

Así que va a tener un bebé



Todas y todos, bienvenidos

Creemos que todas las mujeres tienen derecho a la misma atención y cuidado. (Y si usted va a dar a luz pero no se identifica como mujer, ¡también le damos la bienvenida! Queremos mucho a nuestros miembros LGBTQ+ y les cuidaremos con esmero).

Estamos aquí para atender sus necesidades particulares, durante todo el embarazo y después de este. Y recuerde que con su Equipo de Atención Médica, siempre tendrá a alguien en la línea para responder a sus preguntas.

Nos sentimos muy felices por usted. Comencemos.



Planeando su embarazo

- Las etapas del embarazo 1
- Encontrar un proveedor en nuestra red 3
- ¿Qué cubre su plan Oscar? 4
- Desembolsos directos 6

Atención prenatal

- Visitas al proveedor y pruebas 8
- Medicamentos y vitaminas 12
- Ejercicio, aprendizaje, dieta y estilo de vida 14

El parto y el alumbramiento

- Aspectos esenciales a tener en cuenta 19

Atención posparto

- Visitas al proveedor 23
- Seguro infantil 27
- Salud mental 29

Preguntas frecuentes

- Prestaciones, facturas y más 32

Planeando su embarazo



Las etapas del embarazo

Primer trimestre (semana 1-12)

Se trata del periodo más crucial para el desarrollo de su bebé; todos los principales órganos y estructuras comienzan a formarse. Es posible que comience a experimentar náuseas matutinas, fatiga y otros síntomas. Se reunirá (y conocerá bien) con su obstetra, enfermera o comadrona. Recuerde comprobar que su proveedor y el centro de trabajo de parto están en la red de Oscar. ¿No tiene un proveedor? Podemos ayudarle. [Acceda a su cuenta de Oscar](#) para encontrar opciones dentro de la red.

Segundo trimestre (semana 13-26)

Durante este periodo, el feto crecerá de 4-5 pulgadas de largo a alrededor de 12 pulgadas. Le harán controles de peso, evaluaciones de los signos vitales, tiras reactivas de orina para medir la glucosa, la albúmina y las cetonas, mediciones abdominales y más, junto con las pruebas habituales, los ultrasonidos y los exámenes. Además, será un buen momento para recibir asesoramiento y clases de preparación para el parto (Lamaze).

Tercer trimestre (desde la semana 27 hasta el parto)

Es posible que comience a sentir fuertes patadas del bebé. A partir de las 28 semanas aproximadamente, tendrá citas cada dos semanas y luego semanalmente desde las 36 semanas hasta el parto. Este es un buen momento para empezar a asistir a clases de preparación al parto, comprobar el sacaleches y elegir un pediatra.

Aborto espontáneo

Se trata de un hecho que provoca la pérdida de un feto antes de las 20 semanas de embarazo. Suele ocurrir durante el primer trimestre—tres primeros meses—del embarazo. Los abortos espontáneos pueden producirse por diversas razones médicas, muchas de las cuales no están bajo el control de la persona (cada año se producen más de 3 millones de casos en EE.UU.). No está sola.

Los signos de aborto espontáneo pueden incluir manchado o sangrado vaginal, que puede variar desde una ligera secreción de color marrón hasta un sangrado muy abundante, junto con calambres y dolor en el abdomen, y dolor de espalda de leve a intenso. Tenga por favor en cuenta que estos síntomas no siempre indican un aborto espontáneo; hable con su obstetra-ginecólogo si experimenta estos síntomas en cualquier momento durante su embarazo.

Por favor, tenga la seguridad de que si ha sufrido un aborto espontáneo, estamos aquí para ayudarle. También puede ponerse en contacto con nuestro colaborador de salud mental, Optum, llamando al **877-852-4305** para obtener más información.

Cómo encontrar un proveedor en nuestra red

Obstetra-Ginecólogo

Por lo general, ver a un obstetra-ginecólogo, un proveedor que es a la vez obstetra y ginecólogo (OB-GYN, por sus siglas en inglés), es la opción más común durante el embarazo. Un ginecólogo (GYN) es un médico especializado en el tratamiento de las enfermedades de los órganos reproductores femeninos y en la prestación de Chequeos Anuales de Salud Física y Bienestar de la Mujer que se centran principalmente en los órganos reproductores. Un Obstetra (OB) es un médico para el embarazo y el parto.

Comadrona titulada

También puede elegir trabajar con una comadrona titulada. Si la comadrona que elija está fuera de la red, Oscar tendrá que firmar un contrato con ellos para que se cubran sus servicios. (Su Equipo de Atención Médica es el mejor recurso para ayudarle con este proceso).

(Nota: Oscar no cubrirá los servicios rutinarios duplicados prestados a la vez por una comadrona y por otro profesional sanitario).

Permanecer en la red

Asegúrese de que todos sus proveedores, farmacias y laboratorios están dentro de la red para que se aplique su cobertura. Puede encontrar un proveedor o comprobar si su médico está dentro de la red de Oscar accediendo a su cuenta en línea a través de la computadora o la aplicación móvil Oscar. ¿Aún no tiene una cuenta? Visite holaoscar.com/register.

Los proveedores pueden salirse de la red de Oscar en cualquier momento. Siempre le recomendamos que antes de buscar cualquier servicio llame para asegurarse de que todavía aceptan el seguro de Oscar.

Si su médico ya no está dentro de la red y usted se encuentra en su primer trimestre, tendrá que cambiar a un proveedor de la red para que su atención esté cubierta. Si está embarazada en el momento de afiliarse y se encuentra en su segundo o tercer trimestre, y su proveedor está fuera de la red, podrá seguir recibiendo atención obstétrica con ese proveedor hasta el final de su embarazo y el periodo de posparto inmediato. Por favor, notifíquelo primero a Oscar para obtener la aprobación de un acuerdo de “Continuidad de la Atención”.

¿Qué cubre su plan en Oscar?

La prueba de embarazo es uno de los servicios preventivos que se cubren durante los Chequeos Anuales de Salud Física y Bienestar de la Mujer; sin embargo, solo se cubre cuando está relacionada con la retirada de anticonceptivos.

Visitas para los Chequeos Anuales de Salud Física y Bienestar de la Mujer

Se trata de un servicio adicional a su examen físico anual. Estos pueden realizarse con su Proveedor de Atención Primaria, como su obstetra-ginecólogo, y no se le debería pedir un copago por su Chequeo Anual de Salud Física y Bienestar de la Mujer. Los servicios preventivos suelen incluir:

- Anticonceptivos (dispositivo, inserción, extracción y prueba de embarazo)
- Examen de detección de cáncer de cuello uterino o prueba de Papanicolaou*
- Mamografía y/o examen de mamas
- Examen ginecológico
- Pruebas de infecciones de transmisión sexual (STI, por sus siglas en inglés)

*Recuerde a su proveedor que envíe su prueba de Papanicolaou y cualquier otra prueba de laboratorio a Quest Diagnostics para evitar una factura sorpresa de un laboratorio de fuera de la red.

Atención de maternidad

Este es uno de los 10 beneficios esenciales que todos los planes del mercado de seguros deben cubrir bajo la Ley de Atención Médica Asequible. Además, los exámenes prenatales, según las recomendaciones A y B del Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los Estados Unidos (USPSTF, por sus siglas en inglés) están cubiertos por la Atención Preventiva Maternal.

Estos son algunos ejemplos de servicios preventivos que puede recibir durante su embarazo:

Servicio	Quién es elegible
Visitas prenatales de rutina	Todas las mujeres y adolescentes embarazadas. El número exacto de visitas dependerá de su médico.
Examen físico general	Todas las mujeres y adolescentes embarazadas.
Análisis de la historia social y familiar	Todas las mujeres y adolescentes embarazadas.
Asesoramiento ampliado sobre el consumo de tabaco	Todas las mujeres y adolescentes embarazadas.
Detección de depresión materna	Todas las mujeres y adolescentes embarazadas.
Apoyo, suministros y asesoramiento para la lactancia materna	Todas las mujeres y adolescentes embarazadas tienen hasta cinco visitas con un asesor de lactancia.
Sacaleches	<p>Todas las mujeres y adolescentes embarazadas disponen de un sacaleches por duración de la lactancia.</p> <p>Estos deben ser alquilados en el hospital o comprados a un proveedor de equipo médico duradero (DME, por sus siglas en inglés) dentro de la red.</p>
Algunas clases relacionadas con la maternidad	Todas las mujeres y adolescentes embarazadas. Comuníquese con el Equipo de Atención Médica para conocer los tipos de clases existentes.

Costos por desembolsos directos

Estos costos dependen de factores como el nivel metálico de la cobertura que tenga—Bronce, Plata u Oro—, su deducible y copagos. Por favor, tenga en cuenta que los servicios de diagnóstico del embarazo y otros servicios médicos no relacionados con su embarazo estarán sujetos a costes compartidos.

Atención preventiva y de diagnóstico

Un servicio se determina como preventivo o de diagnóstico dependiendo del motivo por el que se realiza y de cómo lo codifique su proveedor. Si tiene ciertos síntomas o un historial de salud particular, una prueba que podría ser preventiva puede ser considerada de diagnóstico.

La atención preventiva incluye ciertas vacunas, pruebas de laboratorio, revisiones y otros servicios destinados a prevenir enfermedades o detectar problemas incluso antes de que usted note algún síntoma. Mientras acuda a un proveedor de servicios sanitarios de la red y la atención sea apropiada desde el punto de vista médico, podrá beneficiarse de estos beneficios sin tener que pagar nada de su bolsillo.

Exámenes por ultrasonido

Un ultrasonido es una herramienta que se utiliza para tomar una imagen; una ecografía es la imagen que genera el ultrasonido. (La sonografía es el uso de una herramienta de ultrasonido con fines de diagnóstico). Es muy habitual que las mujeres se sometan a un ultrasonido estándar entre las semanas 18 y 20 para comprobar si hay algún signo de problemas en los órganos y sistemas corporales del bebé, y para confirmar la edad del feto y su crecimiento adecuado.

Sin embargo, un ultrasonido puede realizarse en cualquier momento del embarazo. En un ultrasonido estándar, se extiende un gel sobre el abdomen y, a continuación, se desplaza un instrumento especial sobre el mismo, lo que permite al médico (¡y a ti!) ver al bebé en un monitor. Una experiencia muy emocionante.

Los exámenes por ultrasonido también se utilizan como parte del examen del primer trimestre y del perfil biofísico (BPP, por sus siglas en inglés). En función de los resultados del examen, su médico podría sugerir otras pruebas u otros tipos de ultrasonidos para ayudar a detectar un problema.

Oscar cubre los ultrasonidos y las ecografías, pero podrían estar sujetos a los costos compartidos de las radiografías y del diagnóstico por imágenes de su plan. Consulte su Resumen de Beneficios para obtener más información y hable con su proveedor para ver si requieren autorización previa a través de Oscar.

Atención prenatal



Visitas a proveedores y pruebas

Las visitas de atención prenatal de rutina con un proveedor de la red están cubiertas como servicio preventivo. Las visitas prenatales o la atención electiva recibida fuera del Área de Servicio de Oscar no están cubiertas a menos que sean autorizadas por Oscar. Las visitas o servicios de emergencia recibidos fuera del Área de Servicio están limitados a afecciones que requieren atención inmediata. La atención prenatal de diagnóstico está cubierta bajo un costo compartido diferente, como se determina en su Resumen de Beneficios. (Puede acceder a sus beneficios en su cuenta en línea).

Pida siempre a su proveedor que envíe sus laboratorios a Quest Diagnostics, el laboratorio asociado preferido de Oscar, para evitar facturas sorpresa.

Por lo general, esto es lo que está cubierto:

Servicio	Quién es elegible
Examen de anemia por deficiencia de hierro	Todas las mujeres y adolescentes embarazadas.
Examen de diabetes gestacional	Todas las mujeres y adolescentes embarazadas, después de las 24 semanas de gestación.
Examen de hepatitis B	Todas las mujeres y adolescentes embarazadas, en la primera visita prenatal.
Examen de VIH	Todas las mujeres y adolescentes embarazadas.
Examen de incompatibilidad con el grupo sanguíneo Rh y de anticuerpos	Todas las mujeres y adolescentes embarazadas, pruebas de seguimiento para mujeres con mayor riesgo.
Examen de sífilis	Todas las mujeres y adolescentes embarazadas.
Examen de clamidia	Todas las mujeres y adolescentes embarazadas.
Examen de gonorrea	Todas las mujeres y adolescentes embarazadas.
Bacteriuria asintomática del tracto urinario u otros exámenes de infecciones	Todas las mujeres y adolescentes embarazadas, entre 12 y 16 semanas de gestación.

Cuando se le realizan las siguientes pruebas (las cuales no se consideran preventivas), usted podría ser responsable de todo el costo, o de una parte del mismo, dependiendo de su plan y de si fueran médicamente necesarias.

Entre ellas se incluyen:

- Pruebas genéticas (más información al respecto a continuación)
- Pruebas de embarazo, si no están relacionadas con la retirada de anticonceptivos
- Ultrasonidos, sujetos a costos compartidos

Pruebas genéticas

Las pruebas genéticas pueden realizarse a lo largo de las diferentes etapas del embarazo, dependiendo de las afecciones que se analicen. Los exámenes de detección o diagnóstico de trastornos genéticos fetales pueden ser apropiados, independientemente de la edad materna.

Asimismo, las mujeres de alto riesgo, como las mayores de 35 años o con determinados problemas médicos, son elegibles para pruebas más avanzadas.

Estas son algunas de las pruebas y exámenes de detección que pueden estar cubiertos:

Servicio	Detalles adicionales
Translucencia nucal	Ultrasonido para detectar una anomalía genética.
Amniocentesis	Muestra de líquido amniótico que rodea al bebé extraída para su análisis.
ADN fetal circulante (cfDNA) *Conocido en Quest como test QNatal	Para encontrar fragmentos del ADN del bebé en el torrente sanguíneo de la madre, que pueden utilizarse para realizar pruebas.
Prueba no invasiva de ADN fetal libre	<p>Para detectar la trisomía 21 o síndrome de Down, la trisomía 18 o síndrome de Edwards, o la trisomía 13 o síndrome de Patau.</p> <p>Esta prueba solo está cubierta para las afiliadas de alto riesgo o las mayores de 35 años; aquellas que presenten resultados de ultrasonidos, pruebas o diagnósticos previos poco claros.</p>
Panel estándar de mutaciones del regulador de la conductancia transmembrana de la fibrosis quística (CFTR)	Prueba para detectar la mutación genética que causa la fibrosis quística. Suele realizarse con una muestra de sangre, pero puede hacerse con líquido amniótico obtenido mediante una amniocentesis.
Prueba del factor V Leiden (FVL)	La mutación del FVL es el factor de riesgo más frecuente de tromboembolismo venoso (TEV); durante el embarazo los factores de coagulación aumentan.
Prueba de detección de la mutación G20210A en el gen F2 asociada con trombofilia protrombinémica	La trombofilia protrombinémica es un trastorno genético que aumenta el riesgo de desarrollar coágulos sanguíneos anormales (TEV).
Pruebas de hemoglobinopatía y talasemia	Las hemoglobinopatías son trastornos genéticos que afectan a los glóbulos rojos. La talasemia es un tipo de hemoglobinopatía que puede dificultar el recorrido del oxígeno por el organismo.

Servicio	Detalles adicionales
Pruebas de atrofia muscular espinal (SMN1 y SMN2)	Se trata de un trastorno genético que afecta a los nervios de la espina dorsal. Las pruebas de la AME pueden indicarle si corre el riesgo de tener un bebé con AME, pero no pueden decírselo con un 100% de certeza.
Prueba del X frágil (gen FMRI)	Se trata de la causa genética más frecuente del autismo.
Prueba de la enfermedad de Tay-Sachs (gen HEXA)	La enfermedad de Tay-sachs se produce cuando un bebé nace carente de una enzima importante (HEXA), lo cual afecta a la vista, el oído, el movimiento y el desarrollo mental del bebé.
Prueba prenatal Harmony	Se trata de una prueba de detección sanguínea, realizada a partir de la 10ª semana de embarazo, que detecta el riesgo de trisomía 21 (síndrome de Down), 18 y 13.
Enfermedades hereditarias o trastornos genéticos basados en el origen étnico o los antecedentes familiares	Por ejemplo, las parejas de ascendencia Judía Ashkenazi pueden hacerse un panel de pruebas genéticas recomendadas por el American College of Medical Genetics (ACMG): Enfermedad de Tay Sachs, enfermedad de Canavan, fibrosis quística, disautonomía familiar, síndrome de Bloom, anemia de Fanconi, enfermedad de Niemann-Pick, enfermedad de Gaucher, mucopolidosis IV.
Prueba MaterniT21 (81420)	Se trata de una prueba prenatal no invasiva de trisomía, que detecta anomalías cromosómicas que podrían afectar a la salud y el desarrollo del bebé, como la trisomía 21 (síndrome de Down).
Pruebas InformaSeq (LabCorp) y Panorama (BioReference a través de Natera)	Se trata de una prueba genética prenatal basada en la sangre que detecta las afecciones cromosómicas más comunes que afectan a la salud del bebé.

Estos deben ser realizados por un laboratorio de la red, como Quest Diagnostics, colaborador preferente de Oscar. Comuníquese con su Equipo de Atención Médica si no puede encontrar un laboratorio dentro de la red a través de la herramienta de búsqueda.

Medicamentos y vitaminas

Medicamentos recetados

Si está tomando algún medicamento con receta, informe inmediatamente a su médico de que está embarazada. Resulta esencial discutir con su proveedor de atención médica sobre los riesgos y beneficios de cualquier nuevo medicamento recetado.

Aunque algunos medicamentos son considerados como seguros durante el embarazo, se desconocen los efectos de otros. Algunos medicamentos pueden ser perjudiciales para el desarrollo del bebé cuando se toman durante los tres primeros meses de embarazo, a veces antes de saber que se está embarazada. En algunos medicamentos, el riesgo de no tomarlos puede ser más grave que el riesgo potencial asociado a su toma. Por favor, no deje de tomar (o empiece a tomar) ningún medicamento sin consultar antes con su médico.

Sustancias que hay que evitar

Esto es realmente importante. Las drogas ilegales y el alcohol no son buenos para su salud y pueden poner en peligro la salud del bebé que está por nacer. Esto se debe a que las drogas y el alcohol pueden pasar a través de la placenta y llegar al bebé a través del cordón umbilical, lo que puede provocar un parto prematuro, defectos congénitos, bajo peso al nacer, desprendimiento de la placenta, trastornos del espectro alcohólico fetal, abortos espontáneos, muerte fetal y otros problemas de desarrollo o del comportamiento.

Por favor, mantenga una conversación sincera con su proveedor de atención médica si alguna vez ha consumido drogas ilegales, si lo está haciendo ahora o si está luchando contra el alcohol o la adicción a las drogas. Queremos ayudarlo a minimizar los riesgos para su bebé.

Oscar también está aquí para ofrecerle tratamiento y apoyo. La línea telefónica de Optum para el Tratamiento del Consumo de Sustancias está disponible en todos los estados en a través del **855-780-5955**. También puede llamar al National Drug and Alcohol Treatment Referral Servicio marcando el número **800-662-4357**.

Medicamentos cubiertos por Oscar

Estos medicamentos preventivos están clasificados como “Nivel 0” y están totalmente cubiertos si son surtidos en una farmacia de la red. Cuando reciba una receta que no esté clasificada como de Nivel 0 en la lista del formulario, puede ser responsable de todo el costo (o de una parte del costo), dependiendo de su plan y de si el medicamento era médicamente necesario.

Para averiguar el nivel (y la compartición de costos) de un medicamento específico, acceda a su cuenta en línea en holaoscar.com/member, y escriba el nombre de su medicamento en la barra de búsqueda. Tenga presente que no todas las marcas, dosis o variedades de este tipo de medicamentos pueden estar cubiertas o considerarse preventivas en su plan.

Vitaminas prenatales

Oscar puede cubrir algunas de estas vitaminas, siempre que se adquieran en una farmacia de la red. Los dos tipos cubiertos actualmente son:

- Prenatabs Rx - Genérico (Nivel 1)
- Citranatal - Marca preferida (Nivel 2)

Suelen estar cubiertos:

Servicio	Quién es elegible
Aspirina	Mujeres de hasta 45 años con riesgo de preeclampsia.
Suplementos de ácido fólico	Mujeres con menstruación.
Vitaminas prenatales	Consulte el formulario para versiones específicas.

Ejercicio, aprendizaje, dieta y estilo de vida

Ejercicio

Mantenerse activa durante el embarazo tiene muchos beneficios, como las endorfinas y la mejora del sueño, y puede ayudar a mantener un aumento de peso saludable. Entre las actividades más seguras se encuentran los paseos, la natación y el yoga, pero no olvide consultar primero a su médico para que le oriente sobre el tipo de ejercicio más adecuado para usted.

¡Salga a pasear! La vitamina D es fundamental para la absorción del calcio, la función inmunológica y la salud del cerebro. Y una gran fuente de vitamina D es la luz solar. Por lo tanto, si puede, procure tomar el sol entre 5 y 10 minutos al día, lo que significa simplemente que salga a dar un breve paseo.

Hacer ejercicio con regularidad proporciona todo tipo de beneficios: incrementa su energía, le ayuda a dormir mejor (sí, ¡así, es!), reduce el estrés, alivia el dolor de espalda y fortalece su sistema cardiovascular. Para ayudarle a iniciar su rutina de ejercicios, su plan Oscar le da acceso a nuestra nueva colaboración con Fhitting Room, con clases prenatales especiales. (Pida más información a su Equipo de Atención Médica).

Algunas formas de ejercicio no se recomiendan durante el embarazo, especialmente las que pueden hacer que se caiga o se golpee con facilidad. También se deberían evitar las actividades en las que permanece tumbada sobre la espalda durante largos periodos de tiempo (después del primer trimestre) y los ejercicios que se realizan cuando hace calor.

Una vez más, consulte con su proveedor sobre una actividad física específica antes de realizarla.

Meditación

¿Qué es exactamente la meditación? Es una habilidad, no son creencias o religiones. Y en realidad es bastante sencilla.

Meditar es una forma de calmar la mente, de disminuir la velocidad a la que se hacen las cosas para concentrarse en la respiración y de observar pensamientos y sentimientos sin juzgarlos. Quizá usted haya oído hablar del mindfulness, que es una forma de estar simplemente en el aquí y el ahora, despejando el desorden mental, centrándonos en el presente. De alguna manera, entrena su mente y su cuerpo al mismo tiempo, aumentando así la sensación de bienestar.

Este tipo de actividad requiere un poco de práctica (y un lugar tranquilo donde no se distraiga). Una vez que lo convierta en un hábito, se alegrará de haberlo hecho. Muchas personas descubren que meditar es una forma estupenda de desarrollar la gratitud, reducir la ansiedad, aumentar la autoestima y sentirse mejor en general. Empiece con unos minutos al día y amplíe gradualmente el tiempo. Hágalo día a día.

Clases que debe considerar

Aproveche la amplia gama de clases de nacimiento, crianza y lactancia disponibles, junto con clases de seguridad para bebés. Todos estos son considerados servicios preventivos.

Entre las clases que cubrimos están:

- Clases de preparación al parto/Lamaze
- Clases de parto por cesárea
- Clases de crianza
- Clases de seguridad infantil (incluyendo RCP)
- Clases de lactancia

Pueden asistir ambos padres y no hay límites. Las clases pueden realizarse de forma individual/privada o en grupo. Simplemente deberá ponerse en contacto antes con Oscar para que apruebe su asistencia.

*Por favor, tenga en cuenta que en este momento las clases no están cubiertas en Michigan.

Alimentación saludable

Tomar decisiones saludables y seguir una dieta nutritiva y equilibrada durante el embarazo le ayudará a usted y su bebé. De hecho, es crucial para el desarrollo y el crecimiento de su bebé. Una alimentación sana durante el embarazo se ha relacionado con un buen desarrollo del cerebro y un peso saludable del bebé al nacer, además de reducir el riesgo de defectos de nacimiento. Para usted, tener una dieta saludable puede reducir los síntomas comunes del embarazo, como la fatiga, los dolores de espalda y las náuseas matutinas, así como disminuir el riesgo de anemia.

¿Qué entendemos por “dieta”? No se trata de perder peso. Se trata de ajustar sus hábitos alimentarios para asegurarse de que ingiere suficientes nutrientes importantes, incluidos el hierro y el ácido fólico, y una buena variedad de grupos de alimentos: frutas y verduras, proteínas, cereales integrales, etc.

Vitamina C

Las mujeres embarazadas necesitan al menos 70 mg de vitamina C al día. La encontrará en frutas como las naranjas, los pomelos y el melón, y en verduras como el brócoli, los tomates y las coles de Bruselas.

Calcio

También necesitará al menos 1,000 mg de calcio al día. Las fuentes de calcio incluyen la leche, el queso y el yogur. Encontrará algo de calcio también en las verduras, el marisco y los frijoles. Si usted es vegetariana, hable con su médico sobre cómo obtener suficiente calcio de fuentes no lácteas.

Proteínas

Las proteínas, las vitaminas del grupo B y el hierro que usted necesita provienen de fuentes de proteínas como la carne roja, las aves de corral, el pescado y los huevos. Su bebé en fase de crecimiento necesita muchas proteínas, especialmente en el segundo y tercer trimestre. El hierro ayuda a transportar oxígeno a su bebé en desarrollo, y también lleva oxígeno a sus músculos, lo que ayuda a aliviar problemas como la fatiga. Y si es usted vegetariana o vegana, pregúntele a su proveedor sobre cómo encontrar suficientes proteínas que no provengan de fuentes animales.

Estos son tan solo algunos consejos que conviene conocer, pero vale la pena hablar con su médico o con un nutricionista sobre cómo llevar una dieta sana durante el embarazo. No se olvide tampoco de preguntar sobre el consumo de cafeína, sodio y azúcar.

Beneficios que aporta la lactancia materna

Y si usted está pensando en dar el pecho a su bebé, eso es genial. Hay muchos beneficios que le van a entusiasmar. (Y oiga, si esto no es aplicable para usted, también está bien).

Para principiantes, la lactancia materna puede ser una maravillosa actividad de vinculación entre la madre y el niño. Hace que ambos se sientan bien. El bebé se siente cerca de usted, y usted disfruta de las hormonas calmantes oxitocina y prolactina, que promueven la reducción del estrés y los sentimientos positivos en la madre lactante.

También puede experimentar una mayor tranquilidad, puesto que los bebés amamantados tienden a llorar menos en general y presentan menos casos de enfermedades infantiles. Gracias al contacto piel con piel, la lactancia materna fomenta un firme apego del bebé y la sensación de seguridad.

Los bebés amamantados suelen tener un sistema inmunológico más fuerte, menos resfriados y enfermedades respiratorias como la neumonía, y menos alergias e infecciones de oído. La leche materna aporta abundantes (y fácilmente absorbibles) componentes nutricionales, antioxidantes, enzimas, propiedades inmunológicas y anticuerpos vivos de la madre. Además, la lactancia facilita los viajes, ya que la leche materna está siempre limpia y a la temperatura exacta.

Además, entre los posibles beneficios para usted se encuentran:

- Menor riesgo de cáncer de mama
- Menor riesgo de cáncer de ovarios
- Menor riesgo de artritis reumatoide y lupus
- Menos endometriosis
- Menos osteoporosis con la edad
- Menos diabetes
- Menos hipertensión (disminuye la presión arterial)
- Menos enfermedades cardiovasculares
- Promueve una pérdida de peso más rápida después del parto, ya que quema unas 500 calorías adicionales al día para aumentar la producción de leche
- Estimula la contracción del útero y su vuelta al tamaño normal

Es posible que usted quiera discutir los beneficios de la lactancia materna con su proveedor y obtener más información para ver qué es lo más adecuado para usted.

El parto y el alumbramiento



Aspectos esenciales que debe conocer

Su proveedor de atención prenatal le dirá cuándo debe llamar si cree que está de parto. La mayoría de los proveedores sugieren que se ponga en contacto con su consultorio si usted ha tenido contracciones cada cinco minutos durante una hora, ha roto la bolsa de aguas (puede tratarse de un enorme chorro o de un goteo constante) o si tiene un sangrado abundante similar al de un período.

El plan de parto

Se trata de una guía que deben seguir su proveedor y sus cuidadores durante el proceso de parto, para que se respeten sus decisiones en la medida de lo posible. (Tenga en cuenta que ningún parto se desarrolla al 100% según lo previsto). El plan suele incluir las preferencias que usted tiene en cuanto al uso de la epidural, las posiciones del parto, la música y la iluminación durante el mismo y la lactancia materna.

Mantenerse dentro de la red

El centro que elija es fundamental, por lo que debe elegir con cuidado. Asegúrese de que está dentro de la red de Oscar. ¿Por qué? Sus desembolsos directos pueden variar drásticamente en función del lugar al que acuda para dar a luz. Si da a luz en un hospital, tanto el hospital como su proveedor deben estar dentro de la red de Oscar. Si su proveedor solo atiende partos en un centro fuera de la red, Oscar tendrá que firmar un contrato o un acuerdo de caso único con el proveedor antes de su parto. Usted o su proveedor pueden ponerse en contacto con nosotros para iniciar el proceso. Tenga en cuenta que Oscar no cubrirá servicios rutinarios duplicados prestados por una comadrona y un proveedor.

Nota: si está experimentando una emergencia médica que pueda suponer una amenaza para usted o su hijo, por favor, busque atención en el centro de emergencias más cercano.

Después de que haya dado a luz a su bebé, Oscar cubre la atención de maternidad hospitalaria para la madre y la atención de recién nacidos hospitalaria para el bebé, durante al menos 48 horas después de un parto vaginal y al menos 96 horas después de un parto por cesárea, independientemente de que dicha atención sea médicamente necesaria. Si su médico decide que necesitará permanecer en el hospital después del parto durante más tiempo que estos plazos, puede ponerse en contacto con Oscar para que lo apruebe.

Métodos de parto cubiertos

Respecto a la forma de dar a luz a su pequeño tesoro, Oscar cubrirá cualquier método de parto que su proveedor considere necesario desde el punto de vista médico, incluyendo el parto vaginal y la cesárea. Usted podrá dar a luz a su bebé con un proveedor de la red en un hospital o en un centro de natalidad, o con una enfermera comadrona titulada.

Servicios de comadrona

Aunque cubrimos algunos servicios de comadrona, esta opción debe ser autorizada previamente por Oscar antes de que se preste la atención; la enfermera comadrona debe ser titulada y ejercer conjuntamente con un centro autorizado. Si la comadrona que usted elija está fuera de la red, Oscar tendrá que firmar un contrato con ellos para que se cubran sus servicios.

Partos en casa

Es posible que Oscar cubra, dentro de su plan, los [partos en casa](#) con una comadrona. Deberá realizarse una evaluación con un proveedor de la red para determinar si su embarazo se considera de bajo riesgo y si el parto en casa podría ser apropiado. Dentro de la planificación debe incluirse la organización de la atención en un hospital de la red, en caso de que se produzca una situación de emergencia. Por favor, consulte su Certificado de Cobertura. También puede ponerse en contacto con su Equipo de Atención Médica a través de su [cuenta de Oscar](#) o llamarlos al **855-672-2755** para ver si puede acogerse a este beneficio.

Partos en el agua

En cuanto a los partos en el agua, Oscar cubre la terapia de inmersión (“partos en el agua”) únicamente durante la primera fase del parto, pero no durante el mismo. La terapia de inmersión durante el parto se considera experimental y de investigación.

Servicios de doula

Los servicios de doula tampoco están cubiertos por Oscar. Estos servicios se consideran de apoyo, más que médicamente necesarios.

Lista para el hospital

- Su celular y la lista de contactos de familiares y amigos
- Cámara, flash, cargador de baterías y baterías de repuesto
- Bálsamo labial
- Cepillos de dientes y dentífrico para usted y su pareja
- Su música favorita
- Calcetines y zapatillas cómodas
- Bata, camisón
- Ropa de recambio para volver a casa
- Brasier: de lactancia, si se da el pecho; ajustados, si la alimentación es con leche artificial (¡pero no sujetadores con aros!)
- Artículos de aseo personal (como una crema hidratante) y secador de pelo
- Fotos de la familia, las mascotas u otros seres queridos para tener un punto de referencia durante el parto
- Bolsa de hielo/hielo azul para el parto de espalda (no se pueden utilizar bolsas calientes para microondas)
- Pelota de tenis, masajeador
- Paletas de hielo
- Sus lociones corporales favoritas
- Anteojos, lentes de contacto, solución para lentes de contacto, estuche para lentes de contacto

Atención posparto



Visitas al proveedor

Antes de nada, esperamos que consiga dormir un poco cuando pueda. Entre 4 y 6 semanas después de dar a luz, la norma recomienda que todas las madres hagan una visita posparto al proveedor. Si está experimentando complicaciones, como la diabetes gestacional o la preeclampsia, es posible que tenga que ir antes. Estas visitas deben declararse como cubiertas, sujetas al costo compartido aplicable.

La atención posterior al parto consiste normalmente en servicios que incluyen:

- Evaluación física del recién nacido y de la madre
- Educación de los padres
- Asistencia y formación en materia de lactancia materna o con biberón
- Educación y servicios para una completa vacunación infantil
- Realización de las pruebas clínicas necesarias y adecuadas
- Presentación de una muestra metabólica conforme al laboratorio estatal

Los pediatras son médicos de atención primaria especializados en el tratamiento de niños de 0 a 18 años, por lo que son los proveedores a los que debe acudir con su recién nacido. Al igual que ocurre con cualquier proveedor, como su obstetra-ginecólogo, asegúrese de encontrar a alguien en quien confíe y que le haga sentirse cómoda y bien cuidada. Para buscar un pediatra dentro de la red, acceda a su cuenta en línea o utilice la aplicación móvil Oscar.

Oscar también cubre los cuidados rutinarios de su hijo en el área de cuneros mientras esté en el hospital o en un centro de natalidad hasta 7 días después del nacimiento (dependiendo del estado en el que tenga cobertura). Las visitas posparto estarán cubiertas bajo su plan Oscar, siempre que se realicen con un proveedor dentro de la red.

A continuación se indican algunos servicios que se consideran atención preventiva para los recién nacidos:

Servicio	Quién es elegible
Visitas de Atención para la Salud y Bienestar del Bebé	Recién nacidos de 0 a 11 meses; la Academia Americana de Pediatría recomienda seis visitas de Atención para la Salud y Bienestar del Bebé.
Examen de autismo	Todos los recién nacidos.
Evaluaciones conductuales	Todos los recién nacidos.
Examen de la presión arterial	Todos los recién nacidos.
Examen de la presión arterial	Todos los recién nacidos.
Medidas de altura, peso e índice de masa corporal (IMC)	Todos los recién nacidos.
Examen y asesoramiento sobre la obesidad	Todos los recién nacidos.
Examen de visión	Todos los recién nacidos.
Gonorrhea prophylactic ocular medication	Todos los recién nacidos, para prevenir la ceguera.
Examen auditivo	Todos los recién nacidos, una sola prueba, si no fueron examinados en el hospital después del parto.
Panel de control metabólico estándar	Todos los recién nacidos.
Examen de detección de enfermedades por deficiencia enzimática	Todos los recién nacidos.
Examen de cardiopatías congénitas críticas	Todos los recién nacidos.

Mantenerse dentro de la red

Le recordamos que su plan sólo cubrirá la atención con proveedores de la red. Para encontrar cualquier proveedor, incluidos los pediatras, dentro de nuestra red, puede buscar utilizando la aplicación Oscar, nuestro sitio web (holaoscar.com/search) o llamándonos al **855-672-2755**. Consulte su Resumen de Beneficios para obtener información más detallada.

Algunos laboratorios para su recién nacido también están cubiertos, pero a veces los proveedores podrían enviar sus pruebas a un laboratorio que no está cubierto por Oscar. Recuerde siempre pedir a su proveedor que envíe los laboratorios de su hijo a Quest Diagnostics o a otro laboratorio de la red, para evitar una factura sorpresa.

Aquí tiene algunos servicios de laboratorio y de exploración cubiertos por Oscar:

Servicio	Quién es elegible
Examen de hemoglobinopatías (células falciformes)	Todos los recién nacidos.
Examen de hipotiroidismo congénito	Todos los recién nacidos.
Examen de la fenilcetonuria (PKU)	Todos los recién nacidos.

Atención para la Salud y el Bienestar del Bebé y del Niño

Estas visitas son para controlar la salud, el crecimiento y el desarrollo. El pediatra se asegurará de que todo va por buen camino y estará atento ante cualquier problema de salud. Las visitas de Bienestar incluyen exámenes físicos de rutina, como exámenes de visión y audición, evaluación del desarrollo, orientación anticipada y pruebas de laboratorio ordenadas en el momento de la visita, según lo recomendado por la Academia Americana de Pediatría.

Atención preventiva y exámenes de detección

Oscar también cubre los cuidados preventivos y los exámenes de detección previstos en las directrices integrales respaldadas por la HRSA, así como los artículos o servicios con calificación “A” o “B” de la USPSTF. Si el calendario de visitas de Atención para la Salud y el Bienestar del Niño mencionado anteriormente permite una visita por año natural, no denegaremos una visita de Atención para la Salud y el Bienestar del Niño si no han transcurrido 365 días desde la anterior visita de Salud y Bienestar.

Vacunas y dosis de refuerzo

Conforme a lo establecido por el Comité Asesor sobre Prácticas de Inmunización (ACIP, por sus siglas en inglés), estas también están cubiertas como [atención preventiva](#). Este beneficio se ofrece a los afiliados desde el nacimiento hasta los 19 años de edad y no está sujeto a copagos, deducibles o coseguros cuando lo proporciona un proveedor perteneciente a la red.

Bombas sacaleches

Oscar cubre un sacaleches por embarazo. Puede solicitar este sacaleches mientras está embarazada o después del parto. Los sacaleches, dependiendo del tipo, están cubiertos en su totalidad como servicio preventivo. (Nota: estos artículos no pueden ser devueltos y solo tendrá uno cubierto por su seguro). Puede alquilar un sacaleches en el hospital o comprarlo a un proveedor de equipos médicos duraderos (DME, por sus siglas en inglés) dentro de la red. Para pedir una bomba sacaleches a través de un proveedor de equipos médicos duraderos, póngase en contacto con:

- Byram Healthcare for Breast Pumps: **877-773-1972**
- EdgePark Medical Supplies: **800-321-0591**

Por favor, tenga en cuenta que para obtener un sacaleches se necesita una receta de su proveedor. Si necesita ayuda, póngase en contacto con su Equipo de Atención Médica en línea, a través de la aplicación Oscar, o llamando al **855-672-2755**.

Asesores de lactancia

Todas las afiliadas de Oscar son elegibles para un máximo de cinco visitas con un asesor de lactancia certificado durante el embarazo o la duración de la lactancia.

Las visitas pueden ser privadas/individuales o en grupo. Los servicios prestados durante una consulta de lactancia incluyen:

- Evaluación integral de la madre, el niño y la alimentación relacionada con la lactancia
- Desarrollo y aplicación de un plan de alimentación personalizado
- Orientación y apoyo para que las madres puedan alcanzar sus objetivos de lactancia

Si no puede encontrar un asesor de lactancia dentro de la red, Oscar deberá firmar un contrato con el asesor de lactancia que haya elegido para que se cubran sus visitas. Comuníquese con su Equipo de Atención Médica para obtener ayuda.

Seguro infantil

Los bebés normalmente están cubiertos durante cierto tiempo por el plan de la madre antes de necesitar su propia cobertura; sin embargo, esto depende del estado.

Si se inscribió a través del mercado de seguros, deberá ponerse en contacto con el mercado de seguros para añadir a su hijo. Como siempre, consulte su Certificado de Cobertura o llame a su Equipo de Atención Médica para saber en qué plazo de tiempo su bebé deberá estar inscrito en su propia cobertura. Por favor, tenga en cuenta que necesitará una copia del certificado de nacimiento o una prueba del hospital que refleje la fecha de nacimiento.

Si se encuentra en California: por favor, avise a Oscar o a Covered California para añadir a su recién nacido a su póliza.

Si reside en Nueva York: Nueva York ofrece un plan de seguro médico para niños, llamado Child Health Plus (CHP). Los recién nacidos que son elegibles para CHP pueden recibir cobertura de Oscar hasta que su cobertura CHP entre en vigor. Por favor, póngase en contacto con Oscar para más detalles.

Estado	Cobertura inicial	Plazo de inscripción	Entrada en vigor
AZ, CA, CO, FL, GA, KS, MO, OH, TX	El dependiente estará cubierto por el plan de los padres hasta 31 días tras el nacimiento o la adopción.	El titular de la póliza tiene 60 días para añadir a su bebé a un nuevo plan o uno existente. Tras los 31 días iniciales, los reclamos del dependiente pueden ser retenidos hasta que se inscriba.	
MI, NY	Los neonatos siempre están cubiertos durante las 1 ^{as} 48 horas (parto vaginal) o 96 horas (cesárea) desde el nacimiento por el plan de la madre, según requisito federal del ACA.	El titular tiene 60 días para añadir a su bebé a su plan desde la fecha de nacimiento o adopción. Tras las 96 horas iniciales, los reclamos de un dependiente pueden ser retenidos hasta que se inscriba.	Fuera del mercado de seguros: el plan del niño comenzará en su fecha de nacimiento/ adopción, salvo que el titular solicite una de las siguientes fechas de entrada en vigor: <ul style="list-style-type: none"> ■ El 1^{er} día del mes siguiente al nacimiento/ adopción ■ El 1^{er} día del mes siguiente a la inscripción del niño en un plan.
NJ	Los neonatos dependientes están cubiertos durante 60 días desde la fecha de nacimiento sin prima adicional en el plan de sus padres.	El titular tiene 60 días para añadir a su dependiente a una póliza existente o nueva desde la fecha de nacimiento o adopción.	
PA, VA	El bebé dependiente estará cubierto por el plan de los padres hasta 31 días tras la fecha de nacimiento o adopción.	Dentro de los 31 días siguientes al nacimiento o de los 60 días siguientes a la adopción o la colocación en adopción.	Si está en el mercado: las fechas de entrada en vigor pueden variar e incluir fechas no indicadas antes, como la fecha en que el mercado recibió la notificación.
TN	El dependiente estará cubierto por el plan de los padres hasta 31 días tras de la fecha de nacimiento o adopción.	Si no se requiere prima adicional para añadir un dependiente adicional, la cobertura continuará más allá de los 31 días iniciales. Si se requiere prima para añadirlos, deberán inscribirse dentro de los 31 días siguientes a la fecha de nacimiento o adopción.	

Salud mental

Usted podrá ponerse en contacto con un proveedor de salud mental virtual a través de la colaboración de Oscar con Ginger. Para empezar, [descargue la aplicación Ginger](#). El costo de estas visitas depende de los [beneficios de su plan](#).

Si busca atención de salud mental presencial, nuestra colaboración con Optum le ofrece servicios de atención de salud mental y proveedores dentro de la red que pueden satisfacer sus necesidades.

Puede programar una visita presencial a través de Optum, y buscar proveedores a través de su [portal de búsquedas en línea](#), o puede programar una [visita virtual](#). Si llama a Optum para concertar una cita, simplemente indíqueles que tiene Optum a través de Oscar.

Si cree que está experimentando una situación de crisis y necesita hablar con un terapeuta de inmediato, por favor, llame directamente a Optum o llámenos al **855-672-2755**, y le transferiremos a su línea de crisis inmediatamente.

Mujeres afroamericanas y LGBTQ+

Sabemos que estos colectivos pueden sufrir traumas causados por la discriminación que encuentran en el sistema sanitario, incluidas las opciones que se les ofrecen durante el proceso de atención y la forma en que un proveedor les habla. Estamos absolutamente de su lado.

Sentirse apoyado y seguro es fundamental. Si se identifica con alguno de estos colectivos o con ambos –o va a tener un bebé, pero no se identifica como mujer–, es posible que haya sufrido prejuicios dentro de la atención sanitaria que han sido difíciles de afrontar. La buena noticia es que usted puede buscar recursos, conocimientos y apoyo para que no se sienta a solas. Queremos que todo el mundo reciba un trato equitativo por parte de su equipo de atención médica.

Si siente ansiedad por el trato que recibirá de los médicos, las enfermeras, los auxiliares médicos y otras personas durante su embarazo o en la atención posparto, merece la pena que mantenga una conversación sincera con su proveedor sobre cómo se siente.

Consejos adicionales

- Para las citas con su proveedor, anote las preguntas antes para acudir sintiéndose preparada. Es posible que también desee llevar a una persona de apoyo, como un familiar o un amigo, en calidad de consejero y para ayudarle a garantizar que se aborden sus preocupaciones.
- Hable con un terapeuta o un guía espiritual para obtener el apoyo de salud mental que necesite.
- Llame a nuestra Línea de Ayuda de Apoyo Emocional al número gratuito **866-342-6892**. Optum, nuestro colaborador de beneficios de salud mental, ofrece una línea de ayuda gratuita, abierta las 24 horas del día, los siete días de la semana.

Y por supuesto, siempre podrá llamar a su Equipo de Atención Médica al **855-672-2755**. Queremos apoyarle para que no se sienta sola.

Preguntas frecuentes



P. ¿Qué pasa si tengo otras preguntas sobre mis beneficios?

R. Muy fácil. Como afiliado de Oscar, tiene acceso a su propio Equipo de Atención Médica, formado por guías de atención y un/a enfermero/a. Ellos podrán ayudarle a navegar por su plan y sus beneficios en cualquier momento. Puede ponerse en contacto con ellos a través de su cuenta en línea, la aplicación móvil Oscar o llamando al **855-672-2755**.

P. Acabo de recibir una factura por un servicio que creo que es preventivo. ¿Qué debo hacer?

R. Si recibe un reclamo por un servicio preventivo que cree que su proveedor facturó incorrectamente, comuníquese con su Equipo de Atención Médica y ellos podrán ayudarle a resolverlo. Tenga en cuenta que su Equipo de Atención Médica solo puede procesar reclamos a medida que se reciben y que no puede asesorar a su proveedor sobre cómo codificar un servicio antes de recibir el reclamo. Si recibe una factura de Quest Diagnostics, puede ponerse en contacto con ellos directamente.

P. Mi médico no está disponible y me gustaría ver a alguien antes. ¿Puedo concertar una cita a través de Oscar?

R. Con su plan Oscar, tiene acceso a nuestros servicios de atención virtual. Puede solicitar una llamada con un médico las 24 horas del día, los 7 días de la semana en casi cualquier lugar de los Estados Unidos. El médico puede darle consejos médicos, ayudarle a determinar si necesita un nivel de atención más alto, y puede incluso enviar recetas a su farmacia local. Puede [solicitar una consulta en línea](#) o poniéndose en contacto con su Equipo de Atención Médica a través de su computadora o de la aplicación móvil Oscar.

*Nota: actualmente la atención virtual no está disponible en Arkansas, Delaware, Idaho o fuera de los Estados Unidos.

P. Creo que estoy padeciendo una depresión posparto. ¿Qué debo hacer?

R. En primer lugar, por favor, sepa que no hay nada “malo” en que usted experimente una depresión posparto. Si experimenta signos como lloros excesivos, ansiedad grave, pérdida de apetito, dificultad para establecer vínculos con su bebé y sentimientos de desesperanza, es posible que tenga depresión posparto. Si es así, un rápido tratamiento puede ayudarle a controlar sus síntomas.

Oscar ofrece a todos sus afiliados servicios de salud mental, incluyendo asesoramiento y recursos para la depresión posparto.

Puede conectar con un proveedor virtual de salud mental gracias a la asociación de Oscar con Ginger. Para comenzar, [descargue la aplicación Ginger](#). El coste de estas visitas depende de los [beneficios de su plan](#).

Si busca atención de salud mental presencial, nuestra asociación con Optum le ofrece servicios de atención de salud mental y proveedores dentro de la red que pueden satisfacer sus necesidades.

Puede programar una visita presencial a través de Optum, y buscar proveedores a través de su [portal de búsquedas en línea](#), o [puede programar una visita virtual](#). Si llama a Optum para concertar una cita, simplemente indíqueles que tiene Optum a través de Oscar.

Si considera que está pasando por una situación de crisis y necesita hablar con un terapeuta de inmediato, por favor llame a Optum directamente o llámenos al **855-672-2755** y le transferiremos inmediatamente a su línea telefónica de crisis.

¿No encuentra lo que busca? Infórmenos.

Envíenos un correo electrónico a support@hioscar.com o llame a su Equipo de Atención Médica al **855-672-2755**.



**Le deseamos un embarazo
muy saludable**