

Un programa de salud y beneficios de Christian Brothers Services

Cómo mantenerse *saludable*



Control de la maternidad

Para un embarazo saludable y un bebé saludable

El Control de la maternidad (Maternity Management) puede ayudarle durante los cambios que se presentan con cada embarazo.

Apoyo para su embarazo

¿Usted o su cónyuge están embarazadas? Si es así, usted puede aprovechar el apoyo personalizado de una enfermera registrada (Registered Nurse) que le ayudará a lograr un embarazo saludable.

Por medio del programa de Control de la maternidad, usted hablará con una enfermera por teléfono de forma regular. Su enfermera le proporcionará información educativa y discutirá formas de minimizar los riesgos para usted y para su bebé. Su enfermera, que tiene experiencia en todos los aspectos de la atención prenatal, también le ayudará a controlar su dieta y ejercicio y discutirá otras formas para mantenerse saludable a lo largo de su embarazo.

¡El programa de Control de la maternidad está disponible para usted sin ningún costo como parte de sus beneficios de salud!

Incluso si no es mamá primeriza, su enfermera puede ayudarle a través de los cambios que se presentan con cada embarazo que es único.

Seis pasos para un embarazo saludable

A pesar de que cada embarazo es distinto, hay cosas que usted puede hacer para mantenerse usted y a su bebé saludables durante este tiempo especial.

- Consulte a su médico regularmente. Su médico le hará exámenes a lo largo de su embarazo para asegurarse de que su bebé esté bien y que esté creciendo.
- Realice 30 minutos de ejercicio aeróbico la mayoría de días.
- Coma alimentos de cada uno de los cinco grupos alimenticios todos los días. Los cinco grupos alimenticios incluyen granos, vegetales, frutas, lácteos y proteínas. La mayoría de mujeres necesitan alrededor de 300 calorías adicionales por día durante el embarazo.
- Limite la cantidad de cafeína que ingiere.
- Evite aves, carne o mariscos que no estén bien cocidos, leche o jugos sin pasteurizar, así como quesos blandos como feta y Brie. Su médico puede ayudarle con un plan de alimentación saludable y recomendarle otros alimentos que debe evitar o limitar.
- Manténgase alejada del alcohol, los cigarrillos y las drogas.

Fuente: March of Dimes



ACREDITACIÓN
MÁNEJO DE CASOS
CONTROL DE ENFERMEDADES
ADMINISTRACIÓN DEL USO
DE LA SALUD



CHRISTIAN
BROTHERS
SERVICES

AmericanHealth
American Health Holding Inc

Visite mycbs.org/health
para obtener más información

Inscríbese hoy llamando al: 800.641.3224
y elija la opción 3 cuando se le indique.