

Manténgase saludable

Consulte con su médico

- ☞ Haga el análisis de sangre, orina y pruebas de Papanicolaou
- ☞ Mantenga las vacunas al día
- ☞ Mantenga bajo control cualquier condición médica
- ☞ Diga qué medicinas y vitaminas está tomando
- ☞ Hable sobre las opciones de planificación familiar

Consulte con su dentista

- ☞ Cepílese los dientes y use el hilo dental por lo menos dos veces al día
- ☞ La enfermedad de las encías puede causar que los bebés nazcan antes de tiempo o con bajo peso

Mantenga su cuerpo sano

- ☞ Tome multivitaminas de 400 microgramos (mcg) de ácido fólico todos los días
- ☞ Haga ejercicio, aliméntese bien y conserve un peso saludable
- ☞ No fume y evite el humo de segunda mano
- ☞ No beba alcohol o consuma otras drogas

Cuidese

- ☞ Pida ayuda si se siente ansiosa, triste, deprimida, tensa o su pareja la lastima



Recursos Adicionales

Nurse-Family Partnership (NFP)

Un programa gratuita para mujeres embarazadas que están esperando su primer bebe.

925-313-6920

Guía Para el Cuidado Prenatal (PCG)

Enseñanza a domicilio gratuita, recursos y apoyo para mujeres embarazadas.

925-313-6254

www.cchealth.org/fmch/prenatal.php

Text4baby

Envíe la palabra BEBE (o BABY en Inglés) al 511411 y reciba mensajes gratis en su teléfono celular para ayudarla a través de su embarazo y el primer año de su bebé.

www.text4baby.org

Programa WIC: Mujeres, bebés y niños

Un programa suplementario de nutrición para mujeres embarazadas, que están amamantando o en el etapa postparto, bebés, y niños pequeños.

www.cchealth.org/wic



Phone (925) 313-6254

www.cchealth.org/groups/fmch



Este proyecto fue patrocinado por fondos recibidos de la División Maternal, Infantil y Adolescente del Departamento de Salud Pública de California.

**¿Está embarazada?
¿No tiene seguro?
¿Ingresos limitados?**

Usted no tiene que esperar para recibir cuidado prenatal.

Programa de Elegibilidad Presunta (PE)



¡Cuidado prenatal ya!

Junio del 2013

Elegibilidad Presunta

Elegibilidad Presunta:

- Conocida como PE
- Programa de Medi-Cal que provee cobertura inmediata y temporal para mujeres embarazadas de bajos ingresos
- Le permite ver a su doctor inmediatamente mientras espera la aprobación formal de Medi-Cal
- La vigencia del PE dura un mínimo de 30 días**

Usted califica para PE si:

- Cree que está embarazada
- Vive en California permanentemente, sin importar su estado legal
- Tiene ingresos limitados
- No tiene seguro médico o tiene un deducible alto

PE cubre:

- Pruebas de embarazo gratuitas
- Cuidado prenatal
- Las medicinas recetadas para su embarazo
- Servicios de aborto y aborto espontáneo

PE no le cubre:

- Servicios de Emergencia
- El parto en el hospital
- Hospitalizaciones
- Planificación familiar



Llame o visite una clínica cercana para solicitar el PE

Condado Central

Contra Costa Health Services (CCHS) Healthy Start Program

Martinez (925) 370-5495

La Clínica Monument

Concord (925) 363-2000

Planned Parenthood Shasta Pacific

Concord (925) 676-0300

Condado Este

Daniel Zimmerman, MD

Antioch (925) 754-6011

Contra Costa Health Services (CCHS) Healthy Start Program

Pittsburg (925) 431-2345

La Clínica Pittsburg Medical Clinic

Pittsburg (925) 431-1230

Planned Parenthood Shasta Pacific

Antioch (925) 754-4550

Condado Oeste

Contra Costa Health Services (CCHS) Healthy Start Program

San Pablo (510) 231-9469

Lifelong Brookside Community Health Center

Richmond (510) 215-5001

San Pablo (510) 215-9092

Planned Parenthood Shasta Pacific

Richmond (510) 222-5290

Aplique para Medi-Cal formal antes que su PE se venza

Aplique a través del internet

www.benefitscalwin.org

O

Llame o visite a su oficina de Medi-Cal más cercana: **1-800-709-8348**

Oficinas

4545 Delta Fair Blvd., Antioch

151 Sand Creek Rd., Brentwood

151 Linus Pauling Dr., Hercules

400 Ellinwood Way, Pleasant Hill

1305 Macdonald Ave., Richmond

¿No le aprobaron el Medi-Cal?

Llame al **AIM (Acceso para Bebés y Madres)** un programa de seguro médico a bajo costo para mujeres embarazadas cuyos ingresos son demasiado altos para obtener Medi-Cal. Solicítelo **antes de cumplir 30 semanas de embarazo.**

1-800-433-2611

www.aim.ca.gov

¿Necesita ayuda con las aplicaciones?



Para ayuda **GRATUITA** con la aplicación de Medi-Cal o AIM, llame al **1-800-771-4270.**