



COMO NAVEGAR TU EMBARAZO

EN HAMPTON ROADS

- 1** Infórmate sobre los programas regionales de visitas domiciliarias o ponte en contacto con una doula.
- 2** Recibe atención prenatal regular y temprana y considera tomar vitaminas prenatales. **Solicita** seguro de salud.
- 3** Consume una dieta saludable y averigua cuales medicamentos son seguros durante el embarazo.
- 4** Apoya tu salud física (salud bucal) y mental para llevar a cabo un embarazo saludable, sabe cuándo llamar a tu proveedor durante el embarazo y después (posparto).
- 5** Sabe dónde encontrar apoyo o ayuda. Visita Recursos 757.
- 6** Obten ayuda para cuidar a tu nuevo bebé:
 - Suministros básicos
 - Espacio seguro para dormir
 - Lactancia materna
 - Alimentación con biberón
- 7** Acude a tus citas posparto con tu obstetra y ginecólogo, conéctate con un médico de atención primaria o el programa "Moms Matter" para estar familiar con las condiciones crónicas, como presión alta y Diabetes.



Este kit de herramientas se te ofrece por [organizaciones comunitarias](#) para dar la bienvenida a tu bebé a Hampton Roads.



Explora el kit de herramientas para el minus9to5.org/pathway_through_pregnancy



COMO NAVEGAR TU EMBARAZO

EN HAMPTON ROADS

- 1** Infórmate sobre los programas regionales de visitas domiciliarias o ponte en contacto con una doula.
- 2** Recibe atención prenatal regular y temprana y considera tomar vitaminas prenatales. **Solicita** seguro de salud.
- 3** Consume una dieta saludable y averigua cuales medicamentos son seguros durante el embarazo.
- 4** Apoya tu salud física (salud bucal) y mental para llevar a cabo un embarazo saludable, sabe cuándo llamar a tu proveedor durante el embarazo y después (posparto).
- 5** Sabe dónde encontrar apoyo o ayuda. Visita Recursos 757.
- 6** Obten ayuda para cuidar a tu nuevo bebé:
 - Suministros básicos
 - Espacio seguro para dormir
 - Lactancia materna
 - Alimentación con biberón
- 7** Acude a tus citas posparto con tu obstetra y ginecólogo, conéctate con un médico de atención primaria o el programa "Moms Matter" para estar familiar con las condiciones crónicas, como presión alta y Diabetes.



Este kit de herramientas se te ofrece por [organizaciones comunitarias](#) para dar la bienvenida a tu bebé a Hampton Roads.



Explora el kit de herramientas para el minus9to5.org/pathway_through_pregnancy