



Gloria Castañón Photography

Heidi Biegel, CNM & Rebekah Wheeler, CNM

“Midwife” significa “Con mujer”. Las **Parteras** (CNMs) de OLE Health desean trabajar con usted y su familia para asegurar un embarazo feliz y un bebé sano.

Para comenzar, llame a OLE Health al (707) 254-1770 para obtener dos citas.

1. Conéctese con los servicios perinatales (CPSP/Mamas y Bebés Sanos)

Hay citas disponibles en North Napa Campus (1141 Pear Tree lane) o South Napa Campus (300 Hartle Court) o por teléfono. Si no tiene seguro, es importante que tenga esta cita lo antes posible.

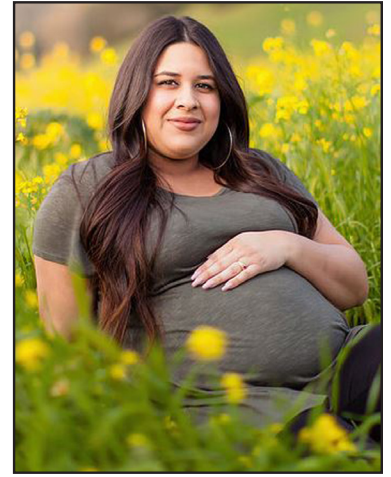
- Programe su primera visita con nuestro increíble equipo de servicios perinatales. Evaluaremos las capacidades y recursos únicos de su familia y la conectaremos con los recursos de OLE y de la comunidad (como un seguro si seá necesario, el cuidado dental, WIC, nutricionista, consejería y clases como el yoga prenatal, la natación, la preparación para el parto, la lactancia y cuidado del recién nacido).
- Estas visitas están cubiertas por Medi-Cal y Partnership. La cobertura del seguro privado varía.

2. No tarde en comenzar su embarazo con su Partera (CNM) de OLE

Haga su primera cita prenatal. Hay citas disponibles en South Napa Campus (300 Hartle Court).

- Conocerá a su partera que le harán un ultrasonido si corresponde, revise su historial medico, ordenar laboratorios y responder a cualquier molestias o preguntas que pueda tener.
- Presentaremos formas de promover la salud y el bienestar durante el embarazo, revisaremos las opciones para pruebas genéticas y abordaremos cualquier factor de alto riesgo.
- Con Covid-19, su pareja/persona de apoyo es bienvenidos durante su premier cita para su ultrasonido.





Tome vitaminas prenatales

Las vitaminas prenatales están disponibles sin receta o con receta. Todos tienen una vitamina importante (ácido fólico) que ayuda a prevenir defectos de nacimiento.

Vacúnese contra la gripe para protegerlo a usted y a su bebé

El cuidado dental es muy importante en el embarazo

Estilo de vida saludable

El tabaco, el alcohol y las drogas pueden causar muchos problemas durante el embarazo y pueden afectar al bebé en el futuro. No existe una cantidad "segura". ¡Renuncia ahora!

OLE Health tiene un programa de referencia para el drogadicción: (707) 254-1774 extensión 1124

La línea telefónica en California para ayudar a las personas de dejar de fumar: 1 (800) 662-8887

El Hospital Queen of the Valley tiene grupos para dejar de fumar: (707) 253-6100 extensión 132

Medicinas

Si está tomando medicamentos (incluso de venta libre o herbales), informe al proveedor que le recetó el medicamento que está embarazada.

Si tiene dolor de cabeza o necesita alivio, puede tomar Tylenol / acetaminofeno.

No tome Motrin / Advil / ibuprofen.

Algunos medicamentos no deben suspenderse abruptamente. Llámenos si tiene alguna pregunta.

MothertoBaby.org es un buen recurso para verificar los riesgos de medicamentos y drogas en el embarazo.

Ejercicio

Puede continuar la mayoría de los ejercicios que hacía antes del embarazo.

Detenga cualquier ejercicio donde exista la posibilidad de que la golpeen o pueda caer.

Si no está acostumbrado a hacer ejercicio, comienza caminar todos los días.

La natación también es excelente. El gimnasio Synergy en Napa tiene una clase de ejercicios acuáticos para el embarazo. Llame al (707) 251-1395.

El costo es \$4 por clase, o gratis si tiene Medi-Cal o Partnership. Pídanos información.

Dormir

Es normal que la mayoría de las mujeres embarazadas estén muy cansadas en los primeros tres meses (primer trimestre). Probablemente se sentirá más enérgica más adelante en el embarazo.

Tómese tiempo para descansar cada día.

Nutrición

Tanto usted como su bebé necesita alimentos saludables.

Los bebés necesitan proteínas (carnes con poca grasa, lácteos, huevos, frijoles) para el desarrollo del cerebro, calcio (productos lácteos) para desarrollar huesos y vitaminas y minerales (frutas y verduras).

Coma menos refresco/gaseosa y comida rápida (que tiene mucha grasa, sal, azúcar y calorías).

Para las náuseas, coma comidas ligeras y frecuentes y evite los alimentos picantes y grasosos.

Bebe mucha agua.

Pescado

No coma más de 1 o 2 porciones de pescado por semana, debido a la preocupación por la exposición al mercurio. Elija atún claro en lugar de atún blanco. No comas ni pez espada, ni caballa, ni tiburón.

Cosas para evitar

Evite cambiar la arena para gatos. Evite comer quesos crudos o y productos lácteos no pasteurizados.

Carne para sandwiches y embutidos deben ser calentados altamente. Evite la cafeína (café, té, refrescos).