



**Healthy Start**<sup>TM</sup>  
COALITION OF BREVARD

# ¡Bebés Sanos Comienzan Con Madres Sanas!



*El programa Healthy Start  
(Comienzo Saludable) es una organización sin  
fines de lucro que proporciona apoyo para tener  
un embarazo saludable y un bebé sano.*

[www.healthystartbrevard.com](http://www.healthystartbrevard.com)

# Cualquier mujer Puede Tener un BEBÉ que nazca demasiado pequeño o demasiado pronto.

Healthy Start está aquí para ayudar y apoyar a su familia durante los desafíos del embarazo y los primeros tres años de su bebé. Healthy Start proporciona a las madres y sus bebés recursos, apoyo y la ayuda necesaria para un embarazo saludable y un bebé sano.

Los servicios de **Healthy Start** se basan en las necesidades, no en los ingresos o seguros. Una evaluación inicial de Healthy Start, la cual es un simple conjunto de preguntas, determina si una mujer embarazada y/o su bebé podrían beneficiarse de los servicios de Healthy Start. Las respuestas a estas preguntas se mantienen confidenciales y serán usadas sólo para brindar el mejor cuidado para usted y su bebé.



Cualquier mujer puede tener un bebé demasiado pequeño o pronto. Tomar el tiempo para completar esta evaluación confidencial puede reducir o eliminar riesgos en su embarazo y su bebé, si sabemos de ellos con anticipación.

Healthy Start tiene la más actualizada información médica relacionada a embarazos, infantes y crianza. Estamos aquí para guiarlos y apoyarlos a usted y a su bebé.

¿Cómo me inscribo en el programa

## Healthy Start?

Hay dos  
maneras de  
inscribirse en  
Healthy Start



La Evaluación de Riesgos es una parte importante  
en el Cuidado  
Prenatal e Infantil.

Incluso si piensa que no necesita ayuda, sus respuestas ayudarán en la recolección de datos e información que pueden mejorar la salud de todas las mamás y bebés de Florida.

### #1: Llenar una EVALUACIÓN DE RIESGO DE HEALTHY START

*Hay dos maneras disponibles de Evaluaciones de Riesgo de Healthy Start para usted y su bebé.*

La **EVALUACIÓN DE RIESGO PRENATAL HEALTHY START** que se llena durante su embarazo, es un cuestionario simple de una página que es completada por usted y su doctor, partera o enfermera normalmente en su primera visita prenatal. Consienta a esta evaluación y pida ser referida al programa Healthy Start.

La **EVALUACIÓN DE RIESGO DEL INFANTE DE HEALTHY START** que se llena después de que su bebé nace y se completa en el hospital al mismo tiempo que llena el cuestionario del certificado de nacimiento de su bebé. Se le harán tres preguntas de si usted quisiera inscribirse en el programa Healthy Start y si desea que ellos se comuniquen con usted. Responda que sí a las tres preguntas y pida que la refieran a Healthy Start.

### #2: Llamar Healthy Start (321)634-6101

Para inscribirse en el programa Healthy Start, nos puede llamar en cualquier momento durante su embarazo y hasta que su bebé tenga tres años de edad.

# Healthy Start



Proporciona los siguientes servicios *para mujeres embarazadas e infantes, basado en las necesidades individuales:*

**Su coordinador personal de cuidado la ayudará a organizar y programar los servicios que usted necesita y de ser necesario a referirla a otros recursos en la comunidad.**

## EDUCACIÓN DEL PARTO

- Entendiendo los cambios de su cuerpo y emociones durante el embarazo
- Preparación para el trabajo de parto
- Cuidando la salud de usted y su bebé

## DESARROLLO INFANTIL Y CRIANZA DE LOS HIJOS EDUCACIÓN Y APOYO

- Prepararse para cuando su bebé llegue a casa
- Cuidado de su nuevo bebé y consejos de seguridad infantil
- Entendiendo el crecimiento y desarrollo de su bebé
- Aprendiendo nuevas maneras de jugar y conectarse con su bebé

## APOYO DE CONSOLIDACIÓN

Individuos, parejas o familias reciben asesoramiento a corto plazo para reducir el estrés y abordar problemas emocionales o sociales.

### **Asesoramiento para ayudarle con:**

- Sentirse ansiosa o nerviosa
- Sentirse deprimida o tener melancolía
- Problemas con la relación de pareja
- Estrés familiar y del hogar

## LACTANCIA Y NUTRICIÓN EDUCACIÓN Y APOYO

- Técnicas y apoyo para una lactancia exitosa
- Aprender sobre la nutrición adecuada para usted y su bebé

## SALUD DE LA MUJER EDUCACIÓN Y APOYO

- Planificación de futuros embarazos
- Cuidando de usted misma después del nacimiento de su bebé
- Creando opciones de estilos de vida saludables para usted y su familia

## FUMAR EDUCACIÓN Y APOYO

- Dejar/reducir el tabaquismo durante el embarazo para reducir los riesgos de que su bebé nazca antes de tiempo o demasiado pequeño
- Haciendo de su hogar uno libre de humo para reducir los riesgos de resfriados y el Síndrome de Muerte Infantil Súbita (SIDS) en su bebé
- Eliminar la nicotina de su cuerpo para ayudar a incrementar el suministro de leche materna y reducir la agitación o incomodidad de su bebé

**Pregunte a su enfermera, doctor o partera sobre el programa de Healthy Start o comuníquese con su representante local de Healthy Start llamando al (321) 634-6101 para obtener más información sobre cómo puede inscribirse en el programa**

# ¡Bebés Sanos

## Comienzan Con Madres Sanas!



### ¿Quién es elegible para el programa Healthy Start?

TODAS las mujeres embarazadas e infantes hasta los tres años de edad que necesiten o desean servicios para asegurar un embarazo y bebé saludables.

El programa de Healthy Start es voluntario y está disponible para TODOS los residentes de Florida. Para inscribirse y recibir los servicios, simplemente marque "SÍ" a las preguntas de consentimiento, pida que la refieran al programa y firme el documento. Healthy Start NO es basado en los ingresos de la familia si no que se basa únicamente en factores de riesgo presente durante su embarazo o al momento del nacimiento de su bebé.

### ¿Qué puedo esperar del grupo de Healthy Start?

Un asociado del grupo de Healthy Start está entrenado para guiar y apoyar a su familia durante los desafíos del embarazo y los primeros tres años de su bebé. Inicialmente un miembro del grupo de Healthy Start la llamará telefónicamente para hablar de cómo el programa Healthy Start le puede ayudar a usted y a su bebé. Los servicios pueden ser proporcionados en la comodidad de su hogar o en cualquier otro lugar conveniente para usted. Los asociados de Healthy Start cuentan con la información médica más actualizada relacionada al embarazo, infantes y crianza.

*Para más información visite:*  
[www.healthystartbrevard.com](http://www.healthystartbrevard.com)  
**(321) 634-6101**

### Consejos para un Embarazo Saludable

Cuando esté embarazada o piense en embarazarse es importante saber qué pasos puede tomar para tener un embarazo saludable.

**Usted querrá...**

- Ir al doctor tan pronto sepa o piense que puede estar embarazada y asistir a TODAS sus citas médicas
- Darle a su doctor su historial médico completo
- Tratar de mantener un peso saludable antes y durante el embarazo
- No usar ninguna droga a menos que sea recetada por su doctor
- Evitar el estrés
- Evitar el alcohol
- Comer una dieta saludable y balanceada
- No fumar o estar cerca de fumadores



# Acerca de **Healthy Start** (Comienzo Saludable)

Healthy Start es una organización sin fines de lucro que satisface a las madres, recién nacidos y familias con recursos, ayuda y apoyo que ellos necesitan para tener un embarazo y bebé saludables. El objetivo del programa Healthy Start es reducir la mortalidad infantil, reducir el número de bebés de bajo peso al nacer y mejorar los resultados de salud y desarrollo de todos los bebés en Florida.

La Coalición de Comienzo Saludable del Condado de Brevard facilita evaluaciones de riesgos GRATIS para mujeres embarazadas e infantes a través de obstetras y hospitales. Si se encuentra una combinación de factores de riesgo, coordinadores de cuidado proporcionarán servicios GRATIS para reducir estos factores y mejorar los resultados en el nacimiento. La participación en el programa de Healthy Start no está basada en los ingresos – si no únicamente en los factores de riesgo presentes durante el embarazo o el nacimiento.



**Healthy Start**<sup>TM</sup>  
COALITION OF BREVARD

**(321) 634-6101**

**[www.healthystartbrevard.com](http://www.healthystartbrevard.com)**