



AmeriHealth Caritas

Louisiana

www.carforla.com

Un corazón sano para usted y su bebé

Cuide su corazón durante el embarazo y logre una buena salud para usted y su bebé. Esto es lo que debe hacer:

- Reciba atención a tiempo y con frecuencia.
- Lleve una alimentación buena para el corazón con muchas frutas, verduras, legumbres y proteínas magras.
- Mueva el cuerpo durante 30 minutos la mayoría de los días (consulte primero con su médico).
- Evite el tabaco, el alcohol y las drogas.
- Identifique las señales de advertencia de la hipertensión: Dolor de cabeza, dolor en el pecho, hinchazón de la cara o las manos, cambios en la visión y aumento repentino de peso.

Algunos cambios pequeños hoy pueden ayudar a cuidar su salud y la de su bebé.

Comuníquese con Bright Start® al **1-888-913-0327** para recibir apoyo y recursos útiles, incluidas visitas domiciliarias para recibir orientación con la lactancia y educación, además de un Pack 'n Play gratuito si necesita un lugar seguro para que duerma su bebé.

Gane recompensas con la tarjeta CARE por acudir a sus consultas de atención prenatal y posparto. Visite **www.amerihealthcaritasla.com/carecard** o llame al **1-888-756-0004** para obtener más información.



AmeriHealth Caritas Louisiana
P.O. Box 83580
Baton Rouge, LA 70884