



# HEALTHY ADDITION<sup>®</sup> PRENATAL PROGRAM

Healthy Addition has given me peace of mind as I prepare for my baby. It's helped me understand what to expect in each trimester and helped me figure out which questions I should ask my doctor at each appointment. I would recommend it to any expectant mother. – Florida Blue Member, Sunny Isles Beach, FL

Florida Blue 

BetterYou

## No extra cost for moms-to-be

Every expectant mother wants the best for her baby. Early prenatal care and education may reduce the chances of pregnancy complications.

## What can Healthy Addition do for you?

Florida Blue has found some great ways to help give you and your baby the best care available, even before they are born. When you enroll in our Healthy Addition Prenatal Program, you'll receive the following to help you be as healthy as possible:

- Quick access to a Registered Nurse
- Coaching on maintaining a healthy lifestyle
- Free educational material
- Information on obtaining a breast pump

## Did you know?

Be aware of preterm labor warning signs! Tell your doctor immediately if you have:

- |                                |  |
|--------------------------------|--|
| <b>1</b> Uterine contractions  | <b>4</b> Pelvic pressure                       |
| <b>2</b> Menstrual-like cramps | <b>5</b> Unusual vaginal discharge or bleeding |
| <b>3</b> Low, dull backaches   |  |

Many moms-to-be have enrolled in Healthy Addition. Join them!



**Email:**

[healthyaddition@floridablue.com](mailto:healthyaddition@floridablue.com)



**Call:**

800-955-7635, Option 6  
Monday–Friday,  
8 a.m.–5:30 p.m. EST



**Scan:**

Access the QR code for questions and answers on maternity care.



Florida Blue is a trade name of Blue Cross and Blue Shield of Florida, Inc., an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association. We comply with applicable Federal civil rights laws and do not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability or sex. Please remember that all decisions that require or pertain to independent professional medical or clinical judgment or training, or the need for medical services, are solely your responsibility and that of your treating Physician and/or health care Providers. You and your Physicians are responsible for deciding what medical care should be rendered or received, and when that care should be provided.

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-352-2583 (TTY: 1-877-955-8773).

ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele 1-800-352-2583 (TTY: 1-800-955-8770).

85286 0324R

# HEALTHY ADDITION<sup>®</sup> PROGRAMA PRENATAL

Healthy Addition me ha dado tranquilidad mientras me preparo para recibir a mi bebé. Me ayudó a entender lo que puedo esperar en cada trimestre y a saber qué preguntas debo hacerle a mi médico en cada cita. Se lo recomiendo a todas las embarazadas. – *Miembro de Florida Blue, Sunny Isles Beach, FL*

Florida Blue

BetterYou

## Sin costo extra para las futuras madres

Toda mujer embarazada desea lo mejor para su bebé. La educación desde la primera etapa y el cuidado prenatal pueden reducir las posibilidades de presentar complicaciones durante el embarazo.

## ¿Cómo le puede ayudar Healthy Addition?

Florida Blue ha encontrado excelentes maneras de proporcionarles a usted y a su bebé la mejor atención disponible, incluso antes de que su bebé nazca. Cuando se inscribe en nuestro programa prenatal Healthy Addition, recibe los siguientes servicios para ayudarle a mantenerse lo más saludable posible:

- Acceso rápido a una enfermera registrada
- Asesoramiento para mantener un estilo de vida saludable
- Material educativo gratuito
- Información sobre cómo obtener un extractor de leche

## ¿Sabía que...?

¡Esté atenta a las señales de advertencia de un parto prematuro! Informe inmediatamente a su médico si presenta:

- |  |                                    |
|--|------------------------------------|
| 1 Contracciones uterinas                         | 4 Presión en la pelvis             |
| 2 Calambres similares a los menstruales          | 5 Flujo vaginal inusual o sangrado |
| 3 Dolor constante en la parte baja de la espalda |                                    |

Muchas futuras madres se han inscrito en Healthy Addition ¡Participe junto a ellas!



### Correo electrónico:

healthyaddition@floridablue.com



### Llame al:

800-955-7635, Option 6  
Monday–Friday,  
8 a.m.–5:30 p.m. EST



### Escanear:

Acceda al código QR para preguntas y respuestas sobre la atención a la maternidad.



federales de derechos civiles aplicables y no discriminamos por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad ni sexo. Recuerde que todas las decisiones que requieran o que estén relacionadas con criterios o conocimientos médicos o clínicos independientes y profesionales, o la necesidad de recibir servicios médicos, son exclusivamente su responsabilidad y la de su médico tratante y/o proveedores de la salud. Usted y sus médicos son responsables de decidir qué atención médica deben proporcionarle o debe recibir, y cuándo y cómo se debe recibirla. ATTENTION: If you speak English, there are free of charge language assistance services available to you. Call 1-800-352-2583 (TTY: 1-877-955-8773).

ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele 1-800-352-2583 (TTY: 1-800-955-8770).

85286S 0324R