

# Planning My Pregnancy

## My Top 3 goals for this year are:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## My Health Goals:

### 1. My Pregnancy Goals

- a. Goals I would like to meet before I have a baby: \_\_\_\_\_
- b. My current birth Control:  Pills  Ring  Depoprovera  Nexplanon  IUD  Condoms  Nothing  
Remove/Refill or Replace by: \_\_\_\_\_
  1. Tell my provider changes in my health or medications I am taking that my affect my birth control
  2. Talk to my provider about when & how to stop my birth control
- c. Goals for my children: \_\_\_\_\_
  1. I would like to have \_\_\_\_\_ Child(ren)
  2. I want to get pregnant when I am \_\_\_\_\_ years old.
  3. I want to have my children \_\_\_\_\_ years apart (18 months is recommended)
  4. I would like to have my last child when I am \_\_\_\_\_ years old.

### 2. My Healthy Eating Goals

- a. Plan meals and snacks ahead of time and have healthy food on hand to help make healthy choices
  1. Make a list before I go to the grocery store
  2. Include plenty of vegetables and fruits in a variety of colors
  3. Take 400 micrograms (mcg) of folic acid daily.
    - i. Folic acid is good for my health. Taking it daily will help prevent birth defects of the brain and spine when I decide to I get pregnant.
    - ii. Take a vitamin with folic acid every day unless I eat a serving of breakfast cereal that says it has 400 mcg of folic acid on the nutrition label.
    - iii. Place vitamins by my toothbrush or on the kitchen counter or to help me remember to take them daily.

### 3. My Healthy Exercise Goal

- a. Be active.
  1. Try to fit in 150 minutes of moderate physical activity each week
    - a. I like to \_\_\_\_\_.  
(types of exercise- walk, yoga, swim, etc)
    - b. I can do this for \_\_\_\_\_ minutes \_\_\_\_\_ times every week
    - c. I plan to do this on  Sunday  Monday  Tuesday  Wednesday  Thursday  Friday  Saturday

### 4. My Personal Health Goals

- a. Manage my health conditions, such as asthma, diabetes, overweight. ☑
  1. Learn more about my health condition(s).
  2. Talk with my primary care provider about a plan to manage my health condition(s) and my medicines.
  3. Get regular checkups. See my doctor as needed for other problems.
    - a. My providers' names and phone numbers are \_\_\_\_\_
    - b. Schedule my yearly appointment. My appointment is \_\_\_\_\_
    - c. Questions to ask my doctor:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- b. Protect myself from Sexually Transmitted Infections (STI's)
  - 1. Agree to have sex with only one person who has agreed to have sex with only me.
  - 2. Have a supply of condoms, and use them correctly and every time.
  - 3. Get checked for STI's, especially if I think I have been exposed to an STI.
- c. Protect myself from other infections
  - 1. Wash my hands frequently with soap and water
  - 2. Ask my partner to change the cat litter.
  - 3. Stay away from people who are sick.
  - 4. Try not to share food, drinks, utensils with young children.
- d. Avoid harmful chemicals, metals, and other toxic substances around the home and at work.
- e. Make sure my vaccinations (shots) are up-to-date. Vaccinations are our best defense against many diseases.
  - 1. Remember to get a flu shot every year, especially if I am pregnant.
- f. Manage and reduce stress and get mentally healthy.
  - 1. Be aware of things that cause me stress.
  - 2. Make a plan to reduce my stress.
  - 3. Get enough rest.
  - 4. Exercise to lift my mood.
  - 5. Avoid drinking alcohol- There is no known safe level of alcohol in pregnancy
    - a. Drinking alcoholic drinks when trying to get pregnant and during pregnancy can cause problems for me and my baby. Stop drinking when I start trying to get pregnant and right away if I find myself pregnant before planned.
  - 6. Avoid cigarettes and other drugs.
    - a. Smoking is not healthy for me or others around me. I want to be healthy!
    - b. Secondhand smoke is not healthy either. I will avoid being around people when they smoke and will ask my partner not to smoke around me.
    - c. Smoking can cause problems such as difficulty getting pregnant, separation of the placenta from the womb too early resulting in bleeding, placenta covering the cervix which can cause bleeding, and the water breaks too early.
    - d. Problems for the baby include being born too small, being born too early, dying before birth or after birth, sudden infant death syndrome (SIDS), and possible birth defects.
    - e. Taking drugs not prescribed for me is not good for me or my baby-to-be. There are different effects depending on the drugs used. I want my baby and me to be as healthy as possible!

#### **5. *Avoid or stop partner violence***

- a. Abuse can be emotional, physical, or sexual.
- b. No one deserves to be abused.
- c. I love myself and my child or children enough to take steps to deal with violence if it should happen to me or my family. Call the National Domestic Violence Hotline at 1-800-799-SAFE (7233) or 1-800-787-3224 (TDD).

#### **6. Learn about my family's health history.**

- a. Learning about health problems in my family can help my doctor and me determine which problems to look for and how to prevent or deal with them.
- b. Ask my parents, grandparents, brothers, sisters, aunts, uncles, and cousins about any health problems in the family.

***Your health before pregnancy is important. Keep this checklist handy and look at it regularly, update it, and talk with your partner and your doctor about how to best put this plan into action. Remember to take this tool with you to your appointment. Make time for yourself -show yourself some love. Your baby will thank you for it.***

# Planificando mi Embarazo

Mis 3 objetivos principales para este año son:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Mis objetivos de salud:

## 1. Mis objetivos de embarazo

- a) Metas que me gustaría cumplir antes de tener un bebé: \_\_\_\_\_
- b) Mi método anticonceptivo actual:  Pastillas  Anillo  Depoprovera  Nexplanon  DIU  Condomes  Nada  
Retirar/Rellenar o Reemplazar por: \_\_\_\_\_
  1. Informar a mi proveedor sobre los cambios en mi salud o los medicamentos que estoy tomando que pueden afectar mi control de la natalidad
  2. Hablar con mi proveedor sobre cuándo y cómo dejar de usar mi método anticonceptivo
- c) Metas sobre los hijos: \_\_\_\_\_
  1. Me gustaría tener \_\_\_\_\_ hijo(s)
  2. Quiero quedar embarazada cuando tenga \_\_\_\_\_ años.
  3. Quiero tener a mis hijos con \_\_\_\_\_ años de diferencia (se recomiendan 18 meses)
  4. Me gustaría tener mi último hijo cuando tenga \_\_\_\_\_ años.

## 2. Mis objetivos de alimentación saludable

- a) Planificar las comidas y los refrigerios con anticipación y tener alimentos saludables a la mano como ayuda para tomar decisiones saludables.
  1. Hacer una lista antes de ir al supermercado
  2. Incluir muchas verduras y frutas en una variedad de colores
  3. Tomar 400 microgramos (mcg) de ácido fólico diariamente.
    - i. El ácido fólico es bueno para mi salud. Tomarlo a diario ayudará a prevenir defectos de nacimiento en el cerebro y la columna vertebral cuando decida quedar embarazada.
    - ii. Tomar una vitamina con ácido fólico todos los días a menos que coma una porción de cereal en el desayuno que diga que tiene 400 mcg de ácido fólico en la etiqueta de información nutricional.
    - iii. Colocar las vitaminas junto a mi cepillo de dientes o en el mostrador de la cocina para ayudarme a recordar tomármelas todos los días.

## 3. Mis objetivos de ejercicio saludable

- a) Ser activo.
  1. Tratar de hacer 150 minutos de actividad física moderada cada semana
    - a. Me gusta \_\_\_\_\_.  
(tipos de ejercicio: caminar, yoga, nadar, etc.)
    - b. Puedo hacer esto durante \_\_\_\_\_ minutos \_\_\_\_\_ veces a la semana
    - c. Planeo hacer esto el  domingo  lunes  martes  miércoles  jueves  viernes  sábado

## 4. Mis objetivos personales de salud

- a) Manejar mis condiciones de salud, como asma, diabetes, sobrepeso.
  1. Obtener más información sobre mi(s) condición(es) de salud.
  2. Hablar con mi proveedor de atención primaria sobre un plan para controlar mi(s) condición(es) de salud y mis medicamentos.
  3. Hacerme chequeos regulares. Consultar a mi médico según sea necesario para otros problemas.
    - a) Los nombres y números de teléfono de mis proveedores son \_\_\_\_\_

b) Programar mi cita anual. Mi cita es \_\_\_\_\_

c) Preguntas para hacerle a mi médico:

---

- b) Protegerme de las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)
1. Aceptar tener sexo con una sola persona que haya aceptado tener sexo solo conmigo.
  2. Tener un suministro de condones y usarlos correctamente y siempre.
  3. Hacerme pruebas de ITS, especialmente si creo que he estado expuesta a una ITS.
- c) Protegerme de otras infecciones
1. Lavarme las manos frecuentemente con agua y jabón
  2. Pedir a mi pareja que cambie la arena para gatos.
  3. Mantenerme alejada de las personas enfermas.
  4. Tratar de no compartir alimentos, bebidas, utensilios con niños pequeños.
- d) Evitar los productos químicos nocivos, los metales y otras sustancias tóxicas en el hogar y en el trabajo.
- e) Asegurarme de que mis vacunas (vacunas) estén al día. Las vacunas son nuestra mejor defensa contra muchas enfermedades.
1. Recordar vacunarme contra la gripe todos los años, especialmente si estoy embarazada.
- f) Controlar y reducir el estrés y tener una buena salud mental.
1. Ser consciente de las cosas que me causan estrés.
  2. Hacer un plan para reducir mi estrés.
  3. Descansar lo suficiente.
  4. Hacer ejercicio para levantar el ánimo.
  5. Evitar beber alcohol: no se conoce un nivel seguro de alcohol en el embarazo
    - a. Beber bebidas alcohólicas al tratar de quedar embarazada y durante el embarazo puede causar problemas para mí y para mi bebé. Dejar de beber cuando empiece a tratar de quedar embarazada y de inmediato si me embarazo antes de lo planeado.
  6. Evitar los cigarrillos y otras drogas.
    - a. Fumar no es saludable para mí ni para los que me rodean. ¡Quiero ser saludable!
    - b. El humo de segunda mano tampoco es saludable. Evitaré estar cerca de personas que fumen y le pediré a mi pareja que no fume cerca de mí.
    - c. Fumar puede causar problemas como dificultad para quedar embarazada, separación demasiado temprana de la placenta del útero que resulta en sangrado, placenta que cubre el cuello uterino que puede causar sangrado y ruptura de la fuente demasiado pronto.
    - d. Los problemas para el bebé incluyen nacer demasiado pequeño, nacer demasiado pronto, morir antes o después del nacimiento, síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL) y posibles defectos de nacimiento.
    - e. Tomar medicamentos que no me hayan recetado no es bueno ni para mí ni para mi futuro bebé. Hay diferentes efectos dependiendo de las drogas utilizadas. ¡Quiero que mi bebé y yo estemos lo más saludables posible!

## **5. Evitar o detener la violencia de pareja**

- a) El abuso puede ser emocional, físico o sexual.
- b) Nadie merece ser abusado.
- b) Me amo a mí mismo y a mi hijo o hijos lo suficiente como para tomar medidas para enfrentar la violencia si me sucediera a mí o a mi familia. Llame a la Línea Directa Nacional de Violencia Doméstica al 1-800-799-SAFE (7233) o al 1-800-787-3224 (TDD).

## **6. Aprender sobre el historial de salud de mi familia.**

- a) Aprender acerca de los problemas de salud en mi familia puede ayudarnos a mi médico y a mí a determinar qué problemas buscar y cómo prevenirlos o tratarlos.
- b) Preguntar a mis padres, abuelos, hermanos, hermanas, tías, tíos y primos sobre cualquier problema de salud en la familia.

Su salud antes del embarazo es importante. Mantenga esta lista de verificación a la mano y revísela regularmente, actualícela y hable con su pareja y su médico sobre la mejor manera de poner en práctica este plan. Recuerde llevar esta herramienta con usted a su cita. Tómese un tiempo para usted, muéstrese un poco de amor. Su bebé se lo agradecerá.