



Healthy First Steps®

Helping you get a great start to a healthy pregnancy.



Your first steps during pregnancy are so important.

Healthy First Steps® is a program offered through your health plan, UnitedHealthcare Community Plan. We are your special source for help during your pregnancy. We work with you and your health care provider to help you have the best pregnancy experience possible. And we'll help you take healthy steps all along the way.

Be sure to take these 3 Healthy First Steps.



Choose a pregnancy provider.

Learn about your options on the next page. If you haven't selected a provider yet, you can:

- Call the Healthy First Steps Helpline at 1-800-599-5985. We can help you find someone close to you.
- Search online using the secure member portal, myuhc.com/CommunityPlan.com



Schedule and go to your first prenatal visit.

- Schedule an appointment with a doctor or nurse midwife as soon as you know you are pregnant.
- If you need help scheduling this appointment, call our Helpline.



Go to ALL of your prenatal and postpartum visits.

- This is one of the most important things you can do to ensure you and your baby stay healthy.
- It's important to go to all your prenatal visits, even if you've had a healthy pregnancy before. Each pregnancy is different. You owe it to yourself and your baby to make these visits a priority.
- If you need rides to and from a visit, we can help schedule them. Just call our Helpline.



Earn great rewards.

- Healthy First Steps rewards you for going to your prenatal and postpartum visits.
- Get a \$10 gift card just for signing up.
- Earn up to 8 rewards in all.

To sign up, visit

UHCHealthyFirstSteps.com



Choosing a pregnancy provider.

We'll help you find a provider that's a good fit for you. Choose from several types of providers. Don't delay. It's important to see your provider early and often during your pregnancy.

**Need help finding a network provider?
Call our Helpline at 1-800-599-5985.**



OB/GYN (Obstetrician/Gynecologist)

An OB/GYN is a doctor who specializes in both women's health and delivering babies. Most pregnant women choose to see an OB/GYN.



Family practice doctor

This type of doctor can care for all members of your family. They can take care of you before, during and after your pregnancy, and can sometimes deliver your baby. Not all family doctors deliver babies, so check with the doctor before choosing him or her.



Nurse midwife

A midwife is a trained health professional who helps healthy women during pregnancy, labor, delivery, and after the birth of their babies.



What Is a network provider?

This is someone who partners with UnitedHealthcare Community Plan to care for our members. You have many to choose from! When you see a network provider, you are fully covered for your plan benefits. You can search for one online at **myuhc.com/CommunityPlan**. You can also call our Helpline.

Your partner during pregnancy.

The relationship between you and your pregnancy provider is an important one. You will share a number of special events together, including learning your due date, hearing your baby's heartbeat, seeing an ultrasound and monitoring your baby's growth.

Your health, and the health of your baby, is your provider's priority. They know pregnancy is an exciting time. They also know it can be uncomfortable, confusing, and even scary. You can trust your provider with personal questions and concerns.



Plan for a healthy pregnancy.

Things that can put your pregnancy at risk.

Your provider will go over these and other topics with you. If you have questions or concerns, be sure to mention it to your provider. You can also call the Healthy First Steps Helpline.



Smoking

Smoking during pregnancy is not safe. It can cause a miscarriage or stillbirth. Or your baby may be born too soon (premature) and too small. The baby may develop breathing problems such as asthma. If you are pregnant, do not smoke.



Alcohol use

Drinking alcohol during pregnancy can cause mental and physical defects. This is known as fetal alcohol syndrome. It can also cause your baby to be born small or could lead to problems with learning. There is no safe limit of alcohol to drink during pregnancy. If you are pregnant, do not drink alcohol.



Drug use

Using street drugs during pregnancy is not safe. It can cause a miscarriage or it may cause your baby to be born too soon or too small. Your baby could also be born addicted, go through withdrawal, and have learning problems. Street drugs harm your health and your baby. If you are pregnant, do not use street drugs.



Substance use support.

Call the Substance Use Disorder Helpline toll-free at **1-855-780-5955** or visit **liveandworkwell.com/recovery** to use live chat. Available 24/7. This is a confidential and no-cost service. Your personal information will be kept confidential in accordance with state and federal laws.



Higher risk? Healthy First Steps is here for you.

If your provider thinks you may be at higher risk for complications during your pregnancy, one of our Healthy First Steps Care Managers will partner with you. They will provide support during your pregnancy and help you get important care and services.



Prescriptions and over-the-counter medicines

Ask your doctor before taking any medicine. This is even true for store-bought medicines such as aspirin, acetaminophen or cough medicine. Tell them about anything you were taking before you were pregnant.



Sexually Transmitted Infections (STI)

Being pregnant does not protect you or your baby from STIs. Be sure to practice safe sex even when pregnant. STIs can be passed from you to your baby and can cause serious problems. If you currently have an STI and it is not being treated, talk to your doctor immediately. It could hurt your baby.



Gestational diabetes

This is a type of diabetes that some women develop during pregnancy. Your provider may order a test for you between weeks 24 and 28. You could have a greater chance of getting gestational diabetes if any of these apply to you:

- Are 25 years of age or older.
- Are overweight.
- Have a family history of diabetes.
- Have had a previous unexplained stillbirth.
- Have had gestational diabetes before.
- Are African-American, Native American, Asian American, Hispanic, Latina or Pacific Islander.
- Gave birth to a baby weighing more than 9½ pounds.

If left untreated, gestational diabetes can cause health problems for both you and your baby.



What you can expect.

Pregnancy is divided into three stages called trimesters.

Each one is three months long. Here's a quick guide to what happens in each stage.

1st Trimester (Months 1–3)

What to Expect

You can't see it, but your body is going through big changes. It's starting to care for your growing baby. You might have an upset stomach, mood swings, tiredness or heartburn.



Your provider visits

After your first visit, which should take place as soon as you know you're pregnant, you'll see your doctor every 4 weeks. You will:

- Get a complete physical exam.
- Have routine tests.
- Talk about your medical history. This information will help you and your baby get the best care.
- Figure out your baby's due date.
- Learn about the importance of eating well, prenatal vitamins, exercising and other healthy life choices.



Baby's development

During this stage:

- The brain, spinal cord, heart and other organs begin to form and facial features can be seen.
- By 12 weeks, your baby may be close to 3 inches long. He or she may weigh about ½ ounce.

2nd Trimester (Months 4–6)

What to Expect

During this stage, many women start to feel better. The nausea may be going away.



Your provider visits

You'll likely visit your provider every 4 weeks. He or she will check:

- Your blood pressure and weight.
- Routine blood and urine tests.
- Baby's heartbeat. And you may get an ultrasound (a special scan that uses sound to make an image) to see your baby's growth.



Baby's development

During this stage:

- Baby will start to move and kick, and their hair begins to grow.
- By the end of this stage, he or she may be about 12 inches long and weigh 1.5 to 2 pounds.



3rd trimester (Months 7–9)

What to Expect

This is the stage with the fastest growth. Your baby may gain ½ pound a week during the last month.



Your provider visits

You'll visit your provider every two to three weeks. At 36 weeks, you'll visit once a week until you deliver the baby.

Visits will include:

- Checking your baby's heartbeat and movements.
- Have routine tests.
- Pelvic exams to check the baby's position.

Your provider will also talk with you about:

- What to do when labor starts and methods of delivery.
- Breast-feeding and bottle-feeding.
- Family planning choices and services for after your baby is born.



Baby's development

During this stage:

- Eyes begin to open, and eyebrows and lashes are formed. Bones become fully developed.
- By week 39, your baby is full-term and may turn upside-down to get ready for birth.
- Babies aren't fully developed until at least 39 weeks of pregnancy. If there's no medical reason to deliver your baby early, your best option is to wait.
- At birth, your baby may be 19 to 21 inches long and weigh between 6 lbs. 2 oz. and 9 lbs. 2 oz.



So many questions!

You'll think of new questions throughout your pregnancy. To help you remember, jot them down and bring this booklet to your provider visits.

Week: ____ Q _____

Week: ____ Q _____

Week: ____ Q _____

Week: ____ Q _____

Week: ____ Q _____

Week: ____ Q _____



Get extra support and earn great rewards.



As a member of UnitedHealthcare Community Plan, you have many more programs and services available to you. Here are a few of them – and there are others! Learn more by calling the Member Services number listed below, or see your member handbook. You can find your handbook online at myuhc.com/CommunityPlan.com



Earn rewards

Healthy First Steps rewards you for going to the doctor. Earn up to 8 rewards in all. Receive a \$10 gift card just for enrolling. To enroll, visit UHCHealthyFirstSteps.com or call **1-800-599-5985**.



Text4Baby

For pregnant members and new moms. Get FREE text messages on your cell phone each week to match your stage of pregnancy. Sign up by **texting the word BABY to 511411**. Then enter the participant code HFS. (Short for Healthy First Steps.)



NurseLine

With NurseLine you have 24/7 telephone access to experienced registered nurses. They can give you information, support and education for any health-related question or concern. Interpreter services are available. **Call 1-877-552-8105**.



Substance use support

Get the help you need with our free, anonymous Substance Use Disorder Helpline. Call toll-free at **1-855-780-5955** or visit liveandworkwell.com/recovery to use live chat. Available 24/7. This is a confidential and no-cost service. Your personal information will be kept confidential in accordance with state and federal laws.



Member Services

If you want to learn more about programs available to you, or if you have questions about your UnitedHealthcare health plan benefits, call Member Services. You can reach us at **1-888-716-8787**.





Healthy First Steps®

La ayudamos a comenzar a vivir un embarazo saludable de la mejor manera.

Obtenga apoyo adicional y gane excelentes recompensas.



Como miembro de UnitedHealthcare Community Plan, tiene muchos más programas y servicios disponibles. Estos son algunos, ¡y hay más! Obtenga más información llamando al número de Servicios para Miembros que figura a continuación o consulte su manual para miembros. Puede encontrar el manual en línea en myuhc.com/CommunityPlan.com



Gane recompensas

Healthy First Steps le proporciona recompensas por visitar al médico. Gane hasta 8 recompensas en total. Reciba una tarjeta de regalo de \$10 solamente por inscribirse. Para inscribirse, visite UHHealthyFirstSteps.com o llame al **1-800-599-5985**.



Text4Baby

¡Para mujeres embarazadas que son miembros y mamás recientes! Reciba mensajes de texto GRATUITOS en su celular cada semana según la etapa de su embarazo. Inscribese **enviando un mensaje de texto con la palabra BABY al 511411**. Luego ingrese el código de participante HFS, (que significa Healthy First Steps).



Servicios de la línea de enfermería

Con NurseLine, tiene acceso telefónico al experimentado personal de enfermería registrado las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Ellos pueden brindarle información, apoyo y educación para cualquier pregunta o inquietud relacionada con la salud. Se encuentran disponibles servicios de intérprete. **Llame al 1-877-552-8105**.



Apoyo para combatir el abuso de sustancias

Obtenga la ayuda que necesita con nuestra Línea de ayuda anónima y gratuita para trastornos de abuso de sustancias. Llame al número gratuito **1-855-780-5955** o visite liveandworkwell.com/recovery para usar el chat en vivo. Disponible las 24 horas, los 7 días de la semana. Este servicio es confidencial y no tiene ningún costo. Su información personal se mantendrá de forma confidencial de acuerdo con las leyes estatales y federales.



Servicios para miembros

Si desea obtener más información sobre los programas a su disposición, o si tiene preguntas sobre los beneficios de su plan de salud UnitedHealthcare, llame a Servicios para Miembros. Llame al **1-888-716-8787** para comunicarse con nosotros.





3.º trimestre (meses 7 a 9)

Qué esperar

Esta es la etapa de crecimiento más rápido. Su bebé puede aumentar ½ libra por semana durante el último mes.



Sus visitas al médico

Visitará a su médico cada dos o tres semanas. A las 36 semanas, lo verá una vez por semana hasta que nazca el bebé.

Las visitas incluirán lo siguiente:

- Control de los movimientos y latidos del corazón de su bebé.
- Análisis de rutina.
- Exámenes pélvicos para controlar la posición del bebé.
- Su médico también hablará con usted de lo siguiente:
- Qué hacer cuando comience el trabajo de parto y los tipos de parto.
- Amamantamiento y alimentación con biberón.
- Opciones y servicios de planificación familiar para el período posterior al nacimiento de su bebé.



Desarrollo del bebé

Durante esta etapa:

- Los ojos comienzan a abrirse y se forman las cejas y las pestañas. Los huesos están completamente desarrollados.
- En la semana 39, su bebé llega a término y puede darse vuelta para prepararse para nacer. Aún está creciendo y desarrollándose para prepararse para la vida fuera del útero.
- Al nacer, su bebé puede medir entre 19 y 21 pulgadas de longitud y pesar entre 6 libras, 2 onzas y 9 libras, 2 onzas.



¡Cuántas preguntas!

Se le ocurrirán nuevas preguntas durante su embarazo. Para recordarlas, anótelas aquí y lleve este folleto a sus visitas al médico.

Semana: _____ P. _____

Semana: _____ P. _____

Semana: _____ P. _____

Semana: _____ P. _____

Semana: _____ P. _____

Semana: _____ P. _____



Qué puede esperar.

El embarazo se divide en tres etapas llamadas trimestres.

Cada uno de ellos dura tres meses. A continuación encontrará una guía rápida de lo que ocurre en cada etapa.

1.º trimestre (meses 1 a 3)

Qué esperar

No puede verlo, pero su cuerpo está atravesando grandes cambios. Está comenzando a ocuparse de su bebé que está creciendo. Es posible que tenga malestares estomacales, cambios de humor, cansancio o acidez.



Sus visitas al médico

Después de su primera visita, que debe producirse en cuanto sepa que está embarazada, verá a su médico cada cuatro semanas. Esto es lo que sucederá en sus visitas:

- Se le realizará un examen físico completo.
- Se le realizarán análisis de rutina.
- Conversarán sobre sus antecedentes médicos. Esta información será útil para que usted y su bebé reciban la mejor atención.
- Se calculará la fecha de parto.
- Aprenderá la importancia de comer sano, tomar vitaminas prenatales, hacer ejercicio y otras opciones para llevar una vida saludable.



Desarrollo del bebé

Durante esta etapa:

- Se empiezan a formar el cerebro, la médula espinal, el corazón y otros órganos, y se pueden ver características faciales.
- A las 12 semanas, su bebé medirá cerca de tres pulgadas de longitud. Y puede que pese aproximadamente ½ onza.

2.º trimestre (meses 4 a 6)

Qué esperar

Durante esta etapa, muchas mujeres comienzan a sentirse mejor. Es posible que las náuseas estén desapareciendo.



Sus visitas al médico

Probablemente verá a su médico cada cuatro semanas. En sus visitas, él hará lo siguiente:

- Controlará su presión arterial y peso.
- Realizará análisis de orina y sangre.
- Controlará los latidos del corazón del bebé. Y es posible que le realice una ecografía (un estudio especial que utiliza el sonido para crear una imagen) para ver el crecimiento de su bebé.



Desarrollo del bebé

Durante esta etapa:

- El bebé comenzará a moverse y a patear, y comienza a crecerle el cabello.
- Al final de esta etapa, es posible que el bebé mida aproximadamente 12 pulgadas de longitud y que pese de 1.5 a 2 libras.



¿Mayor riesgo? Healthy First Steps está aquí para usted.

Si su médico cree que usted corre un riesgo mayor de sufrir complicaciones durante el embarazo, uno de nuestros Administradores de la atención médica de Healthy First Steps trabajará con usted. Le brindará apoyo durante su embarazo y la ayudará a obtener atención y servicios importantes.



Medicamentos recetados y de venta libre

Pregúntele a su médico antes de usar cualquier medicamento. Esto se aplica a medicamentos comprados en la tienda, como aspirinas, acetaminofeno o medicamentos para la tos. Dígale todo lo que tomaba antes de quedar embarazada.



Infecciones de transmisión sexual (ITS)

Estar embarazada no la protege ni a usted ni a su bebé de las infecciones de transmisión sexual (ITS). Asegúrese de tener relaciones sexuales con protección incluso cuando esté embarazada. Usted puede transmitirle una ITS a su bebé y esto puede causar graves problemas. Si actualmente tiene una ITS y no está recibiendo tratamiento, hable con su médico de inmediato. Podría ser perjudicial para su bebé.



Diabetes gestacional

Este es un tipo de diabetes que algunas mujeres presentan durante el embarazo. Su médico puede pedirle análisis entre las semanas 24 y 28. Podría tener más probabilidades de tener diabetes gestacional si alguna de estas condiciones se aplica a su caso:

- Es mayor de 25 años.
- Tiene sobrepeso.
- Tiene antecedentes familiares de diabetes.
- Ha tenido un bebé sin vida anteriormente sin motivo aparente.
- Ha tenido diabetes gestacional antes.
- Es afroamericana, nativa americana, asiática-americana, hispana, latina o isleña del Pacífico.
- Dio a luz a un bebé que pesó más de 9½ libras.

Si no se trata, la diabetes gestacional puede provocar problemas de salud tanto para usted como para su bebé.



Planee tener un embarazo saludable.

Cosas que pueden poner en riesgo su embarazo.

Su médico abarcará estos y otros temas con usted. Si tiene preguntas o inquietudes, asegúrese de mencionárselas a su médico. También puede llamar a la línea de ayuda de Healthy First Steps.



Fumar

Fumar durante el embarazo no es seguro. Puede provocar un aborto espontáneo o el nacimiento de un bebé sin vida. O su bebé puede nacer demasiado pronto (premature) y ser demasiado pequeño. El bebé puede tener problemas respiratorios, como asma. Si está embarazada, no fume.



Consumo de alcohol

Beber alcohol durante el embarazo puede causar defectos mentales y físicos. Esto se conoce como síndrome de alcoholismo fetal. También puede provocar que su bebé nazca siendo demasiado pequeño o causar problemas de aprendizaje. Cuando de beber alcohol durante el embarazo se trata, no hay un límite seguro. Si está embarazada, no beba alcohol.



Consumo de drogas

El uso de drogas ilícitas durante el embarazo no es seguro. Puede provocar un aborto espontáneo o causar que su bebé nazca demasiado pronto o sea demasiado pequeño. Su bebé también podría nacer siendo adicto, sufrir abstinencia y tener problemas de aprendizaje. Las drogas ilícitas dañan su salud y a su bebé. Si está embarazada, no use drogas ilícitas.



Apoyo para combatir el abuso de sustancias.

Llame al número gratuito de la Línea de ayuda por trastornos de consumo de sustancias al **1-855-780-5955** o visite **liveandworkwell.com/recovery** para usar el chat en vivo. Disponible las 24 horas, los 7 días de la semana. Este servicio es confidencial y no tiene ningún costo. Su información personal se mantendrá de forma confidencial de acuerdo con las leyes estatales y federales.



Cómo elegir un médico para su embarazo.

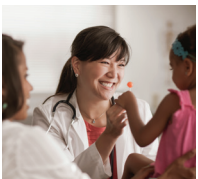
Le ayudaremos a encontrar un médico que se ajuste a sus necesidades. Elija entre varios tipos de proveedores. No se demore. Es importante que visite a su médico en las primeras etapas de su embarazo y regularmente hasta el parto.

**¿Necesita ayuda para encontrar un proveedor de la red?
Llame a nuestra línea de ayuda al 1-800-599-5985.**



Obstetra/ginecólogo

Un obstetra/ginecólogo es un médico que se especializa en la salud de la mujer y en asistir partos. La mayoría de las mujeres embarazadas eligen ver a un obstetra/ginecólogo.



Médico de cabecera de la familia

Este tipo de médico puede atender a todos los miembros de la familia. Puede cuidar de usted antes, durante y después de su embarazo y, a veces, puede atender su parto. No todos los médicos de familia atienden partos, de modo que debe verificarlo con el médico antes de escogerlo.



Enfermera partera

Una enfermera partera es una profesional de salud capacitada que ayuda a mujeres saludables durante el embarazo, el trabajo de parto, el parto y el posparto.



¿Qué es un proveedor de la red?

Es alguien que se asocia con UnitedHealthcare Community Plan para cuidar de nuestros miembros. ¡Y hay muchos para elegir! Cuando visita a un proveedor de la red, está completamente cubierta para los beneficios de su plan. Puede buscar uno en línea en **myuhc.com/CommunityPlan**. También puede llamar a nuestra línea de ayuda.

Su compañero durante el embarazo.

¡La relación entre usted y el médico para su embarazo es importante! Compartirán varios eventos especiales, incluso conocer la fecha de parto, escuchar los latidos del corazón del bebé, ver ecografías y controlar el crecimiento de su bebé.

Su salud y la salud de su bebé son la prioridad de su médico. Él sabe que el embarazo es una época emocionante. También sabe que puede resultar incómodo, confuso e incluso atemorizante. Es por ello que puede confiarle sus inquietudes y preguntas personales.



¡Sus primeros pasos durante el embarazo son importantes!

Healthy First Steps® es un programa ofrecido a través de su plan de salud, UnitedHealthcare Community Plan. Somos su fuente especial de ayuda durante su embarazo. Trabajaremos con usted y su proveedor de atención médica para ayudarla a tener la mejor experiencia de embarazo posible. Además, contará con nuestra ayuda para dar pasos saludables a lo largo del camino.

Asegúrese de dar estos tres primeros pasos saludables de Healthy First Steps.

1

Elija un médico para su embarazo.

Conozca sus opciones en la siguiente página. Si aún no hay elegido un médico, puede hacer lo siguiente:

- Llame a la Línea de ayuda de Healthy First Steps al 1-800-599-5985. Podemos ayudarla a encontrar a alguien cerca de usted.
- Busque en línea en el portal seguro para miembros: myuhc.com/CommunityPlan.com.

2

Programe y asista a su primera visita prenatal.

- Programe una cita con un médico o enfermera partera en cuanto sepa que está embarazada.
- Si necesita ayuda para programar esta cita, llame a nuestra línea de ayuda.

3

Vaya a TODAS sus visitas prenatales y posparto.

- Esta es una de las cosas más importantes que puede hacer para garantizar su salud y la de su bebé.
- Es importante que asista a todas sus visitas prenatales, incluso si ha tenido un embarazo saludable antes. Cada embarazo es diferente. Usted y su bebé se merecen que estas visitas sean una prioridad.
- Si necesita traslados hacia y desde una visita, podemos ayudarla a programarlos. Simplemente llame a nuestra línea de ayuda.



Gane excelentes recompensas.

- Healthy First Steps la recompensa por asistir a las visitas prenatales y posparto.
- Obtenga una tarjeta de regalo de \$10 solo por inscribirse.
- Gane hasta 8 recompensas en total.

Para inscribirse, visite

UHCHealthyFirstSteps.com