

¡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.

**Aprender más acerca de Healthy Start:**  
[EveryBabyDeservesAHealthyStart.org](http://EveryBabyDeservesAHealthyStart.org)

### Healthy Start of North Central Florida

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

### Central Healthy Start Florida

Condados: Citrus, Hernando, Lake, Sumter

Síguenos en:   



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



Sponsored by State of Florida, Department of Health, HEALTHY START MOMCARE NETWORK, INC., and State of Florida, Agency for Health Care Administration.



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