



## **Recursos de apoyo educativo y social:** Plan de Michigan para una Atención Médica Apropiaada y Personalizada durante un Embarazo (MiPATH)

### **Education & Social Support Resources:**

The Michigan Plan for Appropriate and Tailored Healthcare in Pregnancy (MiPATH) (Spanish)

---

Ofrecemos una variedad de opciones para educación y apoyo prenatal. Estas opciones se establecen para apoyar su Plan para una Atención Médica Apropiaada y Personalizada durante un Embarazo (PATH). Usted puede elegir tantas opciones como quiera para ayudarle con todas sus necesidades durante el embarazo. Usted puede revisar esta lista y hablar con su doctor o partera acerca de las opciones que sean las más adecuadas para usted.

We offer a variety of options for prenatal education and support. These options are meant to support your Plan for Appropriate and Tailored Healthcare in Pregnancy (PATH). You can choose as many options as you would like to help you meet all of your needs in pregnancy. You can review this list, and talk to your doctor or midwife about what options might be best for you.

### **¿Qué recursos pueden proporcionar tanto información como apoyo durante mi embarazo?**

#### **What resources can provide both information and support during my pregnancy?**

- Esté en casa, esté conectada: Este programa de apoyo en línea incluye:
  - Grupos pequeños (8-10 personas) con fechas de parto similares, quienes se reúnen virtualmente la primera semana de cada mes para hablar de temas relacionados con el embarazo. Estas discusiones son moderadas por un doctor o una partera.
  - Un grupo grande que se reúne virtualmente para sesiones de habilidades en línea la tercera semana de cada mes para discutir sobre salud mental y cómo cuidarse a sí

misma durante el embarazo. Estas discusiones son moderadas por nuestro equipo de salud conductual.

- Stay Home Stay Connected: This online support program includes:
  - Small groups (8-10 people) with similar due dates who meet virtually the first week of each month to discuss pregnancy topics. This is led by a pregnancy doctor or midwife.
  - A large group that meets virtually for an online skills session on the third week of each month to discuss mental health and self-care in pregnancy. This is led by our behavioral health team.

### **¿Qué recursos pueden proporcionar información sobre el embarazo?**

#### **What resources can provide information about pregnancy?**

- Libro Prenatal: Todos los pacientes de Michigan Medicine reciben “Your Childbirth Experience” (*Su experiencia durante la maternidad*), un libro que revisa lo que debe esperar en cada etapa de su embarazo. Usted recibirá este libro en su primera visita prenatal.
- Clases prenatales: Michigan Medicine ofrece varias clases en línea que cubren temas relacionados a la preparación, tanto para el parto como para el cuidado del recién nacido. Usted puede encontrar enlaces a estas clases en nuestro sitio web:  
<https://www.umwomenshealth.org/resources/classes-support>.
- Educación de su doctor o partera: Después de cada visita, se le añadirán materiales educativos relevantes en el resumen de la visita.
- Sitio web de Recursos sobre la Salud de la Mujer: Información sobre eventos venideros, clases y apoyo, y una biblioteca de recursos en educación sobre la salud  
<https://www.umwomenshealth.org/womens-health-resources>
- Prenatal book: All patients at Michigan Medicine receive “Your Childbirth Experience”, a book that reviews what to expect at every stage of your pregnancy. You will receive this book at your first prenatal visit.
- Prenatal classes: There are a variety of online classes offered through Michigan Medicine, covering topics from preparing for birth to newborn

care. You can find links to these classes on our website:

<https://www.umwomenshealth.org/resources/classes-support>.

- Education from your doctor or midwife: After each visit, relevant education materials will be attached to your after visit summary.
- Women’s Health Resources website: Information about upcoming events, classes and support, and a library of health education resources  
<https://www.umwomenshealth.org/womens-health-resources>

## **¿Qué recursos pueden apoyarme durante mi embarazo?**

### **What resources can provide support during my pregnancy?**

- Trabajo social: Los trabajadores sociales proporcionan tanto gestión médica como asesoramiento sobre salud mental para pacientes de Obstetricia y Ginecología/Medicina Familiar. Los trabajadores sociales son parte de nuestro equipo de maternidad multidisciplinario y pueden conectarla rápidamente con los recursos en la comunidad si necesita asistencia durante el embarazo o durante el puerperio. Si usted quisiera hablar con un trabajador social, usted puede mencionárselo a su doctor o partera.
- Psiquiatría: El Programa de Salud Mental para la Mujer y la Infancia se centra en la salud mental y en el bienestar. Los servicios incluyen la evaluación y el manejo de la medicación, algunas terapias de apoyo o referencias a la comunidad, así como grupos para la ansiedad y la depresión. Si usted quisiera una referencia a la clínica, hágaselo saber, por favor, a su doctor o partera.
- Grupos de apoyo: Hay varios grupos y programas de apoyo ofrecidos en Michigan Medicine y en la comunidad.
  - Para más información visite el siguiente sitio web:  
<https://www.umwomenshealth.org/resources/classes-support>
- Recursos en la comunidad: Hay muchos recursos comunitarios para ayudar a mujeres durante el embarazo y el puerperio, así como a sus familias:
  - Obtención de cosas para el bebé
  - Un hogar estable
  - Inseguridad alimenticia

- Apoyo social adicional

Pregunte al trabajador social de su clínica cómo acceder a estos recursos.

- Programa de Salud Materno Infantil (solamente Medicaid) Hay un programa gratuito de visitas al hogar para mujeres embarazadas y sus bebés. Este programa de visitas al hogar proporciona recursos adicionales, educación y apoyo a lo largo del embarazo y durante el primer año de vida del bebé. Los participantes tienen acceso a un equipo médico dedicado que valora su salud y el éxito de la maternidad.

- Para más información visite el siguiente sitio web:

<https://homecare.med.umich.edu/Maternal-Infant-Health-Program>

- Social Work: Social workers provide both care management and mental health counseling for OBGYN/Family Medicine patients. Social workers are part of your multidisciplinary pregnancy team and are able to quickly connect you to community resources for assistance during pregnancy and postpartum. If you would like to talk to a social worker, you can let your doctor or midwife know.
- Psychiatry: The Women and Infants Mental Health Program focuses on mental health and well-being. Services include medication evaluations and management, some supportive therapy or referrals to the community, and groups for anxiety and depression. If you would like a referral to the clinic, please let your doctor or midwife know.
- Support Groups: There are a variety of support groups and programs offered through Michigan Medicine and the community.
  - Visit the website below to learn more:  
<https://www.umwomenshealth.org/resources/classes-support>
- Community Resources: There are many community resources for pregnant and postpartum women and their families to help with:
  - Getting baby items
  - Stable housing
  - Food insecurity
  - Additional social support

Ask your clinic social worker how to access these resources.

- Maternal Infant Health Program (Medicaid only): A free home visiting program provided to pregnant recipients and their babies. This home visiting program provides additional resources, education and support throughout your pregnancy and baby's first year of life. Participants gain access to a dedicated health care team that values your health and success in parenting.

- Visit the website below to learn more:

<https://homecare.med.umich.edu/Maternal-Infant-Health-Program>

Descargo de responsabilidad: El presente documento contiene información y/o material instructivo creado por Michigan Medicine para el paciente típico con su condición/afección médica. Puede incluir enlaces para acceder a contenidos en línea que no han sido creados por Michigan Medicine y por los cuales Michigan Medicine no asume ninguna responsabilidad. Este documento no sustituye las recomendaciones médicas de su doctor/profesional de salud porque su experiencia puede diferir de la del paciente típico. Hable con su médico/profesional de salud si tiene alguna pregunta acerca de este documento, su condición, o su plan de tratamiento.

Editado por: Karelyn Munro, BA

Traducción: Servicios de Intérpretes de Michigan Medicine

La Información Educativa para Pacientes de [Michigan Medicine](#) está autorizada bajo la licencia [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Última revisión 08/2021  
Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by Michigan Medicine for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by Michigan Medicine and for which Michigan Medicine does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

Edited by: Karelyn Munro, BA

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

Patient Education by [Michigan Medicine](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last Revised 08/2021