Table of Contents

(Client Handouts are indicated in bold)

Introduction 5

Health Education Plan 7

What to Discuss on the First Visit 9

Welcome to Pregnancy Care 11

Hospital Orientation 15

Preterm Labor 17

If Your Labor Starts Too Early 21

Prevention of Repeat Preterm Birth: Progesterone Shots 23

Kick Counts 25

Count Your Baby's Kicks 27

STIs (Sexually Transmitted Infections) 29

What You Should Know About STDs 33

HIV and Pregnancy 35

What You Should Know About HIV 37

You Can Protect Yourself and Your Baby from STDs 39

Cautions While Pregnant 41

Immunizations and Pregnancy. 45

Your Baby Needs to be Immunized 47

Pregnant? Steps for a Healthy Baby 49

Zika Virus 53

Signs & Symptoms of Heart Disease During Pregnancy and Postpartum 55

Did You Have Complications During Pregnancy 57

Signs & Symptoms of Heart Disease During Pregnancy and Postpartum. 59

Preeclampsia Prevention: Low Dose Asprin. 61

Labor Induction 63

What You Need to Know About Labor Induction 65

How to Reduce Your Chances of Having a C-Section 67

Workplace Safety 69

Keep Safe at Work 73

Pregnancy + My Job/Paid Family Leave 75

Oral Health During Pregnancy 81

Prevent Gum Problems When You Are Pregnant. 87

See A Dentist When You Are Pregnant. 89

Keep Your Teeth and Mouth Healthy! Protect Your Baby, Too. 91

Oral Health During Infancy. 93

Protect Your Baby From Tooth Decay. 99

Safe Exercise and Lifting 103

Exercises To Do When You Are Pregnant. 105

Stay Active When You Are Pregnant 107

Keep Safe When You Exercise 109

Tobacco Use. 111

Secondhand Tobacco Smoke 117

You Can Quit Smoking 119

Drug and Alcohol Use 121

You Can Quit Using Drugs or Alcohol. 125

Family Planning Choices 127

Infant Safety and Health 131

Keep Your New Baby Safe and Healthy 135

When Your Newborn Baby is Ill 139

Multiple Births — Twins and More 141

Getting Ready for Multiples 145

Help us give you the best care

- Be honest about your medical history and the way you live. Don't leave anything out when telling your medical history. Let us know if you have had a baby born early or problems during any of your pregnancies. Sharing even the little things can help assure you have a good pregnancy and a healthy baby.
- Ask questions when you don't understand
- Follow the advice given by the staff. Let us know if for some reason, you might not be able to follow the advice.
- Let us know if there is a change in your health

Remember:

- Come to all of your appointments
- Be on time
- Call us if you are going to be late
- Call 24 hours in advance if you need to cancel an appointment
- Tell us if you change your address or phone number
- Let us know if you have any ideas about making our services better

Important Numbers:

Our office phone number:_____
When we are closed, call:_____

Name of family members or friends who can assist you in an emergency:

Name: _____
Home phone:_____
Mobile:_____
Work: _____

Name: _____
Home phone:_____
Mobile:_____
Work: _____

Emergency Hospital
Address: _____
Cross Street: _____
Phone: _____

Delivery Hospital
(If different from Emergency Hospital)
Address: _____
Cross Street: _____
Phone: _____

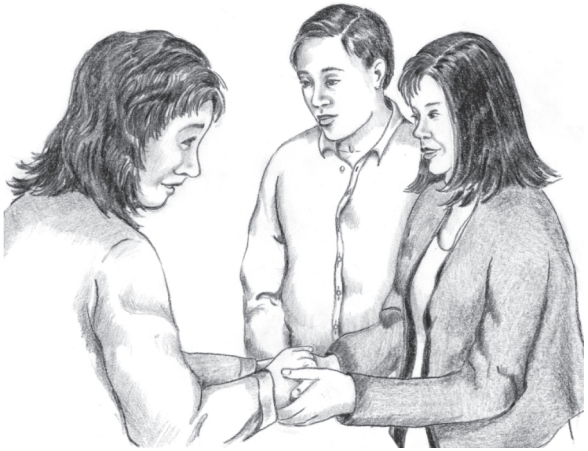
Childbirth Preparation Classes
Address: _____
Cross Street: _____
Phone: _____

WIC (Women, Infant, Children Supplemental Nutrition Program)
Address: _____
Cross Street: _____
Phone: _____

Breastfeeding Help
Address: _____
Cross Street: _____
Phone: _____

Dentist
Address: _____
Cross Street: _____
Phone: _____

Community Agencies
Local resources: _____
_____



Welcome to Pregnancy Care

We are here to help!

There are many kinds of people who may help you during your pregnancy: doctors, nurse midwives, nurses, health educators, community health workers, social workers, nutritionists, job counselors, Medi-Cal workers, and family planning counselors.

Our clinic name, address, and phone:

Page updated 2018.

We have many services

We can work together to keep you and your baby healthy.

The services we offer:

- Check-ups once a month or more, the whole time you are pregnant
- Immunizations you need for a healthy pregnancy and newborn
- Tests to check your health and the health of your baby
- Classes and one-on-one information about pregnancy, childbirth, baby care, and breastfeeding
- A tour of the hospital where you will have your baby
- Referral to community agencies that can provide additional help and services
- Information about where to go for financial help, health insurance like Medi-Cal or Healthy Families, food programs like WIC or food banks
- Help with cutting down or quitting smoking, drinking, or using drugs
- Help eating healthy foods while you are pregnant
- Counseling on problems or family issues you may have
- Postpartum care to assure that you recover well after the baby is born

On our staff, here are some of the people who may be helping you:

_____

Client Rights

We promise to:

- Treat you with respect
- Make sure that what you say to us stays private
  - We will keep your medical information private
  - We will not give your medical information to anyone else unless you give us permission in writing
  - However, you should know that the law says we must report abuse or violence so that you can get extra help. If we do need to report, we will call the agency that can best help you.
- Explain any tests you will need and how we do things at this office
- Answer questions you might have about your baby and your care

You have the right to:

- Look at your medical record with someone from our office
- Help plan and make choices about your care while you are pregnant, in labor, or giving birth
- Accept or refuse any care, treatment, or service

Danger or Warning Signs

Call your health care provider right away if:

- You feel dizzy
- You have a fever or chills
- You have a really bad headache, or your headache goes on for days
- You have heartburn that is getting worse and does not get better with antacids
- You have any changes in your eyesight such as: blurred vision, flashes of lights, halos, or spots in front of your eyes
- Your face or hands swell
- It is hard to breathe
- You fall, suffer a blow to the stomach, or are in a car accident
- You vomit or have a bad stomach ache
- You gain too much weight too quickly

Don't wait! Seek medical treatment right away if you:

- Have any bleeding from your vagina
- Have a sudden flow of water or if water leaks from your vagina
- Feel a big change in the way your baby moves, or if your baby moves less often
- Have a sharp pain when you urinate (pee)

Later in your pregnancy, call your health care provider right away, day or night, if you have even one of these signs or symptoms:

- **Stomach ache or cramps** (with or without diarrhea)
- **Contractions** - Your uterus tightens or you feel really bad cramps like when you have you period, 6 or more times in 1 hour
- **Pain or pressure** in your belly, thighs, or around your vagina, as if the baby is pushing down
- **Your water breaks**
- **You have vaginal bleeding**
- **Change in the discharge from your vagina** – there may be more mucus, or the discharge may be bloody or watery
- **Lower backache** - pain or dull pressure in your back, or back pains that come and go in a regular pattern

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 bebes a nacido antes de tiempo o de cual quier problemas con sus embrazos previos.
- Haga preguntas cuando no entienda algo.
- Siga los consejos que le dé el personal. Avísenos si es posible que no pueda seguir los consejos que recibió, por cualquier motivo.
- Avísenos si hay algún cambio en su salud

Recuerde:

- Vaya a todas sus citas.
- Llegue a tiempo.
- Llámenos si va a llegar tarde.
- Llámenos con 24 horas de anticipación si necesita cancelar una cita.
- Avísenos si cambia su dirección o número de teléfono.
- Avísenos 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:_____

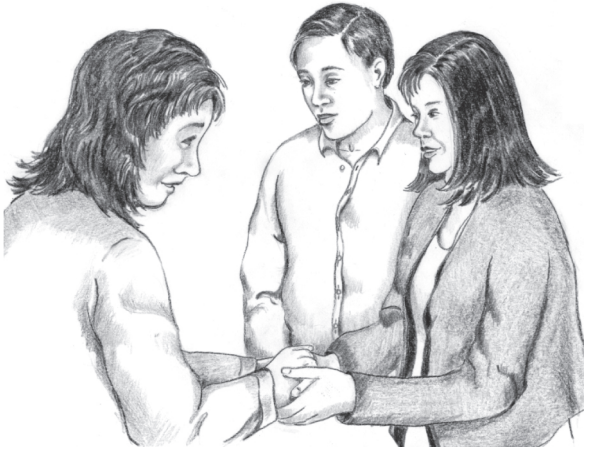
WIC (Programa de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños)
Dirección:_____
Calle transversal más cercana: _____
N° de teléfono:_____

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 pipi).

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.