



Health and Wellness: *Before, During, and After* *Pregnancy*

Before you become pregnant, talk to your primary care provider (PCP) about your health. Including any medications you are taking, whether they are over-the-counter herbal supplements, vitamins, alcohol, smoking or street drugs. If you are using street drugs like heroin, fentanyl, or methamphetamines, please let your PCP know. They can talk to you about how to stop safely before becoming pregnant. You can also ask about medication assisted treatment (MAT). MAT is the use of medications along with counseling and behavioral therapies that help with recovery.

Receiving your vaccinations, before, during, and after pregnancy are important to help keep mom and baby healthy. Please talk to your provider about which vaccinations you should receive.

Once you become pregnant, early and consistent prenatal care are important for both you and your baby. Here are some tips for your appointments:

- Bring up any concerns you have and don't be afraid to ask questions. Try writing down your questions before your appointment, and bring them with you.
- Talk to your provider about healthy eating, expected weight gain, and exercise. There are community resources like Women, Infants, and Children (WIC) that can help you have access to healthy food.
- Talk to your provider about all previous pregnancies.
- Mention any health conditions you may have like diabetes, high blood pressure, anxiety, chronic stress, or depression.
- Always ask your provider to repeat something that you do not understand.

It's not all up to you when it comes to being pregnant. Your provider is the expert and is here to help. As your health plan, we are also here to help. If you have any questions or need support, call our Stork Line at [1-800-828-7514](tel:1-800-828-7514).

Food Safety Tips

When you are pregnant, you need to take special care of what you eat. Not every food is safe to eat during pregnancy. Here are some tips:

- 1:** Cook raw meat, fish, and eggs fully to kill harmful germs. These foods contain germs like salmonella that can give you food poisoning.
- 2:** Avoid drinking unpasteurized (raw) juice or milk, raw sprouts, or some soft cheeses made from unpasteurized milk. Look for “pasteurized” on labels.
- 3:** Reheat deli or luncheon meats and hot dogs to steaming hot or 165 °F.

Healthy Eating

Your body needs vitamins and other nutrients to stay healthy. During pregnancy, you share these nutrients with your growing baby. Eating healthy foods can help keep you and your baby healthy. Learn about the benefits and how to make smart food choices.

Why is healthy eating during pregnancy important?

- Nutritional wellness
- Healthy growth and development of your baby
- Healthy weight gain during pregnancy

What smart food choices should I be making?

You can get a lot of nutrients from different sources. Eating food from the five basic food groups are a great start:

- Fruits
- Vegetables
- Protein
- Grains
- Dairy

Here's a sample menu:

Breakfast: 2 eggs - scrambled eggs with fresh vegetables, 1 piece of whole wheat bread, 8 oz. of milk, fruit, 16 oz. of water.

Lunch: 1 boiled egg and chickpeas, green salad with lots of fresh vegetables (or mix it up and add oranges or berries), fruit, 16 oz. of water

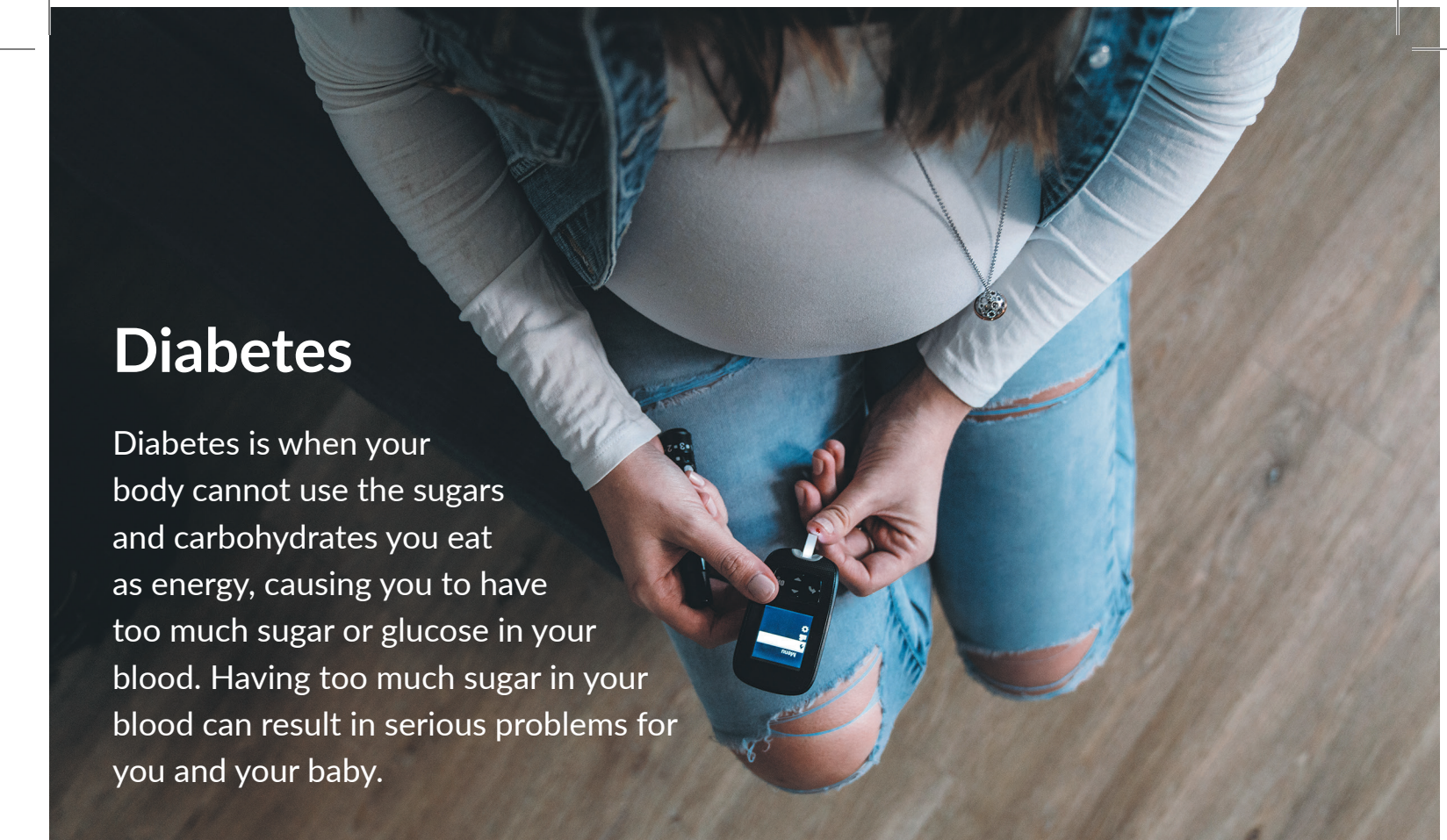
Dinner: grilled chicken, fresh vegetables, brown rice with one piece whole grain bread, fruit, 16 oz. of water.

Snack Ideas: Greek yogurt with apple cut up or berries (any type), 1/3 cup nuts and cheese stick, peanut butter and apple or celery, 16 oz. of water.

Remember water!

Water is also important to include in your diet. Drinking at least 64 ounces of water a day should be your goal. Try drinking a large glass of water with each meal.





Diabetes

Diabetes is when your body cannot use the sugars and carbohydrates you eat as energy, causing you to have too much sugar or glucose in your blood. Having too much sugar in your blood can result in serious problems for you and your baby.

Controlling your diabetes before, during, and after pregnancy is important for your health and a healthy baby. Blood sugar that is not in control can affect your baby's organs while they are being formed and cause serious birth defects of the brain, spine, and heart.

Diabetes also places the mother at risk for developing high blood pressure. Infants born to mothers with diabetes may be larger than other infants at birth and vaginal delivery may be difficult requiring the need for a cesarean delivery. Newborns may also have low blood sugar after birth as they were exposed to higher levels of sugar while in utero.

Types of Diabetes

Type I and Type II are diabetes you have before you get pregnant, known as preexisting diabetes. Gestational diabetes is only during pregnancy.

Type I – your body does not produce enough insulin, which controls the amount of sugar in your blood.

Treatment Plan for Type 1

- Taking insulin to decrease the amount of sugar in your blood.
- Healthy eating which reduces the amount of carbohydrates, fats, and protein in your diet.
- Schedule a meeting with a dietician to help you plan your dietary plan
- Physical activity- Always talk to your provider before starting any exercise plan
- Monitor your blood sugar as instructed by your provider and keep a log of your numbers
- Report any low levels of 70mg/dL and lower, and high levels of 130 mg/dL and higher to your provider immediately. If you have low blood sugar, drink a sugar drink such as soda or juice to help raise your blood sugar followed by a snack.

continues on next page

continued from previous page

- Your provider will create a plan for you on what actions to take when you have either low or high blood sugar
- Monitoring of your baby

Type II – your body either makes too little insulin or can't use the insulin it makes to use sugar in your blood for energy.

Treatment Plan for Type II

- Healthy eating-schedule an appointment with the nutritionist
- Regular exercise- Always talk to your provider before starting any exercise plan
- Medication may be prescribed to help control your blood sugar
- Check your blood sugar as instructed by your provider and keep a log of your numbers
- Report any low levels of 70mg/dL and lower, and high levels of 130 mg/dL and higher to your provider immediately. If you have low blood sugar, drink a sugar drink such as soda or juice to help raise your blood sugar followed by a snack.
- Your provider will create a plan for you on what actions to take when you have either low or high blood sugar
- Monitoring of your baby

What is Gestational diabetes?

Gestational diabetes usually develops after 20 weeks of pregnancy and goes away after you have your baby. Even though it goes away, you are more likely to develop diabetes later in life.

Treatment Plan for gestational diabetes

- Healthy eating-schedule an appointment with the nutritionist
- Regular exercise- Always talk to your provider before starting any exercise plan

- Medication may be prescribed to help control your blood sugar
- Check your blood sugar as instructed by your provider and keep a log of your numbers
- Report any low levels of 70mg/dL and lower, and high levels of 130 mg/dL and higher to your provider immediately. If you have low blood sugar, drink a sugar drink such as soda or juice to help raise your blood sugar followed by a snack
- Your provider will create a plan for you on what actions to take when you have either low or high blood sugar
- Monitoring of your baby

Pregnant women are tested for gestational diabetes at 24 to 28 weeks of pregnancy. Pregnant women with preexisting diabetes are also tested. The test is called a glucose tolerance test. The glucose tolerance test measures your response to sugar.

What to expect with a glucose tolerance test

You will be instructed not to drink or eat anything for eight hours before the test. Your provider may suggest you not eat or drink (fast) anything overnight and have your test done in the morning. Blood will be taken once you arrive at the lab to test your fasting glucose. You will be asked to drink a liquid high in sugar. Two hours later, a second blood sample will be taken to test your blood glucose again.

Eating fish while pregnant

Most fish are high in protein and other nutrients your body needs like omega-3 fatty acids. Omega-3 fatty acids are important for your baby's brain and eye development. Pregnant and breastfeeding women should eat eight to twelve ounces of fish per week.

When choosing your fish protein, it's important to know about the mercury levels in the fish you choose. Mercury is a metal that can harm your baby. Fish get mercury from water they swim in. Try these safe options:

- Shrimp
- Salmon
- Sardines
- Catfish
- Canned light tuna
- Albacore (white) tuna – Don't have more than six ounces of this tuna in one week.



Resources

24/7 Nurse Advice Line
1-855-458-0622

Speak to a nurse to answer health questions and provide advice on next steps.

Postpartum Support International HelpLine
1-800-944-4773

www.211arizona.org or Dial 2-1-1
from your phone – this is a 24/7 referral services program that can provide assistance with housing, shelter, finances, food, and more.

Nutrition assistance programs

SNAP (*Supplemental Nutrition Assistance Program, formerly known as the Food Stamp program*)
1-855-777-8590

WIC Program (*Women, Infants, and Children*)
1-800-252-5942

Behavioral Health Crisis Hotlines 24/7

If you are having an emotional crisis or know someone who is at risk of physical harm, hurting themselves, or someone else, call the Behavioral Health Crisis Hotline in your county and/or 911 immediately

Maricopa County:
1-800-631-1314 or 602-222-9444

Coconino, Mohave, Navajo, Yavapai, Gila, Apache counties:
1-877-756-4090

Cochise, Graham, Greenlee, La Paz, Pima, Pinal, Santa Cruz, Yuma counties:
1-866-495-6735

High Blood Pressure, also known as Hypertension

Types of High Blood Pressure

Preexisting

Preexisting high blood pressure is a condition that occurs prior to pregnancy.

Please work with your primary care provider to control your high blood pressure before getting pregnant. If not treated, high blood pressure can cause premature birth and preeclampsia.

What Is Gestational Hypertension?

Gestational hypertension is high blood pressure during pregnancy.

Symptoms of Gestational Hypertension:

- Increased blood pressure during pregnancy in a woman with normal blood pressure
- Headache
- Swelling of hands, feet, or face
- Visual changes such as blurred or double vision
- Headaches that won't go away
- Trouble breathing
- Chest and abdominal pain

Gestational hypertension can lead to poor fetal growth, low birth weight, and premature birth. Always report symptoms immediately to your OB provider.

You can also talk to your provider about getting a blood pressure machine. Use the blood pressure machine to check your numbers and share what they are with your provider.

What is Pre-eclampsia?

Preeclampsia, also known as toxemia, usually begins after 20 weeks of pregnancy.

Symptoms of Pre-eclampsia:

- Increased blood pressure during pregnancy
- Protein in urine
- Swelling of hands, feet, or face
- Sudden weight gain
- Visual changes such as blurred or double vision
- Decreased fetal movement

Preeclampsia is a serious condition that can cause seizures, coma, and even death. Preeclampsia is an emergency. Call 911 if you are experiencing signs and symptoms of preeclampsia.



Blood Pressure Values

Systolic blood pressure – This is the upper (first) number in your reading. It's the pressure when your heart contracts (gets tight). Your blood pressure is highest when your heart beats and pumps blood

Diastolic blood pressure – This is the lower (second) number in your reading. It's the pressure when your heart relaxes. Your blood pressure falls because your heart is at rest between beats.

Normal:

Less than 120/80 mm Hg

Stage 1 hypertension:

Systolic between 130 and 139 mm Hg or diastolic between 80 and 89 mm Hg

Stage 2 hypertension:

Systolic at least 140 mm Hg or diastolic at least 90 mm Hg

Crisis:

Blood pressure readings higher than 180/120 require immediate medical attention by calling 911.

Source:

American College of Obstetrics and Gynecology; March of Dimes



Diaper Bag Program

The Diaper Bag program is offered to members who have recently had a baby and completed their postpartum visit. The diaper bag will be mailed to your home after you let us know you've completed your postpartum visit.

The diaper bag includes:

- Diapers
- Wipes
- Baby lotion
- Diaper paste
- Diaper bag

Here's how it works:

- Schedule your appointment with your provider for your postpartum visit.
- Let us know that you have completed this visit. You can send us an email at comments@HealthChoiceAZ.com or call us at **1-800-322-8670, TTY: 711**
- Have the following information about your visit on hand:
 - Date of the visit
 - Provider/Clinic name

What you need to know about Baby Blues and Postpartum Depression

What are the Baby Blues?

About two to three days after childbirth, some women:

- Feel sad or depressed
- Feel anxious
- Feel upset or angry
- Cry for no clear reason
- Have difficulty sleeping or eating
- Question if they are able to care for their baby

These feelings, often called the baby blues, may come and go in the first few days after childbirth and usually get better within a few days or one to two weeks without any treatment.

What Is Postpartum Depression?

Women with postpartum depression (PPD) have intense feelings of sadness, anxiety, or despair that prevent them from being able to do their daily tasks. PPD can occur up to one year after having a baby, but it most commonly starts about one to three weeks after childbirth.



Causes of PPD

There's no exact cause of PPD. It can happen to any woman. Possible causes are:

- Hormone levels decrease sharply in the hours after giving birth, which can cause mood changes.
- History of depression—Women who have had depression at any time—before, during, or after pregnancy—or who currently are being treated for depression have an increased risk of developing PPD.
- Emotional factors—Feelings of doubt about pregnancy are common. Unplanned or unwanted pregnancies can affect the way a woman feels about her pregnancy and her fetus. Even when a pregnancy is planned, it can take a long time to adjust to the idea of having a new baby.
- Parents of babies who are sick or who need to stay in the hospital may feel sad, angry, or guilty. These emotions can affect a woman's self-esteem and how she deals with stress.
- Fatigue—Many women feel very tired after giving birth. It can take weeks for a woman to regain her normal strength and energy. For women who have had their babies by cesarean birth, it may take even longer.
- Lifestyle factors—Lack of support from others and stressful life events can greatly increase the risk of PPD.

If you are having symptoms, please call your provider immediately. The Postpartum Warm Line at **1-888-434-6667** can also help you. Health Choice Arizona is committed to supporting your emotional health and well-being. For more information or assistance in locating behavioral health services/providers, please call **1-800-322-8670**.

Scheduling and keeping your postpartum appointment with your primary OB provider is very important. Your OB provider will screen you for PPD and get you the help you need. The safety of you and your baby are important.

Treatment for Postpartum Depression

Treatment for Postpartum depression is specific to the needs of each person. Treatment may consist of behavioral health therapy, medication to treat depression, or both. With treatment postpartum depression symptoms can improve. It is important to not stop any treatment without first speaking with your provider.

If you are having thoughts about hurting, or killing yourself or baby, call 911 immediately

If you have any questions or need help to set up an appointment, transportation, or other services, please contact our Member Services team at **1-800-322-8670**. We are happy to help you!

TIP: Ask for help. Support from family and friends with laundry, grocery shopping, and cooking can ease these feelings.

Source:

www.acog.org/womens-health/faqs/nutrition-during-pregnancy

www.myplate.gov/life-stages/pregnancy-and-breastfeeding

www.cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/diet-and-micronutrients/maternal-diet.html

wicworks.fns.usda.gov/wicworks/Topics/PregnancyFactSheet.pdf

410 N. 44th Street, Suite 900
Phoenix, AZ 85008

HealthChoiceAZ.com

Health Choice Arizona complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

English: ATTENTION: If you speak a language other than English, language assistance services, free of charge, are available to you.
Call 800-322-8670 (TTY: 711).

Español (Spanish): ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **800-322-8670 (TTY: 711).**

Diné Bizaad (Navajo): Díí baa akó nínízin: Díí saad bee yáníłti'go Diné Bizaad, saad bee áká'ánída'áwo'déé', t'áá jiik'eh, éí ná hóló, koji' hódíłnih **800-322-8670 (TTY: 711.)**

The Stork Newsletter was created by the Health Choice Arizona Maternal Care Management team.

Lynn Ferrall, RN, CCM; Julie Gosselin, RN, BSN;
Kathy Montgomery, RN, BSN; Karla Moore, RN, BSN, CCM;
Teri Pfaff BSN, RNC; Maria Puerta, RN, BSN, MHA;
Carla Rouse-Smith, BSN, CRNP; Penny Spress, RN, BSN

All health information is for educational purposes only, and is not a substitute for medical treatment, advice, or diagnosis by a healthcare professional. Talk to your doctor before undertaking any medical treatment, exercise program, or dietary change.

Contract services are funded under contract with the State of Arizona.



Salud y Bienestar: *antes, durante y después del* *Embarazo*

Antes de embarazarse, hable con su proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) sobre su salud. Hable también sobre cualquier medicamento que esté tomando, ya sea de venta libre, suplementos de hierbas, vitaminas, alcohol, tabaco o drogas ilícitas. Si está consumiendo drogas ilícitas como la heroína, el fentanilo o las metanfetaminas, hágaselo saber a su médico de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés). Pueden hablar sobre cómo dejar de fumar de forma segura antes de embarazarse. También puede preguntar por el tratamiento asistido con medicación (MAT, por sus siglas en inglés).

Recibir las vacunas antes, durante y después del embarazo es importante para ayudar a mantener sanos a la madre y al bebé. Hable con su proveedor sobre las vacunas que debe recibir.

Una vez que se haya embarazado, los cuidados prenatales tempranos y

constantes son importantes tanto para usted como para su bebé. Aquí encontrará algunos consejos para sus citas:

- Plantee cualquier preocupación que tenga y no tenga miedo de hacer preguntas. Intente escribir sus preguntas antes de la cita y llévelas consigo.
- Hable con su proveedor sobre la alimentación saludable, el aumento de peso previsto y el ejercicio. Existen recursos comunitarios, como el programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por sus siglas en inglés), que pueden ayudarle a tener acceso a alimentos saludables.
- Hable con su proveedor sobre todos los embarazos anteriores.
- Mencione cualquier enfermedad que pueda tener, como diabetes, presión arterial alta, ansiedad, estrés crónico o depresión.
- Pida siempre a su proveedor que le repita algo que no entienda.

No todo depende de usted cuando se trata de estar embarazada. Su proveedor es el experto y está aquí para ayudarle. Al igual que su plan de salud, también estamos aquí para ayudar. Si tiene alguna pregunta o necesita ayuda, llame a nuestra Línea Cigüeña al **1-800-828-7514**.

Consejos de seguridad alimentaria

Cuando esté embarazada, debe tener especial cuidado con lo que come. No todos los alimentos son seguros durante el embarazo. Aquí tiene algunos consejos:

- 1.** Cocine completamente la carne, el pescado y los huevos crudos para eliminar los gérmenes nocivos. Estos alimentos contienen gérmenes como la salmonela que pueden provocar una intoxicación alimentaria.
- 2.** Evite tomar jugos o leche sin pasteurizar (crudos), coles crudas o algunos quesos blandos elaborados con leche sin pasteurizar. Busque "pasteurizado" en las etiquetas.
- 3.** Recaliente los embutidos y las salchichas hasta que estén bien calientes o a 165 °F.

Alimentación sana

Su cuerpo necesita vitaminas y otros nutrientes para mantenerse sano. Durante el embarazo, usted comparte estos nutrientes con su bebé que se encuentra en crecimiento. Comer alimentos saludables puede ayudar a mantenerlos a usted y a su bebé sanos. Conozca los beneficios y cómo tomar decisiones alimentarias inteligentes.

¿Por qué es importante una alimentación sana durante el embarazo?

- Bienestar nutricional
- Crecimiento y desarrollo saludables de su bebé
- Aumento de peso saludable durante el embarazo

¿Qué opciones alimentarias inteligentes debería tomar?

Puede obtener muchos nutrientes de diferentes fuentes. Comer alimentos de los cinco grupos básicos es un buen comienzo:

- Frutas
- Verduras
- Proteína
- Lácteos



Aquí hay un ejemplo de menú.

Desayuno: 2 huevos revueltos con verduras frescas, 1 pieza de pan integral, 8 oz de leche, fruta, 16 oz de agua.

Ideas Para Colaciones: Yogur griego con manzana cortada o bayas (de cualquier tipo), 1/3 de taza de frutos secos y barra de queso, crema de maní y manzana o apio, 16 onzas de agua.

Almuerzo: 1 huevo cocido y garbanzos, ensalada verde con muchas verduras frescas (o mezcle y añada naranjas o bayas), fruta. 16 oz. de agua

Comida: pollo a la parrilla, verduras frescas, arroz integral con una pieza de pan integral, fruta, 16 oz. de agua.

¡Recuerde el agua!

También es importante incluir agua en la dieta. Beber al menos 64 onzas de agua al día debería ser su objetivo. Intente beber un gran vaso de agua con cada comida.

Diabetes

La diabetes se produce cuando el cuerpo no puede utilizar los azúcares y los carbohidratos que se consumen como energía, lo que provoca un exceso de azúcar o glucosa en la sangre. Un exceso de azúcar en la sangre puede acarrear graves problemas para usted y su bebé. Controlar la diabetes antes, durante y después del embarazo es importante para su salud y la de su bebé.

Un nivel de azúcar en sangre descontrolado puede afectar a los órganos del bebé mientras se está formando y causar graves defectos de nacimiento en el cerebro, la columna vertebral y el corazón. La diabetes también pone a la madre en riesgo de desarrollar hipertensión arterial. Los bebés nacidos de madres con diabetes pueden ser más grandes que otros bebés al nacer y el parto natural puede ser difícil y requerir la necesidad de un parto por cesárea. Los recién nacidos también pueden tener un nivel bajo de azúcar en la sangre después del nacimiento, ya que estuvieron expuestos a niveles más altos de azúcar mientras estaban en el útero.

Tipos de diabetes

La diabetes de tipo I y de tipo II es la que se tiene antes de quedarse embarazada, lo que se conoce como diabetes preexistente. La diabetes gestacional es solo durante el embarazo.

Tipo I: su cuerpo no produce suficiente insulina, que controle la cantidad de azúcar en la sangre

Plan de tratamiento para el tipo 1

- Administrar insulina para disminuir la cantidad de azúcar en la sangre.
- La alimentación sana, que reduce la cantidad de carbohidratos, grasas y proteínas en la dieta.
- Programe una cita con un dietista para que le ayude a planificar su plan dietético
- Actividad física: hable siempre con su proveedor antes de comenzar cualquier plan de ejercicios
- Mida su nivel de azúcar en sangre según las instrucciones de su proveedor y lleve un registro de sus cifras
- Comunique inmediatamente a su proveedor cualquier nivel bajo de 70 mg/dL o inferior, y los niveles altos de 130 mg/dL o superiores. Si tiene un nivel bajo de azúcar en la sangre, beba una bebida azucarada, como un refresco o un jugo, para ayudar a elevar el nivel de azúcar en la sangre, seguido de una colación.

continues on next page

continued from previous page

- Su proveedor creará un plan para usted sobre las medidas que debe tomar cuando tenga un nivel de azúcar en la sangre bajo o alto
- Supervisión de su bebé

Tipo II – el cuerpo produce muy poca insulina o no puede utilizar la que produce para usar el azúcar en la sangre como energía.

Plan de tratamiento para el tipo II

- Alimentación saludable: programe una cita con el nutricionista
- Ejercicio regular: hable siempre con su proveedor antes de comenzar cualquier plan de ejercicio.
- Se pueden recetar medicamentos para ayudar a controlar el azúcar en la sangre
- Mida el azúcar en la sangre según las instrucciones de su proveedor y lleve un registro de sus cifras
- Comunique inmediatamente a su proveedor cualquier nivel bajo de 70 mg/dL o inferior, y los niveles altos de 130 mg/dL o superiores. Si tiene un nivel bajo de azúcar en la sangre, beba una bebida azucarada, como un refresco o un jugo, para ayudar a elevar el nivel de azúcar en la sangre, seguido de una colación.
- Su proveedor creará un plan para usted sobre las medidas que debe tomar cuando tenga un nivel de azúcar en la sangre bajo o alto
- Supervisión de su bebé

¿Qué es la diabetes gestacional?

La diabetes gestacional suele desarrollarse a partir de las 20 semanas de embarazo y desaparece después del parto. Aunque desaparezca, es más probable que desarrolle diabetes más adelante.

Plan de tratamiento de la diabetes gestacional

- Alimentación saludable: programe una cita con el nutricionista

- Ejercicio regular: hable siempre con su proveedor antes de comenzar cualquier plan de ejercicio.
- Se pueden recetar medicamentos para ayudar a controlar el azúcar en la sangre
- Mida el azúcar en la sangre según las instrucciones de su proveedor y lleve un registro de sus cifras
- Comunique inmediatamente a su proveedor cualquier nivel bajo de 70 mg/dL o inferior, y los niveles altos de 130 mg/dL o superiores. Si tiene un nivel bajo de azúcar en la sangre, beba una bebida azucarada, como un refresco o un jugo, para ayudar a elevar el nivel de azúcar en la sangre, seguido de una colación
- Su proveedor creará un plan para usted sobre las medidas que debe tomar cuando tenga un nivel de azúcar en la sangre bajo o alto
- Supervisión de su bebé

Las mujeres embarazadas se someten a pruebas de diabetes gestacional entre las semanas 24 y 28 de embarazo. Las mujeres embarazadas con diabetes preexistente también se someten a pruebas. La prueba se denomina prueba de tolerancia a la glucosa. La prueba de tolerancia a la glucosa mide su respuesta al azúcar.

Lo que se puede esperar de una prueba de tolerancia a la glucosa

Se le indicará que no beba ni coma nada durante las ocho horas anteriores a la prueba. Su proveedor puede sugerirle que no coma ni beba nada (en ayunas) durante la noche y que se haga la prueba por la mañana. Se le tomará una muestra de sangre una vez que llegue al laboratorio para analizar su glucosa en ayunas. Se le pedirá que beba un líquido con alto contenido de azúcar. Dos horas más tarde, se le tomará una segunda muestra de sangre para analizar de nuevo su glucosa en la sangre.

Comer pescado durante el embarazo

La mayoría de los pescados tienen un alto contenido en proteínas y otros nutrientes que el cuerpo necesita, como los ácidos grasos omega-3. Los ácidos grasos omega-3 son importantes para el desarrollo del cerebro y los ojos del bebé. Las mujeres embarazadas y en periodo de lactancia deben consumir de ocho a doce onzas de pescado a la semana.

A la hora de elegir su proteína de pescado, es importante conocer los niveles de mercurio del pescado que elija. El mercurio es un metal que puede dañar al bebé. Los peces obtienen el mercurio del agua en la que nadan. Pruebe estas opciones seguras:

- Camarón
- Salmón
- Sardinas
- Pez bagre
- Atún light enlatado
- Atún blanco - No consuma más de seis onzas de este atún en una semana.



Recursos

Línea de asesoramiento de enfermería

24/7 1-855-458-0622

Hable con un/a enfermero/a para que responda sus preguntas sobre salud y le brinde consejos sobre cómo proceder.

Línea de ayuda internacional de apoyo posparto:

1-800-944-4773

www.211arizona.org o marque el 2-1-1

desde su teléfono: se trata de un programa de servicios de referencia que funciona las 24 horas del día y que puede proporcionar asistencia en materia de vivienda, refugio y finanzas, comida, y más

Programas de asistencia nutricional

SNAP (*Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria, antes conocido como Programa de Cupones de Alimentos*) **1-800-352-8401**

Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por sus siglas en inglés) **1-800-252-5942**

Líneas directas de crisis de salud mental 24/7

si tiene una crisis emocional o conoce a alguien que está en riesgo de daño físico, de hacerse daño a sí mismo o a otra persona, llame a la línea directa de crisis de salud mental de su condado y/o al 911 inmediatamente

Condado de Maricopa:

1-800-631-1314 o 602-222-9444

Condados de Coconino, Mohave, Navajo, Yavapai, Gila y Apache:

1-877-756-4090

Condados de Cochise, Graham, Greenlee, La Paz, Pima, Pinal, Santa Cruz y Yuma:

1-866-495-6735

La hipertensión arterial también conocida como hipertensión

Tipos de hipertensión arterial

Preexistente

La hipertensión arterial preexistente es una situación en la que la presión arterial sigue estando elevada antes del embarazo.

Colabore con su médico de atención primaria para controlar su hipertensión arterial antes de quedarse embarazada. Si no se trata, la hipertensión puede provocar un parto prematuro y preeclampsia.

¿Qué es la hipertensión gestacional?

La hipertensión gestacional es la presión arterial alta durante el embarazo.

Síntomas de la hipertensión gestacional:

- Aumento de la presión arterial durante el embarazo en una mujer con presión arterial normal.

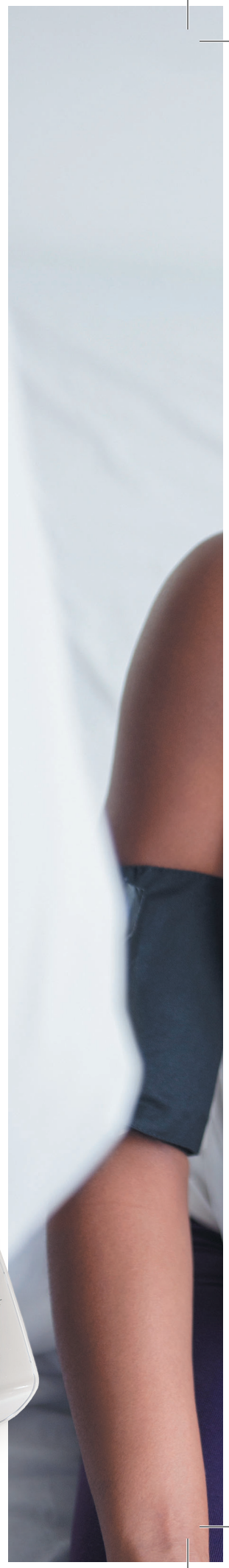
¿Qué es la preeclampsia?

La preeclampsia, también conocida como toxemia, suele comenzar después de las 20 semanas de embarazo

Síntomas de la preeclampsia:

- Aumento de la presión arterial durante el embarazo.
- Proteínas en la orina
- Hinchazón de manos, pies o cara
- Aumento repentino de peso
- Cambios visuales - como visión borrosa o doble
- Dolores de cabeza que no desaparecen
- Problemas para respirar
- Dolor torácico y abdominal.
- Disminución de los movimientos fetales

La preeclampsia es una enfermedad grave que puede causar convulsiones, coma e incluso la muerte. La preeclampsia es un caso de urgencia. Si presenta alguno de los síntomas anteriores. Llame al 911 si presenta signos y síntomas de preeclampsia.





Presión arterial valores

Presión arterial sistólica: es el número superior (el primero) de la medición. Es la presión cuando el corazón se contrae (se tensa). La presión arterial es más alta cuando el corazón late y bombea sangre

Presión arterial diastólica: es el número inferior (segundo) de su medición. Es la presión cuando su corazón se relaja. La presión arterial desciende porque el corazón está en reposo entre latidos.

	Normal: Menos de 120/80 mm Hg
	Hipertensión en fase 1: Sistólica entre 130 y 139 mm Hg o diastólica entre 80 y 89 mm Hg
	Hipertensión en fase 2: Sistólica de al menos 140 mm Hg o diastólica de al menos 90 mm Hg
	Crisis: Las lecturas de presión arterial superiores a 180/120 requieren atención médica inmediata llamando al 911.

Fuente:

American College of Obstetrics and Gynecology (Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos); March of Dimes

Programa Bolsa de Pañales (Diaper Bag Program)

El programa Bolsa de Pañales se ofrece a miembros que hayan tenido un bebé recientemente y hayan asistido a la consulta posparto. Le enviaremos la bolsa de pañales por correo después de que nos informe que ha asistido a la consulta posparto.

La bolsa de pañales incluye:

- Pañales
- Toallitas
- Loción para bebé
- Crema para prevenir la irritación provocada por el pañal
- Bolsa de pañales

Así es como funciona:

- Programe su cita con su proveedor para su consulta posparto.
- Háganos saber que ha completado esta consulta.
Puede enviarnos un correo electrónico a comments@HealthChoiceAZ.com o llamarnos al **1-800-322-8670 (Para usuarios de TTY 711)**.
- Tenga a mano la siguiente información sobre su consulta:
 - Fecha de la consulta
 - Nombre del proveedor/clínica

Lo que debe saber sobre la Tristeza y la Depresión Posparto

¿Qué es la tristeza posparto?

Alrededor de dos o tres días después del parto, algunas mujeres comienzan a sentirse:

- Tristes o deprimidas
- Ansiosas
- Molestas o enojadas
- Lloran sin motivo aparente
- Tienen dificultad para dormir o comer
- Se preguntan si son capaces de cuidar al bebé

Estos sentimientos, a menudo denominados como "tristeza posparto", pueden aparecer y desaparecer en los primeros días después del parto y suelen mejorar en pocos días o en una o dos semanas sin ningún tratamiento.

¿Qué es la depresión posparto?

Las mujeres con depresión posparto (DPP) tienen sentimientos intensos de tristeza, ansiedad o desesperación que les impiden realizar sus tareas cotidianas. La DPP puede producirse hasta un año después de tener el bebé, pero lo más habitual es que comience aproximadamente una o tres semanas después del parto.



Causas de la DPP

No hay una causa exacta de la DPP. Le puede pasar a cualquier mujer. Las posibles causas son:

- Los niveles hormonales disminuyen bruscamente en las horas posteriores al parto, lo que puede provocar cambios de humor.
- Antecedentes de depresión: las mujeres que han tenido depresión en cualquier momento -antes, durante o después del embarazo- o que actualmente reciben tratamiento para la depresión tienen un mayor riesgo de desarrollar DPP.
- Factores emocionales: los sentimientos de duda sobre el embarazo son comunes. Los embarazos no planificados o no deseados pueden afectar a la forma en que una mujer se siente sobre su embarazo y su feto. Incluso cuando se planifica un embarazo, puede llevar mucho tiempo adaptarse a la idea de tener un nuevo bebé.
- Los padres de bebés enfermos o que deben permanecer en el hospital pueden sentirse tristes, enojados o culpables. Estas emociones pueden afectar a la autoestima de la mujer y a su forma de afrontar el estrés.
- Fatiga: muchas mujeres se sienten muy cansadas después del parto. La mujer puede tardar semanas en recuperar su fuerza y energía normales. En el caso de las mujeres que han tenido a sus bebés por cesárea, puede tardar aún más.
- Factores relacionados con el estilo de vida: la falta de apoyo de los demás y los acontecimientos vitales estresantes pueden aumentar en gran medida el riesgo de padecer DPP.

Si tiene síntomas, póngase en contacto con su proveedor inmediatamente. La línea de atención posparto **1-888-434-6667** también puede ayudarle. Health Choice Arizona se compromete a apoyar su salud y bienestar emocional. Para obtener más información o ayuda para localizar servicios/proveedores de salud mental, llame al **1-800-322-8670**.

Es muy importante programar y mantener su cita posparto con su obstetra principal. Su obstetra le hará una prueba de detección de la DPP y le proporcionará la ayuda que necesita.

Tratamiento de la depresión posparto

El tratamiento de la depresión posparto es específico para las necesidades de cada persona. El tratamiento puede consistir en una terapia de salud conductual, en medicación para tratar la depresión o en ambas cosas. Con el tratamiento, los síntomas de la depresión posparto pueden mejorar. Es importante no dar ningún paso en el tratamiento sin hablar primero con su proveedor.

Si está considerando hacerse daño a sí misma, o matarse o al bebé, llame al 911 inmediatamente

Su seguridad y la de su bebé son importantes.

Si tiene alguna pregunta o necesita ayuda para programar una cita, el transporte u otros servicios, póngase en contacto con nuestro equipo de servicios a los afiliados llamando al **1-800-322-8670**. ¡Estaremos encantados de ayudarle!

CONSEJO: Pida ayuda. El apoyo de la familia y los amigos para lavar la ropa, hacer las compras y cocinar puede aliviar estos sentimientos.

Fuente: <https://www.acog.org/womens-health/faqs/nutrition-during-pregnancy>
<https://www.myplate.gov/life-stages/pregnancy-and-breastfeeding>
<https://www.cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/diet-and-micronutrients/maternal-diet.html> <https://wicworks.fns.usda.gov/wicworks/Topics/PregnancyFactSheet.pdf>

410 N. 44th Street, Suite 900
Phoenix, AZ 85008

HealthChoiceAZ.com

El Boletín Cigüeña se creó por el equipo de gestión de la asistencia materna de Health Choice Arizona.

Lynn Ferrall, enfermera registrada, administradora certificada para manejar casos; Julie Gosselin, enfermera registrada, licenciada en ciencias de la enfermería; Kathy Montgomery, enfermera registrada, licenciada en ciencias de la enfermería; Karla Moore, enfermera registrada, licenciada en ciencias de la enfermería, administradora certificada para manejar casos; Teri Pfaff, licenciada en ciencias de la enfermería, enfermera coordinadora de la investigación; Maria Puerta, enfermera registrada, licenciada en ciencias de la enfermería, licenciada en administración de salud; Carla Rouse-Smith, licenciada en ciencias de la enfermería, enfermera profesional con práctica médica; Penny Spres, enfermera registrada, licenciada en ciencias de la enfermería

Toda la información de salud se proporciona solo con fines educativos y no reemplazan el tratamiento médico, las recomendaciones médicas o el diagnóstico de un profesional de la atención de salud. Hable con el médico antes de iniciar un tratamiento médico, programa de ejercicios o cambio en la dieta.

Los servicios contratados se financian mediante el contrato con el estado de Arizona.