BlueCross BlueShield Arizona
An Independent Licensee of the Blue Cross Blue Shield Association

Health Choice

Early & Consistent Prenatal Care

Healthy Rewards Program

GOOD NEWS! BCBSAZ Health Choice pregnant members can now earn **$25** for attending a prenatal visit during the first 12 weeks (first trimester) of pregnancy.

Why Is Early & Consistent Prenatal Care Important?

Early and consistent prenatal care visits are important for the health of you and your baby. During prenatal care visits your OB provider can identify any new health issues and address how to best manage existing health conditions.

When should you go for prenatal care?

Schedule an appointment with your OB provider as soon as you think you are pregnant. Appointments will be scheduled with you based on your weeks of pregnancy and health condition. For an uncomplicated pregnancy, expect to have approximately 15 visits with your OB provider.

- **Weeks 4 to 28 of pregnancy.**
  Go for one checkup every 4 weeks (once a month).
- **Weeks 28 to 36 of pregnancy.**
  Go for one checkup every 2 weeks (twice a month).
- **Weeks 36 to 41 of pregnancy.**
  Go for one checkup every week (once a week).

HC-MCH23-02 (approved 8/16/2023)

What to Expect with Prenatal Care

What Is Early Prenatal Care?

Prenatal care received during your first trimester.

What to Expect During Your First Prenatal Visit

Your first prenatal visit is usually longer than your other visits. This is because your OB provider will ask you about your medical, behavioral, and social history, as well as any current condition(s). You will also be asked about any medications you're taking.

A physical exam will be done to set a baseline of your general health. Your weight and height are checked to determine the amount of weight gain appropriate for you during pregnancy. Your blood pressure reading and urine test can help your provider diagnose a serious condition called preeclampsia. This is a type of high blood pressure that can happen, usually at 20 weeks of pregnancy. Having too much protein in your urine may also be a sign of preeclampsia. Preeclampsia is a serious condition that can cause seizures, coma, and even death. Preeclampsia will require emergency treatment.

Urine tests also can tell your provider if you have a kidney or bladder infection or other conditions, like 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. If you have risk factors, your blood sugar will be tested early in pregnancy. If you do not have risk factors (or your testing does not show you have diabetes during pregnancy, also known as gestational diabetes) your blood sugar will be measured between 24 and 28 weeks of pregnancy.

A pelvic exam will be done to check the condition of your pelvic organs such as your cervix and uterus.

- **Cervix –** is the opening to the uterus (womb) that sits at the top of the vagina.
- **Uterus –** is a hollow, pear-shaped organ that is responsible for a variety of functions, such as pregnancy, menstruation, and labor. The uterus is where your baby grows.

During normal labor, the uterus contracts as the cervix dilates, and this results in the vaginal delivery of your baby.

A Pap smear will also be done to check for cancer and infections, such as human papillomavirus (HPV), chlamydia, and gonorrhea.

Blood will be drawn to test for certain infections, like syphilis, hepatitis B, and HIV. Your blood will also be tested to get your blood type, Rh factor, and to check for anemia.

- Anemia is when you don't have enough healthy red blood cells to carry oxygen to the rest of your body.
- Rh factor is a protein that most people have in their red blood cells. If you don't have it and your baby does, it can cause Rh disease in your baby. Treatment during pregnancy can prevent Rh disease.

Your provider may give you vaccinations, like a flu shot. It's safe to get the inactivated flu shot any time during pregnancy. The Tdap vaccine for tetanus, diphtheria, and pertussis (whooping cough) protect both mother and baby and is given between 27 and 36 weeks of pregnancy. Talk to your OB provider about which vaccines are best and safe for you and your baby.

You will also be told your due date. Your provider usually uses the date of your last menstrual period to figure out your due date. You may get an early ultrasound to confirm your pregnancy and the age of your baby. An ultrasound uses sound waves and a computer screen to show a picture of your baby inside the womb.

Your OB provider or nurse will give you instructions specific to your healthcare needs, information on pregnancy, and WIC (Women, Infants, and Children Supplemental Nutritional Program).

A prescription for a prenatal vitamin will also be given to you. This is a multivitamin made for pregnant women that includes folic acid. Folic acid can help protect your baby from birth defects of the brain, spine (called neural tube defects), and mouth (called cleft lip and palate).

And finally, you will be given an appointment for your next prenatal visit.

If you need help with finding an OB provider, or transportation to your appointments, please call Member Services at **1-800-322-8670, TTY: 711.**

Sexually Transmitted Infections (STIs)

HPV

HPV is the virus responsible for genital warts and some forms of cancer. HPV is a sexually transmitted infection (STI), which can be in your body without symptoms. Although you may not have symptoms, you can still infect others through sexual contact.

HPV can cause cervical cancer, as well as cancer of the vulva, vagina, penis, or anus. It can also cause cancer in the back of the throat. Symptoms of HPV may include itching, and painless growths or bumps around your vagina, penis, or anus (genital warts).

Prevention: 2 HPV vaccines are given at 11 and 12 years of age at least six months apart. Teens ages 13 and 14 may also receive the two-dose vaccine schedule.

Teens and young adults who begin the vaccine series later, at ages 15 through 26, should continue to receive three doses of the vaccine. ***You need to get the complete series of vaccinations to be fully protected. If you didn't get vaccinated before becoming pregnant, or you started the vaccine series but didn't finish it, you'll need to wait until after giving birth to get or complete the vaccine. The guidelines don't recommend the HPV vaccine for pregnant women.***

Treatment: There are medications and procedures that can help remove genital warts, however there is no cure.

Talk to your OB provider about the best plan for you.

Will HPV affect my baby?

Very rarely, women transmit genital warts to the fetus during vaginal delivery. These can result in serious medical conditions for the newborn, including problems with breathing and severe, sometimes fatal, developmental disabilities.

Syphilis

You can get syphilis from unprotected sex by direct contact with a syphilis sore during vaginal, anal, or oral sex with an infected person. If not treated, syphilis can damage the brain, heart, hearing, eyes, and spinal cord.

Symptoms: There are 4 stages of syphilis:

1. Primary: Single or multiple painless sore(s) in your vagina, anus, lips, and/or mouth appear, lasting 3–6 weeks. They will heal regardless of treatment. Without treatment you will still have syphilis and can spread it to your partner and baby. Without treatment your infection will progress to the secondary stage.

2. Secondary: 2 weeks to 6 months after the sores heal (usually at 6 weeks) the infection travels through the body causing a rash. You may have a rash in your vagina, mouth, and/or anus. You may also have reddish rashes on the palms of your hands and bottom of your feet. You may also feel tired, have patches of hair loss, weight loss, fever, and swollen lymph glands. Symptoms will go away, however if you do not receive treatment the infection will progress to the latent and possibly tertiary stage.

3. Latent: Syphilis remains in your body until treated.

4. Tertiary: This stage does not occur often, as treatment is usually received. If you reach the tertiary stage the infection has been in your body for 10–30 years and is very serious. It can cause damage to your heart, brain, eyes, hearing, and nervous system.

Syphilis can also affect your nervous system, your vision, and your hearing at any stage of infection.

Signs and symptoms of syphilis affecting the nervous system (neurosyphilis) can include:

- severe headache;
- trouble with muscle movements;
- muscle weakness or paralysis (not able to move certain parts of the body);
- numbness; and
- changes in mental status (trouble focusing, confusion, personality change) and/or dementia (problems with memory, thinking, and/or making decisions).

Signs and symptoms of syphilis affecting your eyes (ocular syphilis) can include:

- eye pain or redness;
- floating spots in the field of vision ("floaters");
- sensitivity to light; and
- changes in vision (blurry vision or even blindness).

Signs and symptoms of syphilis affecting your hearing system (otosyphilis) may include:

- hearing loss;
- ringing, buzzing, roaring, or hissing in the ears ("tinnitus");
- balance difficulties; and
- dizziness or vertigo.

Sexually Transmitted Infections (STIs) ...continued

Please let your provider know if you are having any of these symptoms.

Syphilis Treatment: Penicillin is an antibiotic used to treat syphilis. The frequency of penicillin depends on the stage of syphilis.

If you have syphilis, early and regular treatment during pregnancy can help protect your baby from infection.

Will syphilis affect my baby?

A pregnant person with syphilis can pass syphilis to her unborn baby. This is called congenital syphilis. Many babies born to moms with untreated syphilis may have many health problems or may even die from the infection. Congenital syphilis is completely preventable.

The best way to protect your baby from congenital syphilis is to prevent infection before and during pregnancy. You will get tested for syphilis with a blood test during your first prenatal visit, during your third trimester, and at delivery. If you think you have come in sexual contact with someone who has syphilis or any other STI, tell your provider.

Gonorrhea

Gonorrhea is a common sexually transmitted infection (STI) that often has no symptoms. It can be spread through vaginal, oral, and anal sex with someone who has gonorrhea.

Symptoms in women can include:

- Painful or burning sensation when peeing
- Increased vaginal discharge
- Spotting
- Pain during intercourse
- Symptoms of an anal infection may include discharge, itching, or pain when having a bowel movement.

Left untreated, gonorrhea can affect a person's ability to become pregnant. This can affect both men and women. In rare cases, untreated gonorrhea can be life-threatening if it spreads to the blood or joints.

Gonorrhea During Pregnancy

Pregnant women with gonorrhea are at a higher risk of miscarriage, infection of the amniotic fluid, preterm labor, and preterm delivery.

Treatment: Gonorrhea is treated with a specific antibiotic prescribed by your provider. It is important that all sexual partners be treated at the same time. You should avoid having sex until after all partners have been treated, to reduce the chance of reinfection.

Will gonorrhea affect my baby?

A pregnant woman with gonorrhea can pass the infection to her baby during delivery. The baby could get a serious eye infection which can lead to blindness. Newborns receive an antibiotic eye ointment less than 24 hours after birth to help prevent blindness caused by gonorrhea.

This type of eye infection can lead to blindness and needs to be treated immediately per CDC guidelines.

Chlamydia

Chlamydia is a common STI that often has no symptoms. Untreated chlamydia infection can cause permanent damage to a woman's reproductive organs, which can affect the ability to get pregnant later. Chlamydia is spread through unprotected vaginal, oral, and anal sex with an infected person.

Treatment: Chlamydia is treated with a specific antibiotic prescribed by your provider. It is important that all sexual partners be treated at the same time to reduce the chance of reinfection. You should wait 7 days after taking the medicine before having sex. Pregnant women should be retested 3 months after treatment.

Will chlamydia affect my baby?

Pregnant women can pass chlamydia to the baby during delivery. The baby could get an eye infection or pneumonia. Chlamydia can also cause preterm labor and preterm delivery.

HIV (Human Immunodeficiency Virus)

Blood will be drawn during your first prenatal visit to test for HIV. If your HIV test is positive, your OB provider will send you to a specialist to treat your HIV infection. You will also be provided with counseling.

Although there is no cure for HIV, there is treatment that can help reduce the risk of passing HIV to your baby during pregnancy and birth.

HIV attacks the body's immune system. Once HIV is in your blood, it controls and kills CD4 cells (also called T cells). These cells help your immune system fight disease. If you have HIV, you're HIV-positive.

HIV is spread through infected body fluids, like blood, semen, and breast milk. Do not share things such as razors, toothbrushes, and needles as they contain blood.

Treatment: HIV is treated with a combination of medicines called antiretrovirals (also called ART). ART can help reduce the amount of HIV in your body (also called viral load) and keep your immune system stronger. Taking 'ART' the right way every day can keep your viral load low and help reduce the risk of passing HIV to your baby during pregnancy and delivery.

Will HIV affect my baby?

Talk to your OB provider before delivery.

- If your viral load remains undetectable, it may be possible to have a vaginal delivery.
- If you have high or unknown levels of HIV in your body, a C-section can help reduce the chances of your baby getting infected during delivery.

Latex or plastic condoms used the right way every time you have sex can lower your chances of getting STIs. The use of lambskin condoms does not protect you against STIs.

STIs can infect areas the condom does not cover. So, condoms may not fully protect you.

Be in a mutually monogamous relationship – or have sex only with someone who only has sex with you.

Braxton Hicks Contractions vs. Preterm Labor

While you are busy getting ready for your baby's arrival, your uterus is also preparing for the big day—by tightening up its muscles and practicing contractions for the birth. These practice contractions, called Braxton Hicks, can begin as early as midway in your pregnancy, and continue until the end. While Braxton Hicks contractions can feel somewhat uncomfortable, they are usually felt as a painless tightening of your abdomen causing your belly to become very hard, almost like a ball, and then relaxing. Usually this can last from 15-30 seconds but may last as long as two minutes. Sometimes it can be hard to tell the difference between these practice contractions and preterm labor (labor that happens before 37 weeks of pregnancy) or true labor (labor that happens after 37 weeks), but generally Braxton Hicks contractions:

- Are irregular, random, occasional, and do not occur in a pattern, whereas in preterm labor or true labor the contractions get consistently stronger and closer together
- Will stop by drinking water, changing your position, resting, walking, or emptying your bladder, whereas in preterm labor or true labor the contractions will not stop with these measures
- Are felt in the front of your belly, whereas in preterm labor or true labor the contractions can be felt throughout your body, cervix, lower back, and belly
- Usually have no other symptoms, whereas in preterm labor or true labor your water may break, you may have some bleeding or bloody spotting, or you may lose your mucous plug

If you are not sure what you are feeling or have questions, don't be afraid to contact your healthcare provider. Your provider is there to answer your questions and address your concerns about whether your contractions are Braxton Hicks contractions, signs of preterm labor, or true labor.

How to Do Kick Counts

Monitoring your baby's movement is very important throughout your pregnancy. At 28 weeks gestation, we encourage you to start doing fetal kick counts at least once a day.

Kick counts are done preferably at the same time every day and within 1 to 2 hours after eating a meal. Early evening after dinner is a good time because the baby is usually more active then. Make sure you are well-hydrated, drinking at least 100 ounces of water a day.

- Lie on your side while counting, preferably on your left side
- Place your hands on your belly
- Count any movement you feel – a roll, a kick, a flutter, or a swish
- Count until you have felt your baby move 10 times

Ideally, you want to feel at least 10 movements within 2 hours

Tip: We encourage you to write down the time you start and time you finish and the total amount of time it took to feel your baby move ten times. You can stop counting after 10 movements have been felt.

If you do not feel 10 movements in 2 hours, wait a few hours and try again. If you do not feel 10 movements in 2 hours after your second check, contact your OB provider for further instructions.

Marijuana Use and Pregnancy

Marijuana use in pregnancy may be harmful to your baby with possible effects on brain development before birth, low birth weight, increased risk of stillbirth, and increased risk of early birth. It can also cause behavioral problems with attention, memory, and problem-solving later in life. Breathing secondhand marijuana smoke may have some of the same effects. There is no evidence that marijuana helps morning sickness, and it is recommended to ask your OB provider about safer treatments. Medical marijuana is not safer than recreational marijuana. All forms of marijuana may be harmful and are not recommended: including smoking, vaping, dabbing, eating, or drinking and applying creams or lotions to the skin. Ultimately, research is limited on the harms of marijuana use during pregnancy; so, because all harms are not fully known, it is recommended that anyone who is pregnant, planning to get pregnant, or breastfeeding, not to use marijuana.

Breastfeeding

Did you know you can receive a free breast pump through your health plan, and it's yours to keep! We support your desire to breastfeed your baby and want to do all we can to help you succeed. Below is the information you will need to give your provider to receive the free pump.

Have your provider fax the order for the breast pump to:

Preferred Homecare

Fax: 480-505-5053

Phone: 480-285-1293 (in the event you or your provider have questions regarding the pump)

Email: distmedicalsupplies@preferredhomecare.com (in the event your provider gives you the actual prescription just send a copy to this email)

Please be sure to have your provider place your name, address, phone #, AHCCCS ID #, and due date on the order.

Preferred Homecare will contact you to verify your address and send the pump out approximately 2 weeks before your due date.

If you do not receive your breast pump and your provider has faxed the order, just call Preferred Homecare at the number listed above and they will be happy to assist you.

Resources

CDC STD Fact Sheet English and Spanish | **cdc.gov/std/healthcomm/fact_sheets.htm**

National Substance Use and Disorder Issues Referral and Treatment Hotline
1-800-662-HELP (4357)

24/7 Suicide and Crisis Lifeline | 988 call or text 988lifeline.org

Medicaid Redetermination Help
Monday – Friday 8 a.m. – 5 p.m. | **1-844-390-8935** | **healthearizonaplus.gov**

ASHline (Arizona Smoker's Help Line) | **1-800-556-6222**

March of Dimes
Information on Prenatal Care Visits
Prenatal care checkups | March of Dimes

Birth to Five Helpline
(Call and talk to childhood professionals for free) **1-877-705-KIDS (5437)**

National Domestic Violence Hotline | 1-800-799-SAFE (7233)

Text4baby
Text BABY (or BEBE for information in Spanish) to **511411** to sign up.
Receive information and tips on nutrition, health, and safety for you during pregnancy and for your baby's first year.

- Monitor your baby's weekly growth
- Track your progress and medical updates
- Get appointment reminders
- Learn with fun quizzes

Pyx Health

- Find resources to support your physical and mental health during and after pregnancy
- Make the most of what BCBSAZ Health Choice offers
- Feel better each day with companionship and humor

1-855-499-4777 | HiPyx.com

Breastfeeding 24/7 hotline
Call if you have questions or need help with breastfeeding. | **1-800-833-4642**

AZ WIC Program (Women, Infants, and Children Program)
Apply to get healthy food for mom, baby, and children under 5 years. | **1-800-252-5942** | **myazwic.com**

HIV Information
HIV and Pregnancy: Protecting Mother and Child | **HIV.gov**

BlueCross BlueShield Arizona
An Independent Licensee of the Blue Cross Blue Shield Association

Health Choice

8220 N 23rd Avenue
Phoenix Arizona 85021

HealthChoiceAZ.com

BCBSAZ Health Choice 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 1-800-322-8670, TTY: 711.

Español (Spanish): ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-322-8670, TTY: 711.

Diné Bizaad (Navajo): Díí baa akó nínízin: Díí saad bee yáníłti'go Diné Bizaad, saad bee áká'ánída'áwo'dę́ę́', t'áá jiik'eh, éí ná hóló, kojį' hódíílnih **1-800-322-8670, TTY: 711.**

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

Lynn Ferrall, *RN, CCM;* Julie Gosselin Lynn, *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*; Coty Montroy

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.

1334915-23

BlueCross BlueShield Arizona
An Independent Licensee of the Blue Cross Blue Shield Association
Health Choice

Atención prenatal temprana y constante

Programa Healthy Rewards

¡BUENAS NOTICIAS! Las embarazadas que sean miembros de BCBSAZ Health Choice pueden recibir **$25** por asistir a una visita prenatal durante las primeras 12 semanas (primer trimestre) de embarazo.

¿Por qué es importante la atención prenatal temprana y constante?

La atención prenatal temprana y constante es importante para su salud y la de su bebé. Durante las visitas de atención prenatal, su obstetra puede identificar nuevos problemas de salud y decidir cuál es la mejor manera de tratar las afecciones existentes.

¿Cuándo debe recibir atención prenatal?

Programe una cita con su obstetra apenas sospeche que está embarazada. Las citas se programarán teniendo en cuenta la cantidad de semanas de embarazo y su estado de salud. En el caso de un embarazo sin complicaciones, tendrá, aproximadamente, 15 visitas con su obstetra.

- **Semanas 4 a 28 de embarazo.**
  Asista a un control cada 4 semanas (una vez por mes).
- **Semanas 28 a 36 de embarazo.**
  Asista a un control cada 2 semanas (dos veces por mes).
- **Semanas 36 a 41 de embarazo.**
  Asista a un control por semana (una vez por semana).

Expectativas de la atención prenatal

¿Qué es la atención prenatal temprana?

Es la atención prenatal recibida durante el primer trimestre de embarazo.

Expectativas de su primera visita prenatal

La primera visita prenatal suele ser más extensa que las demás. Esto se debe a que el obstetra le hará preguntas sobre sus antecedentes médicos, conductuales y sociales, así como sobre sus afecciones actuales. También le preguntarán sobre los medicamentos que esté tomando.

Le harán una evaluación física para establecer valores de referencia sobre su salud general. Controlarán su peso y estatura para determinar el aumento de peso apropiado durante su embarazo. La medición de la presión sanguínea y el análisis de orina ayudarán al médico a diagnosticar si tiene una enfermedad grave llamada "preeclampsia". Se trata de un tipo de hipertensión que puede presentarse, en general, a las 20 semanas de embarazo. Un exceso de proteínas en la orina también puede ser un signo de preeclampsia. La preeclampsia es una enfermedad grave que puede causar convulsiones, coma e incluso la muerte. Requiere un tratamiento de emergencia.

A partir de los análisis de orina, su médico también podrá saber si usted tiene una infección en los riñones o la vejiga, u otra enfermedad, como la 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. Si tiene factores de riesgo, le controlarán el nivel de azúcar en sangre al comienzo del embarazo. Si no tiene factores de riesgo (o los análisis no muestran que tiene diabetes del embarazo, también llamada "diabetes gestacional"), le medirán el nivel de azúcar en sangre entre las semanas 24 y 28 de embarazo.

Le harán una exploración ginecológica para verificar el estado de los órganos genitales, como el cuello del útero y el útero.

- **Cuello del útero:** es la apertura hacia el útero (matriz) en el extremo superior de la vagina.
- **Útero:** es un órgano hueco y con forma de pera, que tiene diferentes funciones, como el embarazo, la menstruación y el trabajo de parto. El útero es donde crece el bebé.

Durante un trabajo de parto normal, el útero se contrae mientras el cuello del útero se dilata, y esto causa el parto vaginal del bebé.

Le harán una prueba de Papanicolau para detectar la presencia de cáncer e infecciones, como el virus del papiloma humano (VPH), clamidia y gonorrea.

Le sacarán sangre para detectar algunas infecciones, como sífilis, hepatitis B y VIH. También le harán análisis de sangre para definir el tipo de sangre y el factor Rh, y verificar si tiene anemia.

- La anemia se produce cuando no tiene suficientes glóbulos rojos sanos para transportar oxígeno al resto del cuerpo.
- El factor Rh es una proteína que la mayoría de las personas tiene en los glóbulos rojos. Si no la tiene, y su bebé sí, esto puede causar la enfermedad hemolítica del recién nacido por Rh en el bebé. El tratamiento durante el embarazo puede prevenir esta enfermedad.

Su proveedor puede indicarle vacunas, como la vacuna antigripal. La vacuna antigripal inactivada es segura en cualquier momento del embarazo. La vacuna Tdap, contra el tétanos, la difteria y la tosferina (tos convulsa), protege tanto a la madre como al bebé y se coloca entre las semanas 27 y 36 del embarazo. Hable con su obstetra sobre qué vacunas son mejores y seguras para usted y su bebé.

Durante la visita también le dirán la fecha aproximada del parto. El médico suele determinarla a partir de la fecha de la última menstruación. Además, puede hacerse una ecografía para confirmar el embarazo y el tiempo de gestación del bebé. Las ecografías usan ondas sonoras y una pantalla para mostrar una imagen del bebé dentro del útero.

Su obstetra o un enfermero le darán instrucciones específicas sobre sus necesidades de atención médica, así como información sobre el embarazo y sobre el programa WIC (Programa de Asistencia Nutricional Especial para Mujeres, Bebés y Niños).

Le recetarán vitaminas prenatales. Esto es un multivitamínico diseñado para embarazadas, que incluye ácido fólico. El ácido fólico puede proteger a su bebé contra anomalías congénitas en el cerebro, la espina dorsal (llamadas "anomalías congénitas del tubo neural") y la boca (llamadas "labio leporino" y "fisura palatina").

Finalmente, programarán su próxima visita prenatal.

Si necesita ayuda para encontrar un obstetra o transporte a sus citas, llame a Servicios para Miembros al **1-800-322-8670, TTY: 711.**

Infecciones de transmisión sexual (ITS)

VPH

El VPH es el virus responsable de las verrugas genitales y algunos tipos de cáncer. Se trata de una infección de transmisión sexual (ITS) que puede permanecer en el cuerpo sin mostrar síntomas. Si bien es posible que no tenga síntomas, aún puede infectar a otros por contacto sexual.

El VPH puede causar cáncer de cuello de útero y cáncer en la vulva, la vagina, el pene o el ano. También puede causar cáncer en la parte posterior de la garganta. Los síntomas del VPH pueden incluir picazón y crecimientos o bultos indoloros alrededor de la vagina, el pene o el ano (verrugas genitales).

Prevención: se colocan 2 vacunas contra el VPH a los 11 y 12 años, al menos con 6 meses de diferencia entre una y otra. Los adolescentes de 13 y 14 años también pueden recibir las dos dosis de la vacuna.

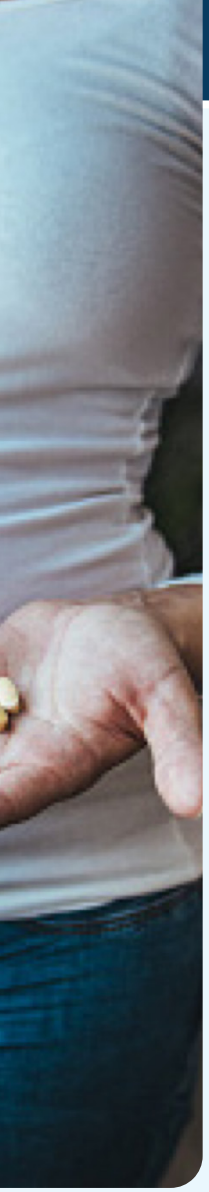
Los adolescentes y los adultos jóvenes que reciben la serie de vacunas más tarde, entre los 15 y los 26 años, deben recibir tres dosis de la vacuna. ***Es necesario vacunarse con una serie completa de vacunas para tener protección total. Si no se vacunó antes del embarazo o comenzó con la serie de vacunas pero no la terminó, deberá esperar hasta después del parto para vacunarse o completar la serie. No se recomienda la vacuna contra el VPH en embarazadas.***

Tratamiento: existen medicamentos y procedimientos que pueden ayudar a extirpar las verrugas genitales, pero no hay una cura.

Hable con su obstetra sobre el mejor plan para usted.

¿El VPH afectará a mi bebé?

En casos muy poco comunes, las mujeres contagian las verrugas genitales al feto durante el parto vaginal. Esto puede causar enfermedades graves en el recién nacido, que incluyen problemas de respiración y discapacidades del desarrollo graves, que, en algunos casos, pueden ser fatales.



Sífilis

Puede contagiarse sífilis teniendo relaciones sexuales sin protección por contacto directo con una llaga de sífilis durante el sexo vaginal, anal u oral con una persona infectada. Si no se trata, la sífilis puede dañar el cerebro, el corazón, la audición, los ojos y la médula espinal.

Síntomas: existen 4 fases de la sífilis:

1. Fase primaria: aparecen una única llaga o múltiples llagas indoloras en la vagina, el ano, los labios y/o la boca, y duran entre 3 y 6 semanas. Sanarán independientemente del tratamiento. Sin tratamiento, aún tendrá sífilis y podrá contagiar a su pareja o a su bebé. Sin tratamiento, la infección continuará hacia una segunda fase.

2. Fase secundaria: entre 2 semanas y 6 meses después de que las llagas se curan (generalmente después de 6 semanas), la infección viaja por el cuerpo y causa un sarpullido. Es posible que tenga sarpullido en la vagina, la boca y/o el ano. También puede aparecer sarpullido rojizo en las palmas de las manos y en la planta de los pies. Otros síntomas pueden ser cansancio, pérdida de mechones de cabello, pérdida de peso, fiebre e inflamación de los ganglios linfáticos. Los síntomas desaparecerán, pero, si no recibe tratamiento, la infección progresará a la fase latente y, posiblemente, a la fase avanzada.

3. Fase latente: la sífilis permanece en el cuerpo hasta que se haga un tratamiento.

4. Fase avanzada: esta etapa no suele presentarse con frecuencia porque se suele recibir tratamiento. Si llega a la etapa avanzada, la infección habrá estado en el cuerpo durante 10 a 30 años y será muy grave. Puede causar daños en el corazón, el cerebro, los ojos, la audición y el sistema nervioso.

La sífilis puede afectar el sistema nervioso, la vista y la audición en cualquier fase.

Los signos y síntomas de la sífilis cuando afecta el sistema nervioso (neurosífilis) pueden incluir:

- Dolor de cabeza intenso.
- Dificultades con el movimiento muscular.
- Debilidad muscular o parálisis (no puede mover ciertas partes del cuerpo).
- Entumecimiento.
- Cambios en el estado mental (problemas de concentración, confusión, cambios de personalidad) y/o demencia (problemas de memoria, pensamiento y/o para la toma de decisiones).

Los signos y síntomas de la sífilis cuando afecta los ojos (sífilis ocular) pueden incluir:

- Dolor o enrojecimiento en los ojos.
- Manchas en el campo de visión (cuerpos flotantes).
- Sensibilidad a la luz.
- Cambios en la visión (visión borrosa o, incluso, ceguera).

Los signos y síntomas de la sífilis cuando afecta la audición (otosífilis) pueden incluir:

- Pérdida de la audición.
- Zumbidos, acúfenos o silbidos en los oídos *(tinnitus)*.
- Dificultades con el equilibrio.
- Mareos o vértigo.

Infecciones de transmisión sexual (ITS) (continuación)

Avise a su proveedor si tiene alguno de estos síntomas.

Tratamiento de la sífilis: la penicilina es un antibiótico que se usa para tratar la sífilis. La frecuencia de administración de la penicilina dependerá de la fase de la sífilis.

Si tiene sífilis, el tratamiento temprano y regular durante el embarazo puede ayudar a proteger a su bebé de la infección.

¿La sífilis afectará a mi bebé?

Si una embarazada tiene sífilis, puede contagiar al bebé antes de que este nazca. Esto se llama "sífilis congénita". Muchos bebés de madres con sífilis sin tratar pueden tener varios problemas de salud o, incluso, morir por la infección. La sífilis congénita es totalmente prevenible.

La mejor manera de proteger a su bebé de la sífilis congénita es prevenir la infección antes del embarazo y durante este. Le harán un análisis de sangre para detectar sífilis durante la primera visita prenatal, durante el tercer trimestre y al momento del parto. Si cree que ha tenido contacto sexual con una persona con sífilis o cualquier otra ITS, avise a su proveedor.

Gonorrea

La gonorrea es una ITS común que no suele tener síntomas. Se puede contagiar manteniendo sexo vaginal, oral y anal con una persona con gonorrea.

Los síntomas en la mujer pueden incluir:

- Dolor o sensación de quemazón cuando orina.
- Aumento del flujo vaginal.
- Manchas de sangre.
- Dolor cuando tiene relaciones sexuales.
- Los síntomas de una infección anal pueden incluir secreciones, picazón o dolor al defecar.

Si no se trata, la gonorrea puede afectar la capacidad de la persona para quedar embarazada. Puede afectar tanto a hombres como a mujeres. En casos poco frecuentes, la gonorrea sin tratar puede poner en riesgo la vida si llega a la sangre o a las articulaciones.

Gonorrea durante el embarazo

Las embarazadas con gonorrea corren mayor riesgo de sufrir un aborto espontáneo, una infección en el líquido amniótico, trabajo de parto prematuro y parto prematuro.

Tratamiento: la gonorrea se trata con un antibiótico específico recetado por su médico. Es importante que todas sus parejas sexuales reciban tratamiento al mismo tiempo. Debe evitar tener relaciones sexuales hasta que todas sus parejas hayan recibido tratamiento; así, reducirá las posibilidades de volver a infectarse.

¿La gonorrea afectará a mi bebé?

Si una embarazada tiene gonorrea, puede contagiar a su bebé durante el parto. El bebé puede tener una infección ocular grave que podría causar ceguera. Los recién nacidos reciben un ungüento antibiótico ocular durante las primeras 24 horas después del nacimiento para ayudar a prevenir la ceguera causada por la gonorrea.

Este tipo de infección ocular puede causar ceguera y debe tratarse inmediatamente siguiendo las pautas de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).

Clamidia

La clamidia es una ITS común que no suele tener síntomas. Una infección por clamidia no tratada puede causar daños permanentes en los órganos reproductivos de la mujer, y esto puede afectar su capacidad para quedar embarazada más adelante. La clamidia se contagia manteniendo sexo vaginal, oral y anal sin protección con una persona infectada.

Tratamiento: la clamidia se trata con un antibiótico específico recetado por su médico. Es importante que todas sus parejas sexuales reciban tratamiento al mismo tiempo para reducir las posibilidades de volver a infectarse. Para volver a tener relaciones sexuales, debe esperar 7 días después de haber tomado el medicamento. Las embarazadas deberán volver a hacerse un análisis 3 meses después del tratamiento.

¿La clamidia afectará a mi bebé?

Las embarazadas pueden contagiar clamidia al bebé durante el parto. El bebé puede sufrir una infección ocular o neumonía. La clamidia también puede causar trabajo de parto prematuro y parto prematuro.

VIH (virus de la inmunodeficiencia humana)

Le harán un análisis de sangre para detectar el VIH durante la primera visita prenatal. Si la prueba da positivo, su obstetra la derivará a un especialista para tratar la infección por el VIH. También le ofrecerán consejería.

Si bien no existe una cura para el VIH, existen diferentes tratamientos que ayudan a reducir el riesgo de contagiar el VIH a su bebé durante el embarazo y el parto.

El VIH ataca el sistema inmunitario del cuerpo. Cuando el VIH ya está en la sangre, controla y mata las células CD4 (también llamadas "linfocitos T"). Estas células ayudan al sistema inmunitario a luchar contra las enfermedades. Si tiene VIH, es una persona infectada por el VIH.

El VIH se contagia mediante líquidos corporales infectados, como la sangre, el semen y la leche materna. No comparta elementos como rasuradoras, cepillos de dientes y agujas, porque pueden contener sangre.

Tratamiento: el VIH se trata con una combinación de medicamentos llamados "antirretrovirales" (esto también se denomina "terapia antirretroviral", o TAR). La TAR puede ayudar a reducir la cantidad de VIH en el cuerpo (también llamada "carga viral") y a mantener el sistema inmunitario más fuerte. Si toma los antirretrovirales de la forma correcta todos los días, puede mantener la carga viral baja y ayudar a reducir el riesgo de infectar a su bebé con VIH durante el embarazo y el parto.

¿El VIH afectará a mi bebé?

Hable con su obstetra antes del parto.

- Si la carga viral permanece indetectable, es posible que pueda tener un parto vaginal.
- Si tiene niveles altos o desconocidos de VIH en el cuerpo, una cesárea puede ayudar a reducir las posibilidades de contagiar a su bebé durante el parto.

Si usa correctamente condones de plástico o látex siempre que tenga relaciones sexuales, puede disminuir las probabilidades de contagiarse una ITS. Los condones de piel de cordero no protegen contra las ITS.

Las ITS pueden infectar áreas que el condón no cubre. Por eso, es posible que el condón no ofrezca protección total.

Mantenga una relación que sea monógama para ambas partes o solo tenga relaciones sexuales con una persona que solamente tenga relaciones sexuales con usted.

Contracciones Braxton Hicks vs. trabajo de parto prematuro

Mientras usted se prepara para la llegada de su bebé, el útero también se prepara para el gran día: tensa los músculos y practica las contracciones para el día del parto. Estas contracciones de práctica, llamadas "Braxton Hicks", pueden comenzar a la mitad del embarazo y continuar hasta el final. Si bien las contracciones Braxton Hicks son algo incómodas, suelen sentirse como una tensión sin dolor en el abdomen que hace que la barriga se endurezca mucho, casi como una pelota, y luego se relaje. En general, duran entre 15 y 30 segundos, pero podrían durar hasta dos minutos. A veces, puede ser difícil diferenciar estas contracciones de práctica del trabajo de parto prematuro (el que comienza antes de las 37 semanas de embarazo) o del trabajo de parto real (el que comienza después de las 37 semanas), pero en general, tienen características que las diferencian:

- Las Braxton Hicks son irregulares, aleatorias, ocasionales y no siguen un patrón, mientras que las contracciones del trabajo de parto prematuro o real se van tornando cada vez más fuertes y frecuentes.
- Las Braxton Hicks se detendrán si bebe agua, cambia de posición, descansa, camina o vacía la vejiga, mientras que las contracciones del trabajo de parto prematuro o real no se detendrán con estas medidas.
- Las Braxton Hicks se sienten en la parte frontal de la barriga, mientras que las contracciones del trabajo de parto prematuro o real se pueden sentir en todo el cuerpo, el cuello del útero, la parte baja de la espalda y la barriga.
- En general, las Braxton Hicks no vienen acompañadas de otros síntomas, mientras que, con las contracciones del trabajo de parto prematuro o real, se puede romper el saco amniótico, puede haber sangrado o manchado, o se puede perder el tapón mucoso.

Si no está segura de lo que siente o tiene alguna pregunta, no dude en ponerse en contacto con su proveedor de atención médica. El proveedor le responderá sus preguntas y abordará sus preocupaciones acerca de si se trata de contracciones Braxton Hicks, signos de trabajo de parto prematuro o trabajo de parto real.

Cómo contar las patadas

Controlar el movimiento del bebé es muy importante durante el embarazo. Le recomendamos que, a partir de la semana 28 de gestación, empiece a contar las patadas del bebé, al menos, una vez por día.

El conteo de patadas se hace, en general, en el mismo momento todos los días y 1 a 2 horas después de una comida. A la tarde, después de cenar, es un buen momento, porque el bebé suele estar más activo. Asegúrese de mantener una buena hidratación: beba, al menos, 100 onzas de agua por día.

- Recuéstese de lado mientras cuenta, preferentemente sobre el lado izquierdo del cuerpo.
- Coloque las manos sobre la barriga.
- Cuente los movimientos que sienta: si el bebé gira, patea, se agita o se desplaza.
- Cuente hasta que haya sentido 10 movimientos del bebé.

Lo ideal es que sienta, al menos, 10 movimientos en 2 horas.

Consejo: anote el horario de inicio y finalización, y la cantidad de tiempo que demoró en sentir diez movimientos del bebé. Puede dejar de contar después de haber sentido 10 movimientos.

Si no siente 10 movimientos en 2 horas, espere algunas horas y vuelva a intentarlo. Si no siente 10 movimientos en 2 horas después del segundo intento, contáctese con su obstetra para pedirle instrucciones.

El consumo de marihuana en el embarazo

El consumo de marihuana durante el embarazo puede ser perjudicial para el bebé: puede tener efectos sobre el desarrollo cerebral antes del nacimiento, ocasionar un bajo peso al nacer y aumentar el riesgo de mortinato y de parto prematuro. También puede causar problemas conductuales relacionados con la atención, la memoria y la resolución de problemas en etapas posteriores de la vida. Respirar el humo de marihuana de segunda mano puede tener algunos de los mismos efectos. No hay pruebas de que la marihuana ayude con las náuseas del embarazo, y se recomienda que le pregunte a su obstetra sobre tratamientos más seguros. La marihuana medicinal no es más segura que la recreativa. Todas las formas de marihuana pueden ser nocivas; no se recomienda fumar, vapear, comer ni beber marihuana, inhalar concentrados de marihuana *(dabbing)* ni aplicar en la piel cremas o lociones que contengan marihuana. Básicamente, las investigaciones sobre los daños del consumo de marihuana durante el embarazo son limitadas. Por lo tanto, como se desconocen todos los posibles daños, se recomienda a cualquier persona que esté embarazada, que planee quedar embarazada o que esté amamantando que no consuma marihuana.

Lactancia

¿Sabía que puede recibir un sacaleches gratis con su plan de salud y que se lo puede quedar? Apoyamos su deseo de amamantar a su bebé y queremos hacer todo lo posible para que pueda lograrlo. A continuación, encontrará la información que necesita darle a su proveedor para recibir el sacaleches sin costo.

Pida a su proveedor que envíe el pedido del sacaleches por fax:

Preferred Homecare

Fax: 480-505-5053

Teléfono: 480-285-1293 (si usted o su proveedor tienen preguntas sobre el sacaleches)

Correo electrónico:
distmedicalsupplies@preferredhomecare.com
(si su proveedor le entrega la receta, envíe una copia a este correo electrónico)

Asegúrese de que, en la receta, figuren su nombre, dirección, teléfono, nro. de AHCCCS y la fecha aproximada del parto.

Preferred Homecare se contactará con usted para verificar la dirección y enviar el sacaleches aproximadamente 2 semanas antes de la fecha aproximada del parto.

Si no recibe el sacaleches, y su proveedor envió el pedido por fax, llame a Preferred Homecare al número detallado más arriba. Con todo gusto le ayudarán.

Recursos

Hojas informativas de los CDC sobre las ITS inglés y español | **cdc.gov/std/healthcomm/fact_sheets.htm**

Línea directa nacional de remisión y tratamiento por problemas y trastornos de consumo de sustancias 1-800-662-HELP (4357)

Línea de Prevención del Suicidio y Crisis, disponible 24/7 | Llame al 988 o envíe un mensaje a 988lifeline.org

Ayuda con la redeterminación de Medicaid
De lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m. | **1-844-390-8935 | healthearizonaplus.gov**

ASHline (Línea de Ayuda para Fumadores de Arizona) | **1-800-556-6222**

March of Dimes
Información sobre visitas de atención prenatal
Controles de atención prenatal | March of Dimes

Birth to Five Helpline
(Llame y hable con profesionales de la infancia sin costo) **1-877-705-KIDS (5437)**

Línea Nacional sobre Violencia Doméstica | 1-800-799-SAFE (7233)

Text4baby
Envíe un mensaje de texto con la palabra BABY (o BEBE para información en español) al **511411** para inscribirse.
Reciba información y consejos sobre nutrición, salud y seguridad para usted durante el embarazo, así como para el primer año de su bebé.

- Control del crecimiento semanal de su bebé.
- Seguimiento de su progreso y actualizaciones médicas.
- Recordatorios de citas.
- Aprendizaje mediante cuestionarios muy divertidos.

Pyx Health

- Encuentre recursos para apoyar su salud física y mental durante el embarazo y después de este.
- Aproveche al máximo lo que ofrece Health Choice de Blue Cross Blue Shield of Arizona (BCBSAZ).
- Siéntase mejor cada día con compañía y humor.

1-855-499-4777 | HiPyx.com

Línea directa 24/7 sobre lactancia materna
Llame si tiene preguntas o necesita ayuda con la lactancia. | **1-800-833-4642**

Programa WIC de AZ (Programa para Mujeres, Bebés y Niños)
Solicite alimentos saludables para la madre, el bebé y los niños menores de 5 años. | **1-800-252-5942 | myazwic.com**

Información sobre el VIH
El VIH y el embarazo: protección para la madre y su hijo | **HIV.gov**

BlueCross BlueShield Arizona
An Independent Licensee of the Blue Cross Blue Shield Association

Health Choice

8220 N 23rd Avenue
Phoenix Arizona 85021

HealthChoiceAZ.com

BCBSAZ Health Choice cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

English: ATTENTION: If you speak a language other than English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-322-8670, TTY: 711.

Español (Spanish): ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-322-8670, TTY: 711.

Diné Bizaad (Navajo): Díí baa akó nínízin: Díí saad bee yáníłti'go Diné Bizaad, saad bee áká'ánída'áwo'dę́ę́', t'áá jiik'eh, éí ná hóló, kojį' hódíílnih **1-800-322-8670, TTY: 711.**

El boletín Stork Newsletter fue creado por el equipo de gestión de la asistencia materna de BCBSAZ Health Choice.

Lynn Ferrall, *RN, CCM;* Julie Gosselin Lynn, *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*; Coty Montroy

Toda la información de salud se proporciona solo con fines educativos y no reemplaza el tratamiento médico, las recomendaciones médicas ni el diagnóstico de un profesional de la atención médica. Consulte a su médico antes de iniciar un tratamiento, programa de ejercicios o cambio en la dieta.
Los servicios contratados se financian en virtud de un contrato con el estado de Arizona.

1334915-23