Healthy Pregnancy Classes

Much care and preparation are needed during a pregnancy for a healthy baby to be born. Texas Children's Health Plan is here to help our members give their baby a healthy start! Our Healthy Rewards Program offers a variety of exclusive virtual classes at no cost for pregnant members. InJoy provides the classes on their *eSuite* learning platform and includes self-paced interactive videos, animations and games. Classes are offered in English and Spanish. To learn more, please visit **healthyrewardsprogram.org**.

Understanding Pregnancy

Learn all about pregnancy in this helpful class. Pregnant members can see how your baby develops and learn what kind of medical care you will need. Finally, members will have an opportunity to create menus and grocery lists, and keep journals and exercise diaries to have the healthiest pregnancy possible.

Class Duration: 2-2.5 hours

Understanding Birth

Learn all about the birth process and medical procedures in this helpful class. Pregnant members will also get a sense of what labor is really like as you watch several birth stories. You will even have an opportunity to create your own birth plan!

Class Duration: 4-6 hours

Understanding Breastfeeding

Learn all about breastfeeding in this helpful class. Pregnant members will also get a sense of what it's really like to breastfeed as you hear from moms who have been there!

Class Duration: 1.5-2 hours

Understanding Your Newborn

Prepare to be a new parent and to care for your baby in this helpful class. Pregnant members will also learn why bonding is so important for brain development and how reading your baby's cues helps you understand what they need.

Class Duration: 2-2.5 hours

Understanding Postpartum Health and Baby Care

Prepare to return home after the birth of your baby in this helpful class. Pregnant members will also learn all about caring for yourself and your newborn in the first days and weeks.

Class Duration: 2-3 hours

How to Sign Up for Classes:

Registration is required for all e-classes. Printed materials are available by request. Scan the QR Code to sign up for a class or call **1-800-990-8247.**

*Restrictions and limitations may apply. Age range may vary by plan. Extra benefits valid during the eligible year (September 1, 2023 to August 31, 2024). Must be an active Texas Children's Health Plan member at the time of verification to receive extra benefit.

Texas Children's Health Plan

© 2023 Texas Children's Health Plan. All rights reserved. 08/23

Clases de embarazo saludable

Se necesita mucho cuidado y preparación durante un embarazo para que un bebé nazca sano. Texas Children's Health Plan está aquí para ayudar a nuestros miembros a darle a su bebé un comienzo saludable. Nuestro Programa Healthy Rewards ofrece una variedad de exclusivas clases virtuales sin costo para miembros embarazadas. InJoy ofrece las clases en su plataforma de aprendizaje eSuite e incluye videos interactivos, animaciones y juegos que puedes tomar a tu propio ritmo. Las clases se ofrecen en inglés y español. Para obtener más información, visita **healthyrewardsprogram.org/es**.

Entendiendo el embarazo

Aprende todo sobre el embarazo en esta útil clase. Las miembros embarazadas pueden ver cómo se desarrolla su bebé y saber qué tipo de cuidado médico necesitarás. Finalmente, las miembros tendrán la oportunidad de crear menús y listas de compras, llevar diarios y registros de ejercicios para tener el embarazo más saludable posible.

Duración de la clase: 2-2.5 horas

Entendiendo el parto

Aprende todo sobre el proceso de parto y los procedimientos médicos en esta útil clase. Las mujeres embarazadas también tendrán una idea de cómo es realmente el trabajo de parto al ver varias historias de nacimientos. ¡Incluso tendrás la oportunidad de crear tu propio plan de parto!

Duración de la clase: 4-6 horas

Entendiendo la lactancia materna

Aprende todo sobre la lactancia materna en esta útil clase. ¡Las miembros embarazadas también tendrán una idea de cómo es realmente amamantar cuando escuchen a las mamás que ya han vivido esta experiencia!

Duración de la clase: 1.5-2 horas

Entendiendo a tu recién nacido

Aprende sobre la maternidad y cómo cuidar a tu bebé en esta útil clase. Las miembros embarazadas también aprenderán porqué el lazo entre madre e hijo es tan importante para el desarrollo de su cerebro, y sobre cómo entender las señales de tu bebé para saber lo que necesita.

Duración de la clase: 2-2.5 horas

Entendiendo la salud postparto y el cuidado del bebé

Prepárate para el regreso a casa después del nacimiento de tu bebé con esta útil clase. Las miembros embarazadas también aprenderán sobre cómo cuidarse a sí mismas y a su recién nacido en los primeros días y semanas después del parto.

Duración de la clase: 2-3 horas

Cómo inscribirse en las clases:

Es necesario registrarse para todas las clases en línea. Los materiales impresos están disponibles bajo pedido. Escanea el código QR para inscribirte en una clase o llama al **1-800-990-8247**.

*Pueden aplicarse restricciones y limitaciones. El rango de edad puede variar según el plan. Beneficios extra válidos durante el año elegible (1 de septiembre de 2023 al 31 de agosto de 2024). Debe ser un miembro activo de Texas Children's Health Plan en el momento de la verificación para recibir los beneficios adicionales.

Texas Health and Human Services | CHIP | Texas STAR Su Plan de Salud ★ Su Opción | Texas STAR Kids Su Plan de Salud ★ Su Opción

Texas Children's® Health Plan

VAS-2307-262

© 2023 Texas Children's Health Plan. Todos los derechos reservados. 08/23