

AYUDA PARA MIEMBROS EMBARAZADAS Y PERSONAS QUE ACABAN DE TENER UN HIJO

El programa Start Smart for Your Baby[®] fue creado para ayudarle cuando lo necesita. Desde el embarazo hasta el parto y después del nacimiento. Start Smart for Your Baby forma parte de sus beneficios y está a su disposición sin costo. Estamos para ayudarle en lo que más necesite. Podemos ponerle en contacto con los siguientes recursos:

- Transporte de ida y vuelta a las citas
- Ayuda para la depresión o la ansiedad durante o después del embarazo
- Formas de ayudarle a reducir o dejar de fumar, beber alcohol o consumir otras sustancias
- Apoyo y recursos para la lactancia materna
- Ayuda local para artículos que necesite, como alimentos saludables, una silla de coche y vivienda

COMIENCE AHORA

Vaya al médico en cuanto se entere del embarazo. Recibir atención temprana ayuda a tener un embarazo saludable. Llámenos si necesita ayuda para encontrar un médico. Complete un formulario de embarazo para que podamos personalizar las maneras de ayudarle. Hay tres formas sencillas de hacerlo:

1. Envíe el formulario impreso por correo
2. Acceda en línea a su portal para miembros
3. Llame a su plan de salud al número que figura en su tarjeta de identificación (ID)



Escanee el código QR
para acceder a
startsmartforyourbaby.com

Manténgase al tanto sobre los temas que le interesan. Busque información sobre los siguientes temas:

- Cómo elegir a un proveedor adecuado para usted
- Salud mental
- Cómo prepararse para recibir a su bebé
- Lactancia materna
- El desarrollo del bebé
- Recuperación después del parto
- Anticoncepción



¿Necesita ayuda para comenzar? Llámenos al 1-800-522-0088 (TTY 711). Estamos aquí para ayudar.