Texas Children's® Health Plan

Join the Texas Children's Health Plan Case Management program today!

Congratulations on your pregnancy! Texas Children's Health Plan invites you to join the Case Management program for pregnant moms. Our dedicated team of Care Coordinators is here to help you throughout your pregnancy and and postpartum recovery. We understand that many changes and challenges can happen during this time, so please use the important health information below as a guide during your pregnancy. To join our Case Management program, please call Member Services at **1-800-990-8247**.

High-Risk Pregnancy

Having a high-risk pregnancy means that complications could affect the health of the mother, the baby, or both. A high-risk pregnancy may need the support of a specialized provider to ensure the best outcome for the mother and the baby. A high-risk pregnancy can be overwhelming and you may need to see your provider more often. When you need support, Texas Children's Health Plan can connect you by phone to a nurse with high-risk pregnancy experience.

The most common risk factors in pregnancy are:

- If you are age 35 years or older, which increases your chances of having a baby born with a birth defect. You also have a higher risk for complications during pregnancy.
- Pre-existing health problems, such as diabetes or high blood pressure. These problems could mean your provider will want to see you more often. Your provider will work with you to manage these health conditions so that they do not affect your pregnancy or your baby's health. Other health problems such as asthma, lupus, anemia, or being overweight may also require more visits.
- Health problems that develop during pregnancy. During prenatal visits, your provider will look for complications that can occur during your pregnancy. These complications can include preeclampsia, which is pregnancy-related high blood pressure, or gestational diabetes, which is a type of diabetes that occurs during pregnancy. You will need to see your provider more often if you have any of these health problems. If you need help getting glucose monitoring or a home blood pressure monitor, please call Care Coordination at **832-828-1430**.

Risk of Preterm Birth

If you have a history of preterm birth, your provider will want to monitor you more closely and you may need medication to prevent another preterm birth.

Pregnancy-Related Issues

A high-risk pregnancy can be the result of issues related to the pregnancy, rather than the mother's health. These include:

- Premature labor, which is labor that begins before 37 weeks of pregnancy. There is no way to know which women will experience preterm labor or birth, but there are factors that place women at higher risk. These factors include certain infections, a shortened cervix, or previous preterm birth.
- Multiple births, which means you are carrying more than one baby (twins, triplets, quadruplets, etc.). Multiple pregnancies increase the risk of premature labor, gestational diabetes, and pregnancy-related high blood pressure.
- Placenta Previa, which is a condition where the placenta covers the cervix. The condition can cause bleeding, especially if a woman has contractions. If the placenta still covers the cervix close to delivery, your provider may schedule a cesarean section (C-section) to reduce bleeding risks to the mother and the baby.
- Fetal problems, which can sometimes be seen on an ultrasound. About 2% to 3% of all babies have a minor or major structural problem in development. Sometimes there may be a family history of fetal problems, but other times these problems are unexpected.

Estimated Day of Delivery

Most pregnancies last around 40 weeks (or 38 weeks from conception), so the best way to estimate your pregnancy due date is to count 40 weeks from the start of your last period. This method works well for women who have a regular menstrual cycle. If you have an irregular cycle, there are a few additional clues that will help your provider determine your Estimated Date of Delivery (EDD) and confirm your stage of pregnancy:

- The size of your uterus, which your provider will note during your initial internal pregnancy examination.
- An early ultrasound can give you a more accurate EDD, but not all women get an early ultrasound. Some providers may recommend one if your periods are irregular, if you have a history of miscarriages or pregnancy complications, or if the EDD can't be determined based on your LMP (Last Menstrual Period) and physical exam.
- Pregnancy milestones, such as the first time a fetal heartbeat is heard (at about 9 weeks to 12 weeks of pregnancy) or when you first feel fetal movement (at about 16 weeks to 22 weeks), can help you figure out your EDD.
- Your provider will measure your fundal height, or the top of your uterus, at each prenatal visit. The fundus should reach your navel at about week 20, which helps confirm your EDD.

If there is a change in your due date, tell your Care Coordinator, if you have one.

Prenatal Appointments

It's important that you go to each prenatal appointment scheduled for you by your provider. For a healthy pregnancy, your provider will probably want to see you on the following recommended schedule of prenatal visits:

Weeks 4 to 27:	A prenatal visit once a month
Weeks 28 to 35:	A prenatal visit every 2 weeks
Weeks 36 to 40:	A prenatal visit every week

Your provider checks the progress of your pregnancy during these appointments. This includes your baby's growth, fetal heart rate, changes in your weight and blood pressure, and your overall health and comfort.

Your provider may find new concerns and manage existing ones before problems happen. Your provider will also check lab work through blood and urine samples.

Your provider will decide how often to see you for a prenatal appointment based on your individual health picture. Your provider will want to see you more often if you had any health problems before you became pregnant or if problems develop during your pregnancy. You also may need additional tests to ensure that you and your baby stay healthy.

If you have a high-risk pregnancy, you may have to see your provider more often for prenatal appointments.

Restrictions and limitations may apply. Texas Children's Health Plan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-959-2555 (TTY: 711). CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-866-959-2555 (TTY: 711).

© 2020 Texas Children's Health Plan. All rights reserved. 09/20

CM-2009-332

Texas Children's® Health Plan

¡Inscríbete al programa Case Management de Texas Children's Health Plan hoy mismo!

¡Felicitaciones por tu embarazo! Texas Children's Health Plan te invita a inscribirte en el programa de Case Management para miembros embarazadas. Nuestro equipo de Coordinadores del Cuidado está aquí para ayudarte durante tu embarazo y recuperación posparto. Nosotros entendemos que pueden ocurrir muchos cambios y desafíos durante este tiempo, así que revisa la importante información de salud a continuación como una guía durante tu embarazo. Para inscibirte en nuestro programa de Case Management, llama a Servicios para Miembros at **1-800-990-8247**.

Embarazo de alto riesgo

Tener un embarazo de alto riesgo significa que las complicaciones pueden afectar la salud de la madre, del bebé o de ambos.

Un embarazo de alto riesgo puede demandar el apoyo de un proveedor especializado para garantizar el mejor resultado para la madre y el bebé. Un embarazo de alto riesgo puede ser abrumador y es posible que debas ver a tu proveedor con más frecuencia. Cuando necesites apoyo, Texas Children's Health Plan puede conectarte por teléfono con una enfermera con experiencia en embarazos de alto riesgo.

Los factores de riesgo más comunes en el embarazo son:

- Si tienes 35 años o más, lo que aumenta tus posibilidades de tener un bebé con un defecto de nacimiento. También tienes un mayor riesgo de complicaciones durante el embarazo.
- Problemas de salud preexistentes, como diabetes o presión arterial alta. Estos problemas podrían ser motivos para que tu proveedor quiera verte con más frecuencia. Tu proveedor trabajará contigo para controlar estas condiciones de salud para que no afecten tu embarazo o la salud de tu bebé. Otros problemas de salud como el asma, el lupus, la anemia o el sobrepeso también pueden requerir más consultas médicas.
- Problemas de salud que se desarrollan durante el embarazo. Durante las consultas prenatales, tu proveedor examinará si existen complicaciones que pueden ocurrir durante tu embarazo. Estas complicaciones pueden incluir preeclampsia, que es presión arterial alta relacionada con el embarazo; o diabetes gestacional, que es un tipo de diabetes que ocurre durante el embarazo. Si tienes alguno de estos problemas de salud, deberás ver a tu proveedor con más frecuencia. Si necesitas ayuda para controlar tu glucosa o un monitor de presión arterial en el hogar, llama a Coordinación de Atención al **832-828-1430**.

Riesgo de parto prematuro

Si tienes antecedentes de parto prematuro, tu proveedor querrá supervisarte más de cerca y es posible que necesites medicamentos para prevenir otro parto prematuro.

Problemas relacionados con el embarazo

Un embarazo de alto riesgo puede ser el resultado de problemas relacionados con el embarazo, y no necesariamente con la salud de la madre. Estos incluyen:

- Parto prematuro, que es el parto que comienza antes de las 37 semanas de embarazo. No hay forma de saber qué mujeres experimentarán un parto o nacimiento prematuro, pero hay factores que las colocan en mayor riesgo. Estos factores incluyen ciertas infecciones, un cuello uterino corto o un parto prematuro previo.
- Nacimientos múltiples, lo que significa que estás embarazada de más de un bebé (gemelos, trillizos, cuatrillizos, etc.). Los embarazos múltiples aumentan el riesgo de parto prematuro, diabetes gestacional y presión arterial alta relacionada con el embarazo.
- Placenta previa, que es una afección en la que la placenta cubre el cuello uterino. La afección puede causar sangrado, especialmente si una mujer tiene contracciones. Si la placenta continúa cubriendo el cuello uterino cerca de la fecha del parto, es posible que tu proveedor programe una cesárea para reducir los riesgos de hemorragia para la madre y el bebé.
- Problemas fetales, que a veces se pueden ver en una ecografía. Alrededor del 2% al 3% de todos los bebés tienen un problema estructural menor o mayor en el desarrollo. A veces puede haber antecedentes familiares de problemas fetales, pero otras veces estos problemas son inesperados.

Día estimado de parto

La mayoría de los embarazos duran alrededor de 40 semanas (o 38 semanas desde la concepción), por lo que la mejor manera de estimar tu fecha de parto es contar 40 semanas desde el inicio de tu último período. Este método funciona bien para mujeres que tienen un ciclo menstrual regular. Si tienes un ciclo irregular, existen algunos indicios adicionales que ayudarán a tu proveedor a determinar tu Fecha Estimada de Parto (EDD, en inglés) y confirmar tu etapa de embarazo:

- El tamaño de tu útero, que tu proveedor notará durante tu examen interno inicial de embarazo.
- Una ecografía temprana puede brindarte una EDD más precisa, pero no todas las mujeres se hacen una ecografía temprana. Algunos proveedores los pueden recomendar uno si tus períodos son irregulares, si tienes antecedentes de abortos espontáneos o complicaciones de embarazo, o si la EDD no se puede determinar en función de tu último período menstrual (FUM, en inglés) y examen físico.
- Los hitos del embarazo, como la primera vez que se escucha un latido fetal (entre las 9 y las 12 semanas de embarazo) o la primera vez que sientes el movimiento fetal (entre las 16 y las 22 semanas), pueden ayudar a determinar tu EDD.
- Tu proveedor medirá tu altura uterina, o la parte superior de tu útero, en cada visita prenatal. El fondo uterino debe llegar a tu ombligo alrededor de la 20ª semana, lo que ayuda a confirmar tu EDD.

Si hay un cambio en tu fecha de parto, notifica a tu Coordinador de Atención, si tienes uno.

Consultas prenatales

Es importante que asistas a cada consulta prenatal programada por tu proveedor. Para un embarazo saludable, tu proveedor probablemente querrá verte en el programa de consultas prenatales recomendado a continuación:

Semanas 4 a 27:	Una consulta prenatal cada mes
Semanas 28 a 35:	Una consulta prenatal cada 2 semanas
Semanas 36 a 40:	Una consulta prenatal cada semana

Tu proveedor examina el progreso de tu embarazo durante estas consultas. Esto incluye el crecimiento de tu bebé, la frecuencia cardíaca fetal, los cambios en tu peso y presión arterial, y tu salud y comodidad en general.

Tu proveedor puede encontrar nuevas inquietudes y controlar las existentes antes de que ocurran problemas. Tu proveedor también revisará los análisis de laboratorio a través de muestras de sangre y orina.

Tu proveedor decidirá la frecuencia con la que te verá para una consulta prenatal según tu estado de salud personal. Tu proveedor querrá verte con más frecuencia si tuviste algún problema de salud antes de quedar embarazada o si se presentan problemas durante tu embarazo. También es posible que necesites pruebas adicionales para asegurarse de que tú y tu bebé estén sanos.

Si tienes un embarazo de alto riesgo, es posible que debas ver a tu proveedor con más frecuencia para consultas prenatales.

Pueden aplicar restricciones y limitaciones. Texas Children's Health Plan cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-959-2555 (TTY: 711). CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-866-959-2555 (TTY: 711).

© 2020 Texas Children's Health Plan. Todos los derechos reservados. 12/20
CM-2012-346