

Estamos aquí para las familias de Indiana

Nuestro nombre, *My Healthy Baby*, explica por qué estamos aquí. Queremos hacer todo lo posible para ayudarle a tener el mejor embarazo, el mejor parto y la mejor experiencia en esta nueva vida.

Algunas veces hay obstáculos en el camino y su proveedor de servicios familiares le puede ayudar a superarlos. Queremos que todas las familias se sientan apoyadas y confiadas durante esta importante etapa de sus vidas.

Maneras de comenzar

Hay cuatro maneras de comenzar con My Healthy Baby:

- 1 Usted podría recibir una llamada de nuestra parte, de tal modo, si usted escucha un mensaje de voz del Departamento de Salud de Indiana, por favor asegúrese de devolvemos la llamada.
- 2 Aprenda más en: MyHealthyBabyIndiana.com
- 3 Llámenos al: **844-624-6667**
- 4 Usted puede referir a un ser querido o a un paciente llenando el formulario localizado en: MyHealthyBabyIndiana.com/referral



My Healthy Baby

My Healthy Baby es una colaboración conjunta del Departamento de Salud de Indiana con la Administración de Servicios Sociales y Familiares (FSSA por sus siglas en inglés) y el Departamento de Servicios Infantiles (DCS por sus siglas en inglés).



Conectando a las familias de Indiana con apoyo gratuito para el embarazo y el cuidado de los infantes.



Poniéndole en contacto con ayuda local

Independientemente de que sea su primer bebé o si ya es madre, usted tiene mucho que pensar durante su embarazo y el primer año de vida del bebé. My Healthy Baby le conectará con servicios personalizados gratuitos en su comunidad, los cuales pueden ser una ayuda que le sirva de guía, adicional de la ayuda que puede recibir de sus familiares y amistades.

Le encontraremos dónde usted esté

My Healthy Baby le conectará con un proveedor de servicios familiares en su localidad con quien puede discutir de manera confidencial todas sus dudas. Este proveedor podrá ir hasta su casa, o si usted prefiere, se pueden encontrar en un lugar público como un parque, una librería o un restaurante. Las visitas virtuales también son una opción durante la pandemia del COVID-19.

Hay algunos pasos que puede seguir para asegurar un embarazo saludable desde el principio, por lo cual, lo mejor es que se conecte con My Healthy Baby tan pronto tenga su prueba de embarazo positiva.



Qué debe esperar durante sus visitas

Durante la primera visita, usted se familiarizará con su proveedor de servicios familiares y decidirán qué tan frecuentemente se reunirán. Usualmente, las visitas duran alrededor de una hora. Tendrá la oportunidad de discutir cómo se siente con su embarazo. Juntos podrán decidir los temas que quieren tratar de resolver, los cuales pueden ser cosas como:

- *¿Por qué me siento tan cansada?*
- *¿Cómo llego a mis citas médica?*
- *¿Qué hago si mi familia fuma?*
- *¿Cómo hago para poder pagar los pañales?*
- *¿Dónde puedo averiguar por guarderías?*

Usted puede continuar recibiendo ayuda hasta el primer cumpleaños de su bebé, a menos que decida terminar antes con las visitas.

