

Nuevo nacimiento, nueva vida (New Baby, New Life)SM

Embarazo y más allá

Guía de recursos





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 ingresar a Anthem Blue Cross and Blue Shield HP. 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 Enfermería 24/7 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 mantener sus beneficios, infórmele al NY State of Health que usted está embarazada:

Llame al NY State of Health al 855-355-5777 (TTY 800-662-1220) de lunes a viernes de 8 a.m. a 8 p.m. y los sábados de 9 a.m. a 1 p.m. hora del Este para informar su embarazo.

Para permanecer saludable durante su embarazo, programe una consulta con su proveedor de obstetricia

Un proveedor de obstetricia (OB) es un experto médico en la atención del embarazo. Verá a este proveedor 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

¿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 cerca de usted.

Recompensas Saludables (Healthy Rewards)

¡Puede obtener recompensas por ir a sus consultas 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 anthembluecross.com/ny/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 9 a.m. a 8 p.m. hora del Este.

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. Podría 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 en My Advocate, descargue la aplicación My Advocate Helps en su tienda de aplicaciones o cree una cuenta en myadvocatehelps.com.



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 saber cuáles beneficios le aplican a usted.

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.

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 anthembluecross.com/ny/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.



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.

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 referencia para administración de casos, llame a Servicios para Miembros para pedirla.



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

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 Servicios para abuso de sustancias y salud mental (SAMHSA):** Esta línea de ayuda gratuita ofrece referencias 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).

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 usted desea para el médico y los enfermeros que la 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 prefere.

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:

1. ¿Dónde desea tener a su bebé?

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

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

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

5. ¿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)*.



Es útil encontrar un médico (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 Anthem para buscar uno.



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.

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. Llame al NY State of Health, al 855-355-5777 (TTY 800-662-1220).

Cuidado del bebé sano

El PCP de su bebé puede brindarle 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 anthembluecross.com/ny/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/index.html.
- **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 (accedido 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 lalli.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.



Pruebas de plomo, audición y retraso del desarrollo

Para las embarazadas, la exposición al plomo puede perjudicar al feto y a la madre. Es importante que usted se haga pruebas de plomo durante su visita prenatal y para su hijo antes de su primer cumpleaños. La exposición al plomo puede retrasar el crecimiento físico y el desarrollo mental y podría causar problemas de aprendizaje y conducta, entre otros efectos. Conozca más sobre los riesgos de la exposición al plomo alrededor de usted y cómo evitarla. Esas lindas orejitas son una gran cosa. La audición es tan importante para el desarrollo del cerebro. Poco después de nacer, su bebé recibirá una prueba de rutina llamada Examen de diagnóstico de audición del recién nacido (NHS). Es segura, rápida e indolora. Hable con su pediatra para asegurarse de que su recién nacido tenga una visita de seguimiento para pruebas de plomo, audición y retraso del desarrollo.



Anthem podría 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:** Una aplicación creada con March of Dimes para brindar respuestas, herramientas y apoyo para familias de un bebé en la NICU.
- **March of Dimes, plomo y su bebé:** Creado con el March of Dimes para proporcionar respuestas, herramientas y apoyo para protegerse usted y a su familia del plomo. Visite marchofdimes.org/baby/lead-and-your-baby.aspx

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

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

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 médico puede prepararle un plan de apoyo si está dispuesta a compartir cómo se siente. Su bienestar emocional es tan importante como su salud física.



Llame al 911 de inmediato si siente ganas de lastimarse a sí misma o a su bebé. También puede llamar a la Línea de crisis de salud conductual al 800-300-8181 (TTY 711) las 24 horas, los 7 días de la semana.

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)".

Planificación familiar

Si quiere tener otro bebé, debe hablar con su médico 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 médico coloca dentro de su brazo o útero. Permanece en su lugar hasta que quiera que se lo retiren. Hable con su médico sobre las mejores opciones para usted y cómo podrían afectar su cuerpo. La Línea de Enfermería 24/7 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 médico 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



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

Recursos útiles:

- **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 whooproof.org.

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.



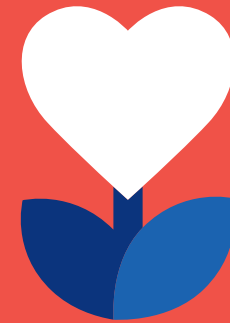


Cobertura médica para usted y su bebé

Nuestra meta es mantenerla a usted y a su bebé sanos. Puede asegurarse de que su bebé mantenga su cobertura médica informándole al NY State of Health sobre su embarazo antes y después del parto. Puede comunicarse con el NY State of Health al 855-355-5777 (TTY 800-662-1220) de lunes a viernes de 8 a.m. a 8 p.m. y los sábados de 9 a.m. a 1 p.m. hora del Este.



Usted también quiere asegurarse de permanecer inscrita cada año. Recibirá una carta por correo aproximadamente 90 días antes de su fecha de renovación. La carta le indicará cómo renovar sus beneficios. Puede llamarnos si tiene alguna pregunta a 800-809-8009 (TTY 711). ¡Estamos felices de 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 [anthem.findhelp.com](https://www.anthem.com/findhelp), 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 solicitar)**.
3. Busque el número gratuito de su estado o visite [nystateofhealth.ny.gov](https://www.nystateofhealth.ny.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 enfermero. 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 Enfermería 24/7 para saber si hay un sitio de CenteringPregnancy cerca de usted.

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

¿Es usted madre por primera vez o está 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](https://www.nursefamilypartnership.org).

Healthy Families America (HFA)

Este programa brinda servicios de visitas domiciliarias y referencias 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](https://www.healthyfamiliesamerica.org) o llame al 312-663-3520.

Servicios para Miembros y Línea de Enfermería 24/7: 800-300-8181 (TTY 711)
anthembluecross.com/ny/medicaid



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

Anthem Blue Cross Blue Shield HP cumple las leyes federales de derechos civiles. Anthem no excluye personas o las trata de manera diferente debido a la raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 800-300-8181 (TTY 711).

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 800-300-8181 (TTY 711)。

Servicios proporcionados por Anthem Blue Cross and Blue Shield HP. Anthem Blue Cross and Blue Shield HP es el nombre comercial de Anthem HP, LLC, licenciario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. Anthem es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc.