



Welcome to Healthy First Steps!



At UnitedHealthcare Community Plan, we want you to have a healthy pregnancy and a healthy baby. We want you and your baby to get all the care you both need. That's why we have Healthy First Steps®, a special program for you—and your baby.

Healthy First Steps will help you learn how to take care of yourself and your baby. You'll learn what's best for both of you, before and after your baby is born.

Healthy First Steps Services

Our Healthy First Steps staff of nurses, social workers and health educators will work with you and your doctor to make your pregnancy healthier and easier. They can:

- Help you find a doctor for yourself and your baby
- Help you make prenatal appointments
- Arrange for home health care if your doctor requests it
- Help you set up doctor visits after your baby is born
- Assist you with transportation to help you keep appointments
- Order any special supplies that your doctor requests for you and your baby
- Stay in touch with you and your doctor in case you have any health care problems
- Make a home visit after you have your baby

With Healthy First Steps, you will learn what to expect when you see your doctor and how to take care of your changing body. Here are some of the things we will help you learn about:

Local Resources

- Food stamps
- Baby items
- Prenatal classes
- Child care
- Support groups

You, Your Doctor and the Health Care System

- Choosing a doctor
- Being a patient
- When to go to the emergency room
- Hospitals

Nutrition, Weight and Well-Being

- The right foods to eat
- Your weight
- WIC
- Breastfeeding

Fitness

- Benefits of physical fitness
- The right exercises

Sexual Health

- What pregnant women need to know about sexually transmitted diseases (STDs)
- HIV counseling and testing
- Family planning

Substance Abuse

- Alcohol and tobacco
- Prescription and over-the-counter drugs

Domestic Violence

- How to get help if you or your children don't feel safe (We have special staff who can help you get safe housing and support).

Healthy First Steps®

For your baby...and for you



Let Healthy First Steps help you

If you are pregnant, or are thinking of getting pregnant, make sure you and your baby get the health care you need. To learn more about Healthy First Steps, call us toll-free at:

1-800-599-5985



Bienvenida al Programa Healthy First Steps!

Healthy
First Steps

En UnitedHealthcare Community Plan, queremos que tenga un embarazo saludable y un bebé sano. Queremos que usted y su bebé obtengan toda la atención que necesitan. Por eso contamos con Healthy First Steps® (Primeros Pasos Saludables), un programa especial para usted y su bebé.

El Programa Healthy First Steps la ayudará a aprender cómo cuidar de sí misma y de su bebé. Usted sabrá lo que es mejor para ambos antes y después de que nazca su bebé.

Servicios de Healthy First Steps

Nuestros enfermeros, trabajadores sociales y educadores para la salud de Healthy First Steps trabajarán con usted y su médico para hacer que su embarazo sea más fácil y saludable. Pueden:

- ayudarla a encontrar a un médico para usted y su bebé;
- ayudarla a hacer las citas prenatales;
- coordinar su atención médica en el hogar, si su médico así lo solicita;
- ayudarla a concertar las citas con el médico después del nacimiento de su bebé;
- ayudarla con el servicio de transporte para que pueda acudir a las citas;
- solicitar cualquier suministro especial que su médico solicite para usted y su bebé;

- mantenerse en contacto con usted y su médico en caso que usted tenga algún problema de salud;
- hacer una visita en su hogar después del nacimiento de su bebé.

Con Healthy First Steps, usted sabrá qué esperar cuando consulte a su médico y cómo deberá cuidar de su cuerpo cuando empiece a cambiar. Estas son algunas de las cosas que le explicaremos:

Recursos locales

- Cupones de alimentos
- Artículos para el bebé
- Clases prenatales
- Servicio de guardería
- Grupos de apoyo

Usted, su médico y el sistema de salud

- Cómo elegir un médico
- Su situación como paciente
- Cuándo ir a la sala de emergencias
- Hospitales

Nutrición, peso y bienestar

- Los alimentos adecuados
- Su peso
- WIC (Programa Mujeres, Bebés y Niños)
- Lactancia materna

Acondicionamiento físico

- Los beneficios del acondicionamiento físico
- Los ejercicios adecuados

Salud sexual

- Lo que las mujeres embarazadas deben saber sobre las enfermedades de transmisión sexual (ETS)
- Asesoramiento y exámenes de detección del VIH
- Planificación familiar

Abuso de sustancias

- Alcohol y tabaco
- Medicamentos recetados y de venta sin receta

Violencia doméstica

- Cómo obtener ayuda si usted o sus hijos no se sienten seguros (contamos con personal especial que puede ayudarla a obtener apoyo y una vivienda segura).

Healthy First Steps®

Para su bebé... y para usted

 **UnitedHealthcare®**
Community Plan

Deje que Healthy First Steps la ayude

Si está embarazada o pensando en quedar embarazada, asegúrese de que usted y su bebé obtengan la atención médica que necesitan. Para obtener más información acerca de Healthy First Steps, llámenos gratis al:

1-800-599-5985