

¡Un bebé más saludable y una mamá más feliz!

Si está embarazada, el programa GEMS para mamás de Horizon NJ Health puede ayudarla a tener un embarazo saludable. GEMS significa Getting Early Maternity Services (Obtención temprana de servicios de maternidad).

AL INSCRIBIRSE EN GEMS PARA MAMÁS OBTIENE:

Visitas de rutina con un OB/Gin – un obstetra/ginecólogo, u OB/Gin, es un médico que atiende a mujeres durante el embarazo y el parto. Solicite a su OB/Gin que la inscriba en GEMS para mamás si no se inscribió usted misma.

Acceso a especialistas u otros médicos que pueden atenderla durante el embarazo si llegara a necesitarlos, inclusive un dentista.

Servicios de administración de atención/casos: hay disponibles enfermeras las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para responder sus preguntas.

Traslado: algunos miembros pueden recibir ayuda para acudir a las citas médicas y regresar a casa. Llame a LogistiCare al **1-866-527-9933** (TTY: **1-866-288-3133**) o a su administrador de casos/atención de GEMS para obtener más información.

Consejos sobre nutrición: aprenda cómo comer bien para que usted y su bebé reciban los nutrientes que necesitan.

Ayuda con la lactancia: lactancia materna es la opción más saludable para su bebé. Llame a la línea gratuita del programa WIC (Mujeres, bebés y niños) al **1-866-44NJWIC (1-866-446-5942)** o a su administrador de casos/atención de GEMS para obtener más información.

Una buena atención comienza con una llamada a nuestros profesionales. Cuanto antes comience, mejor para usted. La mayoría de las mujeres consultan a un obstetra (OB) entre nueve y quince veces durante su embarazo. Un obstetra es un médico que brinda atención a las embarazadas y controla el desarrollo del bebé en gestación.

Atención médica para el bebé durante sus primeros 60 días: para asegurarse de que el bebé continúe recibiendo atención, llame a su trabajador social de la Agencia de Bienestar del Condado (CWA, por sus siglas en inglés) dentro de los 31 días del nacimiento del bebé. Ellos pueden inscribir al bebé en un plan médico de NJ FamilyCare.



¿No está segura de estar embarazada? Busque estas primeras señales:

- Ausencia de menstruación
- Náuseas o vómitos
- Sensibilidad o dolor en los pechos
- Cansancio frecuente

Si tiene alguno de estos síntomas, llame a su Proveedor de Atención Primaria (PCP) u OB/Gin. Si no tiene un OB/Gin, podemos ayudarla a encontrar uno. Llame a Servicios para los Miembros al siguiente número sin cargo: **1-800-682-9094** (TTY/TDD **711**).

Si está embarazada, inscribese en GEMS para mamás de inmediato para obtener la atención que usted y su bebé necesitan. Llame a la línea telefónica gratuita **1-800-682-9094** para inscribirse. Los miembros con discapacidades auditivas y del habla pueden llamar a nuestro servicio de TTY/TDD al **711**. Estamos a su disposición para ayudarla las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

