

Are you pregnant or have a baby one year old or younger?



Have you noticed sadness you can't explain? Do you feel irritated or disconnected with your surroundings?

You are not alone.

**1 IN 5
WOMEN**

suffer from feelings of sadness during pregnancy and/or after childbirth.

MOTHERS AND BABIES

“Taking care of yourself is part of caring for your baby”



To register, scan QR code or visit
rchf.org/maternalwellness

Mothers and Babies might be the program for you. Mothers and Babies is an 8-week virtual program that will help you develop skills and strategies to enjoy a healthy pregnancy and motherhood. If you qualify for the program, you will also receive:

- All program materials
- Diapers for your baby
- \$50.00 gift card once you complete the program

For more information call **951-788-3471 ext. 145** or by email to carolina@rchf.org or priscilla@rchf.org

This program is for participants in Hemet, Homeland, Lake Elsinore, Mead Valley, Nuevo, Perris, Romoland, San Jacinto, Sun City, Winchester, and surrounding areas.



¿Estás embarazada o tienes un bebé de un año o menos?



¿Has notado tristeza que no puedes explicar? ¿Te sientes irritada o desconectada con tu alrededor?

No estas sola.

1 DE CADA 5 MUJERES

sufren sentimientos de tristeza durante el embarazo y/o después del parto.

MAMÁS Y BEBÉS

“Cuidarse es parte de cuidar a su bebé”



Escanea el código QR para registrarse

rchf.org/maternalwellness

Mamás y Bebés puede ser el programa para ti.

Mamás y Bebés es un programa de 8 semanas que te ayudará a desarrollar habilidades y estrategias para disfrutar un embarazo y una maternidad saludable. También recibirás:

- Todos los materiales del programa
- Pañales para tu bebé
- Tarjeta de regalo con valor de \$50.00 al finalizar el programa

Para más información comunícate al **951-788-3471 ext. 145** o por correo electrónico a carolina@rchf.org o priscilla@rchf.org

Para las comunidades de: Hemet, Homeland, Lake Elsinore, Mead Valley, Nuevo, Perris, Romoland, San Jacinto, Sun City, Winchester, y áreas circunvecinas

