

BABY STEPS

Get the Care You Need in Pregnancy



Kern Family Health Care's (KFHC) Baby Steps Program (BSP) is for members who are pregnant or thinking about getting pregnant. We support you, side by side with your doctor, with each pregnancy.

Why is this so vital?

Recent data shows that pregnant people in Kern County do not receive enough prenatal care. A low number of prenatal visits can have harmful results. **Babies are more likely to be born with a low weight at birth. They may also be born before their due date.**

What does the BSP do?

- Reach out to you by phone.
- Link you to a doctor and our partners. For example, Black Infant Health (BIH) or a car seat safety program.
- Mail you a pregnancy health guide after you complete your first prenatal visit!

If you think you are pregnant:

- Get tested at your doctor's office to confirm.
- See your doctor within the first 12 weeks of pregnancy or within 6 weeks of joining KFHC
- Find an OB/GYN doctor at [kernfamilyhealthcare.com](https://www.kernfamilyhealthcare.com).

Member Rewards

As a thank you, we will send you a reward for starting pregnancy care.

Need a ride?

We can help with rides to your doctor and pharmacy. Call KFHC to schedule: **800-391-2000**.

Pregnancy concerns:

Call your doctor or the **KFHC 24-hour Advice Nurse Line 800-391-2000** if you have questions or concerns during pregnancy.

Things to keep in mind

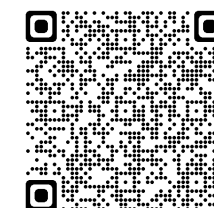
- Get in touch with Women, Infant, and Children (WIC) for tips on how to stay healthy. They can help you plan for breastfeeding. For more information, check out our website, [kernfamilyhealthcare.com](https://www.kernfamilyhealthcare.com).
- Don't smoke, use drugs, alcohol or use any other substance that may harm you or your baby. Need help quitting? Give us a call.
- Talk to your doctor about the herbal supplements and medicines you use. Some can be harmful to your baby.



For more on pregnancy topics, go to:

<https://www.kernfamilyhealthcare.com/members/health-and-wellness-services/baby-steps-program/>

OR for quick access scan here:



Para español vea al reverso

800-391-2000
[kernfamilyhealthcare.com](https://www.kernfamilyhealthcare.com)



Kern Family Health Care complies with all applicable state and federal civil rights laws and does not unlawfully discriminate, exclude people, or treat them differently because of sex, race, color, religion, ancestry, national origin, ethnic group identification, age, mental disability, physical disability, medical condition, genetic information, marital status, gender, gender identity, or sexual orientation.

Rev. 11/2022

PEQUEÑOS PASOS

Obtenga la atención médica que necesita durante el embarazo



El Programa de Pequeños Pasos (Baby Steps Program, BSP) de Kern Family Health Care (KFHC) está diseñado para las personas embarazadas, o quienes están pensando en quedar embarazadas, que son miembros del plan. Le brindamos apoyo junto con su doctor en cada embarazo.

¿Por qué es tan importante?

Los datos recientes muestran que las personas embarazadas del condado de Kern no reciben suficiente atención prenatal. Un bajo número de consultas prenatales puede tener resultados perjudiciales. **Los bebés tienen más probabilidades de nacer con bajo peso. También pueden nacer antes de la fecha indicada.**

¿Qué hace el Programa de Pequeños Pasos?

- Nos comunicamos con usted por teléfono.
- La ponemos en contacto con un doctor y con nuestros socios. Por ejemplo, el programa de Black Infant Health (BIH, por sus siglas en inglés) o un programa de seguridad de asientos infantiles.
- ¡Le enviamos por correo una guía de salud para el embarazo después de completar su primera consulta prenatal!

Si cree que está embarazada:

- Hágase la prueba en el consultorio de su doctor para confirmar.
- Consulte a su doctor en las primeras 12 semanas del embarazo o en las

primeras 6 semanas de haberse inscrito a KFHC.

- Encuentre a un doctor obstetra/ ginecólogo en kernfamilyhealthcare.com.

Premios para miembros

Como agradecimiento, le enviaremos un premio por comenzar la atención médica durante el embarazo.

¿Necesita transporte?

Le podemos ayudar con los viajes al doctor y a la farmacia. Llame a KFHC para programar: **800-391-2000**.

Preocupaciones durante el embarazo:

Llame a su doctor o a la **línea de consejos de enfermería de KFHC al 800-391-2000 las 24 horas** si tiene preguntas o preocupaciones durante su embarazo.

Cosas que se deben tener en cuenta

- Comuníquese con el programa de Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infant, and Children, WIC) para obtener consejos sobre cómo mantenerse saludable. Ellos pueden ayudarle a



planificar la lactancia. Para obtener más información, visite nuestro sitio web en kernfamilyhealthcare.com

- No fume ni consuma drogas o alcohol, ni use alguna otra sustancia que pueda hacerle daño a usted o a su bebé. ¿Necesita ayuda para dejar de fumar? Llámenos.
- Hable con su doctor sobre los suplementos a base de hierbas y los medicamentos que usa. Algunos pueden ser dañinos para su bebé.

Para obtener más información sobre temas relacionados con el embarazo, visite:

<https://es.kernfamilyhealthcare.com/members/health-and-wellness-services/baby-steps-program/>

O para acceso rápido escanee aquí:



Kern Family Health Care®

800-391-2000

kernfamilyhealthcare.com



Kern Family Health Care cumple con las leyes de derechos civiles estatales y federales y no discrimina ilegalmente, no excluye a las personas ni las trata de forma diferente por motivos de sexo, raza, color, religión, ascendencia, país de origen, identificación con un grupo étnico, edad, discapacidad física o mental, condición médica, información genética, estado civil, género, identidad de género u orientación sexual.