

Ayúdenos darle el mejor cuidado posible

- Sea honesta sobre sus antecedentes médicos y su estilo de vida. No omita nada cuando nos cuente sobre sus antecedentes médicos. Dejenos saber si alguno de sus bebés a nacido antes de tiempo o de cual quier problemas con sus embarazos previos.
- Haga preguntas cuando no entienda algo.
- Siga los consejos que le dé el personal. Avisenos si es posible que no pueda seguir los consejos que recibí, por cualquier motivo.
- Avisenos si hay algún cambio en su salud

Recuerde:

- Vaya a todas sus citas.
- Llegue a tiempo.
- Líámenos si va a llegar tarde.
- Líámenos con 24 horas de anticipación si necesita cancelar una cita.
- Avisenos si cambia su dirección o número de teléfono.
- Avisenos si tiene alguna idea sobre cómo podemos mejorar nuestros servicios.

Números de teléfono importantes:

Número de teléfono de nuestra oficina: _____

Cuando nuestra oficina está cerrada, llame al: _____

Nombre de familiares o amigos que la pueden ayudar en caso de emergencia:

Nombre: _____
Número de teléfono: _____
Teléfono móvil: _____
Trabajo: _____
Nombre: _____
Número de teléfono: _____
Teléfono móvil: _____
Trabajo: _____

Hospital para casos de emergencia

Dirección: _____
Calle transversal más cercana: _____
N° de teléfono: _____

Hospital en el que dará a luz

(Si no es el mismo que el hospital para casos de emergencia)

Dirección: _____
Calle transversal más cercana: _____
N° de teléfono: _____

Clases de preparación para el parto

Dirección: _____
Calle transversal más cercana: _____
N° de teléfono: _____

WIC (Programa de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños)

Dirección: _____
Calle transversal más cercana: _____
N° de teléfono: _____

Ayuda para dar pecho

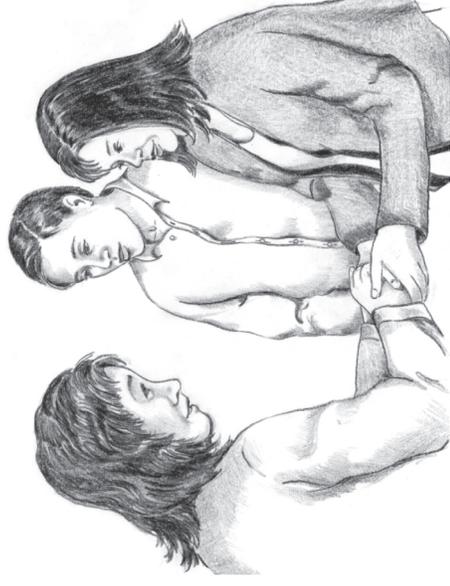
Dirección: _____
Calle transversal más cercana: _____
N° de teléfono: _____

Dentista

Dirección: _____
Calle transversal más cercana: _____
N° de teléfono: _____

Agencias comunitarias

Recursos locales: _____



Bienvenida al Cuidado Prenatal

¡Estamos aquí para ayudarla!

Hay muchos tipos de personas que la pueden ayudar durante su embarazo: médicos, enfermeras parteras, enfermeras, educadores de la salud, trabajadores comunitarios de la salud, trabajadores sociales, nutricionistas, consejeros de trabajo, trabajadores de Medi-Cal y consejeros de planificación familiar.

Nombre, dirección y teléfono de nuestra clínica:

Brindamos muchos servicios

Podemos trabajar juntos para mantenerla saludable a usted y a su bebé.

Los servicios que ofrecemos son:

- Exámenes una vez por mes o más, durante todo su embarazo.
 - Vacunas que necesita para un embarazo saludable y recién nacido.
 - Pruebas para comprobar su estado de salud y la salud de su bebé.
 - Clases e información personalizada sobre el embarazo, el parto, cuidado de bebés y cómo dar pecho.
 - Un recorrido del hospital donde nacerá su bebé.
 - Remisiones a agencias comunitarias que le pueden brindar ayuda y servicios adicionales.
 - Información sobre dónde obtener ayuda económica, un seguro de salud, como Medi-Cal o Healthy Families, y programas de alimentos, como WIC o bancos de comida.
 - Ayuda para reducir o dejar de fumar, tomar alcohol o usar drogas.
 - Ayuda para comer alimentos saludables durante su embarazo.
 - Consejería sobre problemas o asuntos familiares que la preocupan
 - Cuidado postparto para asegurar que se recupera bien después del nacimiento del bebé.
- Las siguientes personas son miembros de nuestro personal que la pueden ayudar:
-

Derechos de los clientes

Prometemos:

- Tratarla con respeto.
- Asegurar que lo que nos dice se mantenga privado
- ◆ Mantendremos privada su información médica.
- ◆ No revelamos su información médica a nadie a menos que usted nos dé permiso por escrito.
- ◆ No obstante, la ley dice que tenemos la obligación de reportar casos de maltrato o violencia para que pueda obtener ayuda adicional. Si tenemos que reportar algo, llamaremos a la agencia que mejor la pueda ayudar
- Explicar cualquier prueba que necesite y cómo hacemos las cosas en esta oficina.
- Responder a las preguntas que tenga sobre su bebé y su atención

Tiene derecho a:

- Examinar sus registros médicos con alguien de nuestra oficina.
- Ayudar a planificar y tomar decisiones sobre su atención cuando está embarazada, durante el trabajo de parto o el parto.
- Aceptar o rechazar cualquier atención, tratamiento o servicio

Señales de peligro o advertencia

Llame su proveedor de atención médica

inmediatamente si::

- Se siente mareada.
 - Tiene fiebre o escalofríos.
 - Tiene un dolor de cabeza muy fuerte, o su dolor de cabeza dura más de un día.
 - Tiene cambios en la vista, como por ejemplo, la visión borrosa, destellos de luz, aureolas o puntos delante de sus ojos.
 - Tiene hinchazón de la cara o las manos.
 - Le cuesta respirar.
 - Se cae, sufre un golpe en el vientre o tiene un accidente de automóvil.
 - Vomita o tiene dolor de vientre muy fuerte.
 - Aumenta mucho de peso demasiado rápido.
- ¡No espere! ¡No espere! Busque tratamiento médico inmediatamente:**
- Observa cualquier cantidad de sangrado de la vagina.
 - Siente un flujo repentino de agua o tiene descarga de agua de su vagina.
 - Siente un cambio importante en los movimientos de su bebé, o si su bebé se mueve con menos frecuencia.
 - Siente un dolor agudo cuando orina (hace pipí).

Cuando su embarazo está más avanzado,

llame su proveedor de atención médica

inmediatamente, a cualquier hora, si tiene:

- **Dolor de vientre o cólico** (con o sin diarrea).
- **Contracciones**, si el útero se tensiona 5 o más veces en 1 hora.
- **Dolor o presión** en su vientre, muslos o cerca de su vagina, como si el bebé estuviera haciendo fuerza para abajo.
- **Cambios en la descarga de su vagina** – puede haber más mucosidad, o la descarga puede ser acuosa o contener sangre.
- **Dolor de la parte baja de la espalda** – dolor o presión sorda en la espalda, o dolores de espalda que van y vienen con un ritmo regular.