



COPY

Prenatal Health

Your First Trimester

Inside:

- Doctor Appointments
- Nutrition Basics
- Drug and Alcohol Use
- Anxiety and Depression
- Oral Health

Health Plan 
of San Joaquin

Doctor Appointments

Seeing your doctor regularly is the first step to a healthy pregnancy. Every pregnancy is different. You might feel like you're meeting with your prenatal care provider a lot, this is normal. Here is an appointment schedule for a normal pregnancy.

First Visit

When you find out you are pregnant

1-7 months

Once a month

8th month

Two times

8+ months

Once a week until baby is born

That's about 16 appointments for your entire pregnancy. At each appointment you will go over something new. Be ready with questions to ask.

Questions you might ask:

What medications are safe for my pregnancy?

If I miss an appointment how soon can I reschedule?

What foods should I avoid?

When should I see a dentist?



Feeling Comfortable

Pregnancy can bring on a lot of changes to your body. Here are some common issues and the best way to treat them.

Nausea & Vomiting

Foods to avoid

• hot • spicy • fatty foods • drinking too much liquid

Eat low salt crackers half an hour before getting out of bed to reduce nausea.

Heartburn

Eat 4-6 small meals a day. Avoid coffee, chocolate, and mints. Don't lie down right after eating.

Nutrition Basics

In your first trimester you might need 100 extra calories per day. Gaining 0-4 pounds is normal. If you're concerned about your weight gain talk to your doctor or a WIC counselor. Call us at **888-936-PLAN (7526) TTY/TDD 711** if you're not sure where your WIC office is located.

Did you know?

You may qualify for WIC, where you can get healthy foods and tips on how to have a healthy pregnancy. Call **888-WIC-WORK (942-9675)** for more information.

Anxiety & Depression

If you have a history of anxiety, depression, or if you have had postpartum depression in the past, it's important to tell your doctor. If you're not sure how to talk to your doctor call HPSJ at **888-936-PLAN (7526) TTY/TDD 711**. We will get you connected to a Social Worker or counselor.



Alcohol & Drug Use

Alcohol and drug use can harm your baby at any stage of the pregnancy. It's important to stop, but it's more important to get the help and support you need to stop successfully. Smoking during pregnancy can hurt your baby. If you are smoking it is never too late to quit. Some people smoke to deal with stress, and having a baby can be stressful. But, smoking can cause more problems like:

- Premature birth
- Increased risk of miscarriages
- Increased risk of Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)

Quitting smoking means:

- Your baby will get more oxygen, even after just one day of not smoking.
- There is less risk that your baby will be born too early.
- You will have more energy and breathe more easily.

Talk to your doctor, visit **www.nobutts.org** or call **1-800-NO-BUTTS (662-8887)** for more information on how to quit.



Oral Health

Over half of pregnant women in California don't get their teeth checked during pregnancy. Dental care is a covered benefit for all pregnant moms in California, which means you have access to dental services that you may need during pregnancy. One appointment can help lower the amount of oral bacteria that can spread from you to your baby when the baby is born.

Have other questions? Call: **888-936-PLAN TTY/TDD 711**
Go to **www.HPSJ.com/prenatal** for classes in your community.



My baby
is about the
size of a grape
WITH A HEARTBEAT!



   **#mylovelybabybump**

Post a picture of your baby bump with this card and post it with the above hash tag. 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 Primer Trimester

Dentro:

- Citas Médicas
- Nutrición Básica
- Uso de Drogas y Alcohol
- Ansiedad y Depresión
- Salud Oral

Health Plan 
of San Joaquin

Citas Médicas

Consultar a su médico regularmente es el primer paso a un embarazo saludable. Cada embarazo es diferente. Tal vez sienta que se está reuniendo mucho con su proveedor de cuidados prenatales. Esto es normal. Este es un programa de citas para un embarazo normal.

Primera visita

Cuando se entera que está embarazada

1er a 7mo mes

Una vez por mes

8vo mes

Dos veces este mes

8vo+ mes

Una vez por semana hasta el nacimiento del bebé

Hay unas 16 citas para el total de su embarazo. En cada cita repasaré algo nuevo. Prepare preguntas que desee hacer.

Preguntas que puede surgir:

¿Qué medicaciones son seguras para mi embarazo?

¿Si me pierdo una cita, qué tan pronto puedo reprogramar?

¿Qué comidas debo evitar?

¿Cuándo debo consultar a un dentista?



Sentirse Cómoda

El embarazo puede traer consigo muchos cambios en el cuerpo. Aquí puede encontrar algunos problemas comunes y la mejor manera de abordarlos.

Náuseas y Vómitos

Evite alimentos

• picantes • condimentados • grasos • beber demasiado líquido

Coma galletas bajas en sal media hora antes de levantarse.

Acidez Estomacal

Coma 4-6 pequeñas comidas durante el día. Evite el café, el chocolate y las mentas. No se acueste justo después de las comidas.

Nutrición Básica

Durante su primer trimestre es posible que requiera 100 calorías extra por día. Subir de 1 a 4 libras es normal. Si está preocupada por la suba de peso, consulte con su médico u orientador WIC. Llámenos al **888-936-PLAN (7526) TTY/TDD 711** si no está segura de dónde está ubicada su oficina WIC.

¿Sabía Usted?

Usted califica para WIC, donde puede obtener alimentos saludables y consejos sobre cómo tener un embarazo saludable. Llame **888-WIC-WORK (942-6975)** para mas information.

Ansiedad y depresión

Si tiene un historial de ansiedad, depresión, o si ha tenido depresión posparto en el pasado, es importante que se lo comunique a su médico. Si no está segura cómo debe hablarle a su médico, llame HPSJ al **888-936-PLAN (7526) TTY/TDD 711** y le pondremos en contacto con una Trabajadora Social orientador para asistirle.



El Uso de Alcohol y Drogas

El uso de alcohol y drogas puede causar daño a su bebé en todas las etapas del embarazo. Es importante parar, pero es más importante obtener la ayuda y el apoyo que necesita para parar con éxito. Fumar durante el embarazo puede dañar a su bebé. Si usted fuma, nunca es tarde para dejar. Algunas personas fuman para lidiar con el estrés, y tener un bebé puede llevar a sentir estrés. Pero fumar puede causar otros problemas, como:

- Parto prematuro
- Mayor riesgo de aborto
- Mayor riesgo de Síndrome de Muerte Súbita del Lactante. (SIDS)

Dejar de fumar significa que:

- Su bebé recibirá más oxígeno, incluso después de un solo día sin fumar.
- Hay menos riesgo de que su bebé nazca de forma prematura.
- Hay mayores posibilidades de que su bebé regrese a casa con usted desde el hospital.
- Usted tendrá más energía y respirará más fácilmente.

Hable con su doctor o visite **www.nobutts.org** or llame al **1-800-NO-BUTTS (662-8887)** para informacion de como dejar de fumar.

Salud oral

Más de la mitad de las mujeres de California no se realizan un examen dental durante su embarazo. El cuidado dental es un beneficio incluido para todas las madres embarazadas en California, lo que significa que usted tiene acceso a todos los servicios dentales que necesite durante su embarazo. Es solamente un cita, temprano en su embarazo. Una cita puede ayudar a reducir la cantidad de bacterias orales que podrían contagiar a su bebé una vez que ha nacido.

¿Tiene preguntas adicionales? Llame al: **888-936-PLAN TTY/TDD 711**
Valla a **www.miembros.hpsj.com/prenatal** para informacion sobre clases en su comunidad!



Mi bebé

es como del
tamaño de
una uva

¡CON UN LATIDO DE CORAZÓN!

   **#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