Lista de verificación del primer trimestre

Esta lista de verificación es un punto de partida para que pueda guiarse a lo largo de este emocionante momento. Hable con familiares, amigos y el proveedor de atención médica para que le brinden apoyo y orientación.

- ☐ Hágase más de una prueba de embarazo para confirmarlo.
- ☐ Revise su seguro de salud para saber qué gastos de cuidado prenatal y parto están cubiertos. Si necesita ayuda adicional con este proceso, comuníquese con Hope Florida (833-GET-HOPE).
- ☐ Busque un proveedor de atención médica y programe su primera cita prenatal (a las aproximadamente 6-10 semanas de embarazo). Hable con el proveedor si tiene alguna afección médica y si toma alguna medicación. Consulte al proveedor de atención médica si necesita hacerse la prueba de sífilis congénita en caso de que haya podido estar expuesta.
- ☐ Realice el Examen Prenatal de Florida que le indicó el proveedor para saber si cuenta con el beneficio de los servicios de visitas domiciliarias, que pueden mejorar los resultados del embarazo y el parto para usted y su bebé.
- ☐ Comience a tomar una vitamina prenatal diaria.
- ☐ Escuche a su cuerpo y esté atenta a las señales de advertencia de emergencias que puedan requerir que se comunique con el proveedor de atención médica o que vaya a una sala de emergencias.
- ☐ Programe una ecografía y otras pruebas (p. ej., análisis de sangre) con el proveedor.
- ☐ Si trabaja en relación de dependencia, revise la política de licencia por maternidad de la empresa.
- ☐ Para controlar las molestias del embarazo, como las náuseas, coma porciones pequeñas con mayor frecuencia. Duerma siestas y duerma lo más posible. Tome mucha agua y evite alimentos como mariscos crudos, productos no pasteurizados y fiambres. Limite el consumo de cafeína. Manténgase activa con caminatas y estiramientos, si el proveedor de salud lo aprueba.
- ☐ Deje de fumar, beber alcohol y consumir drogas sin receta de inmediato para proteger su salud y la de su bebé.
- ☐ Hable con su pareja, familiares y amigos sobre el papel vital que tendrán durante el embarazo; en especial, en lo relacionado con el apoyo emocional y la creación de un espacio seguro para expresar sus inquietudes y necesidades.
- ☐ Presupueste los gastos del bebé y empiece a comprar ropa de maternidad.
- ☐ Comience un diario de embarazo y use una aplicación para seguir el crecimiento de su bebé.