

Local. Ágil. Confiable.

Cobertura de salud pensada para usted.

South Country Health Alliance Servicios para Miembros

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



1-866-567-7242, TTY 711.

members@mnscha.org

#5965

7565-SPA

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

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



**South
Country**
HEALTH ALLIANCE

Cuando esté embarazada...

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

Los beneficios del plan South Country Health Alliance (South Country) se amplían con beneficios adicionales para mujeres embarazadas. Las mujeres embarazadas califican para nuestra recompensa de atención durante 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 los servicios médicos o recetas que están cubiertos por Medical Assistance.

Programa Delfina: Las afiliadas son elegibles para usar una aplicación gratuita durante el embarazo y hasta un año después del parto, sin costo alguno. Esta aplicación ofrece apoyo de doula virtual, apoyo de salud mental, apoyo de un dietista registrado y ¡más! Visite el sitio web <https://www.delfina.com/south-country-health-alliance> para obtener más información, descargar la aplicación y comenzar hoy mismo.

Recompensa de atención durante el embarazo

Es importante consultar a un proveedor al comienzo del embarazo para que usted y su bebé se mantengan saludables. En su visita posparto, su proveedor revisará la evolución de su bebé, así como su recuperación después del parto.

Las afiliadas actuales de South Country que completen 4 visitas prenatales durante el embarazo y una visita posparto dentro de las 12 semanas después del parto pueden recibir recompensas con tarjetas de regalo.

Recompensa por atención preventiva para bebés

Las visitas de atención preventiva son una parte habitual de la atención médica de su hijo. Se recomiendan las visitas a los 0-1, 1, 2, 4, 6, 9, 12, 15, y hasta los 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 por vida.

Clases sobre embarazo y parto

Las miembros pueden tomar clases de embarazo y parto en una clínica, un hospital, una agencia de salud pública o mediante 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 o llame al 1-833-EXCOACH (1-833-392-6224). Los usuarios de TTY pueden llamar al 711.

Programa de extractor de leche gratuito

¡La alimentación es lo mejor! Si puede amamantar 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 receta un proveedor de la red.

Atención de enfermería las 24 horas

Enfermeros registrados con experiencia pueden responder sus preguntas sobre temas de salud y ayudarle a decidir qué hacer cuando usted o su hijo se enferman o se lesionan. 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 afiliado.



Consejos para un embarazo saludable

1. Hágase chequeos con regularidad

2. Haga preguntas

Cada embarazo es diferente. Aproveche cada oportunidad que tenga para obtener más información 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 o llame a servicios para miembros.

5. Preste atención a los alimentos que come

Es importante mantener un equilibrio saludable con los alimentos. Algunos alimentos pueden contener bacterias u otras sustancias dañinas 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 hablar con su proveedor sobre cuánto peso debería aumentar.

7. Informe a su dentista que está embarazada

El embarazo puede aumentar su riesgo de enfermedad gingival. Asegúrese de cepillarse los dientes al menos dos veces al día y usar hilo dental una vez al día.

8. Vacúnese

Hable con su proveedor acerca de las vacunas que se recomiendan durante y después del embarazo. Recuerde vacunarse contra la gripe.

9. Use cinturón de seguridad

Use siempre la correa de la cintura y del hombro. Abroche la correa de la cintura por debajo de su vientre y por encima de sus caderas. 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 durante 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 a su bebé.

Si está luchando contra una adicción al alcohol, sepa que no está sola. Está bien preguntarle a su proveedor por más recursos para ayudarla 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. Hable con su proveedor sobre los medicamentos que está tomando (con receta 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 fuman puede aumentar el riesgo de tener un parto prematuro y tener un hijo con problemas de salud significativos.

South County 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:

- ✦ Responden preguntas sobre la cobertura y la salud.
- ✦ Programan citas.
- ✦ Revisan reclamaciones denegadas.
- ✦ Ayudan a obtener medicamentos especializados.
- ✦ Ayudan con servicios comunitarios, como asistencia económica, alimentos y servicios públicos.

Llame a Servicios para Miembros de South Country para comunicarse con un miembro del Equipo de Apoyo de 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.

Consultorios 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 Sibley	507-237-4000
Condado de Steele.....	507-444-7650
Condado de Wabasha.....	651-565-5200
Condado de Waseca	507-835-0685

Programa para Mujeres, bebés y niños (WIC)

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 comunitarios 2-1-1 o 1-800-543-7709