# ?Porque es importante los cheques medicos?

*Una persona de apoyo siempre es bienvenida en sus citas médicas*

## Beneficios de los chequeos prenatales tanto para la madrea como para el bebe

- **Prevenir y reducir reisgos** de salud para usted y su bebe
- Contectar con el **apoyo de la comunidad**
- Discuta la **nutricion saludable** y las vitaminas necesarias para usted y su bebe
- **Aprende sobre su cerebro de su bebe** y como ayudar en su desarrollar
- Obtenga apoyo y **control del estrés y la depresión** que pueden afectar a su bebé y a usted
- Monitar a su bebe para un **crecimiento saludable con un ultrasonido**

## Beneficios de los chequeos de Well Child

- Revisa a su hijo en el **crecimiento, desarrollo y aprendizaje saludable**
- Conectar con el **apoyo de la comunidad**
- Reciba **exámenes de visión y audición** para su hijo
- Discutir **las vacunas**
- Aprenda sobre **nutrición** para apoyar el crecimiento saludable de su hijo
- Recibir recursos para apoyo **emocional, educativo y conductual**

*Todas las citas médicas están protegidas por leyes de privacidad*

## *Help Me Grow te puede ayudar encontrar:*

Un médico en su área, incluso si no tiene seguro

Clínicas que ofrecen intérpretes que hablan su idioma

Opciones de transporte hacia y desde citas en su comunidad

**Help Me Grow-Ottawa** estamos para contestar sus preguntas y ayudar encontrar servicios para ninos prenatal hasta los 5 anos de edad

llamada o mensaje de texto

**844.233.2244 • hmgOttawa.org**

Help Me Grow® Ottawa

*Originalmente creado y producido por Ottawa Area ISD 032020*

# Why Are Medical Check-ups Important?

*A support person is always welcome at your medical appointment*

## Benefits of prenatal check-ups for both mom and baby

- **Prevent and reduce risk** of serious health issues for both you and your baby
- Connect you to **community supports**
- Discuss **healthy nutrition** and necessary vitamins for you and your baby
- **Learn about your baby's brain** and how to help its development
- Get support to **manage stress & depression** that can affect your baby and you
- Check your baby for **healthy growth with an ultrasound**

## Benefits of well-child check ups

- Check your child for **healthy growth, development, and learning**
- Connect you to **community supports**
- Receive **vision and hearing screenings** for your child
- Discuss **immunizations**
- Learn about **nutrition** to support healthy growth for your child
- Receive resources for **emotional, educational, and behavioral support**

*All medical appointments are protected by privacy laws*

## Help Me Grow can help you find:

A doctor in your area, even if you don't have insurance

Clinics offering interpreters that speak your language

Transportation options to and from appointments in your community

**Help Me Grow-Ottawa** is here to answer your questions and help find services for children prenatal – 5 years old.

Call or text
**844.233.2244 • hmgOttawa.org**

Help Me Grow® Ottawa

*Originally created and produced by Ottawa Area ISD 032020*