



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 Washington, Inc., usted dio un paso importante para tomar decisiones informadas sobre su cuidado médico. Esta guía puede ayudarla a conocer los beneficios y recursos del plan para apoyar su bienestar durante el embarazo. 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 5 p.m. hora del Pacífico, 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, infórmele al Estado que está embarazada. Puede hacerlo de la siguiente manera:

- Inicie sesión en su cuenta en wahealthplanfinder.org o en la aplicación móvil WAPlanfinder. Elija **Reportar un cambio (Report a Change)** y responda las preguntas que aparecen en la pantalla para actualizar su información.
- Llame al Centro de Atención al Cliente de Washington Healthplanfinder al 855-923-4633 (TTY 711).

¿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 médico (Find a Doctor) en nuestro sitio web para buscar un OB en su zona.



Recompensas Saludables

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/wa/medicaid. Una vez allí, inicie sesión en el Centro de recompensas de beneficios (Benefit Reward Hub) y visite el portal de Recompensas Saludables. También puede llamar al 888-990-8681 (TTY 711) de lunes a viernes de 6 a.m. a 5 p.m. hora del Pacífico.

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 reglas para los beneficios dobles. 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 en el sitio web.

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

- Hacer un seguimiento del crecimiento de su bebé.
- Controlar el movimiento 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 la aplicación móvil, en el sitio web o con llamadas de MaryBeth, su asesora virtual para el embarazo, dos veces por semana.

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 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.

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 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.

La 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 médico está cerrado. Usted también puede usar LiveHealth® Online para consultar a su médico a través de su teléfono inteligente, tableta o computadora.

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 salud, encontrar recursos en la comunidad y a tomar decisiones informadas antes y después del parto.

Recursos útiles:

- ¿Desea obtener información sobre el embarazo y temas de salud? Busque su tema de salud en Health A to Z en wellpoint.com/wa/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.



Al inscribirse en My Advocate, 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 casos. Si desea una referencia para administración de casos, llame a Servicios para Miembros y solicítela.

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. El 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).
- 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 encontrar un médico (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. Les detalla lo que usted desea al médico y a los enfermeros que la asistirán cuando nazca su bebé. Un plan de nacimiento puede incluir:

- Medicamentos que desea o no desea tomar
- Quién quiere que esté en la habitación con usted cuando tenga a su bebé
- Cualquier práctica religiosa o cultural que usted respete



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?

Puede ver un ejemplo de plan de parto en marchofdimes.org.



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 la ayudará a adaptarse a la vida con el recién nacido. Es recomendable hacer una visita al OB entre una y tres semanas después del parto, pero no deje que pasen más de 12 semanas. Es probable que el médico 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 Apple Health (Medicaid) finalizará luego del nacimiento de su bebé, programe su visita posparto antes de que termine la cobertura. Puede llamar a la Autoridad de Cuidado de la Salud del estado de Washington al 800-562-3022 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 de salud. Inicie sesión en el Centro de recompensas de beneficios (Benefit Reward Hub) en wellpoint.com/wa/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 lea 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 Preventive 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 ofrece educación, estímulo y apoyo para la lactancia. Para encontrar su liga local, visite lalli.org.
- InfantRisk Center: Encuentre respuestas a sus preguntas sobre lactancia y medicamentos. Llame al 806-352-2519 (TTY 711) o visite infantrisk.com.



Es posible que Wellpoint cubra el costo de un sacaleches.

Llame a Servicios para Miembros al **833-731-2167 (TTY 711)** para averiguar cómo puede obtener un sacaleches



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. Un equipo de proveedores capacitados trabajará con su bebé para ayudarla a recuperarse.

Puede confiar en que su administrador de casos 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 casa. 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 brindar respuestas, herramientas y apoyo a las familias de los bebés que se encuentran en una NICU.





Llame al 911 de inmediato si quiere hacerse daño o lastimar a su bebé. También puede llamar a la Línea de Ayuda para la Recuperación de Washington al 866-789-1511 (TTY 206-461-3219), las 24 horas, los 7 días de la semana.

Depresión posparto

La depresión posparto (PPD) es común y se puede tratar. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), alrededor de 1 de cada 8 personas que dan a luz tiene 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 médico puede armar un plan de apoyo para usted si está dispuesta a compartir 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 que podría ayudarla.
- 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 la 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 importante hablar con su médico 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 médico coloca dentro del brazo o útero. Permanece allí hasta que usted desee que se lo quiten. Hable con su médico sobre las mejores opciones para usted y los efectos que pueden tener 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 médico 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 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 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 la Autoridad para el Cuidado Médico del estado de Washington llamando al 855-923-4633 (TTY 711) e informe sobre su embarazo antes y después del parto.

Siga estos pasos para asegurarse de que su bebé continúe inscrito:

- Visite wahealthplanfinder.org.
- Si tiene una cuenta, inicie sesión y elija Actualizar mi solicitud (Update My Application) y Renovar cobertura (Renew Coverage).
- Si no tiene una cuenta, elija Solicitar ahora (Apply Now), ingrese su información, luego seleccione Actualizar mi solicitud (Update My Application) y Renovar cobertura (Renew Coverage) para renovar los beneficios de su bebé.

También puede llamar al Centro de Atención al Cliente de Washington Healthplanfinder al 855-923-4633 (TTY 711) para asegurarse de que su bebé permanezca inscrito.



Si quiere asegurarse de también seguir inscrita todos los años, renueve sus beneficios en línea en wahealthplanfinder.org o llame al 855-923-4633 (TTY 711).

Si tiene preguntas, llame 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 ayudarle a encontrar recursos para recibir asistencia. Si ingresa su código postal en wellpoint.findhelp.com, encontrará organizaciones locales cerca de usted.

Primeros Pasos de la Autoridad para el Cuidado Médico del estado de Washington

El programa Servicios de Asistencia a la Maternidad (MSS) de Primeros Pasos (First Steps) va más allá de su cuidado médico para ayudarla a tener un embarazo y un bebé saludables. Si está inscrita en Apple Health (Medicaid) y está embarazada o dio a luz en los últimos 60 días como máximo, puede recibir los servicios del programa de un socio local de su comunidad.

El programa MSS brinda consejos sobre el embarazo y la crianza de los hijos, pruebas de detección de posibles factores de riesgo durante el embarazo y después de este, consejería breve sobre cualquier factor de riesgo identificado y referencias a recursos comunitarios.

El MSS se ofrece a través de un equipo conformado por enfermeros, especialistas en salud conductual y nutricionistas. En algunas agencias de MSS, el equipo también incluye trabajadores de salud comunitarios. El equipo de MSS puede brindar servicios en una clínica, en su casa o en otro lugar que usted elija.

Una vez que nazca su bebé, puede seguir recibiendo servicios del MSS hasta 60 días después del parto. Después de ese periodo, usted y su bebé pueden elegir inscribirse en el programa Administración de Casos Pediátricos (ICM) de Primeros Pasos. El ICM puede ayudarles a usted y a su familia a aprender cómo usar recursos médicos, sociales, educativos y de otras clases en la comunidad, necesarios para que el bebé y la familia tengan una vida exitosa.

Si quiere inscribirse en los programas MSS o ICM, hable con un proveedor en su área. Para ello, consulte el Directorio de proveedores de Primeros Pasos en el sitio web de Autoridad para el Cuidado Médico del estado de Washington en hca.wa.gov. También puede llamar a Servicios para Miembros y preguntar sobre el programa.

Si está inscrita en Apple Health (Medicaid) y está embarazada, también puede recibir clases de Educación para el parto (CBE) de Primeros Pasos por parte de un proveedor de CBE aprobado. Por lo general, CBE comienza durante el tercer trimestre y las clases incluyen los siguientes temas:

- Cómo tener un embarazo saludable
- Señales de alerta durante el embarazo y cómo manejarlas
- Nutrición
- Lactancia materna
- Planes de parto
- Qué esperar durante el trabajo de parto y el parto, y cómo manejar el dolor
- Cuidado del recién nacido y qué esperar en su casa después del nacimiento del bebé
- Sueño seguro
- Seguridad en el asiento para automóvil
- Cuidado de control pediátrico

Para inscribirse en las clases de CBE, contacte a un proveedor cerca de usted buscando en el Directorio de proveedores de CBE en el sitio web de Autoridad para el Cuidado Médico del estado de Washington en hca.wa.gov.

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 la Línea de Ayuda de Enfermería las 24 Horas para saber si hay un sitio de CenteringPregnancy en su zona.

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.

Tiene varias maneras de informarse acerca del programa y saber si usted califica:

- Visite parenthelp123.org.
- Envíe "WIC" por mensaje de texto al 96859.
- Llame al 800-322-2588 y solicite inscribirse en WIC.

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.

Gracias por confiar su cuidado médico a Wellpoint.



Referencias y fuentes:

- Sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: 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/pregnancy/why-at-least-39-weeks-is-best-for-your-baby.aspx.
- Academia Americana de Pediatría. [Healthychildren.org](https://www.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 (consultado en septiembre de 2020): [healthychildren.org/English/ages-stages/prenatal/Pages/Depression-and-Anxiety-During-Pregnancy-and-After-Birth-FAQs.aspx](https://www.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): [mayoclinic.org/healthy-lifestyle/getting-pregnant/in-depth/family-planning/art-20044072](https://www.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 del American College of Obstetricians and Gynecologists: bit.ly/2mdwcEP.



Servicios para Miembros: 833-731-2167 (TTY 711)

Línea de Ayuda de Enfermería las 24 Horas:

866-864-2544 (TTY 711)

[wellpoint.com/wa/medicaid](https://www.wellpoint.com/wa/medicaid)

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

Wellpoint Washington, Inc. cumple con las leyes federales aplicables de derechos civiles y no discrimina a nadie por su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

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 833-731-2167 (TTY 711).

¿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 833-731-2167 (TTY 711).