The Stork

Delivering information for your pregnancy and baby

Embarazo después de los 35 años:
embarazos saludables, bebés saludables

Si tienes más de 35 años y deseas quedar embarazada, no eres la única. Muchas familias postergan el embarazo hasta pasados los 30 y más, y tienen bebés sanos. Tener un cuidado especial puede ayudar a que el bebé llegue al mundo de la mejor manera.

El reloj biológico es parte de la vida, pero a los 35 años, nada sucede por magia. Es una edad en la que es necesario considerar los riesgos. Por ejemplo:

- Puedes tardar más tiempo en quedar embarazada. Si tienes más de 35 años y no has podido quedar embarazada en seis meses, considera la posibilidad de consultar al proveedor de atención médica.
- Los embarazos múltiples son más comunes.
- El riesgo de diabetes gestacional aumenta.
- El riesgo de tener presión arterial alta durante el embarazo es mayor. Si tienes presión arterial alta durante el embarazo, tendrás que ver al proveedor de atención médica con más frecuencia. Además, es posible que debas tener al bebé antes de la fecha prevista de parto para evitar complicaciones.
- Existe un mayor riesgo de parto prematuro y de tener un bebé con bajo peso al nacer.
- La probabilidad de tener una cesárea es mayor.
- Hay un mayor riesgo de afecciones cromosómicas. Los bebés de madres mayores presentan más riesgo de padecer determinadas afecciones cromosómicas, como síndrome de Down.
- El riesgo de pérdida del embarazo es mayor.

Cuidar de sí es la mejor manera de cuidar a su bebé. **Las elecciones que haga ahora, incluso antes del embarazo, pueden tener un efecto duradero en el bebé. Piense en el embarazo como una oportunidad para nutrir al bebé y prepararse para los cambios que vendrán.**

Fuente: Embarazo después de los 35 años: embarazos saludables, bebés saludables (mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle)

La fatiga del primer trimestre

¿Es común sentir tanto cansancio en el primer trimestre del embarazo?

Para muchas personas, el cansancio extremo del primer trimestre es toda una sorpresa. Y suele ser una transición difícil para quienes habitualmente tienen mucha energía para hacer todo lo que se proponen. Las personas que usualmente necesitan solo seis horas de sueño por la noche, con frecuencia notan que necesitan casi el doble durante las primeras semanas de embarazo. Y, para otras personas, el cansancio durante el día se une a la dificultad para dormir profundamente por la noche, o para dormir más que unas pocas horas por noche. Las náuseas y el vómito también pueden quitarle mucho de su energía.

¿Cuáles son las causas de la fatiga?

Es una señal de que debe aminorar el ritmo y darse tiempo para adaptarse a los cambios increíbles que están sucediendo en su interior. Las hormonas desempeñan un papel importante para hacerle sentir cansancio; especialmente, la hormona progesterona, que se eleva notoriamente en el primer trimestre. Además, a medida que el volumen de sangre aumenta para suministrar circulación a la placenta y al feto, su corazón latirá con más rapidez y más fuerza, resultando en una frecuencia de respiración y un pulso más rápido.

¿Qué puede hacer para sentirse mejor?

- Tener una buena nutrición y hacer comidas pequeñas, frecuentes y saludables puede aliviarle las náuseas.
- Si está en el trabajo y lucha por mantener los ojos abiertos, intente estirarse o hacer ejercicios de respiración profunda. También puede levantarse y caminar por la oficina o descansar unos minutos afuera.
- Si puede, haga una caminata vigorosa alrededor de la manzana. Un poco de ejercicio le dará energías y podrá ayudarle a descansar mejor cuando le llegue el momento de irse a dormir.
- Adapte sus hábitos de sueño. De ser posible, haga siestas a lo largo del día.
- Beba suficiente cantidad de líquidos durante el día a fin de que pueda beber menos líquidos en las horas anteriores a irse a dormir. Esto puede servirle para no tener que levantarse a orinar durante la noche.

Fuente: La fatiga del primer trimestre (healthlibrary.ascensioncaremanagement.com/spanish)

Recursos útiles

Servicios para miembros	Llame al **1-855-921-6284 (TTY 7-1-1)** lunes a viernes de 8 a.m. a 6 p.m.
24-Hour Nurse HelpLine	Llame al **1-855-712-6700** 24 horas al día, 7 días a la semana, 365 días al año
Programa de Healthy Texas Women	Llame al **2-1-1**, escoja un idioma y presione 2, o llame al **1-877-541-7905** para servicios de planificación sin costo para personas elegibles de bajos ingresos
SAFEline	Llame al **512-267-SAFE (7233)** o envíe un mensaje al **737-888-7233** para apoyo en situaciones de abuso o acoso sexual, violencia doméstica y maltrato infantil
The Lifeline	Llame al **9-8-8** para hablar con un consejero las 24 horas del día
Línea Nacional de Asistencia a la Salud Mental Materna	Llame al **1-833-943-5746** para apoyo gratuito y confidencial antes, durante y después del embarazo
Text4Baby	Envíe la palabra **BEBE** al **511411** para mensajes gratuitos con consejos
Coordinación de servicios	Llame al **512-324-3015** o **1-844-564-5212 (TTY 7-1-1)** para hablar con un administrador de casos

La mayoría de las muertes relacionadas con el embarazo son prevenibles

Cada año en los Estados Unidos, unas 700 personas mueren durante el embarazo o el año siguiente. Otras 50.000 personas cada año tienen resultados inesperados durante el trabajo de parto o partos con graves consecuencias para la salud a corto o largo plazo. Cada muerte relacionada con el embarazo es trágica, especialmente porque dos de cada tres son prevenibles. Reconocer las señales de advertencia y brindar un tratamiento oportuno y una atención de calidad pueden prevenir muchas muertes relacionadas con el embarazo.

La Semana de la Salud Materna Afroamericana se reconoce cada año del 11 al 17 de abril para llamar la atención y mejorar la salud materna afroamericana. Todos pueden desempeñar un papel en el trabajo para prevenir las muertes relacionadas con el embarazo y mejorar la salud materna.

Las personas embarazadas y sus familias pueden:

- Hablar con un doctor si algo no se siente bien o es preocupante.
- Buscar atención inmediata si experimenta alguno de los signos de advertencia maternales urgentes, que incluyen dolor de cabeza intenso, hinchazón extrema de las manos o la cara, dificultad para respirar, sangrado o flujo vaginal intenso, cansancio abrumador y más. Estos síntomas podrían indicar una complicación potencialmente mortal.
- Documentar y compartir su historial de embarazo durante cada visita médica hasta un año después del parto.
- Mantener sistemas continuos de atención médica y apoyo social antes, durante y después del embarazo.

Fuente: Working Together to Reduce Black Maternal Mortality (cdc.gov/healthequity)

Dell Children's Health Plan has you and your baby covered

Dell Children's Health Plan offers quality health care for pregnant and new moms, including value added services* for you and your baby. These value added services will help keep you and your new baby healthy and safe, including:

- Rewards for getting prenatal and postpartum care, and checkups and vaccinations for your baby
- Convertible car seat for going to 6 prenatal visits
- Newborn and breastfeeding support kit, and books for caring for yourself and your baby
- Home visits before delivery and doula support during delivery
- Food delivery for new moms
- Up to $500 for dental checkups, X-rays, cleanings, fillings and extractions each year for pregnant members age 19 and older
- And more!

*This is not a complete list of all value added services. See your member handbook for details.Restrictions or limitations may apply. If you have questions or to learn more about these services, please call Member Services at **1-855-921-6284 (TTY 7-1-1).**

You can find your member handbook, provider directories and our provider search tool on our website at **DellChildrensHealthPlan.com.**

Follow us on **facebook.com/DellChildrensHealthPlan** for a current list of events or email us at **DCHPCommunityOutreach@ascension.org.** We look forward to seeing you!

Dell Children's Health Plan tiene a usted y a su bebé cubiertos

Dell Children's Health Plan ofrece atención médica de calidad para mujeres embarazadas y nuevas mamás, incluidos servicios de valor agregado* para usted y su bebé. Estos servicios de valor agregado ayudarán a que usted y su nuevo bebé se mantengan saludables y seguros, incluidos:

- Recompensas por chequeos y vacunas para su bebé, y atención prenatal y posparto para usted
- Silla convertible para auto después de 6 visitas médicas prenatales
- Kit de apoyo a el amamantamiento y libros para cuidar de usted y de su bebé recién nacido
- Comida a domicilio para nuevas mamás
- Visitas domiciliarias antes del parto y apoyo de la doula durante el parto
- Hasta $500 para chequeos dentales, radiografías, limpiezas, empastes y extracciones cada año para las miembros embarazadas de 19 años o más
- ¡Y más!

*Esta no es una lista completa de todos los beneficios de valor agregado. Vea su manual para miembros para más detalles. Pueden aplicarse restricciones y limitaciones. Si tiene preguntas o quiere obtener más información sobre estos beneficios, llame a Servicios para Miembros al **1-855-921-6284 (TTY 7-1-1).**

Puede encontrar su manual para miembros, los directorios de proveedores y nuestra herramienta de búsqueda de proveedores en nuestro sitio web en **DellChildrensHealthPlan.com.**

Síganos en **facebook.com/DellChildrensHealthPlan,** para obtener una lista actualizada de eventos o envíenos un correo electrónico a **DCHPCommunityOutreach@ascension.org.** ¡Esperamos verlo!

The Stork

Delivering information for your pregnancy and baby

Pregnancy after 35: *Healthy pregnancies, healthy babies*

If you're older than 35 and hoping to get pregnant, you're in good company. Many families are delaying pregnancy well into their 30s and beyond—and delivering healthy babies. Taking special care can help give your baby the best start.

The biological clock is a fact of life. But there's nothing magical about age 35. It's simply an age at which risks become more discussion worthy. For example:

- It might take longer to get pregnant. If you're older than 35 and haven't been able to conceive for six months, consider asking your health care provider for advice.
- A multiple pregnancy is more common.
- The risk of gestational diabetes increases.
- The risk of developing high blood pressure during pregnancy is higher. If you develop high blood pressure during pregnancy, you'll need to see your health care provider more often. Also, you may need to deliver your baby before your due date to avoid complications.
- There's a greater risk of premature birth and having a baby with a low birth weight.
- The chance of having a C-section goes up.
- The risk of chromosomal conditions is higher. Babies born to older mothers have a higher risk of certain chromosomal conditions, such as Down syndrome.
- The risk of pregnancy loss is higher.

Taking good care of yourself is the best way to take care of your baby. **The choices you make now—even before you become pregnant—can have a lasting effect on your baby. Think of pregnancy as an opportunity to nurture your baby and prepare for the changes ahead.**

Source: Pregnancy after 35: Healthy pregnancies, healthy babies (mayoclinic.org/healthy-lifestyle)

First trimester fatigue

Is it common to be so tired in the first trimester of pregnancy?

For many people, the extreme tiredness (fatigue) of the first trimester is quite a surprise. And it's an especially hard transition for those who are normally go-getters with lots of energy. People who usually need only 6 hours of sleep at night often find they need nearly double that during these first weeks of pregnancy. And for others, daytime tiredness is paired with trouble sleeping deeply or for more than a few hours at night. Nausea and vomiting can also be a big drain on your energy.

What causes the fatigue?

It's a signal from your body to slow down and give it time to adjust to the incredible changes happening inside. Hormone changes play a big role in making you feel tired, especially the hormone progesterone. This hormone rises sharply in the first trimester. In addition, as blood volume increases to supply the developing placenta and fetal circulation, your heart pumps faster and stronger. This results in faster pulse and breathing rates.

What can you do to feel better?

- Good nutrition and eating small, frequent, healthy meals can keep you going and can also help with nausea.
- If you're at work and fighting back drooping eyelids, try some stretches or deep breathing exercises. Or get up and walk around the office or take a break outside.
- When you can, go for a brisk walk around the block. A little exercise can energize you and may help you rest better when you do get to sleep.
- Adapt your sleep habits. Take naps, if possible, during the day. You may also want to try going to bed earlier.
- Drink enough fluids during the day and a little several hours before bedtime. This may help you avoid having to get up to urinate during the night.

Source: First Trimester Fatigue (healthlibrary.ascensioncaremanagement.com)

Helpful resources

Member services	Call **1-855-921-6284 (TTY 7-1-1)** Monday to Friday, 8 a.m. to 6 p.m.
24-Hour NurseLine	Call **1-855-712-6700** 24 hours a day, 7 days a week, 365 days a year
Healthy Texas Women Program	Call **2-1-1**, pick a language and then press 2, or call **1-877-541-7905** for planning services at no cost to eligible low-income women
SAFEline	Call **512-267-SAFE (7233)** or text **737-888-7233** for support with situations of sexual abuse, sexual harassment, domestic violence and child abuse
The Lifeline	Call **9-8-8** to speak to a crisis intervention counselor 24 hours a day
National Maternal Mental Health Hotline	Call or text **1-833-943-5746 (1-833-9-HELP4MOMS)** for free, confidential support before, during and after pregnancy
Text4Baby	Text **BABY** to **511411**. Free SMS text messages in English and Spanish
Service coordination	Call **512-324-3015** or **1-844-564-5212 (TTY 7-1-1)** to speak to a case manager

Most pregnancy-related deaths are preventable

Each year in the United States, about 700 people die during pregnancy or in the year after. Another 50,000 people each year have unexpected outcomes of labor and delivery with serious short-term or long-term health consequences. Every pregnancy-related death is tragic, especially because two in three of them are preventable. Recognizing urgent maternal warning signs and providing timely treatment and quality care can prevent many pregnancy-related deaths.

Black Maternal Health Week is recognized each year from April 11-17 to bring attention and action in improving Black maternal health. Everyone can play a role in working to prevent pregnancy-related deaths and improving maternal health outcomes.

Pregnant people and their families can:

- Talk to a healthcare provider if anything doesn't feel right or is concerning.
- Know and seek immediate care if experiencing any of the urgent maternal warning signs, including severe headache, extreme swelling of hands or face, trouble breathing, heavy vaginal bleeding or discharge, overwhelming tiredness and more. These symptoms could indicate a potentially life-threatening complication.
- Document and share pregnancy history during each medical care visit for up to one year after delivery.
- Maintain ongoing healthcare and social support systems before, during, and after pregnancy.

Source: Working Together to Reduce Black Maternal Mortality (cdc.gov/healthequity)