



Cuidando de Mí y de Mi Bebé (Taking Care of Baby and Me®)

Guía de recursos “Durante y después del embarazo”





Apoyo en cada etapa del embarazo y el parto

Para tener un embarazo saludable es necesario trabajar en equipo. Al inscribirse en Wellpoint, usted dio un paso importante para tomar decisiones informadas sobre su cuidado médico. Mientras cursa su embarazo, esta guía le proporcionará información sobre los beneficios del plan y los recursos que apoyan su bienestar. No está sola. Estamos listos para responder cualquier pregunta que pueda tener a lo largo del embarazo. Puede llamar a nuestro equipo de Servicios para Miembros o a la Línea de Ayuda de Enfermería las 24 Horas en cualquier momento, de día o de noche.

Estos son algunos pasos a seguir mientras se prepara para la llegada de su bebé:

Para mantenerse saludable durante el embarazo, programe una visita con su obstetra

El obstetra (OB) es un médico experto en la atención durante el embarazo. Visitará a este proveedor para hacerle consultas prenatales durante el embarazo y después del parto. Cuando visite a su OB, el profesional trabajará con usted para determinar sus riesgos de salud. Su OB le ayudará a programar las citas necesarias para controlar su salud y la de su bebé a lo largo del embarazo.

Durante las consultas, el OB responderá sus preguntas sobre el embarazo y el parto, incluidos los siguientes temas:

- Alimentos que puede consumir o que debe evitar
- Ejercicios seguros
- Medicamentos
- Opciones de parto
- Cambios en el estado de ánimo
- Alimentación
- Planificación familiar

Para mantener sus beneficios, informe a NJ FamilyCare que está embarazada y solicite la cobertura del bebé a través de Medicaid

¿Qué preguntas quiere hacerle a su OB?

Puede escribirlas a continuación para llevarlas a su próxima visita:


1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



Puede utilizar la herramienta Encontrar un doctor (Find a doctor) en nuestro sitio web para buscar un OB en su zona.





Recompensas Saludables

Usted puede obtener recompensas por asistir a sus visitas de salud. Puede canjear sus Recompensas Saludables (Healthy Rewards) por tarjetas de regalo en una de las tiendas que figuran en el Centro de recompensas de beneficios (Benefit Reward Hub). Para inscribirse en el programa Recompensas Saludables, visite la página de beneficios en wellpoint.com/nj/medicaid. Una vez allí, inicie sesión en el Centro de recompensas de beneficios y diríjase al portal de Recompensas Saludables. También puede llamar al 888-990-8681 (TTY 711) de lunes a viernes de 9 a.m. a 8 p.m. hora del Este.

Si tiene Medicare y Medicaid (doble elegibilidad), es posible que no reúna los requisitos para el programa Recompensas Saludables. Los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS) tienen normas para la doble elegibilidad. Llame a Servicios para Miembros para averiguar qué beneficios le corresponden.

My Advocate®

My Advocate es un programa de salud que ofrece atención personalizada. El programa empieza con un cuestionario de salud que nos ayuda a saber más sobre usted. Sus respuestas nos indican cómo podemos ofrecerle el mejor nivel de apoyo en función de sus necesidades de salud. Puede participar en My Advocate por teléfono, a través de la aplicación para teléfonos inteligentes o el sitio web.

Usted puede elegir el modo en que desea recibir las actualizaciones: a través de una aplicación móvil, en el sitio web o con llamadas semanales de MaryBeth, su asesora virtual para el embarazo.

Al inscribirse en My Advocate, su asesora virtual para el embarazo, MaryBeth, se comunicará con usted para realizar una evaluación. Le hará preguntas sobre su salud y su embarazo para definir si usted podría beneficiarse con el programa de administración de cuidados médicos. Si desea una referencia para el programa de administración de cuidados médicos, llame a Servicios para Miembros y solicítela.

Para inscribirse, descargue My Advocate en su tienda de aplicaciones o cree una cuenta en myadvocatehelps.com.



Embarazo saludable y parto seguro

Sus decisiones a lo largo del embarazo pueden ayudarle a tener un embarazo saludable y un parto seguro. Puede estar tranquila al saber que cuenta con su equipo de bienestar.

Durante las visitas, su OB le ayudará a prepararse para el nacimiento de su bebé. Juntos, pueden crear un plan de parto, analizar sus preguntas y encontrar maneras de ayudarle a sentirse tranquila con su atención.

Wellpoint también cubre servicios de doula. Una doula es una acompañante de carácter no clínico que puede darle apoyo durante su embarazo.

Nuestra Línea de Ayuda de Enfermería las 24 Horas está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana para responder cualquier pregunta de salud, incluso cuando el consultorio de su OB está cerrado.

Asistencia adicional

A través de nuestro programa de administración de cuidados médicos, usted puede recibir apoyo personalizado de un enfermero que lleve un registro de su embarazo y de sus necesidades de salud personales.

Su administrador de cuidados médicos de OB puede ayudarle a programar sus visitas de control y a encontrar recursos en la comunidad, y puede ayudarle a tomar decisiones informadas antes y después del parto.

Recursos útiles:

- Health A to Z: ¿Desea obtener información sobre el embarazo y temas de salud? Busque su tema de salud en Health A to Z en wellpoint.com/nj/medicaid.
- Show your love!: Esta aplicación le muestra los pasos a seguir para que usted y su bebé se mantengan saludables. Descargue Show your love en su tienda de aplicaciones hoy.



Con My Advocate, MaryBeth facilita la comunicación con su administrador de cuidados médicos. Ella informará de forma inmediata a su administrador de cuidados médicos sobre sus dudas o inquietudes. Su administrador de cuidados médicos se comunicará con usted.

Consumo de sustancias y embarazo

No hay ninguna cantidad adecuada de consumo de alcohol, tabaco o drogas durante el embarazo. La prioridad de su OB es asegurarse de que usted y su bebé estén saludables. Le recomendamos que hable abiertamente con su OB sobre las sustancias que consume. Su OB puede trabajar con usted para diseñar un plan seguro y detener el consumo de alcohol, tabaco y drogas que pueda dañarlos a usted y a su bebé.

Recursos útiles:


- Línea directa nacional para dejar de fumar: El Instituto Nacional del Cáncer opera esta línea gratuita. La pone en contacto con servicios útiles para dejar de fumar o de usar otros productos de tabaco. Llame las 24 horas, los 7 días de la semana al 800-784-8669 (TTY 711).
- Smoke-Free Women: Este sitio web ofrece apoyo, consejos, herramientas y asesoramiento especializado para ayudarle a dejar de fumar. Visite el sitio women.smokefree.gov.
- Línea de ayuda nacional de la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA): Esta línea de ayuda gratuita ofrece referencias para el tratamiento de personas que padecen problemas de salud mental o abuso de sustancias. Puede llamar a SAMHSA las 24 horas, los 7 días de la semana al 800-662-4357 (TTY 711).
- REACH NJ: Este servicio de referencia la conecta con los servicios de apoyo y recuperación de adicciones disponibles en New Jersey. Visite nj211.org para leer sobre el servicio. También puede llamar al 211 o al 844-732-2465.
- Línea Directa de Servicios para Adicciones de NJ: 844-276-2777

Es de gran ayuda encontrar un proveedor (pediatra) de su confianza para su bebé antes del nacimiento. Puede usar la herramienta Encontrar un doctor (Find a Doctor) en el sitio web de Wellpoint para buscar uno.

- Smokefree.gov: Apoyo, consejos, herramientas y asesoramiento especializado para dejar de fumar.

Su plan de parto

Un plan de parto ayuda a garantizar que sus decisiones se respeten durante el trabajo de parto y el parto. Su plan de parto les detalla lo que usted desea al proveedor y a los enfermeros que la asistirán cuando nazca su bebé. Puede incluir los tipos de medicamentos que desea o no tomar, quién quiere que la acompañe en la habitación cuando nazca su bebé y cualquier práctica religiosa o cultural que usted siga.



Armar un plan de parto puede ayudarle a sentirse mejor preparada para el trabajo de parto y el parto.

A continuación, se enumeran algunas preguntas que debe responder para comenzar su plan de parto:

- ¿Dónde desea dar a luz a su bebé?
- ¿Desea tener contacto piel a piel con su bebé dentro de la hora posterior al nacimiento (recomendado)?
- ¿Quién quiere que esté con usted en la habitación durante el trabajo de parto y el parto?
- ¿Hay alguna costumbre que desee poner en práctica en el nacimiento de su bebé?
- ¿Quién quiere que corte el cordón umbilical?

Para ver un ejemplo de plan de parto, visite marchofdimes.org, ingrese en *Temas de salud (Health Topics)* y visite la sección *Trabajo de parto y parto (Labor and Delivery)*.




Cómo cuidar de usted misma y de su bebé

Luego del nacimiento de su bebé, durante la visita de seguimiento con el OB, el profesional se asegurará de que su cuerpo esté sanando y le ayudará a adaptarse a la vida con el recién nacido. Es recomendable hacer una visita al OB entre 1 y 3 semanas después del parto, pero no deje que pasen más de 12 semanas. Es probable que el proveedor quiera verla antes de las tres semanas posteriores al parto si usted tuvo un embarazo de alto riesgo o un parto por cesárea.

Puede obtener Recompensas Saludables por asistir a la visita posparto.



Con My Advocate, puede recibir consejos de MaryBeth o asesoramiento en línea sobre el cuidado personal, la recuperación y el manejo del estrés, y obtener apoyo en cuestiones de crianza.



Si su cobertura de Medicaid finalizará luego del nacimiento de su bebé, programe su visita posparto antes de que termine la cobertura. Puede llamar a NJ FamilyCare al 800-701-0710 (TTY 800-701-0720) para solicitar información sobre cómo conservar su cobertura.

Cuidado de control del bebé

El proveedor de atención primaria (PCP) de su bebé puede proporcionarle el mejor cuidado si trabaja junto a usted. La Academia Americana de Pediatría sugiere que, durante el primer año de vida, su bebé debe ir a un chequeo al nacer, de 3 a 5 días después de nacido, y a los 1, 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24 y 30 meses de edad.¹

Puede obtener Recompensas Saludables por llevar a su bebé a las visitas médicas. Inicie sesión en el Centro de recompensas de beneficios en wellpoint.com/nj/medicaid o llame al 888-990-8681 (TTY 711) para saber si reúne los requisitos.

Recursos útiles:

- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC): Puede realizar un seguimiento del desarrollo de su hijo en cdc.gov/ncbddd/actearly/index.html.



Con My Advocate, MaryBeth le enseñará sobre las vacunas y las consultas de control del bebé.

- March of Dimes: Lea sobre las últimas investigaciones y temas que le ayudarán a mantenerse y mantener a su bebé saludables en marchofdimes.org.
- Aplicación Sigamos el desarrollo de los CDC: Realice un seguimiento de los indicadores del desarrollo de su bebé desde los 2 meses hasta los 5 años. Descargue la aplicación Sigamos el desarrollo de los CDC de la tienda de aplicaciones hoy.

¹ Sitio web de la Academia Americana de Pediatría, Recommendations of Preventative Pediatric Health Care (Recomendaciones sobre Cuidado Médico Preventivo Pediátrico) (consultado en septiembre de 2020): downloads.aap.org/AAP/PDF/periodicity_schedule.pdf.

Lactancia materna

La lactancia materna es una decisión saludable para el crecimiento y desarrollo de su bebé. La Academia Americana de Pediatría sugiere que los bebés solo se alimenten con leche materna durante los primeros seis meses de vida como mínimo, a menos que usted tenga una razón médica para no amamantar.

Recursos útiles:

- Programa para Mujeres, Bebés y Niños (WIC): El programa WIC proporciona apoyo comunitario para la lactancia. Obtenga información sobre cómo inscribirse en la sección Recursos comunitarios de esta guía.
- La Leche League International: Este programa proporciona educación, estímulo y apoyo de madre a madre sobre la lactancia. Para encontrar su liga local, visite lalli.org.
- Infant Risk Center: Encuentre respuestas a sus preguntas sobre lactancia y medicamentos. Llame al 806-352-2519 (TTY 711) o visite infantrisk.com.



Unidad de cuidados intensivos neonatales

La unidad de cuidados intensivos neonatales (NICU) es una unidad dentro del hospital preparada para bebés que necesitan cuidado especial luego del nacimiento. Si su bebé nació prematuro o usted tuvo un embarazo de alto riesgo, es probable que su bebé necesite permanecer en la NICU. Un equipo de proveedores capacitados trabajará con su bebé para ayudarlo a recuperarse por completo.

Puede confiar en que su administrador de cuidados médicos del programa de Administración de Casos de la NICU le ofrecerá apoyo mientras su bebé se encuentra allí. Asumimos el compromiso de garantizar que todos los bebés de alto riesgo reciban un plan de cuidado detallado en la NICU y una transición segura a su hogar. Si tiene alguna pregunta sobre el programa de Administración de casos de la NICU, llame a Servicios para Miembros para obtener ayuda.

Recursos útiles:

- Graham's Foundation: Ofrece apoyo, defensoría e investigación para bebés prematuros y sus familias. Visite grahamsfoundation.org.
- My NICU Baby: Es una aplicación creada con la organización March of Dimes para ofrecer respuestas, herramientas y apoyo a las familias de los bebés que se encuentran en la NICU.



Wellpoint podría cubrir el costo de un sacaleches.

Visite breastpumpsmedline.com para elegir un sacaleches, recibir consejos de lactancia materna, ver videos de cómo hacerlo y hablar con un profesional de apoyo de lactancia materna. Las personas son elegibles para recibir un sacaleches por cada embarazo.



Llame al 911 de inmediato si siente que quiere lastimarse o lastimar a su bebé. También puede llamar a la Línea de crisis de salud conductual de NJ para miembros al 877-842-7187 (TTY 711) las 24 horas, los 7 días de la semana.

Depresión posparto

La depresión posparto (PPD) es común y se puede tratar. Según los CDC, alrededor de 1 de cada 8 mujeres experimenta síntomas de depresión posparto.²

Es probable que esté sufriendo PPD si:

- Se siente ansiosa o deprimida la mayor parte del día, todos los días.
- Le cuesta establecer un vínculo con su bebé.
- No se siente mejor después de dos semanas de haber dado a luz a su bebé.

El primer paso para sanar es pedir ayuda. Su proveedor puede armar un plan de ayuda para usted si está dispuesta a expresar lo que siente. Su bienestar emocional es tan importante como su salud física.

Recursos útiles:

- Postpartum Support International: Visite postpartum.net o llame al 800-944-4773 (TTY 711) las 24 horas, los 7 días de la semana, y siga las indicaciones para comunicarse con alguien.
- What to Expect: Visite whattoexpect.com y busque “depresión posparto (postpartum depression)”.



Con My Advocate, puede recibir consejos de MaryBeth o asesoramiento en línea que le ayudarán a lidiar con los cambios de humor.

2 Sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Depression During and After Pregnancy (Depresión durante y después del embarazo) (consultado en septiembre de 2020): cdc.gov/reproductivehealth/features/maternal-depression/index.html.

Planificación familiar

Si desea tener otro bebé, es aconsejable hablar con su proveedor antes de intentar quedar embarazada nuevamente. Quedar embarazada demasiado pronto después de haber dado a luz puede ocasionar que el próximo embarazo presente un alto riesgo de parto prematuro. Se aconseja esperar un periodo de al menos 18 meses entre embarazos. Su cuerpo necesita el tiempo adecuado para sanar y recuperarse.³

Hasta que esté lista para otro embarazo, puede elegir entre numerosas opciones para el control de natalidad. El control de natalidad reversible de acción prolongada (LARC) es un método para evitar el embarazo mediante un dispositivo que el proveedor coloca dentro del brazo o del útero. Permanece allí hasta que usted desee que se lo quiten. Hable con su proveedor sobre las mejores opciones para usted y los efectos que tienen en su cuerpo. Nuestra Línea de Ayuda de Enfermería las 24 Horas puede responder cualquier pregunta que tenga sobre el método que usted elija. Llame a Servicios para Miembros para conocer sus beneficios de control de natalidad.

Si presenta alguna condición médica o toma algún medicamento, también debe hablar con su proveedor sobre los efectos que esto puede tener en su próximo embarazo. Es probable que el proveedor le sugiera tomar una vitamina prenatal con ácido fólico antes de quedar embarazada para proteger la salud de su bebé.⁴

Puede leer sobre planificación familiar si busca “antes del embarazo (preconception)” en cdc.gov. También puede buscar “anticoncepción (contraception)” para ver los métodos de control de natalidad.



Con My Advocate, puede recibir consejos de MaryBeth o asesoramiento en línea para ayudarlo con la planificación familiar y las opciones de control de natalidad.

Recursos útiles:

- Oficina para la Salud de la Mujer: Puede visitar el sitio web en womenshealth.gov o llamar al 800-994-9662 (TDD 888-220-5446) si tiene preguntas sobre temas de salud o sus programas especiales.
- Dispositivos LARC: Puede obtener más información sobre dispositivos anticonceptivos intrauterinos (DIU) e implantes en whoopsproof.org.

3 Sitio web del American College of Obstetricians and Gynecologists, Interpregnancy Care (consultado en septiembre de 2020): acog.org/clinical/clinical-guidance/obstetric-care-consensus/articles/2019/01/interpregnancy-care.

4 Sitio web de March of Dimes, *Folic Acid* (consultado en septiembre de 2020): marchofdimes.org/pregnancy/folic-acid.aspx.





Cobertura médica para usted y su bebé

Nuestro objetivo es cuidar su salud y la de su bebé. Usted o su bebé podrían perder la cobertura de Wellpoint después del nacimiento. Para que su bebé mantenga la cobertura, comuníquese con NJ FamilyCare llamando al 800-701-0710 (TTY 800-701-0720) e informe sobre su embarazo antes y después del parto.

Le recomendamos asegurarse de seguir inscrita todos los años de la siguiente manera:

1. NJ FamilyCare o su Agencia de Bienestar del Condado (CWA) le enviarán un formulario para renovar sus beneficios.
2. En este formulario se indica cuándo es su fecha de renovación y los pasos que debe seguir.
3. Complete el formulario y envíelo a NJ FamilyCare o a la CWA antes de la fecha de renovación (al menos 30 días antes de su último día de beneficios).

Si tiene alguna pregunta, Wellpoint puede ayudarle. Llame al número gratuito 833-731-2147 (TTY 711). Los miembros también pueden llamar a NJ FamilyCare al 800-701-0710 (TTY 800-701-0720) si tienen preguntas sobre la renovación.



Recursos comunitarios

¿Necesita ayuda para pagar sus facturas o conseguir comida o vivienda? Nos asociamos con organizaciones locales para ayudarle a encontrar recursos para recibir asistencia. Si ingresa su código postal en wellpoint.com/nj/medicaid/community-support, encontrará organizaciones locales cerca de usted.

Programa para Mujeres, Bebés y Niños (WIC)

WIC es un programa que ofrece numerosos recursos a familias con niños. Puede recibir cupones de alimentos, educación sobre salud y consejería de pares para obtener apoyo moral en la crianza de los hijos.

Para leer acerca del programa y saber si califica:

1. Visite fns.usda.gov/wic.
2. Ingrese a *Cómo presentar una solicitud (How to Apply)*.
3. Busque el número gratuito correspondiente a su estado o visite state.nj.us/health/fhs/wic.

Prueba de detección de plomo

El plomo puede intoxicar al bebé si usted lo aspira o lo ingiere. Puede encontrarse en la pintura con plomo y el polvo de las casas antiguas, en la pintura descascarada, en las macetas o incluso en el agua del grifo. Hable con su proveedor sobre cualquier inquietud que pueda tener sobre el plomo. También puede visitar el sitio web del Departamento de Salud de New Jersey en state.nj.us/health/childhoodlead para informarse sobre los efectos del plomo.

CenteringPregnancy™

Hay una nueva forma de obtener atención prenatal. Se llama CenteringPregnancy. Establece un entorno grupal con otros padres para conversar con su OB y el personal de enfermería. Con CenteringPregnancy:

- Puede asistir a sus visitas prenatales con otros padres y madres que están en la misma etapa de embarazo o en una etapa similar.
- Puede reunirse con un grupo e intercambiar experiencias para aprender sobre el embarazo.
- Tiene 10 visitas prenatales que duran hasta dos horas e incluyen tiempo a solas con su OB.

Llame a nuestra Línea de Ayuda de Enfermería las 24 Horas para saber si hay un centro de CenteringPregnancy en su zona.

Nurse-Family Partnership — Helping First-Time Parents Succeed®

¿Es una madre primeriza que cursa la primera o segunda etapa (trimestre) del embarazo? Si la respuesta es afirmativa, Nurse-Family Partnership puede ser un excelente recurso para usted. Un enfermero irá a su casa para ofrecerle apoyo durante todo el embarazo y hasta que su bebé cumpla 2 años. Para leer sobre el programa o saber si hay algún sitio cercano, visite: nursefamilypartnership.org.

Healthy Families America (HFA)

Este programa ofrece servicios de visita a domicilio y referencias de apoyo comunitario para su familia. Usted puede recibir ayuda con grupos de apoyo, atención prenatal y cuidado de posparto, desarrollo del niño y planificación de objetivos familiares. Para encontrar un sitio cercano de HFA, visite healthyfamiliesamerica.org o llame al 312-663-3520.

A woman with dark, curly hair is lying down, smiling and holding up a baby. The baby is wearing a white patterned shirt and dark pants. The woman is wearing a grey long-sleeved shirt. The background is bright and out of focus.

**Gracias por confiar
su cuidado médico
a Wellpoint.**

- Sitio web de los CDC: *Breastfeeding (Lactancia materna)* (julio de 2020): cdc.gov/breastfeeding/index.htm.
- Sitio web de March of Dimes: *Why at least 39 weeks is best for your baby* (julio de 2020): marchofdimes.org/pregnancy/why-at-least-39-weeks-is-best-for-your-baby.aspx.
- Academia Americana de Pediatría. [Healthychildren.org](https://healthychildren.org/English/ages-stages/prenatal/Pages/Depression-and-Anxiety-During-Pregnancy-and-After-Birth-FAQs.aspx): *Depression and Anxiety During Pregnancy and After Birth: FAQs (La depresión y la ansiedad durante el embarazo y después del parto: preguntas frecuentes)* (consultado en septiembre de 2020): healthychildren.org/English/ages-stages/prenatal/Pages/Depression-and-Anxiety-During-Pregnancy-and-After-Birth-FAQs.aspx.
- Sitio web de Mayo Clinic: *Family planning: Get the facts about pregnancy spacing* (5 de febrero de 2020): mayoclinic.org/healthy-lifestyle/getting-pregnant/in-depth/family-planning/art-20044072.
- Sitio web de la Oficina para la Salud de la Mujer: *Prenatal care and tests (Atención y pruebas prenatales)* (enero de 2019): bit.ly/2KdrNbP.
- ACOG Long-Acting Reversible Contraception Program: bit.ly/2mdwcEP.



Servicios para Miembros: 833-731-2147 (TTY 711)
Línea de Ayuda de Enfermería las 24 Horas: 833-731-2147 (TTY 711)
wellpoint.com/nj/medicaid

La información de este documento solo tiene fines educativos. No debe usarse como consejo médico.

¿Necesita ayuda con su cuidado de la salud, para hablar con nosotros o leer lo que le enviamos? Proporcionamos nuestros materiales en otros idiomas y formatos sin costo alguno para usted. Llámenos a la línea gratuita al 833-731-2147 (TTY 711).

Do you need help with your healthcare, talking with us, or reading what we send you? We provide our materials in other languages and formats at no cost to you. Call us toll free at 833-731-2147 (TTY 711).