

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



Su programa de salud para apoyo durante el embarazo y la maternidad

Estos son algunos pasos que le ayudarán a enfocarse en un embarazo y un parto saludables:

1. Para conocer más sobre sus beneficios, visite la página web sobre el embarazo.

Como miembro de Simply Healthcare Plans, Inc. — Florida Healthy Kids, usted puede encontrar todos los recursos necesarios para recibir apoyo en línea en cada etapa del embarazo y el parto.

Infórmese sobre las visitas prenatales, de posparto y los controles del bebé, aplicaciones útiles para su teléfono y otros temas de salud en nuestro sitio web, [simplyhealthcareplans.com/floridahealthykids](https://www.simplyhealthcareplans.com/floridahealthykids), en la *Guía de recursos para el embarazo y más allá*.



Podrá recibir un sacaleches sin ningún costo. Para conocer más sobre este beneficio, llame a Servicios para Miembros. Si tiene preguntas, llame a la Línea de Ayuda de Enfermería de 24 Horas para obtener respuestas a cualquier hora.

2. Usted puede ganar recompensas al visitar a su médico.*

Tener un embarazo y un parto saludables es un esfuerzo de equipo. Promovemos visitas al médico para madres embarazadas y primerizas para que se mantengan saludables antes y después del nacimiento.

Para ingresar al programa Simply Healthy Rewards™ Healthy Behaviors, visite su página de beneficios en [simplyhealthcareplans.com/floridahealthykids](https://www.simplyhealthcareplans.com/floridahealthykids). Luego, inicie sesión en el Benefit Reward Hub (Centro de recompensas de beneficios) y visite el portal de 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 Este.



Servicios para Miembros y Línea de Ayuda de Enfermería de 24 Horas: **844-405-4298 (TTY 711)**

[simplyhealthcareplans.com/floridahealthykids](https://www.simplyhealthcareplans.com/floridahealthykids)

3. My Advocate® ayuda a que la atención sea personal.

El programa comienza con una evaluación de salud destinada a ayudarnos a conocer más sobre usted. Las respuestas durante la evaluación nos indican cómo darle el mejor nivel de apoyo según sus necesidades de salud. Puede usar My Advocate por teléfono, a través de la aplicación para teléfonos inteligentes o en la web.

También hay herramientas en la aplicación y el sitio web para ayudarla a:

- Darle seguimiento al crecimiento de su bebé.
- Contar las patadas de su bebé en el embarazo.
- Prepararse para el nacimiento de su bebé con listas de verificación.

Puede visitar myadvocatehelps.com con el fin de inscribirse para recibir actualizaciones por teléfono, web o aplicación.



4. La ayuda comunitaria puede ayudarla a mantenerse actualizada.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) es la fuente más adecuada para consultar actualizaciones sobre salud en cdc.gov.



El programa para Mujeres, Bebés y Niños (WIC) puede ayudarla con cupones de alimentos, clases sobre nutrición, lactancia y asesoramiento de pares para la crianza de los hijos. Nos asociamos con grupos locales para ayudarla. Al ingresar un código postal en bit.ly/2Fu5stT, usted puede encontrar grupos locales cercanos.

Para obtener una lista completa de grupos, visite la página web para el embarazo en simplyhealthcareplans.com/floridahealthykids.

Si padeció recientemente un aborto y quisiera ayuda o apoyo, visite nationalshare.org.

Si prefiere que le envíen por correo una copia de nuestra *Guía de recursos para el embarazo y más allá*, llame a Servicios para Miembros para pedirla.

Para mantener a su bebé cubierto, es mejor contarle a Florida KidCare sobre su embarazo antes y después del parto llamando al **888-540-5437**.

¿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.