su estatura, peso y presión arterial;
- realizar un examen físico, incluyendo un examen pélvico;
- tomar una muestra de orina y sangre para análisis;
- recetarle vitaminas prenatales;
- administrarle las vacunas recomendadas, que incluyen pero no se limitan a la vacuna Tdap y contra la gripe/influenza;
- ofrecerle información educativa de lo que debe esperar durante su embarazo.

## Últimas consultas prenatales

**Las consultas de seguimiento, por lo general, toman menos tiempo. Su profesional médico también podría realizar lo siguiente:**

- tomarle la presión arterial;
- revisar si sus manos, pies y cara están hinchados;
- escuchar los latidos del corazón del bebé (a partir de la novena semana);
- realizar un ultrasonido, (por lo general entre las semanas 18 y 20);
- medir el tamaño de su útero;
- preguntar acerca de los movimientos del bebé.

**Por lo general, durante las primeras 28 semanas de embarazo consultará a su médico cada cuatro semanas, luego cada dos semanas hasta la semana 36 de embarazo y luego cada semana hasta el nacimiento del bebé. Hable con su médico y lleve una lista de preguntas a cada consulta.**



## Después del parto

**Si ya le han practicado una cesárea, se deben programar dos consultas de seguimiento en las semanas 2 y 6. Es importante realizar una consulta de seguimiento con su médico aproximadamente seis semanas después del parto.**

**Su médico:**

- la examinará;
- podría ordenar pruebas adicionales, si es necesario;
- le administrará vacunas, según sea necesario;
- puede preguntar acerca de la lactancia.

**El médico también podría preguntarle si se siente deprimida, si ha perdido interés en llevar a cabo actividades habituales, si tiene dificultad para cuidar de su bebé, para concentrarse o para tomar decisiones.**

Dependiendo de su salud y la salud de su bebé que aún no ha nacido, su médico podría requerir verla con más frecuencia y hacerle pruebas adicionales.

Las recomendaciones se basan en la información de The American College of Obstetricians and Gynecologists. Las recomendaciones no pretenden sustituir una asesoría médica ni la opinión médica individual de un médico u otro profesional de atención médica. Consulte a su médico para obtener asesoría individualizada sobre las recomendaciones incluidas.

Fuente: Guidelines for Perinatal Care, Séptima edición, *American Academy of Pediatrics* y *The American College of Obstetricians and Gynecologists*