



PRIMEROS PASOS MADRE SALUDABLE, BEBÉ SALUDABLE

Preparando para ser una madre puede ser un poco abrumador: ¿Estoy comiendo bien? ¿Cómo voy a llegar a las citas con el doctor? ¿Voy a enlazar con mi bebé? ¡Tantas preguntas!

Primeros Pasos es un programa que ayuda que las embarazadas tengan acceso a los servicios vitales que necesitan para ser saludables—y para tener un bebé saludable. Agencias locales—El Departamento de Salud Pública del Condado de Kitsap, el Departamento de Servicios Sociales y de Salud, y el programa Mujeres, Bebés y Niños (WIC)—le proveen esto sin costo a usted.



KITSAP PUBLIC
HEALTH DISTRICT

345 6th Street
Suite 300
Bremerton, WA
98337

360-337-4821
360-337-4851 (fax)

GRATIS PARA USTED Y SU BEBÉ

- Seguro médico;
- Clases sobre el parto durante el embarazo;
- Visitas con el doctor, incluyendo transporte;
- Educación antes y después que venga su bebé;
- Apoyo con amamantar y otros asuntos;

- Apoyo y educación sobre nutrición;
- Planificación familiar por un año después del nacimiento de su bebé;
- Visitas en su casa cuando es conveniente para usted con una enfermera de salud pública o una consejera si usted desea.

SUS PRÓXIMOS PASOS

Llámenos al 360-337-4821 para ayuda con los siguientes pasos:

- Consiga su resultado positivo de la prueba de embarazo. Se puede hacer la prueba en nuestra oficina o su doctor puede hacerla también.
- Haga una cita con una enfermera de salud pública.
- Aplique para seguro médico.
- Aplique para asistencia con dinero o cupones de alimentos.

GUIA DE INGRESOS

Para calificar para Primeros Pasos, sus ingresos tienen que estar bajo un límite establecido. Usted puede calificar aun si ya tiene seguro médico.

Llámenos al 360-337-4821.