



## Recibes apoyo individual

### Doulas de Delfina

Trabaja de manera individual con una doula a lo largo de tu embarazo y durante un año después del nacimiento del bebé, incluido en el programa de Delfina. Haz preguntas, recibe apoyo, y experimenta el confort que las doulas ofrecen.

### Delfina Medical Group

La orientación nutricional y las consultas de salud mental están incluidas en el programa de Delfina. Reúnete de manera virtual con dietistas registradas y terapeutas de salud mental para darte apoyo durante el embarazo y después de que el bebé nazca.

### Enfermeras de salud pública

Tus enfermeras de salud pública de South Country pueden ver tu participación en Delfina. Están disponibles cuando las necesitas para encontrar los recursos y apoyo en la comunidad, que tus beneficios incluyen.



Escanea para descargar la aplicación  
O ingresa a:  
[delfina.com/faq-english](https://delfina.com/faq-english)



## Te ayuda a comprender tu embarazo

“ Como tengo que lidiar con la ansiedad, contar con la aplicación y con la doula de Delfina como recursos extra me conforta mucho”.

Paciente de Delfina

### Contacto

Llama a los servicios de afiliados de South Country, de forma gratuita, si tienes preguntas :

 1-866-567-7242

Contacta con Delfina

 [support@delfina.com](mailto:support@delfina.com)

#6764-SPA



+



## Atención experta del embarazo para todas



South Country Health Alliance se asocia con Delfina para ofrecer un nuevo beneficio a nuestras afiliadas



## CREAR COMUNIDAD

# Únete a las clases grupales de Delfina

Asiste cada semana a clases sobre una variedad de temas para apoyarte a lo largo del embarazo y después de que nazca el bebé.

Los temas incluyen:

- lactancia
- cuidados del bebé
- salud mental durante el embarazo y en el posparto
- nutrición durante el embarazo y en el posparto
- yoga prenatal y posparto
- ¡y más!

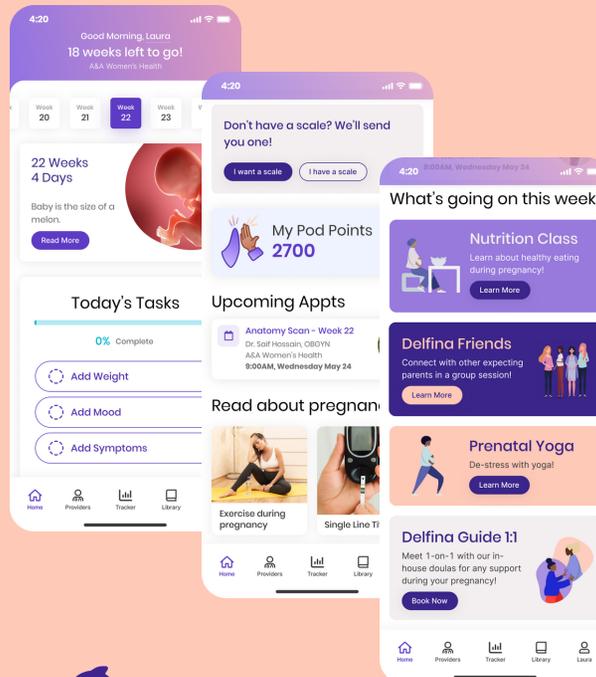


Escanea para inscribirte o ingresa a:  
[www.delfina.com/events](http://www.delfina.com/events)



# Monitorea tu embarazo

Con Delfina, si algo comienza a empeorar, **sabes más rápidamente cuándo contactar a tu médico.**



# Usa Delfina fácilmente en tu teléfono

## Todos los días:

- ✓ Ingresas tu estado de ánimo
- ✓ Lees artículos específicos sobre el embarazo

## Cada semana:

- ✓ Ingresas tu peso
- ✓ Ingresas cualquier síntoma
- ✓ Únete a una clase grupal
- ✓ Reúnete con tu Doula de Delfina

