



Consejos útiles si está esperando un bebé

MOMS: Management of Maternity Services



¡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 de todo, desde pautas de alimentación saludable hasta seguridad en las sillas de automóvil, para que usted y su bebé estén lo más sanos posible.

¡Las afiliadas que están embarazadas obtienen beneficios adicionales! Tan pronto como sepa que está embarazada, llame a MinnesotaCare o 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 al número gratuito 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

Embarazo

Visitas al médico | **2**

Alimentación saludable | **6**

Programa de salud materno-infantil | **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 automóvil | **20**

Después del nacimiento de su bebé

Atención posparto | **22**

Amamantar a su bebé | **22**

Pedir ayuda | **25**

Recursos de UCare y comunitarios

Pruebe una clase para padres | **26**

Recursos útiles | **28**

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 le 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.

Programe su primera visita prenatal apenas crea que está embarazada. Su médico o enfermera partera le dirán con qué frecuencia deberá programar las demás citas prenatales.

*UCare Dental Connection no está disponible para planes individuales y familiares, y planes individuales y familiares con M Health Fairview.

Hable con su médico o enfermera partera sobre:

- 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. Si necesita ayuda para encontrar un dentista, llame a UCare Dental Connection a la línea gratuita 1-855-648-1415, TTY 711.*

Text4baby

Envíe BABY al 511411 o descargue la aplicación Text4babySM en su teléfono celular para obtener consejos útiles durante el embarazo y el primer año de vida de su bebé. Text4baby es un servicio gratuito de Wellpass. (Pueden aplicarse tarifas de mensajes y datos, dependiendo de su plan de teléfono celular).



Vacunación (vacunas)

- Vacunarse contra la gripe durante el embarazo puede ayudarla a evitar que su nuevo bebé contraiga gripe durante los primeros seis meses de vida.
- 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.



¿Cuándo debe realizar visitas de atención prenatal?

Su médico o enfermera partera hablarán con usted sobre el cuidado prenatal y le explicarán qué debe esperar. Las visitas pueden variar según sus circunstancias particulares y la salud de su bebé. A continuación, vea con qué frecuencia reciben atención prenatal muchas de las mujeres que tienen embarazos saludables y qué sucede durante las visitas.

Etapa del embarazo	Semana 8 (primera visita prenatal)	Semanas 8 a 28	Semanas 28 a 36	Semana 36 al parto
¿Cuándo debe visitar a su médico?	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 han sido dejados a temperatura ambiente durante más de dos horas.

Alimentos que debe limitar o evitar

- 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

Recomendaciones del USDA/WIC

Fuente: wicworks.fns.usda.gov/wicworks/Topics/PregnancyFactSheet.pdf

No coma:

- 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 viejas. Tienen altos niveles de mercurio y no son seguros.
- Pescados que provengan de lagos o aguas contaminadas. Para obtener una lista de lagos y ríos contaminados, comuníquese con el Departamento de Salud Pública de Minnesota 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, brie, camembert; también, quesos de pasta azul, queso blanco, queso fresco y panela, a menos que en la etiqueta se indique expresamente que están elaborados con leche pasteurizada.
- Picadillos de carne refrigerados o patés.
- Grasas saturadas, azúcares añadidos y alto contenido de sodio.

Para obtener más información sobre alimentación segura durante el embarazo, visite la página Food Safety for Moms-to-Be de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA).

Comuníquese con el programa Mujeres, bebés y niños (Women, Infants, and Children, WIC) para obtener más información sobre una alimentación correcta y alimentos saludables. El WIC ayuda a las familias con necesidades económicas a comprar mercadería y brinda apoyo a madres primerizas en relación con la lactancia. Para obtener más información, llame al número gratuito 1-800-942-4030, TTY 711.

Obtenga descuentos en alimentos saludables

Los miembros que se unen a Healthy Savings[®], patrocinado por UCare, pueden ahorrar hasta \$50 a la semana en alimentos saludables precalificados. Esto incluye leche, pan integral, carne magra, huevos, yogur, frutas, verduras y más. Para comenzar, conéctese para registrar la tarjeta Healthy Savings que recibió por correo o descargue la aplicación para teléfonos inteligentes. Si desea obtener más información, visite healthysavings.com/ucare o llame al número de Servicio al Cliente que figura al dorso de su tarjeta de identificación como miembro.

Programa de administración de la atención materno-infantil

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.

*Disponible para miembros del Plan individual y familiar (Individual & Family Plan), MinnesotaCare, UCare Connect y Plan de asistencia médica prepagada (Prepaid Medical Assistance Plan, PMAP).

Línea del Programa de salud materno-infantil

Llame a la Línea del Programa de salud materno-infantil 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 puede apoyar con:

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

Si llama y se comunica con el correo de voz, deje su nombre completo, identificación de miembro, número de teléfono y el mejor momento para comunicarse con usted. Las llamadas se devuelven el siguiente día hábil.



Contacto

Para obtener más información, llame al 612-676-3326 o 1-855-260-9708, número gratuito, TTY 711), de 9 am a 5 pm, de lunes a viernes. El horario de las vacaciones puede variar.

Si desea hablar con una enfermera después del horario de atención o tiene preguntas generales de salud, llame a la Línea de Enfermería de UCare. La Línea de Enfermería está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana y sin costo alguno. Llame al número gratuito 1-800-942-7858 o TTY 1-855-307-6976.

Cuidar su salud mental

La depresión y la ansiedad durante y después del embarazo 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
- Pensamientos suicidas

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
- Pensar en lastimarse o lastimar a su bebé

Hay ayuda disponible

La ansiedad y la depresión son afecciones tratables, pero es importante buscar ayuda de inmediato comunicándose con su médico o con uno de estos recursos:

- Línea de Enfermería de UCare, llamando al número que figura en la página 28 de este manual o en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro.
- Apoyo para embarazo y posparto en Minnesota, al 612-787-7776, TTY 711 o visite ppsupportmn.org.
- La Línea Nacional de Salud Mental Materna al 1-833-TLC-MAMA o 1-833-852-6262 (llame o envíe un mensaje de texto).

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

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:

- 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.

Health Ride de UCare

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 sin cargo, de 9 am a 5 pm, de lunes a viernes.

*Los servicios de doula y las clases de parto no están cubiertos para miembros del Plan individual y familiar, y el Plan individual y familiar de M Health Fairview.

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.

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 varios controles (también se conocen como visitas de bienestar anual.) Durante los chequeos, 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

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?

La ley de Minnesota exige que los niños que viajan en un vehículo motorizado estén en un asiento para automóvil hasta su cumpleaños número ocho, o hasta que el niño tenga una estatura de 4 pies y 9 pulgadas (1.5 metros).

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

Compruebe los límites de altura y peso de su silla de automóvil para asegurarse de que se ajustan a la altura y el peso de su hijo (busque las directrices en el lateral de la silla de automóvil). Si su hijo es más alto o más pesado que los límites de la silla de auto, es hora de cambiar a una silla de auto 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 dentro de las tres semanas posteriores al parto y visite a su médico para un examen completo dentro de 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

Programa un control postparto 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. Su leche está especialmente diseñada para su 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 proporciona un extractor de leche eléctrico por embarazo sin costo alguno. Para pedir un extractor de leche:

1. Comuníquese con UCare después del parto.
2. Necesitará una orden de su médico o enfermera partera.
3. Llame a Servicio al Cliente al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro, para pedir.

¿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 Mujeres, bebés y niños (WIC) al 1-800-WIC-4039, los usuarios de TTY pueden llamar al 1-800-627-3529, número gratuito
- La Leche League al 612-922-4996 o visite [llofmndas.org](https://www.llofmndas.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:

- Hagan la comida.
- Limpien o laven la ropa.
- Pasen algunas horas con su bebé para que usted pueda descansar.
- Se lleven a sus otros hijos para que pueda tener algo de tiempo a solas con su nuevo bebé.
- Se ocupen del jardín.
- Recojan comestibles o comidas para llevar

Visitas de enfermeras

Probablemente también 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 del parto, puede que usted quiera saber más sobre el crecimiento del bebé, las fases del desarrollo y formas positivas para criar a su hijo. 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

- Acceda a diferentes tipos de clases, como cocina, artes y oficios, idiomas y ejercicio.
- Los afiliados de UCare obtienen un descuento en varias clases.

Contacto

¿No sabe cómo comunicarse con su distrito escolar local?

Llame a United Way al número gratuito 1-800-543-7709, TTY 1-800-627-3529 (número gratuito).



Pida ayuda e información

Recursos de UCare

- **Servicio al Cliente de UCare:**
llame al número que aparece al dorso de su tarjeta de identificación como afiliada.
- **Portal para afiliados de UCare:**
Acceda a su cuenta a través de ucare.org.
- **UCare Dental Connection:**
1-855-648-1415, línea gratuita, TTY 711
- **Línea del Programa de salud materno-infantil:**
1-855-260-9708 número gratuito, TTY 711
- **Línea de Enfermería de UCare:**
Planes individuales y familiares de UCare 1-888-778-8204, número gratuito, TTY 1-855-307-6976, número gratuito
Planes individuales y familiares de UCare con M Health Fairview 1-877-903-0069, número gratuito, TTY 1-800-688-2534 número gratuito
Programa de asistencia médica prepagada (Prepaid Medical Assistance Program, PMAP), MinnesotaCare, UCare Connect, UCare Connect + Medicare 1-800-942-7858, número gratuito, TTY 1-855-307-6976, número gratuito

- **Healthy Savings:**
healthysavings.com/ucare
- **Línea de UCare para dejar de fumar:**
1-855-260-9713, número gratuito, TTY 711
- **Health Ride:**
612-676-6830, 1-800-864-2157, número gratuito, TTY 612-676-6810 o 1-800-688-2534, número gratuito

Recursos estatales y nacionales

- **Programa Mujeres, bebés y niños (WIC):**
Llame al 1-800-942-4030, TTY 711 o 1-800-627-3529, número gratuito
- **Apoyo para embarazo y posparto en Minnesota:**
612-787-7776, TTY 711 o ppsupportmn.org
- **United Way:**
Llame al 1-800-543-7709, número gratuito, TTY o 1-800-627-3529, número gratuito (acceda a los servicios y encuentre el contacto del distrito escolar local)
- **Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA)**
Visite fda.gov y busque Food Safety for Moms-to-be.
- **Línea Nacional de Salud Mental Materna**
Llame o envíe o mensaje de texto al 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262), número gratuito





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.

1. 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:

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

2. 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

3. 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

*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.

የስተውሉ፡ ካለምንም ክፍያ ይህንን ደብዳቤ የሚተረጎምሎ አስተርጓሚ ከፈለጉ ከላይ ወደተጻፈው የስልክ ቁጥር ይደውሉ።

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

သတိ။ ဤစာရွက်စာတမ်းအားအခမဲ့ဘာသာပြန်ပေးခြင်း 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 ntawv no pub dawb, ces hu rau tus najnpawb xov tooj saum toj no.

ဟ်သုဉ်ဟ်သးဘဉ်တက့ၢ်. ဝဲနမ့ၢ်လိဉ်ဘဉ်တၢ်မၤစၢၤကလီၤလၢတၢ်ကကျိးထံဝဲဒၣ်လံာ် တီလံာ်မိတခါအံၤန့ၣ်,ကိးဘဉ် လီၤတဲစိနီၢ်ဂံၢ်လၢထးအံၤန့ၣ်တက့ၢ်.

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

ໂປຣດຊາບ. ຖ້າທ່ານ ທ່ານຕ້ອງການການຊ່ວຍເຫຼືອໃນການແປເອກະສານນີ້ຟຣີ, ຈົ່ງ ໂທໂທໂປທິໝາຍເລກຂ້າງເທິງນີ້.

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.

CB5 (MCOs) (5-2020)

Aviso de derechos civiles

La discriminación es ilegal. UCare no discrimina por ninguno de los siguientes motivos:

- raza
- color
- nacionalidad
- credo
- religión
- orientación sexual
- estado de asistencia pública
- edad
- discapacidad (incluso impedimentos físicos o mentales)
- sexo (incluso estereotipos de sexo e identidad de género)
- estado civil
- creencias políticas
- condición médica
- estado de salud
- recibo de servicios de atención médica
- experiencia de reclamos
- antecedentes médicos
- información genética

Ayudas y servicios auxiliares: UCare proporciona ayudas y servicios auxiliares, como intérpretes calificados e información en formatos accesibles, sin costo y de forma oportuna, para asegurar igualdad de oportunidades para participar en nuestros programas de atención médica.

Comuníquese con UCare al 612-676-3200 (voz) o al 1-800-203-7225 (voz), 612-676-6810 (TTY) o 1-800-688-2534 (TTY).

Servicios de asistencia de idiomas: UCare ofrece documentos traducidos e interpretación hablada, sin costo y de forma oportuna, cuando los servicios de asistencia de idiomas son necesarios para garantizar que personas con conocimientos limitados del inglés tengan acceso a nuestra información y servicios. **Comuníquese** con UCare al 612-676-3200 (voz) o al 1-800-203-7225 (voz), 612-676-6810 (TTY) o 1-800-688-2534 (TTY).

Quejas de derechos civiles

Usted tiene derecho a presentar una queja por discriminación si cree que fue tratado de forma discriminatoria por parte de UCare. También puede comunicarse a cualquiera de las siguientes agencias directamente para presentar una queja por discriminación.

Oficina de Derechos Civiles (OCR) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU.

Usted tiene derecho a presentar una queja a la Oficina de Derechos Civiles (Office for Civil Rights, OCR), una agencia federal, si cree que ha sido discriminado por alguno de los siguientes:

- raza
- color
- nacionalidad
- edad
- discapacidad
- sexo
- religión (en algunos casos)

Comuníquese a la **OCR** directamente para presentar una queja:

U.S. Department of Health and Human Services'

Office for Civil Rights

200 Independence Avenue SW

Room 515F

HHH Building

Washington, DC 60601

Centro de Respuesta al Cliente: Línea gratuita: 800-368-1019

Línea gratuita de TDD: 800-537-7697

Correo electrónico: ocrmail@hhs.gov

Departamento de Derechos Humanos de Minnesota (MDHR)

En Minnesota, usted tiene derecho a presentar una queja ante el Departamento de Derechos Humanos de Minnesota (Minnesota Department of Human Rights, MDHR) si ha sido discriminado por:

- raza
- color
- nacionalidad
- religión
- credo
- sexo
- orientación sexual
- estado civil
- estado de asistencia pública
- discapacidad

Comuníquese con **MDHR** directamente para presentar una queja:

Minnesota Department of Human Rights

540 Fairview Avenue North,

Suite 201

St. Paul, MN 55104

651-539-1100 (voz)

800-657-3704 (línea gratuita)

711 o 800-627-3529 (servicio de retransmisión de MN)

651-296-9042 (fax)

Info.MDHR@state.mn.us (Correo electrónico)

Departamento de Servicios Humanos de Minnesota (DHS)

Usted tiene derecho a presentar una queja al Departamento de Servicios Humanos de Minnesota (Minnesota Department of Human Services, DHS) si cree que ha sido discriminado en nuestros programas de atención médica por alguno de los siguientes:

- raza
- color
- nacionalidad
- credo
- religión
- orientación sexual
- estado de asistencia pública
- edad
- discapacidad (incluso impedimentos físicos o mentales)
- sexo (incluso estereotipos de sexo e identidad de género)
- estado civil
- creencias políticas
- condición médica
- estado de salud
- recibo de servicios de atención médica
- experiencia de reclamos
- antecedentes médicos
- información genética

Las quejas se deben presentar por escrito en un plazo de 180 días a partir de la fecha en que descubra la supuesta discriminación. La queja debe incluir su nombre y dirección y describir la discriminación por la que presenta la queja. La revisaremos y le avisaremos por escrito si tenemos autoridad para investigar. Si la tenemos, investigaremos su queja.

El DHS le avisará por escrito el resultado de la investigación. Usted tiene derecho a apelar si no está de acuerdo con la decisión. Para apelar, debe enviar una solicitud por escrito para que el DHS revise el resultado de la investigación. Sea conciso y establezca por qué no está de acuerdo con la decisión. Incluya información adicional si cree que es importante.

Si presenta una queja de esta forma, las personas que trabajan para la agencia mencionada en la queja no tomarán represalias contra usted. Esto significa que no pueden castigarlo de forma alguna por presentar una queja. Presentar una queja de esta forma no le impide buscar otras acciones legales o administrativas.

Comuníquese con el **DHS** directamente para presentar una queja por discriminación:

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 (voz) o use su servicio de retransmisión preferido

Aviso de quejas de UCare

Tiene derecho a presentar una queja ante UCare si considera que se lo ha discriminado en nuestros programas de atención médica por cualquiera de los siguientes:

- condición médica
- estado de salud
- recibo de servicios de atención médica
- experiencia de reclamos
- antecedentes médicos
- información genética
- discapacidad (incluso impedimentos físicos o mentales)
- estado civil
- edad
- sexo (incluso estereotipos de sexo e identidad de género)
- orientación sexual
- nacionalidad
- raza
- color
- religión
- credo
- estado de asistencia pública
- creencias políticas

Puede presentar una queja y pedir ayuda para presentar una queja en persona o por correo, teléfono, fax o correo electrónico a:

UCare

Attn: Appeals and Grievances
PO Box 52
Minneapolis, MN 55440-0052
Línea gratuita: 1-800-203-7225
TTY: 1-800-688-2534
Fax: 612-884-2021
Correo electrónico: cag@ucare.org



Copyright © 2023, UCare. Se requiere el permiso de UCare para copiar o reproducir total o parcialmente esta publicación. UCare® es una marca de servicio registrada de UCare Minnesota.

Healthy Savings es una marca registrada de Solutran, Inc.



people powered health plans

500 Stinson Blvd
Minneapolis MN 55413
ucare.org