

Ваш путеводитель по здоровой беременности



Поздравляем! У вас будет ребенок! Компания Molina Healthcare хочет помочь вам выносить здорового ребенка без проблем. Мы с радостью поможем вам на каждом этапе!

Ознакомьтесь с нашим полезным руководством по беременности под названием **«Ваш путеводитель по здоровой беременности»**. В нем есть советы, которые помогут сохранить здоровье вам и вашему ребенку. Из руководства вы узнаете много полезной информации.

Шаги, которые можно предпринять для обеспечения благополучного протекания беременности и поддержки здоровья ребенка



Как найти акушера-гинеколога

- Лучше всего обратиться к акушеру-гинекологу, как только вы узнаете о своей беременности. Если вам нужна помощь в поиске или смене акушера-гинеколога, позвоните в **Отдел обслуживания участников программы страхования** по номеру **(888) 665-4621**.



Правильный выбор для вашего ребенка

- Врач вашего ребенка
- Советы по безопасному путешествию и выбору автокресел
- Безопасный сон
- Грудное вскармливание или кормление из бутылочки



Чего ожидать во время дородовых визитов?

- Важно как можно раньше начать дородовое наблюдение и регулярно посещать своего акушера-гинеколога.



Чего ожидать по возвращении домой?



Что нужно делать для восстановления организма?

- Послеродовой осмотр
- Очень важно посетить своего акушера-гинеколога для послеродового осмотра. Ваш организм прошел через многое, и ему потребуется время для восстановления. Ваш акушер-гинеколог проверит, как вы восстанавливаетесь после родов.



Услуги для вас и вашего ребенка: программа WIC и доула



Как позаботиться о себе?



Бэби-блюз



Чего ожидать в каждом триместре?

- Физические и эмоциональные проявления
- Способы подготовки к родам
- Виды родов и время восстановления



Почему ваш ребенок плачет?



Какие прививки необходимы вашему ребенку для защиты иммунитета?

Хотите узнать больше?

Ознакомьтесь с нашим полным руководством по беременности, отсканировав QR-код.

