



Taking Care of Baby and Me[®] (Cuidando de mí y mi bebé)

Guía de recursos durante y después del embarazo



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 cuidado de salud al inscribirse en Amerigroup Community Care. 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 al Miembro o 24-hour Nurse HelpLine (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 doctor experto en el cuidado del embarazo. Verá a este proveedor 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, 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, indique a NJ FamilyCare que está embarazada y solicite la cobertura de Medicaid para su bebé.**

¿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 **Find a Doctor (Encontrar un médico)** en nuestro sitio web 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, visite su página de beneficios en myamerigroup.com/NJ.



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

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. Llame a Servicios al Miembro para conocer qué beneficios se aplican a usted.

My Advocate®

My Advocate es un programa de salud que personaliza su cuidado. 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.

Puede elegir cómo desea recibir actualizaciones: por aplicación móvil, sitio web o llamadas semanales de MaryBeth, su entrenadora virtual de embarazo.



Cuando se inscribe en My Advocate, recibirá una llamada de evaluación de MaryBeth, su entrenadora virtual de embarazo. Ella le hará preguntas sobre su salud y su embarazo para ver si usted podría beneficiarse de la administración de cuidado. Si quiere un referido para administración de cuidado, llame a Servicios al Miembro para pedirlo.

Para inscribirse en My Advocate, descargue My Advocate en su tienda de aplicaciones o cree una cuenta en myadvocatehelps.com.



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 sabiendo 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 encontrar formas de ayudarla a tener tranquilidad sobre su cuidado.

Amerigroup también cubre servicios de doula. Una doula es una acompañante de carácter no clínico que puede brindarle apoyo durante su embarazo.

Nuestra 24-hour Nurse HelpLine está lista 24/7 para responder cualquier pregunta de salud, incluso cuando el consultorio de su OB está cerrado.



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 cuidado. Su administrador de cuidado 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 buscando aprender sobre temas relacionados con el embarazo y la salud? Busque su tema de salud en Health A to Z en myamerigroup.com/NJ.
- **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 cuidado. Ella le hará saber a su administrador de cuidado de inmediato si usted tiene alguna pregunta o inquietud. Su administrador de cuidado 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 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 abuso de sustancias. Puede llamar a SAMHSA 24/7 al 800-662-4357 (TTY 711).
- **REACH NJ:** Este servicio de referido la conecta con los servicios de apoyo y recuperación de adicciones disponibles en New Jersey. Visite nj211.org para leer sobre el servicio. También puede llamar al 211 o 844-732-2465.
- **NJ Addiction Services Hotline:** 844-276-2777
- **Smoke-Free Women:** Este sitio web proporciona apoyo, consejos, herramientas y asesoría de expertos para ayudarla a dejar de fumar. Visite women.smokefree.gov.

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 Amerigroup para encontrar un doctor.



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 proveedor 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 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 obtener Healthy Rewards por ir a esta consulta posparto!

Si su cobertura de Medicaid va a finalizar después del nacimiento de su bebé, planifique su consulta posparto **antes** de perder la cobertura. Puede llamar a NJ FamilyCare al 800-701-0710 (TTY 800-701-0720) para preguntar sobre cómo mantener su cobertura.



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



Cuidado del bebé sano

El proveedor de cuidado primario (PCP) de su bebé puede brindarle el mejor cuidado 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 myamerigroup.com/NJ o llame al 888-990-8681 (TTY 711) para ver si califica.

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



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 sobre 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 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.

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:

- **Women, Infants, and Children (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 sobre la lactancia materna. Para encontrar su liga local, visite [llli.org](https://www.llli.org).
- **Infant Risk Center:** Encuentre respuestas a sus preguntas sobre lactancia materna y medicamentos. Llame al 806-352-2519 (TTY 711) o visite [infantrisk.com](https://www.infantrisk.com).

Unidad de cuidado intensivo neonatal

La unidad de cuidado intensivo neonatal (NICU) es una unidad en el hospital para bebés que necesitan cuidados especiales después del nacimiento. Si su bebé es prematuro al nacer o si tuvo un embarazo de alto riesgo, es posible que su bebé deba permanecer en la NICU. Un equipo de proveedores capacitados trabajará con su bebé para ayudarla a recuperarse por completo.

Puede confiar en su administrador de cuidado en nuestro programa de Administración 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 cuidado en la NICU y una transición segura al hogar. Si tiene alguna pregunta sobre el programa de Administración de casos de la NICU, llame a Servicios al Miembro para obtener ayuda.

Recursos útiles:

- **Graham's Foundation:** Proporciona apoyo, defensa e investigación para bebés prematuros y sus familias. Visite [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.

Amerigroup puede cubrir el costo de un sacaleches.



Visite breastpumpsmedline.com para elegir un sacaleches, recibir consejos de lactancia materna, ver videos de cómo hacerlo y hablar con un profesional de apoyo de lactancia materna. Las personas son elegibles para recibir un sacaleches para cada embarazo.





Llame al 911 de inmediato si siente ganas de lastimarse a sí misma o a su bebé. También puede llamar a la Línea para crisis de salud del comportamiento para miembros de NJ al 877-842-7187 (TTY 711) las 24 horas, los 7 días de la semana.



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 estar experimentando 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 o llame al 800-944-4773 (TTY 711) 24/7 y siga las indicaciones para que la comuniquen con alguien.
- **What to Expect:** Visite whattoexpect.com y busque “depresión posparto”.

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



² Sitio web 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 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.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 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. Nuestra 24-hour Nurse HelpLine puede responder cualquier pregunta que tenga sobre el método que elija. Debe llamar a Servicios al Miembro para preguntar sobre sus beneficios para el control de la natalidad.

Si tiene algún problema de salud 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.⁴

Puede leer sobre planificación familiar en cdc.gov buscando “preconcepción”. También puede buscar “anticoncepción” para métodos de control de la natalidad.



³ 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.

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

Recursos útiles:

- **Office on Women’s Health:** 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 leer más sobre los DIU e implantes en whoopsproof.org.

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





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 Amerigroup después del nacimiento. Para mantener a su bebé cubierto, es mejor informarle a su NJ FamilyCare sobre su embarazo antes y después del parto llamando al 800-701-0710 (TTY 800-701-0720).



Usted también debe asegurarse de seguir inscrita cada año al seguir estos pasos:

1. NJ FamilyCare o la Agencia de bienestar de su condado (County Welfare Agency, CWA) le enviará un formulario para renovar sus beneficios.
2. En este formulario se indicará cuándo es su fecha de renovación y los pasos que debe seguir.
3. Complete el formulario y envíelo a NJ FamilyCare o a la CWA antes de la fecha de renovación (al menos 30 días antes de su último día de beneficios).

Si tiene alguna pregunta, Amerigroup puede ayudarla. Llame en forma gratuita al 877-453-4080 (TTY 711). Los miembros también pueden llamar a NJ FamilyCare al 800-701-0710 (TTY 800-701-0720) si tienen preguntas sobre la renovación.



Recursos comunitarios

¿Necesita ayuda para pagar las cuentas o para encontrar comida o vivienda? Nos asociamos con organizaciones locales para ayudarla a encontrar recursos de asistencia. Cuando ingrese su código postal en myamerigroup.com/nj/get-help/community-support.html, puede encontrar organizaciones locales cerca de usted.

Women, Infants, and Children (WIC)

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

Para leer sobre el programa y saber si califica:

1. Visite 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 visite state.nj.us/health/fhs/wic

CenteringPregnancy™

Existe una nueva forma de recibir cuidado 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 sobre el embarazo.
- Tiene 10 consultas prenatales que duran hasta dos horas e incluyen tiempo privado con su OB.

Llame a nuestra 24-hour Nurse HelpLine 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 sobre el programa o ver si hay un sitio cerca de usted, visite: 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, cuidado prenatal y posparto, desarrollo infantil y planificación de metas familiares. Para encontrar un sitio de HFA cerca de usted, visite healthyfamiliesamerica.org o llame al 312-663-3520.

Análisis de detección de plomo

El plomo puede envenenar a su bebé si lo respira o lo ingiere. Se puede encontrar en la pintura con plomo y en el polvo de las casas más viejas, las escamas de pintura, las macetas barnizadas o incluso en el agua del grifo. Puede hablar con su proveedor sobre cualquier inquietud que pueda tener sobre el plomo. También puede visitar el sitio web del New Jersey Department of Health en state.nj.us/health/childhoodlead para obtener información sobre los efectos del plomo.

Servicios al Miembro: 800-600-4441 (TTY 711)
24-hour Nurse HelpLine (Línea de ayuda de
enfermería de 24 horas): 800-600-4441 (TTY 711)
myamerigroup.com/NJ



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 sin costo alguno para usted. Llámenos a la línea gratuita al 1-800-600-4441 (TTY 711).