



Prenatal Health

Your Third Trimester

Inside:

- Preparing for Delivery
- Signs of Labor
- Hospital Checklist
- Birth Plan
- Breastfeeding
- Oral Health

Health Plan 
of San Joaquin

The Final Countdown: Preparing for Delivery

At this stage in your pregnancy you'll have an appointment every other week and finally once a week after the 8th month. If you're working, make sure your employer knows ahead of time the days of your appointments.

Signs of Labor

Many women can start having contractions two weeks before the due date. You can tell when childbirth has truly started when:

- Contractions are 2-5 minutes apart lasting 50-60 seconds
- If your water breaks

Baby is on the way!

Labor is a natural thing that happens when contractions get closer together as Baby is getting ready to arrive. When labor starts with contractions about 10-15 minutes apart:

- Let your labor partner know that labor has started
- Make sure you have a ride to the hospital
- Time your contractions
- Call your doctor or hospital

When your water breaks it's important to get to the hospital right away.

Questions you might ask your doctor:

What's an episiotomy?

How do I get a breast pump after Baby is born?

Is there anything else I want to add to my birth plan?

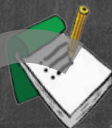
How soon can I take birth control after I deliver my baby?



Hospital Checklist

It's also important to pack an overnight bag that your labor partner keeps track of. This can include:

- ❑ Toothbrush
- ❑ Mouthwash
- ❑ Toothpaste
- ❑ Comb
- ❑ Warm Sweater
- ❑ Warm Socks
- ❑ Lip Balm
- ❑ Phone Charger
- ❑ Birth Plan



You can get a gift card after your first appointment with your Baby!
Call 888-936-PLAN (7526) TTY/TDD 711 today to find out how!



My Birth Plan

Name: _____ Support Person/Relationship: _____

Date: _____ Due Date: _____

Provider: _____ Hospital: _____

1. Just a Reminder

- ☐ I have Rh Incompatibility ☐ I Have Gestational Diabetes ☐ I have Group B Strep
☐ I have Hypertension ☐ Other _____

2. Preferred Delivery Method

- ☐ Vaginal ☐ C-Section ☐ Episiotomy only if necessary ☐ Other _____

3. Room Environment: I would like

- ☐ My partner to be present the entire time ☐ Limit hospital staff to my own doctor and nurse
☐ Limit family members to: _____

4. I'm NOT interested in

- ☐ Giving my baby a pacifier ☐ Urinary catheter for myself ☐ An IV unless medically necessary ☐ Pictures or video during labor
☐ Other _____

Print this Birth Plan form on-line: www.hpsj.com/prenatal



5. For Pain Relief I Prefer

- ☐ Whatever is suggested ☐ Only what I request at the time ☐ Walking Epidural ☐ Standard Epidural ☐ Edidural or other pain medication ☐ Natural pain management such as music, massage, and low lighting
- ☐ Other: _____

6. Immediately After Delivery I Would Like

- ☐ My Partner to cut the umbilical cord ☐ To breastfeed as soon as possible ☐ Skin to skin contact with my baby ☐ To see a lactation consultant ☐ Other: _____

If there is an Emergency: _____

Emergency Contact: _____ Phone: _____

Relationship: _____ Alt Phone: _____

7. Newborn Feeding Plan

- ☐ I would like to breastfeed ☐ I want to attempt breastfeeding ☐ I would like my baby to have formula ☐ I would like to see a lactation consultant
- ☐ If my baby is a boy, I want him to be circumcised ☐ Other: _____

Notes: _____



How are you feeling?

Have you noticed more stress, anxiety, or sadness? If you have a history of depression or anxiety or if you feel that you may have issues during or after the pregnancy we can help you.

Call us at **888.936.PLAN (7526) TTY/TDD 711** if you need to talk to someone about these issues.



Breastfeeding

Skin to skin contact will be the first step to successful breastfeeding. Let your doctors, nurses, and support person know that you want skin to skin contact as soon as possible to support natural breastfeeding.

Breastfeeding is baby's first defense against illness. See your WIC counselor or talk to your doctor for more information.

Have other questions?

Call: **888-936-PLAN (7526) TTY/TDD 711**

Interested in Community Programs?

Visit **www.HPSJ.com/prenatal**



My baby
is about the size
of a watermelon
THAT SUCKS ITS THUMB!



   **#mylovelybabybump**

Post a picture of your baby bump with this card and post it with the above hashtag. You will be entered into our quarterly drawing to win a diaper bag and goodies for you and your baby. Winners will be notified on social media.

Health Plan 
of San Joaquin



Salud Prenatal

Su Tercer Trimestre

Adentro:

- Preparación para el parto
- Señales de parto
- Lista de verificación de hospital
- ¿Cómo se siente?
- Lactancia
- Salud Oral

Health Plan 
of San Joaquin

La Espera Final: Preparación para el parto

En este punto del embarazo tendrá una cita cada dos semanas, y una vez por semana después del 8vo mes. Si está trabajando, asegúrese de que su empleador sepa con anticipación cuándo están programadas estas citas.

Señales de parto

Muchas mujeres pueden empezar con contracciones hasta dos semanas antes de la fecha prevista.

Puede darse cuenta cuando el parto realmente ha comenzado cuando:

- Las contracciones se dan cada 2-5 minutos y duran 50-60 segundos
- Si rompe su fuente (bolsa de agua)

¡El bebé esté en camino!

El trabajo de parto es algo natural que sucede cuando las contracciones son más frecuentes una vez el bebé se prepara para llegar. Cuando el parto comienza con contracciones con un lapso de 10 a 15 minutos:

- Avísele a su compañero de trabajo de parto que han comenzado las contracciones
- Asegúrese de que tenga transporte para llegar al hospital
- Calcule el tiempo de las contracciones
- Llame a su doctor o hospital

Cuando se rompa la fuente, es importante llegar al hospital inmediatamente.

Preguntas que puede hacerle a su doctor:

¿Qué es una episiotomía?

¿Cómo obtengo una bomba sacaleche después del nacimiento del bebé?

¿Hay algo más que deba agregar a mi plan de parto?

¿Qué tan pronto puedo tomar anticonceptivos después del parto?



Lista de Verificación de Hospital

Es importante preparar un bolso de pernocte que quedará bajo cuidado de su compañero(a) de parto.

Algunos elementos clave que deben incluirse en todo plan de parto:

- Cepillo de dientes/enjuague bucal/dentífrico
- Peine
- Suéter/medias calientes
- Protector labial
- Cargador para el teléfono
- Plan de Parto

**¡Puede obtener una tarjeta de regalo después de su primera cita con su bebé!
Llame al 888-936-PLAN (7526) TTY/TDD 711
hoy para saber cómo!**



Mi Plan de Parto

As an HPSJ Prenatal Program Member we sent you a Birth Plan. If you did not receive it, go to www.hpsj.com/***** to download the Birth Plan.

Nombre: _____ Persona de soporte/Relacion: _____

Fecha: _____ Fecha de Espera: _____

Provider: _____ Hospital: _____

1. Simplemente un Recordatorio

- ☐ I have Rh Incompatibility ☐ I Have Gestational Diabetes ☐ I have Group B Strep
☐ I have Hypertension ☐ Other _____

2. Método Preferido de Entrega

- ☐ Vaginal ☐ C-Section ☐ Episiotomy solo si es necesario ☐ Otro: _____

3. Medio Ambiente de la Habitación: Me gustaria

- ☐ Mi pareja este presente ☐ el personal del hospital sea limitado a mi todo el tiempo ☐ propio médico y la enfermera
☐ Limitar miembros de familia a: _____

4. NO estoy interesada en

- ☐ dándole a mi bebe un chupón ☐ un catéter urinario para mí ☐ un IV a menos medicamento necesario ☐ fotos o videos durante el parto
☐ Otro _____

Imprinte esta Plan de Parto en linea: www.hpsj.com/prenatal



5. Para el alivio del dolor prfiero

- ☐ Lo que sea sugerido ☐ Sólo lo que solicite en el momento ☐ Epidural para caminar ☐ Epidural estándar ☐ Epidural o otros medicamentos para dolor ☐ El manejo del dolor natural como música, masajes, y una iluminación tenue
- ☐ Other: _____

6. Inmediatamente después del parto Me Gustaría

- ☐ Que mi pareja corte el cordón umbilical ☐ Amamantar tan pronto como sea posible ☐ Me gustaría fórmula ☐ Me gustaría ver un especialista en lactancia ☐ Otro: _____

Si hay una emergencia:

Contacto de emergencia: _____ Teléfono: _____

Relación: _____ Teléfono alternativo _____

7. Plan de Alimentación del Recién Nacido

- ☐ Me gustaría amamantar ☐ Quiero intentar amamantamiento ☐ Me gustaría fórmula ☐ Me gustaría ver una especialista en lactancia
- ☐ Si mi bebé es un niño, Yo quiero que sea circuncidado ☐ Otro: _____

Notas:



¿Cómo se siente?

¿Ha notado un mayor estrés, ansiedad o tristeza? Si tiene un historial de depresión o ansiedad o si siente que puede tener problemas durante o después del embarazo, podemos ayudarle.

Llámenos al **888.936.PLAN (7526)TTY/TDD 711** si desea hablar con alguien acerca de estos problemas.



Lactancia materna

El contacto piel a piel es el primer paso hacia una lactancia exitosa. Hágale saber a sus médicos, enfermeras y personas de apoyo que quiere contacto piel a piel lo más rápido posible para alentar la lactancia natural.

La lactancia es la primera línea de defensa del bebé contra las enfermedades. Los bebés que amamantan se desarrollan mejor a lo largo de sus vidas. Consulte a su orientador WIC o a su médico para obtener más información.

Tiene preguntas adicionales o si está interesada en Programas Comunitarios llame al:
888-936-PLAN TTY/TDD 711

¡Consulte www.miembros.hpsj.com/prenatal para consultar el boletín de informaciones sobre clases!



Mi bebé
es como del
tamaño de una
sandía
QUE CHUPAR EL PULGAR!



f s i **#mylovelybabybump**

Publique una imagen de su protuberancia de bebé con esta tarjeta y póngala con la etiqueta hash anterior. Usted será incorporado en nuestro dibujo trimestral para ganar una bolsa de pañales y golosinas para usted y su bebé. Los ganadores serán notificados en las redes sociales.

Health Plan 
of San Joaquin