

Take Control of Your Pregnancy!



Tome Control de Su Embarazo!



Children and Families Commission

Funded by a grant from the Stanislaus County Children's and Families Commission

Your Baby's Health is in your Hands

The key to a healthy baby is taking control of your pregnancy as early as possible so that the right decisions are made right from the start. Too many babies are being born early or with unhealthy low birth weight. Use this guide to ask your doctor appropriate questions and to keep a record of how your pregnancy is progressing.



La Salud De Su Bebe Esta en Tus Manos

Un bebé sano empieza con tomar el control de su embarazo lo mas temprano posible para que decisiones correctas se hagan del comienzo. Demasiados bebés nacen temprano o con peso bajo de nacimiento. Utilice esta guía para hacerle estas preguntas a su medico y para llevar un registro de cómo su embarazo va progresando.

EN UNA COMUNIDAD CERCA DE USTED!

Embarazada? Tiene Preguntas? Necesita apoyo? El programa *Healthy Birth Outcomes* la invita atender una de nuestras juntas de apoyo para el embarazo llena de diversión y educación.

MODESTO

Airport NeighborsUnited 572-4535

West Modesto/King Kennedy Neighborhood Collaborative 522-6902

CERES

Ceres Partnership for Healthy Children 541-0101

RIVERBANK

Rio Altura Healthy Start 869-0468

OAKDALE

Family Support Network Oak Valley Hospital District 847-5121

NEWMAN

Newman-Crows Landing Healthy Start 862-0295

IN A COMMUNITY NEAR YOU!

Pregnant? Have questions? Need support? The Healthy Birth Outcomes partnership invites you to attend one of our fun, interactive and educational pregnancy support groups!

MODESTO

Airport Neighbors United 572-4535

West Modesto/King Kennedy Neighborhood Collaborative 522-6902

CERES

Ceres Partnership for Healthy Children 541-0101

RIVERBANK

Rio Altura Healthy Start 869-0468

OAKDALE

Family Support Network Oak Valley Hospital District 847-5121

NEWMAN

Newman-Crows Landing Healthy Start 862-0295

Top 10 Questions to Ask Your Doctor

1. How many doctor visits do I need?
2. What are the signs of premature labor ?
3. How much weight should I gain?
4. When do I start child birth classes?
5. What can others do to help?
6. When should I feel my baby move?
7. What over the counter medicine or home remedies are safe for me to take?
8. How does alcohol, drugs, smoking and second-hand smoke affect my pregnancy?
9. Is my baby at risk for Sickle Cell Anemia or any other genetic disease?
10. What else can I do to have a healthy baby?

Prenatal Care Visits

	Date	Time
1.	___/___/___	_____ am/pm
2.	___/___/___	_____ am/pm
3.	___/___/___	_____ am/pm
4.	___/___/___	_____ am/pm
5.	___/___/___	_____ am/pm
6.	___/___/___	_____ am/pm
7.	___/___/___	_____ am/pm
8.	___/___/___	_____ am/pm
9.	___/___/___	_____ am/pm
10.	___/___/___	_____ am/pm
11.	___/___/___	_____ am/pm
12.	___/___/___	_____ am/pm

Prenatal Care Visits

	Wt.	B.P.
1.	_____ lbs.	___/___
2.	_____ lbs.	___/___
3.	_____ lbs.	___/___
4.	_____ lbs.	___/___
5.	_____ lbs.	___/___
6.	_____ lbs.	___/___
7.	_____ lbs.	___/___
8.	_____ lbs.	___/___
9.	_____ lbs.	___/___
10.	_____ lbs.	___/___
11.	_____ lbs.	___/___
12.	_____ lbs.	___/___

Primeras 10 Preguntas para Preguntar a Su Médico

1. ¿Cuántas visitas de doctor necesito?
2. ¿Cuales son las señas del parto prematuro?
3. ¿Cuánto peso debo de aumentar?
4. ¿Cuándo empiezo las clases de preparación para el parto?
5. ¿Qué pueden hacer otros para ayudar?
6. ¿Cuándo debo sentir mi bebé mover?
7. ¿Qué medicinas o remedios son seguros para que tome?
8. ¿Cómo afecta mi embarazo el alcohol, las drogas, fumar y el humo de segunda mano?
9. ¿Me bebe tiene riesgo de Sickle Cell Anemia o de otras enfermedades genéticas?
10. ¿Qué más puedo hacer para tener un bebé sano?

Para mas información llame al 558-7400 o visite nuestro sitio www.hsahealth.org

To get more information call 558-7400 or visit our website at www.hsahealth.org