

MANTENHA-SE SAUDÁVEL

Dicas da Unidade de Promoção de Saúde do HPSM

 **HealthPlan**
OF SAN MATEO
Healthy is for everyone



**Baby
+ Me**

Dê os primeiros passos para a SAÚDE DO SEU BEBÊ

Bebês não vêm com instruções. Nosso objetivo é ajudar você a tornar a jornada do seu bebê saudável. Comece com dicas úteis, informações e recursos sobre cobertura de saúde.

PRIMEIRO: GARANTA UMA COBERTURA DE CUIDADOS DE SAÚDE PARA O SEU BEBÊ.

A garantia de uma cobertura de cuidados de saúde para o seu bebê ajuda a proteger você e o seu bebê.

Seu bebê estará coberto pelo seu seguro saúde por 30 dias após o nascimento. Você precisará incluir o bebê no seguro saúde em até 30 dias após a data de nascimento para que ele fique coberto pelo seguro. Solicite o Medi-Cal por meio da Agência de Serviços Humanos do Condado de San Mateo (San Mateo County Human Services Agency, HSA).

Entre em contato com a HSA do Condado de San Mateo o quanto antes.



1-800-223-8383



1-650-654-8885



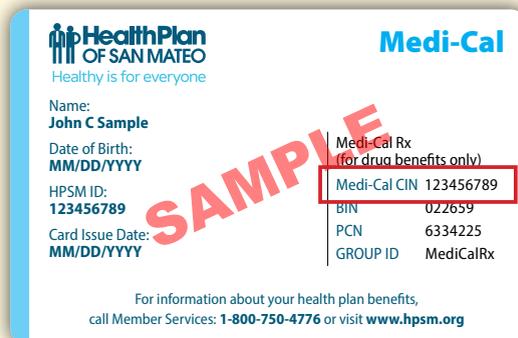
400 Harbor Blvd., Bldg. B,
Belmont, CA 94002



das 8h às 17h.

Ou acesse www.smcgov.org/hsa.

Lembre-se de ter o número do seu caso do Medi-Cal, também conhecido como Número de identificação do Cliente (CIN).



EM SEGUIDA: ESCOLHA OS PRESTADORES PARA O SEU BEBÊ

Depois que seu bebê estiver inscrito no Medi-Cal, sua primeira ação deverá ser a escolha de um prestador de cuidados primários (PCP) que atenderá seu bebê em todos os check-ups. Em alguns meses, você também precisará escolher um dentista para o seu bebê. Para encontrar e escolher um PCP e um dentista em nosso diretório de prestadores:

1. Acesse www.hpsm.org/find-a-provider ou leia o código QR.
2. Insira suas informações nas seções 1 e 2.
3. Na seção 3 selecione **“Primary Care”** (Cuidados Primários) e clique em **“Search”** (Pesquisar).
4. No lado direito da nova página, clique em **“Specialty”** (Especialidade) e escolha **“Pediatrics”** (Pediatria).
5. Depois de encontrar o PCP desejado, faça login no Portal do Membro em www.hpsm.org/member-login. Se você é um novo usuário, crie uma conta.
6. Digite o nome do prestador no campo **“Provider”** (Prestador). Para escolher uma clínica, digite o nome da clínica no campo **“Clinic”** (Clínica).
7. Clique em **“Search”** (Pesquisar) e **“Select”** (Selecionar) na próxima tela.
8. Selecione o motivo da alteração e clique em **“Accept”** (Aceitar) para obter a confirmação da alteração e a data em que ela entrará em vigor.



A seleção de um dentista também é simples.

- Conclua as etapas 1 e 2 da lista acima.
- Selecione **“Dental”** (Dental) e clique em **“Search”** (Pesquisar).
- No lado direito da nova página, clique em **“Specialty”** (Especialidade) e
- escolha **“Pediatric Dentistry”** (Odontopediatria).

Após selecionar o dentista, ligue para o consultório para marcar a consulta para o seu(sua) filho(a).

Caso tenha dúvidas sobre como escolher um PCP ou dentista para o seu bebê, ligue para o Atendimento ao Membro pelo telefone 1-800-750-4776.



EM SEGUIDA, LEVE SEU BEBÊ PARA AS CONSULTAS DE ROTINA

É importante levar o seu bebê ao prestador de cuidados primários (PCP) para check-ups regulares, mesmo que o bebê pareça saudável. Os membros do HPSM fazem esses check-ups, também chamados de consultas de rotina, sem nenhum custo.

CONSULTAS DE ROTINA REGULARES PERMITEM QUE O PCP DO SEU BEBÊ:

- verifique a saúde do seu bebê;
- trate de quaisquer problemas de saúde o mais cedo possível;
- acompanhe o crescimento (peso, altura e tamanho da cabeça);
- acompanhe o desenvolvimento (como seu(sua) filho(a) age, se movimenta, brinca, aprende e responde a outras pessoas);
- converse sobre o que você pode esperar que seu bebê consiga fazer entre a consulta atual e a próxima.

DURANTE UMA CONSULTA DE ROTINA, O PCP DO SEU BEBÊ IRÁ:

- responder às suas dúvidas ou preocupações sobre a saúde do seu bebê;
- examinar o corpo do seu bebê;
- verificar as atividades diárias (alimentação, xixi, cocô e sono);
- fazer exames com base na idade do bebê, como a verificação de uma possível exposição a chumbo;
- informar sobre suas preocupações com a saúde do bebê e montar um plano com você sobre essas preocupações;
- vacinar seu bebê;
- compartilhar sugestões para manter seu bebê saudável, como cuidados com os dentes e gengivas;
- compartilhar dicas para manter seu bebê seguro;
- encaminhar seu bebê a um especialista, se necessário.





DICAS PARA APROVEITAR AO MÁXIMO A CONSULTA DE ROTINA DO SEU BEBÊ:

1 Leve uma lista com perguntas/preocupações, como:

- Meu bebê está com peso saudável?
- Meu bebê precisa fazer algum exame?
- As vacinas do meu bebê estão em dia?
- Tem problema deixar o meu bebê em frente a uma tela?

2 Leve qualquer informação que você acha que o PCP do seu bebê deva saber, como:

- Carteira de vacinação do bebê.
- Quaisquer resumos pós-consulta recentes de atendimento de urgência, em pronto-socorro ou hospital.

3 Formulários que você precisa preencher.



Marque a próxima consulta de rotina do seu bebê antes de sair do consultório. Peça um cartão de lembrete e coloque a data da consulta em seu calendário.



PROTEJA SEU FILHO CONTRA ENVENENAMENTO POR CHUMBO

Nenhum nível de chumbo é seguro para crianças. Mesmo pequenas quantidades de chumbo têm demonstrado reduzir a capacidade de aprendizado e de atenção. As crianças podem ser expostas ao chumbo de muitas maneiras, como:

- morando em uma casa construída antes de 1978 com tinta à base de chumbo;
- ingerindo ou inalando pó de chumbo de tinta, brinquedos e joias;
- tocando na pele ou nas roupas de membros da família que trabalham com produtos à base de chumbo.

PARA PROTEGER AS CRIANÇAS CONTRA ENVENENAMENTO POR CHUMBO

- Limpe regularmente as mãos, os brinquedos e as áreas de recreação de seu filho.
- Repare pintura descascada em sua casa.
- Converse com o prestador de cuidados primários (PCP) sobre o teste para detecção de chumbo.
 - Um exame de sangue é a melhor maneira de saber se o seu filho foi exposto.
 - As crianças devem ser testadas com um e dois anos de idade.

Saiba mais em:

www.hpsm.org/child-health/health-and-safety

ou leia o código QR.



Depois que o seu bebê for testado para detecção de chumbo, peça para o PCP explicar os resultados do teste. Se o nível de chumbo no sangue do seu bebê estiver alto, converse com o médico para elaborar um plano de exames e consultas de acompanhamento.





CUIDANDO DOS DENTES DO SEU BEBÊ

A maioria dos bebês tem o nascimento dos primeiros dentes por volta dos seis meses de idade. No entanto, os dentes podem começar a aparecer já aos três meses. É importante cuidar dos dentes do seu bebê assim que eles aparecerem.

OS DENTES DE LEITE:

- ocupam o espaço onde os dentes permanentes nascerão;
- ajudam seu bebê a mastigar;
- ajudam seu bebê a aprender a falar.

QUANDO OS DENTES DO BEBÊ COMEÇAREM A APARECER:

- Limpe as gengivas e escove os dentes duas vezes ao dia com um pano macio e limpo e/ou com uma escova de dentes pequena e água.
- Visite o dentista para saber como prevenir e detectar precocemente sinais de problemas dentários.
- Converse com o dentista ou PCP do seu bebê sobre a aplicação de verniz fluoretado nos dentes. Isso pode ser uma maneira fácil de prevenir cáries ou a deterioração dos dentes. Isso leva menos de três minutos e é seguro para bebês e crianças pequenas.



MANTENDO OS DENTES DO SEU BEBÊ SAUDÁVEIS

1. Converse com o prestador de cuidados primários (PCP) para saber quando começar a oferecer alimentos sólidos e bebidas além do leite materno e/ou fórmula.
2. Limite o consumo de sucos e outros alimentos e bebidas açucarados (depois que seu bebê começar a comer alimentos sólidos e a beber outras bebidas além do leite materno e/ou fórmula).
3. Após a primeira consulta ao dentista, leve-o(a) a cada seis meses, ou conforme recomendado.

Saiba mais dicas para manter os dentes das crianças saudáveis em <http://www.hpsm.org/child-health/oral-health/>.



Os membros do HPSM Medi-Cal recebem atendimento odontológico por meio do HPSM Dental.

Acesse www.hpsm.org/dental para saber mais sobre os serviços odontológicos cobertos e como escolher um dentista.



OBTENHA TRANSPORTE GRATUITO PARA CONSULTAS MÉDICAS APROVADAS.

A falta de transporte não deve impedir você de ir às consultas de rotina do seu bebê. Use o **benefício de transporte do HPSM** quando não tiver outra forma de transporte. Isso inclui consultas de rotina, idas à farmácia, ao dentista e muito mais. Os transportes para locais que não sejam de cuidados de saúde (escolas ou supermercados) não são cobertos.

Para agendar um serviço de transporte, ligue para a American Logistics no telefone **1-844-856-4389** pelo menos dois (2) dias úteis antes do horário marcado. Para consultas urgentes, ligue o quanto antes (inclusive fora do horário comercial). Antes de ligar, saiba que:

- Você precisará levar uma cadeirinha para o seu bebê.
- Chegue na hora e esteja pronto(a). O motorista irá buscar você pelo menos uma hora e quinze minutos antes do horário marcado. O motorista esperará apenas cinco minutos no local de embarque.
- Se você solicitou uma viagem de volta para casa, ligue logo após a consulta.

▶ Saiba mais em www.hpsm.org/ride.

Tenha seu cartão de identificação do HPSM em mãos durante o agendamento e o transporte.

OBTENHA ORIENTAÇÃO MÉDICA GRATUITA POR TELEFONE

Caso esteja preocupado(a) com a sua saúde ou com a saúde do seu bebê, o HPSM tem uma linha telefônica para orientação de enfermagem disponível 24 horas por dia, sete dias por semana.

Ligue para a **Linha de orientação de enfermagem do HPSM** no telefone **1-833-846-8773** caso seu prestador de cuidados primários não esteja disponível. Enfermeiras registradas estarão prontas para responder a dúvidas sobre seus sintomas ou os de seu bebê.

▶ Saiba mais sobre quando ligar em www.hpsm.org/nurse-advice-line.

Em caso de dúvida sobre os benefícios e serviços cobertos, ligue para o Serviço de Atendimento ao Membro do HPSM no telefone **650-616-2133**.

RECURSOS

Caso tenha dúvidas sobre a saúde do seu bebê ou sobre seus benefícios, o HPSM está aqui para ajudar. Retire esta folha do livreto e coloque-a onde você possa ver. Assim, você sempre saberá para quem ligar quando tiver dúvidas.

O que você deseja fazer	Como fazer
Inscriva seu bebê no Medi-Cal	Entre em contato com a Agência de Serviços Humanos do Condado de San Mateo pelo telefone 1-800-223-8383
Marque horários e consultas de rotina ou tire dúvidas sobre a saúde do seu bebê	Ligue para o prestador de cuidados primários (PCP) do seu bebê
Obtenha informações sobre o plano odontológico do HPSM	Acesse www.hpsm.org/dental
Obtenha orientação médica quando o seu prestador não estiver disponível	Ligue para a Linha de Orientação de Enfermagem do HPSM pelo telefone 1-833-846-8773
Obtenha transporte gratuito para consultas médicas aprovadas e para farmácia	Acesse www.hpsm.org/ride ou ligue para 1-844-856-4389
Obtenha informações sobre como ajudar seu bebê a se manter saudável	Confira as dicas de saúde infantil do HPSM em www.hpsm.org/child
Tire suas dúvidas sobre benefícios e serviços cobertos	Ligue para o Atendimento ao Membro do HPSM no telefone 650-616-2133
Saiba mais sobre os recursos da comunidade para pais	Ligue para a Unidade de Promoção de Saúde do HPSM pelo telefone 650-616-2165

Também há muitos recursos locais e nacionais de apoio à saúde mental para novos pais, sem nenhum custo. Você pode entrar em contato com muitos deles por telefone, 24 horas por dia, 7 dias por semana. Ligue para a Unidade de Promoção de Saúde do HPSM no telefone **650-616-2165** para obter mais informações.



O HPSM está comprometido em ajudar você e seu bebê a **Manterem-se Saudáveis** convidando você a ler, aprender e a ter um papel ativo na sua saúde e na saúde do seu bebê. Esperamos que estas informações lhe sejam úteis.

Seu feedback é muito importante para nós.

Diga-nos a sua opinião sobre este livreto.

Acesse **www.hpsm.org/comms-survey** ou use seu dispositivo móvel para ler o código QR abaixo para responder à nossa pesquisa de cinco minutos.

