



*Cuidando de Mí y de Mi Bebé
(Taking Care of Baby and Me®)*

Durante y después del embarazo

Guía de recursos



Apoyo en cada etapa del embarazo y el parto

Para tener un embarazo saludable es necesario trabajar en equipo. Usted dio un paso importante para tomar decisiones informadas sobre su cuidado médico al inscribirse en Simply Healthcare Plans, Inc. — Florida Healthy Kids. Mientras cursa su embarazo, esta guía le proporcionará información sobre los beneficios del plan y los recursos que apoyan su bienestar. No está sola. Estamos listos para responder cualquier pregunta que pueda tener a lo largo del embarazo. 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 la llegada de un bebé:



✓ Para mantenerse saludable durante el embarazo, programe una consulta con el obstetra

Un obstetra (OB) es un médico experto en la atención durante el embarazo. Visitará a este proveedor para hacerle consultas prenatales (del embarazo) durante el embarazo y después del parto. Cuando visite al OB, este trabajará con usted para determinar si hay riesgos para la salud. El OB la ayudará a programar las citas necesarias para controlarlos a usted y a su bebé durante todo el transcurso del embarazo.

Durante las visitas, el OB responderá sus preguntas sobre el embarazo y el parto, incluidos los siguientes temas:

- Alimentos que puede consumir o que debe evitar
- Ejercicios seguros
- Medicamentos
- Opciones de parto
- Cambios en el estado de ánimo
- Alimentación
- Planificación familiar

✓ Para mantener la cobertura, informe a Florida KidCare acerca de su embarazo

Informe a Florida KidCare que está embarazada antes y después del parto llamando al **888-540-KIDS (5437)**. Debe solicitar Medicaid para obtener la cobertura médica para su bebé. Llame a la Línea directa de Atención Administrada de Medicaid de Florida al **877-711-3662** de lunes a jueves de 8 a.m. a 8 p.m., y los viernes de 8 a.m. a 7 p.m. hora del Este, o visite **flmedicaidmanagedcare.com**.

¿Qué preguntas quiere hacerle a su OB?

Puede escribirlas a continuación para llevarlas a su próxima visita:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Puede utilizar la herramienta **Encontrar un doctor (Find a Doctor)** en nuestro sitio web para buscar un obstetra en su zona.





Programa Comportamientos Saludables (Healthy Behaviors) de Simply Healthy Rewards™



Puede obtener recompensas por asistir a sus visitas de salud. Puede canjear sus Recompensas Saludables (Healthy Rewards) por tarjetas de regalo en una de las tiendas que figuran en el Centro de recompensas de beneficios. Para inscribirse en el programa de Recompensas Saludables, visite la página de beneficios en [simplyhealthcareplans.com/floridahealthykids](https://www.simplyhealthcareplans.com/floridahealthykids). Una vez allí, inicie sesión en el Centro de recompensas de beneficios y visite el portal de Recompensas Saludables. También puede llamar al **888-990-8681 (TTY 711)** de lunes a viernes de 9 a.m. a 8 p.m. hora del Este.

My Advocate®

My Advocate es un programa de salud que brinda atención personalizada. El programa empieza con un cuestionario de salud que nos ayuda a saber más sobre usted. Sus respuestas nos indican cómo podemos ofrecerle el mejor nivel de apoyo en función de sus necesidades de salud. Puede participar en My Advocate por teléfono, a través de la aplicación para teléfonos inteligentes o en el sitio web.

Además, en la aplicación y en el sitio web hay herramientas que pueden ayudarla con lo siguiente:

- Hacer un seguimiento del crecimiento de su bebé.
- Contar las patadas durante el embarazo (solo disponible en la aplicación).
- Prepararse para el nacimiento del bebé con listas de verificación.

Usted puede elegir el modo en que desea recibir las actualizaciones: a través de una aplicación móvil, en el sitio web o con llamadas dos veces por semana de MaryBeth, su asesora virtual para el embarazo.



Cuando se inscriba en My Advocate, su asesora virtual para el embarazo, MaryBeth, la llamará para hacerle algunas preguntas. Le preguntará sobre su salud y su embarazo para definir si usted podría beneficiarse con el programa de administración de casos. Si desea una referencia para administración de casos, llame a Servicios para Miembros y solicítela. Servicios para Miembros está disponible llamando al **844-405-4298 (TTY 711)** de lunes a viernes de 7:30 a.m. a 7:30 p.m. hora del Este.

Para inscribirse en My Advocate, puede descargar la aplicación My Advocate Helps en App Store o la aplicación My Advocate en Google Play, o crear una cuenta en [myadvocatehelps.com](https://www.myadvocatehelps.com).



Embarazo saludable y parto seguro

Sus decisiones a lo largo del embarazo pueden ayudarla a tener un embarazo saludable y un parto seguro. Puede estar tranquila al saber que cuenta con su equipo de bienestar. Durante las visitas, el OB la ayudará a prepararse para el nacimiento de su bebé. Juntos, pueden crear un plan de parto, analizar sus preguntas y encontrar maneras de ayudarla a sentirse tranquila con su atención.

Nuestra Línea de Ayuda de Enfermería las 24 Horas está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana para responder cualquier pregunta de salud, incluso cuando el consultorio de su OB está cerrado. Cuando su proveedor no está disponible, también puede usar **LiveHealth Online** para consultar a un proveedor de atención primaria o urgente a través de un teléfono inteligente, una tableta o una computadora.



Apoyo adicional

A través de nuestro programa de administración de casos, usted puede recibir apoyo personalizado de un enfermero que lleve un registro de su embarazo y de sus necesidades de salud personales. Su administrador de casos de obstetricia de Simply — Florida Healthy Kids puede ayudarla a programar sus visitas de salud, encontrar recursos en la comunidad, y tomar decisiones informadas antes y después del parto.

Recursos útiles:

- **Health A to Z:** ¿Desea obtener información sobre el embarazo y temas de salud? Busque un tema de salud en Health A to Z aquí: [simplyhealthcareplans.com/floridahealthykids](https://www.simplyhealthcareplans.com/floridahealthykids).
- **Show your love!:** Esta aplicación indica los pasos para que la mamá y el bebé estén saludables. Descargue Show your love! en la tienda de aplicaciones hoy mismo.



Con My Advocate, MaryBeth facilita la comunicación con su administrador de casos. Ella informará de forma inmediata a su administrador de casos sobre sus dudas y consultas. Y el administrador de casos se comunicará con usted.



Consumo de sustancias y embarazo

Ninguna cantidad de alcohol, tabaco o drogas resulta segura durante el embarazo. La prioridad de su OB es asegurarse de que usted y su bebé estén saludables. Le recomendamos que hable abiertamente con él sobre las sustancias que consume. El OB puede trabajar con usted para diseñar un plan seguro y detener el consumo de alcohol, tabaco y drogas que pueda dañarlos a usted y a su bebé.



Recursos útiles:

- **Línea directa nacional para dejar de fumar:** El Instituto Nacional del Cáncer opera esta línea gratuita. Conecta a las personas con servicios útiles para dejar de fumar o para dejar de usar otros productos derivados del tabaco. Llame las 24 horas, los 7 días de la semana al **800-784-8669 (TTY 711)**.
- **Smokefree.gov:** Apoyo, consejos, herramientas y asesoramiento especializado para dejar de fumar.
- **Línea de ayuda nacional de los Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA):** Esta línea de ayuda gratuita ofrece referencias para el tratamiento de personas que padecen problemas de salud mental o abuso de sustancias. Usted puede llamar a SAMHSA las 24 horas, los 7 días de la semana al **800-662-4357 (TTY 711)**.

Es de gran ayuda buscar un proveedor (pediatra) de su confianza para su bebé antes del nacimiento.



Su plan de parto

Un plan de parto ayuda a garantizar que sus decisiones se respeten durante el trabajo de parto y el parto. Su plan de parto describe sus deseos para que el médico y los enfermeros que ayudan a dar a luz al bebé estén informados al respecto. Puede incluir los tipos de medicación que desea o no tomar, quién quiere que esté en la sala en el momento del parto y cualquier práctica religiosa o cultural que usted siga.



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

A continuación, se indican algunas preguntas que puede responder para comenzar un plan de parto:

¿Dónde quiere dar a luz a su bebé?



¿Desea tener contacto piel a piel con su bebé dentro de la hora posterior al nacimiento (recomendado)?

¿Quién quiere que esté en la sala durante el trabajo de parto y el parto?

¿Hay alguna costumbre que desee poner en práctica en el nacimiento de su bebé?

¿Quién quiere que corte el cordón umbilical?

Para ver un ejemplo de plan de parto, visite **marchofdimes.org**, ingrese en *Temas de salud (Health Topics)* y visite la sección *Trabajo de parto y parto (Labor and Delivery)*.



Cuidado personal y su bebé

Luego del nacimiento de su bebé, durante la consulta de seguimiento con el OB, el profesional se asegurará de que su cuerpo esté sanando y la ayudará a adaptarse a la vida con el recién nacido.

Es recomendable visitar al OB de 1 a 3 semanas después del parto, y no dejar que pasen más de 12 semanas.

Es probable que el proveedor quiera verla antes de las tres semanas posteriores al parto si usted tuvo un embarazo de alto riesgo o un parto por cesárea, o si usted no se siente bien.



Puede obtener Recompensas Saludables por asistir a la visita posparto (después del embarazo).

Si su cobertura de Florida Healthy Kids termina después del nacimiento del bebé, planifique su visita de posparto (después del embarazo) **antes** de perder la cobertura. Puede llamar a Florida KidCare al **888-540-KIDS (5437)** para preguntar cómo mantener su cobertura.



Con My Advocate, puede recibir consejos de MaryBeth o asesoramiento en línea que la ayude con el cuidado personal, la recuperación y el manejo del estrés, y obtener apoyo en cuestiones de crianza.



Cuidado de control del bebé

El proveedor de atención primaria (PCP) de su bebé puede proporcionarle el mejor cuidado si trabaja junto a usted. La Academia Americana de Pediatría sugiere que, durante el primer año de vida, su bebé debe ir a un chequeo al nacer, de 3 a 5 días después de nacido, y a los 1, 2, 4, 6, 9 y 12 meses. También se le debe hacer un chequeo a los 15, 18, 24 y 30 meses.¹



Puede obtener Recompensas Saludables por llevar a su bebé a las visitas médicas. Inicie sesión en el Centro de recompensas de beneficios en su página de beneficios [simplyhealthcareplans.com/floridahealthykids](https://www.simplyhealthcareplans.com/floridahealthykids) o llame al **888-990-8681 (TTY 711)** para saber si califica.

Recursos útiles:

- **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC):** Realice un seguimiento del desarrollo infantil en cdc.gov/ncbddd/actearly/index.html.
- **March of Dimes:** Lea las últimas investigaciones y temas relacionados con la salud de la mamá y el bebé en [marchofdimes.org](https://www.marchofdimes.org).
- **Aplicación Sigamos el desarrollo (Milestone Tracker) de los CDC:** Realice un seguimiento de los indicadores del desarrollo de su bebé desde los 2 meses hasta los 5 años. Descargue la aplicación Milestone Tracker de los CDC de la tienda de aplicaciones hoy mismo.

Con My Advocate, MaryBeth le enseñará sobre las vacunas y las consultas de control del bebé.



¹ Sitio web de la Academia Americana de Pediatría, *Recommendations of Preventative Pediatric Health Care* (consultado en septiembre de 2020): downloads.aap.org/AAP/PDF/periodicity_schedule.pdf.

Lactancia

La lactancia es una decisión saludable para el crecimiento y el desarrollo de un bebé. La Academia Americana de Pediatría sugiere que los bebés se alimenten solo con leche materna durante los primeros seis meses de vida como mínimo, a menos que usted tenga una razón médica para no amamantar.

Recursos útiles:

- **Programa para Mujeres, Bebés y Niños (WIC):** El programa WIC brinda apoyo comunitario para la lactancia. Obtenga información sobre cómo inscribirse en la sección Recursos de la comunidad de esta guía.
- **La Leche League International:** Este programa brinda educación, estímulo y apoyo de madre a madre sobre la lactancia. Para encontrar su liga local, visite llli.org.
- **Infant Risk Center:** Encuentre respuestas a sus preguntas sobre lactancia y medicamentos. Llame al **806-352-2519 (TTY 711)** o visite infantrisk.com.

Todas las madres primerizas inscritas en Simply — Florida Healthy Kids pueden recibir un sacaleches por embarazo si lo solicitan.



Llame a Servicios para Miembros al **844-405-4298 (TTY 711)** de lunes a viernes de 7:30 a.m. a 7:30 p.m. hora del Este.



Unidad de cuidados intensivos neonatales

La unidad de cuidados intensivos neonatales (NICU) es una unidad dentro del hospital preparada para bebés que necesitan cuidado especial luego del nacimiento. Si su bebé nació prematuro o usted tuvo un embarazo de alto riesgo, es probable que su bebé necesite permanecer en la NICU. Un equipo de proveedores capacitados trabajará con su bebé para ayudarlo a recuperarse por completo.

Puede confiar en que su administrador de casos del programa de Administración de casos de la NICU le proporcionará asistencia mientras su bebé se encuentra allí. Asumimos el compromiso de garantizar que todos los bebés de alto riesgo reciban un plan de cuidado detallado en la NICU y una transición segura a su hogar. Si tiene alguna pregunta sobre el programa de Administración de casos de la NICU, llame a Servicios para Miembros para obtener ayuda.

Recursos útiles:

- **Graham's Foundation:** Brinda asistencia, defensoría e investigación para bebés prematuros y sus familias. Visite grahamsfoundation.org.
- **My NICU Baby:** Aplicación creada con la organización March of Dimes para brindar respuestas, herramientas y apoyo a la familia de un bebé en la NICU.



Llame al 911 de inmediato si siente que quiere lastimarse o lastimar a su bebé. Beacon Health Options: llame al **855-861-2142** las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



Depresión posparto (después del embarazo)

La depresión posparto (PPD) (después del embarazo) es común y se puede tratar.

Según los CDC, alrededor de una de cada ocho mujeres experimenta síntomas de depresión posparto (después del embarazo).²

Es probable que esté sufriendo PPD si experimenta lo siguiente:

- Se siente ansiosa o deprimida la mayor parte del día, todos los días.
- Le cuesta establecer un vínculo con su bebé.
- No se siente mejor después de dos semanas de haber dado a luz a su bebé.

El primer paso para sanar es pedir ayuda. Su proveedor puede armar un plan de apoyo para usted si está dispuesta a compartir lo que siente. Su bienestar emocional es tan importante como su salud física.

Recursos útiles:

- **Postpartum Support International:** Visite 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 y busque “depresión posparto” (postpartum depression).

Con My Advocate, puede recibir consejos de MaryBeth o asesoramiento en línea para ayudarla a lidiar con los cambios de humor.



² Sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, *Depression During and After Pregnancy* (consultado en septiembre de 2020): cdc.gov/reproductivehealth/features/maternal-depression/index.html.

Planificación familiar

Si desea tener otro bebé, es aconsejable hablar con su proveedor antes de intentar quedar embarazada nuevamente. Quedar embarazada demasiado pronto después de haber dado a luz puede ocasionar que el próximo embarazo presente un alto riesgo de parto prematuro. Se aconseja esperar un periodo de al menos 18 meses entre embarazos. El cuerpo necesita el tiempo adecuado para sanar y recuperarse.³

Hasta que esté lista para otro embarazo, puede elegir entre numerosas opciones para el control de natalidad. El control de natalidad reversible de acción prolongada (LARC) es un método para evitar el embarazo mediante un dispositivo que el proveedor coloca dentro del brazo o el útero. Permanece allí hasta que usted desee que se lo quiten. Hable con su proveedor sobre las mejores opciones para usted y los efectos que tienen en su cuerpo. La Línea de Ayuda de Enfermería las 24 Horas puede responder cualquier pregunta que tenga sobre el método que usted elija. Llame a Servicios para Miembros para conocer sus beneficios de control de natalidad.

Si presenta alguna condición médica o toma algún medicamento, también debe hablar con su proveedor sobre los efectos que esto puede tener en su próximo embarazo. Es probable que el proveedor le sugiera tomar una vitamina prenatal (para el embarazo) con ácido fólico antes de quedar embarazada para proteger la salud de su bebé.⁴

Puede leer sobre planificación familiar si busca “antes del embarazo” (preconception) en [cdc.gov](https://www.cdc.gov).

También puede buscar “anticoncepción” (contraception) para ver los métodos de control de natalidad.



3 Sitio web del American College of Obstetricians and Gynecologists, *Interpregnancy Care* (consultado en septiembre de 2020): [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).

4 Sitio web de March of Dimes, *Folic Acid* (consultado en septiembre de 2020): [marchofdimes.org/pregnancy/folic-acid.aspx](https://www.marchofdimes.org/pregnancy/folic-acid.aspx).

Recursos útiles:

- **Office on Women’s Health:** Visite el sitio web en [womenshealth.gov](https://www.womenshealth.gov) o llame al **800-994-9662 (TDD 888-220-5446)** si tiene preguntas sobre temas de salud o sus programas especiales.
- **Dispositivos para el control de natalidad reversible de acción prolongada (LARC):** Lea más sobre dispositivos intrauterinos (DIU) e implantes en [whooproof.org](https://www.whooproof.org).

Con My Advocate, puede recibir consejos de MaryBeth o asesoramiento en línea para ayudarla con la planificación familiar y las opciones de control de natalidad.





Cobertura médica para usted y su bebé

Nuestro objetivo es cuidar su salud y la de su bebé. Usted podría perder la cobertura de Simply — Florida Healthy Kids, o el bebé podría perder la cobertura de Simply Medicaid luego del nacimiento. Para mantener la cobertura para usted y su bebé, le recomendamos que informe al Departamento de Niños y Familias (DCF) de Florida y a Florida KidCare sobre su embarazo antes y después del parto. Llame al DCF al **866-762-2237 (TTY 711)** y a Florida KidCare al **888-540-KIDS (5437)**.

Siga los pasos a continuación para asegurarse de que su bebé continúe inscrito:

1. Verifique el correo para ver si recibe una carta de la agencia estatal de Medicaid alrededor de dos meses antes de que deba renovar la cobertura de su bebé. Si tiene una cuenta de MyACCESS, recibirá una alerta por correo electrónico.
2. Renueve los beneficios de su bebé de una de las siguientes maneras:
 - Inicie sesión en su cuenta de MyACCESS en **myflorida.com/accessflorida**.
 - Complete y envíe la documentación de renovación que le llegó con la carta.
 - Llame a la agencia local de su comunidad o visítela. Para obtener más información sobre los recursos disponibles, llame al DCF al **866-762-2227 (TTY 711)**.

Si no realiza la renovación para la fecha indicada en la carta, podría perder los beneficios de cuidado médico de su bebé.

Llame al DCF al **866-762-2237 (TTY 711)** si tiene alguna pregunta sobre la renovación de la cobertura de Medicaid o si no realizó la renovación dentro del plazo de renovación del bebé.



Le recomendamos que también haga lo siguiente para asegurarse de seguir inscrita todos los años:

1. Verifique el correo para ver si recibe una carta de Florida KidCare alrededor de dos meses antes de tener que renovar su cobertura. Si tiene una cuenta de Florida Healthy Kids y seleccionó la opción "Recibir cartas por correo electrónico" (Get Letters via Email), recibirá una alerta por correo electrónico.
2. Renueve sus beneficios de una de las siguientes maneras:
 - Inicie sesión en su cuenta de Florida Healthy Kids en **floridakidcare.org**.
 - Complete y envíe la documentación de renovación que le llegó con la carta.

Si no realiza la renovación para la fecha indicada en la carta, podría perder sus beneficios de cuidado médico.

Llame a Florida Healthy Kids al **888-540-KIDS (5437)** si tiene alguna pregunta sobre la renovación de su cobertura o si no realizó la renovación dentro del plazo de renovación correspondiente.

Si tiene preguntas, comuníquese con Servicios para Miembros. Con gusto le ayudaremos. Estamos disponibles si llama al **844-405-4298 (TTY 711)** de lunes a viernes de 7:30 a.m. a 7:30 p.m. hora del Este.



Recursos en la comunidad

¿Necesita ayuda para pagar sus facturas o conseguir alimentos o vivienda?

Nos asociamos con organizaciones locales para ayudarle a encontrar los recursos que necesita. Si ingresa su código postal en **[simplyhealthcareplans.auntbertha.com](https://www.simplyhealthcareplans.auntbertha.com)**, encontrará organizaciones locales cerca de usted.

Programa para Mujeres, Bebés y Niños (WIC)

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

Tiene dos maneras de informarse acerca del programa y saber si usted califica:

- Visite **[floridahealth.gov](https://www.floridahealth.gov)**.
- Llame al **800-342-3556** y solicite inscribirse en WIC.

Comienzo Saludable

Este programa es para madres embarazadas con riesgos de salud que podrían afectar su embarazo o el crecimiento y el desarrollo del bebé. También ayuda a las familias con hijos menores de 3 años que pueden tener riesgos de salud o están en riesgo de sufrir un retraso en el desarrollo. Pídale a su médico que complete una evaluación del programa Comienzo Saludable (Healthy Start) de Florida y le de una referencia. También puede llamar al programa Comienzo Saludable de Florida al **855-889-1090** para saber si califica.

Healthy Families America (HFA)

Este programa ofrece servicios de visita a domicilio y referencias de apoyo comunitario para su familia. Usted puede recibir ayuda con grupos de apoyo, atención prenatal (en el embarazo) y posparto (después del embarazo), desarrollo del niño y planificación de objetivos familiares. Para encontrar un sitio cercano de HFA, visite **[healthyfamiliesamerica.org](https://www.healthyfamiliesamerica.org)** o llame al **312-663-3520**.

CenteringPregnancy™

Hay una nueva forma de obtener atención prenatal (en el embarazo). Se llama CenteringPregnancy. Establece un entorno grupal con otros padres para conversar con su obstetra y el personal de enfermería. Con CenteringPregnancy:

- Puede asistir a sus visitas prenatales (en el embarazo) con otros padres y madres que están en la misma etapa del embarazo o en una etapa similar.
- Se reúne con el grupo y comparte experiencias para aprender sobre el embarazo.
- Tiene 10 consultas prenatales (en el embarazo) que duran hasta dos horas e incluyen tiempo a solas con su obstetra.

Llame a la Línea de Ayuda de Enfermería las 24 Horas para saber si hay un centro de CenteringPregnancy en su zona.

Nurse-Family Partnership — Helping First-Time Parents Succeed®

¿Es usted una madre primeriza que cursa la primera o la segunda etapa (trimestre) del embarazo? Si la respuesta es afirmativa, Nurse-Family Partnership puede ser un excelente recurso para usted. Un enfermero irá a su casa para ofrecerle apoyo durante todo el embarazo y hasta que su bebé cumpla 2 años. Para leer sobre el programa o averiguar si hay algún sitio cercano, visite **[nursefamilypartnership.org](https://www.nursefamilypartnership.org)**.



Gracias

por confiar su cuidado
médico a **Simply** —
Florida Healthy Kids.



Referencias y fuentes:

- Sitio web de los CDC: *Breastfeeding* (julio de 2020): <https://cdc.gov/breastfeeding/index.htm>.
- Sitio web de March of Dimes: *Why at least 39 weeks is best for your baby* (julio de 2020): <https://marchofdimes.org/pregnancy/why-at-least-39-weeks-is-best-for-your-baby.aspx>.
- Academia Americana de Pediatría. *Healthychildren.org: Depression and Anxiety During Pregnancy and After Birth: FAQs* (consultado en septiembre de 2020): <https://healthychildren.org/English/ages-stages/prenatal/Pages/Depression-and-Anxiety-During-Pregnancy-and-After-Birth-FAQs.aspx>.
- Sitio web de Mayo Clinic: *Family planning: Get the facts about pregnancy spacing* (5 de febrero de 2020): <https://mayoclinic.org/healthy-lifestyle/getting-pregnant/in-depth/family-planning/art-20044072>.
- Sitio web de la Office on Women's Health: *Prenatal care and tests* (enero de 2019): bit.ly/2KdrNbP.
- ACOG Long-Acting Reversible Contraception Program: bit.ly/2mdwcEP.

Servicios para Miembros:

844-405-4298 (TTY 711)

de lunes a viernes de

7:30 a.m. a 7:30 p.m. hora del Este

Línea de Ayuda de Enfermería las 24 Horas:

844-405-4298 (TTY 711)

simplyhealthcareplans.com/floridahealthykids



La información de este documento solo tiene fines educativos. No debe usarse como consejo médico.

¿Necesita ayuda con su cuidado de la salud, para hablar con nosotros o leer lo que le enviamos? Llámenos a la línea gratuita al 844-405-4298 (TTY 711) para recibir esto gratuitamente en otros idiomas o formatos.