

# Special Beginnings®



## Programa de maternidad para usted y su bebé

**Special Beginnings** es un programa de maternidad voluntario e individual que se encuentra a su disposición en cualquier momento que lo necesite. Como parte del **programa Blue Care® Connection**, Special Beginnings puede ayudarla a comprender y controlar mejor su embarazo.

Es ideal que se inscriba en el programa durante el primer trimestre de embarazo. Una vez inscrita, recibirá:

- Una evaluación de los riesgos en el embarazo para determinar el nivel de riesgos de su embarazo y proporcionarle control a través de una serie de llamadas de seguimiento por parte de una enfermera obstetra experimentada.
- Materiales educativos sobre embarazo con temas como nutrición prenatal y posparto, hábitos de vida saludables, desarrollo del feto, atención del recién nacido e información sobre posparto y niños sanos que resulta útil a los padres primerizos.
- Contacto telefónico personal con una enfermera obstetra experimentada a partir del momento en que se inscribe hasta seis semanas después del parto.
- Un paquete de bienvenida lleno de obsequios de felicitaciones\*, que incluyen:
  - ❖ Muestras de jabón y gel de baño para bebé,
  - ❖ Toallitas húmedas para bebé,
  - ❖ Protectores mamarios,
  - ❖ Cupones de productos para bebés y
  - ❖ Revistas que ayudan a aprender más sobre embarazo y crianza de hijos.

### Respaldo confiable para usted

Special Beginnings le proporciona contacto personal frecuente con una enfermera que administre el caso. Durante las llamadas de seguimiento programadas, la administradora del caso evaluará sus factores de salud y estilo de vida, le proporcionará asesoramiento sobre atención prenatal e información acerca de los posibles riesgos de un embarazo y le ofrecerá ayuda sobre cómo utilizar otros recursos relacionados con el embarazo.

### Inscríbase hoy

Para inscribirse en Special Beginnings o para hacer preguntas sobre el programa, llame al número gratuito **1-800-462-3275**.



**BlueCross BlueShield  
of Texas**

# Special Beginnings

*Educación prenatal  
para mamás y bebés  
más saludables*



Además del programa Special Beginnings, usted puede acceder a importantes recursos en línea para la salud y el bienestar proporcionados por Blue Cross and Blue Shield of Texas.

## Personal Health Manager

Con Personal Health Manager, el asesoramiento y los recursos que necesita para controlar su salud en línea se encuentran a tan sólo un clic de distancia. Al ingresar a Blue Access® for Members y hacer clic en Personal Health Manager usted puede:

- Obtener **Blue Points<sup>SM</sup>** cada vez que utilice las características de salud y bienestar en la sección **For Your Health**. Recibir hasta 1,000 puntos por semana cuando establezca y realice un seguimiento de su progreso en un programa de comidas o ejercicios, cuando lea y califique artículos relacionados con la salud y el bienestar o cuando envíe sus preguntas médicas a profesionales autorizados.
- Completar una evaluación de riesgos médicos para evaluar su estado de salud.
- Solicitar consejos sobre cómo estar en forma y perder peso en **Ask A Dietitian**.
- Recibir ayuda para tratar el estrés, los conflictos en el lugar de trabajo y otros temas en **Ask A Life Coach**.
- Hacer preguntas en línea relacionadas con la salud a enfermeras matriculadas a través de la característica **Ask A Nurse**.
- Crear un registro médico personal para controlar la información médica en un sitio Web seguro.
- Recibir por correo electrónico información orientada sobre bienestar para ayudar a controlar condiciones médicas específicas, incluyendo avisos para exámenes de control, recordatorios de visitas médicas y renovaciones de medicamentos.
- Acceder a herramientas para el control del bienestar, videos y tutoriales interactivos.
- Obtener información sobre ejercicios, nutrición y temas relacionados con estilos de vida en la sección **For Your Health**.

## Blue Access® for Members

Para obtener información personalizada sobre sus beneficios y su cobertura de atención médica, ingrese a Blue Access for Members donde encontrará:

- confirmación de la fecha en que se pagan los reclamos y los montos de pago,
- directorios de la red de farmacias, hospitales y médicos e,
- información sobre medicamentos recetados y un enlace a la lista de medicamentos preferidos de miembros.
- La atención de la Mesa de ayuda se encuentra disponible en el **1-888-706-0583**.

[www.bcbstx.com](http://www.bcbstx.com)