



*Cuidando de Mí y de Mi Bebé  
(Taking Care of Baby and Me<sup>®</sup>)*

# Embarazo y más allá

Guía de recursos



## 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 atención de la salud al ingresar a Clear Health Alliance. 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 Miembros al 844-406-2398 (TTY 711) de lunes a viernes de 8 a.m. a 7 p.m. hora del Este o a la Línea de Ayuda de Enfermería de 24 Horas 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 experto médico en la 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 sobre el embarazo y el parto, incluyendo temas como:

- Alimentos para comer o evitar
- Ejercicios seguros
- Medicamentos
- Opciones de parto
- Cambios en el estado de ánimo
- Alimentarse
- Planificación familiar

### ✓ Para mantener sus beneficios, infórmele a la agencia estatal de Medicaid que está embarazada

Cuéntele a la Línea directa de Florida Statewide Medicaid Managed Care (FL SMMC) acerca de su embarazo antes y después de dar a luz llamando al **877-711-3662**.

### ¿Qué preguntas tiene para su OB?

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

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Puede usar la herramienta **Find a Doctor (Encontrar un médico)** en nuestra aplicación para encontrar un OB cerca de usted.



## Clear Healthy Rewards™ Healthy Behaviors



Puede ganar 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 (Centro de recompensas de beneficios). Para ingresar al programa Healthy Rewards, visite su página de beneficios en [clearhealthalliance.com/member](https://clearhealthalliance.com/member). Luego, 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), tal vez no califique para Healthy Rewards. Los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS) tienen reglas para los beneficios dobles. Llame a Servicios para Miembros para saber cuáles beneficios le aplican a usted.**

## My Advocate®

My Advocate es un programa de salud que personaliza su atención. 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 (solo disponible en la aplicación).
- Prepararse para el nacimiento de su bebé con listas de verificación.

Puede elegir cómo desea recibir actualizaciones: por aplicación móvil, sitio web o llamadas dos veces a la semana de MaryBeth, su entrenadora virtual del embarazo.



Cuando se inscribe en My Advocate, recibirá una llamada de revisión de MaryBeth, su entrenadora virtual del embarazo. Ella le hará preguntas sobre su salud y su embarazo para ver si usted podría beneficiarse de manejo de casos. Si usted quiere una referencia para manejo de casos, llame a Servicios para Miembros para pedirla.

**Para inscribirse en My Advocate, descargue la aplicación My Advocate Helps en su tienda de aplicaciones o cree una cuenta en [myadvocatehelps.com](https://myadvocatehelps.com).**



## Embarazo saludable y parto seguro

**Sus elecciones durante el embarazo pueden conducir a un embarazo saludable y al 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 atención.

**La Línea de Ayuda de Enfermería de 24 Horas está lista las 24 horas, los 7 días de la semana para responder cualquier pregunta de salud, incluso cuando el consultorio del OB está cerrado. Cuando su médico no esté disponible, usted también puede usar **LiveHealth Online** para ver a un proveedor de atención primaria o de urgencia en su teléfono inteligente, tableta o computadora.**



## Apoyo adicional

Puede recibir apoyo personalizado con un enfermero que se informa sobre sus necesidades personales de salud y del embarazo a través de nuestro programa de manejo de casos. Su administrador de casos 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 usted buscando informarse sobre temas relacionados con el embarazo y la salud? Busque su tema de salud en Health A to Z en [clearhealthalliance.com/member](https://clearhealthalliance.com/member).
- **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 casos. Ella le informará a su administrador de casos de inmediato si usted tiene alguna pregunta o inquietud. Su administrador de casos 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:

- **National Smoking Quitline:** Este número gratuito 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 las 24 horas los 7 días de la semana al **800-784-8669 (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 referencias de tratamiento para personas que enfrentan problemas de salud mental o de abuso de sustancias. Puede llamar a SAMHSA las 24 horas, los 7 días de la semana al **800-662-4357 (TTY 711)**.

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 médico)** en el sitio web de CHA para buscar uno.



## 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 usted desea para el médico y las enfermeras que la ayudan a dar a luz a su bebé. Puede incluir los tipos de medicamentos que desea 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 prefere.



**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 ganar Healthy Rewards por acudir a esta consulta de posparto!**

**Si su cobertura de Medicaid va a finalizar después del nacimiento de su bebé,** planifique su consulta de posparto **antes** de perder la cobertura. Puede llamar a la Línea directa de Florida SMMC al **877-711-3662** para preguntar sobre cómo mantener su cobertura.



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



## Atención de bebé sano

El PCP de su bebé puede brindarle la 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 y 12 meses de edad. Su bebé también debe tener un chequeo a los 15, 18, 24 y 30 meses de edad.<sup>1</sup>



### Puede ganar Healthy Rewards por llevar a su bebé a sus consultas de salud.

Inicie sesión en su Benefit Reward Hub en su página de beneficios en [clearhealthalliance.com/member](https://clearhealthalliance.com/member) o llame al **888-990-8681 (TTY 711)** para ver si califica.

## Recursos útiles:

- **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC):** Puede darle seguimiento al desarrollo del niño en [cdc.gov/ncbddd/actearly/index.html](https://cdc.gov/ncbddd/actearly/index.html).
- **March of Dimes (Nacersano):** Lea sobre las investigaciones y los temas más recientes para mantenerla a usted y su bebé saludables en [marchofdimes.org](https://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.

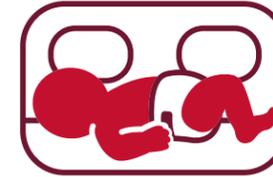
<sup>1</sup> Sitio web de la American Academy of Pediatrics, *Recommendations of Preventative Pediatric Health Care* (accedido en septiembre de 2020): [downloads.aap.org/AAP/PDF/periodicity\\_schedule.pdf](https://downloads.aap.org/AAP/PDF/periodicity_schedule.pdf).

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



## Unidad de cuidados intensivos neonatales

La unidad de cuidados intensivos neonatales (NICU) es una unidad en el hospital para bebés que necesitan atención especial después del nacimiento. Si su bebé es prematuro al nacer o si usted tuvo un embarazo de alto riesgo, es posible que su bebé deba permanecer en la NICU. Un equipo de médicos y enfermeros capacitados trabajarán con su bebé para ayudarlo a recuperarse por completo.



Puede confiar en su administrador de casos en nuestro programa de Manejo de casos de la NICU para brindarle apoyo mientras su bebé está en la NICU. Estamos comprometidos a garantizar que todos nuestros bebés de alto riesgo tengan un plan detallado de atención en la NICU y una transición segura al hogar.

## Recursos útiles:

- **Graham's Foundation:** Proporciona apoyo, defensa e investigación para bebés prematuros y sus familias. Visite [grahamsfoundation.org](https://grahamsfoundation.org).
- **My NICU Baby:** Una aplicación creada con March of Dimes para brindar respuestas, herramientas y apoyo para familias de un bebé en la NICU.

**Si tiene alguna pregunta sobre el programa de Manejo de casos de la NICU, llame a Servicios para Miembros para que le den ayuda.**





## Depresión posparto

La depresión posparto (PPD) es común y tratable.

**De acuerdo con los CDC, aproximadamente 1 de cada 8 mujeres padecen síntomas de la depresión posparto.<sup>2</sup>**

Usted puede estar padeciendo 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](http://postpartum.net) o llame al **800-944-4773 (TTY 711)** las 24 horas, los 7 días de la semana y siga las indicaciones para que la comuniquen con alguien.
- **What to Expect:** Visite [whattoexpect.com](http://whattoexpect.com) y busque "postpartum depression (depresión posparto)".

**Con My Advocate,** puede recibir consejos de MaryBeth o en línea para ayudarla a sobrellevar los cambios en el estado de ánimo.



<sup>2</sup> Sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, *Depression During and After Pregnancy* (accedido en septiembre de 2020): [cdc.gov/reproductivehealth/features/maternal-depression/index.html](http://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.<sup>3</sup>

Hasta que esté lista para otro embarazo, puede elegir entre muchas opciones de control de natalidad. El método de control de natalidad 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 Ayuda de Enfermería de 24 Horas puede responder cualquier pregunta que tenga sobre el método que elija. Debe llamar a Servicios para Miembros para preguntar sobre sus beneficios para el control de natalidad.

Si tiene alguna condición médica 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.<sup>4</sup>

**Puede leer sobre planificación familiar en [cdc.gov](http://cdc.gov) buscando "preconcepción". También puede buscar "anticoncepción" para métodos de control de natalidad.**



<sup>3</sup> El 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](http://acog.org/clinical/clinical-guidance/obstetric-care-consensus/articles/2019/01/interpregnancy-care).

<sup>4</sup> Sitio web de March of Dimes (Nacer sano), *Folic Acid* (accedido en septiembre de 2020): [marchofdimes.org/pregnancy/folic-acid.aspx](http://marchofdimes.org/pregnancy/folic-acid.aspx).

## Recursos útiles:

- **Office on Women's Health:** Puede visitar el sitio web en [womenshealth.gov](http://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](http://whoopsproof.org).

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



**Llame al 911 de inmediato si siente ganas de lastimarse a sí misma o a su bebé.** También puede llamar a Beacon al **844-375-7215**.





## Cobertura médica 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 CHA después del nacimiento. Para mantener a su bebé cubierto, es mejor informarle a Florida SMMC sobre su embarazo antes y después del parto llamando al **877-711-3662**.



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

**Usted también quiere asegurarse de que tanto usted como su bebé permanezcan inscritos cada año:**

1. Revisando el correo para ver si llega una carta de la agencia de Medicaid del estado aproximadamente dos meses antes de que necesite renovar su cobertura. Si tiene una cuenta de MyACCESS, recibirá una alerta por correo electrónico.
2. Renovando sus beneficios en una de estas formas:
  - Inicie sesión en su cuenta de MyACCESS en [myflorida.com/accessflorida](https://myflorida.com/accessflorida).
  - Llame y devuelva la documentación de renovación que vino con su carta.
  - Llame o visite su agencia local de socio comunitario.

Si no renueva antes de la fecha indicada en la carta, podría perder sus beneficios de atención de la salud.

Llame al Department of Children and Families (DCF) al **866-762-2237 (TTY 711)** si tiene preguntas sobre la renovación de la cobertura de Medicaid o si pasó por alto su plazo de renovación.



## Recursos comunitarios

**¿Necesita ayuda para pagar las facturas o para encontrar alimentos o vivienda?** Nos asociamos con organizaciones locales para ayudarla a encontrar recursos de asistencia. Cuando ingrese su código postal en [clearhealthalliance.auntbertha.com](https://clearhealthalliance.auntbertha.com), puede encontrar organizaciones locales cerca de usted.

### Mujeres, Bebés y Niños

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

Usted tiene muchas formas para informarse sobre el programa y saber si califica:

- Visite [floridahealth.gov](https://floridahealth.gov).
- Llame al **800-342-3556** y pida hacer la solicitud para WIC.

### Healthy Start

Este programa es para madres embarazadas con riesgos de salud que podrían afectar su embarazo o el crecimiento y desarrollo de su bebé. Este programa también ayuda a las familias que tienen niños menores de 3 años que pueden tener riesgos de salud o estar en riesgo de retrasos del desarrollo. Pídale a su médico que complete una herramienta de revisión y referencia de Florida Healthy Start. También puede llamar al programa Florida Healthy Start al **855-889-1090** para ver si califica.

### Healthy Families America (HFA)

Este programa brinda servicios de visitas domiciliarias y referencias 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](https://healthyfamiliesamerica.org) o llame al **312-663-3520**.

### 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 informarse sobre el embarazo.
- Tiene 10 consultas prenatales que duran hasta dos horas e incluyen tiempo privado con su OB.

Llame a la Línea de Ayuda de Enfermería de 24 Horas para saber si hay un sitio de CenteringPregnancy cerca de usted.

### Nurse-Family Partnership — Helping First-Time Parents Succeed®

¿Es usted madre por primera vez o en su segunda etapa del embarazo (trimestre)? De ser así, Nurse-Family Partnership podría ser un excelente recurso para usted. Una enfermera vendrá a su casa 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](https://nursefamilypartnership.org).





## **Servicios para Miembros:**

844-406-2398 (TTY 711)

## **Línea de Ayuda de Enfermería de 24 Horas:**

844-406-2398 (TTY 711)

**[clearhealthalliance.com/member](https://clearhealthalliance.com/member)**

**CHA**  
Health Plan

---

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

Clear Health Alliance cumple con las leyes federales de derechos civiles. No discriminamos a las personas por:  
Raza • Color • Nacionalidad • Edad • Discapacidad • Sexo o identidad de género

¿Necesita ayuda con su atención de la salud, para hablar con nosotros o leer lo que le enviamos? Llámenos al número gratuito 844-406-2398 (TTY 711) para recibir esto gratuitamente en otros idiomas o formatos.

Do you need help with your healthcare, talking with us, or reading what we send you? Call us toll free at 844-406-2398 (TTY 711) to get this for free in other languages or formats.

Èske ou bezwen èd ak swen sante ou, èd pou pale ak nou, oswa pou li sa nou voye ba ou? Rele nou gratis nan 844-406-2398 (TTY 711) pou w jwenn sa gratis nan lòt lang oswa nan lòt fòm.

Quý vị cần trợ giúp về chăm sóc sức khỏe, trò chuyện với chúng tôi, hoặc đọc những gì chúng tôi gửi cho quý vị? Gọi cho chúng tôi theo số miễn phí 844-406-2398 (TTY 711) để nhận miễn phí thông tin này bằng các ngôn ngữ hoặc định dạng khác.