Acerca de nosotros

Cada Mujer OC es un recurso para cualquier persona que está pensando en embarazarse, o está embarazada o tiene un nuevo bebé. Nuestro objetivo es proporcionarle información y los recursos necesarios para una experiencia segura y saludable de embarazo y de la crianza de los hijos.

www.sp.everywomanoc.org

El consejo Perinatal Council del Condado de Orange, (OCPC por sus siglas en inglés) tiene el compromiso de apoyar a las mujeres y los bebés del Condado de Orange para que gocen de bienestar y de óptima salud perinatal.

Para obtener información adicional, visite **www.sp.everywomanoc.org** o comuníquese con la Línea de Referencia de Salud llamando al (800) 564-8448.

Cada Mujer OC

Las mujeres en las etapas de preconcepción, prenatal y posparto pueden encontrar información sobre:

- Servicios médicos
- Alimentación saludable y ejercicios
- Mente sana y relaciones
- Consumo de sustancias
- Entorno laboral y del hogar
- Cuidado del bebé

Para obtener información adicional, visite **www.sp.everywomanoc.org** o comuníquese con la Línea de Referencia de Salud (Health Referral Line) llamando al (800) 564-8448.

Pensando en quedar embarazada

Cuidar bien de su cuerpo y mente la preparará para el embarazo y le dará a su bebé un comienzo saludable.

Incluso si decide no quedar embarazada ahora ni en el futuro, esta información la ayudará a vivir un estilo de vida saludable.

Embarazada

Si está embarazada, es importante comenzar a planear y tomar decisiones saludables para su familia.

Las decisiones que tome ahora contribuirán a que su bebé tenga una vida feliz y saludable.

Después de dar a luz y el primer año del bebé

El período de posparto se refiere a las primeras seis semanas después del parto. Es un período de recuperación y adaptación.

Durante estas semanas, usted formará un vínculo emocional con su bebé y se hará un chequeo después del parto con su médico. Cuide a su bebé y de sí misma al tomar buenas decisiones y mantenerse saludable.