

Dé a su bebé un COMIENZO SALUDABLE

Muchas cosas contribuyen a tener un embarazo saludable y seguro. Si usted está embarazada o planea una familia, Comienzo Saludable (**Healthy Start** en inglés) puede ayudarle a obtener la información y los servicios que usted necesita para tener un bebé sano, criar una familia saludable y mantenerse sana y fuerte.



Atención médica regular previene problemas y mantiene a las madres y sus bebés sanos. **Healthy Start** puede ayudarle a inscribirse para obtener seguro de salud y encontrar un médico para usted y su bebé.



A las madres y sus bebés les va mejor cuando son apoyadas por sus familias. **Healthy Start** involucra a los padres y apoya a los nuevos padres como usted, a criar a su joven familia.



Comer alimentos saludables le ayuda a su bebé a crecer y desarrollarse. **Healthy Start** puede conectarle con consejería acerca de la nutrición y asistencia alimentaria.



Los bebés de mujeres que fuman durante el embarazo tienen más probabilidades de nacer demasiado pronto o demasiado pequeños. Si usted fuma, **Healthy Start** puede ayudarle a dejar de fumar.



Los bebés de mujeres que beben alcohol durante el embarazo tienen más probabilidades de tener problemas físicos y de aprendizaje a medida que crecen. **Healthy Start** ofrece educación y asesoramiento sobre el alcohol y el consumo de drogas durante el embarazo.



Las familias necesitan un lugar seguro, estable donde vivir. **Healthy Start** puede conectarle para conseguir vivienda si la necesita.



Madres y niños prosperan en comunidades con buenas escuelas, parques y servicios de salud. **Healthy Start** reúne a agencias locales y negocios para servir mejor a los residentes y para hacer las comunidades más seguras.

HEALTHY START OFRECE SERVICIOS Y APOYO A LAS MADRES, LOS NIÑOS Y SUS FAMILIAS ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DEL EMBARAZO.

ANTES

- Planificación familiar
- Detección de enfermedades crónicas como la diabetes y la presión arterial alta
- Cuidado de la mujer sana
- Asistencia para la inscripción de seguros

SIEMPRE

- Le da información que puede utilizar para cuidar de usted y su bebé
- Le da apoyo personal para ayudarle a obtener atención y servicios
- Los proveedores de salud trabajan en conjunto para hacer que los servicios funcionen mejor para las familias
- El personal conoce su comunidad, hablan su idioma y le respetan

DURANTE

- Cuidado prenatal
- Orientación de nutrición
- Educación para el parto
- Educación para la salud
- Dejar de fumar
- Compromiso de la pareja

DESPUÉS

- Evaluación del recién nacido
- Atención posparto
- Apoyo para la lactancia
- Evaluación de la depresión
- Planificación familiar
- Atención del bienestar del bebé y las vacunas
- Apoyo a los padres
- Visitas a domicilio por parte de un trabajador de la salud con usted, su bebé y su pareja



Developed by JSI for the Healthy Start EPIC Center