



Bienvenida

Bright Start[®] es un programa especial para nuestras miembros embarazadas. Queremos ayudarla a que tenga todo lo que necesita para un embarazo y un bebé saludables.



Estamos aquí para responder preguntas sobre su embarazo. También podemos ayudarla a encontrar los recursos y servicios que pueda necesitar.

Para comunicarse con el departamento de Bright Start, llame al **1-833-475-2262** (TTY **1-866-209-6421**).

Si necesita ayuda con el transporte a las consultas con su proveedor médico o si desea una lista de los recursos en su comunidad, llame a Bright Start al **1-833-475-2262** (TTY **1-866-209-6421**).

Si necesita ayuda para leer esto, llame a Servicios al Miembro al **1-855-375-8811** (TTY **1-866-209-6421**).

Información de contacto importante

Servicios al Miembro

1-855-375-8811 (TTY 1-866-209-6421)

Problemas con medicamentos

1-855-375-8811 (TTY 1-866-209-6421)

Bright Start

1-833-475-2262 (TTY 1-866-209-6421)

Línea de asesoramiento de
enfermería 24/7

1-888-674-8710

Equipo de Alcance y Respuesta Rápida

1-833-808-2262

Línea de crisis de la salud del
comportamiento de AmeriHealth Caritas
North Carolina

1-833-712-2262

Control de intoxicación

1-800-222-1222

Keys to Your Care[®]

Este programa le brinda información
útil durante su embarazo y los primeros
15 meses de su bebé.

Envíe la palabra **NCMOM** al **85866**
para unirse.

* Pueden aplicarse tarifas de mensajes y
datos según los acuerdos que pueda tener
con su proveedor de servicios de la red.

Consejos para ayudarla a tener un embarazo saludable

- Siga el consejo de su proveedor de obstetricia (OB).
- Asista a todas sus consultas prenatales.
- Tome un complejo vitamínico prenatal con ácido fólico.
- Beba al menos ocho vasos de agua al día.
- Coma tres comidas al día y bocadillos saludables para ayudar a su bebé a crecer.
- ¡No fume! Fumar aumenta el riesgo de tener problemas en el embarazo. Entre ellos, tener un parto prematuro o un bebé demasiado pequeño.
- No beba alcohol.
- No consuma drogas ilegales ni medicamentos que no haya recetado su proveedor.
- Manténgase activa con ejercicios físicos seguros aprobados por su proveedor.
- Descanse mucho.

Comience su atención prenatal apenas sepa que está embarazada

Con qué frecuencia las mujeres embarazadas deben acudir a las consultas prenatales¹

0 a 28 semanas	Una visita por mes
28 a 36 semanas	Una visita cada dos semanas
36 semanas – nacimiento	Una visita por semana

Es posible que deba ver a su proveedor con mayor frecuencia si es de alto riesgo o si tiene problemas con el embarazo.

Trabajo de parto prematuro²

El trabajo de parto prematuro se refiere a los signos de trabajo de parto antes de la semana 37 de embarazo. El trabajo de parto prematuro puede hacer que su bebé nazca antes de tiempo. Esto puede generar problemas de salud en su bebé.

Los signos de trabajo de parto prematuro pueden incluir:

- Contracciones cada 10 minutos o más.
- Calambres constantes que se sienten como tener una menstruación abundante.
- Dolor lumbar intenso que no desaparece.
- Pérdida de sangre o líquido por la vagina.
- Calambres en el estómago, a veces con diarrea.

Si usted cree que puede estar en trabajo de parto y no tiene al menos 37 semanas de embarazo, llame a su obstetra o vaya al hospital.

Diabetes tipo 1 y tipo 2³

La diabetes es una enfermedad en la que el nivel de glucosa (azúcar) en sangre es demasiado alto. La diabetes no controlada antes y durante el embarazo puede ser muy peligrosa para la mamá y el bebé. Si tiene diabetes preexistente, hable con su proveedor sobre las maneras de mantener el azúcar en sangre bajo control. Esto puede ayudar a reducir el riesgo de problemas en su embarazo.

Si tiene alguna pregunta sobre la diabetes y su embarazo, llame a Bright Start.

Diabetes gestacional⁴

La diabetes gestacional es una forma de diabetes que puede presentarse en las mujeres embarazadas. Es una enfermedad en la que los niveles de azúcar en sangre son demasiado altos. Esto puede ser peligrosos para usted y su bebé.

Su proveedor puede ayudarle a controlar y a hacer un seguimiento de sus niveles de azúcar en sangre. Pregúntele cuál es el rango correcto para sus niveles y cuándo es el mejor momento para controlarlos. Muchas mujeres con diabetes gestacional pueden controlar el nivel de azúcar en sangre comiendo alimentos saludables y haciendo ejercicio. Pero algunas pueden necesitar que les receten medicamentos para ayudar a mantener el azúcar en sangre a un nivel seguro.

Visite a su proveedor periódicamente y acuda a todas sus consultas prenatales. Su proveedor puede responder sus preguntas y ayudarle a tener un embarazo saludable.

Si tiene alguna pregunta sobre la diabetes gestacional y su embarazo, llame a Bright Start.

Preeclampsia⁵

La preeclampsia es un problema grave que puede suceder a las mujeres cuando están embarazadas. Es una afección en la que la madre tiene un aumento de la presión arterial, que puede causar daño en el hígado y en los riñones. La preeclampsia también puede provocar graves complicaciones al bebé.

La única manera de saber si tiene preeclampsia es haciéndose las pruebas que le indica su proveedor. No obstante, conocer los posibles síntomas puede ayudarla a hablar con su proveedor sobre cómo se siente.

Los síntomas pueden incluir:

- Dolores de cabeza intensos.
- Falta de aliento severa.
- Visión borrosa u otros problemas de la vista.
- Dolor en la parte superior del abdomen.
- Disminución de la cantidad de orina.
- Hinchazón en la cara y en las manos.

Si tiene alguna pregunta sobre la preeclampsia y su embarazo, llame a Bright Start.



Hiperémesis⁶

Algunas mujeres embarazadas tienen náuseas y vómitos al principio del embarazo. Esto se llama náuseas matutinas. Otras mujeres tienen una forma más severa de náuseas y vómitos. Esto se llama hiperémesis.

Los síntomas de la hiperémesis pueden incluir:

- Náuseas y vómitos severos y continuos.
- Pérdida de peso.
- Signos de deshidratación como tener orina de color amarillo oscuro o debilidad.
- Estreñimiento.

Si tiene alguno de estos problemas hable con su obstetra.

Si tiene alguna pregunta sobre la hiperémesis y su embarazo, llame a Bright Start.



Recuento de patadas⁷

La mayoría de las mujeres comienzan a sentir los movimientos de su bebé entre las semanas 18 y 25. Cuando esté en la semana 28, comience a contar los movimientos de su bebé todos los días.

- Puede ayudarle acostarse sobre su lado izquierdo. Los movimientos pueden ser patadas, giros o balanceos.
- Lo mejor es contar los movimientos del bebé aproximadamente una hora después de la comida o en el momento del día en que el bebé se mueva más.
- Debería sentir al menos 10 movimientos en dos horas.

Llame a su proveedor si:

- Sigue los pasos anteriores y no siente 10 movimientos en dos horas.
- El patrón de movimiento de su bebé cambia mucho en tres o cuatro días.
- No ha sentido moverse al bebé en todo el día.

Intente tener un embarazo a término⁸

Tener un embarazo a término puede ayudar a su bebé a tener un comienzo saludable en la vida. Los bebés que nacen demasiado pronto pueden tener más problemas de salud al nacer y más tarde en la vida que los bebés nacidos a término.

Estos problemas pueden incluir:

- Problemas respiratorios.
- Dificultad para alimentarse.
- Problemas de desarrollo.
- Parálisis cerebral.
- Problemas de la vista y la audición.
- Síndrome de muerte súbita infantil (SIDS).

Luego de tener un bebé

El período posterior a tener un bebé se llama posparto. Trate de tomarse con calma los primeros días posteriores al nacimiento de su bebé. Si tiene familiares y amigos que puedan ayudarla, permítales hacerlo. Antes de salir del hospital, deberían darle las instrucciones para el alta y las consultas de seguimiento para usted y su bebé.

Antes de salir del hospital, también recuerde:

- Ponerse en contacto con su trabajador de casos de Medicaid para ayudarlo a inscribir a su bebé en AmeriHealth Caritas North Carolina.
- Hacer una consulta de seguimiento con el proveedor de atención primaria (PCP) de su bebé.
- Hacer una consulta con su proveedor OB para su visita posparto.
- Hacer una consulta con Mujeres, Bebés y Niños (WIC) si necesita ayuda con alimentos o con la lactancia.

También recomendamos que llame a AmeriHealth Caritas North Carolina al 1-855-375-8811 (TTY 1-866-209-6421) para informarnos sobre su bebé.



Depresión posparto⁹

Es habitual que una mujer tenga tristeza por el parto o “baby blues” durante unos días después de dar a luz. Pero la depresión posparto es más seria. Puede requerir tratamiento con terapia o medicación.

Los síntomas de la depresión posparto difieren entre las mujeres, pero pueden incluir:

- Sentirse triste o enojada.
- Perder el interés por las cosas que antes disfrutaba.
- Llorar más de lo habitual.
- Sentirse distante de sus seres queridos.
- Sentir culpa o que no tiene valor.
- Pensar que no es una buena mamá.
- Pensar que puede dañar a su bebé por accidente o a propósito.
- Sentirse desconectada del bebé.

Alrededor de una entre nueve mujeres sufren depresión posparto. No está sola. La ayuda está disponible.

- Busque un familiar cercano, un amigo o un profesional de la salud para hablar.
- Únase a un grupo de apoyo en su comunidad.
- Consulte a su proveedor si los antidepresivos son adecuados para usted.

Obtener la ayuda correcta puede marcar la diferencia para usted, su bebé y su familia. Si tiene síntomas de depresión posparto, dígame a su proveedor OB de inmediato.



Llame al **911** inmediatamente si siente que quiere causarse daño o lastimar a su bebé.

Si tiene una crisis de la salud del comportamiento, llame a la línea directa 24/7 del Servicio de crisis de salud del comportamiento:
1-833-712-2262

Para obtener más información, llame al programa Bright Start de AmeriHealth Caritas North Carolina al **1-833-475-2262** (TTY **1-866-209-6421**).

Fuentes:

1. “Prenatal Care” (Atención prenatal), Office on Women’s Health, 22 de febrero de 2021, <https://www.womenshealth.gov/a-z-topics/prenatal-care>
2. “Preterm Labor” (Trabajo de parto prematuro), MedlinePlus, <https://medlineplus.gov/pretermlabor.html>
3. “Diabetes During Pregnancy” (La diabetes durante el embarazo), Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, <https://www.cdc.gov/maternal-infant-health/pregnancy-diabetes>
4. “Gestational diabetes” (Diabetes gestacional), Mayo Clinic, 9 de abril de 2022, <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/gestational-diabetes/symptoms-causes/syc-20355339>
5. “Preeclampsia,” Mayo Clinic, 15 de abril de 2022, <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/preeclampsia/symptoms-causes/syc-20355745>
6. “Hyperemesis Gravidarum” (Hiperémesis gravídica), MedlinePlus, 2 de enero de 2023, <https://medlineplus.gov/ency/article/001499.htm#:~:text=Hyperemesis%20gravidarum%20is%20extreme%2C%20persistent,that%20occurs%20in%20early%20pregnancy>
7. “Counting Baby Kicks” (Recuento de las patadas del bebé), American Pregnancy Association, <http://americanpregnancy.org/while-pregnant/kick-counts>
8. “Premature Babies” (Bebés prematuros), MedlinePlus, <https://medlineplus.gov/prematurebabies.html>
9. “Symptoms of Depression Among Women” (Síntomas de depresión en mujeres), Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 15 de mayo de 2024, <https://www.cdc.gov/reproductive-health/depression/>

**Si desea más información, visite,
Bright Start en línea.**



Este documento tiene el fin de informar sobre la atención prenatal saludable. No reemplaza la atención que recibe de su proveedor de obstetricia (OB). Comuníquese con su proveedor de OB si tiene preguntas o considera que necesita verlo por algo que leyó en este material informativo. Siempre cumpla con la atención que su proveedor de OB estableció para usted. Si tiene preguntas sobre algo que leyó en este material informativo, hable con su proveedor de OB antes de cambiar alguna indicación que su proveedor le haya hecho.

AmeriHealth Caritas North Carolina cumple con las leyes federales de derechos civiles vigentes y no discrimina por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, identidad o expresión de género u orientación sexual.



AmeriHealth Caritas™

North Carolina



BRIGHTSTART®

www.amerihealthcaritasnc.com

Aviso contra la discriminación

AmeriHealth Caritas North Carolina cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina, excluye a las personas o las trata diferente por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, identidad o expresión de género u orientación sexual. El aviso contra la discriminación completo se encuentra en línea en www.amerihealthcaritasnc.com.

Ayudas adicionales y servicios de intérprete

English: You can get free materials in large print and other auxiliary aids and services. Call **1-855-375-8811 (TTY/TDD 1-866-209-6421)**. If English is not your first language, free interpreter services are available. Call **1-855-375-8811 (TTY/TDD 1-866-209-6421)**.

Español (Spanish): Puede obtener sin cargo publicaciones en letra grande y otras asistencias y servicios auxiliares. Llame al **1-855-375-8811 (TTY/TDD 1-866-209-6421)**. Si el inglés no es su lengua materna, ofrecemos servicios de interpretación. Llame al **1-855-375-8811 (TTY/TDD 1-866-209-6421)**.

中文 (Simplified Chinese): 您可以获取以大号字体印刷的免费资料以及其他辅助设备及服务。请致电 **1-855-375-8811 (TTY/TDD 1-866-209-6421)**。如果英语不是您的第一语言，可以使用免费翻译服务。请致电 **1-855-375-8811 (TTY/TDD 1-866-209-6421)**。

ACNC-243756650-1

Todas las imágenes son utilizadas bajo licencia únicamente con fines ilustrativos. Cualquier persona representada es un modelo.

REV. 2024 10 3