



Tú y tu bebé sano

Estamos para apoyarte en cada momento

El periodo de embarazo es una experiencia extraordinaria para toda futura mamá y su familia, y nosotros deseamos ayudar para evitar cualquier inconveniente durante el proceso. **Futuras Mamás con Apoyo Digital para la Maternidad (Future Moms with Digital Maternity Support)** está disponible para brindarte la información, las herramientas y los recursos que necesitas para tener un embarazo, un parto y un bebé saludables.

A través de la aplicación del programa, desarrollada por MyAdvocate™, tendrás muchas funciones entre las cuales podrás elegir: Puedes personalizar las listas de tareas por hacer y un calendario del embarazo, o usar el contador de las patadas del bebé, el seguimiento del tiempo de contracción, además de opciones para chatear. También recibirás actualizaciones oportunas sobre tu embarazo, el progreso de tu bebé, los cambios en tu cuerpo y cómo puedes prepararte para el trabajo de parto y el parto.

Te mantendremos conectada e informada en tu computadora, teléfono inteligente o dispositivo móvil.

¿Estás lista para inscribirte?

Descarga la aplicación My Advocate Helps o visita MyAdvocatehelps.com.

Cómo funciona

- Una vez que hayas quedado embarazada y hayas visto a un médico, recibirás un mensaje por correo electrónico, mensaje de texto o mediante el sistema interactivo de respuesta de voz en el que se te invitará a inscribirte en Future Moms. Recuerda registrarte en anthem.com/ca, para que sepamos cómo contactarte. También puedes descargar la aplicación **My Advocate Helps™** o visitar MyAdvocatehelps.com. Inscribirte no te costará nada y tendrás apoyo durante hasta 12 semanas después de dar a luz.
- Luego, harás una evaluación de riesgos. Si corres riesgo de tener complicaciones o un parto prematuro, puedes trabajar con un enfermero administrador de casos, por teléfono, para crear un plan personalizado para el embarazo, y asegurarte de que tú y tu bebé tengan el mejor cuidado.
- Una vez que nazca el bebé, podrás consultar a un nutricionista, consejero o asesor certificado sobre lactancia mediante conexión por video, de forma gratuita, a través de **Future Moms with Breastfeeding Support on LiveHealth Online**.

Todos estos servicios permiten detectar los problemas de manera temprana y así, evitar sorpresas. Así que aprovecha todos los beneficios que ofrece Future Moms.