Sentara Health Plans

Welcoming Baby

Atención prenatal

Atención prenatal de Welcoming Baby℠

¡Felicitaciones por su embarazo! Estamos aquí para ayudarlo a lo largo de este proceso. 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 concepción hasta el parto, preparándolo para un embarazo y un bebé saludables.

Tómese un momento para leer este folleto.

Gracias por elegir Welcoming Baby como su recurso de atención prenatal. 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 prenatales
- Pruebas y evaluaciones prenatales
- Embarazo y presión arterial alta
- Trabajo de parto prematuro
- Dejar de fumar
- Salud y bienestar
- Proteja a su bebé del VSR
- 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 por teléfono. Para ello, llame al trabajador de salud comunitario de Welcoming Baby al **1-844-671-2108 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

- **Fiestas del bebé:** diviértase mientras los oradores expertos brindan consejos y recursos útiles. Recibirá una bolsa de regalo por asistir y puede ganar un premio del sorteo.
- **Taller de salud materna:** este programa brinda un enfoque más profundo sobre los temas de embarazo que suelen ser desconocidos.

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

Nombre: _____

Teléfono del consultorio: _____

Teléfono celular: _____

Correo electrónico: _____

Apoyo y servicio médico

Conozca al equipo prenatal que continuará apoyándola durante este tiempo.

Los trabajadores de salud comunitarios y certificados de Welcoming Baby la llamarán mensualmente y pueden acudir a su hogar para brindarle educación y servicios de apoyo durante el embarazo. Los trabajadores de salud comunitarios pueden explicarle los servicios que puede obtener a través de Sentara Health Plans, como las fiestas del bebé, los recursos sobre lactancia materna y los incentivos. También le recordarán que asista a las visitas prenatales.

Los **gestores de atención** son profesionales con licencia o profesionales con experiencia en atención médica que brindan educación y coordinación de atención para mujeres embarazadas que necesitan asistencia y apoyo para un embarazo saludable y seguro.

Los **enfermeros gestores de atención de alto riesgo** y los **coordinadores de casos de salud conductual** trabajan con usted en el control de la presión arterial, el azúcar en la sangre, la coordinación de la atención para las inquietudes sobre salud conductual, la detección de depresión, y pueden brindarle educación sobre la hipertensión y el trabajo de parto prematuro.

Los **educadores en salud** la ayudarán a inscribirse en las clases prenatales y para padres cuando estén disponibles. El educador en salud también puede brindarle asistencia para dejar de fumar y hacer ejercicios saludables durante el embarazo (si el médico lo permite).

Los **médicos de obstetricia (obstetras)** atienden a mujeres antes de la concepción, durante 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.

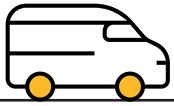
Las **parteras** son profesionales de la salud especialmente capacitadas para cuidar a las mujeres durante el embarazo, el trabajo de parto e inmediatamente después de dar a luz.

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

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

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 atenderla y usted no sepa qué hacer. Llame al **1-833-933-0487 (TTY: 711)**, las 24 horas del día, los siete 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.



Planificación familiar

El tamaño ideal de la familia de cada persona es diferente. Podemos ayudarla a planificar y hacer crecer su familia al tamaño que desee. Esto se logra 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 prenatales*

Es importante que reciba la atención que desea. Estos son algunos servicios y beneficios que puede obtener con Sentara Health Plans durante el embarazo:

- Enfermera partera certificada
- Doula certificada de la comunidad
- Servicios de salud de la mujer, obstetricia y ginecología
- Ayuda para buscar médicos que presten atención prenatal regular
- Gestión de casos para embarazos de alto riesgo
- Apoyo y guía por parte del trabajador de salud comunitario de Welcoming Baby
- Clases de atención prenatal, parto y educación para la salud
- Extractor de leche materna gratuito
- Consultor de lactancia
- Recursos para dejar de fumar
- Atención dental
- Remisión y coordinación de servicios para casos de abuso de sustancias
- Educación sobre el sueño seguro y artículos relacionados
- Planificación familiar, control de la natalidad y productos de higiene femenina
- Pruebas de VIH
- Incentivos para la atención prenatal y posparto
- 400 pañales gratis por embarazo, por año calendario
- Tarjeta de comestibles para comprar alimentos saludables, incluidos productos frescos
- Recursos, programas y servicios comunitarios
- Fiestas del bebé virtuales y presenciales para conectarse con recursos locales gratuitos

**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**/.

Pruebas y evaluaciones prenatales

Es importante realizarse pruebas y evaluaciones prenatales de forma regular para garantizar que usted y su bebé permanezcan sanos durante todo el embarazo. Las pruebas y evaluaciones prenatales ayudan al médico a controlar su salud general y la de su bebé.

Primer trimestre (semanas 1 a 13)

Ultrasonido temprano: una ecografía que captura imágenes del útero para determinar la edad gestacional, la cantidad de fetos y la ubicación de la placenta.

Segundo trimestre (semanas 14 a 27)

Ultrasonido: una ecografía que captura imágenes del feto para medir la placenta, la anatomía fetal, el crecimiento y la circulación sanguínea.

Prueba de tolerancia a la glucosa: mide los niveles de glucosa (azúcar en la sangre).

Tercer trimestre (semanas 28 a 42)

Examen de detección del estreptococo del grupo B (EGB): analiza el líquido del cuello uterino para ver si tiene la bacteria EGB.

Prueba de tolerancia a la glucosa: mide los niveles de glucosa (azúcar en la sangre).

Prueba de cardiotocografía: controla la frecuencia cardíaca fetal del bebé.

Ultrasonido fetal: una ecografía que captura imágenes del feto en el útero para evaluar el crecimiento y desarrollo.

Es importante que hable con el médico acerca de estas pruebas y evaluaciones, y que le plantee cualquier pregunta o inquietud que pueda tener.

Embarazo y presión arterial alta

La presión arterial alta, también conocida como hipertensión, puede causar problemas de salud graves en las mujeres embarazadas. Si no se trata, puede provocar preeclampsia, nacimiento prematuro y otras enfermedades graves.

Si planea tener un bebé y tiene presión arterial alta, es importante tomar medidas para controlar la presión arterial:

- Si necesita medicamentos para mantener la presión arterial controlada, tómelos todos los días según la indicación de su médico.
- Acuda a todas sus visitas de atención prenatal. Su médico tomará su presión arterial en cada visita.
- Coma alimentos saludables.
- Manténgase activo a menos que su médico le haya dicho que no lo haga.
- No fume ni beba alcohol.
- Mantenga un peso saludable. Hable con su médico sobre un peso que sea saludable para usted.

¿Qué es la preeclampsia?

La preeclampsia es una forma grave de presión arterial alta que le ocurre a algunas mujeres embarazadas. Los síntomas de la preeclampsia incluyen los siguientes:

- Rostro y manos hinchados
- Dolores de cabeza que no desaparecen
- Visión borrosa
- Visualización de manchas
- Dificultad para respirar
- Dolor en la parte superior izquierda del vientre
- Náuseas y vómitos después de las 20 semanas de embarazo
- Aumento repentino de peso

Informe a su médico si está experimentando síntomas de preeclampsia.

Trabajo de parto prematuro

El trabajo de parto prematuro también se conoce como trabajo de parto antes de término. Es el trabajo de parto que ocurre antes de las 37 semanas completas de embarazo. Los Institutos Nacionales de la Salud consideran que un embarazo está a término a las 39 semanas.

El trabajo de parto prematuro puede provocar el nacimiento prematuro. Dar a luz a un niño antes de tiempo puede causar problemas de salud al recién nacido. Comprender los factores de riesgo, los síntomas y los signos del trabajo de parto prematuro puede ayudar.

Factores de riesgo del trabajo de parto prematuro

- Antecedentes familiares o personales de trabajo de parto prematuro
- Embarazo de gemelos, trillizos, etc.
- Afecciones de salud como presión arterial alta y diabetes
- Infecciones urinarias o enfermedad de transmisión sexual
- Problemas con la placenta, el cuello uterino o el útero
- Fumar, beber alcohol o consumir drogas ilegales
- Ser menor de 18 años o mayor de 35 años
- Cuestiones sociales como la falta de recursos y la violencia doméstica
- Niveles altos de estrés
- No acudir al médico para las visitas prenatales

Síntomas de trabajo de parto prematuro antes de las 37 semanas

- Flujo vaginal de color rosa o pardusco
- Sangrado vaginal (después de las 20 semanas)
- Calambres en la parte inferior del estómago
- Presión en la pelvis/vagina
- Dolor lumbar leve
- Contracciones frecuentes o constantes con menos de 10 minutos de diferencia
- Ruptura de la fuente

Si tiene alguno de estos síntomas, comuníquese con el consultorio médico para obtener asesoramiento médico.

Recursos para dejar de fumar

Si fuma y está embarazada, o está pensando en quedar embarazada, hable con su médico. Dejar de fumar es lo mejor que puede hacer por usted y por su bebé. Descubra recursos que pueden ayudarle a dejar de fumar de una vez por todas, incluido el asesoramiento, el seguimiento en línea y las lecturas rápidas para mantenerla por buen camino.

Fumar durante el embarazo:

- Afecta la placenta.
- Disminuye la cantidad de oxígeno disponible para usted y su bebé en crecimiento.
- Aumenta la frecuencia cardíaca de su bebé.
- Aumenta el riesgo de tener un bebé con bajo peso al nacer.
- Puede aumentar el riesgo de nacimiento prematuro y síndrome de muerte súbita inesperada del lactante (SIDS) cuando nazca su bebé.

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 **Get Healthy** (Llevar una vida saludable) para acceder al portal de WebMD.
3. 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, un programa para dejar de consumir tabaco 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 embarazo es el momento en el que debe asegurarse de cuidarse. También es el momento de tener un plan de parto como guía para ayudarla a tomar decisiones sobre su próxima experiencia de parto. Tenemos recursos para ayudarla.

Artículos esenciales para la maternidad de Aeroflow

Sentara Health Plans se ha asociado con Aeroflow para ofrecerle artículos esenciales para la maternidad sin ningún costo para usted. Estos artículos pueden ayudarla durante el embarazo y después de la llegada de su bebé. Con Aeroflow, tendrá acceso a lo siguiente:

- Extractor de leche materna: un artículo de alta calidad de las mejores marcas.
- Clase sobre embarazo y lactancia materna: 3 clases virtuales en vivo impartidas por expertos certificados.

Escanee este código con la cámara de su teléfono inteligente o una aplicación de lector de códigos QR para solicitar sus artículos esenciales para la maternidad hoy mismo.

Solo siga estos tres pasos sencillos:

1. Brinde información de su seguro (necesitará su tarjeta del seguro).

2. Elija el extractor de leche materna, artículos de apoyo para el embarazo, recuperación posparto y clases cubiertas por Sentara Health Plans.

3. Aeroflow verificará la receta y enviará los artículos directamente a su hogar.

Servicios de doula

Una doula es una persona que ofrece servicios no clínicos relacionados con el embarazo a lo largo de este, en el trabajo de parto y al momento del parto, y durante el periodo posparto, que incluyen:

- Apoyo emocional
- Educación sobre el parto
- Apoyo durante la lactancia materna

Muchos profesionales de atención médica pueden remitirla a una doula, incluidos médicos, parteras profesionales certificadas, enfermeras parteras certificadas, trabajadores sociales clínicos con licencia y otros.

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

- Hasta 10 visitas (cuatro visitas prenatales y seis en el posparto) y la asistencia de una doula durante el parto
- Beneficios relacionados con los servicios sociales y de salud
- Atención culturalmente informada

Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes 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 salud comunitario de Welcoming Baby.

Fuentes:
cdc.gov/pregnancy/during/?CDC_AAref_Val=https://www.cdc.gov/pregnancy/during.html
womenshealth.gov/pregnancy/youre-pregnant-now-what

Mantenerse saludable durante el embarazo

Es importante que usted y su bebé tengan un estilo de vida saludable. Practique estos comportamientos para que usted y su bebé se mantengan saludables durante el embarazo:

- Siga una dieta equilibrada y nutritiva que incluya frutas, verduras y proteínas magras.
- Tome una vitamina prenatal diariamente y hable con el trabajador de salud comunitario de Welcoming Baby, el gestor de atención, el médico o la doula sobre la vitamina prenatal más adecuada para usted.
- Consuma hasta 400 microgramos (mcg) de ácido fólico diariamente antes de quedar embarazada y durante el embarazo.
- Evite fumar cualquier tipo de tabaco, nicotina, incluidos los dispositivos de vapeo, o cánnabis/marihuana durante el embarazo.
- Evite fumar cualquier tipo de tabaco, nicotina, incluidos los dispositivos de vapeo, o cánnabis/marihuana durante el embarazo.
- Evite el consumo de alcohol durante el embarazo; ninguna cantidad de alcohol es segura durante el embarazo.
- Evite consumir drogas ilegales y pídanos ayuda si necesita asesoramiento o tratamiento.
- Asegúrese de que sus vacunas estén al día y hable con su médico sobre las vacunas que necesita.
- Manténgase activa durante el embarazo con ejercicios regulares.* Los beneficios de salud del ejercicio incluyen:
    - reducir el riesgo de parto prematuro, preeclampsia y diabetes gestacional
    - prevenir el estreñimiento, las várices y los dolores corporales
    - mejorar la energía y el sueño
    - reducir la ansiedad y la depresión
    - ayudar a prepararse para el trabajo de parto, el parto y la recuperación

**Consulte siempre con su médico la cantidad de ejercicio o actividad física adecuada para usted durante el embarazo.*

Proteja a su bebé del VSR

Proteja a su bebé contra el virus sincicial respiratorio (VSR). El VRS es un virus frecuente en los pulmones y las vías respiratorias que provoca síntomas leves similares a los del resfriado. Este virus contagioso provoca síntomas como estornudos, secreción nasal, fiebre, tos, sibilancia y fatiga, y puede durar hasta dos semanas. Los bebés que están en alto riesgo pueden necesitar hospitalización. Una forma de proteger a su bebé es vacunarse contra el VSR durante el embarazo. Si recibe la vacuna contra el VSR durante el embarazo, puede aumentar la protección de su bebé después del nacimiento.

Es posible que su médico le recomiende vacunarse contra el VSR si está embarazada de 32 a 36 semanas durante la temporada del VSR, de septiembre a marzo. La temporada del VSR puede variar según el lugar donde viva.

Fuente: cdc.gov/rsv/infants-young-children/index.html

Educación sobre el sueño seguro

Welcoming Baby ofrece capacitación gratuita en línea a través de su socio, Safe Sleep Academy. Realice la capacitación "Cribs for Kids® Safe Sleep Ambassador Training" (Capacitación para Embajadores del Sueño Seguro de Cribs for Kids®) para aprender consejos importantes sobre cómo mantener a su bebé seguro, obtenga puntos en el programa Welcoming Baby y reciba un regalo de finalización después del parto.

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 la capacitación sobre sueño seguro.
4. Tome una foto de su certificado y envíela por correo electrónico, fax o correo al trabajador de salud comunitario de Welcoming Baby.

Recuerde estos tres pasos sencillos 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 **safesleep365.com**.

Recompensa por la atención

Queremos ayudarlo a que tenga un embarazo y una recuperación saludables después del nacimiento. Las visitas prenatales son las visitas que le hace a su médico durante el embarazo. Es muy importante que consulte a su médico al comienzo de su embarazo, dentro de los 42 días posteriores a la inscripción con nosotros o en el primer trimestre. Queremos recompensarla por acudir a sus visitas prenatales. En cada visita de atención prenatal, su proveedor de atención médica la revisará a usted y a su bebé en crecimiento. Consulte a su médico obstetra nuevamente después de tener a su bebé para su visita posparto.

Programa de incentivos para la salud

Es posible que sea elegible para recibir una tarjeta de regalo por tener su primera cita prenatal. Debe realizar una visita prenatal durante el primer trimestre (12 semanas) del embarazo o dentro de los primeros 42 días desde su inscripción en el plan de salud. Para obtener más información, hable con el trabajador de salud comunitario de Welcoming Baby. Puede elegir entre más de 100 tarjetas de regalo de distintos comercios minoristas.

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.

Al asistir a una de nuestras fiestas de nacimiento, también recibirá una bolsa de regalo.

Actividad	Puntos	Actividad completada
Participe en la Bienvenida al Bebé y en la evaluación inicial	10 puntos	
Primera visita médica prenatal a tiempo	10 puntos	
Visitas al médico	10 puntos cada visita	
Clases para la atención prenatal	50 puntos	
Manuales, clases, programas de televisión/videos educativos	20 puntos	
Primera visita o llamada telefónica prenatal al servicio médico	10 puntos	
Visitas o llamadas adicionales de servicio médico	5 puntos (por visita/ llamada)	
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	

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

Comuníquese con nosotros

1-844-671-2108 (TTY: 711)
de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.
welcomingbaby@sentara.com

Sentara Health Plans

Welcoming Baby

SHP_MD_MEM_BKT_250008_0925_SP