**`**

Esta información está disponible en parte gracias al apoyo de la Red de Salud Maternal (MHN) del Condado de San Bernardino en colaboración con **[introduzca el nombre del colaborador].**

Publicado en 2022. Para conocer más sobre la MHN, visita nuestra página web [www.maternalhealthnetworksbc.com](http://www.maternalhealthnetworksbc.com).

**Cosas que debe saber**

**en su primer trimestre**

**3**

**Manténgase informada**

*Pídale a su proveedor de atención primaria recursos educativos en su primera reunión.*

*Hay recursos educativos para brindarle ayuda con:*

* *El parto*
* *La lactancia*
* *Grupos de autoayuda*
* *Derechos del paciente*

**3**

**2**

**1**

**Abogue**

*Sepa que está bien abogar por sí misma y por sus necesidades ante su proveedor.*

* *Exprese sus preocupaciones a su proveedor de atención primaria*
* *Haga preguntas*
* *Conozca sus derechos*

**Manténgase conectada**

*En cuanto sepa que está embarazada, póngase en contacto inmediatamente con su proveedor de atención primaria.*

*Si no dispone de un proveedor, llame a su seguro y pregunte por los recursos disponibles:*

* *Ginecólogo*
* *Partera*
* *Doula*

**INTRODUZCA EL LOGO DEL COLABORADOR**

**Presented by [name], [organization]**

Insert two sentence biography of subject matter expert.