

LOS BEBÉS DUERMEN MEJOR BOCA ARRIBA



- Los bebés duermen más seguros en una cuna, en un moisés o en un pack-n-play
- Use un colchón firme con una sábana ajustada
- Asegúrese de que el bebé duerma boca arriba
- Póngale ropa de dormir de una pieza
- Asegúrese de que el bebé duerma solo
- Asegúrese de que en el área de descanso no haya almohadas, mantas, protectores o juguetes



HEALTHY START

904-253-1390

Duval.FloridaHealth.gov // [FLHealthDuval](https://www.facebook.com/FLHealthDuval)



Los servicios se prestan sin distinción de raza, color, religión, sexo, empleo o país de origen.

DÉ A SU BEBÉ

HEALTHY START

Servicios para mujeres embarazadas, niños y familias



Duval.FloridaHealth.gov

¿QUÉ ES HEALTHY START?

Healthy Start es un servicio voluntario y gratuito que apoya a las mujeres, bebés y niños (hasta los tres años) del condado de Duval para aumentar los embarazos y partos saludables y los niños sanos.

Dé a su bebé un comienzo saludable aprovechando nuestros servicios. Unirse es muy fácil. Diga Sí en las evaluaciones de Healthy Start en el consultorio de su médico, hospital de partos, centro o llámenos para inscribirse.

Las evaluaciones de Healthy Start son breves y confidenciales.



SE CONSIDERA PARTO PREMATURO ANTES DE LAS 37 SEMANAS DE EMBARAZO

El trabajo de parto prematuro (parto pretérmino) es cuando el cuerpo de una mujer embarazada empieza a prepararse para el parto demasiado pronto. El trabajo de parto prematuro no siempre es doloroso. Una mujer embarazada debe llamar a su médico o ir al hospital de inmediato si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Contracciones (dolores de parto, el vientre se tensa como un puño, etc.) cada 10 minutos o menos
- Cambios en el flujo vaginal, incluyendo la pérdida de líquido o sangrado de la vagina
- Presión pélvica: sensación de que el bebé empuja hacia abajo
- Poco o un ligero dolor en la espalda
- Calambres similares a los menstruales
- Calambres en el vientre con o sin diarrea

HEALTHY START DA

- Consejos y apoyo durante la lactancia materna
- Administración de casos
- Preparación para el parto y para la crianza de los hijos para mamás y papás
- Información sobre planificación familiar (anticonceptivos)
- Apoyo a la paternidad
- Educación sobre alimentación saludable
- Ayuda para dejar de fumar
- Visitas a la casa
- Información sobre vacunación
- Remisiones
- Reducción del estrés

