

# Pregnancy and New Baby Support App

There's a lot to keep track of when you're pregnant or parenting your little one. Let Tummy2Toddler do the work.

**Get pregnancy and parenting information on the go.** Whether you're pregnant or already have a little one, make the Tummy2Toddler app your go-to source for your everyday parenting journey.

## Manage your pregnancy through each milestone and trimester.

This app helps you stay healthy during every step of your pregnancy. It's easy to use – just enter your due date and birth date, and Tummy2Toddler sets up your pregnancy milestones.

## Get parenting guidance through your baby's first two years.

Focusing on early childhood development and parental health, the Tummy2Toddler app seamlessly transitions from pregnancy to parenthood. Just swipe between health views to manage the health needs of your family.

## Most popular things to click on in the app:

- Personalized clinical content for a week-by-week guide
- Answers to questions about your symptoms
- Resources and health benefits available in your area

## Most popular in-app tools:

- Pregnancy: Kick counter, ultrasound videos, weight gain calculator
- Newborn: Growth tracker, diaper tracker, feeding tracker



Download the Tummy2Toddler app **at no cost** to track and monitor your pregnancy milestones and your baby's first two years of development. Search **Tummy2Toddler** in your app store or text **baby** to **702-901-0800**.



You must be a Sierra Health and Life member to use the app. To learn more, visit [SierraHealthandLife.com](http://SierraHealthandLife.com).

**No  
Cost**

**24/7  
TRACKING**

**0-2  
YEARS**



Insurance coverage provided by Sierra Health and Life.

We do not discriminate on the basis of race, color, national origin, sex, age, or disability in health programs and activities.

We provide free services to help you communicate with us. Such as, letters in other languages or large print. Or, you can ask for an interpreter. To ask for help, please call the toll-free phone number listed on your health plan ID card or plan documents.

### **Español (Spanish)**

Tiene derecho a recibir ayuda e información en su idioma sin costo. Para solicitar un intérprete, llame al número de teléfono gratuito para miembros que se encuentra en su tarjeta de identificación del plan o los documentos de su plan.

### **Tagalog (Tagalog)**

May karapatan kang makakuha ng tulong at impormasyon sa sinasalita mong wika nang libre. Upang humiling ng interpreter, tawagan ang toll-free na numero ng telepono para sa miyembro na nakalista sa iyong ID card sa planong pangkalusugan o sa mga dokumento ng plano.

**We're here for you.**

**Carry**



**your health plan  
ID card with you**

**Click**



**SierraHealthandLife.com**

**Call**



**1-800-888-2264  
TTY 711**

# Aplicación de Apoyo para el Embarazo y con el Nuevo Bebé

Hay que llevar un registro de muchas cosas cuando está embarazada o cuando cría a su hijo. Deje que Tummy2Toddler haga el trabajo.

**Reciba información sobre el embarazo y el cuidado del bebé dondequiera que esté.** Ya sea que esté embarazada o haya tenido un bebé, use la aplicación Tummy2Toddler como fuente de referencia para el cuidado cotidiano de su hijo.

## Lleve un control de su embarazo en cada etapa y trimestre.

Esta aplicación le ayuda a mantenerse saludable en cada etapa del embarazo. Es fácil de usar; simplemente ingrese su fecha probable de parto y Tummy2Toddler establecerá sus etapas de embarazo.

## Reciba orientación para padres durante los dos primeros años del bebé.

Al concentrarse en el desarrollo infantil y la salud de la mamá, la aplicación Tummy2Toddler hace la transición del embarazo a la maternidad a la perfección. Simplemente deslice la pantalla para ver los diferentes temas de salud relacionados con las necesidades de su familia.

## Las cosas más populares para hacer clic en la aplicación:

- Contenido clínico personalizado para una guía semana a semana
- Respuestas a preguntas sobre sus síntomas
- Recursos y beneficios de salud disponibles en su área

## Las herramientas más populares en la aplicación:

- Embarazo: Contador de pataditas, videos de ecografías, calculadora de aumento de peso
- Recién nacido: Registro de crecimiento, registro de cambios de pañal, registro de alimentación

Descargue la aplicación Tummy2Toddler **sin costo** para llevar un registro y seguir las etapas de su embarazo y los dos primeros años de desarrollo de su bebé.

Busque **Tummy2Toddler** en su tienda de aplicaciones o envíe un mensaje de texto con la palabra **baby** al **702-901-0800**.



Debe ser miembro de Sierra Health and Life para usar la aplicación. Para obtener más información, visite [SierraHealthandLife.com](http://SierraHealthandLife.com).

**Sin  
Costo**

**SEGUIMIENTO  
LAS 24 HORAS**

**0-2  
AÑOS**



La cobertura del plan de salud es proporcionada por Sierra Health and Life.

**Estamos a  
su disposición.**

**Lleve**



consigo su tarjeta  
de identificación  
del plan de salud

**Haga clic en**



[SierraHealthandLife.com](http://SierraHealthandLife.com)

**Llame al**



**1-800-888-2264**  
TTY 711