

# COMMUNITY FIRST

## HEALTH PLANS



## 4TH TRIMESTER:

### A CLASS FOR MOMS

#### Your Journey to Healing, Connection, & Strength

*4th Trimester* is a class by Community First Health Plans that provides support for the physical and emotional needs of moms in their first year of motherhood.

Class topics include:

- ★ Postpartum care
- ★ Changes to your body
- ★ Mental health and well-being
- ★ Warning signs and when and where to get help
- ★ Lifestyle changes
- ★ Feeding your newborn
- ★ Safe infant sleep
- ★ Resources for support

Join us for education, support, and connection. Open to Community First Members enrolled in the Healthy Expectations Maternity Program.

You CAN Thrive During Your 4th Trimester –  
The Months That Matter Most!



### REGISTER NOW

[CommunityFirstHealthPlans.com/4th-Trimester-Registration](https://CommunityFirstHealthPlans.com/4th-Trimester-Registration)



210-358-6055



[healthyhelp@cfhp.com](mailto:healthyhelp@cfhp.com)

# COMMUNITY FIRST

## HEALTH PLANS



## 4º TRIMESTRE:

### CLASE PARA MAMÁS

Tu camino hacia la recuperación, conexión y fortaleza

*4º Trimestre* es una clase de Community First Health Plans que ofrece apoyo para las necesidades físicas y emocionales de las mamás durante su primer año después del parto.

Temas de la clase incluyen:

- ★ Cuidado después del parto
- ★ Cambios en tu cuerpo
- ★ Salud mental y bienestar
- ★ Señales de alerta y cuándo y dónde pedir ayuda
- ★ Cambios en tu estilo de vida
- ★ Alimentación de tu bebé
- ★ Sueño seguro para tu bebé
- ★ Recursos para apoyo

Ven y acompáñanos para aprender, recibir apoyo y conectarte con otras mamás. Esta clase está disponible para Miembros de Community First inscritas en el Programa de Maternidad Expectativas Saludables.

Fuerza y bienestar en tu 4º trimestre –  
¡los meses que más importan para ti y tu bebé!



**¡INSCRÍBETE HOY MISMO!**

[CommunityFirstHealthPlans.com/4th-Trimester-Registration](https://CommunityFirstHealthPlans.com/4th-Trimester-Registration)



210-358-6055



[healthyhelp@cfhp.com](mailto:healthyhelp@cfhp.com)