



Thinking about whether or not to have another child within the next 18 months?

Yes

Reach out to your OB to discuss your family planning.

Maybe

In collaboration with your provider, it's important to discuss your birth plan and your postpartum family planning with your OB.

No

The first 18 months are critical for healing. It's important to take care of your mind, body and new baby.

Did you know?

There is a long-acting reversible contraceptive (LARC) that you can receive immediately after delivery that lasts up to 5-10 years.

To learn more about your contraception options, scan the QR code.



bedsider.org

Questions to discuss with your OB

- Is it safe for me to be pregnant within the next 18 months?
- What are my options for contraceptives?
- What community resources and support groups are available for me?

Joyful Journeys Pregnancy Case Management

Your health plan always supports your choice. Reach out to **HPNOBTeam@uhc.com** for help on your journey or call **1-844-851-7830**, TTY **711**.

Family Foundations

We offer support for you and your baby from birth to 2 years old. We can assist with finding a doctor, transportation, breastfeeding support, childhood vaccines, and community resources. Call us at **702-304-6925**, TTY **711**.

Resource: **ACOG.org**

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-962-8074 (TTY: 711).

Health plan coverage provided by Health Plan of Nevada.



¿Estás pensando si tener o no otro hijo en los próximos 18 meses?

Sí

Comunícate con tu obstetra para hablar sobre tu planificación familiar.

Tal vez

En colaboración con tu proveedor, es importante analizar tu plan de parto y tu planificación familiar de posparto con tu obstetra.

No

Los primeros 18 meses son fundamentales para la curación. Es importante cuidar tu mente, tu cuerpo y tu nuevo bebé.

¿Lo sabías?

Existe un anticonceptivo reversible de acción prolongada (LARC) que puedes recibir inmediatamente después del parto y que dura hasta 5-10 años.

Para obtener más información sobre tus opciones de anticoncepción, escanea el código QR.



bedsider.com

Preguntas para hablar con tu obstetra

- ¿Es seguro que quede embarazada dentro de los próximos 18 meses?
- ¿Cuáles son mis opciones de anticonceptivos?
- ¿Qué recursos comunitarios y grupos de apoyo hay disponibles para mí?

Administración de Casos de Embarazo Joyful Journeys

Tu plan de salud siempre apoya tu elección. Contacta a **Equipo HPNOBTeam@uhc.com** para obtener ayuda en tu viaje o llama **1-844-851-7830**, TTY **711**.

Fundamentos familiares

Ofrecemos apoyo para ti y tu bebé desde el nacimiento hasta los 2 años. Podemos ayudarte a encontrar un médico, transporte, apoyo para la lactancia, vacunas infantiles y recursos comunitarios. Llámanos al **702-304-6925**, TTY **711**.

Recurso: **ACOG.org**

La cobertura del plan de salud es proporcionada por Health Plan of Nevada.