



Healthy Blue

Nuevo nacimiento, nueva vida (New Baby, New Life<sup>SM</sup>)

# Guía de recursos para el embarazo y más



## Apoyo en cada etapa del embarazo y del parto

Tener un embarazo saludable es un esfuerzo de equipo. Usted dio un paso importante para tomar decisiones fundamentadas sobre su cuidado médico cuando se unió al plan médico de Medicaid, Healthy Blue. Durante el embarazo, esta guía puede brindarle información importante sobre los beneficios y recursos del plan para respaldar su bienestar. No está pasando por esto en soledad. Estamos disponibles para responder cualquier pregunta que pueda tener a lo largo del camino.

Puede llamar a nuestro equipo de Servicios para Miembros o a la Línea de Ayuda de Enfermería las 24 horas en cualquier momento, de día o de noche.

# Estos son algunos pasos que debe seguir mientras se prepara para traer a su bebé al mundo:

**Para conservar sus beneficios, informe al Departamento de Elegibilidad de Familias y Niños de KanCare (KanCare Eligibility Families and Children) (800-792-4884) que está embarazada.**

**Para ayudarla a permanecer saludable durante su embarazo, programe una visita con su proveedor de OB.**

Un proveedor de obstetricia (OB) es un médico experto en la atención del embarazo. Verá a este proveedor para visitas prenatales durante el embarazo y después de dar a luz. Cuando visite a su proveedor de OB, este trabajará con usted para determinar sus riesgos de salud. El proveedor de OB la ayudará a programar las citas necesarias para controlarla a usted y a su bebé durante el embarazo. El proveedor de cuidados médicos de OB puede ser un médico u otro proveedor de cuidados médicos, como personal de enfermería, que haya recibido capacitación especial para brindar atención durante el embarazo.

Durante las visitas, el proveedor de cuidados médicos de OB puede responder sus preguntas sobre el embarazo y el parto, incluidos los siguientes temas:

- Nutrición: qué alimentos comer y cuáles evitar
- Cómo mantenerse activa de forma segura durante el embarazo
- Medicamentos y suplementos
- Opciones de parto
- Salud mental: cambios normales y señales de advertencia
- Cómo alimentar a su bebé
- Planificación familiar

## ¿Qué preguntas tiene para su proveedor de obstetricia (OB)?

Puede anotarlas a continuación y llevarlas con usted a su próxima visita:

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



**Puede utilizar la herramienta Encontrar un médico (Find a Doctor) en nuestro sitio web o aplicación para buscar un proveedor de OB cerca de usted.**

## Recompensas Saludables (Healthy Rewards)

Puede ganar recompensas por ir a sus visitas de salud. Puede canjear sus Recompensas Saludables (Healthy Rewards) por tarjetas de regalo de una lista de comercios en su Centro de recompensas de beneficios.

Para ingresar al programa Recompensas Saludables (Healthy Rewards), visite su página de beneficios en [healthybluekansas.com/medicaid](https://healthybluekansas.com/medicaid). Desde ahí, puede iniciar sesión en el Centro de recompensas de beneficios y visitar el portal de Recompensas Saludables (Healthy Rewards). También puede llamar al **888-990-8681 (TTY 711)** de lunes a viernes de 9 a.m. a 8 p.m. hora del Centro.

## Programa Maternidad Digital (Digital Maternity)

Healthy Blue ofrece un programa digital de educación prenatal y posparto que hace que su atención sea personal. El programa está disponible a través de la aplicación para teléfonos inteligentes, lo que significa que puede usarlo en el momento y lugar que mejor se adapte a sus necesidades. La primera vez que ingrese, tendrá que someterse a una prueba de detección de embarazo y salud que nos ayudará a obtener más información sobre usted. Las respuestas que brinde durante la evaluación nos informan cómo brindarle el mejor nivel de apoyo según sus necesidades de salud.

A través de la aplicación, podrá acceder a las siguientes opciones, y más, cuando le resulte conveniente:

- Educación sobre salud prenatal, posparto y general
- Herramientas de seguimiento que le permiten documentar y ver su salud y el crecimiento de su bebé
- Herramientas, como contadores de contracciones y patadas, que le permiten hacer un seguimiento de su progreso y del bienestar de su bebé
- Listas de verificación que ayudan a prepararse para la llegada del bebé



**Visite [healthybluekansas.com/medicaid/pregnancy-and-womens-health](https://healthybluekansas.com/medicaid/pregnancy-and-womens-health) para obtener más información sobre el programa Maternidad Digital e inscribirse.**



## Embarazo saludable y parto seguro

Sus elecciones durante el embarazo pueden ayudar a que tenga un embarazo saludable y un parto seguro para su bebé. Puede sentirse segura sabiendo que su equipo de bienestar está aquí para ayudar. Durante las visitas a su proveedor de OB, este ayudará a que se prepare para el nacimiento del bebé. Juntos, pueden elaborar un plan de parto, analizar sus preguntas y encontrar formas de ayudar a tener tranquilidad sobre la atención.

### Apoyo adicional

A través de nuestro programa de administración de casos, puede recibir apoyo personalizado del personal de enfermería que será de ayuda para manejar sus necesidades personales durante el embarazo y después de tener al bebé. El coordinador de cuidado de OB puede brindarle ayuda para programar sus visitas, buscar recursos en la comunidad y colaborar con usted para tomar decisiones fundamentadas antes y después del parto.

#### Recursos útiles:

- Health A to Z: ¿busca información sobre temas relacionados con el embarazo y la salud? Busque el tema de salud en Health A to Z en [healthybluekansas.com/medicaid/health-wellness/resources](https://healthybluekansas.com/medicaid/health-wellness/resources).

- Contador de patadas: visite [countthekicks.org](https://countthekicks.org) para conocer la importancia de hacer un seguimiento de los movimientos del bebé durante el tercer trimestre del embarazo.

**Si tiene tanto Medicare como Medicaid (beneficios dobles), tal vez no califique para Recompensas Saludables (Healthy Rewards). Los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS) tienen normas para los beneficios dobles. Llame a Servicios para Miembros si desea saber qué beneficios le corresponden.**

**La Línea de Ayuda de Enfermería las 24 horas está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para responder cualquier pregunta de salud, incluso cuando el consultorio de su proveedor de OB esté cerrado. [Cuando su proveedor no esté disponible, también puede usar LiveHealth Online para consultar con un proveedor a través de su teléfono inteligente, tableta o computadora].**

**Si desea una derivación para la administración de casos de OB, llame a Servicios para Miembros y solicite que la conecten con un administrador de casos de OB.**

## Doulas

¿Sabe qué es una doula? Una doula es una profesional capacitada que brinda apoyo físico, emocional e informativo continuo a sus clientas antes, durante y poco después del parto para que la experiencia sea lo más saludable y satisfactoria posible. Las doulas pueden ayudar a mejorar los resultados del parto para usted y su bebé, y podrían tener repercusiones positivas en toda la familia. Para obtener más información sobre las doulas, visite [marchofdimes.org/itstartswithmom/get-to-know-doulas](http://marchofdimes.org/itstartswithmom/get-to-know-doulas). [Healthy Blue puede ayudar a cubrir el costo de una doula. Llame a Servicios para Miembros para obtener más información sobre sus beneficios].

## Abuso de sustancias y el embarazo

No existe una cantidad segura de alcohol, tabaco o drogas que pueda consumir durante el embarazo. La prioridad de su obstetra es asegurarse de garantizar que tanto usted como su bebé gocen de buena salud. Le recomendamos que hable abiertamente con su obstetra sobre las sustancias que consuma. Este profesional puede trabajar con usted para elaborar un plan seguro para dejar de consumir alcohol, tabaco y drogas, que pueden causarle daño a usted y a su bebé.

### Recursos útiles:

- KanQuit!: si está pensando en dejar de fumar y desea recibir ayuda, una línea para dejar de fumar podría ser justo lo que necesita para tener éxito. KanQuit! ofrece asesoramiento gratuito, por teléfono, para ayuda a dejar de fumar. Llame a 800-QUIT-NOW (800-784-8669) las 24 horas, los 7 días de la semana, si desea hablar con un asesor altamente capacitado en ayuda para dejar de fumar de forma confidencial.
- Smokefree.gov: apoyo, consejos, herramientas y asesoría de expertos para ayudar a dejar de fumar.
- Línea de ayuda de la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA): esta línea de ayuda gratuita ofrece información y derivaciones a tratamientos para personas que enfrentan problemas de salud mental o abuso de sustancias. Comuníquese con un administrador de cuidados médicos para recibir información sobre el tratamiento para abuso de sustancias. Puede llamar a la SAMHSA las 24 horas, los 7 días de la semana, al 800 662-4357 (TTY 711).

- Smoke-Free Women: apoyo, consejos, herramientas y asesoría de expertos que se centran en ayudar a las mujeres a dejar de fumar. Visite [women.smokefree.gov](http://women.smokefree.gov).

## Su plan de parto

Un plan de parto ayuda a garantizar que se respeten sus elecciones durante el trabajo de parto y el parto. Su plan de parto describe lo que usted desea informar al proveedor y al personal de enfermería que ayudan a dar a luz a su bebé. Puede incluir los tipos de medicamentos que desea o no desea tomar, quién desea que esté en la habitación con usted cuando tenga a su bebé y cualquier práctica religiosa o cultural que profese.

Hacer un plan de parto puede ayudarla a sentirse mejor preparada para el trabajo de parto y el parto.

A continuación, se incluyen preguntas que debe responder para comenzar su plan de parto:

1. ¿Dónde quiere tener a su bebé?

---

2. ¿Desea el contacto piel a piel con su bebé durante la primera hora después del parto (recomendado)?

---

3. ¿Quién quiere que esté en la habitación con usted durante el trabajo de parto y el parto?

---

4. ¿Existe alguna tradición que desee para el nacimiento de su bebé?

---

5. ¿Quién quiere que corte el cordón umbilical?

---

Para obtener más información sobre los planes de parto y encontrar un plan de parto de ejemplo, visite [marchofdimes.org/find-support/topics/planning-baby/your-birth-plan](http://marchofdimes.org/find-support/topics/planning-baby/your-birth-plan).



## Cuidado para usted y su bebé

En la visita de seguimiento con su proveedor de cuidados médicos de OB después del nacimiento de su bebé, este se asegurará de que su cuerpo esté sanando y la ayudará a adaptarse a la vida con un recién nacido. Es mejor verlo en un plazo de 1 a 6 semanas, pero a más tardar 12 semanas después del parto. Es posible que su proveedor quiera verla a las pocas semanas del parto si tuvo un embarazo de alto riesgo o dio a luz por cesárea.

**Puede ganar Recompensas Saludables (Healthy Rewards) por asistir a esta visita de atención posparto.**



**Es útil encontrar un proveedor (pediatra) de confianza para su bebé antes de dar a luz. Puede usar la herramienta en la aplicación o el sitio web para buscar uno.**



## Control del cuidado del bebé

La Academia Estadounidense de Pediatría sugiere que su bebé se someta a un chequeo en el momento del nacimiento y a los 3-5 días de edad. El proveedor de cuidados médicos de su bebé también querrá revisarlo con frecuencia hasta que tenga aproximadamente 3 años. El propósito de estas visitas es asegurarse de que esté creciendo y desarrollándose como debería.<sup>1</sup> Durante las consultas de control del bebé, el proveedor de cuidados médicos de su bebé le realizará un examen físico, también puede analizar el historial de salud de su familia, recomendarle o colocarle vacunas, hablar sobre el cuidado dental, revisar su visión y audición, y abordar temas de salud importantes. Puede brindarle el mejor cuidado si trabaja en estrecha colaboración con usted.<sup>2</sup>

El proveedor de cuidados médicos de su bebé trabajará con usted hasta que su hijo alcance la adultez. Asegúrese de comunicarse con él si tiene dudas sobre la salud de su bebé. Le hará preguntas y le brindará comentarios. Si su bebé está enfermo o no se siente bien, puede decirle qué tipo de atención debe buscar.

### Recursos útiles:

- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC): puede hacer un seguimiento del desarrollo de su hijo en [cdc.gov/ncbddd/actearly/index.html](https://cdc.gov/ncbddd/actearly/index.html).



**Puede ganar Recompensas Saludables (Healthy Rewards) por llevar a su bebé a las visitas de salud. Inicie sesión en el Centro de recompensas de beneficios en [healthybluekansas.com/medicaid/extras/healthy-rewards](https://healthybluekansas.com/medicaid/extras/healthy-rewards) o llame al 833-731-2140 (TTY 711) para descubrir si califica.**

- **March of Dimes:** lea sobre las investigaciones y los temas más recientes para preservar su salud y la de su bebé en [marchofdimes.org](https://marchofdimes.org).
- **Aplicación Sigamos el Desarrollo de los CDC:** siga los hitos de su bebé desde los 2 meses de edad hasta los 5 años. Descargue la aplicación Sigamos el Desarrollo de los CDC en su tienda de aplicaciones hoy mismo.

## Lactancia materna

La lactancia materna es una decisión saludable para el crecimiento y el desarrollo de su bebé. La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda la lactancia materna como la única fuente de nutrición para su bebé hasta que tenga al menos 6 meses de edad. Independientemente del método de alimentación que elija, es muy importante asegurarse de que su bebé coma lo suficiente. Un bebé que se queja, llora, parece tener hambre, no se muestra satisfecho después de alimentarse y moja menos de entre 6 y 8 pañales al día puede no estar comiendo lo suficiente.

<sup>1</sup> Sitio web de la Academia Estadounidense de Pediatría, *Recommendations of Preventative Pediatric Health Care* (3/1/2023): [aap.org/periodicityschedule](https://aap.org/periodicityschedule) (consultado en enero de 2024)

<sup>2</sup> [medlineplus.gov/ency/article/001928.htm#:~:text=The%20provider%20will%20record%20your,focus%20on%20your%20child's%20wellness](https://medlineplus.gov/ency/article/001928.htm#:~:text=The%20provider%20will%20record%20your,focus%20on%20your%20child's%20wellness) (consultado en abril de 2024)



## Healthy Blue podría cubrir el costo de un sacaleches. Comuníquese con Servicios para Miembros para saber cómo puede obtener un sacaleches.

Si le preocupa que su bebé no esté comiendo lo suficiente, llame a su proveedor de cuidados médicos.<sup>3</sup> Para obtener más información sobre la alimentación de su bebé, visite [kidshealth.org/en/parents/feednewborn.html](https://kidshealth.org/en/parents/feednewborn.html).

### Recursos útiles:

- Programa para Mujeres, Bebés y Niños (WIC): el programa WIC proporciona apoyo comunitario con información sobre la lactancia materna. Aprenda a presentar una solicitud en la sección de Recursos comunitarios de esta guía.
- Liga de la Leche Internacional: este programa proporciona apoyo, estímulos, información y educación de madre a madre sobre la lactancia materna. Para encontrar la liga en su localidad, visite [lila.org](https://lila.org).
- Infant Risk Center: encuentre respuestas a sus preguntas sobre lactancia materna y medicamentos. Llame al 806-352-2519 (TTY 711) o visite [infantrisk.com](https://infantrisk.com).

## Administración de casos de la unidad de cuidados intensivos neonatales (UCIN)

Si su bebé nació prematuro o con una condición médica grave, puede que lo admitan en la NICU. Creemos que, cuanto más sepa, mejor podrá cuidar de su bebé. A modo de apoyo, ofrecemos un programa de administración de casos de la UCIN.

<sup>3</sup> [healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breastfeeding/Pages/default.aspx#:~:text=The%20American%20Academy%20of%20Pediatrics,mother%20and%20baby%20desire%20it](https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breastfeeding/Pages/default.aspx#:~:text=The%20American%20Academy%20of%20Pediatrics,mother%20and%20baby%20desire%20it) (consultado en abril de 2024)

Ampliamos nuestro apoyo con el fin de brindarle ayuda para que usted y su hogar estén preparados cuando su bebé reciba el alta del hospital. Una vez que su bebé esté en casa, nuestros coordinadores de cuidado seguirán brindando educación y asistencia para mejorar su salud, prevenir readmisiones hospitalarias innecesarias y recomendarle recursos de la comunidad, si es necesario.

La Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales (NICU) puede ser un lugar estresante, con desafíos y preocupaciones únicos que quizás nunca haya imaginado. La ansiedad y el estrés relacionados con tener un bebé en la NICU pueden provocar potencialmente síntomas de trastorno de estrés postraumático (PTSD) en padres, madres y cuidadores. Para reducir las repercusiones del PTSD entre nuestros miembros, ofrecemos la siguiente ayuda:

- Ayudamos a que participe en programas de apoyo hospitalarios.
- Ofrecemos pruebas de detección de un posible PTSD.
- La ponemos en contacto con los recursos del programa de salud conductual y el apoyo de la comunidad según sea necesario.
- Pedimos activamente sus comentarios sobre los recursos proporcionados y sobre cuánto le ayudó tener un mayor conocimiento del PTSD.

**Si desea una derivación para la administración de casos, llame a Servicios para Miembros y solicite que la conecten con un coordinador de cuidado de NICU.**

### Recursos útiles:

- Graham's Foundation: proporciona apoyo, defensa e investigación para bebés prematuros y sus familias. Visite [grahamsfoundation.org](https://grahamsfoundation.org).
- Aplicación MyPreemie de Graham's Foundation: brinda apoyo para padres, madres y familias con hijos prematuros. Descargue la aplicación en [grahamsfoundation.org/download](https://grahamsfoundation.org/download).
- March of Dimes™: lea sobre las investigaciones y los temas más recientes para preservar su salud y la de su bebé. Visite [marchofdimes.org](https://marchofdimes.org).
- Aplicación Compass de March of Dimes™: proporciona respuestas, herramientas y apoyo para que pueda concentrarse en su bebé durante este tiempo. Descargue la aplicación en [marchofdimes.org/find-support/compassbymarchofdimes](https://marchofdimes.org/find-support/compassbymarchofdimes).

## Sueño seguro

La muerte súbita e inesperada del lactante (SUID), que incluye el síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS), es la principal causa de muerte por lesiones en bebés. Dormir es un gran desafío para las familias con bebés, pero, si se siguen los pasos correctos, se pueden prevenir muchas muertes por SUID. Si usted está ausente, cualquier persona a cargo de su bebé puede reducir el riesgo de muertes de lactantes relacionadas con el sueño si sigue estos pasos.<sup>4</sup>

- Asegúrese de que su bebé duerma boca arriba, solo y en su propio espacio destinado para dormir. Puede ser una cuna, una cama pequeña solo para bebés o un área de juegos segura para dormir. Debe tener un colchón duro y plano, y una sábana que se ajuste bien.
- No deje que su bebé duerma en un sofá, una silla, un columpio o un asiento para el auto (a menos que de verdad se encuentre en un auto).
- Mantenga artículos como mantas sueltas, almohadas, juguetes de peluche, almohadones para los lados de la cuna y otras cosas suaves fuera del espacio para dormir de su bebé.
- Si puede, intente amamantar a su bebé y no fume cerca de él.

Hable con el proveedor de cuidados médicos de su bebé si tiene preguntas o inquietudes sobre el sueño seguro.

## Depresión posparto

La depresión posparto (PPD) es común y tratable.

De acuerdo con los CDC, aproximadamente 1 de cada 8 mujeres padecen síntomas de depresión posparto. Usted podría estar padeciendo PPD si experimenta lo siguiente:

- Siente ansiedad o depresión la mayor parte del día todos los días.
- Tiene problemas para vincularse emocionalmente con su bebé.
- No se siente mejor dos semanas después de dar a luz.

Su bienestar emocional es tan importante como su salud física. Cuando pide ayuda, está dando el primer paso para sanar. El proveedor de cuidados médicos de OB puede preparar un plan de apoyo si está dispuesta a compartir cómo se siente.

### Recursos útiles:

- Postpartum Support International: visite [postpartum.net](https://www.postpartum.net) o llame al 800-944-4773 (TTY 711) las 24 horas, los 7 días de la semana, y siga las indicaciones para comunicarse con alguien.
- What to Expect: visite [whattoexpect.com](https://www.whattoexpect.com) y busque “postpartum depression” (depresión posparto).
- Línea Directa Nacional de Salud Mental Materna: llame o envíe un mensaje de texto para obtener apoyo gratis y confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana, antes, durante y después del embarazo. Visite <https://mchb.hrsa.gov/national-maternal-mental-health-hotline>.
- Organización Share: apoyo, recursos e información para quienes hayan perdido un bebé. Visite <https://nationalshare.org>.

**Llame al 911 de inmediato si siente ganas de lastimarse a sí misma o a su bebé. También puede llamar o enviar un mensaje de texto a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio y Crisis al 988, puede llamar o enviar un mensaje de texto a la Línea Nacional de Salud Mental Materna al 833-TLC-MAMA (833-852-6262) o puede llamar a la Línea de Ayuda de Enfermería las 24 horas al 833-838-4344 (TTY 711) las 24 horas del día, los 7 días de la semana.**

---

Sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Reproductive Health/Depression: [cdc.gov/reproductive-health/depression](https://cdc.gov/reproductive-health/depression) (consultado en julio de 2024)

---

<sup>4</sup> [aap.org/en/patient-care/safe-sleep](https://aap.org/en/patient-care/safe-sleep) (consultado en abril de 2024)



## Planificación familiar

Si desea tener otro bebé, debe hablar con su proveedor de cuidados médicos antes de intentar quedar embarazada nuevamente. Quedar embarazada demasiado pronto después de dar a luz puede hacer que su próximo embarazo sea de alto riesgo y que nazca un parto prematuro o antes del término. Es mejor esperar al menos 18 meses entre un embarazo y otro. El cuerpo necesita el tiempo adecuado para sanar y recuperarse.<sup>5</sup>

Hasta que esté lista para otro embarazo, puede elegir entre muchas opciones de planificación familiar. El método de control de natalidad reversible de larga duración (LARC) es un método para evitar el embarazo. El LARC es un dispositivo que el proveedor de cuidados médicos coloca en el brazo o el útero. Este permanece en el lugar hasta que quiera que se lo retiren. Hable con el proveedor sobre las mejores opciones para usted y cómo podrían afectar su cuerpo. Llame al **833-838-4344 (TTY 711)** si tiene alguna pregunta sobre el método elegido. Si tiene preguntas sobre sus beneficios para las opciones de planificación familiar, llame a Servicios para Miembros.

Si tiene alguna condición médica o toma algún medicamento, también debe hablar con el proveedor sobre cómo esto podría afectar su próximo embarazo. Es posible que le sugieran que tome una vitamina prenatal con ácido fólico antes de quedar embarazada para proteger la salud del bebé.<sup>6</sup>

## Recursos útiles:

- Oficina para la Salud de la Mujer: puede visitar el sitio web en [womenshealth.gov](https://www.womenshealth.gov) o llamar al 800-994-9662 (TDD 888-220-5446) si tiene preguntas sobre temas de salud o sus programas especiales.
- Dispositivos de anticoncepción reversible de larga duración (LARC): puede leer más sobre los DIU e implantes en [cdc.gov](https://www.cdc.gov).

**Para leer sobre planificación familiar, ingrese a [cdc.gov](https://www.cdc.gov) y busque “preconception” (preconcepción). También puede buscar “contraception” (anticoncepción) para encontrar métodos de planificación familiar.**

<sup>5</sup> Sitio web del Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos, *Interpregnancy Care* (2021): [acog.org/clinical/clinical-guidance/obstetric-care-consensus/articles/2019/01/interpregnancy-care](https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/obstetric-care-consensus/articles/2019/01/interpregnancy-care) (consultado en enero de 2024)

<sup>6</sup> Sitio web de March of Dimes, *Folic Acid* (mayo de 2020): [marchofdimes.org/pregnancy/folic-acid.aspx](https://www.marchofdimes.org/pregnancy/folic-acid.aspx) (consultado en enero de 2024).





## Recursos comunitarios

¿Necesita ayuda para pagar las facturas o para encontrar alimentos o vivienda? Nos asociamos con organizaciones locales para ayudarla a encontrar recursos de asistencia. Simplemente, visite el sitio web de Healthy Blue para encontrar una organización cerca de usted.

### Cobertura médica para usted y su bebé

Nuestro objetivo es garantizar que tanto usted como su bebé gocen de buena salud y que tengan cobertura de Healthy Blue después del parto. Para mantener a su bebé cubierto, le recomendamos llamar al Departamento de Elegibilidad de Familias y Niños de KanCare al **800-792-4884** para informar el embarazo y después del parto.

### Programa para Mujeres, Bebés y Niños (WIC)

WIC es un programa que brinda muchos recursos útiles y educación a las familias. Puede recibir cupones de alimentos, educación sobre salud y consejería de pares para apoyo moral en la crianza de los hijos.

Para leer sobre el programa y averiguar si califica, siga estos pasos:

1. Visite **[fns.usda.gov/wic](https://fns.usda.gov/wic)**.
2. Vaya a **Cómo solicitar (How to Apply)**.
3. Busque la información en su estado.





**Gracias por confiar en Healthy Blue  
para su cuidado médico.**



**Servicios para Miembros: 833-838-2593 (TTY 711)**

**Línea de Ayuda de Enfermería las 24 horas: 833-838-4344 (TTY 711)**

**[healthybluekansas.com/medicaid](https://healthybluekansas.com/medicaid)**

Servicios para Miembros:

**833-838-2593 (TTY 711)**

Línea de Ayuda de Enfermería las 24 horas:

**833-838-4344 (TTY 711)**

**[healthybluekansas.com/medicaid](https://healthybluekansas.com/medicaid)**



**Healthy Blue**

**LiveHealth<sup>®</sup>**  
**O N L I N E**

---

Healthy Blue es el nombre comercial de Community Care Health Plan of Kansas, Inc. Licenciatario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association.

LiveHealth Online se ofrece a través de un acuerdo con Amwell, una compañía separada que brinda servicios de telesalud en nombre de su plan médico.

Do you need help with your healthcare, talking with us, or reading what we send you? We provide our materials in other languages and formats at no cost to you. Call us toll free at 833-838-2593 (TTY 711).

¿Necesita ayuda con su cuidado de la salud, para hablar con nosotros o leer lo que le enviamos? Ofrecemos nuestros materiales en otros idiomas y formatos sin costo alguno. Llámenos gratis al 833-838-2593 (TTY 711).

Healthy Blue cumple con las leyes federales de derechos civiles vigentes y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, identidad o expresión de género u orientación sexual.

Si el inglés no es su idioma nativo, disponemos de servicios de interpretación gratuitos. Llame al 833-838-2593 (TTY 711).