



Bienvenida

Bright Start® es un programa especial para nuestras miembros embarazadas. Queremos ayudarla a que tenga todo lo que necesite 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)

Línea de enfermería 24/7

1-888-674-8710

Línea de crisis de la salud conductual
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 **85886**
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 crecer a su bebé.
- ¡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 no recetados por 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 – 28 semanas	Una visita por mes
28 – 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 provocar 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 una diabetes preexistente, hable con su médico 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 peligroso 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 médico 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 médico 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 ayudarlo 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 que el bebé se mueva en todo el día.

Intente tener un embarazo a término⁸

Tener un embarazo a término⁷ 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 del caso de Medicaid para ayudarlo a inscribir a su bebé en AmeriHealth Caritas North Carolina.
- Haga una consulta de seguimiento con el proveedor de atención primaria (PCP) de su bebé.
- Haga una cita con su proveedor OB para su consulta posparto.
- Haga 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.
- Sentirse culpable o sin 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, 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, dígaselo 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 conductual, llame a la línea directa 24/7 del Servicio de crisis de salud conductual: **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, <https://www.womenshealth.gov/a-z-topics/prenatal-care>.
2. “Preterm Labor” (Trabajo de parto prematuro), MedlinePlus, <https://medlineplus.gov/pretermlabor.html>.
3. “Type 1 or Type 2 Diabetes and Pregnancy” (Diabetes tipo 1 y tipo 2 y embarazo), Centers for Disease Control and Prevention, <https://www.cdc.gov/pregnancy/diabetes-types.html>.
4. “Gestational diabetes” (Diabetes gestacional) Mayo Clinic, <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/gestational-diabetes/symptoms-causes/syc-20355339>.
5. “Preeclampsia,” Mayo Clinic, <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/preeclampsia/symptoms-causes/syc-20355745>.
6. “Hyperemesis gravidarum” (Hiperémesis gravídica), MedlinePlus, <https://medlineplus.gov/ency/article/001499.htm>.
7. “Kick Counts” (Recuento de patadas), American Pregnancy Association, <http://americanpregnancy.org/while-pregnant/kick-counts>.
8. “Premature Babies” (Bebés prematuros), MedlinePlus, <https://medlineplus.gov/prematurebabies.html>.
9. “Depression Among Women” (Depresión en mujeres), Centers for Disease Control and Prevention, <https://www.cdc.gov/reproductivehealth/depression/index.htm>.

Esto tiene el fin de ayudarla a informarse sobre su atención prenatal. No reemplaza la atención que recibe de su obstetra (OB). Comuníquese con su OB si tiene preguntas o si considera que necesita verlo debido a algo que leyó en este material informativo. Siempre cumpla con la atención que su OB ha establecido para usted. Si tiene preguntas sobre algo de lo que leyó en esta información, hable con su obstetra antes de cambiar algo que su proveedor le haya dicho que haga.

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



AmeriHealth Caritas™

North Carolina



BRIGHTSTART®

www.amerihealthcaritasnc.com

English: You can get free auxiliary aids and services, including this material and other plan information in large print. To get materials in large print, call Member Services at **1-855-375-8811 (TTY 1-866-209-6421)**. If English is not your first language, we can help. Call **1-855-375-8811 (TTY 1-866-209-6421)**.

Spanish: Puede obtener ayuda y servicios de asistencia sin cargo, que incluyen a esta publicación y otra información del plan en letra grande. Para recibir información en letra grande, llame a Servicios al Miembro al **1-855-375-8811 (TTY 1-866-209-6421)**. Si el inglés no es su lengua materna, podemos ayudar. Llame al **1-855-375-8811 (TTY 1-866-209-6421)**.

Simplified Chinese: 您可以免费获取辅助设备及服务，包括本资料内容及其他计划相关信息的大号字体版。如需获取以大号字体印刷的资料，请致电会员服务部 **1-855-375-8811 (TTY 1-866-209-6421)**。如果英语不是您的第一语言，我们可以提供帮助。请致电 **1-855-375-8811 (TTY 1-866-209-6421)**。