



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

Durante y después del embarazo

Guía de recursos



Apoyo en cada etapa del embarazo y el parto

Para tener un embarazo saludable es necesario trabajar en equipo. Al inscribirse en Anthem Blue Cross and Blue Shield Healthcare Solutions, usted dio un gran paso para tomar decisiones informadas sobre su cuidado médico. Mientras se prepara para el nacimiento de su bebé, esta guía le proporcionará información sobre los beneficios del plan y recursos que apoyan su bienestar. 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 o a la Línea de Enfermería 24/7 en cualquier momento, de día o de noche.

Estos son algunos pasos a seguir mientras se prepara para la llegada de su bebé:



- Para mantener sus beneficios, dígame a su asistente social que está embarazada para asegurarse de que su bebé reciba el cuidado que necesita.**
- Si necesita ayuda para tener un embarazo saludable, 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

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





Recompensas Saludables

Usted puede obtener recompensas por asistir a sus visitas de salud. 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 anthem.com/nvmedicaid. Una vez allí, inicie sesión en el Centro de recompensas de beneficios y visite el portal de Recompensas Saludables. También puede llamar al **888-990-8681 (TTY 711)** de lunes a viernes de 7 a.m. a 6 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 normas para la doble elegibilidad. 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 el sitio web.

Además, en la aplicación y en el sitio web hay herramientas que pueden ayudarle a:

- 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.



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 ayudarle 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 le ayudará a prepararse para el nacimiento de su bebé. Juntos, pueden crear un plan de parto, analizar sus preguntas y encontrar maneras para ayudarle a sentirse tranquila con su atención.

Nuestra Línea de Enfermería 24/7 está disponible para responder cualquier pregunta de salud, incluso cuando el consultorio de su OB esté cerrado. Cuando su proveedor no se encuentra disponible, también puede usar LiveHealth® Online para consultar a un proveedor 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 ayudarle a programar sus visitas de control y a encontrar recursos en la comunidad, y proporcionarle información para que tome decisiones informadas antes y después del parto.

Recursos útiles:

- **Health A to Z:** ¿Desea obtener información sobre el embarazo y temas de salud? Busque su tema de salud en Health A to Z en anthem.com/nvmedicaid.
- **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, su asesora virtual para el embarazo, 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.



Con My Advocate, MaryBeth facilita la comunicación con su administrador de casos.

Ella informará de forma inmediata a su administrador de casos sobre sus dudas o inquietudes. Su administrador de casos se comunicará con usted.

Consumo de sustancias y embarazo

No hay ninguna cantidad de alcohol, tabaco o drogas que resulte segura 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. Su 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)**.
- **Smokefree.gov:** Apoyo, consejos, herramientas y asesoramiento especializado para ayudarle a dejar de fumar.
- **Línea de ayuda nacional de la Administración 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. Usted puede llamar a SAMHSA las 24 horas, los 7 días de la semana al **800-662-4357 (TTY 711)**.
- **Smoke-Free Women:** Este sitio web ofrece apoyo, consejos, herramientas y asesoramiento especializado para ayudarle a dejar de fumar. Visite el sitio women.smokefree.gov.

Es de gran ayuda encontrar un proveedor (pediatra) de su confianza para su bebé antes del nacimiento. Puede usar la herramienta Buscar un doctor (Find a Doctor) en el sitio web de Anthem 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. Su plan de parto les detalla lo que usted desea al proveedor y a los enfermeros que la asistirán cuando nazca su bebé. Puede incluir los tipos de medicamentos que desea o no tomar, quién quiere que la acompañe en la habitación cuando nazca su bebé y cualquier práctica religiosa o cultural que usted siga.



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?

Para ver un ejemplo de plan de parto, visite marchofdimes.org, ingrese en *Temas de salud (Health Topics)* y visite la sección *Trabajo de parto y parto (Labor and Delivery)*.



Cómo cuidar de usted misma y del 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 le ayudará a adaptarse a la vida con el recién nacido. **Es recomendable visitar al OB de 1 a 3 semanas después del parto, y no dejar que pasen más de 12 semanas.** Es probable que el proveedor 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!

Si su cobertura de Medicaid finalizará luego del nacimiento de su bebé, programe su visita posparto antes de que termine la cobertura. Puede llamar a Nevada Check Up al **800-992-0900** para solicitar información sobre cómo conservar su cobertura.



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.

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 en anthem.com/nvmedicaid o llame al **888-990-8681 (TTY 711)** para saber si reúne los requisitos.

1 Sitio web de la Academia Americana de Pediatría, *Recommendations of Preventative Pediatric Health Care (Recomendaciones sobre Cuidado Médico Preventivo Pediátrico)* (consultado en septiembre de 2020): downloads.aap.org/AAP/PDF/periodicity_schedule.pdf.

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.
- **March of Dimes:** Lea sobre las últimas investigaciones y temas que le 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.



Con My Advocate, MaryBeth le enseñará sobre las vacunas y las consultas de control del bebé.

Lactancia materna

La lactancia 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 por lo menos durante los primeros seis meses de vida, salvo 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 proporciona educación, estímulo y apoyo de madre a madre sobre la lactancia. Para encontrar su liga local, visite llli.org.
- **Infant Risk Center:** Encuentre respuestas a sus preguntas sobre lactancia y medicamentos. Llame al **806-352-2519 (TTY 711)** o visite infantrisk.com.

Anthem podría cubrir el costo de un sacaleches.



Llame a **Servicios para Miembros al 844-396-2329 (TTY 711)** y pregunte 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 ayudarlo a recuperarse.

Puede contar con su administrador de casos del programa de Administración de Casos de la NICU para recibir 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, puede llamar 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 ofrecer respuestas, herramientas y apoyo a las familias de los bebés que se encuentran en la NICU.





Llame al 911 de inmediato si siente que quiere lastimarse o lastimar a su bebé.



También puede llamar a la Línea de crisis de salud conductual al 844-396-2331 (TTY 711) las 24 horas, los 7 días de la semana.

Depresión posparto

La depresión posparto (PPD) es común y se puede tratar.

Según los 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 proveedor puede armar un plan de ayuda para usted si está dispuesta a expresar 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.
- **What to Expect:** Visite whattoexpect.com y busque “depresión posparto (postpartum depression)”.



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

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 aconsejable que hable con su proveedor 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 proveedor coloca dentro del brazo o del útero. Permanece allí hasta que usted desee que se lo quiten. Hable con su proveedor sobre las mejores opciones para usted y los efectos que tienen en su cuerpo. La Línea de Enfermería 24/7 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 proveedor 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.



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.

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 whooproof.org.



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





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 Anthem después del nacimiento. Para que su bebé mantenga la cobertura, comuníquese con Nevada Check Up llamando al **800-992-0900** e informe sobre su embarazo antes y después del parto.

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

Si es miembro de Nevada Check Up:

Llame a Nevada Check Up al **800-992-0900** dentro de los 14 días calendario después del parto. Si no llama a Nevada Check Up en un plazo de 14 días calendario después del nacimiento, su bebé no estará cubierto hasta el mes siguiente al que llame a Nevada Check Up.

Si es miembro de Medicaid: Llame a Servicios para Miembros de Anthem apenas pueda.

- Infórmele a su administrador de casos que tuvo un bebé. Necesitaremos, además, información sobre su bebé.
- Si no escogió un PCP para su bebé antes de que naciera, informe al representante de Servicios para Miembros. Podemos ayudarle a elegir un PCP para el bebé.

Llame a su trabajador social para informarle el nombre y la fecha de nacimiento de su bebé. Es para asegurarnos de que su bebé reciba el cuidado que necesita.



Le recomendamos que también haga lo siguiente para asegurarse de seguir inscrita todos los años:

- **Si es miembro de Nevada Medicaid,** la División de Bienestar y Servicios de Apoyo (DWSS) de Nevada le enviará una carta para informarle que es hora de renovar sus beneficios de Medicaid. Recibirá un paquete de renovación aproximadamente dos meses antes de la fecha en la que debe renovar sus beneficios. Puede enviar el paquete por correo o renovar en línea en dwss.nv.gov.
- **Si es miembro de Nevada Check Up,** la División de Políticas y Financiamiento del Cuidado Médico (DHCMP) de Nevada le enviará una carta para informarle que es hora de renovar sus beneficios de Nevada Check Up. Recibirá un paquete de renovación aproximadamente dos meses antes de la fecha en la que debe renovar sus beneficios.

Si no renueva su elegibilidad antes de la fecha indicada en la carta, perderá sus beneficios de cuidado médico. Su trabajador social o de la DWSS puede responder sus preguntas sobre la renovación de los beneficios. Queremos que siga recibiendo sus beneficios de cuidado médico de parte nuestra mientras siga reuniendo los requisitos. Su salud es muy importante para nosotros. Si tiene preguntas, llame a Servicios para Miembros. Con gusto le 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 anthem.com/nevada-medicaid/support/community-support.html, encontrará organizaciones locales cerca de usted.

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.

Para leer acerca del programa y saber si califica:

1. Visite fns.usda.gov/wic.
2. Ingrese a *Cómo presentar una solicitud (How to Apply)*.
3. Busque el número gratuito correspondiente a su estado o visite nevadawic.org.

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.
- Se reúne en grupo y comparte con los demás para informarse 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 Enfermería 24/7 para saber si hay un centro de CenteringPregnancy en su área.

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.



Servicios para Miembros:

844-396-2329 (TTY 711)

Línea de Enfermería 24/7:

844-396-2329 (TTY 711)

[anthem.com/nvmedicaid](https://www.anthem.com/nvmedicaid)



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

Anthem Blue Cross and Blue Shield Healthcare Solutions es el nombre comercial de Community Care Health Plan of Nevada, Inc., un licenciatario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. Anthem es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc.

¿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 sin costo alguno para usted. Llámenos a la línea gratuita al 844-396-2329 (TTY 711).

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 844-396-2329 (TTY 711).