



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 unirse a Wellpoint Iowa, Inc. usted dio un gran paso para tomar decisiones fundamentadas para su cuidado médico. Mientras cursa su embarazo, esta guía le brinda información sobre los beneficios del plan y recursos que la ayudarán a lograr el 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 a su proveedor de cuidados médicos de obstetricia

Un proveedor de cuidados médicos de obstetricia (OB) es un experto médico 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 proveedor de OB, el profesional trabajará con usted para determinar sus riesgos de salud. Su proveedor de OB la ayudará a programar las citas necesarias para controlar su salud y la de su bebé durante el embarazo. Su proveedor de cuidados médicos de OB puede ser un médico u otro proveedor de cuidados médicos, como personal de enfermería, que haya recibido capacitación especial para brindar atención durante el embarazo.

Durante las consultas, su proveedor de cuidados médicos de OB responderá sus preguntas sobre el embarazo y el parto, incluidos los siguientes temas:

- Nutrición: qué alimentos debe comer y cuáles debe evitar
- Opciones de parto
- Cómo mantenerse activa de forma segura durante el embarazo
- Salud mental: cambios normales y signos de advertencia
- Medicamentos y suplementos
- Cómo alimentar a su bebé
- Planificación familiar

Para mantener sus beneficios, informe al Departamento de Servicios Humanos (DHS) de Iowa que está embarazada.

¿Qué preguntas quiere hacerle a su proveedor de OB?

Puede escribirlas a continuación para llevarlas a su próxima visita:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Puede utilizar la herramienta Encontrar un médico (Find a Doctor) en nuestro sitio web o aplicación para encontrar un OB en su zona.



Recompensas Saludables

Puede obtener incentivos 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/ia/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 Centro.



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 los beneficios de doble elegibilidad. Llame a Servicios para Miembros para averiguar qué beneficios le corresponden.

Programa Digital de Maternidad

Wellpoint ofrece un programa digital de educación prenatal y posparto que personaliza su atención. El programa se encuentra disponible a través de una aplicación para teléfonos inteligentes, ¡lo que significa que puede utilizarla en el momento y el lugar que le resulten cómodos! Cuando comience con el programa, se le pedirá que complete un cuestionario de salud y embarazo que nos ayuda a conocerla mejor. Sus respuestas nos indican cómo podemos ofrecerle el mejor nivel de apoyo en función de sus necesidades de salud.

Con la aplicación, podrá acceder a todo esto (y más) cuando le resulte conveniente:

- Educación sobre salud general, prenatal y posparto
- Funciones de seguimiento que le permiten documentar y controlar su salud y el crecimiento de su bebé
- Herramientas como contadores de contracciones y patadas que la ayudan a seguir su progreso y el bienestar de su bebé
- Listas de verificación que la ayudarán a prepararse para la llegada del bebé



Visite <https://www.wellpoint.com/ia/medicaid/pregnancy-and-womens-health> para obtener más información sobre el programa digital de maternidad e inscribirse.



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 proveedor de OB la ayudará a prepararse para el nacimiento de su bebé. Juntos, pueden crear un plan de parto, analizar sus preguntas y encontrar maneras de ayudarla a sentirse tranquila con su atención.

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 obstetra está cerrado. Cuando su proveedor no se encuentra disponible, también puede usar LiveHealth Online para consultar a un proveedor a través de su teléfono inteligente, tableta o computadora.

Apoyo adicional

A través de nuestro programa de administración de casos, puede recibir apoyo personalizado de un(a) enfermero(a) que puede ayudarla a manejar sus necesidades personales durante el embarazo y después del parto. Su administrador de casos de OB puede ayudarla a programar sus visitas de salud, encontrar recursos en la comunidad y tomar decisiones informadas antes y después del parto.

Si desea obtener una referencia para el programa de administración de casos de OB, llame a Servicios para Miembros y solicite que la comuniquen con un administrador de casos de OB.

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/ia/medicaid.
- **Count the Kicks:** Visite countthekicks.org para obtener información sobre la importancia de controlar los movimientos del bebé durante el tercer trimestre del embarazo.

Doulas

¿Alguna vez escuchó hablar de una doula? Las doulas son profesionales capacitadas que proporcionan continuamente apoyo físico, emocional e informativo a sus clientes antes, durante y poco después del parto para ayudarlas a lograr la experiencia más saludable y satisfactoria posible. Las doulas pueden ayudar a mejorar los resultados del parto para usted y su bebé, y podrían tener un impacto positivo en la familia entera. Para obtener más información sobre las doulas, visite <https://www.marchofdimes.org/itstartswithmom/get-to-know-doulas>. Wellpoint puede ayudar a cubrir el costo de una doula. Llame a Servicios para Miembros para obtener más información sobre sus beneficios.

Consumo de sustancias y embarazo

No hay ninguna cantidad de alcohol, tabaco o drogas que resulte segura durante el embarazo. La prioridad de su proveedor de cuidados médicos de OB es asegurarse de que usted y su bebé estén saludables. Le recomendamos que hable abiertamente con su proveedor de OB sobre las sustancias que consume. El proveedor 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:

- Smokefree.gov: Apoyo, consejos, herramientas y asesoramiento especializado para dejar de fumar.
- 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).
- Quitline: Si está pensando en dejar de fumar y le gustaría recibir algo de ayuda, es posible que Quitline sea lo que necesita para lograrlo. Quitline ofrece orientación gratuita por teléfono para ayudarla a dejar de fumar. Llame al 800-QUIT-NOW (800-784-8669) las 24 horas, los 7 días de la semana para hablar confidencialmente con un asesor para dejar de fumar altamente capacitado.
- Smoke-Free Women: Apoyo, consejos, herramientas y asesoramiento especializado que se enfocan en ayudar a las mujeres a dejar de fumar. Visite el sitio women.smokefree.gov.



Es de gran ayuda encontrar un proveedor (pediatra) de su confianza para su bebé antes del nacimiento. Puede usar la herramienta en la aplicación/el sitio web para buscar uno.

Su plan de parto

Un plan de parto ayuda a garantizar que sus decisiones se tengan en cuenta durante el trabajo de parto y el parto. Su plan de parto les detalla lo que usted desea al proveedor de cuidados médicos de OB y al personal de enfermería 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 ayudarla a sentirse mejor preparada para el trabajo de parto y el parto. Asegúrese de hablar sobre su plan de parto con su proveedor de cuidados médicos de OB.

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 obtener más información sobre planes de parto y encontrar un ejemplo de plan de parto, visite marchofdimes.org/find-support/topics/planning-baby/your-birth-plan (consultado en enero de 2024)



Cómo cuidar de usted misma y de su bebé

Luego del nacimiento de su bebé, durante la visita de seguimiento con su proveedor de cuidados médicos de OB, el profesional se asegurará de que su cuerpo esté sanando y la ayudará a adaptarse a la vida con el recién nacido. Es recomendable hacer una visita al obstetra entre 1 y 6 semanas después del parto, pero no deje que pasen más de 12 semanas. Es posible que su proveedor quiera verla dentro de algunas semanas después del parto si tuvo un embarazo de alto riesgo o dio a luz por cesárea.

Puede obtener Recompensas Saludables por asistir a la visita posparto.



Si su cobertura de Medicaid finalizará luego del nacimiento de su bebé, programe su visita posparto antes de que termine la cobertura. Puede llamar al Departamento de Servicios Humanos (DHS) de Iowa al 855-889-7985 para preguntar si puede conservar la cobertura.

Cuidado de control del bebé

La Academia Americana de Pediatría sugiere que su bebé tenga un chequeo al nacer y entre los 3 y 5 días posteriores. El proveedor de cuidados médicos de su bebé también querrá verlo con frecuencia hasta que tenga aproximadamente tres años. El objetivo de estas visitas es asegurarse de que esté creciendo y desarrollándose como debería. Durante las consultas de control, el proveedor de cuidados médicos de su bebé le realizará un examen físico, también puede analizar el historial de salud de su familia, hablar sobre recomendaciones de vacunas o administrar vacunas, hablar sobre el cuidado dental, controlar la visión y la audición de su bebé y analizar temas de salud importantes. Este profesional puede proporcionarle el mejor cuidado si trabaja junto a usted.¹

El proveedor de cuidados médicos de su bebé es su socio hasta que su bebé se convierta en adulto. Asegúrese de comunicarse con el proveedor si tiene alguna preocupación con respecto a la salud de su bebé. Le hará preguntas y le dará sus comentarios. Si su bebé está enfermo o no se siente bien, le puede indicar qué tipo de atención debe buscar.²

Puede obtener Recompensas Saludables por llevar a su bebé a las visitas de salud. Inicie sesión en su Centro de Recompensas

de beneficios en wellpoint.com/ia/Medicaid/extras/health-rewards o llame al **833-731-2140 (TTY 711)** para ver si califica.

Recursos útiles:

- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC): Puede hacer un seguimiento del desarrollo de un niño en cdc.gov/ncbddd/actearly/index.html.
- March of Dimes: Lea sobre las últimas investigaciones y temas que la 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.
- Healthy Children: Acceda a educación para padres proporcionada por pediatras en healthychildren.org/English/Pages/default.aspx.

¹ Sitio web de la Academia Americana de Pediatría, *Recommendations of Preventative Pediatric Health Care* (03/01/2023): aap.org/periodicityschedule (consultado en enero de 2024)

² medlineplus.gov/ency/article/001928.htm#:~:text=The%20provider%20will%20record%20your,focus%20on%20your%20child's%20wellness. (Consultado en abril de 2024).



Lactancia materna

La lactancia materna es una decisión saludable para el crecimiento y desarrollo de su bebé. La Academia Americana de Pediatría recomienda que la lactancia materna sea la única fuente de nutrición para el bebé hasta por lo menos los 6 meses de edad. Independientemente del método de alimentación que elija, es muy importante asegurarse de que su bebé reciba suficiente alimento. Es posible que un bebé que está molesto, llora, se ve hambriento, no parece satisfecho luego de alimentarse y moja menos de 6 a 8 pañales en un día no esté recibiendo suficiente alimento. Si le preocupa que su bebé no esté comiendo lo suficiente, llame a su proveedor de cuidados médicos. Para obtener más información sobre cómo alimentar a su bebé, visite kidshealth.org/en/parents/feednewborn.html.³

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 lila.org.

- Infant Risk Center: Encuentre respuestas a sus preguntas sobre lactancia materna y medicamentos. Llame al 806-352-2519 (TTY 711) o visite infantrisk.com.

³ healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breastfeeding/Pages/default.aspx#:~:text=The%20American%20Academy%20of%20Pediatrics,mother%20and%20baby%20desire%20it. (Consultado en abril de 2024).



Wellpoint podría cubrir el costo de un sacaleches.

Visite wellpoint.com/ia/medicaid o llame al **833-731-2140** para elegir un sacaleches.



Unidad de cuidados intensivos neonatales

Si su bebé nació de manera prematura o con una condición médica grave, es posible que lo admitan en la unidad de cuidados intensivos neonatales (NICU). Creemos que mientras más sepa, mejor podrá cuidar a su bebé. Para proporcionarle apoyo, contamos con un programa de Administración de Casos de la NICU.

La ayudamos a prepararse y preparar su casa para cuando su bebé reciba el alta del hospital. Una vez que su bebé esté en casa, nuestros administradores de casos continuarán proporcionándole información y asistencia para mejorar la salud del bebé, evitar readmisiones hospitalarias innecesarias y conectarla con recursos comunitarios si es necesario.

La NICU puede ser un lugar estresante que presenta desafíos únicos y preocupaciones que posiblemente nunca imaginó. La ansiedad y el estrés relacionados con tener un bebé en la NICU pueden potencialmente provocar síntomas de trastorno de estrés postraumático (PTSD) en los padres y cuidadores. Para reducir el impacto del PTSD entre nuestros miembros, hacemos lo siguiente:

- Ayudamos a que participen en programas de apoyo en el hospital
- Proporcionamos pruebas de detección de un posible PTSD
- Los conectamos con recursos de programas de salud conductual y apoyo comunitario según sea necesario
- Les preguntamos activamente qué opinan de los recursos proporcionados y cómo un mayor conocimiento del PTSD los ayudó

Si desea obtener una referencia para el programa de administración de casos, llame a Servicios para Miembros y solicite que la comuniquen con un administrador de casos de la NICU.

Recursos útiles:

- Graham's Foundation: Ofrece apoyo, defensoría e investigación para bebés prematuros y sus familias.

- Aplicación MyPremie de Graham's Foundation: Proporciona apoyo a padres y familias con bebés prematuros. iTunes Google Play
- March of Dimes™: Lea sobre las últimas investigaciones y temas relacionados que la ayudarán a mantenerse y mantener a su bebé saludables.
- Aplicación Compass de March of Dimes™: Proporciona respuestas, herramientas y apoyo para que pueda concentrarse en su bebé durante este tiempo. iTunes Google Play.

Sueño seguro

La muerte súbita inesperada del lactante (SUID), que incluye el síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL), es la principal causa de muerte por lesiones entre los bebés. El sueño es un desafío importante para las familias con bebés, pero si se siguen los pasos correctos, muchas muertes por SUID pueden prevenirse. Usted, o cualquier persona que cuide a su bebé cuando usted no está, puede reducir el riesgo de muerte relacionada con el sueño si sigue estos pasos.⁴

- Asegúrese de que su bebé duerma de espaldas, solo y en su propio espacio especial para dormir. Esto puede ser una cuna, una cama pequeña solo para bebés o un área de juego que también es segura para dormir. Debe tener un colchón firme y plano y una sábana bien ajustada.
- No permita que su bebé duerma en el sofá, en una silla, en un columpio ni en el asiento del automóvil (a menos que realmente esté en el automóvil).
- No deje elementos como mantas sueltas, almohadas, juguetes de peluche, almohadones para los bordes de la cuna y otras cosas blandas en el espacio de dormir del bebé.
- Intente amamantar y no fume cerca del bebé.

Hable con el proveedor de cuidados médicos de su bebé si tiene preguntas o preocupaciones relacionadas con el sueño seguro.

⁴ aap.org/en/patient-care/safe-sleep/ (consultado en abril de 2024)

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. 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.

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

Recursos útiles:

- Postpartum Support International: Visite [postpartum.net](https://www.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](https://www.whattoexpect.com) y busque "depresión posparto (postpartum depression)".
- Línea Directa Nacional de Salud Mental Materna: Llame o envíe un mensaje de texto para obtener asistencia gratuita y confidencial las 24 horas, los 7 días de la semana antes, durante y después del embarazo. Visite mchb.hrsa.gov/national-maternal-mental-health-hotline
- Organización Share: Apoyo, recursos e información para las personas que han sufrido la pérdida de un bebé. Visite [nationalshare.org/](https://www.nationalshare.org/)

⁵ Sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Reproductive Health/Depression, <https://www.cdc.gov/reproductive-health/depression/>. (Consultado en julio de 2024).



Llame al 911 de inmediato si quiere lastimarse o lastimar a su bebé. También puede llamar o enviar un mensaje de texto a la Línea Nacional de Crisis y Prevención del Suicidio al 988, llamar o enviar un mensaje de texto a la Línea Nacional de Salud Mental Materna al 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262), o llamar a la Línea de Ayuda de Enfermería las 24 Horas al 866-864-2544 (TTY 711).

Planificación familiar

Si desea tener otro bebé, es aconsejable hablar con su proveedor de cuidados médicos 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.⁶

Hasta que esté lista para otro embarazo, puede elegir entre numerosas opciones de planificación familiar. El control de natalidad reversible de acción prolongada (LARC) es una opción para evitar el embarazo mediante un dispositivo que el proveedor de cuidados médicos 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. Llame a la Línea de Enfermería si tiene alguna pregunta sobre el método que elija. Si desea preguntar sobre sus beneficios en opciones de planificación familiar, llame a Servicios para Miembros.

Si tiene 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.⁷

Puede leer sobre planificación familiar si busca “antes del embarazo (preconception)” en [cdc.gov](https://www.cdc.gov). También puede buscar “anticoncepción (contraception)” para conocer métodos de planificación familiar.

Recursos útiles:

- Oficina para la Salud de la Mujer: Puede visitar el sitio web en [womenshealth.gov](https://www.womenshealth.gov) o llamar al 800-994-9662 (TDD 888-220-5446) si tiene preguntas sobre temas de salud o sus programas especiales.
- Dispositivos de anticoncepción reversible de acción prolongada (LARC): Puede obtener más información sobre dispositivos anticonceptivos intrauterinos (DIU) e implantes en [CDC.gov](https://www.cdc.gov).

⁶ Sitio web del American College of Obstetricians and Gynecologists, *Interpregnancy Care*: [acog.org/clinical/clinical-guidance/obstetric-care-consensus/articles/2019/01/interpregnancy-care](https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/obstetric-care-consensus/articles/2019/01/interpregnancy-care) (consultado en enero de 2024)

⁷ Sitio web de March of Dimes, *Folic Acid* (mayo de 2020): [marchofdimes.org/pregnancy/folic-acid.aspx](https://www.marchofdimes.org/pregnancy/folic-acid.aspx) (consultado en enero de 2024).



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.

El IMCSC la ayudará a inscribir a su bebé en Iowa Medicaid.

Para que su bebé conserve la cobertura, le recomendamos comunicarse con el IMCSC llamando al **877-347-5678** para informarles sobre su embarazo antes y después del parto.



Servicios para Miembros: 833-731-2140 (TTY 711)
Línea de Ayuda de Enfermería las 24 Horas: 866-864-2544 (TTY 711)
es.wellpoint.com/ia/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 833-731-2140 (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 833-731-2140 (TTY 711).