

# CON ENFOQUE EN

*comunidad, familia, salud*

## Servicios para afiliados de South Country Health Alliance

1-866-567-7242 ♦ TTY 1-800-627-3529 o 711

Horario de atención: de lunes a viernes de 8 a. m. a 8 p. m.

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

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

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

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.



1-866-567-7242, TTY 711.

members@mnscha.org

#5965

6440v2-SPA

*¡La atención médica de su bebé comienza aquí!*

**Programas y beneficios especiales para las afiliadas embarazadas de South Country y sus recién nacidos**



## Cuando está embarazada...

Notifique de su embarazo al trabajador encargado de la elegibilidad de su condado lo antes posible. Si está inscrita en MinnesotaCare, informe su embarazo a MinnesotaCare al 1-800-657-3672 (número gratuito). Las usuarias de TTY deben llamar al 1-800-627-3529 o al 711.

Los beneficios del plan South Country Health Alliance (South Country) mejoran con beneficios agregados al plan para mujeres embarazadas. Las mujeres embarazadas califican para nuestra recompensa de Atención en el Embarazo, un asiento de seguridad para el automóvil gratuito, un extractor de leche gratuito y clases gratuitas sobre embarazo y parto. Además, las mujeres embarazadas no tienen que pagar copagos por las recetas o los servicios médicos que están cubiertos por Medical Assistance.

### Recompensa de Atención en el Embarazo

Ver a un médico al principio de su embarazo es importante para que usted y su bebé se mantengan sanos. En su visita de posparto, su proveedor revisará la evolución del bebé así como su recuperación después del parto.

Las afiliadas actuales de South Country que completen 4 visitas prenatales cualesquiera durante el embarazo y una visita posparto entre 7 y 84 días después del parto son elegibles para recibir recompensas en tarjetas de regalo.

### Recompensa por controles del bebé

Las visitas de control son una parte habitual de la atención médica de su hijo. Se recomiendan las visitas al/a los 0-1, 1, 2, 4, 6, 9, 12, 15, y hasta 30 meses de edad. Para ser elegible para una tarjeta de regalo de \$50, un niño debe haber hecho, al menos, seis visitas antes de los 15 meses de vida y debe estar inscrito en South Country al momento de hacer todas las seis visitas.

### Asiento de seguridad para el automóvil gratuito Be Buckled™

South Country les proporcionará un asiento de seguridad para el automóvil a las afiliadas que lo necesiten, junto con capacitación sobre el uso seguro del asiento de seguridad para el automóvil.

Se proporcionará un asiento por niño de 7 años de edad o menos, de por vida.

### Clases sobre embarazo y parto

Las afiliadas pueden tomar clases sobre embarazo y parto en una clínica, un hospital, una agencia de salud pública o a través de educación comunitaria sin costo.

### Ayuda gratuita para dejar de fumar

Las afiliadas pueden obtener ayuda gratuita para dejar de fumar, vapear, masticar tabaco, y obtener parches, gomas de mascar o pastillas de nicotina gratuitos a través del Programa EX. Regístrese en [go.theexprogram.com/scha](http://go.theexprogram.com/scha) o llame al 1-833-EXCOACH (1-833-392-6224), los usuarios de TTY pueden llamar al 711.

### Programa de extractor de leche materna

¡La alimentación es lo mejor! Si está en la capacidad de dar de lactar y tiene que estar lejos de su bebé y necesita un extractor de leche eléctrico, South Country cubre el costo de la mayoría de los extractores de leche cuando los indica un proveedor de la red.

### Atención de enfermería las 24 horas

Enfermeros registrados con experiencia pueden responder sus preguntas sobre temas de salud y ayudarla a decidir lo que debe hacer cuando usted o su hijo se enferman o lastiman. Están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Llame al número que figura en el reverso de su tarjeta de identificación de afiliada.



## Consejos para un embarazo saludable

### 1. Hágase controles con regularidad

### 2. Haga preguntas

Cada embarazo es diferente. Use cada oportunidad que tenga para aprender más sobre su embarazo.

### 3. Preste atención a sus emociones

Es normal tener cambios leves en el estado de ánimo, pero hable con su proveedor si se siente triste o le preocupan los cambios en su estado de ánimo.

### 4. Tome vitaminas prenatales

Pregunte a su proveedor acerca de tomar vitaminas prenatales. El calcio, el ácido fólico y el hierro son nutrientes fundamentales para el desarrollo saludable de su bebé. South Country cubre el costo de muchas vitaminas prenatales cuando tiene una receta de su proveedor. Consulte nuestra lista de medicamentos en nuestro sitio web [www.mnscha.org](http://www.mnscha.org) o llame a servicios para afiliados.

### 5. Preste atención a los alimentos que come

Es importante mantener un equilibrio saludable con la comida. Algunos alimentos pueden contener bacterias u otras sustancias perjudiciales que pueden enfermarlos a usted y a su bebé. Evite comer pescado crudo, carne cruda, mariscos crudos y huevos crudos. Evite también los productos lácteos y los jugos no pasteurizados.

### 6. Esté atenta a su peso

Cada embarazo es diferente. Asegúrese de consultar al proveedor sobre cuánto peso debería aumentar.

### 7. Dígale a su dentista que está embarazada

El embarazo puede aumentar su riesgo de enfermedad gingival. No olvide cepillarse los dientes, al menos, dos veces por día y pasarse el hilo dental una vez por día.

### 8. Vacúnese

Hable con su proveedor acerca de las vacunas que se recomiendan durante y después del embarazo. Recuerde aplicarse la vacuna antigripal.

### 9. Use cinturón de seguridad

Use siempre la correa de la cintura y del hombro. Pásese la correa de la cintura por debajo de la panza y por encima de la cadera. Si tiene un accidente, el cinturón de seguridad ayudará a protegerlos a usted y a su bebé.

### 10. Manténgase activa físicamente

Haga ejercicio con regularidad, salvo que esté teniendo complicaciones y su proveedor le sugiera lo contrario. Puede ayudarla a sentirse mejor, reducir el estrés y fortalecer los músculos que se usan en el parto. Evite los deportes o las actividades extenuantes en los que corra riesgo de caerse.

### 11. Evite el consumo de alcohol

Ninguna cantidad de alcohol es segura para su hijo no nacido. El alcohol puede causar problemas físicos y mentales permanentes en el bebé.

Si está luchando con una adicción al alcohol, sepa que no está sola. Está bien preguntarle a su proveedor por más recursos para ayudarlo a dejar de beber durante su embarazo.

### 12. No consuma drogas

Ninguna cantidad de drogas que consuma es saludable para su bebé durante su embarazo. Converse con su proveedor sobre los medicamentos que toma (recetados o de venta libre).

No tome medicamentos sin la aprobación de su proveedor.

### 13. No fume

Fumar durante el embarazo o estar cerca de personas que están fumando puede aumentar el riesgo de tener un parto prematuro y tener un hijo con problemas de salud significativos.

South Country ofrece un programa EX para ayudarla a dejar de fumar.

## Recursos

### Servicios del equipo de apoyo al bienestar

Nuestro equipo de apoyo al bienestar es un recurso gratuito para usted. Pueden ayudar con lo siguiente:

- ✿ Darle respuestas a preguntas sobre cobertura y salud.
- ✿ Programar citas
- ✿ Revisar reclamos denegados
- ✿ Obtener medicamentos de especialidad
- ✿ Ayudar con servicios a la comunidad tales como: dinero en efectivo, alimentos y asistencia en servicios públicos

Llame a Servicios para Afiliados de South Country para que la comuniquen con un miembro del equipo de apoyo al bienestar.

### Servicios para Afiliados de South Country

Información sobre sus beneficios, cómo programar el transporte o cómo encontrar un proveedor. Llame al 866-567-7242, TTY: 800-627-3529 o 711.

### Oficinas de enfermería de salud pública

Condado de Brown .....	507-233-6820
Condado de Dodge .....	507-635-6150
Condado de Goodhue .....	651-385-3200
Condado de Kanabec.....	320-679-6330
Condado de Sibley.....	507-237-4000
Condado de Steele .....	507-444-7650
Condado de Wabasha .....	651-565-5200
Condado de Waseca.....	507-835-0685

### Programa Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por sus siglas en inglés)

Proporciona educación y alimentos nutritivos para complementar dietas 1-800-WIC-4030

### Programa EX

Ayuda para dejar de fumar 1-833-392-6224

### United Way 2-1-1

Ayuda para encontrar recursos en la comunidad .....2-1-1 o 1-800-543-7709