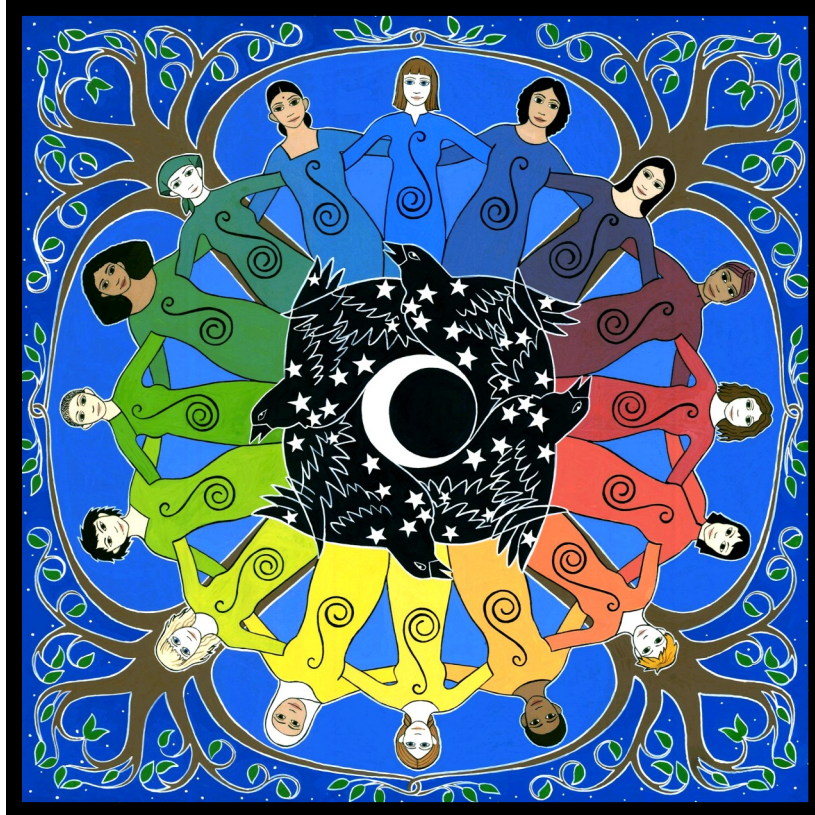


# Mamás Saludables, Bebés Saludables

Recursos para el embarazo, parto y más



**(651) 602-7500**

*Atención de emergencias y fuera de  
horas laborales: 612-333-2229*



**West Side**  
Community Health Services

[www.westsidetchs.org](http://www.westsidetchs.org)

[www.westsidemidwives.wordpress.com/espanol](http://www.westsidemidwives.wordpress.com/espanol)

## La Clínica

153 Cesar Chavez Street  
Saint Paul, MN 55107

## East Side Family Clinic

895 East 7th Street  
Saint Paul, MN 55106

## McDonough Homes Clinic

1544 Timberlake Road  
Saint Paul, MN 55117

## Parteras enfermeras & médicos familiares



¡**Felicidades!** ¡Nuestro equipo de enfermeras parteras y doctores tiene el honor de colaborar con usted en su atención médica durante este embarazo! Una **enfermera partera certificada** (CNM, por sus siglas en inglés) se encarga de la salud de una mujer durante el transcurso de su vida. Esto incluye la atención durante el embarazo, el nacimiento y el posparto. Enfermeras parteras también ayudan con el control de la natalidad y necesidades ginecológicas, como el Papanicolaou e infecciones. Visite [www.midwife.org](http://www.midwife.org) para obtener más información.

Un **Médico de Medicina Familiar** es un médico que se especializa en la atención médica de todos los familiares durante toda la vida, incluyendo el embarazo y el nacimiento. Si necesita una cesárea o atención especializada durante su embarazo o parto, colaboramos con un equipo de obstetras y especialistas de HealthPartners y Minnesota Perinatal Physicians (MPP).

### Atención en el Regions Hospital

**640 Jackson Street, Saint Paul**

Nuestro equipo de enfermeras parteras certificadas y médicos de medicina familiar asiste a los nacimientos en Regions Hospital. Una de nosotras siempre está de guardia en el hospital, lista para ayudarlo. Antes de llegar a Regions, llame al Care Line para que podamos prepararnos para su llegada.



### Señales y síntomas de emergencia:

Debe de llamar a la Clínica o al Care Line si le ocurre lo siguiente:

- Tiene sangrado vaginal.
- Tiene dolores abdominales severos.
- Tiene fiebre de más de 100.4°F grados (38°C).
- Tiene dolor al orinar.
- Piensa que se le puede haber roto la fuente.
- Tiene más de 24 semanas de embarazo y siente que su bebé no se mueve normalmente.
- No sabe si puede tomar algún medicamento.
- ¡Si tiene cualquier pregunta para nosotros!



**Numero de Teléfono de la Clínica: (651) 602-7500**

**Care Line (612) 333-2229**

La "Care Line" está disponible 24 horas al día, 7 días a la semana.

## Aplicar por el seguro médico y los beneficios

Nuestra oficina de negocios puede ayudarle a aprender sobre las opciones de seguro durante el embarazo. La mayoría de las mujeres están calificadas para algún tipo de asistencia. Nuestra oficina puede ayudarle a aplicar por Asistencia Médica, igual que a nuestro programa de descuento de escala móvil. Llame a la clínica o pida uno de nuestro personal de recepción para sacar una cita. Le ayudarán a comenzar el proceso de solicitud con su condado. Si no se comunican con usted unas semanas después de solicitar la Asistencia Médica, o si tiene más preguntas sobre su caso, programe una cita de seguimiento para que podamos seguir trabajando con usted. **Mientras esté completando su solicitud de seguro y esperando a que llegue su tarjeta de él, por favor continúe en su cuidado prenatal.** Para nosotros es un placer servirle durante este tiempo.



## WIC: Programa de Mujeres, Bebés y Niños

Cuando está embarazada, amamantando o criando hijos menores de cinco años, el programa WIC de Mujeres, Bebés y Niños provee ayuda con alimentos saludables y gratuitos para usted y sus hijos. WIC también ofrece educación y ayuda para amamantar. **Llame a la oficina de WIC de su condado para ver si califica y para solicitar al programa:**



- **Ramsey County**                      **651-266-1300**
- **Dakota County**                      **952-891-7525**
- **Washington County**              **651-430-6685**
- **Hennepin County**                  **612-348-6100**

Hay una oficina de WIC del condado de Ramsey en el sótano de La Clínica.

## Horario de Visitas Prenatales

¿Cuándo necesita una visita prenatal en la clínica?

- Cada 4 semanas hasta 28 semanas de embarazo
- Cada 2 semanas de las 28 a las 36 semanas de embarazo
- Cada semana desde las 36 semanas hasta que nazca su bebé.



Es posible que necesite un horario diferente según su situación.  
¡Es importante acudir a sus citas regularmente!

# POSIBLES BENEFICIOS DE LA ASISTENCIA MÉDICA

Por parte de tu cobertura de la asistencia médica, puedes ser elegible para recibir muchos beneficios, desde asientos de seguridad y extractores de leche gratis, hasta descuento en membresía de gimnasio y entrada gratuita o reducida a ciertos museos en Minneapolis y St. Paul. Contacta a tu proveedor de seguro médico para verificar elegibilidad para beneficios específicos, y pide más información de tu partera.



## ASIENTO DE BEBÉ

Puede pedir un asiento de seguridad para el auto para tu recién nacido y para otros niños en su casa! Los asientos pueden ser enviados a tu casa.



## EXTRACTOR DE LECHE

Verifica si eres elegible para recibir un extractor de leche materna después del nacimiento de tu bebe.



## DOULA

Una doula es una mujer capacitada para apoyarte durante el trabajo de parto. Si quieres que alguien te apoye a ti y a tu familia durante el parto, contacta tu seguro.



## COBERTURA DE EMBARAZO, CLASES PRENATALES Y DE PARTO

Tu seguro medico cubrirá el costo de la mayoría de los chequeos prenatales, las pruebas de laboratorio, el nacimiento de tu bebe en el hospital y las visitas después del parto. La mayoría de los seguros médicos también cubren clases prenatales.



## RECOMPENSAS

Tu puedes ser elegible para ganar tarjetas de regalo después de dejar de fumar, ir a chequeos prenatales, ir a chequeos después del parto, tener exámenes para clamidia o cáncer del cuello uterino, o ir para una mamografía. Comprueba los detalles con tu seguro médico.



## TRANSPORTE A CITAS

Muchos proveedores de seguro médico ofrecen transporte de ida y vuelta a tus citas. Marca el número en la parte de atrás de tu tarjeta de seguro para programar transporte.



## ENTRADA GRATUITA O REDUCIDA

Algunos lugares dan entrada a descuento o gratis a familias recibiendo asistencia económica. Algunos lugares son: Science Museum of MN, Children's Museum, Minnesota Zoo y el YMCA. Pregunta a estos lugares para más detalles, o visita:

<http://bit.ly/2FJXdVi>

para más ideas de actividades de bajo costo.



## Vitaminas y suplementos durante el embarazo

Su partera o médico podría recomendarle tomar algunas vitaminas o suplementos para usted y su bebé. Algunos de ellos podrían ser:

**Vitaminas Prenatales:** Estas son una colección de vitaminas y minerales para ayudarle a satisfacer sus necesidades nutricionales durante el embarazo. Incluyen el ácido fólico. No reemplazan la importancia de una dieta saludable.

**Ácido fólico:** Esto es esencial en el comienzo del embarazo mientras el cerebro y la columna vertebral de su bebé se desarrollan. Todas las mujeres que podrían quedar embarazadas deben tomar ácido fólico diariamente. *(Muchas mujeres reciben esto en su vitamina prenatal.)*

**Calcio:** Su cuerpo necesita mucho calcio durante el embarazo. Si usted no está recibiendo esto en su dieta a través de la leche, los productos lácteos u otras fuentes, es posible que tenga que tomar un suplemento.

**Ácidos grasos omega -3 o aceites de pescado:** Estos suplementos ayudan al desarrollo del cerebro y del corazón de su bebé. También son buenos para las mamás embarazadas.

**Hierro:** Algunas mujeres necesitan pastillas de hierro adicionales si se vuelven anémicas.

**Vitamina D:** La vitamina D se encuentra en todas las vitaminas prenatales. Algunas mujeres necesitan un suplemento adicional de vitamina D.

## Medicamentos durante el embarazo



Consulte con su partera o médico antes de tomar cualquier medicamento, vitamina o suplemento con o sin receta, para asegurarse de que sean seguros durante el embarazo.

### **Estos medicamentos se pueden tomar durante el embarazo:**

- Acetaminophen *(también llamado Tylenol)*
- Benadryl *(también llamado Diphenhydramine HCL)*
- Claritin *(también llamado Loratadine)*
- Tums
- Robitussin *(Solamente Guaifenesin)*

### **NO use estos medicamentos durante el embarazo:**

- Ibuprofen *(también llamado Advil o Motrin)*
- Aleve
- Aspirin
- Alka-Seltzer or Pepto-Bismol
- Cremas para aclarar la piel



# Nutrición

Visita UDSA [www.choosemyplate.gov/multilanguage-spanish](http://www.choosemyplate.gov/multilanguage-spanish)

## ¿Qué lleva su plato?

Antes de comer, piense qué y cuánto alimento va en su plato o en su taza o tazón. Durante el transcurso del día, incluya alimentos de todos los grupos de alimentos:

- Verduras
- Frutas
- Granos enteros
- Productos lácteos sin grasa
- Alimentos magros y ricos en proteína



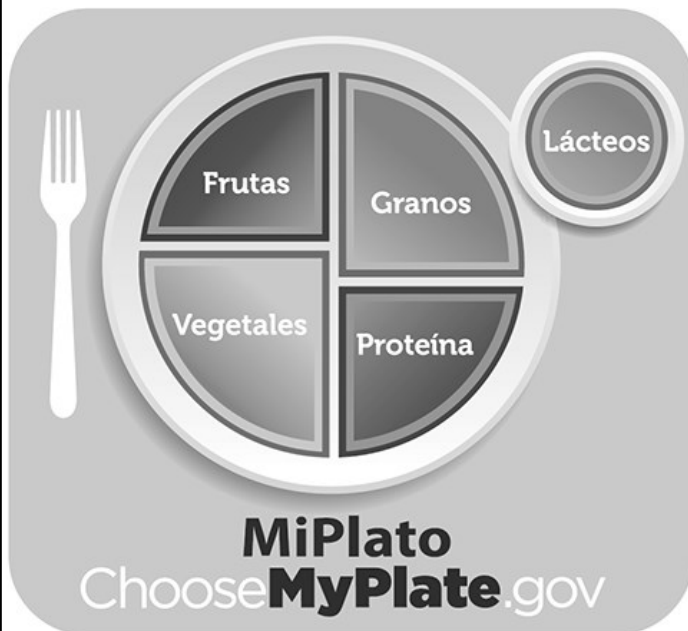
**Seguridad  
alimentaria  
para  
futuras mamás**

## **Elegir**

### **alimentos saludables:**

Haga que su plato sea como este ejemplo. La mayoría de mujeres comen demasiados carbohidratos, como arroz, patatas, pan, fideos, y tortillas.

Coma muchas verduras y proteínas (como carne, huevos, frijoles) y 4 porciones de productos lácteos (leche, yogur, queso) todos los días. ¡Evite los refrescos y el jugo!



## **Comidas que se deben evitar**

Estos alimentos pueden contener una bacteria llamada Listeria que podría enfermar a su bebé.

- Carnes frías
- Carne cruda, pescado o huevo crudo
- Leche, queso o jugo no pasteurizado o “crudo/a”

## Maneras de aprender más sobre la nutrición

- Programe una cita con un nutricionista en nuestra clínica.
- Reúnase con consejeros en la oficina de WIC.
- Haga un Plan de Alimentación Diaria para las mamás, diseñado específicamente para usted.
- Visite [www.choosemyplate.gov/multilanguage-spanish](http://www.choosemyplate.gov/multilanguage-spanish)
- Haga clic en "Mujeres embarazadas y lactantes"
- Coma muchas proteínas: Elija mariscos, carne magra, pollo, huevos, frijoles, guisantes, productos de soya (tofu), y nueces y semillas sin sal.
- Use aceites para reemplazar grasas sólidas cuando sea posible: aceite de oliva en lugar de manteca de cerdo o Crisco.
- Haga elecciones que eviten "calorías vacías." ¿Qué son las calorías vacías? Son calorías de alimentos ricos en azúcares simples y grasas sólidas. Algunos alimentos con calorías vacías:
  - Refresco o soda y el té dulce
  - Dulces
  - Cereales endulzados
  - Postres
  - Comida frita
  - Hot dogs
  - Helado



## **Los mariscos pueden ser parte de una dieta saludable:**

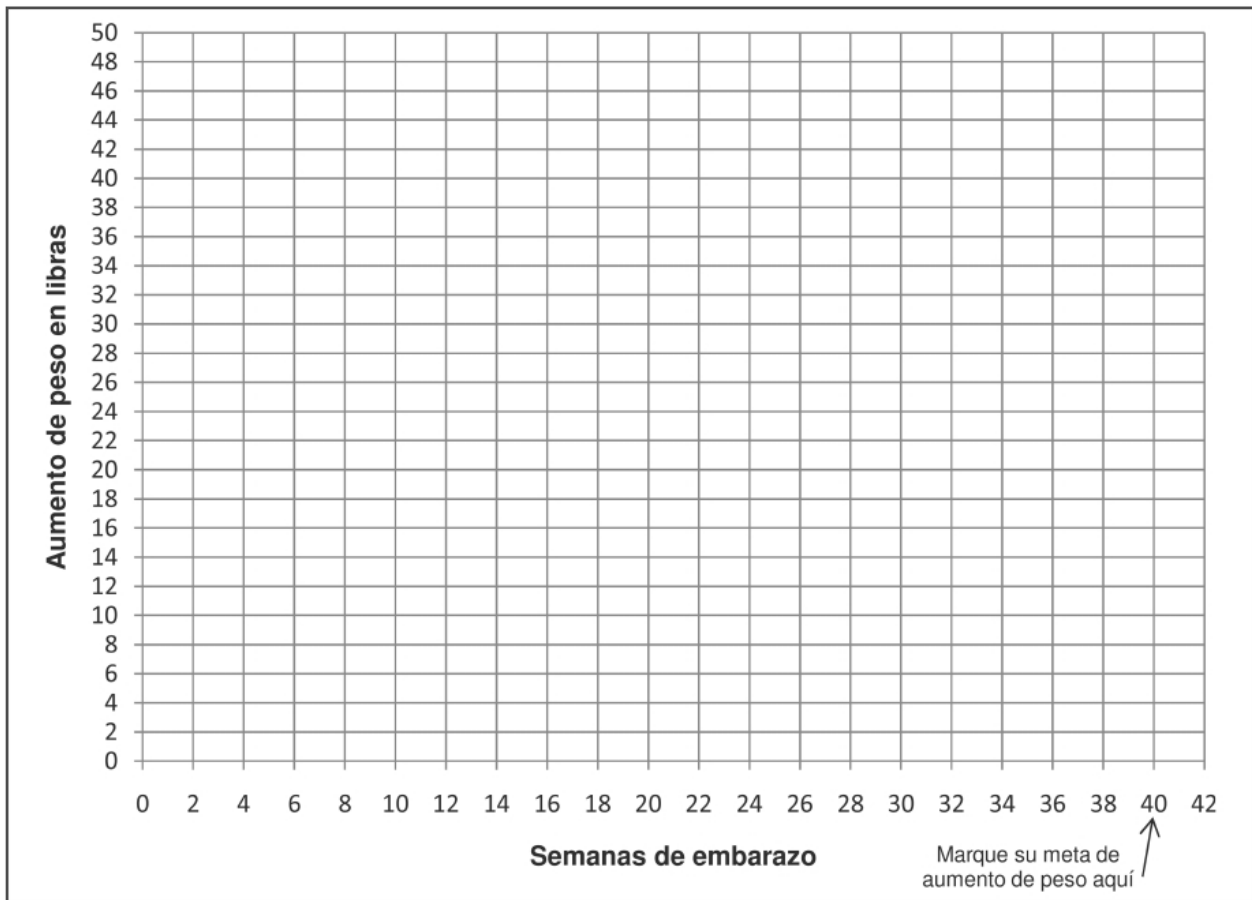
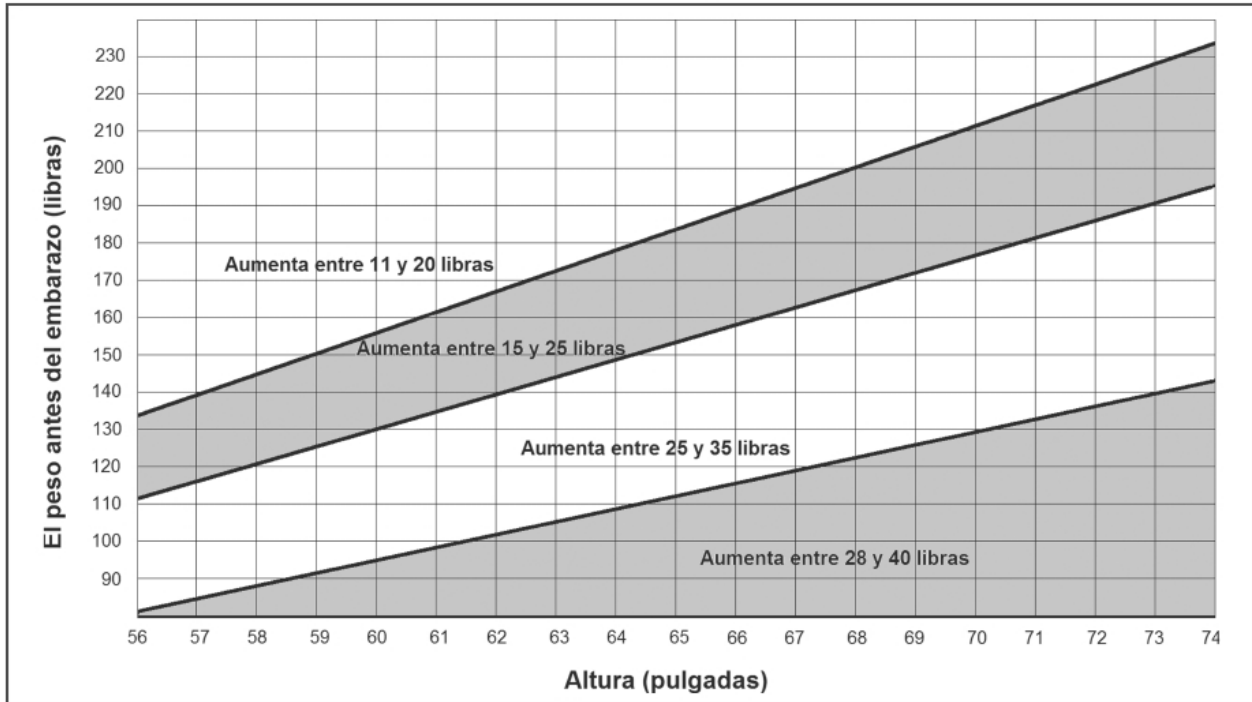


- Las grasas omega-3 en los mariscos son saludables para usted y su bebé. El salmón, las sardinas, la trucha son algunas opciones altas en grasas omega-3.
- Coma 8-12 onzas de mariscos cada semana.
- Coma todo tipo de atún, pero limite el atún blanco (albacora) a 6 onzas cada semana.
- No coma el blanquillo camello, el tiburón, el pez espada ni la caballa porque tienen altos niveles de mercurio.
- Este sitio web tiene información sobre la seguridad de los peces de los lagos y ríos de Minnesota:

<http://www.health.state.mn.us/divs/eh/fish/index.html>

# Objetivos de aumento de peso

Mi meta es aumentar de peso \_\_\_\_\_ libras.





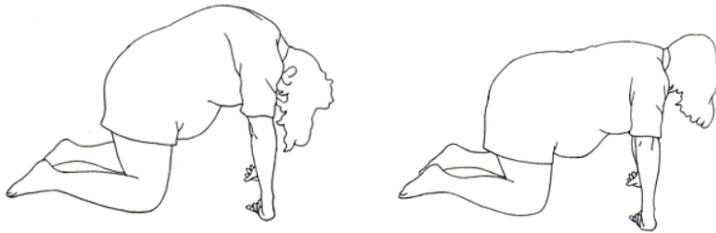
## **¡El ejercicio durante el embarazo es importante!**

Permanecer activa durante el embarazo le ayuda a mantenerse saludable mientras prepara su cuerpo para el parto. La mayoría de los diferentes tipos de ejercicio se pueden practicar durante el embarazo; este al pendiente de cómo se siente su cuerpo y no haga nada que podría causar que se caiga o golpee su vientre. Pregúntele a su partera o médico si tiene dudas sobre un tipo de ejercicio. Planee media hora al día de algún tipo de movimiento. Muchas mujeres disfrutan:

- Caminar
- Nadar
- Yoga
- Zumba



Hacer sentadillas varias veces al día ayuda a preparar su cuerpo para el nacimiento. Trate de estabilizarse agarrando el marco de una puerta o una silla.



Estos estiramientos de yoga pueden ayudar  
Con dolor de la espalda baja durante el embarazo

## **Salud Dental**



Es una gran idea hacerse una limpieza dental durante el embarazo. Su seguro médico y la Asistencia Médica a menudo pagan por el cuidado dental. Puede sacar una cita en una de nuestras clínicas dentales llamando a nuestro número de programación principal al (651) 602-7500 y solicitando servicios dentales. Tenemos servicios dentales en nuestra Clínica Familiar de East Side y en la esquina de la calle Robert y la calle Cesar Chavez cerca de La Clínica.

Su bebé recién nacido debe tener su primera visita dental a los 6 meses de edad o cuando crezca su primer diente.

## Pruebas prenatales comunes



### **Pruebas de rutina**

Al comienzo del embarazo, recomendamos pruebas de sangre y orina para buscar cosas que puedan causar problemas en el embarazo. Estas incluyen generalmente: el tipo de sangre, el nivel de hierro, rubéola, hepatitis B, hepatitis C, sífilis, VIH, gonorrea, clamidia, y la prueba de Papanicolaou, detección de drogas, y cultivo de orina.

### **Pruebas genéticas**

Hay una variedad de pruebas que identifican problemas genéticos o defectos de nacimiento en su bebé como síndrome de Down, problemas cromosómicos o espina bífida. Algunas de las pruebas incluyen: Cuadrícula, Pantalla de Primer Trimestre, Pantalla Secuencial, ADN de Célula Libre y Amniocentesis. Algunas personas también eligen reunirse con un consejero genético para hablar sobre las opciones de prueba. Todas estas pruebas son opcionales. Hable con su partera o médico para averiguar cuál prueba sea adecuada para usted y su familia.

### **Prueba de Glucosa**

Esta es una prueba para la diabetes gestacional o "azúcar alto"; generalmente se realiza entre las 26-28 semanas de embarazo. Su partera o médico le dará una bebida especial, la cual es muy dulce. Una hora más tarde, revisamos una muestra de sangre para verificar su nivel de azúcar en la sangre. Si es alto, haremos más pruebas. Si usted tiene altos niveles de azúcar en su sangre, puede que tenga que comer de manera diferente o tomar medicamentos para mantenerse saludable.

### **Prueba de Estreptococo Grupo B (GBS)**

La GBS es una bacteria común en el cuerpo que normalmente no causa ningún síntoma. Entre las 35 y 37 semanas de embarazo, su partera o su médico recogerá una frotis de su área vaginal para ver si tiene GBS en su cuerpo (1 de cada 5 mujeres tiene GBS). Si sale positivo, recomendamos antibióticos por vía intravenosa durante el parto. Los antibióticos reducen la posibilidad de que el GBS pase a su bebé durante el parto. El GBS no le hace daño a usted ni a su bebé mientras esté embarazada, pero hay una pequeña posibilidad de que su bebé se enferme después de nacer.

### **Ultrasonido (Ecografía)**

Los ultrasonidos pueden enseñarnos muchas cosas sobre su embarazo. Los proveedores los utilizan para saber cuánto tiempo ha estado embarazada, si está teniendo más de un bebé, cómo está creciendo el bebé y para verificar la ubicación de su placenta. También pueden ayudar a identificar si el bebé es un niño o una niña. La mayoría de las mujeres reciben un o dos ultrasonidos durante sus embarazos. Los ultrasonidos no pueden ver todo acerca de su bebé, pero son útiles para aprender muchas cosas y para ayudarnos a planear el nacimiento.



## **Molestias comunes**

El embarazo trae cambios asombrosos en su cuerpo. Desafortunadamente, algunos de estos cambios normales también pueden ser incómodos. Aquí hay algunas molestias comunes que las mujeres experimentan durante el embarazo, así como maneras sencillas de ayudarse a sentirse mejor.

### **Dolor de espalda**

Las hormonas del embarazo, junto con su bebé en crecimiento causan muchos dolores de espalda en las mujeres. Puede ser peor después de estar sentada por un largo tiempo, acostado boca arriba, o cuando se da la vuelta. El cambio frecuente de posiciones puede ayudar. El masaje, el estiramiento, el ejercicio regular, los baños calientes, un paquete caliente o frío en su parte posterior y dormir de lado con una almohadilla entre sus piernas puede ayudar.



### **Náuseas y vómitos**



Muchas mujeres tienen náuseas o vómito mientras están embarazadas. Puede ayudar a comer varias comidas pequeñas cada día en lugar de solo unas cuantas grandes. Asegúrese de beber suficientes líquidos. Evite los alimentos grasosos o picantes que tengan olores fuertes. No se acueste justo después de comer. Pruebe el refresco de jengibre o té de jengibre, chupar una cuña de limón o un dulce de limón. Coma una galleta seca en la noche o a primera hora en la mañana. Si no puede retener ningún alimento durante 24 horas, consulte a su proveedor.

### **Estreñimiento**

Beba mucha agua y consiga suficiente fibra en su dieta. La fibra se encuentra en las frutas y verduras, así como en los granos enteros. Masticar bien el alimento y dar un paseo después de comer también puede ayudar.



### **Cansancio**

Es una buena idea planear un descanso adicional durante el embarazo. Es posible que necesite tomar siestas o, si es posible, reducir la cantidad de trabajo que hace cada día. Asegúrese de hablar con su proveedor para ver si tiene suficiente proteína y hierro en su dieta.



### **Calambres en las piernas**

Comer bien y tomar suplementos prenatales de vitamina y magnesio puede ayudar a reducir los calambres en las piernas. El ejercicio regular, estirarse antes de acostarse y beber suficiente agua también puede ayudar. Cuando tenga un calambre, intente señalar los dedos de los pies hacia arriba y el talón hacia abajo. Masajear el músculo de la pantorrilla, el agua tibia y caminar un poco pueden aliviar los calambres.

### **Hinchazón de los pies**

Especialmente hacia el final del embarazo, sus pies y tobillos pueden hincharse. Beber agua y el movimiento (en lugar de estar de pie o sentado por largos períodos de tiempo) ayuda. Acostarse con las piernas y los pies elevados también puede reducir la hinchazón.

# Recursos Comunitarios para las Familias

## Información sobre mi embarazo

**Text4Baby:** Reciba textos GRATUITOS sobre su embarazo y el desarrollo de su bebé. Regístrese en [www.text4baby.org](http://www.text4baby.org) o mande un texto "BEBE" al 511411

**March of Dimes:** Sitio web fenomenal para acudir información sobre el embarazo. Visitar: [www.marchofdimes.com/pregnancy](http://www.marchofdimes.com/pregnancy) o [www.nacersano.marchofdimes.com](http://www.nacersano.marchofdimes.com)

**Enfermeras de Salud Pública** (Condado de Ramsey) (651) 266-1555: Grupo que otorga apoyo y educación a través de visitas a domicilio individuales. Ellas enseñan sobre el desarrollo del niño, la lactancia materna, el nacimiento y cómo ayudar a los hermanos y hermanas mayores a prepararse para el nuevo bebé. *Si usted vive fuera del Condado de Ramsey y desea una enfermera de salud pública, avísenos.*

## Doulas del Parto



**Everyday Miracles (612) 353-6293:** Ofrece servicios gratuitos de doula (apoyo del parto profesional) a mujeres con seguro médico. También ofrece clases prenatales, asientos de coche y bombas de pecho.

**Twin Cities Doula Project (612) 548-1666:** Ofrece servicios gratuitos de apoyo del parto profesional a todas las mujeres. Llamé para solicitar una doula por adelantado.

## Recursos para Lactancia

**Breastfeeding Support Center (651) 254-2380:** Ubicado en el Hospital Regions, este es un lugar donde usted puede obtener consejos sobre la lactancia materna en persona o por teléfono.

**Consejeros de Lactancia Pareja de WIC (651) 778-0077:** Obtenga ayuda con la lactancia materna (en vivo o por teléfono) de una consejera del par de WIC.



## Apoyo de otras mamás



**Programa Familiar de Educación Preescolar (ECFE) (651) 793-5410:** Los padres se reúnen con otras familias en clases semanales que enseñan las habilidades de preparación escolar para niños de 0 a 5 años.

**Neighborhood House (651) 789-2551:** Ofrece un grupo de apoyo para madres latinas menores de 23 años. Se reúnen cada semana con sus hijos para hacer actividades y aprender todos juntos.

## Zika

- Si una mujer embarazada está enferma con el virus Zika, puede causar defectos de nacimiento.
- Zika se propaga por los mosquitos y el sexo.
- Las mujeres embarazadas deben evitar viajar a lugares con Zika. Usted puede aprender sobre estas áreas en: [wwwnc.cdc.gov/travel/page/zika-travel-information](http://wwwnc.cdc.gov/travel/page/zika-travel-information)
- Si su pareja ha viajado a un área de Zika en los últimos 6 meses, debe usar condones o evitar tener relaciones sexuales. Si usted ha viajado a un área de Zika, por favor hable con su partera o médico.



## Seguridad en el Hogar



### Seguridad con su Pareja

Comuníquese **St. Paul and Ramsey County Intervention Project** al 651-645-2824, o

Llame a la **Línea de Crisis de Violencia Doméstica de Minnesota** al 866-223-1111. *(Para mensaje texto, utilice: 612-399-9995)*

**Bridges to Safety** está en el Palacio de Justicia del Condado de Ramsey en el Ayuntamiento de St. Paul, 15 West Kellogg Boulevard, #140 St. Paul, MN 55102. (651) 266-9901. Ellos ofrecen ayuda con órdenes de restricción, ayuda legal y ayuda para encontrar un espacio de refugio en un solo lugar. Incluso tienen cuidado de niños si lo necesita mientras está en su oficina!

**Casa de Esperanza** (651) 772-1611: Ofrece apoyo a las mujeres que viven con violencia doméstica. Llame a la línea de crisis si necesita ayuda. Está abierta las 24 horas del día en inglés y español.

**Hable con su partera, doctor o trabajador social en la clínica.**  
Queremos apoyarle y ayudarle a encontrar los recursos adecuados.

# Seguridad Personal

Parte de tener un embarazo saludable y crear un lugar donde puede dar la bienvenida a su bebé es asegurarse de que se sienta segura en su hogar. Desafortunadamente 1 de cada 4 mujeres embarazadas en los Estados Unidos viven con algún tipo de violencia física o emocional. Para muchas mujeres, esto ocurre por la primera vez o empeora durante el embarazo. Si no se siente segura, no está sola. Avisenos para que le podamos ayudar.

Esta rueda nos ayuda a pensar sobre las cosas que otras personas hacen o dicen que nos pueden hacer sentir inseguras. ¿Se ha dado cuenta de algunas de estas cosas en su hogar o trabajo?



**Casa de Esperanza (651) 772-1611**

Ofrece apoyo a mujeres viviendo con violencia domestica.  
Llame a la línea de crisis si necesita ayuda. (1-866-223-1111)  
Está disponible las 24 horas del día.

## **Hábitos y sustancias que pueden dañar a su bebé**

### **Alcohol**

No beba alcohol cuando está embarazada. El alcohol es la sustancia más peligrosa para su bebé en crecimiento. No se ha demostrado ninguna cantidad segura para su bebé. Si



bebe mientras está embarazada, puede causar defectos de nacimiento, dificultades de aprendizaje y problemas de comportamiento para su bebé durante toda su vida. Nunca es demasiado tarde para dejar de beber durante el embarazo. Para obtener más información sobre el alcohol y el embarazo, incluyendo cómo obtener apoyo para dejar de beber, llame a:

**Organización de Minnesota sobre el Síndrome de Alcohol Fetal  
1-866-906-6327 o [www.mofas.org](http://www.mofas.org)**

### **Fumar**

Fumar es dañino en cualquier momento y causa cáncer. Cuando está embarazada, también afecta a su bebé haciendo más probable que su bebé nazca temprano, sea muy pequeño o muera antes de nacer. Los bebés que pasan mucho tiempo expuestos al humo del cigarro también corren un mayor riesgo de síndrome de muerte súbita infantil (SIDS). Los niños pueden trastornarse más fácilmente o enfermarse más a menudo y son más propensos a tener asma. Es útil para la salud de usted y su bebé renunciar o fumar menos en cualquier momento del embarazo. Para obtener más información sobre cómo dejar de fumar, llame a:



**QuitPlan al 1-888-354-7526 o [www.quitplan.com](http://www.quitplan.com)**

### **Drogas callejeras**

Las drogas como la marihuana, la cocaína, la heroína, la metanfetamina y el éxtasis, así como los medicamentos recetados que no se utilizan según lo indicado, pueden causar problemas de salud para su bebé en crecimiento. Estos problemas pueden ser



muy graves e incluyen un mayor riesgo de parto prematuro, bajo peso al nacer, defectos de nacimiento, aborto espontáneo, muerte fetal y problemas con la placenta. Si está usando algún droga callejera, por favor avisenos para que podamos ayudarle a encontrar los recursos para dejar de usar durante el embarazo. Un buen recurso de información es:

**El Centro Nacional de Alcoholismo y Abuso de Drogas  
1-800-622-2255**



## Opciones de las clases prenatales

**Círculo de Madres:** La Clínica ofrece un programa gratuito de atención prenatal en grupo llamado Círculo de Madres. Usted puede aprender acerca de la nutrición, el parto, la lactancia materna y el cuidado de su bebé recién nacido. Conozca a otras mamás embarazadas, pase más tiempo con su partera, visite el Centro de Nacimientos del Hospital Regional y conecte con los recursos de la comunidad. Si está interesada, llame al (651) 389-2459.



**DIVA Moms (Dynamic, Involved Valued African-American Moms)** se basa en la Clínica Familiar East Side. Este programa ofrece clases, grupos y servicios de apoyo que son culturalmente relevantes y receptivos para nuestras mujeres afroamericanas nacidas en EE. UU. Para obtener más información, llame a nuestro trabajador de extensión comunitaria al (651) 202-1116. (Solo inglés)

**Everyday Miracles** ofrece clases de parto, yoga prenatal, doulas del parto, lactancia materna y asistencia con el asiento de seguridad. Las clases están cubiertas por la mayoría de los seguros médicos. Llame al (612) 353-6293 o visite el sitio web: [www.everyday-miracles.org](http://www.everyday-miracles.org) para más información.



**Amma** ofrece clases de parto, habilidades sobre la crianza de niños, y lactancia materna. Algunos son gratuitas con su seguro. Algunas están en el Hospital Regions. Llame al 952-926-BABY para inscribirse. Las clases están listadas en [www.ammarenting.com](http://www.ammarenting.com). (Solo inglés)

**HealthPartners** ofrece una clase de lactancia materna gratuita. Pregunte a su partera para más información o llame al 651-293-8176 para registrarse.

**Hospital Regions** ofrece tours semanales de su centro de partos y clínicas de asientos para automóviles.

Para tours llame al 651-254-3580.

Para las clínicas del asiento de coche llame 651-357-2798.



**Colectivo de Parto:** Aprenda más sobre las clases en [www.childbirthcollective.org](http://www.childbirthcollective.org).



## Cuidado del recién nacido

Mientras esté en el hospital y después de irse a su casa, sería un placer para nuestro equipo cuidar a su bebé recién nacido y a su creciente familia. Nuestros médicos de práctica familiar vienen al hospital para atender a los bebés recién nacidos todos los días de la semana. Esos mismos proveedores (y otros) están disponibles para atender a su bebé en la clínica también. Le ayudaremos a obtener una cita para usted y su bebé antes de que salga del hospital. Nos gusta ver a todas las mamás y bebés juntos en la clínica entre los días 3-5 de la vida para ayudar de cualquier manera que podamos.



La mayoría de los recién nacidos se quedan con su madre durante su estadía en el hospital. Si su bebé necesita cuidado adicional, también tenemos una Guardería de Cuidado Especial en el Hospital Regions donde su bebé puede recibir cuidado adicional, si es necesario.

### **Exámenes de rutina para el recién nacido en el hospital:**

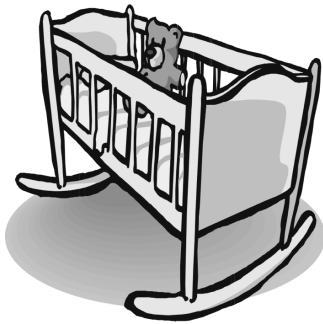
Existen pruebas rutinarias que ofrecemos en el hospital para cuidar a su bebé. Estas incluyen: Vitamina K, gotas para los ojos, vacuna contra la hepatitis B, monitoreo de la bilirrubina, examen de audición, examen del corazón y estudio metabólico del recién nacido.



**Circuncisión:** La circuncisión es un procedimiento médico que algunos padres eligen para sus hijos pequeños, a menudo por razones religiosas o culturales. Los bebés tienen un pliegue suelto de piel que recubre la punta del pene. La circuncisión remueve este pliegue de la piel. La circuncisión se considera un “procedimiento electivo” y no está cubierto por algunos seguros. Una familia debe pagar por adelantado por este procedimiento. Se puede realizar en el hospital después del nacimiento, o en una clínica durante las primeras semanas de la vida de su bebé. Si desea circuncidar a su bebé, debe pagar por adelantado con nuestra oficina de negocios.

Hable con su partera o médico acerca de sus planes.

## Cosas económicas para mi bebé



*Recuerde, las cosas más importantes una afectuosa bienvenida, las caricias, y la leche materna ya las tiene en abundancia para su bebé!*

**Once Upon a Child** vende ropa y artículos de bebé ligeramente usados. Hay varios locales en las ciudades gemelas que se pueden encontrar en [www.onceuponachildtwincities.com](http://www.onceuponachildtwincities.com).

**Kids Carousel** compra y vende la ropa y los artículos bebé ligeramente usados. 1975 Silver Bell Road, Eagan, MN (651) 688-3310.

**Baby Boxes:** West Side es socio con “Babies Need Boxes” la cual proporciona una caja para dormir con colchón segura, un saco para dormir, y otros artículos para bebés a cada una de nuestras familias en los últimos meses de su embarazo. Esta caja puede servir como un espacio portátil para dormir seguro durante los primeros 3 meses de la vida.

**Asientos de coche:** Cada bebé necesita un asiento de seguridad para el coche. Muchos programas de seguro médico ayudan con los gastos de conseguir un asiento de coche. Si va a utilizar un asiento usado o prestado, llévelo a la Clínica de Asientos de Automóviles de Regions Hospital para que la revisen.

**Las bombas de pecho:** La mayoría de los seguros cubrirán los gastos de una bomba de pecho eléctrica. Hable con su partera en su primera visita después de que el bebé nazca y podemos ayudarle a pedir una. WIC también tiene bombas de pecho manuales.

**Si necesita más ayuda con los recursos para su bebé,  
le sugerimos programar cita con un trabajador social en la clínica.**

## Pañales

Visite el **Diaper Bank of Minnesota** en [www.diaperbankmn.org](http://www.diaperbankmn.org). Estos son algunos recursos directos: *(llame antes de ir a recoger)*



### **Comunidades Latinas Unidas En Servicio (CLUES)**

797 East 7th Street  
Saint Paul, MN 55106  
(651) 379-4200

### **Neighborhood House**

179 Robie Street East  
St. Paul, MN 55107-2360  
(651)793-7340

### **Wakota Life-Care Center**

1140 Robert Street South  
West St. Paul, MN 55117  
(651)457-1195

### **American Indian Family Center**

579 Wells Street  
St. Paul, MN 55230  
(651) 793-3803

## Amamantamiento



Le recomendamos que amamante. Es una manera fabulosa de alimentar y unirse a su bebé. Es genial para los bebés, pero ¿sabía que es saludable para las madres, también? Pediatras recomiendan amamantar a su bebé por lo menos durante el primer año de vida. Queremos ayudarle a tener éxito en cada paso del camino.

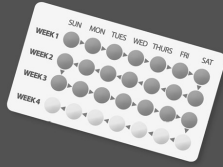
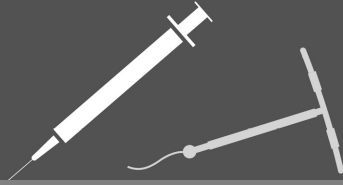
### 10 grandes razones para amamantar:

1. Disminución de la muerte súbita del lactante (SIDS) (↓ 50%)
2. Menos infecciones del oído (↓ 23-50%)
3. Disminución del riesgo de diabetes tipo 2 para la madre (↓ 4-12%)
4. Disminución del riesgo de cáncer de mama y ovario para la madre (↓ 28%)
5. ¡Ahorrar dinero! (¡Hasta \$1,200!)
6. Menos hospitalizaciones por infecciones pulmonares y estomacales (↓ 70%)
7. Menos infecciones del tracto urinario para su bebé
8. Reducir obesidad (↓ 7-24%)
9. Reducir Diabetes Tipo I en el bebé (↓ 19-27%)
10. Disminución del riesgo de leucemia infantil (↓ 19%)



### Como tener éxito en la lactancia materna:

- Hable sobre la lactancia materna en sus visitas prenatales.
  - Hacemos algunas cuantas cosas durante los nacimientos en Regions para ayudarle a tener un buen comienzo! Estas incluyen: Amamantar y mantener su bebé piel a piel con su pecho en la primera hora después del nacimiento, esperar a medir el peso del bebé y administrar gotas para los ojos y las vacunas hasta después de la primera alimentación.
  - Los bebés típicamente se quedan con la madre en su habitación en el hospital en lugar de la guardería.
  - Evite los chupones y la fórmula durante los primeros días. Es normal que sus senos no sientan llenos hasta por 4 días. El calostro (leche temprana) suele ser todo lo que necesita su bebé en los primeros días de vida.
  - Amamante al menos 8-12 veces en las primeras 24 horas. El estómago de su bebé es sólo del tamaño de una canica al nacer!
  - Asegúrese de que su bebé esté bien posicionado sobre el seno. ¡Pida ayuda!
  - Si sus pezones están adoloridos, obtenga ayuda con el pestillo.
  - Mantenga un registro de las veces que amamante a su bebé, de los pañales húmedos y los pañales con popó durante la primera semana de vida.
- Programe una cita con la clínica durante los primeros 2-5 días después de que nazca su bebé.



## **Planificando su familia: Control de la natalidad**

La planificación para su próximo embarazo y escoger el tamaño de su familia es una gran parte de la preparación para su bebé y el cuidado de su propio cuerpo. ¡Encuentre un método que funcione para usted y para su creciente familia!

Hable con los **Educadores de Salud de la Mujer** en la clínica para conocer todas sus opciones de planificación familiar y control de la natalidad después de que nazca su bebé.

- La Clínica **(651) 389-2411**
- East Side Family Clinic **(651) 389-2408**
- McDonough Homes **(651) 389-2408**

**Para obtener más información sobre el control de la natalidad, visite estos sitios web:**

- **Bedsider** en el [www.bedsider.org](http://www.bedsider.org)
- **Planned Parenthood** en el [www.plannedparenthood.org](http://www.plannedparenthood.org)

Si usted está interesada en la operación para no tener bebés o tener una ligadura de trompas, hable con su partera o médico durante sus visitas prenatales. Necesitamos asegurarnos y planificar esto firmando documentos importantes con un mes de antelación.

## **"Aplicaciones" del embarazo en su teléfono**

- Coeffective (Inglés)
- Text4baby (Inglés y Español)
- Ovia Pregnancy (Inglés)
- Baby Center (Inglés y Español)
- El Embarazo y el Parto Seguro (Español)
- Pregnancy Week by Week (Inglés y Español))





# Regions Hospital® *Un gran lugar para tener su bebé*

Durante sus visitas prenatales, le pre-inscribiremos en Regions Hospital para que estén listos para usted cuando sea el momento de dar a luz. Regions ofrece muchos servicios útiles a las familias durante el parto:

- Intérpretes
- Parto en el agua
- Apoyo a la lactancia materna
- La opción de usar medicamentos para el dolor
- Colaboración con obstetras cuando sea necesario
- Alojamiento con su bebé
- Nacimiento vaginal después de cesárea (VBAC)

## **Los tours ocurren cada semana.**

Altamente recomendamos hacer una visita a Regions Birth Center mientras esté embarazada. Por favor llame al 651-254-3580 para registrarse para un recorrido gratis o unirse a uno de nuestros Grupos de Círculos de Madres.

**Visite el sitio web de Birth Center en:**  
**<http://bit.ly/2iPhFcx>**



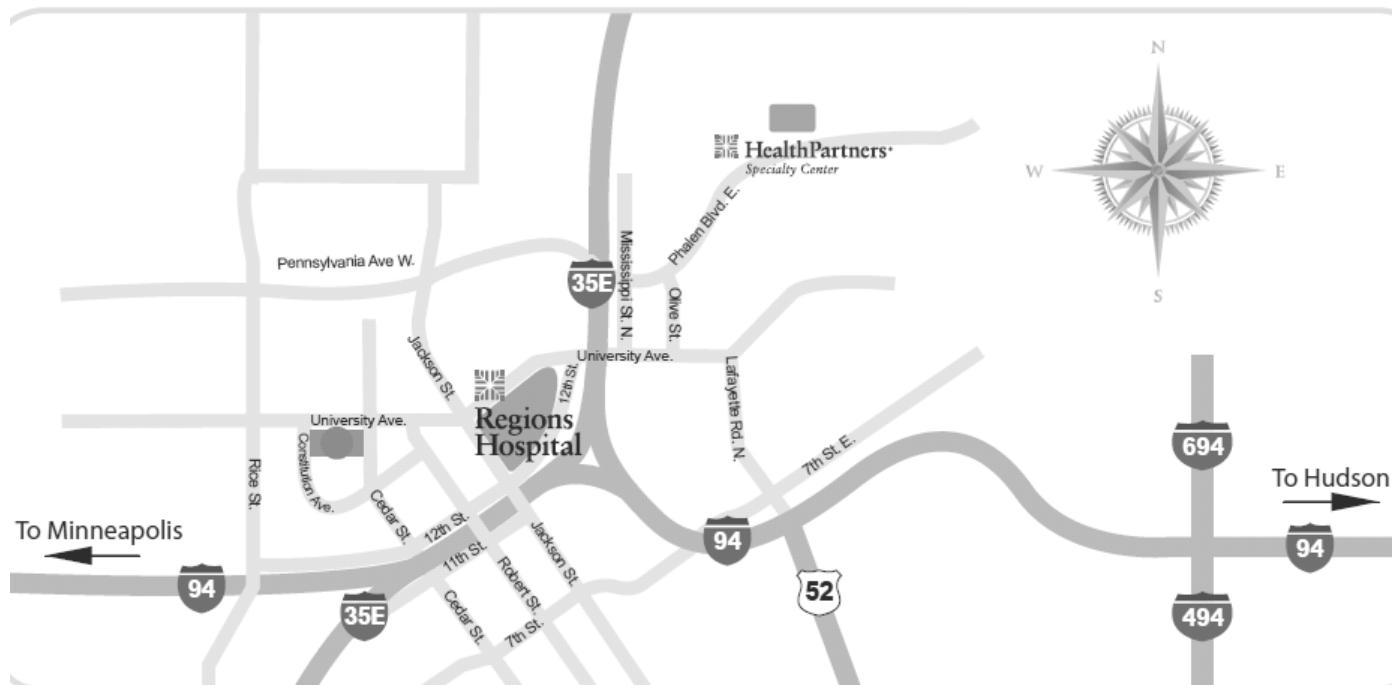
**Estacionamiento:** En Regions, estacionese en la rampa del hospital del oeste o del sur. Traiga su boleto de estacionamiento al Centro de Nacimiento para un sello o vale. De esta manera usted puede ahorrar dinero en el estacionamiento.

**Visitantes:** Su familia y sus amigos están bienvenidos a visitarle durante su estancia en el Centro de Nacimiento. Usted debe esperar permanecer en el hospital por 1-2 días si tiene parto vaginal, 3-4 días si sea por cesárea.

**Cuando llega al momento de dar a luz, por favor use la entrada de la Sala de Emergencias.  
De ahí, le dirigirán al Centro de Nacimiento en W1.**

## Regions Hospital: Un mapa

640 Jackson Street, Saint Paul, MN 55101 • 651-254-3456



**Desde el norte:** tome la I-35E hacia el sur y salga por la University Avenue. Gire a la derecha en University Avenue. Gire a la izquierda en Jackson Street.

**Desde el oeste:** tome la I-94 este y salga en Marion Street. Gire a la izquierda en Marion Street, luego a la derecha en University Avenue y a la derecha en Jackson Street.

**Desde el este:** tome la I-94 oeste y salga por la 12th Street. Gire a la derecha inmediatamente en Jackson Street.

**Desde el sur:** tome la I-35E hacia el norte y salga por la 11th Street. Gire a la izquierda en Jackson Street o tome la autopista 52 norte hasta la salida I-94 oeste. Tome la I-94 y salga en la 12th Street. Gire a la derecha inmediatamente en Jackson Street.

**Cuando llega al momento de dar a luz, use la entrada de la Sala de Emergencias.**

**De ahí, le dirigirán al Centro de Nacimiento en W1.  
Hospital Regions Centro de Nacimiento 651-254-3405**



# Preparando yo misma y MI COMUNIDAD



## para criar a mi bebé

¡De verdad se necesita un pueblo entero para criar a una niña/o!  
Prepare para ser madre o padre por superarle y ayudar en construir una comunidad y mundo que puedan dar la mejor bienvenida a su bebé.

### Enfocándome en mí...



#### GED o Universidad Comunitaria

Considere preparando para su GED o clases en una universidad comunitaria.

Visite: [www.spps.org/hubbs](http://www.spps.org/hubbs)  
o [www.saintpaul.edu](http://www.saintpaul.edu)



#### Asistir una clase

¿Qué tal una clase de ingles o de educación comunitaria? Visite:

[www.spps.org/COMMED](http://www.spps.org/COMMED)  
o [www.mnliteracy.org/hotline](http://www.mnliteracy.org/hotline)



#### Gimnasios o Centros de Bienestar

Cuide a su cuerpo y cerebro.  
Considere usando el gimnasio en su centro comunitario o al YMCA.

### ... y en mi comunidad

#### Bibliotecas Públicas



Visite a su biblioteca local. Es un buen recurso para niños y familias.  
[www.sppl.org](http://www.sppl.org)

#### Organizaciones Comunitarias



Participe en el lugar de adoración en su vecindario o involúcrese en una organización comunitaria.

#### Mercados al aire libre



¡Explore mercados de agricultores locales! Aceptan cupones de WIC. [www.stpaulfarmersmarket.com](http://www.stpaulfarmersmarket.com)

Mis objetivos personales:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Objetivos para mi comunidad:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### ¡Inscríbase para votar!

¡Si es elegible, votar ayuda en formar el futuro para sus hijos. Elija líderes que reflejen sus valores.  
Si no ha registrado, el formulario está unido (atrás). Llénelo y mándelo por correo.  
¡Considérelo como otra preparación esencial prenatal!



## Dónde enviar esta solicitud

Despache este formulario por correo o entréguelo en:

**Secretary of State  
60 Empire Drive  
Suite 100  
St. Paul, MN 55103**



### Información sobre el plazo límite

Le recomendamos registrarse antes del día de las elecciones. Le ahorrará tiempo en el centro de votación. El plazo límite para registrarse anticipadamente es 21 días antes del día de las elecciones. También puede registrarse en su centro de votación el día de las elecciones. Visite el sitio [mnvotes.org](http://mnvotes.org) para informarse sobre los documentos o la identificación que deberá llevar.

Una solicitud que recoge un tercero debe ser recibida por la Secretaría de Estado, o por la oficina electoral del condado del votante, dentro de los 10 días siguientes a la fecha en que el votante firmó y fechó la solicitud.

### Asistencia

Hay solicitudes impresas con letra grande disponibles a pedido. Solicítelas al auditor de su condado o en la Secretaría de Estado. Hay asistencia especial a disposición de personas ancianas, personas con discapacidades o internadas en centros médicos. Para obtener más información, comuníquese con la Secretaría de Estado de Minnesota o con el auditor de su condado. En el sitio [mnvotes.org](http://mnvotes.org) hay solicitudes disponibles en otros idiomas.

### Aviso de privacidad

La fecha exacta de su nacimiento, su dirección de correo electrónico y todo número de identificación que usted proporcione (licencia de conducir de Minnesota, tarjeta de identificación estatal o los cuatro últimos dígitos de su número de Seguro Social) son información confidencial. Solamente los funcionarios electorales y otras agencias gubernamentales autorizadas pueden acceder a dicha información.

Los funcionarios electorales utilizan su fecha exacta de nacimiento y su número de identificación para confirmar su identidad con el Departamento de Seguridad Pública de Minnesota o la Administración de Seguro Social. Si usted tiene un número de identificación pero rehúsa entregarlo, es posible que su solicitud quede incompleta y tenga que presentar otra solicitud o mostrar un comprobante de su dirección actual antes de poder votar.

Los funcionarios electorales solicitan su correo electrónico para contactarlo con relación a su solicitud. Además, pueden comunicarse con usted desde la Secretaría de Estado por correo electrónico (u otros medios) para informarle sobre la votación y las elecciones o para pedirle su opinión sobre asuntos relativos al voto o las elecciones.

El resto de la información indicada en su solicitud es pública cuando se la usa con fines relacionados con actividades electorales, políticas, policiales o de selección de jurados. Si necesita preservar la privacidad de sus datos de contacto debido a cuestiones de seguridad personal, llame al 1-877-600-8683.

### Información adicional sobre la votación

Para obtener información sobre el proceso de votación, cómo encontrar su centro de votación, los resultados de las elecciones estatales, información sobre campañas o la realización de elecciones, visite el sitio web de la Secretaría de Estado de Minnesota en [mnvotes.org](http://mnvotes.org), o bien llame gratis al 1-877-600-VOTE (1-877-600-8683). Los usuarios de TTY/TTD (sordos o con dificultades auditivas) pueden comunicarse a través del Servicio de Retransmisión de Minnesota llamando al 1-800-627-3529 o al 711.



# Solicitud de registro de votante de Minnesota

Efectúe su solicitud en línea dirigiéndose a [mnvotes.org](http://mnvotes.org), o llene las líneas 1 a 8 de este formulario. Escriba claramente con letra de imprenta.

## Información y calificaciones personales

Spanish Voter Registration 2016

<b>1.</b> ¿Es usted ciudadano de los Estados Unidos? Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	election office use only IP M AB		
<b>2.</b> ¿Tendrá usted por lo menos 18 años en las próximas elecciones o antes? Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si usted responde "NO" a cualquiera de estas preguntas NO llene este formulario.			
<b>3.</b> apellido	nombre	segundo nombre	sufijo (Jr., Sr., II, III)
<b>4.</b> domicilio donde vive (residencia) apt. no. ciudad código postal			
<b>5.</b> si no se puede entregar correo en la dirección indicada anteriormente, indique una casilla de correo ciudad código postal			
<b>6.</b> fecha de nacimiento (no la fecha de hoy) _____ - _____ - _____	distrito escolar (si se conoce)	condado en que vive	
número telefónico _____ - _____ - _____	dirección de correo electrónico		
<b>7.</b> marque una casilla e indique el número que le corresponde a usted:			
<input type="checkbox"/> Tengo una licencia de conducir emitida en Minnesota o una tarjeta de identificación de Minnesota número:			
<input type="checkbox"/> No tengo una licencia de conducir emitida en Minnesota ni una tarjeta de identificación de Minnesota. Los cuatro últimos dígitos de mi número de Seguro Social son:			
<input type="checkbox"/> No tengo una licencia de conducir ni una tarjeta de identidad emitida en Minnesota ni un número de Seguro Social.			

## Actualizaciones de su registro - ¿Está usted actualmente registrado bajo otro nombre u otra dirección?

apellido anterior	nombre anterior	segundo nombre anterior
dirección anterior donde se registró por última vez		
	ciudad	estado
código postal		

## Lea y firme solamente si cumple todos los requisitos.

<b>8.</b>	Certifico que:
<ul style="list-style-type: none"> <li>tendré al menos 18 años el día de las elecciones;</li> <li>soy ciudadano de los Estados Unidos;</li> <li>habré residido en Minnesota durante los 20 días inmediatamente anteriores al día de la elección;</li> <li>resido en el domicilio indicado en el formulario de registro;</li> <li>no estoy bajo custodia por orden judicial que revoque mi derecho a votar;</li> <li>ningún tribunal ha dictaminado que soy legalmente incompetente para votar;</li> <li>tengo derecho a votar porque, si me condenaron por un delito grave, la condena por delito grave ya venció (se cumplió) o me absolvieron; y</li> <li>he leído y comprendo esta declaración, que dar información falsa es un delito grave sancionable con hasta 5 años de prisión, una multa de hasta \$10.000 o ambos.</li> </ul>	
firme aquí <b>X</b> _____ fecha: _____ - _____ - <b>20</b> _____	

### Election Judge Official Use Only

W _____ P _____ SD _____ Initials _____	<b>ID with Current Name &amp; Address</b> ID Number: _____ <input type="checkbox"/> MN Driver's License, Learner's Permit, MN ID Card, or Receipt <input type="checkbox"/> Tribal ID Card	<b>Photo ID + Document with Current Name &amp; Address</b> Document Type: _____ Photo ID Number: _____ <input type="checkbox"/> Driver's License, Learner's Permit or State ID Card <input type="checkbox"/> U.S. Passport <input type="checkbox"/> U.S. Military or Veteran ID <input type="checkbox"/> Tribal ID <input type="checkbox"/> Student ID	<b>Other</b> <input type="checkbox"/> Vouched For <input type="checkbox"/> Notice of Late Registration <input type="checkbox"/> Valid Registration in Same Precinct <input type="checkbox"/> Student ID with College List ID Number: _____
--	--	---	---

*(intentionally blank)*



**West Side**  
Community Health Services

LAST NAME \_\_\_\_\_

FIRST NAME \_\_\_\_\_ GENDER: F / M

ACCOUNT NO. \_\_\_\_\_ D.O.B. \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**PATIENT HEALTH QUESTIONNAIRE (PHQ9)**

**Instructions:** How often have you been bothered by each of the following symptoms during the past two weeks? For each symptom put an "X" in the box beneath the answer that best describes how you have been feeling.

**Instrucciones:** Durante las últimas 2 semanas, ¿con qué frecuencia le han molestado los siguientes problemas? Por cada sintoma ponga una "X" en la respuesta que mejor describe lo que usted esta sintiendo.

	Not at all Nunca	Several days Varios Dias	More than half the days Más de la mitad de los días	Nearly every day Casi todos los días
	(0)	(1)	(2)	(3)
1. Little interest or pleasure in doing things? ¿Tener poco interés o placer en hacer las cosas?				
2. Feeling down, depressed, or hopeless? ¿Sentirse desanimado/a, deprimido/a, o sin esperanza?				
3. Trouble falling asleep or staying asleep, or sleeping too much? ¿Con problemas en dormirse o en mantenerse dormido/a, o dormir demasiado?				
4. Feeling tired or having little energy? ¿Sentirse cansado/a o tener poca energía?				
5. Poor appetite or overeating? ¿Tener poco apetito o comer en exceso?				
6. Feeling bad about yourself—or that you are a failure or have let yourself or your family down? ¿Sentir falta de amor propio—o que sea un fracaso o que decepcionara a sí mismo/a o a su familia?				
7. Trouble concentrating on things, such as reading the newspaper or watching the television? ¿Tener dificultad para concentrarse en cosas tales como leer el periódico o mirar la televisión?				
8. Moving or speaking so slowly that other people could have noticed? Or the opposite—being so fidgety or restless that you have been moving around a lot more than usual? ¿Se mueve o habla tan lentamente que otra gente se podría dar cuenta—o de lo contrario, está tan agitado/a o inquieto/a que se mueve mucho más de lo acostumbrado?				
9. Thoughts that you would be better off dead or hurting yourself in some way?*** ¿Se le han ocurrido pensamientos de que sería mejor estar muerto/a o de que se haría daño de alguna manera?***				

**Office Use ONLY:** Number of Symptoms: \_\_\_\_\_ Severity Score: \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_

10. If you are experiencing any of the problems on this form, how difficult have these problems made it for you to do your work, take care of things at home or get along with people? [ ] Not difficult at all [ ] Somewhat difficult [ ] Very difficult [ ] Extremely difficult

Si usted marcó afirmativo cualquiera de los problemas en este cuestionario, ¿cuán difícil se le ha hecho cumplir con su trabajo, atender su casa, o relacionarse con otras personas debido a estos problemas?

[ ] Nada en absoluto [ ] Bastante dificultoso [ ] Muy dificultoso [ ] Extremadamente dificultoso

\*\*\* If you have had thoughts that you would be better off dead or of hurting yourself in some way, please discuss this with your Health Care Provider.

\*\*\* Si tiene pensamientos de que sería mejor, estar muerto o de que se haría daño, por favor converse con su medico.

From the Primary Care Evaluation of Mental Disorders Patient Health Questionnaire (PRIME-MD PHQ). The PHQ was developed by Drs. Robert L. Spitzer, Janet B.W. Williams, Kurt Kroenke and colleagues. PRIME-MD® is a trademark of Pfizer Inc. Copyright©1999 Pfizer Inc. All rights reserved. Reproduced with permission.

*(intentionally blank)*



Welcome to Regions Hospital Birth Center. Please complete this form to help your registration process run more smoothly. The completed form can be given to your doctor or midwife during a clinic visit.

### Pre-Registration Form

Date: \_\_\_\_\_ Baby's Due Date: \_\_\_\_\_

Reason for visit: Pregnancy

*(or place clinic patient label here:)*

Patient: \_\_\_\_\_ Birth date: \_\_\_\_\_

Address: \_\_\_\_\_ Social Security #: \_\_\_\_\_

City: \_\_\_\_\_ State: \_\_\_\_\_ Zip: \_\_\_\_\_ Phone: \_\_\_\_\_

Mom's Doctor/Midwife: \_\_\_\_\_ Mom's Clinic: West Side Community Health Services

Baby's Doctor: \_\_\_\_\_ Baby's Clinic: West Side Community Health Services

Spouse/Nearest Relative: \_\_\_\_\_ Relationship: \_\_\_\_\_

Address: \_\_\_\_\_ Phone: \_\_\_\_\_

Emergency contact: \_\_\_\_\_ Relationship: \_\_\_\_\_ Phone: \_\_\_\_\_

Religion: \_\_\_\_\_ Marital status: \_\_\_\_\_ Race: \_\_\_\_\_

Ethnicity: \_\_\_\_\_ Country of Origin: \_\_\_\_\_ Language: \_\_\_\_\_

Is an Interpreter Needed? Yes or No (circle one)

Employer: \_\_\_\_\_ Work Phone: \_\_\_\_\_

Employer address: \_\_\_\_\_ City: \_\_\_\_\_ State: \_\_\_\_\_ Zip: \_\_\_\_\_

### Health Insurance Information

Insurance name: \_\_\_\_\_

Group Number: \_\_\_\_\_ Policy ID: \_\_\_\_\_

Who is the person responsible for the hospital bill? Is it the patient? Yes or No (Circle one)

If no, complete the following:

Name: \_\_\_\_\_ Birth date: \_\_\_\_\_

Relationship to the patient: \_\_\_\_\_

Address: \_\_\_\_\_ Social Security #: \_\_\_\_\_

City: \_\_\_\_\_ State: \_\_\_\_\_ Zip: \_\_\_\_\_ Phone: \_\_\_\_\_

Employer: \_\_\_\_\_ Phone: \_\_\_\_\_

**\*PLEASE COPY FRONT AND BACK OF ALL INSURANCE CARDS\***

Mail completed form to: Patient Placement, MS 11102T, 640 Jackson Street, St. Paul, MN 55101

(this sheet to be sent to Regions)

## Encuesta Durante El Embarazo

¿Cuánto sabe usted de: *(Elija una respuesta para cada tema )*

- El parto y nacimiento de un bebé?  
Mucho                      Algo                      Un poco                      Nada
- Amamantar?  
Mucho                      Algo                      Un poco                      Nada
- Cómo cuidar un recién nacido?  
Mucho                      Algo                      Un poco                      Nada
- Opciones de planificación familiar?  
Mucho                      Algo                      Un poco                      Nada
- Cómo cuidar su cuerpo durante el embarazo?  
Mucho                      Algo                      Un poco                      Nada

¿Usted piensa amamantar a su bebé? *(elija una)*                      Sí                      No                      No estoy segura

Elija las 5 cosas que son las más importantes para usted en su cuidado prenatal :

- Tiempo con mi partera o doctor
- Información de como comer saludable durante el embarazo
- Información de actividad física y cómo vivir saludable durante el embarazo
- Conocer a otras madres embarazadas
- Información de la lactancia
- Aprender sobre recursos comunitarios para nuevos padres
- Ayuda en aplicar para seguro medico, el programa WIC, y otros beneficios
- Aprender que esperar del trabajo de parto
- Visitar el hospital dónde nacerá mi bebé
- Tener ultrasonidos
- Recibir información de los diferentes métodos anticonceptivos para el futuro
- Aprender cómo cuidar un recién nacido
- Tener disponible servicios de salud mental/terapia

*Ponga la etiqueta de la paciente aquí*

Uso en la Clínica: PHQ-9 \_\_\_\_\_ BMI \_\_\_\_\_