



motherhood matterssm

(formerly Pickles and Ice Cream)

Congratulations on your pregnancy!

Molina Healthcare's Health Improvement Program invites you to sign up for our FREE prenatal care program. Session 1 is the motherhood matterssm prenatal care class. Session 2 is the valuable & important Car Seat Safety class. Members must complete both classes before their baby is born to receive an infant car seat. **You must register before your 35th week of pregnancy.**

Members can complete both classes through the mail.

PRE-REGISTRATION IS REQUIRED!

Participants can not take part in the class if they have not pre-registered.

Call (505) 342-4660 extension 182618 or 800-377-9594 extension 182618 to register.



Session I

motherhood matterssm Prenatal Care Class

- How your baby grows each month of your pregnancy
- Body changes and emotions for mom-to-be
- Eating healthy for two & exercise tips
- Common concerns during pregnancy
- Signs of labor including pre-term labor
- How men can be more active in the pregnancy
- Caring for your newborn
- How your baby grows during the first year of his life
- What shots your child will need to protect from diseases

Session 2

Car Seat Safety Class

- Why it is important to buckle up your baby with each and every ride in a car
- Why it is so important that infants sit in the rear-facing car seat position
- Choosing a car seat that fits your child's age and weight
- How to install your car seat in your car
- When to use a booster seat
- How to know if a car seat is safe & properly installed
- How Certified Car Seat Technicians in your area can help you check your car seat & answer questions

Member Name	Date of Birth	Mailing Address, City, State, Zip
Molina Healthcare Member ID # OR SS #	Phone Number (s)	Due Date

Have you ever had a **HIGH RISK** pregnancy (whether now or in the past) because of pre-term labor, diabetes, smoking or depression? No Yes If yes, please list all risks here: _____

Yes, please send my class materials in Spanish.

Return completed Registration Form to:
Molina Healthcare/Health Improvement Program, P. O. Box 3887, Albuquerque, NM 87190
Health Improvement Hotline: 1-800-377-9594 extension 182618; in Albuquerque call 342-4660 extension 182618
Visit us at www.molinahealthcare.com



motherhood matterssm

(anteriormente Pepinillos y helado)

¡La felicitamos por su embarazo!

El Programa para Mejorar la Salud de Molina Healthcare la invita a inscribirse para recibir atención médica prenatal GRATIS. La Sesión 1 es la clase de cuidado prenatal “Pepinillos y helado” (Pickles and Ice Cream). La Sesión 2 es una clase valiosa e importante llamada “Seguridad en el asiento de bebé del automóvil”. Las miembros deben completar ambas clases antes del nacimiento del bebé para recibir el asiento de bebé para automóvil. **Debe inscribirse antes de la semana 35 del embarazo.**

Los miembros completar ambas clases por correspondencia.

¡ES NECESARIO QUE SE INSCRIBA DE ANTEMANO!
No podrá participar en las clases si no se ha registrado previamente.

Para registrarse, llame al (505)342-4660 interno 182618 o al (800)377-9594 interno 182618.

Sesión I

motherhood matterssm “Pepinillos y helado”

- Cómo crece su bebé cada mes durante el embarazo
- Los cambios corporales y emocionales en la futura mamá
- Comer saludable por dos y sugerencias para hacer ejercicio
- Preocupaciones comunes durante el embarazo
- Las señales del parto y del trabajo de parto
- Cómo pueden los hombres participar más activamente en el embarazo
- Cómo cuidar del recién nacido
- Cómo crece su bebé durante el primer año de vida
- Qué vacunas necesita su hijo para estar protegido contra las enfermedades

Sesión 2

Clase de seguridad en el asiento de bebé del automóvil

- Por qué es importante sujetar con el cinturón de seguridad a su bebé cada vez que lo llevan en auto
- Por qué es tan importante que los bebés se sienten en el asiento trasero del automóvil mirando hacia atrás
- Cómo escoger un asiento de bebé que sea adecuado para la edad y el peso de su hijo
- Cómo instalar el asiento de bebé en el automóvil
- Cuándo se debe usar un asiento de refuerzo
- Cómo saber si un asiento de bebé se instaló de modo correcto y seguro
- Cómo pueden los técnicos habilitados especializados en asientos de bebé de su localidad ayudarla a comprobar el estado de su asiento de bebé y contestar sus preguntas

Nombre del Miembro del Plan Fecha de nacimiento Dirección Postal, Ciudad, Estado y Código Postal

Nº de Identificación de Molina Healthcare o Nº de Seguro Social Número(s) de Teléfono Fecha en que espera dar a luz

¿Ha tenido usted alguna vez un embarazo difícil o de **ALTO RIESGO** (ya sea ahora o en el pasado) debido a un parto prematuro, a la diabetes, al hábito de fumar o a la depresión? No Sí Si respondió en la afirmativa, enumere dichos partos a continuación: _____

Devuelva la Planilla de Inscripción a: Molina Healthcare/Health Improvement Program [Programa de Molina Healthcare para Mejorar su Salud], P. O. Box 3887, Albuquerque, NM 87190

Línea Directa del Mejoramiento de la Salud: 1-800-377-9594 extensión 182618; en Albuquerque llame a 342-4660, extensión 182618

Visite nuestro sitio de la red Internet en la dirección: www.molinahealthcare.com

Los fondos para los servicios que proporciona Molina Healthcare provienen, en parte, de un contrato con el estado de Nuevo México