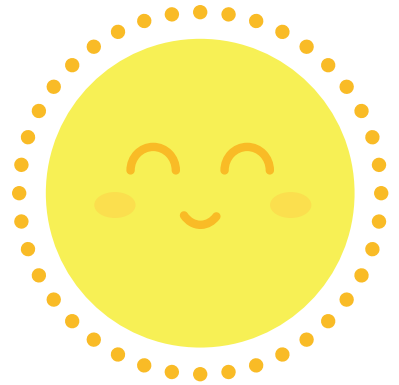
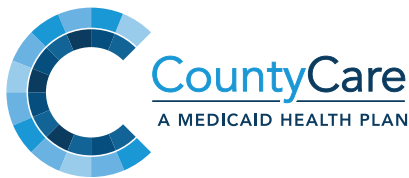
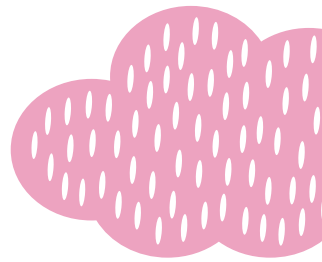
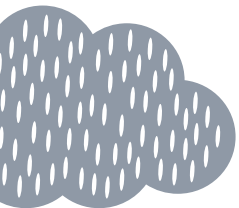


*Witamy w*  
**Brighter**  
**Beginnings**  
*by CountyCare*



Brighter Beginnings to program pomagający przyszłym rodzinom i niemowlętom zachować zdrowie w czasie ciąży oraz po narodzinach dziecka.

Program prowadzi Cię przez wizyty prenatalne i wyjaśnia, jak możesz upewnić się, że Twoje dziecko ma ubezpieczenie zdrowotne. Brighter Beginnings oferuje także wiele zasobów i nagród, takich jak bezpłatne foteliki samochodowe i pieluchy, aby pomóc utrzymać zdrowie Twoje i Twojego dziecka.



**Program dla przyszłych rodzin i niemowląt**



# twoja ciąża

## Podziel się wiadomością o swoim dziecku

Możesz otrzymać nagrodę \$50 na swoją kartę CountyCare Visa Rewards Card za poinformowanie nas, że jesteś w ciąży. To proste! Wypełnij formularz Notification of Pregnancy na stronie „Brighter Beginnings” pod adresem **countycare.com/members/brighter-beginnings/**.

## Koordinacja opieki

Możesz zapisać się do Koordynatora Opieki, który będzie współpracował z Tobą przez całą ciążę. Aby dowiedzieć się więcej lub się zapisać, zadzwoń pod numer 312-864-8200 i poproś o rozmowę z Koordynatorem Opieki. Możesz także wypełnić formularz Referral to Care Coordination online pod adresem **www.countycare.com/members/member-resources/** w sekcji Policies, Procedures & Forms. Koordynator Opieki skontaktuje się z Tobą bezpośrednio. Możesz w dowolnym momencie zrezygnować z programu Care Coordination, dzwoniąc do swojego Koordynatora Opieki lub do Member Services pod numer 312-864-8200.

## Uzyskaj wsparcie żywieniowe podczas ciąży

Skupienie się na odżywianiu w czasie ciąży jest bardzo ważne nie tylko dla Ciebie, ale także dla Twojego dziecka. Wszyscy członkowie CountyCare mogą spotkać się telefonicznie z trenerem żywieniowym, który pomoże przejść przez zdrową ciążę. Wizyty u dietetyka są bezpłatne dla członków z kwalifikującymi się zdiagnozowanymi chorobami przewlekłymi. Możesz otrzymać \$50 w kredytach Instacart po ukończeniu pierwszej wizyty przez telezdrowie (za pomocą telefonu lub komputera). Dowiedz się więcej, odwiedzając **Foodsmart.com/members/countycare**.

## Otrzymuj nagrody za wizyty u swojego dostawcy opieki prenatalnej

Możesz zdobywać środki pieniężne na swojej karcie CountyCare Visa Rewards Card za uczestnictwo w wizytach prenatalnych. Otrzymasz kartę Rewards Card pocztą, a \$50 zostanie dodane do karty za wizyty w pierwszym trymestrze oraz \$10 za wizyty po pierwszym trymestrze (do 14 wizyt).

CountyCare doda \$50, gdy odwiedź swojego lekarza na kontrolę od jednego do 12 tygodni po narodzinach dziecka. Nagrody są dodawane do Twojej karty, gdy otrzymamy informacje z gabinetu Twojego lekarza. Twój lekarz ma 180 dni na przesłanie nam tych informacji. Pieniądze możesz przeznaczyć na najpotrzebniejsze rzeczy, np. zakupy spożywcze, transport, rachunki i inne wydatki w większości miejsc akceptujących karty Visa. Na wykorzystanie nagród będziesz mieć sześć miesięcy od daty ich dodania do Twojej karty.

## Doule

CountyCare pokrywa usługi wspierające Cię w czasie ciąży i po narodzinach dziecka bez dodatkowych kosztów. Doula to przeszkolona osoba wspierająca, która może wspierać Cię podczas ciąży, porodu oraz po przyjściu dziecka na świat. Doula nie zastępuje opieki, którą otrzymujesz od innych dostawców opieki prenatalnej (lekarzy, położnych, pielęgniarek).

Doula może pomóc Ci poprzez:

- Rozmowę z Tobą o planie porodu i odpowiadanie na pytania
- Bycie przy Tobie podczas porodu dla komfortu i wsparcia
- Odwiedzanie Cię po porodzie, aby pomóc w powrocie do zdrowia i opiece nad dzieckiem
- Towarzyszenie Ci podczas wizyty kontrolnej po porodzie
- Łączenie Cię z zasobami i usługami społeczności, jeśli potrzebujesz dodatkowej pomocy

Aby uzyskać pomoc w znalezieniu douli, zadzwoń pod numer 312-864-8200 i poproś o rozmowę z Koordynatorem Opieki.

**Zadzwoń do nas pod numer  
312-864-8200**



## Nagrody

CountyCare oferuje dodatkowe bezpłatne świadczenia wspierające zdrowy styl życia. Odwiedź **countycare.com/rewards** aby zobaczyć pełną listę nagród lub zadzwoń do Member Services pod numer 312-864-8200 (711 TTY/TDD), jeśli masz jakiegokolwiek pytania.



# twoje dziecko

## Dodaj swoje dziecko do swojego ubezpieczenia

Jedną z najważniejszych rzeczy, jakie możesz zrobić, jest upewnienie się, że Twoje dziecko ma ubezpieczenie zdrowotne. W tygodniu po narodzinach dziecka zadzwoń do DHS pod numer 1-800-843-6154 lub zaloguj się do systemu Application for Benefits Eligibility (ABE) pod adresem **www.abe.illinois.gov**. Po zalogowaniu do ABE przejdź do Manage My Case, aby dodać swoje dziecko i wybierz pozostanie w CountyCare. Otrzymasz powiadomienie pocztą, gdy Twoje dziecko zostanie dodane. Jeśli

potrzebujesz pomocy w tym zakresie, zadzwoń do nas: 312-864-8200, i wybierz opcję 1.

## Poproś o bezpłatne przenośne łóżeczko i zestaw Sleep Safe Kit

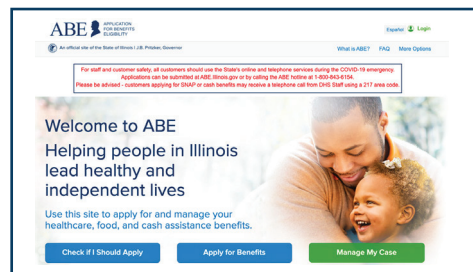
Jeśli jesteś w ciąży, możesz bezpłatnie otrzymać zestaw do bezpiecznego snu, który zostanie dostarczony do domu, dzwoniąc do Działu Obsługi Klienta. Zadzwoń do nas pod numer 312-864-8200 w dowolnym momencie podczas ciąży, aby poprosić o Sleep Safe Kit. Zestaw zawiera przenośne łóżeczko z prześcieradłem, śpiwór, książeczkę dla niemowląt i smoczek.

## Sprawdź swoje ciśnienie krwi w domu

CountyCare pokrywa automatyczny ciśnieniomierz, dzięki któremu możesz samodzielnie sprawdzać swoje ciśnienie krwi. Wysokie ciśnienie krwi może powodować problemy dla Ciebie i Twojego dziecka w trakcie i po ciąży. Jeśli jesteś w ciąży, możesz poprosić o niego swojego dostawcę opieki prenatalnej i otrzymać go do domu.

## Porozmawiaj ze swoim dostawcą o laktatorze

CountyCare pokrywa jeden podwójny elektryczny laktator rocznie. Gdy Twoje dziecko się urodzi, Twój dostawca może zamówić laktator od kilku firm. Możesz odebrać go osobiście lub otrzymać dostawę do domu.



## Wsparcie w zakresie karmienia piersią

Wsparcie laktacyjne (karmienie piersią) jest dostępne od ekspertów w karmieniu niemowląt, takich jak certyfikowany doradca lub konsultant laktacyjny. Ci specjaliści często spotykają się z Tobą w szpitalu, w Twoim domu lub w klinice, aby zapewnić spersonalizowane wsparcie bez żadnych kosztów.

Konsultanci laktacyjni mogą pomóc poprzez:

- Wspieranie rodzin w karmieniu piersią, przystawianiu, produkcji mleka i odciąganiu pokarmu
- Wspieranie rodzin, które używają mleka modyfikowanego, butelek lub mieszanych metod karmienia
- Ułatwianie i zwiększanie komfortu karmienia dziecka, bez względu na to, jaką metodę karmienia wybierzesz

Aby uzyskać pomoc w znalezieniu konsultanta laktacyjnego, zadzwoń pod numer 312-864-8200 i poproś o rozmowę z Koordynatorem Opieki.



## Wizyty u lekarza i szczepienia dziecka

Twoje dziecko otrzyma własną kartę nagród CountyCare.

Twoje dziecko otrzyma nagrodę w wysokości 50 dolarów, jeśli przyprowadzisz je na kontrolę w ciągu miesiąca od urodzenia, oraz 10 dolarów za każdą z kolejnych 5 wizyt. Twoje dziecko otrzyma nagrodę \$10 za każde szczepienie, które otrzyma do ukończenia 2 roku życia. Członkowie w wieku od 6 do 24 miesięcy mogą również otrzymać dodatkowe 75 dolarów, a członkowie w wieku 2 lat i starsi mogą otrzymać 10 dolarów za zaszczepienie się przeciwko grypie u swojego lekarza pierwszego kontaktu (primary care physician, PCP), pediatry lub w aptece sieciowej.

Gdy zabierzesz swoje dziecko na te wizyty, CountyCare automatycznie przeleje pieniądze na kartę nagród Visa należącą do Twojego dziecka. Pieniądze możesz przeznaczyć na najpotrzebniejsze rzeczy, np. zakupy spożywcze, transport, rachunki i inne wydatki w większości miejsc akceptujących karty Visa. Będziesz mieć sześć miesięcy od daty dodania środków na kartę Twojego dziecka, aby je wykorzystać.

## Szukaj swoich bezpłatnych kuponów na pieluchy

Wszystkie rodziny z dzieckiem poniżej 2 lat, które ma aktualne szczepienia, otrzymają miesięczny cyfrowy kupon \$10 na pieluchy do wykorzystania u głównych sprzedawców detalicznych.

## Otrzymaj bezpłatny fotelik samochodowy

Aby zabrać dziecko do domu, będziesz potrzebować fotelika samochodowego w swoim samochodzie.

CountyCare zapewnia bezpłatne foteliki samochodowe dla rodziców z dziećmi do 8 roku życia. Zadzwoń do nas w dowolnym momencie, aby poprosić o fotelik samochodowy pod numerem 312-864-8200, a otrzymasz go pocztą.



*Jeśli korzystasz z tego programu na czynsz lub opłaty za media, Mieszkalnictwo i Rozwój Urbanistyczny (Housing and Urban Development, HUD) wymaga zgłoszenia tego jako dochodu, jeśli ubiegasz się o pomoc. Skontaktuj się z lokalnym biurem HUD, jeśli masz pytania.*



**HealthChoice  
Illinois**  
Illinois Department of  
Healthcare and Family Services

# Brighter Beginnings

by CountyCare



CountyCare przestrzega obowiązujących federalnych przepisów dotyczących praw obywatelskich i nie dyskryminuje ze względu na rasę, kolor skóry, pochodzenie narodowe, wiek, niepełnosprawność ani płeć. UWAGA: Jeśli mówisz po ANGIELSKU, dostępne są dla Ciebie bezpłatne usługi pomocy językowej. Zadzwoń pod numer 312-864-8200 / 855-444-1661 (bezpłatnie) / 711 (TTY). Ten dokument jest również dostępny w innych językach. Prosimy skontaktować się z nami pod numerem 312-864-8200, aby poprosić o ten dokument w innym języku.