



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

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 acerca de su atención médica al inscribirse en Anthem. Mientras se encuentra en su travesía a través del embarazo, esta guía puede enseñarle acerca de los beneficios y recursos del plan para respaldar su bienestar. Usted no está sola en esto. Estamos listos para responder cualquier pregunta que pueda tener en el camino. Puede llamar a nuestro equipo del Centro de Atención al Cliente o Línea de enfermería de 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 médico de obstetricia**

Un médico obstétrico (OB) es un médico experto en el atención del embarazo. Verá a este médico 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 acerca del 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 a su Departamento de Servicios de Atención de la Salud (DHCS) que está embarazada**

Puede llamar al DHCS al 800-541-5555 para preguntar sobre cómo mantener su cobertura.

¿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 **Encontrar un doctor** en nuestro sitio de Internet 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, vaya a su página de beneficios en anthem.com/ca/medi-cal. 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 6 a.m. a 5 p.m. hora del Pacífico.



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. Por favor, llame al Centro de Atención al Cliente para conocer qué beneficios se aplican a usted.

Text4baby

Text4baby es una aplicación móvil con consejos de salud en cada etapa de su embarazo y después del parto.

La aplicación Text4baby puede ayudar a:

- Darle seguimiento al crecimiento y las vacunas de su bebé.
- Recordarle sus consultas con el médico.
- Prepararla para sus consultas con el médico.
- Conectarla con recursos para el embarazo y crianza.

También la llamaremos para hacerle una encuesta de evaluación de salud. Sus respuestas de la evaluación nos ayudan a conectarla con el apoyo de enfermería según sus necesidades de salud.



Descargue Text4baby en su tienda de aplicaciones hoy.



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 al saber que su equipo de bienestar está aquí para ayudarle.

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 buscar formas de ayudarla a tener tranquilidad acerca de su atención.

Nuestra Línea de enfermería de 24/7 está lista 24/7 para responder cualquier pregunta de salud, incluso cuando el consultorio de su OB está cerrado. Cuando su médico no esté disponible, también puede usar LiveHealth Online para ver a un médico 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 atención. Su administrador de atención de OB puede ayudarla a programar citas de salud, buscar recursos comunitarios y colaborar con usted para tomar decisiones informadas antes y después del parto.

Recursos útiles:

- **Health A to Z:** ¿Busca aprender acerca de temas relacionados con el embarazo y la salud? Busque su tema de salud en Health A to Z en anthem.com/ca/medi-cal.
- **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.



Anthem la llamará para hacerle una encuesta de evaluación de salud con el fin de ver si usted podría beneficiarse de la administración de casos. Si desea participar en administración de casos, por favor llame al Centro de Atención al Cliente.



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 platique abiertamente con su OB acerca de las sustancias que toma. 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:

- **National Smoking Quitline:** 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 **855-335-3569 (TTY 711)**.
- **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 uso de sustancias. Puede llamar a SAMHSA 24/7 al **800-662-4357 (TTY 711)**.
- **Smoke-Free Women:** Este sitio de Internet proporciona apoyo, consejos, herramientas y asesoría de expertos para ayudarla a dejar de fumar. Vaya a **women.smokefree.gov**.

Es útil buscar un médico (pediatra) en quien confíe para su bebé antes de dar a luz. Puede usar la herramienta **Encontrar un doctor** en el sitio de Internet de Anthem para encontrar un médico.



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 médico 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 sane 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 médico 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 Medi-Cal va a finalizar después del nacimiento de su bebé,

planifique su consulta posparto **antes** de perder la cobertura. Puede llamar a DHCS al 800-541-5555 para preguntar acerca de cómo mantener su cobertura.



Con Text4baby, puede recibir mensajes personales con recursos para autocuidado y crianza.



Cuidado del bebé sano

El PCP de su bebé puede brindarle el mejor atención 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 [anthem.com/ca/medi-cal](https://www.anthem.com/ca/medi-cal) o llame al 888-990-8681 (TTY 711) para ver si califica.

Recursos útiles:

- **Centers for Disease Control and Prevention (CDC):** Puede darle seguimiento al desarrollo infantil en cdc.gov/ncbddd/actearly/index.html.
- **March of Dimes (Nacer sano):** Lea acerca de las investigaciones y los temas más recientes para mantenerlos a usted y a su bebé saludables en 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 de Internet 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.

Con **Text4baby**, hay herramientas de seguimiento para monitorear el crecimiento de su bebé.



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:

- **Programa para Mujeres, Bebés y Niños (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 acerca de la lactancia materna. Para buscar su liga local, vaya a [llli.org](https://www.llli.org).
- **Infant Risk Center:** Busque respuestas a sus preguntas acerca de lactancia materna y medicamentos. Llame al **806-352-2519 (TTY 711)** o vaya a [infantrisk.com](https://www.infantrisk.com).

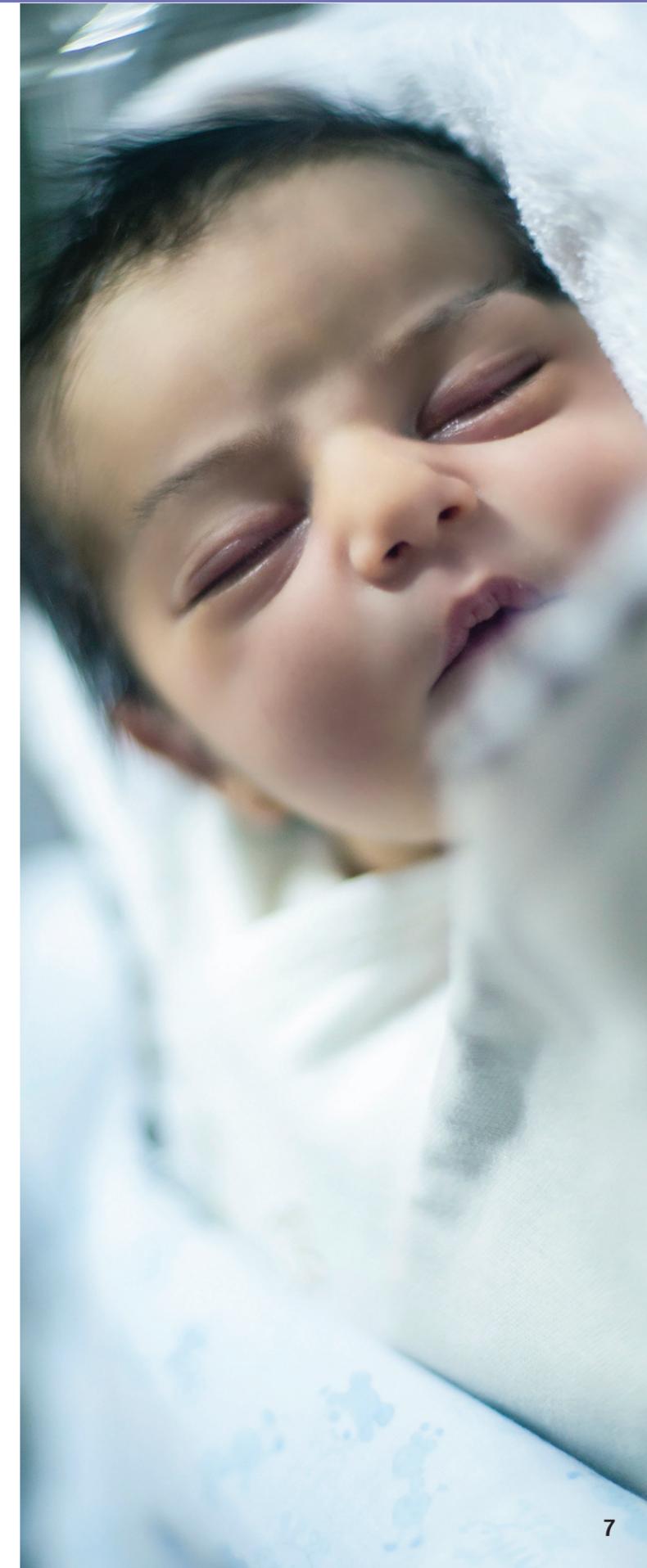
Anthem puede cubrir el costo de un sacaleches.

Por favor, llame al Centro de Atención al Cliente para preguntar cómo puede recibir un sacaleches.



Recursos útiles:

- **Graham's Foundation:** Proporciona apoyo, defensa e investigación para bebés prematuros y sus familias. Vaya a [grahamsfoundation.org](https://www.grahamsfoundation.org).
- **My NICU Baby:** Creado con el March of Dimes (Nacer sano) 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.

También puede llamar a National Suicide Prevention Lifeline al 800-273-TALK (8255) 24/7.



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 experimentar 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, da 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.

Recursos útiles:

- **Postpartum Support International:** Vaya a 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:** Vaya a whattoexpect.com y busque “depresión posparto”.

² Sitio de Internet 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 platicar 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 la natalidad. El método anticonceptivo reversible de acción prolongada (LARC) es un método para evitar el embarazo. 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. Platique con su médico acerca de las mejores opciones para usted y cómo pueden afectar su cuerpo. Línea de enfermería de 24/7 puede responder cualquier pregunta que tenga acerca del método que elija. Debe llamar al Centro de Atención al Cliente para preguntar acerca de sus beneficios para el control de la natalidad.

Si tiene algún problema de salud o toma algún medicamento, también debe platicar con su médico acerca de 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 acerca de planificación familiar en cdc.gov al buscar “preconcepción”. También puede buscar “anticoncepción” para métodos de control de la natalidad.



³ Sitio de Internet 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 de Internet de March of Dimes (Nacer sano), *Folic Acid* (accedido en septiembre de 2020): marchofdimes.org/pregnancy/folic-acid.aspx.





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 Anthem después del nacimiento. Para mantener a su bebé cubierto, es mejor informarle a su DHCS acerca de su embarazo antes y después del parto al llamar al 800-541-5555.

Usted puede asegurarse de que su bebé permanezca inscrito llamando al asistente social de su condado al 800-433-2611 para estar segura de que su bebé esté cubierto desde el nacimiento o llenando un formulario de referencia de recién nacido.

Después de que nazca su bebé, llame a Quality Management (QM) Member Experience al **888-743-3508** para completar la Evaluación de confirmación del parto. También debe recibir un número de identificación de suscriptor para su recién nacido. Si no recibe la tarjeta de identificación o de Medicaid de su recién nacido, llame al equipo de QM al **888-743-3508**. Ellos ayudarán a acelerar el proceso para inscribir a su bebé en el plan médico y pueden ayudar con cualquier pregunta.



Usted también quiere asegurarse de permanecer inscrita cada año al:

- Llamar a su asistente social de Medi-Cal en su oficina local del Departamento de Servicios Sociales Públicos (DPSS) para averiguar lo que necesitará para mantener sus beneficios de Medi-Cal al 866-613-3777 o al 626-569-1399 (TTY 800-660-4026) de lunes a viernes, excluyendo los días feriados, de 7:30 a.m. a 5:30 p.m. hora del Pacífico.
- Seguir cualquier instrucción adicional que encuentre en la carta que recibió.

Puede llamarnos si tiene alguna pregunta al Centro de Atención al Cliente. ¡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 buscar recursos de asistencia. Cuando visite [anthem.com/ca/medi-cal](https://www.anthem.com/ca/medi-cal), seleccione **Community (Comunidad)** del menú **Get Help (Obtener ayuda)** e ingrese su código postal para encontrar organizaciones locales cerca de usted.

Programa para Mujeres, Bebés y Niños (WIC)

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

Para leer acerca del programa y saber si califica:

1. Vaya a 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 vaya a dhcs.ca.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 aprender acerca del embarazo.
- Tiene 10 consultas prenatales que duran hasta dos horas e incluyen tiempo privado con su OB.

Llame a Línea de enfermería de 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 acerca del programa o ver si hay un sitio cerca de usted, vaya a 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, atención prenatal y posparto, desarrollo infantil y planificación de metas familiares. Para buscar un sitio de HFA cerca de usted, vaya a healthyfamiliesamerica.org o llame al 312-663-3520.



Centro de Atención al Cliente: 800-407-4627 (TTY 711),
o 888-285-7801 (TTY 711) para los miembros en Los
Angeles, de lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m. hora
del Pacífico

Línea de enfermería de 24/7: a la línea gratuita
800-224-0336 (TTY 711)

[anthem.com/ca/medi-cal](https://www.anthem.com/ca/medi-cal)



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

¿Necesita ayuda con su cuidado de la salud, para hablar con nosotros o leer lo que le enviamos? Proporcionamos nuestros materiales en otros idiomas y formatos, incluyendo braille, letras grandes y audio sin costo para usted. Llámenos a la línea gratuita al 800-407-4627 (TTY 711), o 888-285-7801 (TTY 711) para miembros en Los Angeles.

Anthem Blue Cross es el nombre comercial de Blue Cross of California. Anthem Blue Cross y Blue Cross of California Partnership Plan, Inc. son licenciatarios independientes de Blue Cross Association. Anthem es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc. Blue Cross of California tiene contrato con L.A. Care Health Plan para proporcionar servicios de Medi-Cal Managed Care en el Condado de Los Angeles.