

**¡Healthy Start puede ayudarle a tener un embarazo, un bebé y una familia sana!**



**Healthy Start** está aquí para ayudarle durante su embarazo y con su recién nacido. Nuestras visitadoras proveen apoyo personalizado por teléfono, en su hogar o el lugar que más le convenga. El programa de Healthy Start está diseñado para ayudarle a encontrar lo que necesita. Entérese de nuestros servicios gratuitos y cómo puede inscribirse en el programa.



**Connect**  
**877-678-9355**

**Cómo inscribirse en Healthy Start**

Su proveedor médico debe ofrecerle el formulario de tamizaje de Healthy Start a todas las mujeres embarazadas en su primera cita prenatal y a los recién nacidos en el hospital o centro de nacimiento. Si a usted no le ofrecen este formulario-pregunte por él! Mujeres embarazadas y padres/encargados del cuidado de un bebé menor de 3 años también puede llamar a Connect para inscribirse en el programa Healthy Start por teléfono.

**Visite la página web de Florida Healthy Start que presta servicios en su condado:**

**Healthy Start of North Central Florida**  
**[www.HealthyStartNCF.org](http://www.HealthyStartNCF.org)**

*Condados: Alachua, Bradford, Columbia, Dixie, Gilchrist, Hamilton, Lafayette, Levy, Marion, Putnam, Suwannee, Union*

**Central Healthy Start Florida**  
**[www.CentralHealthyStart.org](http://www.CentralHealthyStart.org)**

*Condados: Citrus, Hernando, Lake, Sumter*  
*Counties: Citrus, Hernando, Lake, Sumter*



Síguenos en:



Patrocinado por:



Oficina Administrativa: 1785 NW 80th Blvd., Gainesville, FL 32606  
Un socio afiliado de WellFlorida Council



**CADA BEBÉ MERECE UN COMIENZO SALUDABLE**

**Healthy Start**

*Un programa de visitas para mujeres embarazadas o familias con niños hasta los 3 años.*

## VISITAS EN SU CASA

- Reciba apoyo personalizado en su hogar o en un sitio que sea bueno para usted
- Cuente con una consejera amable durante todo su embarazo y después del parto
- Tenga acceso a servicios que están diseñados para ayudarle con sus necesidades únicas

## EDUCACIÓN Y APOYO PRENATAL

- Comprenda los cambios de su cuerpo y emociones durante el embarazo
- Prepárese para el parto y el nacimiento del bebé
- Reciba información sobre la comida, medicina y ejercicios que le pueden ayudar o afectar a usted y a su bebé
- Entérese de los signos de riesgo para un parto prematuro

## EDUCACIÓN Y APOYO A LA LACTANCIA MATERNA

- Aprenda técnicas para amamantar exitosa y agradablemente
- Reciba respuestas a sus preguntas y preocupaciones sobre la lactancia materna
- Descubra cómo la lactancia materna la beneficia a usted y a su bebé

## CUIDADO DEL RECIÉN NACIDO

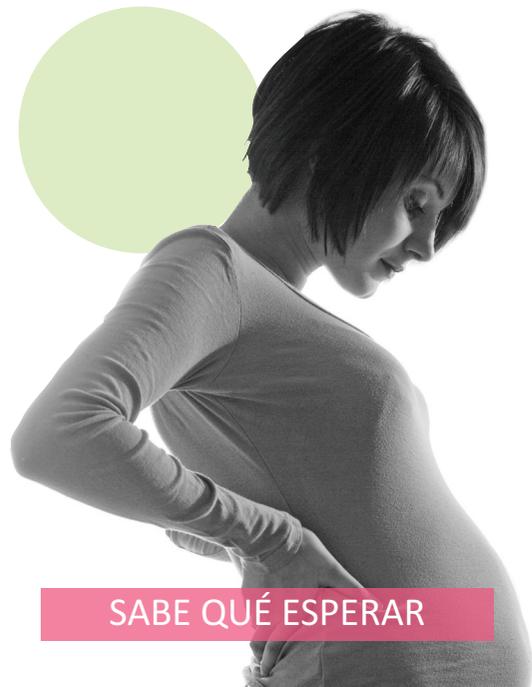
- Cuíde a su recién nacido
- Mantenga a su bebé seguro con lo último en recomendaciones de seguridad al dormir, asientos de auto y más
- Aprenda sobre nutrición infantil
- Entienda el crecimiento de su bebé

## EDUCACIÓN Y APOYO PARA LA CRIANZA DE LOS HIJOS

- Prepare todo para cuando su bebé llegue a su hogar
- Siga y apoye el desarrollo de su bebé
- Aprenda nuevas formas de jugar y conectarse con su bebé
- Conviértase en el primer maestro de su bebé

## SALUD Y BIENESTAR

- Planifique sus embarazos futuros
- Elija estilos de vida saludables para usted y su familia
- Obtenga acceso a recursos para su familia
- Busque apoyo cuando sienta ansiedad, estrés o tristeza después del parto



SABE QUÉ ESPERAR



CRÍA POSITIVAMENTE



DEJÓ DE FUMAR