

El Programa Future Moms está a tu disposición

La ayuda que necesitas cuando estás esperando un bebé



Si estás embarazada o planeando tener un bebé, el Programa Future Moms es un gran recurso que tienes a tu disposición sin costo adicional. Es un programa para ayudarte a tener un parto seguro y un bebé saludable. El Programa Future Moms ofrece más que solo respuestas a tus preguntas sobre el embarazo. Es una guía para que tomes buenas decisiones para ti y tu bebé mientras sigues el plan de atención de tu médico.

Apenas sepas que estás embarazada, llámanos a la línea gratuita **800-828-5891** para inscribirte. A través del Programa Future Moms recibirás:

- Acceso a enfermeros especializados en embarazo y nacimiento.
- *La Mayo Clinic Guide to a Healthy Pregnancy* (Guía de la Clínica Mayo para un Embarazo Saludable), un manual que indica los cambios que tú y tu bebé podrían tener durante el embarazo.
- Un examen médico para controlar tus riesgos de salud en cuanto a depresión y parto prematuro.
- Herramientas útiles para ayudarlos a ti, a tu médico y a tu enfermero del Programa Future Moms a realizar un seguimiento de tu embarazo y ayudarte a tomar decisiones más saludables.
- Información sobre el trabajo de parto y el parto para ayudarte a estar preparada y entender tus opciones.
- Apoyo personalizado para la lactancia después del nacimiento de tu bebé para ayudarte con información sobre técnicas de lactancia materna, producción de leche y nutrición.

Si tienes preguntas acerca de tu cobertura para el sacaleches, llama al número que figura en el dorso de tu tarjeta de identificación del miembro.

Más recursos gratuitos para ti

Para recibir consejos de salud sobre el embarazo y los niños, visita countthekicks.org y text4baby.org. Puedes enviar un mensaje de texto con la palabra **BABY** (BEBÉ) al **511411** para recibir mensajes de ayuda para ti y tu bebé.

Participa en el Programa Future Moms sin costo adicional

Tan solo debes llamar a la línea gratuita **800-828-5891** para inscribirte y recibir ayuda adicional.



Anthem Blue Cross and Blue Shield es el nombre comercial de: En Colorado: Rocky Mountain Hospital and Medical Service, Inc. Productos de HMO asegurados por HMO Colorado, Inc. Copias de los planes de acceso a la red de Colorado están disponibles bajo pedido a servicios para miembros o puede obtenerlas entrando a anthem.com/co/networkaccess. En Connecticut: Anthem Health Plans, Inc. En Georgia: Blue Cross Blue Shield Healthcare Plan of Georgia, Inc. En Indiana: Anthem Insurance Companies, Inc. En Kentucky: Anthem Health Plans of Kentucky, Inc. En Maine: Anthem Health Plans of Maine, Inc. En Missouri (salvo 30 condados en el área de Kansas City): RightCHOICE Managed Care, Inc. (RIT), Healthy Alliance Life Insurance Company (HALIC) y HMO Missouri, Inc. RIT y algunos afiliados administran beneficios que no corresponden a planes HMO asegurados por HALIC y beneficios de planes HMO asegurados por HMO Missouri, Inc. RIT y ciertos afiliados brindan solamente servicios administrativos para planes autofinanciados y no aseguran beneficios. En Nevada: Rocky Mountain Hospital and Medical Service, Inc. Productos de HMO asegurados por HMO Colorado, Inc., que opera bajo el nombre comercial HMO Nevada. En New Hampshire: Anthem Health Plans of New Hampshire, Inc. Los planes HMO son administrados por Anthem Health Plans of New Hampshire, Inc. y asegurados por Matthew Thornton Health Plan, Inc. En Ohio: Community Insurance Company. En Virginia: Anthem Health Plans of Virginia, Inc. comercializa a través del nombre comercial Anthem Blue Cross and Blue Shield en Virginia, y su área de servicios abarca todo Virginia salvo la ciudad de Fairfax, el municipio de Vienna y el área al este de la ruta estatal 123. En Wisconsin: Blue Cross Blue Shield of Wisconsin (BCBSWI), asegura o administra PPO y pólizas de indemnización y asegura los beneficios no incluidos de pólizas POS ofrecidas por CompCare Health Services Insurance Corporation (CompCare) o Wisconsin Collaborative Insurance Corporation (WCIC). CompCare asegura o administra pólizas HMO o POS; WCIC asegura o administra pólizas Well Priority HMO o POS. Licenciarios independientes de Blue Cross and Blue Shield Association. Anthem es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc.