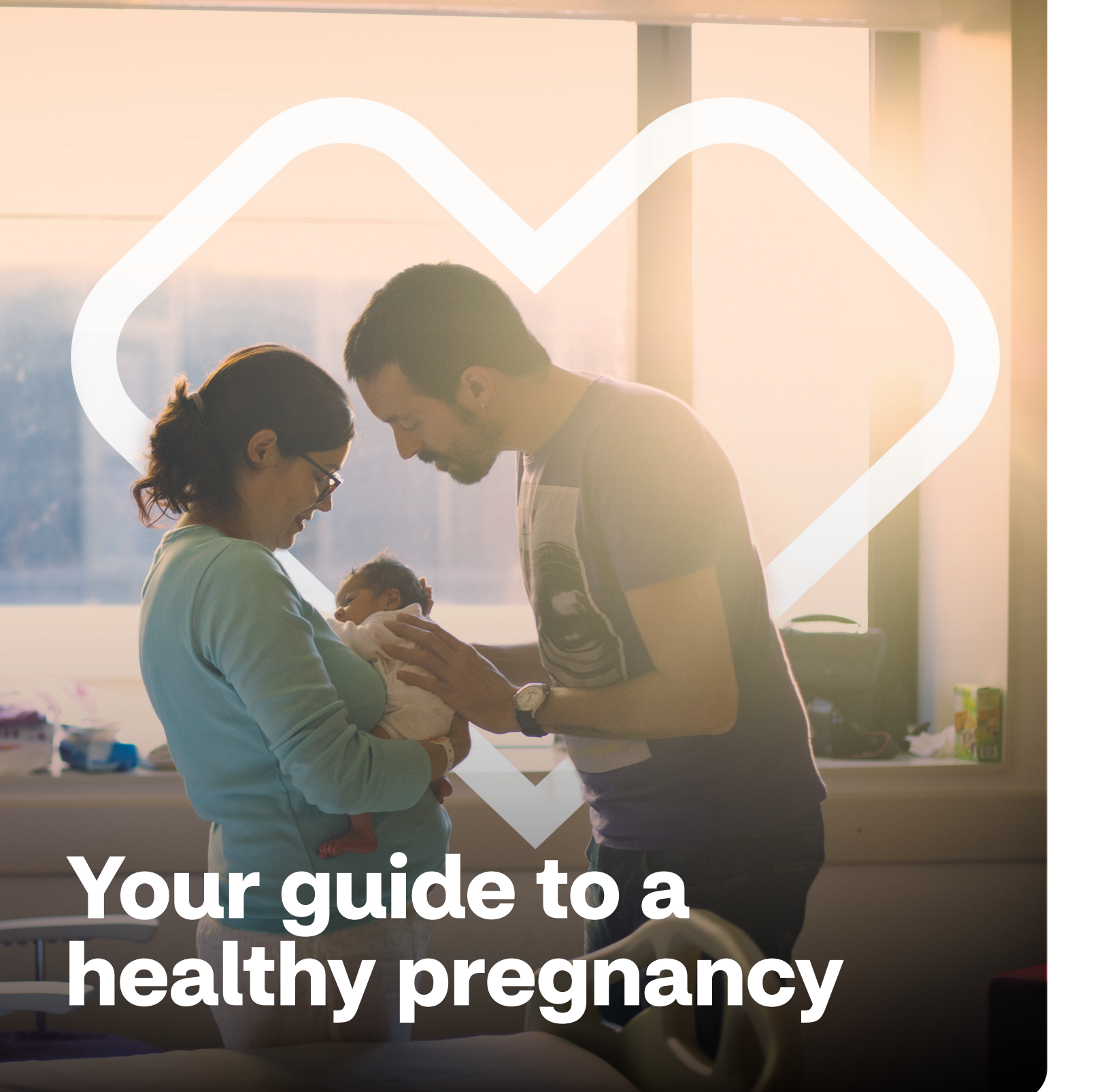




Your guide to a healthy pregnancy

Aetna Enhanced Maternity Program™



Welcome!

Whether you're a new or experienced parent, it's common to have a lot of questions during this time. And to need a place where you can go for reliable information and support. So from the beginning, know you can count on us to help give you and your baby a healthy start.

What's inside

About the program	3
Pregnancy basics	4
First trimester (weeks 1–12).....	6
Second trimester (weeks 13–27).....	7
Third trimester (weeks 28–40).....	8
Staying healthy	9
Feeling safe at home	10
Health conditions.....	11
Warning signs during pregnancy	12
Helpful tips.....	13
Feeding and bonding with your baby	14
Emotional changes after pregnancy	15
Preparing your home and family	16
Important contacts.....	18

Aetna is the brand name used for products and services provided by one or more of the Aetna group of companies (Aetna). Aetna Behavioral Health refers to an internal business unit of Aetna.



About the program

Be sure to visit our Maternity Support Center at aet.na/maternitysupport. You'll get helpful information, tips and resources that you can use now and even after your baby is born.

Take advantage of special program features

Now that you've joined the Aetna Enhanced Maternity Program™, you'll get support before, during and after your pregnancy. You'll also get helpful facts on prenatal care, labor, delivery, newborn care and more. Plus, you'll get access to personal nurse support if you have health conditions that might affect your pregnancy.

As part of the program, you'll get:

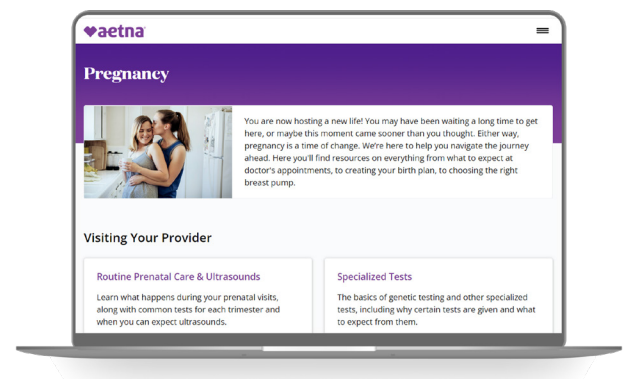
- ✓ Genetic counseling and screening for those thinking of having a baby or already pregnant. Learn more and take a brief survey at: aet.na/genetichealth
- ✓ Nurse support during and after pregnancy
- ✓ Preterm labor education at aet.na/preterm
- ✓ Preeclampsia education at aet.na/preeclampsia
- ✓ Help with quitting smoking
- ✓ Breastfeeding/chestfeeding resources and support
- ✓ Tips on postpartum care, and much more

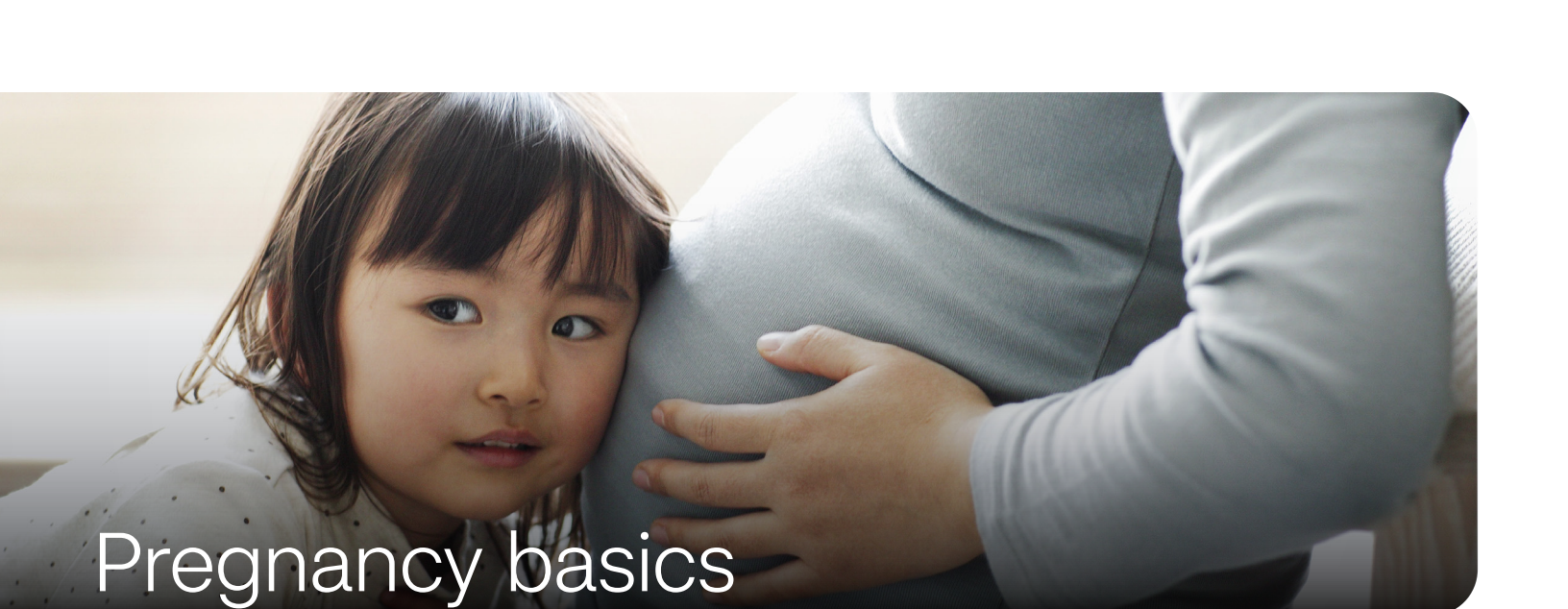
Choosing your care team

It's important to choose a care team that's right for you. They'll be there from the beginning to help you have a healthy pregnancy and baby.

You can find hospitals that have exclusive breastfeeding/chestfeeding rates of 70% or higher. Look for the Breast milk feeding of Newborns after Delivery (BOND) designation in our online provider search. Go to your member website at aet.na/memberlogin

Check out these resources as you create your care team: aet.na/care-team and aet.na/pregnancy





Pregnancy basics



As soon as you find out you're pregnant, call your health care provider to schedule an appointment. If you don't have a health care provider yet, go to your member website at [Aetna.com](https://www.aetna.com) and choose "Find Care."

Here are some tips to keep in mind when you visit your health care provider:



Talk about taking prenatal vitamins with folic acid. This is an important vitamin that helps the baby's brain and spine develop properly.



Tell them about all prescribed and over-the-counter medicines, vitamins and supplements you take.

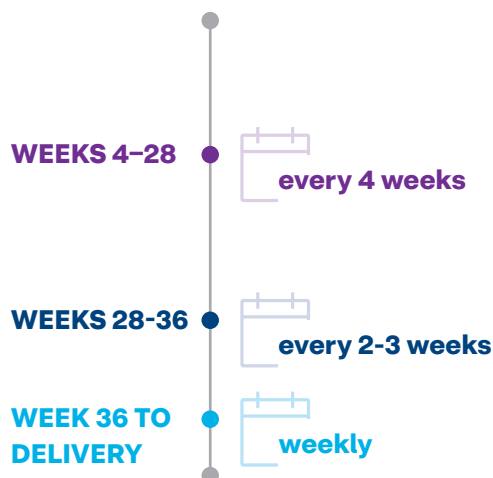


Be honest about any behaviors like smoking and drinking alcohol, as both can affect your and your baby's health.



Learn more about how to eat a healthy, balanced diet. This will help you get the right nutrients you need while helping your baby grow.

Keep up with regular prenatal visits



Prenatal care is important and includes regular visits with your health care provider. So be sure you attend all of your appointments, even if you're feeling fine. You may see your health care provider based on this general schedule, or more often, depending on your needs.

During your first visit, the health care provider usually:

- Asks about your and your family's health and genetic history
- Does a complete physical exam
- Performs a pelvic exam with a Pap test (depending on your age and medical history)
- Figures out your expected due date

Know what your health care provider may check

Blood type. This test will also tell if you have a protein called the “Rhesus (Rh) factor” in your red blood cells. Women who don’t have it are “Rh negative” and may need treatment to protect their baby.

Immunity to rubella and chicken pox. Babies born to women who get these diseases for the first time during pregnancy can have a higher risk of birth defects.

Anemia (low red blood cell count). This may increase your risk of preterm delivery, so it’s good to be aware of it.

Genetic diseases. This may include testing for genetic conditions like cystic fibrosis and/or spinal muscular atrophy.

Sugar in your urine. This can be a sign of diabetes, so your health care provider may do other tests.

Protein in your urine. This can be a sign of a urinary tract infection. Later, it can be a sign of pregnancy-related high blood pressure, so your health care provider may do other tests.

Hepatitis B and C, TB and sexually transmitted infections (STIs). Your health care provider may also check to see if you carry human immunodeficiency virus (HIV), the virus that causes acquired immune deficiency syndrome (AIDS).

Zika virus screening. Before you travel, talk about your pregnancy plans and Zika risk. Zika is a virus transmitted by infected mosquitoes and may be harmful.



Healthy dental care during pregnancy

Many people may not realize that dental health is related to pregnancy. But it’s actually very important to take care of your teeth, mouth and gums during this time.

In fact, pregnant women with gum disease have a higher risk for preterm birth. And when you’re pregnant, your body makes special hormones that can affect your gums. Also, morning sickness can affect the health of your mouth and teeth. So check in with your dentist often to give you and your baby a healthy start.



Your dental health is connected to your overall health. Be sure to visit your dentist early in your pregnancy.



Get tips for keeping your whole mouth healthy at aet.na/dental 



As your baby grows

It's helpful to know what to expect during each trimester. Your body may start to feel different. And you may have different tests or procedures to check your and your baby's health. But being prepared and checking in with your health care provider can go a long way in easing your mind.

1ST TRIMESTER



In the first trimester, your baby's heart, lungs and brain start to grow. The amniotic sac forms around the baby for protection and the umbilical cord is taking nutrition to the baby.

Know your benefits

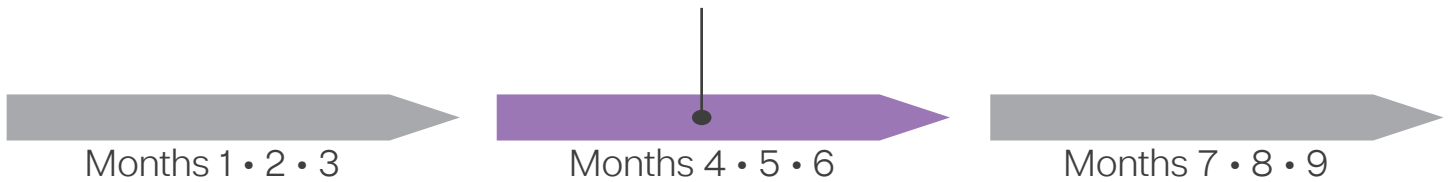
During your pregnancy, your health care provider may recommend tests based on your health and family history, age and other factors. But it's important to know that most of these tests aren't considered part of your preventive benefits, so cost-sharing may apply under your plan.

Be sure to check your benefits plan to see which test are covered.



Read about what to expect in each trimester at aet.na/journey

2ND TRIMESTER



Braxton Hicks contractions

It's common to experience Braxton Hicks contractions during the second and third trimesters. Some people call them “practice” or “false” contractions. Here's what you should know:

- They don't mean that you're going into labor
- They aren't like regular contractions
- They have no real pattern and can come and go at different times
- Some women never experience them

In the second trimester, you may start to feel your baby move at around 18 to 20 weeks. At about 23 weeks, most babies weigh about one pound and are 13 inches long.¹

What's the difference?

Braxton Hicks contractions	Labor contractions
Aren't regular	Are regular, lasting about 30–70 seconds each
Don't get closer together over time	Get closer together over time
Don't get stronger over time	Get stronger over time
Are sometimes felt only in the lower abdomen or groin	Often start at the back and move to the front
May stop when changing positions or moving around	Won't stop when changing positions or walking around

¹The American College of Obstetricians and Gynecologists. How Your Fetus Grows During Pregnancy. December 2022. Available at: <https://www.acog.org/womens-health/faqs/how-your-fetus-grows-during-pregnancy>. Accessed December 1, 2022.



3RD TRIMESTER



Some common conditions later in pregnancy

Fluid retention and swelling: Many women retain fluid and notice swelling during pregnancy. But mild swelling of the legs, hands and face are normal.

If you get severe or sudden swelling, especially in your hands and face (around the eyes), call your health care provider. These can be signs of preeclampsia. Preeclampsia is a form of high blood pressure that starts during pregnancy.

Visit aet.na/preeclampsia to learn more.

Know the signs of preterm labor

Labor before the 37th completed week of pregnancy can have serious effects on a baby's health. Babies born early have an increased risk of serious medical complications and developmental disabilities. In most cases, the closer the baby gets to full term, the healthier it will be at birth.

Go to aet.na/preterm to learn more.

By the end of the third trimester, most babies will weigh between 6 and 9 pounds and measure 18 or more inches in length. They'll have smooth skin and their eyes will be sensitive to light.²



Some questions to ask your health care provider

Sometimes, your health care provider may want you to deliver your baby early and/or by C-section. Here are just a few questions you should ask:

- Is there a problem with my health or the health of my baby that may require me to give birth early?
- Can I wait to have my baby until I'm closer to 40 weeks?
- What can I do to ensure an increased chance of vaginal delivery?

Inducing labor

- Why do you need to induce my labor?
- How will you induce my labor?
- Will inducing labor increase the chance that I'll need to have a C-section?

C-section

- Why do I need to have a C-section?
- Can a C-section cause problems for my baby and me?
- Will I need to have a C-section in future pregnancies?



Read more about tests and procedures at aet.na/tests

²The American College of Obstetricians and Gynecologists. How Your Fetus Grows During Pregnancy. December 2022. Available at: <https://www.acog.org/womens-health/faqs/how-your-fetus-grows-during-pregnancy>. Accessed December 1, 2022.



Staying healthy

Make your meals count and move those muscles

During your pregnancy, it's important to eat a healthy, well-balanced diet. And getting regular exercise can help lower stress and prepare you for childbirth.

Visit aet.na/exercising for great tips to keep you and your baby healthy.



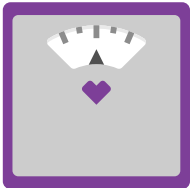
Stay on track and eat a healthy diet. It directly affects your baby's health and development.

Gain a healthy amount of weight

You will, and should, gain weight during pregnancy. Be sure to talk to your health care provider about weight gain. Here are some recommended guidelines.

- ✓ Plan to add about 300 calories to your normal daily diet.
- ✓ Don't try to diet during pregnancy.
- ✓ Choose snacks that have nutrients and little sugar or fat.
- ✓ Help avoid morning sickness by eating several smaller meals.

If you have a multiple pregnancy (twins, triplets or more), talk to your health care provider about weight gain.



Weight before pregnancy	Recommended weight gain
Normal weight	25 to 35 pounds
Overweight	15 to 25 pounds
Underweight	28 to 40 pounds (depends on pre-pregnancy weight)



Feeling safe at home

Pregnancy is a time of physical and emotional change for both you and your partner. It can also be a stressful time for some couples and families. Keep in mind that any physical violence or emotional or sexual abuse could threaten your health and your baby. So if your partner is hurting you or you feel you may hurt them, get help right away.

What you can do

- ✓ Speak with your health care provider and get help immediately.
- ✓ Call the National Domestic Violence Hotline at **1-800-799-SAFE (7233)**.^{*} They'll direct you to resources in your area.
- ✓ Visit FuturesWithoutViolence.org  and MenStoppingViolence.org .
- ✓ Refer to your Aetna[®] behavioral health contact or call the number on the back of your member ID card.



Helpful resources

Office on Women's Health:
WomensHealth.gov 

National Domestic Violence Hotline:
NDVH.org 

March of Dimes:
MarchofDimes.org 



^{*}This information is provided for your convenience only. Aetna has no relationship with and doesn't endorse content or information provided by these organizations.



Health conditions

Diabetes

Diabetes occurs when there's too much sugar in the blood. It can cause you to have a large baby, or it may increase the risk of a form of pregnancy-related high blood pressure. This can lead to preeclampsia, a serious medical condition.

Pregestational diabetes happens before pregnancy; gestational diabetes happens during pregnancy. It's important to diagnose and manage both types so you can stay healthy.



For more information on each of these conditions, visit:

- cdc.gov/pregnancy/diabetes.htm 
- cdc.gov/bloodpressure/pregnancy.htm 
- aet.na/preeclampsia 

High blood pressure (hypertension)

High blood pressure often doesn't have any symptoms. That's why it's important to have regular prenatal visits to keep it in check.



Before pregnancy

Women who have high blood pressure before pregnancy (or develop it before the 20th week of pregnancy) have "chronic hypertension." This form of it doesn't go away after delivery. If you know you have high blood pressure, check with your health care provider before you get pregnant.

During pregnancy

High blood pressure that starts during pregnancy is "gestational hypertension," which goes away after delivery. This type can lead to preeclampsia, which can affect your and your baby's health.

Warning signs during pregnancy



Warning signs during the first trimester

Call your health care provider if you have any of the following during your first trimester (weeks 1 to 12):

- Vaginal bleeding
- Change in vaginal discharge
- Pain or burning when you urinate
- Severe vomiting
- Pain or cramps in your pelvis
- Increased pressure in your pelvis
- Very bad or constant headaches



Warning signs during the second and third trimesters

Call your health care provider if you experience any of the following during your second or third trimesters (weeks 13 to 40):

- Bleeding or leaking of water (or other fluid) from your vagina
- A tight feeling in your abdomen
- More than four contractions an hour (if you're under 36 weeks)
- Force to the abdomen (due to a fall or to being struck by something or someone)
- Less movement from the baby (fewer than ten movements in two hours) or no movement
- Swelling of your hands or face
- Very bad or constant headaches
- Blurry or double vision, or seeing white flashing lights



Some warning signs of preterm labor

Going into labor before the 37th week of pregnancy can affect your baby's health.

Call your health care provider right away if your water breaks. Or if you experience anything listed below:

- Four or more contractions (or tightening) of the uterus in an hour, with or without pain
- Low, dull backache, pressure or pain
- Cramps that feel like your monthly period
- Pressure in your pelvis that feels like the baby is pushing down
- Stomach cramping, with or without diarrhea
- Vaginal discharge (any change, especially if mucus-like, watery or bloody)
- A feeling that "something isn't right"

Helpful tips

KNOW YOU CAN STILL TRAVEL



Most people can travel safely until the month before their due date. If you're planning a trip, be sure to check with your health care provider first to make sure it's OK. Get travel tips at aet.na/travel .

TALK ABOUT MEDICINE AND VACCINES



When you go to your first prenatal visit, bring a list of all prescribed and over-the-counter medicine you take. Visit aet.na/medicine  to get more information.

AVOID SMOKING, ALCOHOL AND DRUGS



Everything a pregnant person eats, drinks and smokes goes into their unborn baby's body. That's why it's so important to stop any kind of smoking and avoid drinking alcohol or taking other drugs. Visit aet.na/smoking  or smokefree.gov  to learn more.

STAY INTIMATE DURING PREGNANCY



For most people, it's safe to continue having sex during pregnancy, and it won't harm the baby. But check in with your health care provider about any concerns you have.



Watch an empowering video

Take some time to watch *Choices in Childbirth*, an expert-led series from CVS Health® and Every Mother Counts. You'll learn how to be your own advocate, find care, prepare for birth and much more.

Feeding and bonding with your baby

Know about breastfeeding/chestfeeding

Deciding whether or not to breastfeed/chestfeed is a personal choice. Either way, it can be a special bonding time between you and your baby.

Check aet.na/feeding for helpful information.

Here are a few facts to know about breastmilk/chestmilk and breastfeeding/chestfeeding:

- It has everything a baby needs in exactly the right amounts.
- It has antibodies that can help their immune system fight infections.
- Children who were breastfed/chestfed as babies get fewer ear infections, lower respiratory infections and urinary tract infections than children who were fed formula.¹
- The American Academy of Pediatrics (AAP) recommends that healthy people breastfeed/chestfeed their babies exclusively for about six months of life.
- The AAP also recommends that people should continue to breastfeed/chestfeed for the first 12 months, if possible. The longer a person breastfeeds/chestfeeds, the greater the benefits.

Returning to work

If you plan to go back to work, you may want to keep feeding your baby breast/chest milk. Before you begin parental leave, find out if there's a lactation policy or benefit in place. It can also be helpful to learn more about breast/chest pumps. They can be a convenient way to feed your baby, especially when you're working outside of your home.



Visit aet.na/breast-pumps to get more information about pumps and supplies.

Health and emotional benefits

There are also other benefits, including less gas and constipation for your baby, less bleeding after delivery and convenience. Breastfeeding/chestfeeding may also:

- ✓ Strengthen your bond with your baby
- ✓ Help the uterus go back to its pre-pregnancy size faster
- ✓ Decrease the risk of some cancers
- ✓ Save money on formula



Get helpful information online

- American Academy of Pediatrics at [AAP.org](https://aap.org)
- International Lactation Consultant Association at [ILCA.org](https://ilca.org)
- La Leche League International at [LLLI.org](https://llli.org)

Storing milk

It's important to know how to properly store breast/chest milk. Visit https://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm for helpful information.

Looking for extra support?

Visit the Human Milk Banking Association of North America at hmbana.org if you're having trouble breastfeeding/chestfeeding or if you need more support.

¹March of Dimes. [Breastfeeding is best](#). April 2019. Accessed September 23, 2022.

Emotional changes after pregnancy



Visit aet.na/postpartum-depression to learn more.

“Baby blues” and postpartum depression

Giving birth is physically and emotionally demanding. And your body will experience many hormonal changes in the days and weeks after delivery.

These changes sometimes cause sadness or anxiety. Some people call these feelings “the baby blues.” They’re very common and usually go away within a couple of weeks.

But sometimes, these feelings are more severe and don’t go away on their own. In this case, you may have postpartum depression (PPD). So it’s important to talk to your health care provider and seek help and support if you need it.

When to call a professional

If you’re thinking about hurting yourself or your baby, or feel like you can’t care for your baby, get help right away.

Call or text 988 to connect with the 988 Suicide and Crisis Lifeline.



4 out of 5 new parents experience baby blues.²

Postpartum Support International

This group provides information, support and links to local resources. And they’re available 24 hours a day, 7 days a week.*

Call: 1-800-944-4773

Text: 503-894-9453

Visit: Postpartum.net



*This information is provided for your convenience only. Aetna® has no relationship with Postpartum Support International and does not endorse content or information provided by Postpartum Support International.

²March of Dimes. [Baby blues after pregnancy](#). May 2021. Accessed September 23, 2022.

Preparing your home and family

Stay healthy: resources for partners

It's also important for partners to take good care of themselves during this time. This will help them best support you during your pregnancy and after your baby is born.

So whether it's encouraging you to exercise, cooking a healthy meal or preparing your home, rely on your partner to support you during this time.



To learn more, visit:

- aet.na/partner-support 
- aet.na/arrival 





Preparing siblings for a new baby

Help siblings get ready for the new baby by:

- Signing up for sibling-preparation classes
- Making time to be alone with them
- Talking about their own birth
- Looking at their baby photos or videos together
- Taking them to your appointments, if appropriate
- Asking them to help decorate the baby's room
- Giving them a special gift from the baby
- Letting them help with feedings and diaper changes



Getting your home ready

It's important to keep your home safe by:

- Installing smoke and carbon monoxide detectors
- Buying and learning how to use a fire extinguisher
- Planning a fire escape route
- Posting emergency phone numbers
- Making sure your water heater isn't set higher than 120 degrees Fahrenheit



Keeping your baby safe

Make sure your baby has the right equipment by purchasing (or borrowing):

- **An infant car seat.** Go to **SaferCar.gov** to learn about car seat installation.
- **A bathtub made for infants.** Never leave your baby unattended, even in a small amount of water.
- **A changing table or pad with a safety strap.** Check your local stores or go online to find them.
- **A crib.** Don't put pillows, comforters, sheepskins, pillow-like bumper pads or stuffed toys in the crib.

Learn infant CPR at aet.na/baby-cpr 



Protecting your baby as they grow

As your baby grows, keep them safe by:

- Securing furniture and cabinets with safety latches, if necessary
- Putting all glass or breakable items out of reach
- Covering corners, sharp furniture edges and electrical outlets
- Using the back burner of your stove and turning the pot handles away from the edge

**We're here for you
throughout this journey.**

Call us at **1-800-272-3531**
(TTY: 711) weekdays from
8 AM to 7 PM ET.

Or visit [aetna.com](https://www.aetna.com) 

Important contacts

Health care provider's name:

Phone number: _____

Hospital name: _____

Phone number: _____

Emergency contact: _____

Neighbor: _____

Other: _____

Other: _____

Aetna Enhanced Maternity Program™:

1-800-272-3531 (TTY: 711)

Notes: _____



Su guía para un embarazo saludable

Enhanced Maternity Program™ de Aetna



¡Bienvenido!

Ya sea que tenga experiencia como madre o esta sea la primera vez, es común tener muchas preguntas en esta etapa. También lo es necesitar un lugar al cual acudir para buscar información confiable y apoyo. Por lo tanto, desde el principio, sepa que puede contar con nosotros para ayudarle a que usted y su bebé puedan tener un comienzo saludable.

Contenido

Acerca del programa.....	3
Conceptos básicos del embarazo	4
Primer trimestre (semanas 1 a 12)	6
Segundo trimestre (semanas 13 a 27)	7
Tercer trimestre (semanas 28 a 40)	8
Manténgase saludable	9
Siéntase segura en casa	10
Afecciones médicas	11
Signos de advertencia durante el embarazo	12
Consejos útiles.....	13
Cómo alimentar a su bebé y crear un vínculo	14
Cambios emocionales después del embarazo.....	15
Cómo preparar el hogar y a su familia	16
Contactos importantes.....	18



Acercas del programa

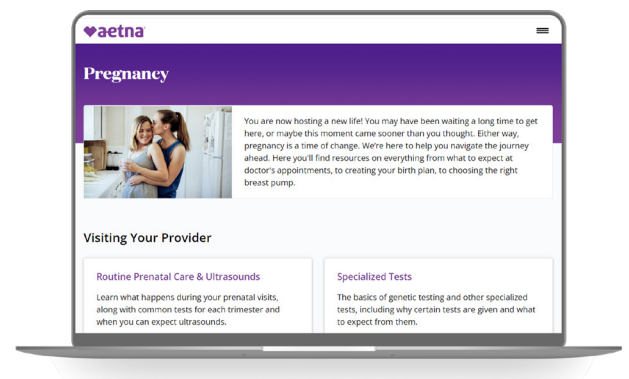
Asegúrese de visitar nuestro Centro de Apoyo a la Maternidad en aet.na/maternitysupport . Podrá obtener información útil, consejos y recursos que puede usar ahora e incluso después de que nazca su bebé.

Aproveche las características especiales del programa

Ahora que se ha inscrito en el Enhanced Maternity Program™ de Aetna, recibirá apoyo antes, durante y después del embarazo. También recibirá datos útiles sobre la atención prenatal, el trabajo de parto, el parto, la atención del recién nacido y más. Además, tendrá acceso a apoyo personal de enfermería si tiene afecciones de salud que puedan afectar su embarazo.

Como parte del programa, recibirá lo siguiente:

- ✓ Asesoramiento genético y exámenes de detección para quienes estén pensando en tener un bebé o ya estén embarazadas. Obtenga más información y haga un breve encuesta en: aet.na/genetichealth 
- ✓ Apoyo de enfermería durante y después del embarazo
- ✓ Educación sobre el parto prematuro en aet.na/preterm 
- ✓ Educación sobre la preeclampsia en aet.na/preeclampsia 
- ✓ Ayuda para dejar de fumar
- ✓ Recursos y apoyo para amamantar
- ✓ Consejos sobre la atención posparto y mucho más



Elija su equipo de atención

Es importante que elija un equipo de atención adecuado para usted. Estarán a su disposición desde el principio para ayudarle a tener un embarazo y un bebé saludables.

Puede encontrar hospitales con tasas de lactancia materna exclusiva del 70 % o más. Busque la designación lactancia materna de recién nacidos después del parto (BOND) en nuestra búsqueda de proveedores en línea. Ingrese al sitio web para miembros en aet.na/memberlogin .

Échele un vistazo a estos recursos a medida que crea su equipo de atención: aet.na/care-team  y aet.na/pregnancy .



Conceptos básicos del embarazo



Apenas sepa que está embarazada, llame a su proveedor de atención médica para programar una cita. Si aún no tiene un proveedor de atención médica, ingrese al sitio web para miembros en [Aetna.com](https://www.aetna.com) y elija la opción “Find Care” (Encontrar atención).

Estos son algunos consejos que debe tener en cuenta cuando visite a su proveedor de atención médica:



Pregunte si debe tomar vitaminas prenatales con ácido fólico. Esta es una vitamina importante que ayuda a que el cerebro y la columna del bebé se desarrollen adecuadamente.



Indique todos los medicamentos recetados y de venta libre, las vitaminas y los suplementos que toma.

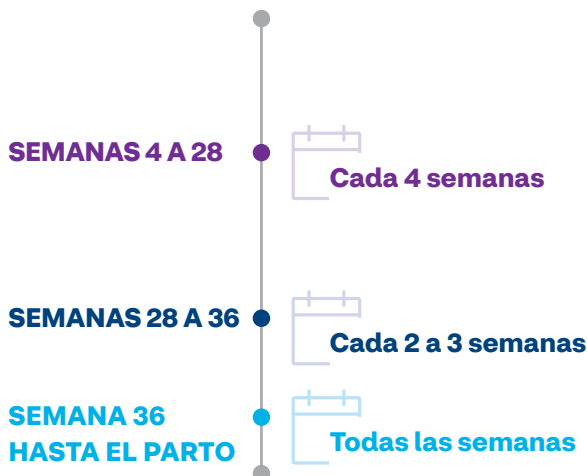


Sea honesta sobre conductas como fumar y beber alcohol, ya que ambas pueden afectar su salud y la de su bebé.



Obtenga más información sobre cómo llevar una alimentación saludable y balanceada. Esto le ayudará a recibir los nutrientes adecuados que necesita y a ayudar a su bebé a crecer.

Realice consultas prenatales regulares



La atención prenatal es importante e incluye consultas regulares con su proveedor de atención médica. Por tanto, asegúrese de asistir a todas sus citas, incluso si se siente bien. Es posible que vea a su proveedor de atención médica siguiendo este esquema general o con más frecuencia, según sus necesidades.

Durante su primera consulta, el proveedor de atención médica suele hacer lo siguiente:

- Pregunta sobre los antecedentes genéticos y de salud de usted y de su familia.
- Realiza un examen físico completo.
- Realiza una exploración ginecológica con una prueba de Papanicolaou (según su edad y antecedentes médicos).
- Calcula su fecha esperada de parto.

Sepa qué puede controlar su proveedor de atención médica

Grupo sanguíneo. Esta prueba también determinará si tiene una proteína llamada “factor Rhesus (Rh)” en los glóbulos rojos. Las mujeres que no tienen esta proteína son “Rh negativas” y pueden necesitar un tratamiento para proteger a su bebé.

Inmunidad a la rubéola y la varicela. Los bebés que nacen de mujeres que contraen estas enfermedades por primera vez durante el embarazo corren un mayor riesgo de tener defectos congénitos.

Anemia (recuento bajo de glóbulos rojos). Esto puede aumentar su riesgo de parto prematuro, por lo que es bueno estar al tanto.

Enfermedades genéticas. Esto puede incluir realizar pruebas para detectar afecciones genéticas como fibrosis quística o atrofia muscular espinal.

Azúcar en la orina. Esto puede ser un signo de diabetes, por lo que es posible que su proveedor de atención médica le pida otros análisis.

Proteína en la orina. Esto puede ser signo de una infección en las vías urinarias. Más adelante, puede ser un signo de presión arterial alta relacionada con el embarazo, por lo que es posible que su proveedor de atención médica le pida otros análisis.

Hepatitis B y C, tuberculosis (TB) e infecciones de transmisión sexual (ITS). Su proveedor de atención médica también puede pedir una prueba para verificar si es portadora del virus de la inmunodeficiencia humana (VIH), el virus que causa el síndrome de la inmunodeficiencia adquirida (SIDA).

Prueba de detección del virus del Zika. Antes de viajar, hable sobre sus planes de embarazo y el riesgo de contraer zika. El Zika es un virus transmitido por mosquitos infectados y puede ser perjudicial.



Atención dental saludable durante el embarazo

Es posible que muchas personas no se den cuenta de que la salud dental está relacionada con el embarazo. Sin embargo, es muy importante que cuide los dientes, la boca y las encías durante este tiempo.

De hecho, las mujeres embarazadas que tienen periodontitis corren un mayor riesgo de tener un bebé prematuro. Además, durante el embarazo, el cuerpo produce hormonas especiales que pueden afectar sus encías. Las náuseas matutinas también pueden afectar la salud de la boca y los dientes. Por tanto, realice controles con su dentista con frecuencia para que usted y su bebé puedan tener un comienzo saludable.



Su salud dental está conectada con su salud en general. Asegúrese de visitar al dentista al comienzo del embarazo.



Obtenga consejos sobre cómo mantener toda la boca sana en aet.na/dental .



A medida que el bebé crece

Es útil saber qué esperar en cada trimestre. Su cuerpo puede empezar a sentirse diferente. Y es posible que se realice diferentes pruebas o procedimientos para controlar su salud y la de su bebé. Pero estar preparada y consultar a su proveedor de atención médica puede ser de gran ayuda para estar tranquila.

1.º TRIMESTRE



Durante el primer trimestre, el corazón, los pulmones y el cerebro de su bebé comenzarán a crecer. El saco amniótico se forma alrededor del bebé para protegerlo, y el cordón umbilical lo alimenta.

Conozca sus beneficios

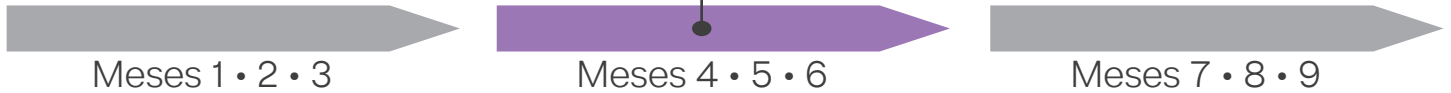
Durante el embarazo, su proveedor de atención médica puede recomendar que se realice análisis según sus antecedentes familiares y de salud, su edad y otros factores. Pero es importante saber que la mayoría de estos análisis no se consideran parte de sus beneficios preventivos, por lo que es posible que se apliquen costos compartidos bajo su plan.

Asegúrese de revisar su plan de beneficios para ver qué análisis se cubren.



Lea sobre qué esperar en cada trimestre en aet.na/journey.

2.º TRIMESTRE



Contracciones de Braxton Hicks

Durante el segundo y el tercer trimestre, es común tener contracciones de Braxton Hicks. Algunas personas las llaman contracciones “de práctica” o “falsas”. Esto es lo que debe saber:

- No significan que está por dar a luz.
- No son como las contracciones regulares.
- No siguen un patrón real y pueden ir y venir en diferentes momentos.
- Hay mujeres que nunca las sienten.

En el segundo trimestre, puede comenzar a sentir los movimientos de su bebé entre la semana 18 y la 20. Alrededor de la semana 23, la mayoría de los bebés pesan aproximadamente una libra y miden 13 pulgadas.¹

¿Cuál es la diferencia?

Contracciones de Braxton Hicks	Contracciones de parto
No son regulares.	Son regulares, duran de 30 a 70 segundos cada una.
No se producen con mayor frecuencia con el tiempo.	Se producen cada vez con mayor frecuencia con el tiempo.
No son más fuertes con el tiempo.	Son cada vez más fuertes con el tiempo.
A veces, solo se sienten en la parte inferior del abdomen o en la ingle.	Suelen comenzar en la espalda y moverse hacia adelante.
Pueden detenerse al cambiar de posición o moverse.	No se detendrán al cambiar de posición o caminar.

¹Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (ACOG). El crecimiento del feto durante el embarazo. Diciembre de 2022. Disponible en: <https://www.acog.org/womens-health/faqs/how-your-fetus-grows-during-pregnancy>. Visitado el 1 de diciembre de 2022.



3.º TRIMESTRE



Algunas afecciones comunes cuando el embarazo está avanzado

Retención de líquidos e hinchazón: Muchas mujeres retienen líquido y notan hinchazón durante el embarazo. Sin embargo, la hinchazón leve de las piernas, las manos y el rostro es normal.

Si presenta hinchazón grave o repentina, especialmente en las manos y el rostro (alrededor de los ojos), llame a su proveedor de atención médica, ya que pueden ser signos de preeclampsia. La preeclampsia es una forma de presión arterial alta que comienza durante el embarazo.

Visite aet.na/preeclampsia para obtener más información.

Al final del tercer trimestre, muchos bebés pesan entre 6 y 9 libras, y miden 18 pulgadas o más. Tendrán la piel suave y los ojos sensibles a la luz.²

Conozca los signos de un trabajo de parto prematuro

El trabajo de parto antes de la semana 37 completa de embarazo puede tener efectos graves en la salud del bebé. Los bebés prematuros corren mayor riesgo de sufrir graves complicaciones médicas y discapacidades del desarrollo. En la mayoría de los casos, mientras más cerca esté el bebé de llegar a término, más sano será cuando nazca.

Visite aet.na/preterm para obtener más información.



Qué preguntarle a su proveedor de atención médica

En ocasiones, es posible que su proveedor de atención médica le indique que el parto debe ser antes o por cesárea. Estas son algunas preguntas que debería hacer:

- ¿Hay algún problema con mi salud o la de mi bebé por el que tenga que dar a luz antes?
- ¿Puedo esperar a estar más cerca de las 40 semanas para dar a luz?
- ¿Qué puedo hacer para tener más posibilidades de tener un parto vaginal?

Inducción del parto

- ¿Por qué tiene que inducir el parto?
- ¿Cómo lo inducirá?
- ¿La inducción del parto aumentará las posibilidades de que necesite una cesárea?

Cesárea

- ¿Por qué tengo que someterme a una cesárea?
- ¿Es posible que la cesárea genere problemas para mí y para mi bebé?
- ¿Tendré que dar a luz por cesárea en los embarazos futuros?



Lea más sobre las pruebas y los procedimientos en aet.na/tests.

²Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (ACOG). El crecimiento del feto durante el embarazo. Diciembre de 2022. Disponible en: <https://www.acog.org/womens-health/faqs/how-your-fetus-grows-during-pregnancy>. Visitado el 1 de diciembre de 2022.



Manténgase saludable

Prepare comidas nutritivas y esté en movimiento

Durante el embarazo, es importante llevar una alimentación saludable y bien balanceada. Además, hacer ejercicio regularmente puede ayudarle a disminuir el estrés y a prepararse para el parto.

Visite aet.na/exercising y acceda a consejos para que usted y su bebé se mantengan sanos.



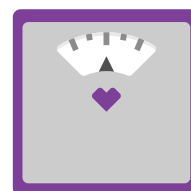
Mantenga el rumbo y tenga una alimentación saludable. Afecta directamente la salud y el desarrollo del bebé.

Aumente de peso de manera saludable

Durante el embarazo aumentará de peso, y debe hacerlo. Asegúrese de hablar con su proveedor de atención médica sobre el aumento de peso. Estas son algunas pautas recomendadas.

- ✓ Planifique sumar unas 300 calorías a su alimentación diaria habitual.
- ✓ No intente hacer dieta durante el embarazo.
- ✓ Elija bocadillos que tengan nutrientes y poca azúcar o grasa.
- ✓ Para evitar las náuseas matutinas, coma varias veces en menores proporciones.

Si tiene un embarazo múltiple (gemelos, trillizos o más), hable con su proveedor de atención médica sobre el aumento de peso.



Peso antes del embarazo	Aumento de peso recomendado
Peso normal	De 25 a 35 libras
Sobrepeso	De 15 a 25 libras
Bajo peso	De 28 a 40 libras (según el peso previo al embarazo)



Siéntase segura en casa

El embarazo es un momento de cambio físico y emocional tanto para usted como para su pareja. También puede ser un momento estresante para algunas parejas y familias. Tenga presente que cualquier tipo de violencia física o emocional o el abuso sexual pueden poner en riesgo su salud y a su bebé. Por lo tanto, si su pareja la lastima o usted piensa que podría lastimar a su pareja, busque ayuda de inmediato.

Qué puede hacer

- ✓ Hable con su proveedor de atención médica y obtenga ayuda inmediata.
- ✓ Llame a la línea directa nacional contra la violencia doméstica al **1-800-799-SAFE (7233)**.^{*} La conectarán con recursos en su área.
- ✓ Visite FuturesWithoutViolence.org  y MenStoppingViolence.org .
- ✓ Consulte al contacto de salud conductual de Aetna[®] o llame al número que figura en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro.



Recursos útiles

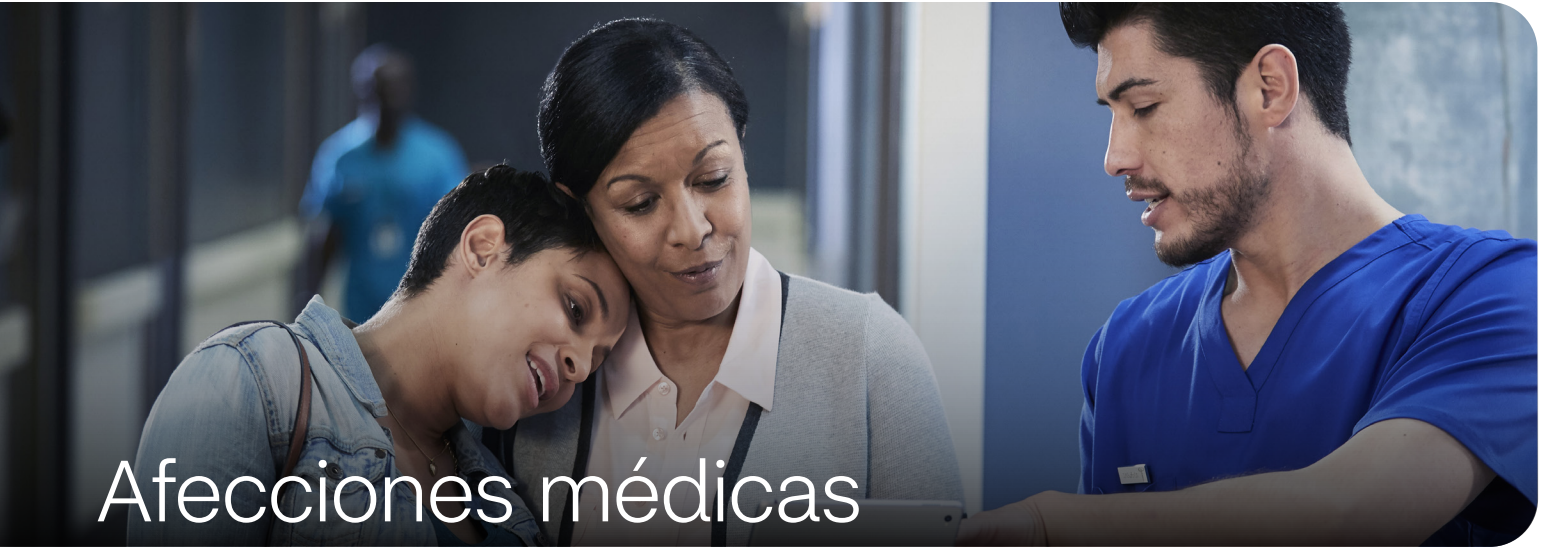
Oficina de Salud de la Mujer:
WomensHealth.gov 

Línea directa nacional contra la violencia doméstica:
NDVH.org 

March of Dimes:
MarchofDimes.org 



^{*} Esta información se proporciona solo para su conveniencia. Aetna no guarda ninguna relación con estas organizaciones ni respalda el contenido o la información que estas proporcionan.



Afecciones médicas

Diabetes

La diabetes ocurre cuando hay demasiada azúcar en la sangre. Puede provocar que tenga un bebé grande o puede aumentar el riesgo de tener una forma de presión arterial alta relacionada con el embarazo. Esto puede provocar preeclampsia, que es una afección médica grave.

La diabetes pregestacional sucede antes del embarazo, y la diabetes gestacional, durante el embarazo. Es importante que se diagnostique y controle ambos tipos de diabetes para que pueda mantenerse saludable.



Para obtener más información sobre cada una de estas afecciones, visite los siguientes sitios:

- cdc.gov/pregnancy/diabetes.htm 
- cdc.gov/bloodpressure/pregnancy.htm 
- aet.na/preeclampsia 

Presión arterial alta (hipertensión)

En general, la presión arterial alta no provoca ningún síntoma. Por eso es importante hacer consultas prenatales regulares para mantenerla bajo control.



Antes del embarazo

Las mujeres que tienen presión arterial alta antes de quedar embarazadas (o la desarrollan antes de la semana 20 del embarazo) tienen “hipertensión crónica”. Esta forma de hipertensión no desaparece después del parto. Si usted sabe que tiene presión arterial alta, consulte a su proveedor de atención médica antes de quedar embarazada.

Durante el embarazo

La presión arterial alta que comienza durante el embarazo se denomina “hipertensión gestacional”, la cual desaparece después del parto. Este tipo de hipertensión provocar preeclampsia, lo que puede afectar su salud y la de su bebé.

Signos de advertencia durante el embarazo



Signos de advertencia durante el primer trimestre

Llame a su proveedor de atención médica si tiene alguno de los siguientes síntomas durante el primer trimestre (semanas 1 a 12):

- Sangrado vaginal
- Cambio en la secreción vaginal
- Dolor o ardor al orinar
- Vómitos intensos
- Dolor o cólicos en la zona de la pelvis
- Aumento de la presión en la pelvis
- Dolores de cabeza muy fuertes o constantes



Signos de advertencia durante el segundo y tercer trimestre

Llame a su proveedor de atención médica si presenta alguno de los siguientes síntomas durante el segundo o tercer trimestre (semanas 13 a 40):

- Sangrado o pérdida de líquido (u otro fluido) de la vagina
- Sensación de opresión en el abdomen
- Más de cuatro contracciones por hora (si tiene menos de 36 semanas)
- Presión en el abdomen (debido a una caída o un golpe de algo o alguien)
- Movimiento disminuido del bebé (menos de diez movimientos en dos horas) o ningún movimiento
- Hinchazón de manos o rostro
- Dolores de cabeza muy fuertes o constantes
- Visión borrosa o doble, o con luces intermitentes blancas



Algunos signos de advertencia de trabajo de parto prematuro

El trabajo de parto antes de la semana 37 de embarazo puede afectar la salud de su bebé.

Llame a su proveedor de atención médica de inmediato si rompe bolsa. O bien, si experimenta alguno de los síntomas enumerados a continuación:

- Cuatro o más contracciones uterinas (o endurecimiento) en una hora, con o sin dolor.
- Dolor sordo, presión o molestia en la parte inferior de la espalda.
- Cólicos similares a los del período.
- Presión en la pelvis que le provoca la sensación de que el bebé está empujando.
- Cólicos intestinales, con o sin diarrea.
- Secreción vaginal (cualquier cambio, especialmente si es mucoide, acuosa o con sangre).
- Sensación de que “algo no está bien”.

Consejos útiles

SEPA QUE PUEDE SEGUIR VIAJANDO



La mayoría de las mujeres puede viajar de forma segura hasta el mes anterior a la fecha prevista del parto. Si tiene pensado viajar, asegúrese de consultar a su proveedor de atención médica primero para comprobar que no haya problemas. Obtenga consejos sobre viajes en aet.na/travel .

HABLE SOBRE LOS MEDICAMENTOS Y LAS VACUNAS



Cuando asista a su primera consulta prenatal, lleve una lista de todos los medicamentos recetados y de venta libre que toma. Visite aet.na/medicine  para obtener más información.

EVITE FUMAR, BEBER ALCOHOL Y CONSUMIR DROGAS



Todo lo que come, bebe y fuma una mujer embarazada pasa al cuerpo del bebé nonato. Por eso, es fundamental dejar de fumar todo tipo de sustancia y evitar el consumo de alcohol u otras drogas. Visite aet.na/smoking  o smokefree.gov  para obtener más información.

MANTENGA LA INTIMIDAD DURANTE EL EMBARAZO



Para la mayoría, es seguro seguir teniendo relaciones sexuales durante el embarazo, y esto no dañará al bebé. Consulte a su proveedor de atención médica si tiene alguna preocupación.



Mire un video que la empodere

Tómese un tiempo para mirar *Choices in Childbirth*, una serie dirigida por expertos de CVS Health® y Every Mother Counts. Aprenderá cómo defenderse, buscar atención, prepararse para el parto y mucho más.

Cómo alimentar a su bebé y crear un vínculo

Conozca los beneficios de la lactancia materna

Decidir si amamantar o no es una elección personal. De cualquier manera, puede ser un momento especial de conexión entre usted y su bebé.

Consulte aet.na/feeding para obtener información útil.

Estos son algunos datos que debe saber sobre la leche y la lactancia maternas:

- Tiene todo lo que el bebé necesita en las cantidades adecuadas.
- Tiene anticuerpos que pueden ayudar al sistema inmunológico a combatir infecciones.
- Los niños que toman leche materna tienen menos infecciones de oído, menos infecciones respiratorias de las vías bajas y menos infecciones de las vías urinarias que los niños alimentados con leche maternizada.¹
- La Academia Estadounidense de Pediatría (AAP) recomienda, en caso de personas saludables, la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida.
- La AAP también recomienda que se siga con la lactancia materna durante los primeros 12 meses, de ser posible. Cuanto más tiempo dure la lactancia materna, mayores serán los beneficios.

Regreso al trabajo

Si planea regresar al trabajo, es posible que desee continuar alimentando a su bebé con leche materna. Antes de comenzar la licencia por maternidad, averigüe si existe una política o un beneficio de lactancia. También puede ser útil aprender más sobre el funcionamiento de un extractor de leche. Puede ser una forma conveniente de alimentar a su bebé, en especial si trabaja fuera de su casa.



Visite aet.na/breast-pumps para obtener más información sobre los extractores de leche y los suministros.

Beneficios emocionales y para la salud

También existen otros beneficios, que incluyen menos gases y estreñimiento para el bebé, menos sangrado después del parto y conveniencia. La lactancia materna también puede ayudar con lo siguiente:

- ✓ Fortalecer el vínculo con su bebé.
- ✓ Ayudar a que el útero recupere su tamaño previo al embarazo con mayor rapidez.
- ✓ Disminuir el riesgo de desarrollar algunos tipos de cáncer.
- ✓ Ahorrar dinero en leche maternizada.



Obtenga información útil en línea

- Academia Estadounidense de Pediatría en [AAP.org](https://aap.org)
- Asociación Internacional de Asesores de Lactancia en [ILCA.org](https://ilca.org)
- La Liga Internacional de la Leche en [LLLI.org](https://llli.org)

Almacenamiento de la leche

Es importante conocer cómo almacenar la leche materna adecuadamente. Visite <https://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling-breastmilk.htm> para obtener información útil.

¿Necesita apoyo adicional?

Visite la asociación Human Milk Banking Association of North America en hmbana.org si está teniendo problemas para amamantar o si necesita recibir más apoyo.

¹March of Dimes. [Breastfeeding is best](https://www.marchofdimes.org/breastfeeding-is-best) (La lactancia materna es la mejor opción). Abril de 2019. Visitado el 23 de septiembre de 2022.

Cambios emocionales después del embarazo



Visite aet.na/postpartum-depression para obtener más información.

“Melancolía posparto” y depresión posparto

El parto implica exigencias físicas y emocionales. Y el cuerpo experimenta muchos cambios hormonales en los días y semanas posteriores al parto.

En ocasiones, estos cambios pueden causar tristeza o ansiedad. Algunos llaman a estos sentimientos “melancolía posparto”. Es muy común que suceda, y esto suele desaparecer en un par de semanas.

Pero, en ocasiones, estos sentimientos son más graves y no desaparecen por sí solos. En este caso, puede que tenga depresión posparto (PPD). Por tanto, es importante que hable con su proveedor de atención médica y busque ayuda y apoyo si lo necesita.

Cuándo llamar a un profesional

Si tiene pensamientos acerca de hacerse daño o de lastimar a su bebé, o siente que no puede cuidar de este, busque ayuda de inmediato. **Llame o mande un mensaje al 988 para conectarse con la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis 988.**

Postpartum Support International (Apoyo Internacional para el Posparto)

Este grupo ofrece información, apoyo y enlaces a recursos locales. Está disponible durante las 24 horas, los 7 días de la semana*.

Teléfono: **1-800-944-4773**

Mensaje de texto: **503-894-9453**

Visite: Postpartum.net



4 de cada 5 madres y padres primerizos sufren de melancolía posparto.²



*Esta información se proporciona solo para su conveniencia. Aetna® no guarda ninguna relación con Postpartum Support International ni respalda el contenido ni la información proporcionada por Postpartum Support International.

²March of Dimes. [Baby blues after pregnancy](#) (Melancolía posparto después del embarazo). Mayo de 2021. Visitado el 23 de septiembre de 2022.

Cómo preparar el hogar y a su familia

Manténgase saludable: recursos para parejas

También es importante que la pareja tenga cuidado de sí mismo durante este tiempo. Esto le ayudará a ofrecerle un mejor apoyo a usted durante el embarazo y después de que nazca el bebé.

Ya sea motivándola a hacer ejercicio, cocinando una comida saludable o preparando su casa, apóyese en su pareja para recibir ayuda durante este tiempo.



Para obtener más información, visite:

- aet.na/partner-support 
- aet.na/arrival 





Cómo preparar a los hermanos para el nuevo bebé

Ayude a los hermanos a prepararse para el nuevo bebé de la siguiente manera:

- Inscribáse en clases de preparación para hermanos.
- Tómese el tiempo para estar a solas con ellos.
- Hable sobre sus nacimientos.
- Miren juntos las fotografías o los videos de cuando eran bebés.
- Llévelos con usted a sus citas, si es adecuado.
- Pídales que ayuden a decorar el cuarto del bebé.
- Hágalos un regalo especial de parte del bebé.
- Déjelos que ayuden con la alimentación y el cambio de pañales.



Cómo preparar el hogar

Es importante que mantenga la seguridad en su hogar de la siguiente manera:

- Instale detectores de humo y monóxido de carbono.
- Compre un extintor y aprenda a usarlo.
- Planifique una ruta de escape en caso de incendio.
- Coloque en algún lugar visible los números de teléfono para emergencias.
- Asegúrese de que el calentador de agua no esté configurado a más de 120 °F.



Mantenga a su bebé a salvo

Asegúrese de que su bebé tiene el equipamiento correcto comprando (o pidiendo prestado) lo siguiente:

- **Un asiento de automóvil para bebés.** Visite **SaferCar.gov** para obtener información sobre la instalación de asientos de automóvil.
- **Una bañera para bebés.** Nunca deje a su bebé solo, ni siquiera en una pequeña cantidad de agua.
- **Una mesa para cambiar o un cambiador con correa de seguridad.** Búsquelos en las tiendas locales o en línea.
- **Una cuna.** No ponga en la cuna almohadas, edredones, mantas de piel de oveja, protectores acolchados ni juguetes de peluche.

Aprenda a realizar RCP infantil en aet.na/baby-cpr .



Proteja a su bebé mientras crece

A medida que el bebé crece, manténgalo a salvo de la siguiente manera:

- Cierre los muebles y armarios con pestillos de seguridad, de ser necesario.
- Ponga todos los objetos de vidrio o frágiles fuera de su alcance.
- Cubra esquinas, bordes afilados de muebles y enchufes.
- Use los quemadores traseros de la cocina y gire las asas de las ollas lejos del borde.

**Estamos a su disposición
durante todo este recorrido.**

Llámenos al **1-800-272-3531
(TTY: 711)** , los días de semana,
de 08:00 a. m. a 07:00 p. m.,
hora del este.

O bien, visite [aetna.com](https://www.aetna.com) .

Contactos importantes

Nombre del proveedor de atención médica:

Número de teléfono: _____

Nombre del hospital: _____

Número de teléfono: _____

Contacto de emergencia: _____

Vecino: _____

Otro: _____

Otro: _____

Enhanced Maternity Program™ de Aetna:

1-800-272-3531 (TTY: 711)

Notas: _____
