



Nuevo nacimiento, nueva vida (New Baby, New LifeSM)

Guía de Recursos

Para el Embarazo y Más Allá

healthybluenc.com



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 de salud al inscribirse en Healthy Blue. 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 pueda tener en el camino. Puede llamar a nuestro equipo de Servicios para Afiliados de Healthy Blue o la Línea de Enfermería 24/7 a cualquier hora, del día o de la 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 consulta con su proveedor de obstetricia

Un proveedor obstétrico (OB) es un doctor experto en el cuidado del embarazo. Verá a este proveedor para consultas 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 consultas, su OB puede responder sus preguntas sobre el embarazo y el parto, incluidos 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, infórmele al Medicaid Customer Contact Center que está embarazada

Llame al Medicaid Customer Contact Center al 888-245-0179.

¿Qué preguntas tiene para su OB?

Puede anotarlas aquí y llevarlas con usted a su próxima consulta:

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

Puede usar la herramienta **Find a Doctor (Encontrar un doctor)** en nuestro sitio web o la aplicación móvil de Healthy Blue para encontrar un OB cerca de usted.





Healthy Rewards

¡Puede obtener recompensas por ir a sus consultas de salud! Puede canjear sus Healthy Rewards por tarjetas de regalo de una lista de tiendas en su Benefit Reward Hub. Para inscribirse en el programa Healthy Rewards, visite su página de beneficios en healthybluenc.com. Desde aquí, puede iniciar sesión en su Benefit Reward Hub y visitar el portal de Healthy Rewards.



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 ambos Medicare y Medicaid (beneficios dobles), es posible que no califique para Healthy Rewards. Los Centers for Medicare & Medicaid Services (CMS) tienen reglas para los beneficios dobles. Llame a Servicios para Afiliados para conocer qué beneficios se aplican a usted.

My Advocate®

My Advocate es un programa de salud que personaliza su cuidado. El programa comienza con una evaluación de salud destinada a ayudarnos a conocer más sobre usted. Las respuestas que usted da durante la evaluación nos informan sobre cómo brindarle 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 entrenadora virtual de embarazo.

My Advocate es una compañía independiente que brinda información sobre salud y servicios tecnológicos a los afiliados de Healthy Blue a nombre de Blue Cross and Blue Shield of North Carolina.

Cuando se inscribe en My Advocate, recibirá una llamada de evaluación de MaryBeth, su entrenadora virtual de embarazo. Ella le hará preguntas sobre su salud y su embarazo para ver si usted podría beneficiarse de la administración de cuidado. Si quiere un referido para administración de cuidado, llame a Servicios para Afiliados para pedirlo.

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



Embarazo saludable y parto seguro

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

Durante las consultas con 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 Enfermería 24/7 está lista 24/7 para responder cualquier pregunta de salud, incluso cuando el consultorio de su OB está cerrado. Cuando su proveedor no esté disponible, también puede usar LiveHealth Online para ver a un proveedor en su teléfono inteligente, tableta o computadora.



Apoyo adicional

Puede recibir apoyo personalizado con una enfermera que se entera de sus necesidades personales de salud y del embarazo a través de nuestro programa de administración de cuidado. Su administrador de cuidado de OB puede ayudarla a programar citas 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 buscando aprender sobre temas relacionados con el embarazo y la salud? Busque su tema de salud en Health A to Z en healthybluenc.com.
- **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.



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



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:

- **Smokefree.gov:** Apoyo, consejos, herramientas y asesoría de expertos para ayudarla a dejar de fumar.
- **Substance Abuse and Mental Health Services (SAMHSA) National Helpline:** Esta línea de ayuda gratuita ofrece referidos de tratamiento para personas que enfrentan problemas de salud mental o de abuso de sustancias. Puede llamar a SAMHSA 24/7 al 800-662-4357 (TTY 711).
- **Quit for Life:** Este número de línea gratuita es operado por el National Cancer Institute. La conecta con servicios para ayudarla a dejar de fumar o dejar de usar otros productos de tabaco. Llame 24/7 al **866-QUIT-4-LIFE (866-784-8454)** o visite myquitforlife.com/healthyblue.
- **Smoke-Free Women:** Este sitio web proporciona apoyo, consejos, herramientas y asesoría de expertos para ayudarla a dejar de fumar. Visite women.smokefree.gov.

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 doctor)** en el sitio web o la aplicación móvil de Healthy Blue para encontrar un doctor.



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 la ayudan a dar a luz a su bebé. Puede incluir los tipos de medicamentos que toma 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)*.



Cuidarse usted y a su bebé

En su consulta de seguimiento con 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 obtener Healthy Rewards por ir a esta consulta posparto!

Si su cobertura de Medicaid va a finalizar después del nacimiento de su bebé, planifique su consulta posparto **antes** de perder la cobertura. Puede llamar a Medicaid Customer Care Center al 888-245-0179 para preguntar sobre cómo mantener su cobertura.



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



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 American Academy of Pediatrics sugiere que su bebé tenga un chequeo al nacimiento, 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 obtener Healthy Rewards por llevar a su bebé a sus consultas de salud! Inicie sesión en su Benefit Reward Hub en healthybluenc.com o llame al 888-990-8681 (TTY 711) para ver si califica.

Con My Advocate, MaryBeth le enseñará sobre vacunas y las consultas de niño sano de su bebé.



Recursos útiles:

- **Centers for Disease Control and Prevention (CDC):** Puede darle seguimiento al desarrollo infantil en [cdc.gov/ncbddd/actearly/index.html](https://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/index.html).
- **March of Dimes (Nacersano):** Lea sobre las investigaciones y los temas más recientes para mantenerlos a usted y a su bebé saludables en [marchofdimes.org](https://www.marchofdimes.org).
- **CDC Milestone tracker:** Siga los hitos de su bebé desde los 2 meses hasta los 5 años de edad. Descargue el CDC Milestone tracker en su tienda de aplicaciones hoy.

¹ Sitio web de la American Academy of Pediatrics, *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 American Academy of Pediatrics sugiere que los bebés solo se alimenten con leche materna durante al menos los primeros seis meses de sus vidas, a menos que usted tenga una razón médica para no amamantar.

Recursos útiles:

- **Women, Infants, and Children (WIC):** WIC proporciona apoyo comunitario para la lactancia materna. Conozca cómo hacer la solicitud en la sección 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](https://www.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](https://www.infantrisk.com).

Unidad de cuidado intensivo neonatal

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

Recursos útiles:

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



Healthy Blue puede cubrir el costo de un sacaleches eléctrico estándar sin grado hospitalario.



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



Depresión posparto

La depresión posparto (PPD) es común y tratable.

De acuerdo con los CDC, aproximadamente 1 de cada 8 mujeres experimentan síntomas de depresión posparto.²

Usted podría estar experimentando 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) 24/7 y siga las indicaciones para que la comuniquen con alguien.
- **What to Expect:** Visite whattoexpect.com y busque “depresión posparto.”

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 Centers for Disease Control and Prevention, *Depression During and After Pregnancy* (accedido en septiembre de 2020): cdc.gov/reproductivehealth/features/maternal-depression/index.html.

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 la natalidad. El método anticonceptivo reversible de acción prolongada (LARC) es un método para evitar el embarazo. 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 pueden afectar su cuerpo. La Línea de Enfermería 24/7 puede responder cualquier pregunta que tenga sobre el método que elija. Debe llamar Servicios para Afiliados para preguntar sobre sus beneficios para el control de la natalidad.

Si tiene algún problema de salud 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

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



³ Sitio web del American College of Obstetricians and Gynecologists, *Interpregnancy Care* (accedido en septiembre de 2020): acog.org/clinical/clinical-guidance/obstetric-care-consensus/articles/2019/01/interpregnancy-care.

⁴ Sitio web de March of Dimes (Nacersano), *Folic Acid* (accedido en septiembre de 2020): marchofdimes.org/pregnancy/folic-acid.aspx.

Recursos útiles:

- **Office on Women’s Health:** 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.

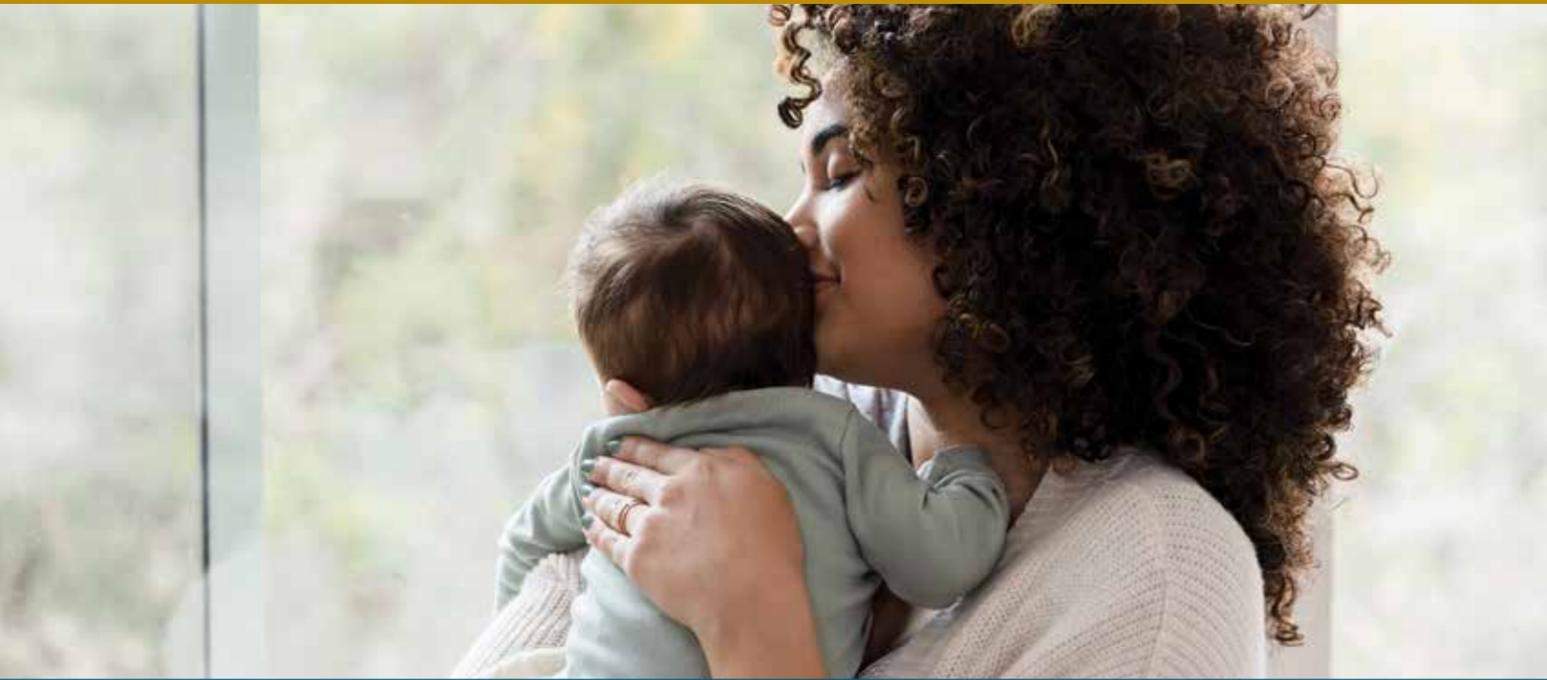
Con My Advocate, puede recibir consejos de MaryBeth o en línea para ayudarla con la planificación familiar y opciones de control de la natalidad.



Llame al 911 de inmediato si siente ganas de lastimarse a sí misma o a su bebé.



También puede llamar a Behavioral Health Crisis Line al 844-594-5076 24/7.



Cobertura de salud 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 Healthy Blue después del nacimiento. Para mantener a su bebé cubierto, es mejor informarle al Medicaid Customer Contact Center sobre su embarazo antes y después del parto llamando al 888-245-0179.

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

Cuéntele al Medicaid Customer Contact Center acerca de su embarazo antes y después de dar a luz llamando al 888-245-0179.



Usted también quiere asegurarse de permanecer inscrita cada año al:

Revisar su correo

Aproximadamente 30 días antes de que tenga que renovar sus beneficios de Medicaid, recibirá una carta de recordatorio por correo.

Cuando reciba la carta, renueve sus beneficios

Puede renovar su elegibilidad para NC Medicaid en estas maneras:

- Llene la documentación que recibió por correo.
- Acceda en línea a https://ncgov.servicenowservices.com/sp_beneficiary?id=bnf_index.
- En persona en la oficina de su condado de la División de Servicios Sociales (DSS). Vaya a ncdhhs.gov/localdss para encontrar una.

¿Necesita ayuda o tiene una pregunta?

Estamos a su disposición para ayudar. Solo tiene que llamar al 844-594-5070 (TTY 711), de lunes a sábado de 7 a. m. a 6 p. m. hora del Este.

Puede llamarnos si tiene alguna pregunta a Servicios para Afiliados. ¡Estamos felices de ayudar!



Recursos comunitarios

¿Necesita ayuda para pagar las cuentas o para encontrar comida o vivienda? Nos asociamos con organizaciones locales para ayudarla a encontrar recursos de asistencia. Cuando ingrese su código postal en <https://www.healthybluenc.com/north-carolina/get-help/local-resources.html>, puede encontrar organizaciones locales cerca de usted.

Women, Infants, and Children (WIC)

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

Para leer sobre el programa y saber si califica:

1. Visite fns.usda.gov/wic.
2. Vaya a *How to Apply (Cómo hacer la solicitud)*.
3. Busque el número de la línea gratuita de su estado o visite <https://nutritionnc.com/wic>.

CenteringPregnancy™

Existe una nueva forma de recibir cuidado 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 aprender sobre el embarazo.
- Tiene 10 consultas 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 un padre por primera vez en su primera o segunda etapa del embarazo (trimestre)? De ser así, Nurse-Family Partnership podría ser un excelente recurso para usted. Una enfermera vendrá a su hogar 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 referidos de apoyo comunitario para su familia. Puede recibir ayuda con grupos de apoyo, cuidado prenatal y 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.



Servicios para Afiliados: 844-594-5070 (TTY 711)
Línea de Enfermería 24/7: 844-545-1428 (TTY 711)
healthybluenc.com



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

Healthy Blue es un plan de Medicaid ofrecido por Blue Cross and Blue Shield of North Carolina. Blue Cross and Blue Shield of North Carolina es un concesionario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. ® es una marca de Blue Cross and Blue Shield Association.

Blue Cross and Blue Shield of North Carolina cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina a las personas por raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, creencias, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, identidad o expresión de género u orientación sexual.

Puede obtener este material y otra información del plan en letra grande, sin costo. Para obtener el material en letra grande, llame a Servicios para Afiliados al 844-594-5070.

Si el inglés no es su idioma principal, podemos ayudarlo. Llame al 844-594-5070 (TTY 711).