



Atención posparto



Atención posparto de Welcoming BabySM

¡Felicitaciones por su nuevo bebé! El proceso de la paternidad es una experiencia gratificante. El nacimiento de un bebé es uno de los momentos más importantes y emocionantes de la vida, tanto para los padres primerizos como para los que están ampliando la familia.

Este folleto está escrito para usted. Cubre temas que van desde la recuperación posparto hasta la atención del recién nacido.

Tómese un momento para leer este folleto.

Le agradecemos por elegir a Welcoming Baby como su recurso de atención posparto. Para obtener más información acerca de Welcoming Baby, llame al **1-844-671-2108 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m., o envíenos un correo electrónico a welcomingbaby@sentara.com.

Contenido del folleto

- Eventos para miembros
- Apoyo y servicio médico
- Planificación familiar
- Resumen de los beneficios posparto
- Tristeza posparto y depresión posparto
- Consejos para amamantar a su bebé
- Recursos para dejar de fumar
- Salud y bienestar
- Seguridad del asiento para el coche
- Educación sobre el sueño seguro
- Recompensa por la atención

Eventos para miembros

Consulte las fechas e inscríbase en nuestros próximos programas en sentarahealthplans.com/events. Algunos eventos se realizan en línea y otros en persona. Todos los eventos son gratuitos.

También puede inscribirse llamando al trabajador de la comunidad de la salud de Welcoming Baby al **1-844-671-2108 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

- **Fiestas de nacimiento:** diviértase mientras que oradores expertos brindan consejos útiles sobre recursos posparto, apoyo, atención infantil y el Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC).
- **Serie sobre salud infantil y materna:** este programa brinda un enfoque más profundo sobre la educación posparto, la planificación familiar, la salud reproductiva y la crianza de los hijos en situaciones de estrés.

Puede inscribirse en estos eventos llamando a nuestro equipo de difusión al **1-833-261-2367 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5:30 p.m.

- **Reuniones del Comité Asesor para Miembros:** es su oportunidad de hacer comentarios sobre su experiencia, hacer preguntas sobre sus beneficios y compartir sus ideas.
- **The HEAL Program®:** este conjunto de clases cubre un tema de salud diferente cada semana. Los temas incluyen formularios de antecedentes médicos, emergencias y etiquetas de alimentos.

Mi trabajador de la comunidad de la salud de Welcoming Baby es:

Nombre: _____

Teléfono del consultorio: _____

Teléfono celular: _____

Correo electrónico: _____

Apoyo y servicio de extensión

Conozca a su equipo posparto que continuará apoyándolo durante este tiempo.

Los trabajadores de la comunidad de la salud certificados por Welcoming Baby son su servicio médico de extensión que le atenderán durante los 12 meses posparto. Su trabajador de la comunidad de la salud puede explicarle los servicios que puede obtener de Sentara Health Plans, así como los recursos y los incentivos relacionados con la lactancia materna. También le recordarán que asista a sus visitas posparto.

Los gestores de atención son profesionales con licencia o profesionales con experiencia en atención médica que brindan educación y coordinación de la atención para los miembros y sus bebés durante 12 meses después del parto.



Los enfermeros gestores de atención de alto riesgo y los coordinadores de casos de salud conductual trabajan con usted para controlar la presión arterial y azúcar en la sangre, coordinar la atención de las inquietudes sobre salud conductual, detectar la depresión y proporcionarle información sobre la hipertensión.

Los **educadores en salud** le ayudan a inscribirse en las clases de crianza de los hijos, cuando estén disponibles. Su educador en salud también brinda asistencia para dejar de fumar y mantener un ejercicio saludable (si el médico lo permite).

Los obstetras (médicos obstetras) atienden a las mujeres durante la preconcepción, el embarazo, el parto y las primeras semanas posparto (después del parto). Gestionan y tratan las afecciones de salud asociadas con el embarazo y el posparto para garantizar que tanto usted como su bebé estén sanos.

Los **pediatras (médico del bebé)** son médicos especialmente capacitados que tratan a bebés y adolescentes.

Las **parteras** son profesionales capacitadas y ofrecen servicios de apoyo no clínico relacionados con el embarazo, el posparto y el parto durante el embarazo y el posparto.

La **línea de asesoramiento de enfermería GRATUITA las 24 horas del día, los 7 días de la semana** está disponible cuando su médico no pueda atenderle y usted no sepa qué hacer. Llame al **1-833-933-0487 (TTY: 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Las llamadas son gratuitas.

Puede solicitar transporte para asistir a las citas médicas llamando al **1-877-892-3986 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m.



Family planning

El tamaño ideal de la familia de cada persona es diferente. Ahora que ha agregado a su familia, podemos ayudarlo a planificar y hacer crecer a su familia al tamaño que desee. Logramos esto mediante los servicios de planificación familiar.

Estos servicios le ayudan a conocer las diferentes opciones de control de la natalidad que tiene con Sentara Health Plans. De ahí en más, puede decidir qué opción es mejor para usted.

Tipos de control de la natalidad que cubrimos:

Condones

Anticonceptivos
orales (píldoras)

NuvaRing®

DEPO-PROVERA®
(inyección)

Anticonceptivos reversibles de acción prolongada (LARC)

Dispositivo
intrauterino (DIU)

Implante
(implante delgado
insertado en la
piel del brazo)

Método permanente

Ligadura de trompas bilateral
(trompas atadas)

Hay muchos factores para considerar al elegir el control de la natalidad. Su médico puede responder preguntas y compartir información con usted. Por ejemplo, ¿sabía que se recomienda esperar al menos 18 meses después del parto para quedar embarazada nuevamente? Programe una visita con su médico para hablar sobre sus opciones de planificación familiar.

Resumen de los beneficios posparto*

Es importante que reciba la atención que desea. Después del nacimiento, continuamos brindando apoyo con:

- beneficios posparto hasta 12 meses después del parto
- visita domiciliaria después del nacimiento, si es necesaria
- 400 pañales sin costo por embarazo, por año calendario
- servicios de salud de la mujer, obstetricia/ginecología
- apoyo y guía por parte del trabajador de la comunidad de la salud de Welcoming Baby
- remisión y coordinación de servicios para casos de abuso de sustancias
- atención dental
- pruebas de VIH
- planificación familiar, control de la natalidad y productos de higiene femenina
- incentivos para la atención posparto
- tarjeta de comestibles para comprar alimentos saludables, incluidos productos frescos
- recursos, programas y servicios comunitarios
- esterilización (si es mayor de 21 años)
- programa de recordatorios Watch Me GrowSM para niños desde el nacimiento hasta los 24 meses (visitas y vacunas de niño sano)

* Algunos beneficios tienen restricciones y límites.



Otro recurso útil es Plan First. Este programa del Departamento de Servicios de Asistencia Médica de Virginia ofrece educación y exámenes anuales gratuitos sobre planificación familiar, anticonceptivos y pruebas de laboratorio. Para obtener más información, ingrese a coverva.dmas.virginia.gov/learn/coverage-for-adults/plan-first/.

Tristeza posparto y depresión posparto

Llevar a casa a su bebé es un momento muy emocionante, pero muchos padres nuevos experimentan un periodo de ajuste. Durante este periodo, muchas madres pueden sentir una variedad de emociones y cambios en los niveles hormonales. Estos cambios podrían causar tristeza posparto o llevar a la depresión posparto.

La «tristeza posparto» puede afectar hasta el 80% de las madres primerizas y puede durar hasta dos semanas posparto. La tristeza posparto es común y podría estar relacionada con los cambios hormonales que ocurren en el cuerpo. Después de un par de semanas, estos sentimientos deben disminuir y desaparecer.

Depresión posparto es la complicación más común del embarazo y el parto, que afecta a una de cada siete mujeres. Es algo más que la tristeza posparto, y los síntomas pueden ser más graves y afectar la capacidad de funcionamiento.

Es importante cuidarse y pedir ayuda a su familia y amigos, o a un profesional de atención médica. También es importante buscar formas de manejar el estrés.



Lo mejor es buscar tratamiento para la depresión posparto lo antes posible. Si tiene signos y síntomas graves de depresión posparto que duran más de dos semanas, llame a su médico.

Cómo distinguirlas

Síntoma	Tristeza Posparto	Depresión Posparto
Miedo a estar solo	x	x
Ansiedad	x	x
Confusión	x	x
Llorar sin motivo	x	x
Dificultad para concentrarse	x	x
Impaciencia	x	x
Irritabilidad	x	x
Cambios de estado de ánimo	x	x
Inquietud	x	x
Tristeza con llanto frecuente	x	x
Dificultades para dormir	x	x
Pérdida/aumento de peso o cambios en el apetito	x	x
Ira e irritabilidad		x
Ansiedad con preocupación		x
Disminución de la actividad		x
Sensación de desconexión entre usted y su bebé		x
Desesperanza		x
Culpa o pánico abrumadores		x
Pensamientos aterradores sobre usted o su bebé		x

Si experimenta depresión, cambios en el estado de ánimo o ansiedad, pregúntenos sobre nuestro Programa Adopt A Mom (programa de apoyo entre pares). Podemos ponerle en contacto con Postpartum Support Virginia para que le asignen una mentora que haya tenido experiencias similares y pueda ayudarle en su proceso de recuperación.

Para obtener más información y recursos, o para unirse al programa de mentores pares o a un grupo de apoyo posparto, visite **postpartumva.org**.

Consejos para amamantar a su bebé

La lactancia materna tiene múltiples beneficios de salud tanto para usted como para su bebé. La leche materna aporta los nutrientes y las calorías necesarios para la salud de su bebé.

Favorece el desarrollo y crecimiento del cerebro de su bebé. También fortalece el vínculo entre usted y su bebé, previene infecciones y refuerza su sistema inmunitario. Las madres que amamantan pueden reducir el riesgo de presión arterial alta, diabetes, cáncer de ovario y seno. Los bebés amamantados tienen un riesgo reducido de asma, obesidad, diabetes tipo 1, infecciones de oído y síndrome de muerte súbita inesperada del lactante (SUID).

Qué debe recordar al amamantar:

- Cada proceso de lactancia materna es diferente.
- Use la ropa de lactancia materna adecuada. Alimente de ambos senos por igual.
- Permita que su bebé succione según lo necesite para vaciar el seno.
- La lactancia da sed, beba mucha agua.

Hable con su médico o consultor de lactancia si experimenta alguno de estos síntomas:

- dificultad para prenderse
- pezones adoloridos o agrietados
- pezones planos o invertidos
- senos adoloridos o bultos en el seno

Registre su extractor de leche

Llame a su trabajador de la comunidad de la salud hoy si no obtuvo su extractor de leche de Aeroflow gratuito antes del nacimiento o visite **aeroflowbreastpumps.com** para registrar su nuevo extractor de leche.

Para obtener más información y consejos sobre la lactancia materna, **visitewomanshealth.gov/breastfeeding**.

Recursos para dejar de fumar

Dejar de fumar es lo mejor que puede hacer por usted y por su bebé. El tabaquismo pasivo puede causar graves problemas de salud para su bebé, como el riesgo de sufrir síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).

Sentara Health Plans tiene un programa gratuito para dejar de fumar, **Stay Smokeless for Life** (Deje de fumar para siempre). Se trata de un programa de autoaprendizaje para ayudar a los consumidores de tabaco y cigarrillos electrónicos a dejar de fumar. Utilice la videoteca y los recursos de sentarahealthplans.com/quitsmoking. Hay más recursos disponibles para dejar de fumar a través de WebMD®. Siga los pasos que se indican a continuación:

1. Inicie sesión en el portal para miembros en sentarahealthplans.com/signin.
2. Seleccione **Wellness Tools** (Herramientas de bienestar) en la opción de menú.
3. **Get Healthy** (Llevar una vida saludable) para acceder al portal de WebMD.
4. Haga clic en **Daily Habits** (Hábitos diarios) y seleccione **Quit Tobacco** (Dejar de fumar).

Puede obtener más recursos en women.smokefree.gov o Quit Now Virginia, Programa para Dejar de Fumar o financiado por el estado con asesoramiento y terapia de reemplazo de nicotina, llamar al **1-800-784-8669 (TTY: 711)** o visitar quitnowvirginia.org.

Salud y bienestar

El periodo posparto es un momento especial para que los padres nuevos se relacionen con sus bebés y se adapten a sus nuevas vidas. Durante este tiempo, es importante centrarse en su salud y bienestar. Esto incluye una dieta equilibrada, descansar lo suficiente y hacer ejercicio. Contamos con recursos para ayudarle, como los siguientes:

Apoyo posparto de la partera

Si utilizó una partera durante el embarazo y el parto, proporcionarán apoyo posparto continuo para ayudarlo en la transición a la paternidad. Lo ayudan a adaptarse a su nueva vida como padre, le brindan apoyo emocional y le ofrecen ayuda, desde la lactancia materna hasta la atención del recién nacido.

Las parteras pueden brindar remisiones a otros profesionales y recursos, como los siguientes:

- consultores de lactancia
- especialistas en salud mental posparto
- recursos para la crianza

Los beneficios y la cobertura de los servicios de parteras incluyen:

- hasta 10 visitas, incluidas cuatro prenatales, seis posparto y una asistencia de partera durante
- el parto
- beneficios relacionados con los servicios sociales y de salud
- atención culturalmente informada

Recursos para mujeres, bebés y niños

El Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños (WIC) es un programa de suplementos alimenticios diseñado para satisfacer sus necesidades nutricionales y las de su familia. El WIC brinda tarjetas eWIC para determinados tipos de alimentos para madres embarazadas, bebés y niños en crecimiento. El WIC también promueve y apoya la lactancia materna en caso de que decida amamantar a su bebé. Para inscribirse en el WIC, diríjase a la oficina local del WIC o visite myvawic.org para aplicar. También tendrá que inscribir a su bebé en el WIC cuando nazca. Si tiene alguna pregunta sobre el WIC, hable con el trabajador de la comunidad de la salud de Welcoming Baby.

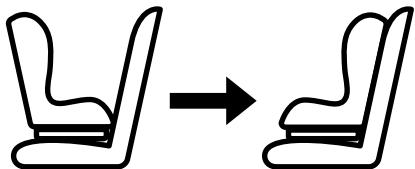


Seguridad del asiento para el coche

12 consejos para la seguridad del asiento para el coche

1. La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda que todos los recién nacidos utilicen asientos para el coche orientados hacia atrás desde el nacimiento al salir del hospital.
2. Todos los bebés y los niños pequeños deben viajar en asientos para el coche orientados hacia atrás el mayor tiempo posible hasta que alcancen el peso o la altura máximos permitidos por la etiqueta del asiento.
3. Los asientos orientados hacia atrás generalmente se pueden usar para un niño desde el nacimiento hasta los 2 años o más.
4. Los niños de dos años debe cumplir con las restricciones de altura y peso del modelo de asiento para el coche antes de hacer la transición a un asiento para el coche orientado hacia adelante.
5. Los niños en las edades de 2 a 5 años pueden trasladarse a un asiento para el coche orientado hacia adelante con un arnés.
6. Los niños en edad escolar, de 5 años o más, cuyo peso exceda los límites de los asientos para el coche orientados hacia adelante pueden utilizar un asiento elevado.
7. Todos los niños, hasta los 12 años de edad, deben viajar en el asiento trasero.
8. Los asientos para el coche deben instalarse lejos de los airbags activos.
9. Los asientos para el coche deben instalarse en el asiento trasero, nunca en la parte delantera.
10. Verifique que su asiento para el coche esté instalado correctamente antes de usarlo. Vaya a la estación de bomberos local para que la revisen.
11. Retire los abrigos y las prendas voluminosas antes de colocar a su hijo en el asiento para el coche.
12. Retire los espejos del asiento para el coche para bebés cuando haga calor o utilice un espejo para el coche de bebé resistente al calor. El reflejo del sol puede quemar a su hijo.

Tipos de asientos para el coche



Asiento para el coche para bebés	Asiento para el coche convertible
Solo orientado hacia atrás.	Orientado hacia atrás y orientado hacia adelante.
Para bebés de 22 a 35 libras según el modelo.	Para niños de hasta 65 libras según el modelo.
Pequeño y compacto, viene con un asa de transporte.	Más pesado y más grande, no viene con un asa de transporte.
Una excelente opción para usted si va a trasladarse frecuentemente con su bebé y necesita algo portable.	Una excelente opción si desea un asiento para el coche que dure muchos años: puede cambiarse para orientarlo hacia adelante y se puede utilizar como asiento elevado.
Algunos modelos tienen una base desmontable que puede dejarse en el automóvil para que no tenga que volver a instalar el asiento cada vez que entre en él.	Algunos modelos tienen piezas que no se pueden quitar y están diseñadas para permanecer en el automóvil y no sacarlas.
Arnés de cinco puntos que se fija en los hombros y las caderas, y se conecta entre las piernas.	Arnés de cinco puntos que se fija en el hombro y las caderas, y se conecta entre las piernas.
Puede comprar bases adicionales para más de un automóvil.	No se necesita una base.

¿Lo sabía?

- Puede encontrar el límite de peso en el manual del usuario, en la etiqueta al costado del asiento o en buscándolo en línea.
- Si necesita ayuda para instalar el asiento para el coche, llame al departamento de bomberos local para programar una cita para obtener asistencia para la instalación.
- Registre el asiento para el coche con el fabricante para obtener las actualizaciones de seguridad y los retiros del mercado.
- Los asientos para el coche han reducido el riesgo de lesiones en aproximadamente un 71% y 82% para los niños en comparación con el uso del cinturón de seguridad solo.
- Los asientos elevados han reducido el riesgo de lesiones graves en un 45% para niños de 4 a 8 años de edad en comparación con el uso del cinturón de seguridad solo.



Educación sobre el sueño seguro

Welcoming Baby ofrece capacitación gratuita en línea a través de su socio, Safe Sleep Academy. Al realizar la "Capacitación para Embajadores del Sueño Seguro de Cribs for Kids®", aprenderá consejos importantes para mantener a su bebé seguro mientras duerme y obtendrá puntos para el regalo de finalización del Programa Welcoming Baby después de que nazca su bebé.

Una vez que complete el curso y envíe su certificado, podrá recibir artículos que respalden el sueño seguro de su bebé, como un corralito portátil, un saco de dormir o un monitor para bebé.
Cómo completar la capacitación:

1. Visite safesleepacademy.org/safe-sleep-training.
2. Regístrese en línea.
3. Complete el entrenamiento del sueño seguro.
4. Tome una foto de su certificado y envíelo por correo electrónico o por correo postal a su trabajador de la comunidad de la salud de Welcoming Baby.

Recuerde estas tres medidas sencillas para que su bebé duerma con seguridad: **solo, separado y siempre**. Estos tres pasos pueden ayudarle a prevenir el síndrome de muerte súbita inesperada del lactante (SUID).

1. **Solo:** su bebé debe dormir **solo** en su espacio para dormir, sobre una superficie firme y de espaldas, a menos que su médico le diga lo contrario. La cuna o moisés puede encontrarse en la misma habitación que usted, para que pueda ayudarlo si lo necesita.
2. **Separado:** su bebé debe dormir **separado** de todos los objetos, almohadas o mantas que puedan ponerlo en riesgo. Los juguetes y la ropa de cama blanda aumentan el riesgo de muerte.
3. **Siempre:** debe seguir las prácticas de sueño seguro **siempre**, durante todas las horas de sueño, y con todos los cuidadores.

Obtenga más información sobre el sueño seguro en
safesleepacademy.org y dss.virginia.gov/safe_sleep.

Recompensa por la atención

Queremos ayudarle a tener una recuperación saludable después del nacimiento. Una visita posparto es un control médico después del nacimiento del bebé para asegurarse de que usted se está recuperando bien del trabajo de parto y el nacimiento. Su visita con su médico obstetra es un buen momento para discutir cómo se siente, hablar sobre los recursos que puede necesitar y debatir las opciones de control de la natalidad. Su visita posparto es esencial, y queremos recompensarle por acudir a su cita.

Programa de incentivos para la salud

Es posible que sea elegible para recibir una tarjeta de regalo por realizar su visita posparto entre 7 y 84 días después del nacimiento. Si es elegible, puede elegir entre más de 100 tarjetas de regalo para minoristas. Para obtener más información sobre el programa de incentivos saludables, hable con su trabajador de la comunidad de la salud de Welcoming Baby.

Puntos y tarjetas de regalo

Participar en Welcoming Baby le permite ganar puntos. Algunas formas en que puede obtener puntos incluyen ir a las visitas al médico y asistir a las clases de educación para la salud. Si realiza un seguimiento de sus puntos y completa las actividades, será elegible para las tarjetas de regalo y una bolsa de regalo cuando termine el programa.



Actividad	Puntos	Actividad Completada
Participe en Welcoming Baby y en la evaluación inicial	10 puntos	
Primera visita médica prenatal a tiempo	10 puntos	
Visitas al médico	10 puntos por visita	
Clases para la atención prenatal	50 puntos	
Manuales, clases, televisión y videos educativos	20 puntos	
Primera visita o llamada telefónica de atención prenatal	10 puntos	
Visitas o llamadas adicionales de servicio médico	5 puntos (por visita/llamada)	
Punto que puede obtener ahora		
Elección de un pediatra	10 puntos	
Visita médica posparto a tiempo de 7 a 60 días	10 puntos	
Inscripción en el Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños (WIC)	10 puntos	
Compleción de la evaluación posparto	10 puntos	

Su trabajador de la comunidad de la salud de Welcoming Baby también lo ayudará a llevar un registro de sus puntos.

Comuníquese con nosotros

Sentara Health Plans

1-844-671-2108 (TTY: 711)

de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

welcomingbaby@sntara.com

