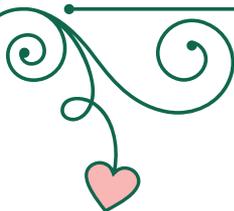


# Embracing Life

su guía de recursos para el embarazo y el posparto





# South Country

HEALTH ALLIANCE

## Servicios para Miembros

1-866-567-7242, las usuarias de TTY  
deben llamar al 1-800-627-3529 o al 711

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

**O visite nuestro sitio web: [www.mnscha.org](http://www.mnscha.org)**

- Editora:** Nikita Woltersen
- Colaboradoras:** Amanda Haukos, Brenna Toquam, Michele Grose
- Diseño gráfico:** Nikita Woltersen
- Fuentes:** Ilustración, página 15, <https://all-free-download.com>  
**Minnesota Oral Health Project (Proyecto de salud bucal de Minnesota)**, [www.crushcavities.com](http://www.crushcavities.com)  
**American Dental Association**, [www.mouthhealthy.com](http://www.mouthhealthy.com)  
**Healthy Children/ American Academy of Pediatrics**  
<https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/prenatal/Pages/Protect-Tiny-Teeth.aspx>  
**Children's Dental Health Project (Proyecto de salud dental infantil)** <http://www.endcavities.org/during-pregnancy>  
**Minnesota Oral Health Coalition**  
<https://www.minnesotaoralhealthcoalition.org/meet-your-mouth/Your Mouth & Pregnancy or Your Mouth & Newborn>

Embracing Life N.º 7233 © 2025 South Country Health Alliance



Escanee el código QR  
con su teléfono inteligente para  
acceder a contenido adicional.





En nombre de South Country Health Alliance,

**¡felicitaciones por su embarazo reciente!**

Estamos muy emocionados por usted y su familia que crece.

Use este libro como guía para todos los recursos que usted y su bebé tienen disponibles como miembros de South Country Health Alliance (South Country). Si tiene alguna duda durante el embarazo, comuníquese directamente con su equipo de atención médica. De lo contrario, use la información de contacto de la página 19 para obtener ayuda sobre cualquier recurso que pueda necesitar.

Esperamos tener noticias suyas.

Cordialmente,

Su equipo de atención de South Country



### Acerca de mí

Si encuentra este libro, devuélvalo a:

Nombre: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

Nombre del contacto

de emergencia: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

Clínica: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

Hospital: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

Fecha prevista de parto \_\_\_\_\_

Recetas \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Condiciones médicas importantes \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Tipo de sangre \_\_\_\_\_

Nombre y teléfono del trabajador financiero del condado

\_\_\_\_\_

Teléfono del enfermero de salud pública del condado

\_\_\_\_\_

## Índice

|  |     |
|--|-----|
| ¡Felicitaciones por su embarazo reciente! .....      | iii |
| Acerca de mí .....                                   | iv  |
| Beneficios cubiertos .....                           | 2   |
| Mi lista de verificación del embarazo .....          | 3   |
| Visitas del enfermero de salud pública .....         | 4   |
| Línea de orientación de enfermería las 24 horas .... | 4   |
| Atención inteligente durante el embarazo .....       | 5   |
| Su equipo de apoyo al bienestar .....                | 6   |
| Su conector de atención .....                        | 7   |
| Transporte .....                                     | 8   |
| United Way First Call for Help .....                 | 8   |
| Programa WIC (para mujeres, bebés y niños) .....     | 8   |
| Programa para dejar de fumar .....                   | 9   |
| Atención dental durante el embarazo .....            | 10  |
| Atención dental para su bebé .....                   | 11  |
| Programa de asiento para auto: Be Buckled™ .....     | 12  |
| Programa de extractor de leche gratuito .....        | 14  |
| Información sobre lactancia materna .....            | 15  |
| Otras clases de formación continua .....             | 15  |
| Recompensas de salud y bienestar 2025 .....          | 16  |
| Cómo buscar un proveedor para su bebé .....          | 18  |
| Recursos y números .....                             | 19  |
| Notas .....  | 20  |
| Sus visitas prenatales programadas .....             | 21  |
| Sus visitas posparto programadas .....               | 22  |
| Visitas de control de niño sano .....                | 22  |

## Beneficios cubiertos

| Families & Children<br>SingleCare/SharedCare<br>AbilityCare   | MinnesotaCare   |
|---|---|
| Sin copagos   | Copagos por visitas<br>no preventivas y recetas   |
| Cobertura para atención<br>prenatal, durante el parto<br>y posparto sin copagos                             | Cobertura para atención<br>prenatal, durante el parto y<br>posparto <i>pero, con copagos</i>  |
|   | Puede ser elegible para recibir<br>los beneficios para familias y<br>niños (PMAP). Comuníquese<br>con su trabajador de<br>elegibilidad del condado. |
| Transporte hacia/desde servicios médicos  |   |
| Programa Delfina: acceso gratuito a doula virtual,<br>dietistas registrados y especialistas en salud mental |   |
| Clases de preparación para el parto.  |   |
| Programa de extractor de leche  |   |
| Recompensas prenatales y posparto   |   |
| Capacitación gratuita sobre asientos para auto e instalación  |   |
| Clases gratuitas de Educación familiar<br>para la primera infancia (ECFE)                                   |   |
| Servicio de enfermería de salud pública   |   |

## Mi lista de verificación del embarazo

Planificación para el bebé \_\_\_\_\_ (*inserte el nombre del bebé aquí*)

- Inicio de sesión en la aplicación Delfina (*página 5*)
- Reunión con un enfermero de salud pública
- Visita con el equipo de WIC
- Conseguir un asiento para auto (*página 12*)
- Conseguir un extractor de leche (*página 14*)
- Programar mi visita dental
- Obtener recursos para dejar de fumar (*si corresponde*)
- Pedirle al equipo de atención (obstetra, NP, partera, RN) que complete mi cupón prenatal
- Usar su recompensa BeActive™ para el reembolso mensual del gimnasio
- Pedirle al equipo de salud pública el *calendario del primer año del bebé*
- Ir a una clase educativa de la comunidad y presentarla a South Country para su reembolso
- Comunicarse con Servicios para Miembros de South Country para obtener transporte de ida y vuelta a las citas médicas (*si corresponde*)



## Visitas del enfermero de salud pública

Hay visitas prenatales y posparto de un enfermero de salud pública disponibles si las pide. Llame al número de su condado que está en la página 19. Las visitas se ofrecen sin costo y son una excelente manera de darle información y recursos para que usted y su bebé tengan el comienzo más saludable.

### El enfermero de salud pública:

- ◆ Responderá sus preguntas.
- ◆ Hablará con usted sobre los cambios normales del cuerpo durante y después del embarazo, y sobre cuándo llamar al médico.
- ◆ Le dará recursos que pueden ayudarlos a usted y a su familia.
- ◆ Le dará información útil sobre el crecimiento y el desarrollo de su bebé, los problemas de salud y seguridad, la alimentación y la crianza.

## Línea de orientación de enfermería las 24 horas

### Las respuestas están a solo una llamada de distancia

¿Tiene alguna preocupación o pregunta médica? ¿Están usted o su bebé enfermos y no sabe qué hacer? Llame a nuestra línea de enfermería las 24 horas, los 7 días de la semana si tiene preguntas sobre su embarazo, usted o su bebé que no pueden esperar hasta la próxima visita al médico. Los enfermeros capacitados están disponibles para hablar con usted.

Puede encontrar el número en la parte de atrás de su tarjeta de identificación de miembro de South Country o en la página 19 de este libro.



## Atención inteligente durante DELFINA el embarazo

Delfina es un programa virtual que le da apoyo personalizado en los momentos importantes entre sus citas.

- ◆ Lleve un registro de su embarazo y su salud.
- ◆ Reciba ayuda de su doula de Delfina.
- ◆ Tome clases virtuales de yoga, alimentación y cuidado del bebé. Hable con alguien sobre cómo se siente y obtenga ayuda para elegir alimentos más sanos.
- ◆ Gane puntos Pod Points para canjearlos por tarjetas regalo, pañales y mucho más.

### Cómo inscribirse:



- 1) Escanee y descargue la aplicación Delfina en su teléfono inteligente o visite [delfina.com/login](https://delfina.com/login)
- 2) Regístrese en la aplicación y escriba el código de práctica de su país. El código es 'southcountry' más su país, por ejemplo: **southcountrysteele**.
- 3) Ingrese su información para ganar puntos Pod Points.

### Las clases de Delfina incluyen:

- ◆ Yoga
- ◆ Nutrición
- ◆ Salud mental
- ◆ Control de calidad



## Su equipo de apoyo al bienestar

El objetivo del equipo de apoyo al bienestar es ayudarlo a ser su representante médico, y a implementar hábitos de cuidado personal positivos y eficaces.

### ¿Qué es el equipo de apoyo al bienestar?

Somos un equipo de enfermeros registrados y trabajadores sociales que estamos aquí para ayudarla. Podemos:

- ◆ Ayudarla con sus condiciones médicas crónicas.
- ◆ Ayudarla a manejar las condiciones médicas complejas de sus bebés.
- ◆ Ayudarla a defenderse y defender su salud.
- ◆ Orientarla en sus necesidades de atención médica.
- ◆ Darle las herramientas y los recursos necesarios para manejar su salud.
- ◆ Cumplir y superar sus objetivos de atención médica.
- ◆ Comunicarnos con los proveedores para alinear sus expectativas.
- ◆ Darle información sobre medicamentos y condiciones médicas.



## Su conector de atención

Cada condado tiene un conector de atención. Son expertos de South Country en su comunidad. Conocen nuestros beneficios, los procesos del condado y los recursos de la comunidad.

Su conector ha desarrollado relaciones con los proveedores, el personal de South Country, el personal del condado y con usted. Le ofrecerán la ayuda y los recursos que necesita porque saben cómo influyen los factores sociales en la salud y cómo tratar esos factores con los recursos de las comunidades a las que prestan servicio.

### ¿Qué puede hacer el conector de atención por usted?

- ◆ Responder preguntas sobre los beneficios y programas de South Country.
- ◆ Ayudarla a encontrar respuestas a sus preguntas económicas y de facturación.
- ◆ Ayudarla a pedir citas médicas y de seguimiento.
- ◆ Hacerle un seguimiento después de varias visitas en la sala de emergencia o de una hospitalización para asegurarse de que se cubren las necesidades de atención posterior.
- ◆ Comunicarla con servicios como transporte, alimentos, vivienda, asistencia energética u otros servicios de la comunidad.
- ◆ Educar y fomentar la intervención temprana y los servicios preventivos para mantener una óptima salud mental y física.
- ◆ Hablar sobre cómo recibir atención de un proveedor de atención primaria, en beneficio de su salud y bienestar general.
- ◆ Colaborar estrechamente con el equipo de South Country para identificar y reducir los obstáculos que puedan afectar a la recepción de una óptima atención.

## Transporte

Es importante que vaya a todas las citas y que lleve al bebé a los controles. Si necesita transporte puede obtener ayuda para ir y venir de las citas médicas. Llame a Servicios para Miembros al número que está en la parte superior de la página para saber si es elegible para RideConnect.

## United Way First Call for Help

¿Le preocupa no tener una cama ni ropa para su bebé?  
¿No tiene trabajo ni un lugar para vivir? ¿Necesita un grupo de apoyo? The United Way First Call for Help puede ayudarla. Llame a Call United Way First Call for Help al número que está en la página 19 de este libro. Es un servicio confidencial que puede guiarla a varios otros recursos de su comunidad.

## Programa WIC (para mujeres, bebés y niños)

WIC da educación nutricional. Apoyan a mujeres embarazadas, mujeres lactantes y niños de hasta cinco años. También pueden ayudarla a acceder a los siguientes programas de Minnesota:

**SHIP:** el Programa estatal de asistencia con el seguro médico (SHIP) apoya soluciones impulsadas por la comunidad para que tenga más oportunidades de llevar una alimentación saludable y una vida activa, sin consumo de tabaco comercial.

**SNAP:** los beneficios del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) se cargan todos los meses en las tarjetas de EBT de las participantes para comprar comestibles en tiendas, mercados de agricultores y tiendas minoristas online autorizados.



## Programa para dejar de fumar

¿Está embarazada o tuvo un bebé reciente y sigue fumando? No la juzgaremos.

El Programa EX, un programa gratuito para dejar de fumar de South Country, puede ayudarla a dejar de fumar antes, durante o después del embarazo.

### El Programa EX le da:

- ◆ Contenido de expertos de Mayo Clinic.
- ◆ Orientación por chat en vivo con especialistas en el tratamiento del tabaquismo.
- ◆ Un plan para dejar de fumar con videos, ejercicios y herramientas autoguiados.
- ◆ Una comunidad en línea activa de compañeras en quienes buscar consejos y motivación.
- ◆ Mensajes de texto y correos electrónicos personalizados.
- ◆ Parches, gomas de mascar o pastillas gratuitos para calmar las ganas de fumar, si corresponde.

Dejar de fumar es una de las mejores cosas que puede hacer por su bebé. Reduce el riesgo de aborto espontáneo o muerte fetal. También reduce las probabilidades de que el bebé nazca con bajo peso. Además, dejar de fumar y no volver a hacerlo después del nacimiento del bebé, significa que no será una fumadora pasiva, lo que ayuda a mantener sano a su bebé.



Obtenga ayuda para dejar de fumar sin ser juzgada. Únase al programa EX: escanee el código QR o visite [Go.TheEXProgram.com/scha](http://Go.TheEXProgram.com/scha) para empezar hoy.

## Atención dental durante el embarazo

- ◆ Dígale a su dentista que está embarazada, su fecha probable de parto y demás información médica. Las visitas de atención dental son importantes y seguras, en especial, cuando está embarazada. El dentista puede ayudar a detectar problemas potenciales antes de que sean más graves.
- ◆ Las hormonas del embarazo aumentan el riesgo de tener enfermedades en las encías. Algunas señales incluyen sangrado o inflamación de las encías. Las enfermedades de las encías sin tratar están relacionadas con bajo peso al nacer y partos prematuros.
- ◆ Las estructuras que sujetan los dientes se pueden aflojar temporalmente, por lo que puede sentir que sus dientes se mueven.
- ◆ En algunas mujeres se forman tumores en las encías (granuloma piógeno), que son bultos rojos que no duelen, pero sangran fácilmente y, en general, desaparecen después del parto.
- ◆ Consulte a su médico de inmediato si tiene alguna de estas señales o síntomas y recuerde que la prevención es la mejor cura.
- ◆ Cepílese los dientes al menos dos veces al día con un cepillo de dientes de cerdas suaves y pasta dental con flúor.
- ◆ Cambie el cepillo de dientes cada tres meses.
- ◆ Use hilo dental todos los días para limpiar el espacio entre los dientes donde no puede llegar con el cepillo.

 La salud bucal de la madre durante el embarazo puede predecir el riesgo que tiene el recién nacido de tener caries en el futuro.

*~The Journal of the American Dental Association*

Si usted o su hijo no tienen un dentista, podemos ayudarla a conseguir uno. Llame al número de atención dental que está en la página 19 de este libro o en la parte de atrás de su tarjeta de identificación de miembro de South Country.

## Atención dental para su bebé

- ◆ Siga estos pasos para que su bebé tenga buena salud desde el comienzo.
- ◆ Visite a su dentista con regularidad, cepílese los dientes dos veces al día y use hilo dental una vez al día para prevenir la acumulación de bacterias. Las bacterias perjudiciales de la boca pueden llegar al bebé mediante el torrente sanguíneo o de la leche materna.
- ◆ Evite compartir cubiertos, pajillas, tazas o cepillos de diente con el bebé. Los cuidadores pueden transmitir bacterias que causan caries de su boca a bebés de apenas dos meses.
- ◆ Limpie las encías del bebé dos veces al día con un paño húmedo, incluso si aún no tiene dientes.
- ◆ A partir del primer diente, comience a cepillarle los dientes dos veces al día con un cepillo para niños y el tamaño de un grano de arroz de pasta dental.
- ◆ La primera visita dental de su hijo se debe hacer entre la aparición del primer diente y el primer año de edad.

## Barniz de flúor

- ◆ La aplicación de barniz de flúor (FVA) es un tratamiento tópico con flúor que fortalece el esmalte sano de los dientes y repara o remineraliza el esmalte debilitado.
- ◆ A partir de la erupción del primer diente, se recomienda aplicar barniz de flúor hasta cuatro veces por año.
- ◆ El barniz de flúor se aplica en todas las superficies de los dientes con un cepillo pequeño y es tan simple como pintarse las uñas de las manos.
- ◆ Se puede aplicar barniz de flúor en los dientes de su hijo en el consultorio del dentista, en una clínica médica o en una agencia de salud pública.
- ◆ Consulte con el médico durante el examen de control de niño sano, ya que es posible que le apliquen una FVA durante la visita.

## Programa de asiento para auto: Be Buckled™

### La seguridad de su hijo es nuestra prioridad.

Los asientos para auto y los elevadores protegen a los bebés y niños en caso de accidente. Sin embargo, para que sea eficaz es necesario que el asiento para auto sea adecuado y sepa cómo usarlo. Para obtener más información sobre las leyes vigentes respecto a los asientos para autos, visite el sitio web del Departamento de Seguridad Pública de Minnesota en <https://dps.mn.gov/divisions/ots/safe-driving-information-and-laws/driver-and-passenger-safety/cps>.

### Obtenga un asiento para auto gratis

South Country ofrece asientos para auto gratuitos a mujeres que tienen 28 semanas de embarazo o más. También se pueden dar después del nacimiento del bebé. Se ofrece un asiento para auto por niño/miembro menor de 8 años (siete años y 12 meses).

South Country exige que el padre/madre o un representante autorizado asista a una capacitación de asientos para auto y firme nuestro formulario de autorización del receptor. Las capacitaciones están a cargo de técnicos de asientos para auto del condado.

Para obtener un asiento para auto gratis, llame a la Oficina de salud pública local y pregunte sobre el programa de asientos para auto gratuitos de South Country y programe su sesión de capacitación; el número de teléfono está en la página 19.

### Las miembros pueden elegir entre CINCO asientos para auto:



#### Portabebé - Safety 1st Onboard 35 LT

- ◆ Rango de peso para la orientación hacia atrás (4 a 35 libras).

## Graco 4Ever DLX 4 en 1 (Todo en un asiento para auto)

Este asiento para auto 4 en 1, le ofrece 10 años de uso en un solo asiento que se transforma sin problemas de:

- ◆ Arnés con orientación hacia atrás (4 a 40 libras);
- ◆ Arnés con orientación hacia adelante (22 a 65 libras);
- ◆ Elevador con respaldo alto (40-100 libras); y
- ◆ Elevador sin respaldo (40 a 120 libras).



## Asiento para auto convertible Evenflo Titan 65



- ◆ Rango de peso para la orientación hacia atrás (5 a 40 libras).
- ▶ Rango de altura para la orientación hacia atrás (19" a 40" de altura);
- ▶ Rango de peso para la orientación hacia adelante (22 a 65 libras);
- ▶ Rango de altura para la orientación hacia adelante (29" a 54" de altura).

## Cosco Topsy - Elevador sin respaldo

- ◆ Elevador que se ajusta con el cinturón de seguridad (40 a 100 libras)



## Cosco Finale 2 en 1

Este elevador ofrece un uso prolongado en ambos modos:

- ◆ Con orientación hacia adelante con arnés (30 a 65 libras y 32" a 49" de altura y al menos 1 año), y
- ◆ Elevador que se ajusta con el cinturón de seguridad (40 a 100 libras y de 43" a 52" de altura). *(El ajuste real puede variar. No todos los niños caben cómodamente en los asientos para todos los rangos de peso y altura mencionados).*



## Programa de extractor de leche gratuito

### Obtenga un extractor de leche gratuito

Si elige amamantar, es posible que quiera usar un extractor de leche. Los extractores de leche ofrecen a las mamás la flexibilidad de continuar amamantando a sus hijos en diversas situaciones y, a veces, incluso simplemente les permite relajarse. South Country cubre el costo de un extractor de leche con receta para mujeres embarazadas y madres recientes.

### Beneficios cubiertos:

- ◆ Las miembros pueden obtener un extractor de leche por embarazo.
- ◆ Las bolsas desechables para extracción y almacenamiento de leche materna están cubiertas. Puede obtener 180 bolsas por mes (*6 por día*). Los biberones y otros accesorios no están cubiertos.
- ◆ Los equipos de alquiler (*como extractores de gran potencia*) no están cubiertos.

### Dónde obtener su extractor de leche

Los extractores de leche y las bolsas de almacenamiento se consideran equipo médico duradero (DME) y están disponibles en la mayoría de los proveedores de DME dentro de la red.

South Country también colabora con Milk Moms, un proveedor exclusivo de equipos de lactancia y recursos de enfermería. Para obtener más información sobre Milk Moms, puede llamar o visitar su sitio web. El número están en la página 19.

Para encontrar un proveedor de DME cerca de usted, llame a Servicios para Miembros al número que está en la parte superior de la página o visite [www.mnscha.org](http://www.mnscha.org) para usar nuestro buscador de proveedores.

## Información sobre lactancia materna

South Country también cubre el costo de clases sobre lactancia materna. Consulte con su clínica, hospital, oficina de salud pública local o con Educación de la comunidad para conocer las clases cerca de usted. Delfina también tiene clases en línea que son un beneficio cubierto.

## Otras clases de formación continua

South Country también cubre:

- ◆ **Clases de educación sobre embarazo y parto:** puede tomar clases sobre embarazo y parto en una clínica, hospital o agencia de salud pública sin costo. Hable con su proveedor de atención médica o con el Departamento de Salud Pública local para saber cómo inscribirse.
- ◆ **Clases de Educación familiar para la primera infancia (ECFE):** las miembros de South Country que tienen hijos menores de cinco años pueden participar en la mayoría de las clases de ECFE sin costo.

Comuníquese con el distrito escolar local para saber si hay disponibilidad. Si no está segura del distrito escolar en que vive, puede llamar a United Way First Call for Help al número que está impreso en la página 19 de este libro.

- ◆ **Clases de educación de la comunidad:** Educación de la comunidad ofrece clases divertidas. Repase una habilidad especial o aprenda un nuevo pasatiempo. Las miembros de South Country reciben descuentos en la mayoría de las clases de educación de la comunidad (*hasta cinco clases por año natural*).

Comuníquese con el distrito escolar de su área o con el Programa de educación de la comunidad para obtener un listado de las clases. Para obtener información sobre la elegibilidad, llame a Servicios para Miembros de South Country.





**Take  
CHARGE!**

## Recompensas de salud y bienestar 2025\*

Complete estos importantes servicios de atención preventiva para ganar una recompensa.

- ◆ Recompensa de \$75 por atención prenatal
- ◆ Recompensa de \$75 por atención posparto
- ◆ Recompensa de \$75 por chequeos para recién nacidos
- ◆ Recompensas de \$75 por prueba de plomo
- ◆ Recompensa de \$75 por visitas de control de niño sano
- ◆ \$25 por visitas de control de niño y adolescente sanos
- ◆ Recompensa de \$50 por vacunas infantiles
- ◆ Recompensa de \$50 por vacunas para adolescentes
- ◆ Recompensa de \$25 por prueba de clamidia
- ◆ Recompensa de \$25 por prueba de cáncer de cuello uterino
- ◆ Recompensa de \$25 por prueba de cáncer de cuello uterino
- ◆ Recompensa de \$25 por prueba de cáncer colorrectal
- ◆ Recompensa de \$25 por atención dental preventiva\*\*
- ◆ Recompensa de \$25 por prueba de glucosa en sangre para personas con diabetes (HbA1c)

\* Se aplican algunas restricciones. Visite [www.mnscha.org](http://www.mnscha.org) o llame a Servicios para Miembros al número que está en la parte superior de la página para obtener toda la información. Las recompensas están limitadas a una recompensa por año por servicio a menos que se especifique lo contrario.

\*\* Solo para miembros de AbilityCare, SingleCare, SharedCare, MSC+ y SeniorCare Complete.

## Hágase cargo de su

### Cómo obtener los cupones **Be Rewarded™**:

- ◆ Llame a Servicios para Miembros al número que está en la parte superior de la página para saber si califica y pídale que le envíen un cupón por correo.

-O-

- ◆ Descargue e imprima los cupones individuales desde nuestro sitio web en [www.mnscha.org](http://www.mnscha.org).

### **Be Active™**

Reciba hasta \$20 de crédito para las miembros de Families and Children, SingleCare, SharedCare, MinnesotaCare y Minnesota Senior Care Plus (MSC+)

Hasta \$40 de crédito para las miembros de SeniorCare Complete y AbilityCare en las cuotas mensuales de su club médico.



## Cómo buscar un proveedor para su bebé

Seleccione una clínica de atención primaria para su bebé. Elija un proveedor para el bebé antes de su nacimiento. Los primeros años son importantes en el crecimiento y desarrollo de su hijo.

Los controles de niños y adolescentes (controles de niño y adolescente sanos) permiten garantizar que su hijo esté sano y no enferme.

### En los controles de niño sano puede:

- ◆ Controlar el crecimiento y el desarrollo de su hijo.
- ◆ Preguntarle al médico las dudas que tenga sobre la salud de su hijo.
- ◆ Hablar con el médico sobre la seguridad en casa, las señales de enfermedades y los hábitos alimentarios y de sueño de su hijo.
- ◆ Recibir todas las vacunas recomendadas. Encontrará un calendario de estas vacunas en el *Calendario del primer año del bebé* o en nuestro sitio web.
- ◆ Las visitas de control de niño sano recomendadas están en la página 22.

Si necesita ayuda para encontrar un proveedor, comuníquese con el equipo de apoyo al bienestar llamando a Servicios para Miembros al número que están en la parte superior de la página.



Pídale al trabajador de salud pública o llame a Servicios para Miembros para obtener una copia del Calendario del primer año del bebé de South County.



## Recursos y números

**Línea de enfermería de 24 horas**.....866-538-1226  
 Usuarías de TTY: .....877-777-6534

### Consultorios de enfermería de salud pública del condado

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

### Delta Dental of Minnesota

Para obtener ayuda para encontrar un dentista  
 .....866-398-9419

### Programa EX para dejar de fumar

Para obtener ayuda para dejar de fumar 833-392-6224

### Milk Moms

Para obtener equipos de lactancia y recursos  
 de enfermería .....763-413-0129  
 Sitio web:..... [www.milkmoms.com](http://www.milkmoms.com)

### Servicios para Miembros de South Country Health Alliance

Para obtener información sobre programas, beneficios, o  
 sobre cómo programar el transporte o buscar un proveedor.

Línea gratuita:.....866-567-7242  
 Usuarías de TTY: .....800-627-3529 o 711  
 Sitio web:..... [www.mnscha.org](http://www.mnscha.org)

### United Way First Call for Help

Para obtener ayuda para encontrar otros  
 recursos de la comunidad .....800-543-7709

### Programa WIC (para mujeres, bebés y niños)

Para recibir ayuda para comprar comestibles  
 y en la lactancia .....800-WIC-4030



## Sus visitas prenatales programadas

Fecha: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_



Recuerde visitar nuestro sitio web o llamar a Servicios para Miembros para obtener información sobre nuestros programas de recompensas para completar las visitas prenatales y de posparto, y las visitas de control de niño sano de su hijo.

*Escriba aquí todas las visitas prenatales y en la página siguiente, las visitas de posparto y las de control de niño sano de su hijo.*

*Puede recortar esta página y ponerla en el refrigerador o en cualquier otra parte visible de su casa.*



## Sus visitas de posparto programadas

Fecha: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

## Visitas de control de niño sano de su hijo

Fecha: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_ 3-5 días

Fecha: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_ 1 mes

Fecha: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_ 2 meses

Fecha: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_ 4 meses

Fecha: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_ 6 meses

Fecha: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_ 9 meses

Fecha: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_ 12 meses

Fecha: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_ 15 meses

Fecha: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_ 18 meses

Fecha: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_ 24 meses

Las visitas se deben programar anualmente después de los 2 años.

## **Servicios para Miembros de South Country Health Alliance**

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

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

- Atención. Si necesita ayuda gratuita de un intérprete para leer este documento, llame al número indicado arriba.
- Digniin. Haddii aad u baahantahay caawimaad lacag-la'ann ah ee tarjumaadda (afcelinta) qorallkan, lambarka kore wac.
- 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.



1-866-567-7242, TTY 711

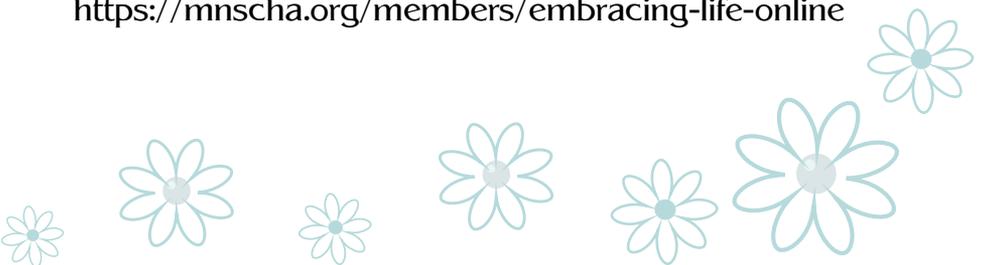
members@mnscha.org

---



Escanee el código QR con su teléfono inteligente para acceder al contenido adicional.

<https://mnscha.org/members/embracing-life-online>





**South**  
**Country**  
HEALTH ALLIANCE

[www.mnscha.org](http://www.mnscha.org)

SC.N. ° 7233-SPA