

**¡Healthy Start
puede ayudarle
a tener un embarazo,
un bebé y una
familia sana!**



Healthy Start provee servicios gratuitos para mujeres embarazadas y familias con niños hasta los 3 años de edad. Asegúrese de preguntarle a su enfermera, médico o partera por el formulario de Healthy Start para saber si su bebé y usted pueden beneficiarse de nuestros servicios. ¡O llame hoy a la oficina de Healthy Start en su condado!



Llame a la oficina de Healthy Start en su condado o visítenos en la red.



Central Healthy Start | Healthy Start of North Central Florida

www.CentralHealthyStart.org

Condado de Citrus
352-513-6078

Condado de Lake
352-314-6933

Condado de Hernando
352-848-3977

Condado de Sumter
352-569-2998

www.HealthyStartNCF.org

Condado de Alachua
352-337-1200

Condado de Lafayette
386-294-1321

Condado de Bradford
904-964-7732

Condado de Levy
352-486-5300

Condado de Columbia
386-758-1065

Condado de Marion
352-644-2717

Condado de Dixie
352-498-1360

Condado de Putnam
386-326-7391

Condado de Gilchrist
352-463-3120

Condado de Suwannee
386-362-2708

Condado de Hamilton
386-234-0560

Condado de Union
386-496-3211

Síguenos en:



Patrocinado por:



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



CADA BEBE MERECE
UN COMIENZO SALUDABLE

Healthy Start

EDUCACIÓN SOBRE EL PARTO

- Comprenda los cambios de su cuerpo y emociones durante el embarazo
- Prepárese para el parto y el nacimiento del bebé
- Aprenda técnicas de respiración y ejercicios de relajación
- Cuide su salud y la de su bebé

CUIDADO DE UN RECIEN NACIDO

- Cuide a su nuevo bebé
- Mantenga a su bebé seguro con las guías más recientes de seguridad sobre el dormir, los asientos de carro y más
- Aprenda más sobre la nutrición de los bebés
- Sepa que esperar sobre el desarrollo y crecimiento de su bebé

EDUCACIÓN Y APOYO A LA LACTANCIA MATERNA

- Aprenda técnicas para amantar exitosa y agradablemente
- Reciba respuestas a sus preguntas y preocupaciones sobre la lactancia materna
- Entienda como la lactancia materna la beneficia a usted y a su bebe

EDUCACIÓN Y APOYO PARA LA CRIANZA DE LOS HIJOS

- Prepare a su bebé para traerlo a casa
- Cuide a su nuevo bebé
- Conozca el desarrollo y crecimiento del bebé
- Aprenda nuevas formas de jugar y conectarse con su bebé

EDUCACIÓN Y APOYO PARA UN AMBIENTE LIBRE DE TABACO

- Busque ayuda para dejar de fumar
- Cree un ambiente libre del humo para su bebé—hay servicios disponibles para usted, su pareja y su familia

LA SALUD Y EL BIENESTAR

- Planifique sus futuros embarazos
- 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 QUE ESPERAR



CRIA POSITIVAMENTE



DEJÓ DE FUMAR