



Anthem HealthKeepers Plus
Offered by HealthKeepers, Inc.



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. Usted dio un paso importante para tomar decisiones informadas sobre su cuidado médico al inscribirse en el plan Anthem HealthKeepers Plus. 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 (24/7 NurseLine) 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, informe al Departamento de Servicios de Asistencia Médica (DMAS) que está embarazada
- Para mantenerse saludable durante el embarazo, programe una visita a su OB

Un 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. Durante la consulta, el OB 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, responderá sus preguntas sobre el embarazo y el parto, incluidos estos 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 Encontrar un doctor (Find a Doctor) en nuestro sitio web o la aplicación Sydney Health para buscar un OB en su área.





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/vamedicaid. 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 9 a.m. a 8 p.m. hora del Este.

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.

Sus beneficios del plan Anthem HealthKeepers Plus 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.

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.

La Línea de Enfermería 24/7 está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, para responder cualquier pregunta de salud, incluso cuando el consultorio de su OB está cerrado.



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/vamedicaid](https://www.anthem.com/vamedicaid).
- **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.



Apoyo 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 OB puede ayudarle a programar sus visitas de control y a encontrar recursos en la comunidad, y puede ayudarle a tomar decisiones informadas antes y después del parto.

Al inscribirse en My Advocate, su asesora virtual para el embarazo, MaryBeth, se comunicará con usted para realizar una evaluación. Le preguntará sobre su salud y su embarazo para definir si usted podría beneficiarse con el programa de administración de casos. Si desea un referido 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 y consultas. Y el administrador de casos se comunicará con usted.



Ofrecemos servicios de doula para apoyar a las mujeres durante el embarazo, el nacimiento y después del parto.

Las doulas están especialmente capacitadas para ofrecer apoyo físico, emocional e informativo a las miembros embarazadas y los padres primerizos. Pueden responder preguntas sobre el embarazo y el parto, ayudarles con el proceso del parto, ofrecer apoyo para la lactancia y más.

Los miembros elegibles podrán recibir los servicios de doula detallados a continuación sin costo:

- Visitas prenatales
- Consejería a lo largo del embarazo, el parto y después del parto
- Apoyo durante el trabajo de parto y el parto
- Visitas posparto para obtener asistencia y capacitación después del nacimiento

Si le interesa recibir servicios de doula, comuníquese con Servicios para Miembros al **800-901-0020 (TTY 711)**.

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:

- **800-QUIT-NOW:** El Instituto Nacional del Cáncer opera esta línea gratuita. Lo 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 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 referidos de tratamiento para

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.

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 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 quiere 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 su OB, este se asegurará de que su cuerpo esté sanando y le ayudará a adaptarse a la vida con el recién nacido. Es recomendable verlo dentro de 1 a 3 semanas, pero no más tarde de 12 semanas después del parto. 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.

Es de gran ayuda buscar un proveedor (pediatra) de su confianza para su bebé antes del nacimiento. Puede usar la herramienta Encontrar un doctor (Find a Doctor) en el sitio web del plan Anthem HealthKeepers Plus para buscar uno.



Si su cobertura de Medicaid finalizará luego del nacimiento de su bebé, programe su visita posparto **antes** de que termine la cobertura. Puede llamar al Departamento de Servicios de Asistencia Médica (DMAS) al **800-643-2273 (TTY 800-817-6608)** para preguntar cómo mantener 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.



Puede obtener Recompensas Saludables por asistir a la visita posparto.


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 y 12 meses. También se le debe hacer un chequeo a los 15, 18, 24 y 30 meses.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/vamedicaid 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 hacer un seguimiento del desarrollo infantil en cdc.gov/ncbddd/actearly/index.html.
- **March of Dimes:** Lea sobre las últimas investigaciones y temas que le ayudarán 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 mismo.



Con My Advocate, MaryBeth le enseñará sobre las vacunas y los controles médicos de su bebé.



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.



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. Mire cómo inscribirse en la sección **Recursos en la comunidad** 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 lila.org.
- **InfantRisk Center:** Encuentre respuestas a sus preguntas sobre lactancia y medicamentos. Llame al **806-352-2519 (TTY 711)** o visite infantrisk.com.

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 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 ofrecer respuestas, herramientas y apoyo a las familias de los bebés que se encuentran en la NICU.



El plan Anthem HealthKeepers Plus podría cubrir el costo de un sacaleches. Llame a Servicios para Miembros para averiguar cómo puede obtener un sacaleches.



Llame al **911** de inmediato si siente que quiere lastimarse o lastimar a su bebé. También puede llamar al plan Anthem HealthKeepers Plus al **844-429-9620 (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 mujeres experimenta 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 soporte 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 que le 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 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](https://www.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](https://www.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](https://www.marchofdimes.org/pregnancy/folic-acid).

Recursos útiles:

- **Oficina para la Salud de la Mujer:** Puede visitar el sitio web en [womenshealth.gov](https://www.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 control de natalidad reversible de acción prolongada (LARC):** Puede obtener más información sobre dispositivos anticonceptivos intrauterinos (DIU) e implantes en [whoopsproof.org](https://www.whoopsproof.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 con el plan Anthem HealthKeepers Plus después del parto. Para que su bebé tenga cobertura, comuníquese con el Departamento de Servicios de Asistencia Médica (DMAS) e informe sobre su embarazo antes y después del parto llamando al Centro de Llamadas de Cover Virginia al **855-242-8282** (TDD: **888-221-1590**).



Renueve sus beneficios antes de que termine su cobertura posparto de 12 meses y anualmente.

- En línea: Visite commonhelp.virginia.gov y seleccione “Renovar mis beneficios (Renew My Benefits)”.
- Por teléfono: Llame a Cover Virginia al **855-242-8282** (TTY: **888-221-1590**); esta llamada es gratuita.
- Por correo o en persona: Complete el formulario de renovación impreso y envíelo a su Departamento de Servicios Sociales local.

Si tiene preguntas, llame a Servicios para Miembros. Con gusto le ayudaremos.



Recursos en la comunidad

¿Necesita ayuda para pagar sus facturas o conseguir comida o vivienda? Nos asociamos con organizaciones locales para ayudarle a encontrar los recursos que necesita. Si ingresa su código postal en [anthem.com/vamedicaid](https://www.anthem.com/vamedicaid), encontrará organizaciones locales cercanas.

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. Visite vdh.virginia.gov/wic para encontrar su clínica de WIC local.

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 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.

Healthy Families America (HFA)

Este programa ofrece servicios de visita a domicilio y referidos 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 en el plan
Anthem HealthKeepers Plus
para su cuidado médico.



Referencias y fuentes:

- Sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: *Breastfeeding* (Lactancia materna) (julio de 2020): <https://cdc.gov/breastfeeding/index.htm>
- Sitio web de March of Dimes: *Why at least 39 weeks is best for your baby* (Por qué al menos 39 semanas es lo mejor para su bebé) (julio de 2020): <https://marchofdimes.org/pregnancy/why-at-least-39-weeks-is-best-for-your-baby.aspx>
- Academia Americana de Pediatría. [Healthychildren.org](https://healthychildren.org): *Depression and Anxiety During Pregnancy and After Birth: FAQs* (Depresión y ansiedad durante el embarazo y después del parto: preguntas frecuentes) (consultado en septiembre de 2020): <https://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* (5 de febrero de 2020): <https://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* (Atención y pruebas prenatales) (enero de 2019): <https://bit.ly/2KdrNbP>
- ACOG Long-Acting Reversible Contraception Program: bit.ly/2mdwcEP

Servicios para Miembros: 800-901-0020 (TTY 711)
de lunes a viernes de 8 a.m. a 8 p.m. hora del Este

Línea de Enfermería 24/7 (24/7 NurseLine):
800-901-0020 (TTY 711)

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



Anthem[®] HealthKeepers Plus
Offered by HealthKeepers, Inc.

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

Llame a la línea gratuita para servicios de traducción o interpretación sin cargo: 800-901-0020 (TTY 711).

HealthKeepers, Inc. es un licenciario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. Anthem es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc. Anthem HealthKeepers Plus, ofrecido por HealthKeepers, Inc., es un plan médico que tiene contrato con el Departamento de Servicios de Asistencia Médica de Virginia para ofrecer beneficios de Medicaid a los inscritos.