



Neighborhood
Health Plan
OF RHODE ISLAND™



Guía de Bright Start

Una guía para mamás y bebés saludables

www.nhpri.org/bright-start-guide





¡Felicidades! ¡Va a tener un bebé!

¡Felicidades por su embarazo! Es posible que esté sintiendo muchas emociones sobre la llegada de su bebé, desde alegría y entusiasmo hasta confusión y miedo. Neighborhood Health Plan of Rhode Island quiere que usted y su bebé estén bien. Esta guía contiene información útil que puede usar antes, durante y después de tener a su bebé.

Uno de los primeros pasos para tener un bebé saludable es aprender a cuidarse a usted misma. Es posible que ya tenga buenos hábitos de salud que le ayuden a prepararse para su embarazo. Si no es así, puede comenzar a tomar decisiones saludables desde hoy. Para mantenerse saludable y mantener saludable al bebé, continúe con hábitos saludables durante todo su embarazo.



¿Qué es la atención prenatal?

La atención prenatal es cuando usted recibe chequeos de un proveedor, enfermera o partera durante su embarazo. La atención prenatal es muy importante porque ayuda a mantenerla a usted y al bebé saludables antes de que nazca. Llame a su proveedor y programe su primera visita de atención prenatal tan pronto como sepa que está embarazada. Debe asistir a todas sus citas de atención prenatal, incluso si se siente bien.

En sus citas prenatales, su proveedor llevará un registro de su salud, el progreso de su embarazo, el crecimiento del bebé y el ritmo cardíaco del bebé. Su proveedor también revisará su peso, presión arterial y análisis de laboratorio. Estas visitas regulares también son un buen momento para hacer preguntas sobre su embarazo y el nacimiento de su bebé.

A partir de este momento, lo más importante es mantener a su bebé seguro cuidando su propia salud. Si fuma, bebe alcohol o usa drogas, ahora es el momento de dejarlo. Si necesita ayuda, hable con su proveedor.

- Fumar aumenta el riesgo de perder al bebé o de tener un bebé con bajo peso al nacer. Para obtener ayuda para dejar de fumar, llame a la Línea para Dejar de Fumar de Rhode Island al 1-800-QuitNow (1-800-784-8669).
- El alcohol y las drogas se han relacionado con abortos espontáneos, defectos de nacimiento, dificultades de aprendizaje y bajo peso al nacer.



¿Preguntas? ¿Servicios para Miembros tiene las respuestas!

Nuestro equipo local y servicial de Servicios para Miembros está aquí para ayudarle. Llame a Servicios para Miembros para:

- Ayuda para surtir sus recetas de cualquier medicamento
- Una lista de clases sobre embarazo, parto, lactancia y cuidado del recién nacido
- Una lista de agencias comunitarias que podrían ayudar con artículos para el bebé

Consulte la página 8 para la información de contacto de Servicios para Miembros.

¡Recuerde ponerse la vacuna contra la gripe!

La gripe puede enfermar gravemente a una mujer embarazada. La mejor manera de evitar la gripe es ponerse la vacuna (inyección). La vacuna contra la gripe es segura para las mujeres embarazadas y puede administrarse en cualquier momento del embarazo.

Una mujer embarazada debe recibir la vacuna en forma de inyección, no en aerosol nasal. Si está embarazada o tratando de quedar embarazada, hable con su proveedor sobre ponerse la vacuna contra la gripe lo antes posible.



Doulas: Apoyo para usted durante todo su embarazo

Una doula es una persona que brinda apoyo emocional y físico durante su embarazo, el parto y después del nacimiento. Las doulas no son profesionales médicos. No atienden partos ni brindan atención médica. Una doula certificada ha recibido capacitación y ha aprobado un examen sobre cómo ayudar a las personas embarazadas y a sus familias durante este momento tan especial.

Una doula puede:

- Enseñarle técnicas de relajación y respiración
- Responder preguntas sobre el parto de su bebé
- Acompañarla durante el trabajo de parto para brindarle consuelo y apoyo
- Ofrecer apoyo después del nacimiento de su bebé

Su plan de Neighborhood incluye acceso a servicios de doula para apoyarla durante todo su proceso de embarazo. Su plan también incluye clases de preparación para el parto, partos en hospital y otros servicios después de que tenga a su bebé. Visite el Directorio de Proveedores de Neighborhood en providerdirectory.nhpri.org, o comuníquese con Servicios para Miembros para encontrar una doula.

Para recibir apoyo adicional durante su embarazo, hable con su proveedor o llame a Servicios para Miembros para ver si es elegible para Supervisión de Cuidados.

Reciba dos (2) tarjetas de regalo de Walmart de \$20*

Como parte de nuestro programa de embarazo Bright Start, usted ha recibido la **Tarjeta de Recompensas Prenatales y Postparto**. Llévela a todas sus visitas prenatales con su proveedor y a su visita posparto de seis semanas. Pida que la firmen o sellen en cada visita y luego envíela por correo en el sobre de devolución incluido. **Usted recibirá una tarjeta de regalo de Walmart de \$20 por asistir a sus visitas prenatales recomendadas y una tarjeta de regalo de Walmart de \$20 por asistir a su visita posparto.** ¡Todo esto por hacer algo muy importante para su bebé y para usted! La **Tarjeta de Recompensas Prenatales y Postparto** debe enviarse de regreso a Neighborhood dentro de los 3 meses después del parto para ser elegible para recibir las tarjetas de regalo.

**Las recompensas están disponibles solo para miembros de Medicaid y Commercial de Neighborhood.*



Vitaminas prenatales

Tomar una vitamina prenatal durante el embarazo puede ayudar a asegurarse de que está recibiendo la cantidad adecuada de nutrientes importantes para su salud y la de su bebé. Pida a su proveedor que le ayude a elegir la mejor vitamina para usted.



Elegir un proveedor para su bebé

Neighborhood se preocupa por usted y su familia. Antes de que nazca su bebé, asegúrese de elegir un proveedor que atienda a bebés. Estos proveedores suelen trabajar en los campos de Pediatría o Medicina Familiar. Si aún no ha elegido un proveedor, llame a Servicios para Miembros de Neighborhood o visite el sitio web de Neighborhood en www.nhpri.org/find-a-doctor. Después de que nazca su bebé, llame a HealthSource RI al 1-855-574-2846 para inscribir a su bebé en un plan de seguro médico.

Primero los dientes: Mantener su boca saludable durante el embarazo

Durante el embarazo, las hormonas pueden afectar sus dientes y encías. Cepillarse los dientes dos veces al día y visitar al dentista ayudará a mantener sus dientes y encías lo más saludables posible durante el embarazo. Tener una boca saludable durante el embarazo está relacionado con tener un bebé saludable.

Aquí hay algunos pasos que puede seguir para mantener su boca saludable:

- Visite a su dentista para chequeos y limpiezas regulares
- Cepíllese los dientes 2–3 veces al día con un cepillo de dientes suave y pasta dental con fluoruro
- Use hilo dental todas las noches antes de acostarse

Es importante cuidar sus dientes y encías mientras está embarazada para que su boca se mantenga saludable, al igual que el resto de usted.

Entregas de comidas para nuevas mamás

Las nuevas mamás son elegibles para un servicio de entrega de comidas sin costo que ofrece comidas saludables, refrigeradas y listas para calentar y comer en pocos minutos. Este beneficio incluye 28 comidas entregadas en el hogar cuando regresa del hospital después del nacimiento de su bebé.

Reciba sus comidas en 3 pasos sencillos:

1. Seleccione comidas según sus necesidades alimentarias
2. Reciba comidas refrigeradas entregadas directamente en su hogar
3. Caliente, coma y disfrute. Las comidas están listas en minutos.

Una representante de Meals on Wheels of RI se comunicará directamente con usted para elegir sus comidas y activar el programa. Visite www.rimeals.org para obtener más información.

¿Problemas para llegar a sus citas?

Comuníquese con Medical Transportation Management, Inc. (MTM) al 1-855-330-9131 (TTY 711) para ver si es elegible para recibir transporte a sus citas con el proveedor.



Programa de Intervención Temprana

El Estado de Rhode Island cuenta con un Programa de Intervención Temprana para ayudar a bebés y niños pequeños que tienen discapacidades del desarrollo o retrasos en ciertas áreas de su crecimiento. Estas discapacidades y retrasos pueden afectar el habla, la capacidad física o las destrezas sociales de un niño.

El Programa de Intervención Temprana brinda apoyo a las familias para que sus hijos puedan desarrollarse al máximo de su potencial. No tiene ningún costo para las familias, y los servicios se ofrecen en los lugares donde los niños suelen jugar o participar en sus actividades diarias. Si su hijo es menor de 3 años y tiene una discapacidad o un retraso del desarrollo, podría ser elegible para el Programa de Intervención Temprana. Comuníquese con el equipo de Servicios para Miembros de Neighborhood para obtener más información.

Vacunas (inyecciones) de su bebé

Las vacunas ayudan a proteger a su bebé y a prevenir la propagación de enfermedades a otras personas. Sin vacunación, su bebé corre el riesgo de enfermarse. Las vacunas son una manera segura y sencilla de ayudar a mantener saludable a su familia en crecimiento. Revise el calendario de vacunas de su bebé con su proveedor.

Nuevos padres: Reclamen su regalo de \$100

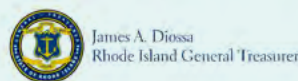
Si su hijo nació o fue adoptado en el último año, usted tiene derecho a una contribución de \$100 a una cuenta CollegeBound Saver. Es dinero gratuito del programa CollegeBound Starter. No hay condiciones. Abra su cuenta y reciba su contribución de \$100 en **CollegeBoundSaver.com/Bonus** o llame al **877-517-4829** para obtener más información.

Para obtener más información sobre CollegeBound Saver, llame al **877-517-4829** o visite **CollegeBoundSaver.com** para obtener el Programa de Divulgación, que incluye los objetivos de inversión, riesgos, cargos, gastos y otra información. Léalo y considérela detenidamente antes de invertir.

Antes de invertir, considere si su estado de residencia o el del beneficiario ofrece beneficios fiscales u otros beneficios estatales—como ayuda financiera, becas o protección contra acreedores—que solo están disponibles para inversiones en el programa estatal de matrícula calificada.

CollegeBound Saver es administrado por la Oficina del Tesorero General de Rhode Island y la Comisión Estatal de Inversiones de Rhode Island. Ascensus College Savings Recordkeeping Services, LLC es el administrador del programa.

CollegeBound Saver



Control de la natalidad

Existen muchos tipos de métodos anticonceptivos disponibles para usar después de haber tenido a su bebé. Usted puede comprar artículos como condones, espermicidas y píldoras anticonceptivas de emergencia en su farmacia local. Su proveedor también puede recetarle o proporcionarle otros tipos de anticonceptivos, tales como:

- Píldoras anticonceptivas
- Dispositivo intrauterino (DIU), anillo vaginal o Implanon®
- Parche anticonceptivo
- Inyecciones de Depo-Provera®
- Diafragma o capuchón cervical
- Métodos permanentes como la esterilización tubárica (“ligadura de trompas”) o una vasectomía para su pareja

La mayoría de los métodos anticonceptivos no la protegen contra las infecciones de transmisión sexual (ITS). Para protegerse contra las ITS, use siempre un condón de látex. Hable con su proveedor antes de que nazca su bebé y elija el método anticonceptivo que sea más seguro y fácil para usted.

Cuidado posparto

Cuidar a su nuevo bebé es muy gratificante. Pero también necesita cuidarse a sí misma después del embarazo. El cuidado posparto incluye atender su salud física y emocional después del nacimiento de su bebé.

- Descanse todo lo que pueda. Es posible que sienta que solo come, duerme y cuida a su bebé.
- Consuma comidas saludables que incluyan muchas frutas, verduras y granos integrales. Beba abundante agua, especialmente si está amamantando.
- Espere para tener relaciones sexuales al menos entre 4 y 6 semanas después del parto

Es posible que se sienta sensible y cansada justo después de dar a luz. Estos sentimientos son normales y a veces se conocen como “tristeza posparto” o “baby blues.” Suelen desaparecer después de 2 o 3 semanas. Sin embargo, la depresión posparto dura mucho más tiempo y es más intensa. Puede hacerla sentir triste y sin esperanza. La buena noticia es que existen muchas maneras de tratar la depresión posparto. Hablar con su proveedor es el primer paso para sentirse mejor. Si no se siente cómoda hablando con su proveedor, también puede llamar a Servicios para Miembros de Neighborhood para recibir ayuda y encontrar apoyo.

Asegúrese de programar una visita posparto con su proveedor. Si su bebé nació por cesárea, debe ser atendida dentro de las primeras 2 semanas. Para partos vaginales, visite a su proveedor entre 4 y 6 semanas después del nacimiento.



La importancia del espacio entre embarazos

El espacio entre embarazos es el tiempo que transcurre desde la fecha de nacimiento de un hijo hasta la fecha de nacimiento del siguiente. Si queda embarazada menos de un año después de haber tenido un bebé, existe un mayor riesgo de tener un bebé prematuro o con bajo peso al nacer. Lo mejor es esperar de 2 a 3 años, pero no más de 5 años, antes de tener otro bebé. Esto ha demostrado beneficios para la salud tanto de los bebés como de las mamás. Planificar un embarazo le permite darle a su bebé el comienzo más saludable posible. Hable con su proveedor sobre el espacio entre embarazos y los métodos anticonceptivos en su próxima cita.



¿Planea amamantar a su bebé?

La lactancia materna es la mejor fuente de nutrición para su bebé, y también es buena para usted. Amamantar puede ayudar a protegerla a usted y a su bebé contra ciertas enfermedades. Los bebés que reciben leche materna tienen un menor riesgo de asma, diabetes tipo 1 y síndrome de muerte súbita del lactante (conocido como SIDS).

Sabemos que amamantar puede ser difícil. Infórmese todo lo que pueda sobre la lactancia antes de dar a luz y hable con su proveedor sobre lo que es mejor para usted y su bebé.

Llame a Servicios para Miembros de Neighborhood para ver si es elegible para recibir un extractor de leche eléctrico si está amamantando.

Bright Start: una guía para mamás y bebés saludables es publicada por Neighborhood Health Plan of Rhode Island para sus miembros. La información tiene el propósito de educar a los miembros sobre su salud antes, durante y después del embarazo, y no sustituye la consulta con su proveedor. ©2026 Impreso en EE. UU.

Neighborhood Health Plan of Rhode Island is a health plan that contracts with both Medicare and Rhode Island Medicaid to provide benefits of both programs to enrollees.

Tenemos servicios de intérprete sin costo alguno para responder cualquier pregunta que pueda tener sobre nuestro plan de salud o medicamentos. Para hablar con un intérprete, por favor llame al 1-844-812-6896 (TTY 711). Alguien que hable español le podrá ayudar. Este es un servicio gratuito.

Disponemos de serviços de interpretação gratuitos para responder a qualquer questão que tenha acerca do nosso plano de saúde ou de medicação. Para obter um intérprete, contacte-nos através do número 1-844-812-6896 (TTY 711). Irá encontrar alguém que fale o idioma Português para o ajudar. Este serviço é gratuito.

Comuníquese con el equipo de Servicios para Miembros de Neighborhood

ACCESS/Rite Care, TRUST/Rhody Health Partners: 1-800-459-6019 (TTY 711)

Commercial Plans: 1-855-321-9244 (TTY 711) lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 6:00 p.m.

INTEGRITY for Duals (HMO D-SNP) y Dual CONNECT (HMO D-SNP):

1-844-812-6896 (TTY 711), De 8:00 a. m. a 8:00 p. m., los siete días de la semana, del 1 de octubre al 31 de marzo. Del 1 de abril al 30 de septiembre, puede llamarnos de 8:00 a. m. a 8:00 p. m., de lunes a viernes.

También puede consultar los documentos de su plan de Neighborhood y el Manual para Miembros para obtener más información sobre los beneficios y servicios mencionados en esta guía, incluidos los servicios de doula y más.