

Cuidando de Mí y de Mi Bebé (Taking Care of Baby and Me®)

Guía de recursos durante y después del embarazo



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 unirse a Summit Community Care. Mientras cursa su embarazo, esta guía le proporcionará información sobre los beneficios del plan y los 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 en cualquier momento, de día o de noche.

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

a su OB?

a su próxima visita:







Para mantenerse saludable durante el embarazo, programe una visita con su OB

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. Durante la consulta, el OB trabajará con usted para determinar sus riesgos de salud. Su OB la 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 o que debe evitar
- Medicamentos
- Opciones de parto
- puede consumir Cambios en el estado de ánimo
- Ejercicios seguros Alimentación
 - Planificación familiar

¿Qué preguntas quiere hacerle

Puede escribirlas a continuación para llevarlas



Llame al DHS al 800-482-8988 para informar sobre su embarazo antes y después del parto.

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 **summitcommunitycare.com**. Una vez allí, inicie sesión en el Centro de recompensas de beneficios y diríjase al portal de Recompensas Saludables. También puede llamar al **888-990-8681 (TTY 711)** de lunes a viernes de 8 a.m. a 7 p.m. hora del Centro.

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 y averigüe qué beneficios le corresponden.

Beneficios de Summit Community Care

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. MaryBeth, su asesora virtual para el embarazo, la llamará todas las semanas.

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 una referencia para administración de casos, llame a Servicios para Miembros y solicítela.

Llame a Summit Community Care al 844-405-4295 (TTY 711) para inscribirse en el programa My Advocate.



Embarazo saludable y parto seguro

Sus decisiones a lo largo del embarazo pueden ayudarla 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 la ayudará a prepararse para el nacimiento de su bebé. Juntos, pueden crear un plan de parto, analizar sus preguntas y encontrar maneras para ayudarla a sentirse tranquila con su atención.

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

() () () ()

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 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.

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 **summitcommunitycare.com**.
- 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.

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.

Durante y después del embarazo

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 él 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 siete 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 los Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA): Esta línea de ayuda gratuita ofrece referencias para el tratamiento de personas que enfrentan problemas de salud mental o abuso de sustancias. Puede llamar a SAMHSA las 24 horas, los siete días de la semana al 800-662-4357 (TTY 711).

Es de gran ayuda buscar 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 Summit Community Care 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 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 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 hacer una visita al OB entre 1 y 3 semanas después del parto, pero no deje 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 al DHS al 800-482-8988 para solicitar información sobre cómo conservar su cobertura.

Con My Advocate, puede recibir consejos de MaryBeth 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 del bebé puede proporcionarle la mejor atención si trabaja en estrecha colaboración con 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 **summitcommunitycare.com** o llame al **888-990-8681 (TTY 711)** para saber si califica.

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



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.

1 Sitio web de la Academia Americana de Pediatría, Recommendations of Preventative Pediatric Health Care (Recomendaciones de cuidado médico pediátrico preventivo) (consultado en septiembre de 2020): downloads.aap.org/AAP/PDF/periodicity_schedule.pdf.

δ Durante y después del embs. 70

Lactancia

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 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 Illi.org.
- Infant Risk Center: Encuentre respuestas a sus preguntas sobre lactancia y medicamentos. Llame al 806-352-2519 (TTY 711) o visite infantrisk.com.

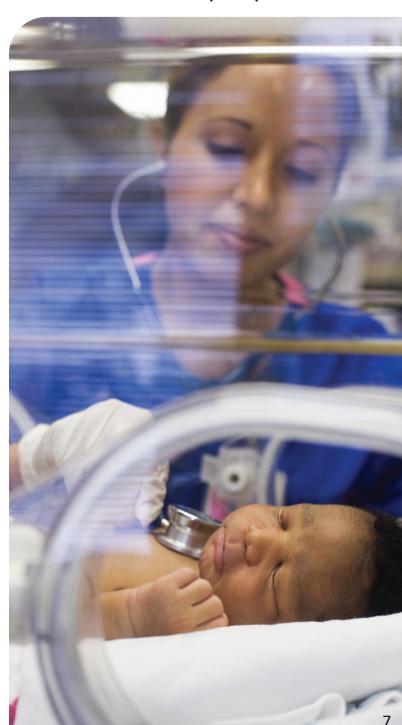
Summit Community Care podría cubrir el costo de un sacaleches.



Llame a Servicios para Miembros al **844-405-4295 (TTY 711)** y pregunte cómo puede obtener un sacaleches.

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 Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales (NICU).





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

También puede llamar a Servicios para Miembros o a la Línea de Enfermería al **844-405-4295 (TTY 711)** las

24 horas, los siete 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 experimenta lo siguiente:

- 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 siete días de la semana, y siga las indicaciones para comunicarse con alquien.
- What to Expect: Visite whattoexpect.com y busque "depresión posparto" (postpartum depression).

Con My Advocate, puede recibir consejos

de MaryBeth que la 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* (La 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 hablar 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 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 de anticoncepción reversible de acción prolongada (LARC): Puede obtener más información sobre dispositivos anticonceptivos intrauterinos (DIU) e implantes en whoopsproof.org.

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





Nuestro objetivo es preservar su salud y la de su bebé. Usted o su bebé podrían perder la cobertura de Summit Community Care después del parto. Para que su bebé mantenga la cobertura, comuníquese con el DHS llamando al 800-482-8988 e informe sobre su embarazo antes y después del parto.

Puede asegurarse de que su bebé permanezca inscrito si notifica al DHS dentro de los 10 días calendario si:

- Cambia la cantidad de integrantes de su hogar, por ejemplo, si alquien se muda a su hogar o a otro lugar, tiene un bebé o fallece.
- Los ingresos de su familia cambian. (Usted o alguien más consigue un trabajo, por ejemplo).
- Se muda a una nueva dirección.
- Sucede cualquier cosa que afecte su elegibilidad. Si no está segura, comuníquese con la oficina del DHS de su condado o llame al 800-482-8988.



notificar al DHS dentro de los 10 días calendario si:

- Cambia la cantidad de integrantes de su hogar, por ejemplo, si alquien se muda a su hogar o a otro lugar, tiene un bebé o fallece.
- Los ingresos de su familia cambian. (Usted o alquien más consigue un trabajo, por ejemplo).
- Se muda a una nueva dirección.
- Sucede cualquier cosa que afecte su elegibilidad. Si no está segura, comuníquese con la oficina del DHS de su condado o llame al 800-482-8988.

Si tiene preguntas, comuníquese con 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 los recursos que necesita. Si ingresa su código postal en summit.auntbertha.com, encontrará organizaciones locales cercanas.

Programa para Mujeres, Bebés y Niños (WIC)

WIC es un programa que brinda 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 healthy.arkansas.gov/programs-services/ topics/wic.

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 para saber si hay un centro de CenteringPregnancy en su zona.

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 referencias 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.







11

Durante y después del embarazo

Notas		

Gracias



Referencias y fuentes:

- Sitio web de los CDC: 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: 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): bit.ly/2KdrNbP
- ACOG Long-Acting Reversible Contraception Program: bit.ly/2mdwcEP

Servicios para Miembros/Línea de Enfermería: 844-405-4295 (TTY 711)

summitcommunitycare.com



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

¿Necesita ayuda con el cuidado de la salud, para hablar con nosotros o para leer lo que le enviamos? Le ofrecemos nuestros materiales en otros idiomas y formatos sin costo alguno. Llame a nuestra línea gratuita al 844-405-4295 (TTY 711).