



ESPERANDO

Bebé

**Un Comienzo Saludable
Para Usted Y Su Bebé**



Un Comienzo Saludable Para Su Bebé

Los cuidados que elija para usted y su bebé durante el embarazo son vitales para tener un bebé saludable. Baltimore Washington Medical Center se ha asociado con el Departamento de Salud de Anne Arundel County, las divisiones de Maryland del March of Dimes y Zeta Phi Beta Sorority y Rho Eta Zeta para ayudarle a tener un embarazo sano y para que usted le proporcione a su bebé un comienzo saludable.

Sabía usted que las mujeres embarazadas que no reciben cuidado prenatal regular están en riesgo de:

- Dar a luz bebés prematuros y bebés con defectos de nacimiento
- Tener bebés bajos de peso (menos de 5.5 libras)
- Mortalidad infantil

Cómo Le Puede Ayudar Esperando Bebé

El objetivo de Esperando Bebé es el de mejorar su salud y la de su bebé recién nacido. Cuando usted adquiere el compromiso con su bebé de participar en el programa Esperando Bebé, usted está dando el primer paso para asegurarse de que dará a luz un bebé sano.

El Programa:

- Educa a la mujer para tomar las mejores decisiones para su salud.
- Ofrece incentivos por asistir regularmente a sus citas médicas de control prenatal.
- Proporciona clases de educación para un embarazo saludable y un bebé sano, y le enseña a cerca de los cuidados básicos para el cuidado infantil.
- Provee acceso a educadores con experiencia en el área de la salud para ayudarla durante su embarazo.
- Le facilita para obtener artículos gratuitos para su bebé.
- Proporciona información y recomendaciones a cerca de los recursos que puede utilizar dentro de la comunidad.

Usted ganará puntos asistiendo a las clases educacionales de Esperando Bebé, acudiendo regularmente a sus citas médicas de control prenatal y adoptando hábitos saludables. Usted puede continuar ganando puntos después del nacimiento de su bebé, cada vez que lo lleve a los chequeos médicos de rutina y también asegurándose de que su bebé reciba las vacunas de inmunización a tiempo. Además podrá ganar y utilizar la totalidad de sus puntos hasta que su bebé complete el primer año de vida. Igualmente puede utilizar sus puntos acumulados escogiendo artículos en el almacén de Esperando Bebé. El almacén está dotado de:

- Ropa para infantes y bebés
- Sillas para el carro, cargadores de bebé y asientos de seguridad para niños
- Otros artículos misceláneos

¿Cómo Puedo Yo Participar?

Usted necesitará una remisión de su médico obstetra o puede llamar a la coordinadora del programa al teléfono 410-787-4366. Esperando Bebé fomenta la educación prenatal en cualquier etapa del embarazo de la mujer. Puesto que Esperando Bebé es un programa educativo que abarca todo el desarrollo del embarazo de la mujer, se recomienda que se inscriba lo más pronto posible, preferiblemente durante la etapa inicial del embarazo.

Su Compromiso:

- Adoptar un estilo de vida más sano escogiendo las mejores opciones y las más saludables.
- Asistir a sus citas médicas de control prenatal regularmente.
- Asistir a todas las clases educativas de Esperando Bebé.
- Llevar a su bebé a los controles médicos de rutina.
- Asegurarse de que su bebé reciba todas las inmunizaciones (vacunas) en el momento requerido.
- Alimentar a su bebé con leche materna, como la mejor opción y la más saludable para su bebé.



Zeta Phi Beta Sorority, Inc.



Para más información llame a la coordinadora
del programa al teléfono 410-787-4366.