

MOMS: Administración de Servicios de Maternidad
(Management of Maternity Services)



Consejos útiles si está
esperando un bebé



¡Felicitaciones por su embarazo!

Esperar un bebé puede ser un momento emocionante y ajetreado, y no tiene por qué hacerlo sola. UCare está aquí para usted. En las siguientes páginas, encontrará información y recursos importantes para ayudarla a mantenerse saludable y ayudar a su bebé a tener un comienzo saludable en la vida.

¡Las afiliadas que están embarazadas obtienen beneficios adicionales! Tan pronto como sepa que está embarazada, llame a la oficina de su condado, a MinnesotaCare o a MNSure para obtener información sobre qué beneficios adicionales para la salud pueden estar disponibles para usted.

¿Tiene preguntas?

Comuníquese con Servicio al Cliente de UCare al número que figura al dorso de su tarjeta de identificación (ID) de miembro. Llame a la línea gratuita al 1-800-688-2534 (TTY 612-676-6810).

Este libro comparte solo recomendaciones generales y no debe reemplazar los consejos de su médico o enfermera partera. El personal de UCare y los profesionales médicos produjeron el contenido de este libro.



Contenido

Conceptos básicos sobre el embarazo

Visitas al médico:	2
Alimentación saludable	6
Maternal and Child Health Program Line	8
Cuidar su salud mental.	10
Consumo de sustancias durante el embarazo	12
Complicaciones del embarazo.	14
Ayuda para el transporte	15

Cómo prepararse para recibir a su bebé

Prepárese para el nacimiento de su bebé	16
---	----

Encontrar un pediatra.	18
Sillitas para el coche	20

Después del nacimiento de su bebé

Atención posparto.	22
Amamantar a su bebé	23
Pedir ayuda.	25

Recursos de UCare y comunitarios

Pruebe una clase para padres.	26
Pida ayuda e información.	28



Conceptos básicos sobre el embarazo

Visitas al médico durante el embarazo

La atención prenatal es la atención médica que usted y su bebé reciben durante el embarazo. Usted puede recibir atención prenatal con un médico o una enfermera partera. Ver a un médico o enfermera partera durante el embarazo la ayuda a usted y a su bebé a mantenerse saludables.

Durante las visitas prenatales, su médico o enfermera partera responderán sus preguntas y se asegurarán de que todo esté bien con el embarazo y el desarrollo de su bebé.

Hable con su médico o enfermera partera sobre los siguientes temas

- Vitaminas prenatales y alimentación saludable
- Ejercicios y aumento de peso saludable
- Horas de sueño necesarias
- Su actual estado de salud y los medicamentos que está tomando o planea tomar

Atención odontológica durante el embarazo

No olvide continuar con el cuidado dental regular durante el embarazo. Visite **[ucare.org/dentalconnection](https://www.ucare.org/dentalconnection)** si necesita ayuda para encontrar un dentista cerca de usted.



Vacunación (vacunas)

Pregúntele a su médico o enfermera partera si debe vacunarse contra la gripe o necesita otras vacunas durante el embarazo para estar protegida y proteger a su bebé.



Calendario de visitas de atención prenatal

Su médico o enfermera partera hablarán con usted sobre la atención prenatal y le explicarán qué debe esperar. Asegúrese de preguntarle a su médico con qué frecuencia debe visitarlos.

Etapa del embarazo	Semana 8 (primera visita prenatal)	Semanas 8 a 28	Semanas 28 a 36	Semana 36 al parto
Cuándo programar una visita	Semana 8	Mensualmente	Cada 2 semanas	Semanalmente
Ecografía	•	•		
Control de los latidos del corazón del bebé	•	•	•	•
Medición del vientre para comprobar el crecimiento del bebé		•	•	•
Análisis de laboratorio (por ejemplo, sangre y orina)	•	•	•	•
Peso y altura	•	•	•	•
Presión arterial	•	•	•	•

Alimentación saludable

Una buena nutrición es fundamental para la salud del bebé en gestación. Coma una variedad de frutas, verduras, productos lácteos, granos enteros y proteínas magras. Asegúrese de beber suficiente agua durante todo el día para mantenerse hidratada.

Seguridad de los alimentos

- Lávese las manos, y limpie las tablas para cortar, las encimeras y los utensilios antes y después de preparar una comida.
- Mantenga la carne, las aves y el pescado crudos separados de otros alimentos.
- Cocine los alimentos completamente.
- Asegúrese de que los alimentos fríos no pierdan la cadena de frío.
- Corrobore las fechas de caducidad.
- Deshágase de los alimentos calientes o fríos que estuvieron a temperatura ambiente durante más de dos horas.

Alimentos que debe limitar

- Limite el consumo de pescados y mariscos cocidos a unas 8 a 12 onzas (225 a 340 gramos) por semana.
- Puede comer todo tipo de atún, pero limite el atún blanco (bonito) a 6 onzas (170 gramos) por semana.

Grupo de alimentos	Cantidad diaria recomendada
 Granos pan, cereales, pasta, arroz (integrales, cuando sea posible)	¾ a 1¼ taza
 Frutas manzanas, plátanos, peras, naranjas, melones	2 tazas
 Verduras repollo chino, hojas verdes, zanahorias, brócoli, maíz	3 tazas
 Lácteos leche, queso, yogur	3 tazas
 Proteínas carne, aves, pescado, huevos, nueces, frijoles enlatados o secos, tofu	¾ taza
 Líquidos agua, jugo de frutas y verduras	8 a 10 tazas

Alimentos que debe evitar

- Pescados crudos o ahumados, o mariscos (etiquetados como estilo Nova Scotia, ahumado, salado y ahumado o seco), a menos que esté cocido.
- Blanquillo, tiburón, pez espada, caballa gigante, lucio del norte, lucio rayado o luciopercas grandes y de más años.
- Pescados que provengan de lagos o aguas contaminadas. Para obtener una lista de lagos y ríos contaminados, comuníquese con el Minnesota Department of Health llamando gratis al 1-800-657-3908.
- Leche o jugo sin pasteurizar.
- Perros calientes fríos o carnes en conserva, salvo que los caliente muy bien.
- Quesos blandos, como el queso feta, y quesos de pasta azul, queso blanco, queso fresco y panela, a menos que estén elaborados con leche pasteurizada.
- Picadillos de carne refrigerados o patés.
- Grasas saturadas, azúcares añadidos y alimentos con alto contenido de sodio.

Comuníquese con el programa Programa de Asistencia Nutricional Especial para Mujeres, Bebés y Niños (conocido como Women, Infants, and Children [WIC] en inglés) para obtener más información sobre una alimentación correcta y alimentos saludables. El WIC ayuda a las familias a

comprar mercadería y brinda apoyo a madres primerizas en relación con la lactancia. Para obtener más información, llame a la línea gratuita 1-800-942-4030, (TTY 711).

Obtenga descuentos en comestibles

Obtenga descuentos en alimentos saludables como leche, pan integral, carne magra, huevos, frutas, verduras y mucho más en los supermercados participantes. Los descuentos semanales están precargados en su tarjeta UCare Healthy Benefits+ Visa®. Simplemente escanee su tarjeta cuando pague para acceder a su descuento.

Si no ha recibido una tarjeta de Healthy Benefits+, llame al número de Servicio al Cliente que figura en el reverso de su identificación de miembro de UCare para solicitar una.

Para obtener más información o para solicitar una tarjeta de reemplazo, visite **healthybenefitsplus.com/ucare** o llame al 1-833-862-8276 (TTY 711).

Obtenga más información

Las necesidades calóricas y nutricionales son diferentes durante el embarazo y la lactancia. Hable con su médico y visite **myplate.gov/MyPlate-Plan** para asegurarse de que está obteniendo las calorías y los nutrientes que necesita para estar saludable.

Apoyo extra para su embarazo

Para cuando más lo necesite, UCare ofrece programas de apoyo para madres primerizas y futuras madres.

Programa de Administración de la Atención Materno-Infantil (Maternal and Child Health Care Management)

Si le han diagnosticado una complicación del embarazo, un embarazo de alto riesgo o necesita apoyo después de que nazca su bebé, hay ayuda disponible. Los servicios de Administración de la Atención Materno-Infantil se ofrecen a todos los miembros elegibles de UCare.*

Nuestros administradores de atención prenatal y posparto brindan educación, apoyo y un plan de atención personalizado. Para los miembros con bebés en una unidad de cuidados intensivos neonatales (NICU), los administradores de atención de UCare brindan ayuda adicional para navegar por el sistema de atención médica y acceder a servicios y recursos.

Maternal and Child Health Program Line

Llame a la Maternal and Child Health Program Line para obtener ayuda con información básica y recursos durante el embarazo o después de dar a luz a su bebé.

El equipo de salud materno-infantil (Maternal and Child Health) puede ayudarla con lo siguiente con:

- Remisiones a servicios de administración de atención durante el embarazo, posparto o en la NICU
- Recursos de UCare para durante el embarazo y después de este
- Conexiones con recursos comunitarios como WIC y el programa de visitas domiciliarias

Llame al 612-676-3326 o a la línea gratuita: 1-855-260-9708 (TTY 711), de 9 am a 5 pm, de lunes a viernes. El horario en los días festivos puede variar. Si llama y se comunica con el correo de voz, deje su nombre completo, identificación de miembro,

*Disponible para miembros de Individual & Family Plan, MinnesotaCare, UCare Connect y Prepaid Medical Assistance Plan (PMAP).

número de teléfono y el mejor momento para comunicarse con usted. Las llamadas se devuelven el siguiente día hábil.

UCare 24/7 Nurse Line

Obtenga ayuda de enfermeros con experiencia sobre qué hacer y a dónde ir cuando tiene un problema de salud. La Nurse Line está abierta las 24 horas del día, los siete días de la semana, incluidos los fines de semana y los días festivos.

UCare Individual & Family Plans, llame al 1-888-778-8204, línea gratuita (TTY 1-855-307-6976).

UCare Individual & Family Plans with M Health Fairview, llame al 1-855-324-7843, línea gratuita (TTY 1-800-688-2534).

Los miembros de Prepaid Medical Assistance Program (PMAP), MinnesotaCare, UCare Connect y UCare Connect + Medicare pueden llamar al 1-800-942-7858, línea gratuita (TTY 1-855-307-6976).



Cuidar su salud mental

La depresión y la ansiedad durante el embarazo y después de este son comunes y tratables. Debido a que la depresión se siente diferente para todos, es importante conocer los signos y hablar con su médico de inmediato si cree que puede estar deprimida. Podrá obtener ayuda y empezar a sentir que recupera el control de sí misma.

Depresión y ansiedad durante el embarazo

El embarazo puede ser un momento estresante y desafiante para muchas mujeres. Si bien es normal experimentar una amplia gama de emociones, asegúrese de hablar con su médico de inmediato si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Episodios frecuentes de ansiedad o sentimientos de tristeza, vacío o desesperanza
- Sentimientos de culpa, inutilidad o impotencia
- Irritabilidad o inquietud crónica
- Problemas para concentrarse o tomar decisiones
- Dificultad para conciliar el sueño o dormir demasiado
- Comer en exceso o pérdida de apetito

Ansiedad posparto

Muchas mujeres se sienten preocupadas, nerviosas o incómodas después de tener un bebé. El estrés, la falta de apoyo, las complicaciones del parto y los cambios hormonales pueden hacer que se sienta más ansiosa.

Consejos para sentirse menos ansiosa:

- Hable con su médico, familia o amigos
- Pida ayuda a familiares y amigos
- Trate de dormir mientras su bebé duerme
- Manténgase activa, salga a caminar con su bebé
- Conéctese con un grupo de apoyo para mamás

La melancolía y la depresión posparto

Algunas mujeres tienen melancolía posparto durante unos días o un par de semanas después del parto. La depresión posparto puede comenzar como la tristeza posparto, pero los síntomas son más fuertes y duran más tiempo.

Signos y síntomas comunes:

- Falta de apetito
- Preocupación, tristeza o llanto frecuente
- Irritabilidad, ira o agotamiento intensos
- Cambios de humor de moderados a severos
- Dificultad para vincularse con el bebé

Hay ayuda disponible

La ansiedad y la depresión son afecciones tratables, pero es importante buscar ayuda de inmediato.

Conéctese con alguien de Postpartum Support International. Llame o envíe un mensaje de texto al 1-800-944-4773 (4PPD) o visite **postpartum.net/get-help**. También puede llamar a la Línea directa Nacional de Salud Mental Materna (National Maternal Mental Health Hotline), al 1-833-TLC-MAMA.



Cuándo llamar al 911

Llame al 911 de inmediato si tiene pensamientos de hacerse daño a sí misma o a su bebé.

Consumo de sustancias durante el embarazo

Deje de fumar y de vapear

Cuando usted fuma, su bebé fuma también. Fumar mientras está embarazada puede provocar problemas de salud graves, como el parto prematuro. Fumar cerca de su hijo después del parto puede aumentar los problemas de salud, como asma y bronquitis. Cada vez que opte por no fumar o vapear, estará ayudando a su bebé. Dejar de fumar es difícil, pero vale la pena hacerlo por la salud de su bebé.

Recursos e incentivos para dejar de fumar

Aprenda cómo dejar de fumar, vapear o masticar tabaco. Los miembros de UCare reciben ayuda sin cargo para dejar de fumar a través de la línea para dejar de fumar y consumir nicotina. Los miembros de UCare también tienen a su disposición parches, chicles o pastillas de nicotina.

Consiga ayuda para dejar el hábito desde la comodidad de su propia casa:

- Llame a la línea gratuita para dejar de fumar y consumir nicotina al 1-855-260-9713 (TTY 711), disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana

- Visite myquitforlife.com/ucare
- Descargue la aplicación móvil Rally Coach Quit For Life

Evite el alcohol

Una pequeña cantidad de alcohol puede causar grandes problemas a algunos bebés. Se ha demostrado que ninguna cantidad de alcohol es segura durante el embarazo. Es importante que no beba nada de alcohol hasta que deje de amamantar a su bebé. Pida ayuda a su médico para dejar el alcohol.

No use drogas, excepto según lo recetado por su médico

Si consume drogas, deje de usarlas por completo durante el embarazo y la lactancia. Pida ayuda a su médico para dejar las drogas, y pregúntele si los medicamentos recetados que usted toma son seguros durante el embarazo.



Complicaciones del embarazo

Usted conoce su cuerpo mejor que nadie

Hable con su médico sobre cualquier cosa que no se sienta bien o si experimenta alguno de los siguientes síntomas:

- Hinchazón extrema de las manos o la cara
- Dolor en el pecho o latidos cardíacos anormales
- Dolor de cabeza que no desaparece
- Fiebre de 100.4°F o más
- Mareos o desmayos
- Cambios en su visión
- Náuseas o dolor intensos
- Sangrado abundante o secreción vaginal durante el embarazo

Qué hacer si tiene algún signo de advertencia

Llame a su médico o partera de inmediato si experimenta algún síntoma inusual o signos de advertencia.

Parto prematuro

Es posible que empiece a tener contracciones u otros signos de que su bebé llega demasiado temprano. Esto se denomina trabajo de parto prematuro. Cuando un bebé nace demasiado pronto, puede tener problemas para respirar, comer, mantenerse caliente, ver u oír. Su bebé podría pasar semanas o meses en el hospital.

Los signos de advertencia de trabajo de parto prematuro incluyen los siguientes

- Flujo vaginal sanguinolento o inusual
- Calambres similares a los dolores menstruales
- Dolor sordo en la región inferior de la espalda
- Contracciones (contracción del útero)
- Pérdida o chorro repentino de líquido de la vagina
- Hinchazón o inflamación repentina
- Presión sobre la espalda, abdomen, pelvis o muslos (como si el bebé empujara hacia abajo)

¿Necesita transporte?

Es importante que usted y su bebé asistan a todas sus citas médicas. Si no cuenta con un medio de transporte, puede ser elegible para recibir ayuda de transporte.

UCare Health Ride

Los miembros elegibles pueden obtener viajes sin costo hacia y desde las visitas médicas, dentales y de farmacia cubiertas. Visite ucare.org/health-ride para obtener más información.





Cómo prepararse para recibir a su bebé

Prepárese para el nacimiento de su bebé

Prepárese para el parto y la lactancia con los siguientes servicios.*

Servicios de doula

Una doula es una profesional capacitada que puede reunirse con usted para proporcionarle educación y apoyo durante el embarazo, el trabajo de parto y el parto, y durante las primeras semanas después del nacimiento de su bebé.

Si está interesada en trabajar con una doula, consulte con su hospital o clínica para ver si ofrecen el servicio. Si no tienen doulas en el personal, llame a la Línea de Salud Materno-Infantil al 612-676-3326 o al 1-855-260-9708, línea gratuita, de 9 am a 5 pm, de lunes a viernes.

Asignación para clases de parto y lactancia

- Preparación para el parto: sepa qué esperar y cómo enfrentar el trabajo de parto y el parto.
- Lactancia: obtenga información importante y consejos para amamantar correctamente a su bebé.

Para saber dónde se ofrecen estas clases, consulte a su médico o partera, o llame a Servicio al Cliente al número de teléfono que aparece al dorso de su tarjeta de identificación de miembro. También puede preguntar al representante de Servicio al Cliente si la clase califica para Health Ride.

*Los servicios de doula y las clases de parto no están cubiertos para miembros del Individual & Family Plan y el Individual & Family Plan with M Health Fairview

Visitas al hospital

Programe un recorrido gratuito en el hospital donde planea dar a luz para saber qué esperar y hacer preguntas.



Su bebé necesitará un médico

Será necesario realizarle chequeos frecuentes a su bebé durante los primeros años de vida para asegurarse de que esté creciendo bien. Elija una clínica de atención primaria antes del parto para concertar citas fácilmente en esas primeras semanas.

Chequeos anuales

A partir del primer mes de vida, deberá llevar a su bebé al médico para que le hagan controles. Durante estas visitas, un médico o enfermera certificada:

- Se asegurarán de que el crecimiento y el desarrollo de su bebé estén bien encaminados.
- Detectarán cualquier problema para tratarlo a tiempo, si fuera necesario.
- Protegerán a su bebé con vacunas que ayuden a prevenir enfermedades graves.





Importante

Llame a su oficina del condado, MinnesotaCare o MNSure en cuanto nazca su bebé para asegurarse de que su bebé tenga seguro médico.

No olvide programar su control posparto de 1 a 12 semanas después del parto.

Calendario de controles recomendado

Cada niño debe ver a su médico para una visita de bienestar anual o chequeo a estas edades. Estas visitas se realizan sin costo.

Edad	 Visita al médico	 Visita dental	 Vacunas requeridas (vacunación)	 Examen de plomo en sangre
0 a 1 mes	•		•	
2 meses	•		•	
4 meses	•		•	
6 meses	•		•	
9 meses	•			
12 meses	•	•	•	•
15 meses	•		•	
18 meses	•	•	•	
24 meses	•	•		•
30 meses	•	•		

Vacuna contra la gripe recomendada anualmente. Primera visita al dentista en la erupción del primer diente o a la edad de 1 año.

Fuente: [cdc.gov/vaccines](https://www.cdc.gov/vaccines)

Los asientos para el automóvil brindan mayor seguridad

¿Por qué necesito un asiento para el automóvil para mi hijo?

Los niños que viajan en un vehículo motorizado están más seguros cuando viajan en un asiento de seguridad instalado correctamente. Asegúrese de conseguir un asiento de seguridad para su bebé antes de que nazca. Necesitará un asiento para automóvil para llevar a su bebé a casa desde el hospital.

¿Cuánto tiempo deberá usar mi hijo el asiento para automóvil?

Los bebés y niños pequeños deben viajar en un asiento de seguridad orientado hacia atrás (mirando hacia la parte trasera del automóvil) hasta que tengan 2 años de edad.

Los niños de 2 años o más deben sentarse en un asiento orientado hacia adelante con un arnés de 5 puntos en cuanto alcancen la altura y el peso adecuados.

Los niños deben permanecer en un asiento elevador hasta que tengan al menos 9 años o lo hayan superado y puedan pasar la prueba de cinco pasos a continuación que garantiza que el cinturón de seguridad se ajuste correctamente.

¿Cómo sé si estoy usando el asiento para automóvil correcto para mi hijo?

Verifique los límites de estatura y peso de su asiento para automóvil a fin de asegurarse de que coincidan con la estatura y el peso de su hijo (busque las directrices al costado del asiento). Si la altura o el peso de su hijo superan los límites del asiento para automóvil, es hora de cambiar a un asiento más grande.

¿Puedo usar un asiento para automóvil de un amigo o familiar?

No use un asiento para automóvil que haya estado involucrado en un choque o cuando no conozca su procedencia/uso anterior. También es una buena idea buscar en línea los productos retirados por el fabricante, en caso de que hubiera algún problema de seguridad.

Tengo un asiento para automóvil de mi otro hijo, ¿puedo usarlo?

Podría usarlo si el asiento para automóvil de su hijo mayor no ha caducado (consulte la fecha de fabricación y de caducidad que figuran al costado del asiento).

¿Puedo obtener un asiento para automóvil de UCare?

Los miembros de UCare elegibles pueden obtener un asiento para automóvil y educación de seguridad de asientos para automóvil sin costo. Llame a Servicio al Cliente al número que aparece al dorso de su tarjeta de identificación de miembro para obtener más información.

¿Dónde puedo obtener más información?

Para obtener más información, incluidos consejos sobre cómo instalar un asiento para automóvil, visite safekids.org/car-seat.

Importante

Todos los bebés y niños pequeños deben viajar con el asiento para automóvil orientado hacia atrás todo el tiempo posible o hasta que alcancen los límites de estatura y peso para viajar en esa posición.





Después del nacimiento de su bebé

Atención posparto

Su recién nacido puede ser su prioridad, pero su cuidado posparto también es importante. Consulte con su médico en las tres semanas posteriores al parto y visite a su médico para un examen completo dentro en las 12 semanas. Es posible que su médico quiera verla antes, dependiendo de cómo vaya su recuperación.

Síntomas y signos de advertencia

Si experimenta algún síntoma preocupante, como sangrado abundante, calambres o dolor de cabeza intenso que no desaparece, llame a su médico. Visite [cdc.gov/hearher](https://www.cdc.gov/hearher) para aprender los síntomas a los que hay que estar atentos después de dar a luz.

Importante

Programe un control posparto después de dar a luz. Su médico o la partera comprobarán cómo se siente emocional y físicamente, y responderán cualquier pregunta que tenga.

Amamantar a su bebé

¿Por qué amamantar a su bebé?

La lactancia proporciona el mejor alimento para su nuevo bebé. La leche materna ayuda a proteger contra infecciones y alergias y es más fácil de digerir para los bebés que la fórmula.

¿Cuánto tiempo debo amamantar?

- Amamantar a su bebé durante cualquier período de tiempo será beneficioso para él.
- Los expertos recomiendan lactancia exclusiva (sin otros alimentos) durante los primeros seis meses.

¿Qué sucede si regresa a trabajar o a la escuela, o si debe estar lejos de su bebé?

UCare ofrece a las afiliadas elegibles un extractor de leche por embarazo. Para pedirlo, llame al número de teléfono de Servicio al Cliente que figura en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro.

¿En qué momento debe comenzar a extraerse leche?

Hable con su médico o enfermera partera para saber cuál es el momento más indicado para usted.

¿Qué hago si tengo problemas para amamantar?

La lactancia materna puede ser un reto y tener problemas con ella es normal. Puede que tenga algún problema al empezar o más adelante. Puede obtener ayuda.

Comuníquese con:

- Su médico o enfermera partera
- El hospital donde tuvo a su bebé
- Programa de Asistencia Nutricional Especial para Mujeres, Bebés y Niños (conocido como Women, Infants, and Children [WIC] en inglés) al 1-800-WIC-4039, línea gratuita (TTY 1-800-627-3529)
- La Leche League al 612-922-4996 o visite Illofmdas.org



Pida ayuda cuando la necesita

Encontrar tiempo para cuidar de uno mismo mientras se atiende a un recién nacido puede ser difícil incluso para los padres más preparados. Antes de que nazca su bebé, empiece a pensar a quién puede pedir ayuda.

Cómo pueden ayudarla otras personas

Usted puede pedirles a sus familiares, amigos y vecinos que:

- Cocinen una comida o recojan comestibles
- Limpien o laven la ropa
- Pasen algunas horas con su bebé para que usted pueda descansar
- Se lleven a sus otros hijos para que usted pueda tener algo de tiempo a solas con su nuevo bebé

Visitas de enfermeras

Probablemente reciba un llamado de una enfermera de salud pública de su área. La enfermera le preguntará cómo están usted y su bebé, y si desea que la enfermera la visite en casa. Estas visitas están disponibles sin costo alguno para usted. Durante la visita, la enfermera:

- Le brindará información útil acerca de la maternidad, el crecimiento y desarrollo de su bebé, y otros temas vinculados con su salud y seguridad
- Le preguntará cómo se ha estado sintiendo durante los días siguientes al parto
- Le responderá preguntas y le proporcionará información acerca de los recursos que pueden ayudarla a usted y a su familia



Recursos de UCare y comunitarios

Pruebe una clase para padres

Después de que nazca su bebé, tal vez quiera asistir a una clase para aprender más sobre su crecimiento, sus fases de desarrollo y formas positivas de criarlo. Consulte en su distrito escolar local para obtener información sobre clases de educación familiar para la primera infancia (Early Childhood Family Education, ECFE) y clases de educación comunitaria.

Clases de educación familiar para la primera infancia (ECFE)

(para padres con hijos menores de 6 años).

- Regístrese en las clases grupales para padres.
- Conozca a otros padres.
- Obtenga respuestas a sus preguntas sobre crianza.
- Conozca más sobre programas y recursos.
- Pague según una escala tarifaria progresiva (sin costo para algunas familias).

Clases de educación comunitaria

Puede optar por recibir una asignación cargada en su tarjeta Visa Healthy Benefits+ para usar en la mayoría de las clases de educación comunitaria en todo el país. Para encontrar una clase, consulte un catálogo de educación comunitaria local o comuníquese con un distrito escolar local.

Asegúrese de usar su tarjeta Healthy Benefits+ cuando pague en persona, por teléfono o en línea.

Para optar por la asignación, llame al número de Servicio al Cliente que figura en el reverso de su identificación de miembro de UCare o inicie sesión en su cuenta de miembro en línea.

Visite healthybenefitsplus.com/ucare o llame al 1-833-862-8276 (TTY 711) para obtener más información.



Pida ayuda e información

Recursos de UCare

- **Servicio al Cliente**

Llame al número que figura en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro

- **Cuenta en línea del miembro**

Acceda a su cuenta a través de ucare.org

- **Línea del Maternal and Child Health Program**

1-855-260-9708, línea gratuita (TTY 711)

- **Nurse Line**

UCare Individual & Family Plans

1-888-778-8204, línea gratuita, TTY 1-855-307-6976,
línea gratuita

UCare Individual & Family Plans with M Health Fairview

1-877-903-0069 línea gratuita, TTY 1-800-688-2534,
línea gratuita

Prepaid Medical Assistance Program (PMAP),

MinnesotaCare, UCare Connect, UCare Connect + Medicare

1-800-942-7858, línea gratuita, TTY 1-855-307-6976,
línea gratuita

- **Tarjeta Visa Healthy Benefits+**

Visite healthybenefitsplus.com/ucare

o llame a la línea gratuita 1-833-862-8276
(TTY 711)

- **Línea para dejar de fumar de UCare:**

1-855-260-9713, línea gratuita, TTY 711

- **Health Ride**

612-676-6830 o 1-800-864-2157, línea

gratuita, TTY 612-676-6810 o 1-800-688-2534,
línea gratuita

Recursos estatales y nacionales

- **Programa de Asistencia Nutricional Especial para Mujeres, Bebés y Niños (conocido como Women, Infants, and Children [WIC] en inglés)**
Llame a la línea gratuita 1-800-942-4030 (TTY 711)
- **Postpartum Support International**
Llame o envíe un mensaje de texto al 1-800-944-4773 (4PPD) o visite [postpartum.net/get-help](https://www.postpartum.net/get-help)
- **United Way**
Llame a la línea gratuita 1-800-543-7709 (TTY 711)
- **Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA)**
Visite [fda.gov](https://www.fda.gov) y busque “food safety for moms-to-be”
- **Línea Nacional de Salud Mental Materna (National Maternal Mental Health Hotline)**
Llame o envíe un mensaje de texto a 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262), línea gratuita



Solicite recursos útiles de forma gratuita

UCare ofrece orientación para cada etapa de su embarazo y viaje posparto. Llame a Servicio al Cliente de UCare al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro, para pedir uno de los libros de abajo.

Deje de fumar por usted y su bebé (Quit Smoking for Your Baby and You)

Disponible en inglés y español.

Los temas incluyen:

- Riesgos de fumar para usted y su bebé
- Beneficios de dejar de fumar
- Consejos para dejar de fumar y no volver a fumar

Cuidar a su bebé (Caring for Your Baby)

Disponible en inglés y español.

Información y herramientas útiles para ayudarle a mantener a su hijo seguro y saludable en cada etapa del desarrollo

Qué hacer cuando va a tener un bebé (What to Do When You're Having a Baby)

Disponible en inglés y español.

Los temas incluyen los siguientes

- Tener un embarazo y un parto saludables
- Guía mensual para el embarazo
- Trabajo de parto y parto
- Cuidados a su bebé recién nacido

Disponible hasta agotar existencias.



Toll free 1-800-203-7225, TTY 1-800-688-2534

Attention. If you need free help interpreting this document, call the above number.

ያስተውሉ፡ ካለምንም ክፍያ ይህንን ዶክመንት የሚተረጎምሎ አስተርጓሚ ከፈለጉ ከላይ ወደተጻፈው የስልክ ቁጥር ይደውሉ።

ملاحظة: إذا أردت مساعدة مجانية لترجمة هذه الوثيقة، اتصل على الرقم أعلاه.

သတိ။ ဤတွဲရက်စာတမ်းအားအခမဲ့ဘာသာပြန်ပေးခြင်း အကူအညီလိုအပ်ပါက၊ အထက်ပါဖုန်းနံပါတ်ကိုခေါ်ဆိုပါ။

កំណត់សំគាល់ ។ បើអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការបកប្រែឯកសារនេះដោយឥតគិតថ្លៃ សូមហៅទូរស័ព្ទតាមលេខខាងលើ ។

請注意，如果您需要免費協助傳譯這份文件，請撥打上面的電話號碼。

Attention. Si vous avez besoin d'une aide gratuite pour interpréter le présent document, veuillez appeler au numéro ci-dessus.

Thov ua twb zoo nyeem. Yog hais tias koj xav tau kev pab txhais lus rau tsab ntaub ntauv no pub dawb, ces hu rau tus najnpawb xov tooj saum toj no.

ບົວດູນບົວດະວັດຕະກຸນ. ບໍ່ຊ່ວຍລິດັບວັດຕະກຸນທາງລາຍລະອຽດກ່ຽວກັບ ທີ່ລິດັບມິຕອາຊີ, ກິດຈະກຳ
ລິດັບຂໍ້ຮ້າງກິດຈະກຳລາຍລະອຽດຕະກຸນ.

알려드립니다. 이 문서에 대한 이해를 돕기 위해 무료로 제공되는
도움을 받으시려면 위의 전화번호로 연락하십시오.

ໂປຣເຣດຊາບ. ຖ້າທ່ານ ທ່ານຕ້ອງການການຊ່ວຍເຫຼືອໃນການແປເອກະສານນີ້ພຣີ, ຈົ່ງ
ໂທໄປທີ່ໝາຍເລກຂ້າງເທິງນີ້.

Hubachiisa. Dokumentiin kun tola akka siif hiikamu gargaarsa hoo feete,
lakkoobsa gubbatti kenname bilbili.

Внимание: если вам нужна бесплатная помощь в устном переводе данного
документа, позвоните по указанному выше телефону.

Digniin. Haddii aad u baahantahay caawimaad lacag-la'aan ah ee tarjumaadda
(afcelinta) qoraalkan, lambarka kore wac.

Atención. Si desea recibir asistencia gratuita para interpretar este documento,
llame al número indicado arriba.

Chú ý. Nếu quý vị cần được giúp đỡ dịch tài liệu này miễn phí, xin gọi số bên
trên.

Civil Rights Notice

Discrimination is against the law. UCare does not discriminate on the basis of any of the following:

- race
- color
- national origin
- creed
- religion
- sexual orientation
- public assistance status
- age
- disability (including physical or mental impairment)
- sex (including sex stereotypes and gender identity)
- marital status
- political beliefs
- medical condition
- health status
- receipt of health care services
- claims experience
- medical history
- genetic information

You have the right to file a discrimination complaint if you believe you were treated in a discriminatory way by UCare. You can file a complaint and ask for help filing a complaint in person or by mail, phone, fax, or email at:

UCare
 Attn: Appeals and Grievances
 PO Box 52
 Minneapolis, MN 55440-0052

Toll Free: 1-800-203-7225
 TTY: 1-800-688-2534
 Fax: 612-884-2021
 Email: cag@ucare.org

Auxiliary Aids and Services: UCare provides auxiliary aids and services, like qualified interpreters or information in accessible formats, free of charge and in a timely manner to ensure an equal opportunity to participate in our health care programs. **Contact** UCare at 612-676-3200 (voice) or 1-800-203-7225 (voice), 612-676-6810 (TTY), or 1-800-688-2534 (TTY).

Language Assistance Services: UCare provides translated documents and spoken language interpreting, free of charge and in a timely manner, when language assistance services are necessary to ensure limited English speakers have meaningful access to our information and services. **Contact** UCare at 612-676-3200 (voice) or 1-800-203-7225 (voice), 612-676-6810 (TTY), or 1-800-688-2534 (TTY).

Civil Rights Complaints

You have the right to file a discrimination complaint if you believe you were treated in a discriminatory way by UCare. You may also contact any of the following agencies directly to file a discrimination complaint.

U.S. Department of Health and Human Services Office for Civil Rights (OCR)

You have the right to file a complaint with the OCR, a federal agency, if you believe you have been discriminated against because of any of the following:

- race
- color
- national origin
- age
- disability
- sex
- religion (in some cases)

Contact the OCR directly to file a complaint:

Office for Civil Rights
 U.S. Department of Health and Human Services
 Midwest Region
 233 N. Michigan Avenue, Suite 240
 Chicago, IL 60601

Customer Response Center:
 Toll-free: 800-368-1019
 TDD Toll-free: 800-537-7697
 Email: ocrmail@hhs.gov

Minnesota Department of Human Rights (MDHR)

In Minnesota, you have the right to file a complaint with the MDHR if you have been discriminated against because of any of the following:

- race
- color
- national origin
- religion
- creed
- sex
- sexual orientation
- marital status
- public assistance status
- disability

Contact the **MDHR** directly to file a complaint:

Minnesota Department of Human Rights

540 Fairview Avenue North, Suite 201

St. Paul, MN 55104

651-539-1100 (voice)

800-657-3704 (toll-free)

711 or 800-627-3529 (MN Relay)

651-296-9042 (fax)

Info.MDHR@state.mn.us (email)

Minnesota Department of Human Services (DHS)

You have the right to file a complaint with DHS if you believe you have been discriminated against in our health care programs because of any of the following:

- race
- color
- age
- national origin
- disability (including physical or mental impairment)
- religion (in some cases)
- sex (including sex stereotypes and gender identity)

Complaints must be in writing and filed within 180 days of the date you discovered the alleged discrimination. The complaint must contain your name and address and describe the discrimination you are complaining about. We will review it and notify you in writing about whether we have authority to investigate. If we do, we will investigate the complaint.

DHS will notify you in writing of the investigation's outcome. You have the right to appeal if you disagree with the decision. To appeal, you must send a written request to have DHS review the investigation outcome. Be brief and state why you disagree with the decision. Include additional information you think is important.

If you file a complaint in this way, the people who work for the agency named in the complaint cannot retaliate against you. This means they cannot punish you in any way for filing a complaint. Filing a complaint in this way does not stop you from seeking out other legal or administrative actions.

Contact **DHS** directly to file a discrimination complaint:

Civil Rights Coordinator
Minnesota Department of Human Services
Equal Opportunity and Access Division
P.O. Box 64997
St. Paul, MN 55164-0997
651-431-3040 (voice) or use your preferred relay service



500 Stinson Blvd
Minneapolis MN 55413
ucare.org