



**Déle a su bebé el mejor comienzo en la vida...**

**¡UN COMIENZO SALUDABLE!**

Healthy Start ofrece ayuda y educación para las mujeres embarazadas y sus bebés. Todos nuestros servicios son confidenciales, gratuitos y no se basan en sus ingresos o su situación migratoria.

Su proveedor de cuidados prenatales o el personal del hospital le ayudarán a contestar el Cuestionario de Riesgo de Healthy Start para determinar si existe algún peligro que afecte su salud o la de su bebé.

Si está embarazada, pregúntele a su proveedor de servicios de salud sobre el Cuestionario de Riesgo de Healthy Start. Si acaba de tener un bebé, pídselo al personal del hospital.

**Si necesita información adicional, llame a la Línea de Salud de la Familia al 1-800-451-BABY (2229)**

## PREGUNTAS FRECUENTES

### ¿Qué es el programa Healthy Start?

Healthy Start es un programa sin fines de lucro que provee los recursos, apoyo y la ayuda que las mujeres embarazadas y los bebés necesitan para estar saludables. El programa es gratuito y voluntario.

### ¿Cuál es el propósito del Cuestionario de Riesgo de Healthy Start?

El propósito del cuestionario es determinar si existe algo relacionado con su salud, su situación de vivienda o sus actividades diarias que puedan causarle problemas a usted o a su bebé.

### ¿Cómo logra Healthy Start hacer impacto?

Las metas de Healthy Start son reducir la mortalidad infantil, el número de nacimientos de bebés de bajo peso o prematuros y mejorar su salud y desarrollo.

### ¿Y si no necesito los servicios, debo contestar el Cuestionario de Riesgo?

Aunque no necesite la ayuda o no quiera utilizar los servicios de Healthy Start, contestar las preguntas del cuestionario nos ayuda a obtener la información y los fondos necesarios para mejorar el sistema de cuidado de salud para TODAS las mamás y bebés de la Florida.



701 S.W. 27th Avenue, Suite 1401  
Miami, FL 33135  
Tel (305) 541-0210 • Fax (305) 541-0213  
www.hsmd.org

Financiado parcialmente por el Departamento de Salud del estado de la Florida.

**Todos los bebés merecen un COMIENZO SALUDABLE en su vida**



## Todas las mujeres merecen saber si ella o su bebé corren algún riesgo.

### ¿Qué es el Cuestionario de Riesgo de Healthy Start?

El Cuestionario de Riesgo de Healthy Start es un documento sencillo de una página que usted contesta con la ayuda de su médico, partera o personal del hospital. Es un requisito para todos los proveedores de cuidados prenatales y los hospitales o maternidades del estado de la Florida, ofrecerles a todas las mujeres embarazadas y bebés el Cuestionario de Riesgo de Healthy Start.



### ¿Cómo sé si soy elegible?

El programa es voluntario y está a disposición de todos. Para determinar si usted es elegible y para recibir los servicios, deberá poner sus iniciales bajo la palabra “SI” en las tres preguntas que solicitan su consentimiento y firmar el cuestionario. Si pone sus iniciales bajo “NO” en alguna de esas tres preguntas, no podrá saber si usted o su bebé corren algún riesgo y no podrá recibir los servicios gratuitos de Healthy Start.

## ¿Cómo logra Healthy Start hacer impacto?

Las metas de Healthy Start son reducir la mortalidad infantil, el número de nacimientos de bebés de bajo peso o prematuros y mejorar su salud y desarrollo. Los servicios de Healthy Start le pueden ayudar a tener un bebé saludable. Solicite hoy un cuestionario para ver si es elegible.

### Algunos bebés no nacen saludables debido a:

- Deficiencia de atención prenatal
- Falta de buena alimentación
- Fumar o aspirar humo durante el embarazo
- Uso de drogas o alcohol
- Salud frágil de la madre
- Bebé nacido muy pequeño o antes de tiempo

### Los bebés poco saludables son más propensos a:

- Estadías prolongadas en el hospital
- Retrasos en el desarrollo
- Problemas de aprendizaje
- Problemas de salud

El Cuestionario de Riesgo de Healthy Start es el primer paso para tener acceso a nuestros servicios gratuitos. Todos los servicios se ofrecen donde sea más conveniente para usted: en clases o en su casa.

### Los servicios de Healthy Start incluyen:

#### **Coordinación de Servicios**

Su coordinador de servicios le ayudará a organizar y planear los servicios que necesita y le referirá a otros recursos de la comunidad que usted pueda necesitar.

#### **Educación para el Parto**

Las clases le ayudarán a entender el proceso del parto, la necesidad de una alimentación adecuada y las técnicas de relajación y alivio del dolor.

#### **Educación para la Lactancia**

Le enseña la importancia de lactar a su bebé, le explica las dificultades y le informa sobre las opciones de lactancia y grupos de apoyo.

#### **Educación para Dejar de Fumar**

Es un servicio que ayuda a las madres a dejar o reducir el hábito de fumar y a entender los efectos de respirar el humo de otro fumador.

#### **Consejos de Nutrición**

Una evaluación realizada por un nutricionista o un dietista le ayudará a desarrollar un plan saludable de alimentación.

#### **Consejería Psicosocial**

Se ofrece consejería sobre problemas emocionales, a individuos, parejas, grupos o familias.

#### **Apoyo y Educación a los Padres**

Clases sobre cuidado infantil, crecimiento y desarrollo, cambios en la dinámica de la familia, apego y cariño, nutrición, seguridad, vacunas y técnicas para educar bien a los hijos.

#### **Consejería y Educación Sobre la Salud de la Mujer**

Información sobre acceso a cuidados de salud, planificación familiar, nutrición, actividades físicas, problemas crónicos de salud, salud mental y factores de riesgos en el medio ambiente.