Consejos para el embarazo:

- Visite un medico para cuidado prenatal los mas temprano en su embarazo en cuanto usted pueda.
- Empiece de tomar vitaminas prenatales lo mas pronto que usted descubre que está embarazada.
- Come una mezcla de comidas saludables especialmente frutas y verduras. WIC es un recurso buenísimo para información sobre la alimentación saludable.
- Reciba una vacuna contra el "flu" para protegerse usted y su bebe. Nuestra clínica de vacunas puede informarle que vacunas usted y su familia necesita.
- Manténgase activa. Actividades físicos son buenos para usted y su bebe.
- No fume. Si necesita ayuda de dejar de fumar, nuestras enfermeras de salud pública pueden ayudarle.
- No tome alcohol o use mariguana o algunas otras drogas mientras está embarazada. Si necesita ayuda para dejar el uso, nuestras enfermeras de salud pública pueden ayudarle.
- ¡Estamos aquí para apoyarle durante su embarazo y después, no se preocupe!

Para hacer una cita a cualquier programa del Condado de Jefferson Salud Publica, por favor llame 303-232-6301

La Salud Pública…Cada Día, Donde Quiera, Para Todos

Recursos:

Mensajes de texto gratis para mantener a usted y su bebe saludables.
www.text4baby.org

Mande un texto que dice, "baby" a 511411

www.nursefamilypartnership.org

Para hacer una cita a cualquier programa del Condado de Jefferson Salud Pública, por favor llame 303-232-6301

Condado de Jefferson Salud Pública

Arvada Lakewood

Edgewater Golden

(303) 232-6301

www.jeffco.us/public-health

July 2013

¡Tenemos dos programas para apoyarle con su embarazo y su bebe nuevo!

Public Health

Prenatal Plus & Nurse Family Partnership® (NFP)

Jefferson County Public Health

303-232-6301

www.jeffco.us/public-health

Jefferson County Public Health

La Salud Pública…Cada Día, Donde Quiera, Para Todos

Prenatal Plus

Elija de tener un embarazo saludable

Prenatal Plus es un programa voluntario de apoyo para ayudarle de tener un embarazo saludable y un bebe saludable sí es su primer embarazo ó si tiene otros hijos.

Usted está calificada para este programa si usted:

Está elegible para Medicaid ó "Presumptive Eligibility (PE)

Si está elegible, usted y su familia puede recibir:

- Apoyo durante su embarazo y hasta que su bebe cumpla 2 meses.
- Visitas en su casa ó en la oficina con una enfermera registrada que le ayuda cumplir sus metas.
- Ayuda de recibir su tarjeta de Medicaid
- Contestaciones a sus preguntas sobre embarazo, el parto, amamantando, anticonceptivos y como cuidar a su bebe
- Recursos en la comunidad si su familia necesita algunas necesidades.
- Apoyo y educación sobre la nutrición por una nutricionista registrada del programa Women, Infants and Children (WIC
- Apoyo de un consejero profesional. Este consejero puede ayudarle de manejar el estrés y/ó depresión.

Si usted tiene interés en estos programas especiales, disponible sin costo a usted, por favor llame:

Prenatal Plus

303-275-7511

Public Health

Nurse Family Partnership
303-239-7074

Nurse-Family Partnership®
Helping First-Time Parents Succeed

El Nurse Family Partnership es un programa voluntario de apoyo para usted y su niño a empezar juntos una vida saludable.

Usted está califica para este programa si usted:

- Está embarazada con su primer niño
- Requiere cierto ingreso
- Vive en el condado de Jefferson

Cuando usted participa, usted y su familia recibirán:

- Apoyo durante su embaraza y hasta que su bebe cumpla dos años
- Visitas en su casa de enfermeras registradas
- Guía, información, y habilidades durante su embarazo y hasta que su bebe cumpla 2 años
- Apoyo para lograr el deseo de su corazón y crear la vida mejor para su bebe y usted niño
- Recursos de la comunidad si su familia tiene algunas necesidades