

Welcoming
Baby 

Atención Prenatal



Atención prenatal de Welcoming BabySM

¡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.

Le agradecemos por elegir a 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
- Recursos para 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 insíbrase 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 de nacimiento** – diviértase mientras los oradores expertos invitados 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 a su equipo prenatal que continuará apoyándola durante este tiempo.



Los **trabajadores certificados de la comunidad de la salud de Welcoming Baby** lo llamarán mensualmente y pueden acudir a su hogar para brindarle educación y servicios de apoyo durante su embarazo. El trabajador de la comunidad de la salud puede explicarle los servicios que puede obtener de Sentara Health Plans, incluidas las fiestas de nacimiento, los recursos para la lactancia materna e 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** 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 sobre la salud** lo ayudarán a inscribirse en las clases prenatales y para padres cuando estén disponibles. El educador sobre la 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 (midwives)** 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 (doulas)** 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.

Línea gratuita de asesoramiento de enfermería las 24 horas del día, los 7 días de la semana para las ocasiones en que su médico no está disponible y usted no sepa qué hacer. Llame al número que figura en el reverso de su tarjeta de id. de miembro, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Esta llamada es gratuita.



Puede solicitar transporte para asistir a las citas médicas llamando al **1-877-892-3986 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 6 a.m. a 6 p.m.

Planificación familiar

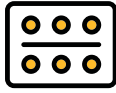
El tamaño ideal de la familia de cada persona es diferente. Podemos ayudarla a planificar y hacer crecer su familia al tamaño que desee. Logramos esto mediante los servicios de planificación familiar.

Estos servicios le ayudan a conocer las diferentes opciones de control de la natalidad que tiene con Sentara Health Plans. A partir de ahí, puede decidir qué funciona mejor para usted.

Tipos de control de la natalidad que cubrimos



Condomes



Anticonceptivos orales
(píldoras)

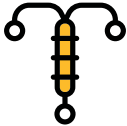


NuvaRing®



DEPO-PROVERA®
(inyección)

Anticonceptivos reversibles de acción prolongada (LARC)



Dispositivos
intrauterinos
(DIU)



Implante
(implante delgado
insertado en la piel
del brazo)

Método permanente



ligadura de
trompas bilateral
(trompas atadas)

Hay muchos factores a 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
- partera certificada de la comunidad
- servicios de salud de la mujer y de obstetricia/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 la comunidad de la salud de Welcoming Baby
- clases de atención prenatal, parto y educación para la salud
- extractor de leche gratuito
- consultor de lactancia
- recursos para dejar de fumar
- remisión y coordinación de servicios para casos de abuso de sustancias
- atención dental
- prueba de VIH
- planificación familiar y control de la natalidad
- incentivos para la atención prenatal y posparto
- 400 pañales gratuitos al completar sus visitas prenatales y de posparto
- tarjeta de comestibles para comprar alimentos saludables, incluidos productos frescos
- descuentos semanales en alimentos saludables, artículos para bebés y productos de limpieza
- recursos, programas y servicios comunitarios
- fiestas de nacimiento 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 dmas.virginia.gov/for-members/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)

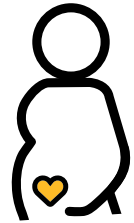
Ultrasonido temprano – una ecografía que captura imágenes del útero para determinar la edad gestacional, la cantidad de fetos y la ubicación de la placenta.



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).



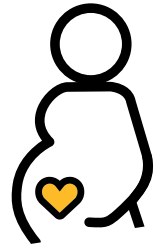
Tercer trimestre (semanas 28 a 42)

Prueba de 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 – realiza una ecografía que capta 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

Presión arterial alta, también conocida como hipertensión, puede causar problemas de salud graves en 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 controlará 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 signos y síntomas de la preeclampsia incluyen los siguientes:

- rostro y manos hinchados
- dolores de cabeza que no desaparecen
- visión borrosa
- visión obstruida por manchas
- dificultad para respirar
- dolor en la parte superior izquierda del vientre
- náuseas y vómitos cuando tenga más de 20 semanas de embarazo
- aumento repentino de peso

Informe a su médico si está experimentando alguno de los signos y síntomas de la preeclampsia.

Trabajo de parto prematuro

El trabajo de parto pretérmino también se llama trabajo de parto prematuro. 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
- niveles altos de estrés
- 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
- problemas sociales como la falta de recursos y la violencia doméstica
- no acudir al médico para las visitas prenatales

Signos y síntomas 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 mantenerlo por buen camino.

Fumar durante el embarazo:

- afecta la placenta
- disminuye la cantidad de oxígeno disponible para usted y su bebé en crecimiento
- aumenta el riesgo de tener un bebé con bajo peso al nacer
- aumenta la frecuencia cardíaca de su bebé
- 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](https://www.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](https://www.sentarahealthplans.com/signin).
2. Seleccione **Wellness Tools** (Herramientas de bienestar) en la opción de menú **Get Healthy** (Llevar una vida saludable). Será redirigido 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](https://www.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 al **1-800-784-8669 (TTY: 711)**, o visite [quitnowvirginia.org](https://www.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 ayudarlo a tomar decisiones sobre su próxima experiencia de parto. Tenemos recursos para ayudarlo.

Aplicaciones para teléfonos inteligentes de Ovia Health™

¿Necesita ayuda para realizar un seguimiento de la ovulación, el ciclo menstrual y el embarazo? Descubra los beneficios que las aplicaciones de Ovia Health tienen para ofrecer. Sentara Health Plans le ofrece estas aplicaciones gratuitas.



Al descargar las aplicaciones de Ovia Health, se conectará con enfermeros diplomados para recibir asesoramiento en salud, y puede unirse a comunidades de apoyo en todas las etapas de su vida, desde la fertilidad hasta el embarazo y la crianza de los hijos.



Ovia Fertility, Cycle, Health

Hace un seguimiento de su período desde la fertilidad hasta los síntomas de la menopausia.



Ovia Pregnancy & Baby Tracker

Hace un seguimiento de su embarazo.



Ovia Parenting & Baby Tracker

Hace un seguimiento de los logros de su bebé y obtener consejos para la lactancia materna.



Para obtener más información sobre las aplicaciones de Ovia, escanee este código con la cámara de su teléfono inteligente o la aplicación de lector de códigos QR, o visite sentarahealthplans.com/members/health-and-wellness/ovia-health.

Servicios de parteras

Una partera 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 remitirlo a una partera, incluidos médicos, parteras profesionales certificadas, enfermeras parteras certificadas, trabajadores sociales clínicos con licencia y otros.

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

- hasta nueve visitas, incluidas cuatro visitas prenatales, cuatro posparto y una visita por parto
- servicios relacionados con 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 presentar la solicitud. 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.



Fuentes:

- [cdc.gov/pregnancy/during.html](https://www.cdc.gov/pregnancy/during.html)
- [womenshealth.gov/pregnancy/youre-pregnant-now-what](https://www.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 la comunidad de la salud de Welcoming Baby, el gestor de atención, el médico o la partera 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 cannabis/marihuana durante el embarazo.
- Evite el consumo de alcohol durante el embarazo; no es seguro beber ninguna cantidad de alcohol durante el embarazo.
- Evite consumir drogas ilegales y pídanos ayuda si necesita asesoramiento o tratamiento.
- Asegúrese de que sus vacunas estén actualizadas 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 los siguientes:
 - 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 en sus visitas de atención prenatal.*

Proteja a su bebé del VSR

Proteja a su bebé contra el virus sincicial respiratorio (VSR). El VSR es un virus común 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 la 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 de VSR puede variar según el lugar donde viva.

Fuente: [cdc.gov/rsv/about/prevention.html#protect-children](https://www.cdc.gov/rsv/about/prevention.html#protect-children)



Educación sobre el sueño seguro

Welcoming Baby ofrece capacitación gratuita en línea a través de su socio, Safe Sleep Academy. Realice la capacitación para “Embajadores del Sueño Seguro en Cribs for Kids®” y obtenga puntos en el programa de Welcoming Baby para recibir un regalo después del nacimiento de su bebé.

1. Visite **safesleepacademy.org/safe-sleep-training**.
2. Regístrese en línea.
3. Responda el cuestionario.
4. Tome una foto de su certificado y envíela por correo electrónico, fax o correo al trabajador de la comunidad de la salud 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** – siempre debe seguir las prácticas de sueño seguro, 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 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 recompensarlo por acudir a sus visitas prenatales. En cada visita de atención prenatal, su proveedor de atención médica lo 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 una tarjeta de regalo por tener su primera cita prenatal. Debe realizar una visita prenatal dentro del primer trimestre (12 semanas) después de quedar embarazada. Para obtener más información, hable con el trabajador de la comunidad de la salud de Welcoming Baby. Elija entre más de 100 tarjetas de regalo para 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 Welcoming Baby 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	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.

Welcoming
Baby 



Comuníquese con nosotros

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

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

welcomingbaby@sentara.com