

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 hacia la toma de decisiones informadas sobre 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 de lunes a viernes de 8 a.m. a 6 p.m. hora del Este, o a la Línea de Ayuda de Enfermería las 24 Horas en cualquier momento, de día o de noche.

# Estos son algunos pasos que debe seguir mientras se prepara para la llegada de su bebé:

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

Un obstetra 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. Durante la consulta, trabajará con usted para determinar sus riesgos de salud. Su obstetra la ayudará a programar las citas necesarias para controlar su salud y la de su bebé a lo largo del embarazo.

Durante las consultas, 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 conservar sus beneficios, infórmele a Maryland Health Connection que está embarazada

Para informarle a Maryland Health Connection que está embarazada, llame al 855-642-8572 o visite MarylandHealthConnection.gov.

#### ¿Qué preguntas quiere hacerle a su obstetra?

Puede escribirlas a continuación para llevarlas a su próxima cita:

1.	 	
2.		
3.		
4.		
5		
J.	 	



Puede utilizar la herramienta Encontrar un médico (Find a Doctor) en nuestro sitio web para buscar un obstetra en su zona.





# Recompensas Saludables (Healthy Rewards)

Puede obtener recompensas por asistir a sus visitas médicas. 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/md/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 brinda 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 en el sitio web.

Además, en la aplicación y en el sitio web hay herramientas que pueden ayudarla con lo siguiente:

- Hacer un seguimiento del crecimiento de su bebé.
- Contar las patadas de su bebé durante el embarazo.
- Prepararse para el nacimiento del bebé con listas de verificación.

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. Ella le hará preguntas sobre su salud y su embarazo para definir si usted podría beneficiarse con el programa de administración de casos. Si desea una referencia para administración de casos, 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 ayudarla 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 obstetra 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 siete días de la semana para responder cualquier pregunta de salud, incluso cuando el consultorio de su obstetra está cerrado.

#### Asistencia adicional

A través de nuestro programa de administración de casos, 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 casos de obstetricia puede ayudarla a programar sus visitas de control y a encontrar recursos en la comunidad, y puede brindarle información para que tome 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/md/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 le facilita la comunicación con su administrador de casos. Ella le informará de forma inmediata a su administrador de casos sobre sus dudas y consultas y él se comunicará con usted.

# Consumo de sustancias y embarazo

No hay ninguna cantidad de alcohol, tabaco o drogas que resulte segura durante el embarazo. La prioridad de su obstetra es asegurarse de que usted y su bebé estén saludables. Le recomendamos que hable abiertamente con él sobre las sustancias que consume. El obstetra 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. Lo pone en contacto con servicios útiles para dejar de fumar o de usar otros productos derivados del tabaco. Llame las 24 horas, los siete días de la semana al 800-784-8669 (TTY 711).
- Smokefree.gov: Apoyo, consejos, herramientas y asesoramiento especializado para dejar de fumar.
- Línea de ayuda nacional de la Administración de Servicios 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).



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

### 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 la puede ayudar a sentirse mejor preparada para el trabajo de parto y el parto.

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

¿Dónde quiere 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 obstetra, 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 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 para 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 Maryland Health Connection al 855-642-8572 para solicitar información sobre cómo conservar su cobertura.

#### Cuidado de control del bebé

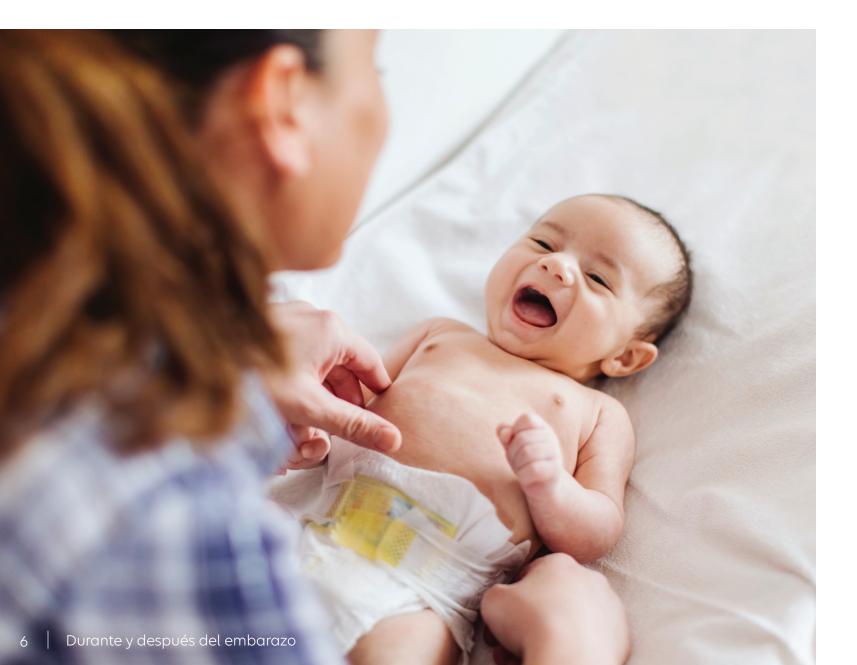
El proveedor de atención primaria (PCP) del bebé puede brindarle la mejor atención trabajando estrechamente con usted. La Academia Americana de Pediatría sugiere que, durante el primer año de vida, su bebé debe ir a un chequeo al nacer, de 3 a 5 días después de nacido, y a los 1, 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24 y 30 meses de edad¹.

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/md/medicaid o llame al 888-990-8681 (TTY 711) para saber si reúne los requisitos.



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

1 Sitio web de la Academia Americana de Pediatría, Recommendations of Preventative Pediatric Health Care (consultado en septiembre de 2020): downloads. aap.org/AAP/PDF/periodicity\_schedule.pdf.



#### Lactancia

La lactancia 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 por lo menos durante los primeros seis meses de vida, salvo que usted tenga una razón médica para no amamantar.

#### Recursos útiles:

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



Wellpoint podría cubrir el costo de un sacaleches.

Llame a Servicios para Miembros para averiguar cómo puede recibir un sacaleches.



# Unidad de cuidados intensivos neonatales

La unidad de cuidados intensivos neonatales (NICU) es una dependencia dentro del hospital preparada para bebés que necesitan atención 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 casos del programa de Administración de casos de la NICU le proporcionará asistencia mientras su bebé se encuentra en la NICU. Asumimos el compromiso de garantizar que todos los bebés de alto riesgo reciban un plan de atención 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: Brinda asistencia, 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 brindar respuestas, herramientas y apoyo a las familias de los bebés que se encuentran en una NICU.





Llame al 911 de inmediato si siente que quiere lastimarse o lastimar a su bebé. También puede llamar a Optum Maryland al 800-888-1965 (TTY 866-835-2755) 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 una de cada ocho mujeres experimenta síntomas de depresión posparto<sup>2</sup>.

Es probable que esté sufriendo PPD si experimenta lo siguiente:

- 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 soporte para usted si está dispuesta a expresar lo que siente. Su bienestar emocional es tan importante como su salud física.

#### Recursos útiles:

- Apoyo Posparto Internacional (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 para ayudarla 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 (consultado en septiembre de 2020): cdc.gov/reproductivehealth/features/maternaldepression/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<sup>3</sup>.

Hasta que esté lista para otro embarazo, puede optar por 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 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. La 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<sup>4</sup>.

Puede leer sobre planificación familiar si busca "preconcepción" (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 ayudarla 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 de anticoncepción reversible de acción prolongada (LARC): Puede obtener más información sobre Dispositivos anticonceptivos intrauterinos (DIU) e implantes en whoopsproof.org.

3 Sitio web de 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. Para que su bebé tenga cobertura, le recomendamos que se comunique con Maryland Health Connection al 855-642-8572 e informe sobre su embarazo antes y después del parto. Su recién nacido calificará automáticamente para Medicaid durante 13 meses y se lo inscribirá en Wellpoint después del nacimiento.

Siga los siguientes pasos para asegurarse de que el bebé continúe inscrito:

- Usted deberá renovar la cobertura de Medicaid de su bebé todos los años. Le enviarán por correo información sobre la renovación cuando llegue el momento de renovarla. Puede realizar la renovación a través de Maryland Health Connection visitando MarylandHealthConnection.gov o llamando al 855-642-8572. También puede dirigirse al Departamento de Servicios Sociales local o al Departamento de Salud local.
- Después de que finalice su cobertura posparto (o posterior al embarazo) de Medicaid, deberá actualizar su información en Maryland Health Connection. Al actualizar su información, Maryland Health Connection decidirá si usted aún es elegible para la cobertura continua de Medicaid o para otra ayuda económica para el cuidado médico.

Le recomendamos que también haga lo siguiente para asegurarse de seguir inscrita todos los años:

- 1. Esté pendiente de un aviso que le llegará por correo. Recibirá una carta de renovación de Maryland Health Connection donde le informarán que es momento de realizar la renovación.
- Visite el sitio web de Maryland Health Connection. Inicie sesión o cree una cuenta en marylandhealthconnection.gov.
- Realice la renovación en línea. Es fácil enviar sus documentos de renovación e información de verificación requerida en línea. Revise los pasos para cargar los documentos.

También puede llamar a Maryland Health Connection al 855-642-8572 (TTY 855-642-8573) o bien realizar la renovación en la aplicación móvil gratuita de Maryland Health Connection, Enroll MHC.

Si tiene preguntas, llámenos a Servicios para Miembros. Con gusto la ayudaremos.



# **Recursos comunitarios**

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

# Programa para Mujeres, Bebés v Niños (WIC)

WIC es un programa que brinda 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 reúne los requisitos:

- 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 https://phpa.health.maryland.gov/wic.

### **CenteringPregnancy**™

Hay una nueva forma de obtener atención prenatal. Se llama CenteringPregnancy. Establece un entorno grupal con otros padres para conversar con su obstetra 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 en un grupo e intercambiar experiencias para aprender sobre el embarazo.

 Tiene 10 consultas prenatales que duran hasta dos horas e incluyen tiempo a solas con su obstetra.

Llame a la Línea de Ayuda de Enfermería las 24 Horas para saber si hay un sitio 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 averiguar 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, cuidado prenatal y 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.

11

Notas		



### **Referencias y fuentes:**

- Sitio web de los CDC: *Breastfeeding* (consultado en julio de 2020): https://cdc.gov/breastfeeding/index.htm.
- Sitio web de March of Dimes: Why at least 39 weeks is best for your baby (consultado en julio de 2020): https://marchofdimes.org/pregnancy/why-at-least-39-weeks-is-best-for-your-baby.aspx.
- Academia Americana de Pediatría. Healthychildren.org: Depression and Anxiety During
   Pregnancy and After Birth: FAQs (consultado en septiembre de 2020):
   https://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 (consultado el 5 de febrero de 2020): https://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* (consultado en enero de 2019): bit.ly/2KdrNbP.
- Programa de anticoncepción reversible de acción prolongada de ACOG: bit.ly/2mdwcEP.

¿Necesita ayuda con su cuidado de la salud, para hablar con nosotros o leer lo que le enviamos? Ofrecemos nuestros materiales en otros idiomas y formatos sin costo alguno. Llámenos a la línea gratuita 833-707-0867 (TTY 711).



Servicios para Miembros: 833-707-0867 (TTY 711)
Línea de Ayuda de Enfermería las 24 Horas:
833-707-0867 (TTY 711)
wellpoint.com/md/medicaid

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