



Blue Cross and Blue Shield
of New Mexico

Special Beginnings[®]

for BlueSaludSM members

Healthier moms. Healthier babies.

Special Beginnings is a maternity program that's there for you whenever you need it. To ensure the best health for you and your baby, we encourage you to enroll in Special Beginnings. Special Beginnings can help you to better understand and manage your pregnancy. It is best if you can join during your first trimester. We keep all of your information confidential. When you enroll, you will get:

- Two pregnancy risk assessments. This will help you to learn if your pregnancy is high-risk. If it is, you will be monitored more closely.
- Information and materials about nutrition and healthy life choices before and after your baby is born. You will also receive information on how your unborn baby is growing, newborn care, and well-child information that's helpful for new parents.
- Personal phone calls from a specially trained nurse to make sure you and your baby are doing well. The nurse will continue to call you for six weeks after your baby is born.

Support for You

Your personal Special Beginnings nurse will call you regularly. The nurse will ask you questions about your health and activities. The nurse will give you information about taking care of yourself while you are pregnant. You will learn how to avoid problems while you are pregnant. The nurse will also help you find more pregnancy-related resources if you need them.

Our prenatal program will help you through your entire pregnancy. You will get personal, confidential help from nurses who:

- Assess your health, lifestyle, and possible pregnancy problems
- Teach you about prenatal, postpartum, and newborn care
- Teach you to avoid problems that can happen when you are pregnant
- Check in on you regularly to make sure you and your baby are healthy
- Encourage you to make healthy changes
- Talk to you about your doctor's treatment plans
- Help you if you develop diabetes or high blood pressure while you are pregnant

When you join Special Beginnings, you also get:

- 24-hour, toll-free access to a telephone hotline staffed by experienced registered nurses and maternity nurses (1-800-973-6329). The hotline includes access to an audio library with health information.
- A copy of the book *The Simple Guide to Having a Baby*

Enroll Today

To join Special Beginnings, or to ask questions, please call **1-888-421-7781**. You will not be charged for this call. The information you get from the Special Beginnings program does not replace the care you get from your doctor. It is important to see your doctor to get the medical care you need.





Blue Cross and Blue Shield
of New Mexico

Special Beginnings[®]

para miembros de BlueSaludSM

Para madres y bebés más sanos.

Special Beginnings es un programa de maternidad disponible para usted siempre que lo necesite. A fin de asegurar la mejor salud para usted y su bebé, la animamos a inscribirse en Special Beginnings. Special Beginnings puede ayudarla a comprender y a controlar mejor el embarazo. Es preferible que se inscriba en el primer trimestre. Su información personal se mantiene en forma confidencial. Al inscribirse, usted obtendrá:

- Dos evaluaciones de los riesgos del embarazo. Esto la ayudará a saber si su embarazo es de alto riesgo. Si es el caso, se la controlará más de cerca.
- Información y materiales relacionados con la nutrición y las opciones de estilos de vida saludables antes y después del nacimiento del bebé. También recibirá información útil para padres primerizos sobre el crecimiento del bebé en el vientre materno, la atención del recién nacido, y información sobre niños sanos.
- Llamadas telefónicas personales de una enfermera especialmente capacitada para garantizar que usted y su bebé se encuentran bien. La enfermera la llamará durante las seis semanas posteriores al nacimiento del bebé.

Le Ofrecemos Asistencia

Su enfermera personal de Special Beginnings la llamará regularmente. Le preguntará sobre su salud y sus actividades. Le proporcionará información sobre cómo cuidarse durante el embarazo. Aprenderá a evitar problemas mientras está embarazada. La enfermera también la ayudará a encontrar más recursos relacionados con el embarazo, si los necesita.

Nuestro programa prenatal la asistirá durante todo el embarazo. Las enfermeras especialmente capacitadas le proporcionarán asistencia personalizada y confidencial para:

- Evaluar su salud, estilo de vida, y posibles problemas durante el embarazo
- Enseñarle sobre la atención prenatal, posparto, y del recién nacido
- Enseñarle a evitar inconvenientes que pueden presentarse durante el embarazo
- Controlarla regularmente para garantizar que usted y su bebé se encuentran bien
- Recomendarle que realice cambios saludables
- Hablar con usted sobre los planes de tratamiento del médico
- Asistirla si desarrolla diabetes o hipertensión arterial durante el embarazo

Al inscribirse en Special Beginnings, también obtiene:

- Acceso a una línea telefónica directa gratuita (1-800-973-6329), disponible las 24 horas y atendida por enfermeras tituladas y enfermeras especializadas en maternidad, con amplia experiencia. La línea directa incluye acceso a una audioteca con información de salud.
- Un ejemplar del libro *Una guía simple sobre tener un bebé* (*The Simple Guide to Having a Baby*)

Inscribirse Hoy

Para inscribirse en Special Beginnings o para hacer preguntas, comuníquese al teléfono **1-888-421-7781**. No se le cobrará por esta llamada. Si desea realizar alguna pregunta sobre su plan de salud, puede encontrar información en el folleto del plan. La información que proporciona el programa Special Beginnings no reemplaza la atención que recibe de su médico. Es importante que visite al médico para recibir la atención que necesita.

