

## 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. **¡Podría recibir una recompensa por completar el formulario!** Hay varias formas sencillas de hacerlo:

1. Acceda en línea a su portal para miembros
2. 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  
1-800-839-2172 (TTY: 711). Estamos aquí para ayudar.***

Los planes de organización para el mantenimiento de la salud (HMO) y de organización de proveedores preferidos (PPO) de Ambetter from Health Net se ofrecen a través de Health Net of California, Inc. Health Net of California, Inc. es una subsidiaria de Health Net, LLC y Centene Corporation. Health Net es una marca de servicio registrada de Health Net, LLC. Todas las demás marcas comerciales/de servicio identificadas siguen siendo propiedad de sus respectivas empresas. All rights reserved.