



# SU EMBARAZO Y SU SALUD: LO QUE NECESITA SABER

Hay muchas cosas en las que pensar cuando se entera de que está embarazada. Esta guía puede ayudarle en su viaje con importantes recursos de educación de la salud.

## Empiece pronto para tener un bebé sano

Comience la atención médica prenatal tan pronto como sepa que está embarazada. No necesita una referencia para ver a un obstetra o ginecólogo (obstetrician/gynecologist, OB/GYN) o una partera. Los chequeos tempranos y regulares son importantes tanto para usted como para su bebé. Estas visitas ayudan a realizar un seguimiento del crecimiento de su bebé y le brindan la oportunidad de hablar con su proveedor sobre nutrición y ejercicio.

### Recuerde:

- Programe su primera visita de inmediato.
- Siga los consejos de su médico sobre vitaminas y alimentación saludable.
- Asista a todas sus citas prenatales.

### ¿Embarazo de alto riesgo?

Si su embarazo es de alto riesgo, es posible que necesite servicios especializados. Su proveedor de atención médica prenatal o médico de atención primaria (Primary Care Physician, PCP) puede ayudarle a hacer una referencia.

### ¿Busca apoyo adicional?

Las doulas pueden ofrecer apoyo, educación de la salud y atención no médica a personas que están embarazadas o que estuvieron embarazadas dentro de los 12 meses.

Visite [lacare.org/pregnancy](http://lacare.org/pregnancy) para obtener más información.

### ¡Buenas noticias!

Los extractores de leche y suministros para la lactancia están cubiertos. La lactancia es una excelente opción para la salud de su bebé y le recomendamos que la considere. El uso de un extractor de leche puede ayudar a mantener su suministro de leche o almacenarla para más adelante.

Hable con su proveedor para obtener la aprobación para el equipo médico duradero (Durable Medical Equipment, DME).

### La salud mental importa

Su proveedor buscará signos de depresión durante las visitas prenatales y posparto. Esto ayuda a detectar los signos de forma temprana, para que pueda obtener el apoyo que necesita para mantenerse saludable.

¿Necesita a alguien con quien hablar? Llame a **Carelon Behavioral Health** al **1.877.344.2858**

### Servicios de salud reproductiva

Se cubren la planificación familiar, la anticoncepción y los abortos. Puede obtener servicios de aborto ambulatorio sin necesidad de un proveedor dentro de la red. Conozca sus opciones y tome el control de su salud.

Obtenga más información en [Womenshealth.gov/A-Z-Topics/Birth-Control-Methods](http://Womenshealth.gov/A-Z-Topics/Birth-Control-Methods)

Para obtener esta información en su idioma o para cualquier pregunta sobre Maternidad y Salud Reproductiva, llame al **213-428-5500 x 4408** un defensor de educación de la salud puede ayudarle.