

# Are you pregnant or a new mom?

There's a **NO Charge** service to help you!



**Text4baby** is a no charge service to help you through your pregnancy and baby's first year of life.

Get NO CHARGE text messages on your cell phone each week. The text4baby messages will give you tips about:

- Keeping healthy
- Labor and delivery
- Breastfeeding
- The importance of shots
- Exercise and healthy eating
- And much more

Give your baby the best possible start in life. Sign up for text4baby.

## To sign up for **text4baby**

Simply **text** the word **BABY** to **511411**.

You will be asked for a participant code after you sign up. The participant code is **HFS**. This code will let text4baby know that you are a member of our health plan. It will also let us know you signed up for the service.



Text4baby is an educational program of the National Healthy Mothers, Healthy Babies Coalition.

You can also go to **www.text4baby.org** to:

- sign up for **text4baby**
- learn more

## She's one smart mom

She signed up for **text4baby**



100-4165 5/10  
Healthy First Steps™ is an outreach partner of text4baby.

# ¿Está embarazada o acaba de tener un bebé?

¡Existe un servicio **SIN CARGO** que puede ayudarla!



**Text4baby** es un servicio sin cargo para ayudarla durante el embarazo y el primer año de vida de su bebé.

Reciba - SIN CARGO - mensajes de texto en su celular cada semana. Los mensajes de text4baby le darán consejos sobre:

- cómo mantenerse saludable
- el trabajo de parto y el parto
- la lactancia materna
- la importancia de las vacunas
- la alimentación saludable y el ejercicio
- ¡y mucho más!

Para que su bebé comience la vida de la mejor manera posible, inscríbese en text4baby.

## Para inscribirse en **text4baby**

tan solo **envíe** la palabra **BEBE** al **511411**.

Se le pedirá un código de participación después de inscribirse. Ese código es **HFS** y le permitirá a text4baby saber que usted es miembro de nuestro plan de salud. También nos ayudará a saber que usted se inscribió en este servicio.



Text4baby es un programa educativo de la Coalición Nacional Healthy Mothers, Healthy Babies (Madres Sanas, Bebés Sanos, HMHB).

También puede visitar **[www.text4baby.org](http://www.text4baby.org)** (en inglés) para:

- inscribirse en **text4baby**
- obtener más información

## ¡Qué mamá más inteligente!

Se inscribió en **text4baby**



Healthy First Steps™ (Primeros Pasos Saludables) es un socio de alcance de text4baby.