

**Consulta núm. 1 -Primera señal de embarazo**

Nombre del médico: \_\_\_\_\_

Fecha de la cita: \_\_\_\_\_

Hora de la cita: \_\_\_\_\_

Acudió:  sí /  no

Instrucciones especiales: \_\_\_\_\_

**Consulta núm. 2 - 2º mes**

Nombre del médico: \_\_\_\_\_

Fecha de la cita: \_\_\_\_\_

Hora de la cita: \_\_\_\_\_

Acudió:  sí /  no

Instrucciones especiales: \_\_\_\_\_

**Consulta núm. 3 - 3º mes**

Nombre del médico: \_\_\_\_\_

Fecha de la cita: \_\_\_\_\_

Hora de la cita: \_\_\_\_\_

Acudió:  sí /  no

Instrucciones especiales: \_\_\_\_\_

**Consulta núm. 4 - 4º mes**

Nombre del médico: \_\_\_\_\_

Fecha de la cita: \_\_\_\_\_

Hora de la cita: \_\_\_\_\_

Acudió:  sí /  no

Instrucciones especiales: \_\_\_\_\_

**Consulta núm. 5 - 5º mes**

Nombre del médico: \_\_\_\_\_

Fecha de la cita: \_\_\_\_\_

Hora de la cita: \_\_\_\_\_

Acudió:  sí /  no

Instrucciones especiales: \_\_\_\_\_

**Consulta núm. 6 - 6º mes**

Nombre del médico: \_\_\_\_\_

Fecha de la cita: \_\_\_\_\_

Hora de la cita: \_\_\_\_\_

Acudió:  sí /  no

Instrucciones especiales: \_\_\_\_\_

**Consulta núm. 7 - 7º mes**

Nombre del médico: \_\_\_\_\_

Fecha de la cita: \_\_\_\_\_

Hora de la cita: \_\_\_\_\_

Acudió:  sí /  no

Instrucciones especiales: \_\_\_\_\_

**Consulta núm. 8 - 7º mes**

Nombre del médico: \_\_\_\_\_

Fecha de la cita: \_\_\_\_\_

Hora de la cita: \_\_\_\_\_

Acudió:  sí /  no

Instrucciones especiales: \_\_\_\_\_

**Consulta núm. 9 - 8º mes**

Nombre del médico: \_\_\_\_\_

Fecha de la cita: \_\_\_\_\_

Hora de la cita: \_\_\_\_\_

Acudió:  sí /  no

Instrucciones especiales: \_\_\_\_\_

**Consulta núm. 10 - 8º mes**

Nombre del médico: \_\_\_\_\_

Fecha de la cita: \_\_\_\_\_

Hora de la cita: \_\_\_\_\_

Acudió:  sí /  no

Instrucciones especiales: \_\_\_\_\_

**Consulta núm. 11 - 9º mes**

Nombre del médico: \_\_\_\_\_

Fecha de la cita: \_\_\_\_\_

Hora de la cita: \_\_\_\_\_

Acudió:  sí /  no

Instrucciones especiales: \_\_\_\_\_

**Consulta núm. 12 - 9º mes**

Nombre del médico: \_\_\_\_\_

Fecha de la cita: \_\_\_\_\_

Hora de la cita: \_\_\_\_\_

Acudió:  sí /  no

Instrucciones especiales: \_\_\_\_\_

**Consulta núm. 13 - 9º mes**

Nombre del médico: \_\_\_\_\_

Fecha de la cita: \_\_\_\_\_

Hora de la cita: \_\_\_\_\_

Acudió:  sí /  no

Instrucciones especiales: \_\_\_\_\_

**Consulta núm. 14 - 9º mes**

Nombre del médico: \_\_\_\_\_

Fecha de la cita: \_\_\_\_\_

Hora de la cita: \_\_\_\_\_

Acudió:  sí /  no

Instrucciones especiales: \_\_\_\_\_

# Exámenes médicos prenatales

Después de que se entere de que está embarazada, hay que pensar en muchas cosas. No importa si se siente emocionada, temerosa, nerviosa, preocupada, contenta o muy sorprendida, hay ayuda disponible para usted y su bebé. Lea la siguiente información para que tanto usted como su bebé puedan tener una nueva vida feliz, juntos y sanos.

**Durante su primera consulta prenatal debe:**

1. Tratar de obtener todo el historial médico de la familia. De esta manera ayudará al médico a identificar cualquier problema potencial que pueda ocurrir durante el embarazo.
2. Hablar con su médico si fuma, consume bebidas alcohólicas o usa otras sustancias. El médico puede ayudarla a recibir el tratamiento o apoyo adecuado para asistirle mientras se enfrenta a su situación. ¡Usted no está sola!
3. Decirle a su proveedor de atención médica si se administra medicamentos.
4. Decirle a su proveedor médico si está preocupada por su seguridad y la seguridad de su bebé. El proveedor de atención médica puede ayudarla con los recursos adecuados.
5. Decirle a su proveedor de atención médica si no puede pagar por los servicios ni para recibir nutrición adecuada para usted y su bebé. El proveedor médico puede conectarla con programas como WIC, Healthwave, Medicaid o con clases educativas prenatales.
6. Escribir las preguntas que tenga sobre su embarazo. Algunas de las preguntas son:
  - ✓ ¿Qué recomienda para los dolores o molestias del embarazo?
  - ✓ ¿Cuáles medicamentos debo tomar durante el embarazo?
  - ✓ Dado que fumo, bebo o uso sustancias, ¿qué recomienda para ayudarme a dejar estos hábitos? ¿Puedo acudir a algún grupo de apoyo o centro de tratamiento durante mi embarazo?
  - ✓ Siempre tengo náuseas, ¿qué me recomienda para eso?
  - ✓ ¿Puede recomendar alguna clase prenatal?
  - ✓ ¿Qué sucede durante cada consulta prenatal?
  - ✓ ¿Qué cantidad de aumento de peso se considera sano?

**Durante cada consulta prenatal debe:**

1. Hablar nuevamente con su médico si todavía fuma, consume bebidas alcohólicas o usa otras sustancias. El médico puede ayudarla a dejar estos hábitos para que su bebé tenga una vida sana y feliz.
2. Aun si no fuma, recuerde que el tabaquismo pasivo es igual de perjudicial para usted y su bebé.
3. Recuerde seguir tomándose las vitaminas prenatales.
4. Si se siente abrumada, ya sea por motivos físicos, emocionales o financieros, dígaselo a su proveedor de atención médica. Ellos conocen a personas que pueden ayudarla.
5. Escribir las preguntas que tenga sobre su embarazo. Algunas de las preguntas son:
  - ✓ ¿Debo recibir la vacuna contra la gripe (influenza)?
  - ✓ ¿Cuándo puedo saber el sexo del bebé?
  - ✓ Todavía no puedo dejar de fumar, consumir bebidas alcohólicas ni usar otras sustancias. Necesito ayuda. ¿A dónde puedo ir o qué puedo hacer?
  - ✓ ¿Qué debo esperar durante el trabajo de parto y parto?
  - ✓ Me estoy poniendo nerviosa. ¿Qué puedo hacer?
  - ✓ Tengo una historia de depresión, ¿debo pensar en que tal vez tenga depresión de posparto?

**Si usa cualquier tipo de sustancia, infórmeselo a su proveedor de atención médica o comuníquese con un centro local de tratamiento para que usted y su bebé puedan vivir juntos, sanos y felices. ¡Usted y su bebé se lo merecen!**



Patrocinado por ValueOptions de Kansas y el Departamento de Servicios Sociales y de Rehabilitación de Kansas