



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

Guía de recursos para el embarazo y más allá





Apoyo en cada etapa del embarazo y el parto

Tener un embarazo saludable es un esfuerzo de equipo. Usted dio un paso importante para tomar decisiones informadas sobre su cuidado médico al inscribirse en Wellpoint. Mientras se encuentra en su travesía a través del embarazo, esta guía puede enseñarle sobre los beneficios y recursos del plan para respaldar su bienestar. No está pasando por esto sola. Estamos listos para responder cualquier pregunta que podría tener en el camino. 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 que debe seguir mientras se prepara para darle la bienvenida a su bebé al mundo:

Para permanecer saludable durante su embarazo, programe una visita a su médico de obstetricia

Un médico de obstetricia (OB) es un médico experto en la atención del embarazo. Verá a este médico para visitas prenatales durante su embarazo y después de dar a luz. Cuando visite a su OB, este trabajará con usted para determinar sus riesgos de salud. Su OB la ayudará a programar las citas que necesita para monitorearla a usted y a su bebé durante el embarazo.

Durante sus visitas, su OB puede responder sus preguntas sobre el embarazo y el parto, incluyendo temas como:

- Alimentos para comer o evitar
- Ejercicios seguros
- Medicamentos
- Opciones de parto
- Cambios en el estado de ánimo
- Alimentación
- Planificación familiar

Para mantener sus beneficios, dígame a la Comisión de Salud y Servicios Humanos (HHSC) que está embarazada

- Visite el sitio web de Salud y Servicios Humanos de Texas en: hhs.texas.gov
- Llame al 2-1-1 para obtener más información.

¿Qué preguntas tiene para su OB?

Puede anotarlas a continuación y llevarlas con usted a su próxima visita:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



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





Recompensas Saludables (Healthy Rewards)

Puede ganar recompensas por ir a sus visitas de salud. Puede canjear sus Recompensas Saludables por tarjetas de regalo de una lista de comercios en su Centro de recompensas de beneficios. Para inscribirse en el programa Recompensas Saludables, visite su página de beneficios en wellpoint.com/tx/medicaid. Desde ahí, puede iniciar sesión en su Centro de recompensas de beneficios y visitar el portal de Recompensas Saludables. También puede llamar al 888-990-8681 (TTY 711) de lunes a viernes de 8 a.m. a 7 p.m. hora del centro.

Si tiene ambos Medicare y Medicaid (beneficios dobles), tal vez no califique para Recompensas Saludables. Los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS) tienen normas para los beneficios dobles. Llame a Servicios para Miembros para averiguar cuáles beneficios le aplican a usted.

My Advocate®

My Advocate es un programa de salud que personaliza su cuidado. El programa comienza con una evaluación de salud que nos permite conocer más sobre usted. Las respuestas que usted da durante la evaluación nos informan sobre cómo proveerle el mejor nivel de apoyo según sus necesidades de salud. Puede participar en My Advocate por teléfono, a través de la aplicación para teléfonos inteligentes o en la web.

También hay herramientas en la aplicación y el sitio web para ayudarla a:

- Darle seguimiento al crecimiento de su bebé.
- Contar las patadas en su embarazo.
- Prepararse para el nacimiento de su bebé con listas de verificación.

Puede elegir cómo desea recibir actualizaciones: por aplicación móvil, sitio web o llamadas semanales de MaryBeth, su orientadora virtual del embarazo.

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

Cuando se inscribe en My Advocate, recibirá una llamada de evaluación de MaryBeth, su orientadora virtual del embarazo. Ella le hará preguntas sobre su salud y su embarazo para ver si usted pudiese beneficiarse de administración de casos. Si usted quiere una remisión para administración de casos, llame a Servicios para Miembros para pedirla.



Embarazo saludable y parto seguro

Sus elecciones durante el embarazo pueden conducir a un embarazo saludable y al parto seguro de su bebé. Puede estar segura sabiendo que su equipo de bienestar está aquí para ayudarla.

Durante las visitas a su OB, este la ayudará a prepararse para el nacimiento de su bebé. Juntos, pueden hacer un plan de parto, analizar sus preguntas y encontrar formas de ayudarla a tener tranquilidad sobre su cuidado.

Nuestra Línea de Ayuda de Enfermería las 24 Horas está lista las 24 horas, los 7 días de la semana para responder cualquier pregunta de salud, incluso cuando el consultorio del OB está cerrado. Cuando su médico no está disponible, también puede usar LiveHealth Online para consultar a un médico en su teléfono inteligente, tableta o computadora.

Apoyo adicional

Puede recibir apoyo personalizado con un enfermero que se informa sobre sus necesidades personales de salud y del embarazo a través de nuestro programa de administración de casos.

Su administrador de casos de OB puede ayudarla a programar visitas de salud,

encontrar recursos comunitarios y colaborar con usted para tomar decisiones informadas antes y después del parto.

Recursos útiles:

- Health A to Z: ¿Está usted buscando informarse sobre temas relacionados con el embarazo y la salud? Busque su tema de salud en Health A to Z en wellpoint.com/tx/medicaid.
- Show your love: Esta aplicación tiene pasos para mantenerlos a usted y a su bebé sanos. Descargue Show your love en su tienda de aplicaciones hoy mismo.



Con My Advocate, MaryBeth facilita la conexión con su administrador de casos. Ella le informará a su administrador de casos de inmediato si usted tiene alguna pregunta o inquietud. Su administrador de casos le dará seguimiento con usted.

Uso de sustancias y el embarazo

No hay una cantidad segura de alcohol, tabaco o drogas a consumir cuando está embarazada. La prioridad de su OB es asegurarse de que tanto usted como su bebé estén sanos. Le recomendamos que hable abiertamente con su OB sobre las sustancias que está tomando. Este puede trabajar con usted para elaborar un plan seguro para dejar de usar alcohol, tabaco y drogas que pueden causarle daño a usted y a su bebé.

Recursos útiles:

- Línea nacional para dejar de fumar: Este número gratuito es operado por el Instituto Nacional del Cáncer. La conecta con servicios para ayudarla a dejar de fumar o dejar de usar otros productos de tabaco. Llame las 24 horas, los 7 días de la semana al 800-784-8669 (TTY 711).
- Smokefree.gov: Apoyo, consejos, herramientas y asesoría de expertos para ayudarla a dejar de fumar.
- Línea de ayuda nacional de la Administración de Servicios para Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA): Esta línea de ayuda gratuita ofrece remisiones de tratamiento para personas que enfrentan 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 útil encontrar un proveedor (pediatra) en quien confíe para su bebé antes de dar a luz. Puede usar la herramienta Find a Doctor (Encontrar un médico) en el sitio web de Wellpoint para buscar uno.

Su plan de parto

Un plan de parto ayuda a garantizar que se respeten sus elecciones durante el trabajo de parto y el parto. Su plan de parto describe lo que desea para el proveedor y las enfermeras que ayudan a dar a luz a su bebé. Puede incluir los tipos de medicamentos que desea o no desea tomar, quién desea que esté en la habitación con usted cuando tenga a su bebé y cualquier práctica religiosa o cultural que profese.



Hacer un plan de parto puede ayudarla a sentirse mejor preparada para el trabajo de parto y el parto.

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

¿Dónde desea tener a su bebé?

¿Desea el contacto piel a piel con su bebé durante la primera hora después del parto (recomendado)?

¿A quién quiere en la habitación con usted durante el trabajo de parto y el parto?

¿Existe alguna tradición que desee para el nacimiento de su bebé?

¿Quién quiere que corte el cordón umbilical?

Para ver un plan de parto de muestra, vaya a marchofdimes.org, luego a *Health Topics* (Temas de salud) y visite la sección *Labor and Delivery* (Trabajo de parto y parto).



Cuidando de usted y de su bebé

En su visita de seguimiento a su OB después del nacimiento de su bebé, este se asegurará de que su cuerpo esté sanando y la ayudará a adaptarse a la vida con un recién nacido. Es mejor verlo dentro de 1 a 3 semanas, pero a más tardar en 12 semanas después del parto. Es posible que su proveedor quiera verla antes de las tres semanas si tuvo un embarazo de alto riesgo o dio a luz por cesárea.

Puede ganar Recompensas Saludables por acudir a esta visita de posparto.



Con My Advocate, puede recibir consejos de MaryBeth o en línea para ayudarla con el cuidado personal, la recuperación, el manejo del estrés y apoyo con la crianza.



Si su cobertura de Medicaid va a finalizar después del nacimiento de su bebé, planifique su visita de posparto antes de perder la cobertura. Puede llamar a la Comisión de Salud y Servicios Humanos al 2-1-1 para preguntar sobre cómo mantener su cobertura.

Cuidado del bebé sano

El proveedor de atención primaria de su bebé puede proveerle el mejor cuidado si trabaja en estrecha colaboración con usted. Para el primer año de vida, la Academia Americana de Pediatría sugiere que su bebé se haga un chequeo al nacer, a los 3 a 5 días de nacido y a los 1, 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24 y 30 meses de edad.¹

Puede ganar Recompensas Saludables por llevar a su bebé a sus visitas de salud. Inicie sesión en su Centro de recompensas de beneficios en wellpoint.com/tx/medicaid o llame al 888-990-8681 (TTY 711) para ver si califica.

Recursos útiles:

- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC): Puede darle seguimiento al desarrollo del niño en cdc.gov/ncbddd/actearly.



Con My Advocate, MaryBeth le enseñará sobre vacunas y las visitas de control médico pediátrico de su bebé.

- March of Dimes (Nacersano): Lea sobre las investigaciones y los temas más recientes para mantenerla a usted y su bebé saludables en marchofdimes.org.
- Rastreador de hitos de los CDC (CDC Milestone tracker): Siga los hitos de su bebé desde los 2 meses hasta los 5 años de edad. Descargue el Rastreador de hitos de los CDC en su tienda de aplicaciones hoy mismo.

¹ Sitio web de la Academia Americana de Pediatría, *Recommendations of Preventative Pediatric Health Care (Recomendaciones de cuidado médico pediátrico preventivo)* (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 el 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): WIC proporciona apoyo comunitario para la lactancia materna. Mire cómo hacer la solicitud en la sección de Recursos comunitarios de esta guía.
- La Leche League International: Este programa proporciona apoyo, estímulos y educación de madre a madre sobre la lactancia materna. Para encontrar su liga local, visite llli.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.



Wellpoint puede cubrir el costo de un sacaleches.

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



Unidad de cuidados intensivos neonatales

La unidad de cuidados intensivos neonatales (NICU) es una unidad en el hospital para bebés que necesitan cuidado especial después del nacimiento. Si su bebé es prematuro al nacer o si usted tuvo un embarazo de alto riesgo, es posible que su bebé deba permanecer en la NICU. Un equipo de proveedores capacitados trabajará con su bebé para ayudarlo a recuperarse por completo.

Puede confiar en su administrador de casos en nuestro programa de Administración de casos de la NICU para brindarle apoyo mientras su bebé está en la NICU. Estamos comprometidos a garantizar que todos nuestros bebés de alto riesgo tengan un plan de cuidado detallado en la NICU y una transición segura al hogar. Si tiene alguna pregunta sobre el programa de Administración de casos de la NICU, llame a Servicios para Miembros para que le den ayuda.

Recursos útiles:

- Graham's Foundation: Proporciona apoyo, defensa e investigación para bebés prematuros y sus familias. Visite grahamsfoundation.org.
- My NICU Baby: Creado con el March of Dimes para proporcionar respuestas, herramientas y apoyo a las familias con un bebé en la NICU.



Llame al 911 de inmediato si siente ganas de lastimarse a sí misma o a su bebé. Puede llamar a la línea de servicios para Salud Conductual y Trastorno por el Uso de Sustancias al 833-731-2160 las 24 horas, los 7 días de la semana. Los miembros de STAR Kids pueden llamar al 844-756-4600 (TTY 711) las 24 horas, los 7 días de la semana.

Depresión posparto

La depresión posparto (PPD) es común y tratable. De acuerdo con los CDC, aproximadamente 1 de cada 8 mujeres padecen síntomas de la depresión posparto.²

Usted podría estar padeciendo PPD si:

- Se siente ansiosa o deprimida la mayor parte del día todos los días.
- Tiene problemas para vincularse emocionalmente con su bebé.
- No se siente mejor dos semanas después de dar a luz.

Al pedir ayuda, está dando el primer paso para sanar. Su proveedor puede prepararle un plan de apoyo si está dispuesta a compartir cómo se 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 que la comuniquen con alguien.
- What to Expect: Visite whattoexpect.com y busque “postpartum depression (depresión posparto)”.



Con My Advocate, puede recibir consejos de MaryBeth o en línea para ayudarla a sobrellevar los cambios en el estado de ánimo.

Planificación familiar

Si desea tener otro bebé, debe hablar con su proveedor antes de intentar quedar embarazada nuevamente. Quedar embarazada demasiado pronto después de dar a luz puede hacer que su próximo embarazo sea de alto riesgo para un parto prematuro o antes del término. Es mejor esperar al menos 18 meses entre un embarazo y otro. Su cuerpo necesita el tiempo adecuado para sanar y recuperarse.³

Hasta que esté lista para otro embarazo, puede elegir entre muchas opciones de control de natalidad. El método de control de natalidad reversible de acción prolongada (LARC) es un método para evitar el embarazo. El LARC es un dispositivo que su proveedor coloca dentro de su brazo o útero. Permanece en su lugar hasta que quiera que se lo retiren. Hable con su proveedor sobre las mejores opciones para usted y cómo podrían afectar su cuerpo. La Línea de Ayuda de Enfermería las 24 Horas puede responder cualquier pregunta que tenga sobre el método que elija. Debe llamar a Servicios para Miembros para preguntar sobre sus beneficios para el control de natalidad.

Si tiene alguna condición médica o toma algún medicamento, también debe hablar con su proveedor sobre cómo pueden afectar su próximo embarazo. Es posible que le sugieran que tome una vitamina prenatal con ácido fólico antes de quedar embarazada para proteger la salud de su bebé.⁴

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.

3 The American College of Obstetricians and Gynecologists website, *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.



Puede leer sobre planificación familiar en cdc.gov buscando “preconception (preconcepción)”. También puede buscar “contraception (anticoncepción)” para métodos de control de natalidad.

Recursos útiles:

- Programa Mujeres Sanas de Texas (HTW): HTW es un programa de elegibilidad específico para miembros de Texas que ofrece planificación familiar y cuidado preventivo a las miembros cuando pierden la elegibilidad. Puede presentar su solicitud visitando healthytexaswomen.org o llamando al 2-1-1.
- Oficina sobre la Salud de las Mujeres: 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 leer más sobre los DIU e implantes en whoopsproof.org.



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



Cobertura médica para usted y su bebé

Nuestra meta es mantenerla a usted y a su bebé sanos. Usted o su bebé podrían perder la cobertura con Wellpoint después del parto. Para mantener a su bebé cubierto, es mejor informarle a la Comisión de Salud y Servicios Humanos sobre su embarazo antes y después del parto llamando al 2-1-1.

Puede asegurarse de que su bebé permanezca inscrito siguiendo estos pasos:

- Los recién nacidos de madres elegibles para Medicaid que están inscritas en el plan médico en el programa STAR son inscritos en el plan médico por 90 días después de la fecha de nacimiento.
- Los bebés se inscriben automáticamente al nacer en el plan médico CHIP de la madre y la elegibilidad y reinscripción en CHIP siguen el mismo calendario que el de la madre.

Usted también quiere asegurarse de permanecer inscrita cada año:

1. Visitando el sitio web de Your Texas Benefits y completando su renovación en línea.
2. Si necesita ayuda con su renovación, llame al 2-1-1 o al número de Servicios para Miembros que figura en su tarjeta de identificación del miembro.

Puede llamarnos si tiene alguna pregunta a Servicios para Miembros. Nos complace ayudar.



Recursos comunitarios

¿Necesita ayuda para pagar las facturas o para encontrar alimentos o vivienda? Nos asociamos con organizaciones locales para ayudarla a encontrar recursos de asistencia. Cuando ingrese su código postal en <https://www.wellpoint.com/tx/medicaid/community-support>, puede encontrar organizaciones locales cerca de usted.

Programa para Mujeres, Bebés y Niños (WIC)

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

Para leer sobre el programa y averiguar si califica:

1. Visite fns.usda.gov/wic.
2. Vaya a *How to Apply (Cómo presentar una solicitud)*.
3. Busque su número estatal gratuito o visite hhs.texas.gov.

CenteringPregnancy™

Existe una nueva forma de recibir atención prenatal. Se llama CenteringPregnancy. Permite un entorno grupal con otros padres para conversar con su OB y enfermera. Con CenteringPregnancy:

- Puede ir a sus visitas prenatales con otras madres que están en el mismo tiempo o un tiempo similar de sus embarazos.
- Se reúne en grupo y comparte con las demás para informarse sobre el embarazo.

- Tiene 10 visitas prenatales que duran hasta dos horas e incluyen tiempo privado con su OB.

Llame a la Línea de Ayuda de Enfermería las 24 Horas para averiguar si hay un sitio de CenteringPregnancy cerca de usted.

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

¿Es usted madre por primera vez o en su primera o segunda etapa del embarazo (trimestre)? De ser así, Nurse-Family Partnership podría ser un excelente recurso para usted. Un enfermero vendrá a su casa para ofrecerle apoyo durante todo su embarazo y hasta que su bebé tenga 2 años de edad. Para leer sobre el programa o ver si hay un sitio cerca de usted, visite: nursefamilypartnership.org.

Healthy Families America (HFA)

Este programa brinda servicios de visitas domiciliarias y remisiones de apoyo comunitario para su familia. Puede recibir ayuda con grupos de apoyo, cuidado prenatal y de posparto, desarrollo infantil y planificación de metas familiares. Para encontrar un sitio de HFA cerca de usted, visite healthyfamiliesamerica.org o llame al 312-663-3520.

Mujeres Sanas de Texas y Mujeres Sanas de Texas Plus

Mujeres Sanas de Texas provee una amplia variedad de servicios fundamentales de salud de la mujer y planificación familiar.

Las miembros podrían ser elegibles para Mujeres Sanas de Texas Plus, un programa que ofrece cuidado de posparto mejorado a mujeres que han tenido un embarazo en los últimos 12 meses. Mujeres Sanas de Texas Plus ofrece servicios que se enfocan en el tratamiento de las principales condiciones médicas, como:

- Servicios de psicoterapia individual, familiar y grupal.
- Servicios de especialista de pares.
- Estudios de diagnóstico por imágenes, incluyendo control de la presión arterial y pruebas de diabetes.

- Medicamentos anticoagulantes, antiplaquetarios, antihipertensivos y para el asma.
- Tratamiento para el trastorno por el uso de sustancias, incluyendo para uso de drogas, alcohol y tabaco.

Después de 12 meses, las inscritas en Mujeres Sanas de Texas Plus seguirán recibiendo servicios a través del programa Mujeres Sanas de Texas.

Para obtener más información sobre Mujeres Sanas de Texas y Mujeres Sanas de Texas Plus, visite el sitio web de Mujeres Sanas de Texas en healthytexaswomen.org.

Notas

Gracias

por confiar en Wellpoint para su cuidado médico.



Referencias y fuentes:

- Sitio web de los CDC: *Breastfeeding* (consultado en julio de 2020): 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): marchofdimes.org/find-support/topics/birth/why-least-39-weeks-best-your-baby.
- American Academy of Pediatrics, *Depression and Anxiety During Pregnancy and AfterBirth: FAQs* (consultado en septiembre de 2020): healthychildren.org/English/ages-stages/prenatal/delivery-beyond/Pages/understanding-motherhood-and-mood-baby-blues-and-beyond.aspx.
- Sitio web de Mayo Clinic: *Planificación familiar: Get the facts about pregnancy spacing* (consultado el 5 de febrero de 2020): mayoclinic.org/healthy-lifestyle/getting-pregnant/in-depth/family-planning/art-20044072.
- Sitio web de la Oficina sobre la Salud de las Mujeres: *Prenatal care and tests* (consultado en enero de 2019): bit.ly/2KdrNbP.
- Programa de anticoncepción reversible de acción prolongada de ACOG: bit.ly/2mdwcEP.



Servicios para Miembros: 833-731-2160 (TTY 711); STAR Kids: 844-756-4600 (TTY 711)
Línea de Ayuda de Enfermería las 24 Horas: 833-731-2160 (TTY 711);
STAR Kids: 844-756-4600 (TTY 711)
wellpoint.com/tx/medicaid

La información en este documento solo tiene fines educativos. No se debe usar como consejos médicos.

Los miembros de Wellpoint en el Área de Servicio Rural de Medicaid y el programa STAR Kids son atendidos por Wellpoint Insurance Company. Todos los otros miembros de Wellpoint en Texas son atendidos por Wellpoint Texas, Inc.