

# GETTING READY FOR PREGNANCY

Becoming parents is one of the most transformational experiences of your life! While making plans to have a baby is extremely exciting, it can also be overwhelming. As one of the largest birthing centers in Los Angeles and San Bernardino Counties, Pomona Valley Hospital Medical Center is here to help! Use this 8-step guide to support you and your partner as you make your dream of becoming parents a reality.



## 1 START THE BABY TALK

Discuss your plans to get pregnant with your partner. You want to make sure that you are both ready to become parents.

## 2 QUIT YOUR BIRTH CONTROL

Stop using birth control 1 to 3 months before you try to get pregnant. If you aren't ready to get pregnant right away, you may want to use another form of contraception.

## 3 EAT RIGHT

Maintain a healthy weight by focusing on a well-balanced diet. Start taking prenatal vitamins with folic acid 1 to 3 months before you start trying to get pregnant. You will want to stop smoking and drinking alcohol and cut back on caffeine as well.

## 4 PREPARING FOR THE PUSH

It's called labor for a reason, so be sure to exercise regularly in preparation for birth. Walking is a great low-impact way to raise your heart rate. Thirty minutes of walking per day is recommended.

## 5 SEE YOUR DOCTOR

Schedule a prenatal and dental checkup. Discuss your plan to get pregnant with your doctor so you can determine what tests or vaccines you may need, how to manage any pre-existing conditions during pregnancy and what medications are safe to use while pregnant.

**Need an Obstetrician? We can help!** Contact our Physician Referral Service at **909.865.9858**.

## 6 GET DAD READY, TOO!

It is just as important that your partner is in overall good health before deciding to have a baby. He should schedule an appointment to see his doctor for a complete physical.

## 7 MAKE A PLAN

Don't stress yourself out. Look into your health benefits and discuss what your out-of-pocket expenses may be. Put together a budget that includes maternity/paternity leave and childcare.

## 8 HAVE SEX!

Chart your cycle to help you more accurately predict your fertility, and start having sex!

ENJOY A HEALTHY PREGNANCY!

POMONA VALLEY HOSPITAL

MEDICAL CENTER

WOMEN'S AND CHILDREN'S SERVICES

*Expert care with a personal touch*

# PREPARÁNDOSE PARA EL EMBARAZO

¡Convertirse en padres es una de las experiencias más transformadoras de su vida! Si bien hacer planes para tener un bebé es sumamente emocionante, también puede ser abrumador. Como uno de los centros de maternidad más grandes de los condados de Los Ángeles y San Bernardino, Pomona Valley Hospital Medical Center está aquí para ayudar. Use esta guía de 8 pasos para apoyarlos a usted y a su pareja mientras hacen realidad su sueño de convertirse en padres.



## 1 COMENZAR A HABLAR SOBRE EL BEBÉ

Hable con su pareja sobre sus planes de quedar embarazada. Debe asegurarse de que ambos estén listos para convertirse en padres.

## 2 DEJAR DE USAR ANTICONCEPTIVOS

Deje de usar anticonceptivos de 1 a 3 meses antes de intentar quedar embarazada. Si no está lista para quedar embarazada de inmediato, puede que quiera usar otro método anticonceptivo.

## 3 COMER BIEN

Mantenga un peso saludable concentrándose en una dieta bien balanceada. Comience a tomar vitaminas prenatales con ácido fólico de 1 a 3 meses antes de comenzar a intentar quedar embarazada. Deberá dejar de fumar y beber alcohol y también reducir la cafeína.

## 4 PREPARARSE PARA EL EMPUJE

Por algo se llama parto, así que asegúrate de hacer ejercicio regularmente para prepararte para el nacimiento. Caminar es una excelente manera de bajo impacto para aumentar su frecuencia cardíaca. Se recomienda caminar treinta minutos por día.

## 5 CONSULTAR A SU MÉDICO

Programa un chequeo prenatal y dental. Hable con su médico sobre su plan de quedar embarazada para que pueda determinar qué pruebas o vacunas puede necesitar, cómo manejar cualquier condición preexistente durante el embarazo y qué medicamentos son seguros para usar durante el embarazo.

¿Necesita un obstetra? ¡Podemos ayudar! Comuníquese con nuestro Servicio de Referencia Médica llamando al **909.865.9858**.

## 6 ¡PREPARAR TAMBIÉN AL PADRE!

Es igualmente importante que su pareja tenga una buena salud general antes de decidir tener un bebé. Él debe programar una cita con su médico para que le haga un examen físico completo.

## 7 ELABORAR UN PLAN

No se estrese. Analice sus beneficios de salud y analice cuáles podrían ser sus gastos de bolsillo. Prepare un presupuesto que incluya la licencia por maternidad o paternidad y la atención infantil.

## 8 ¡TENER RELACIONES SEXUALES!

¡Registre su ciclo para ayudarla a predecir con mayor precisión tu fertilidad y comience a tener relaciones sexuales!

¡DISFRUTE DE UN EMBARAZO SALUDABLE!

POMONA VALLEY HOSPITAL

MEDICAL CENTER

WOMEN'S AND CHILDREN'S SERVICES

*Atención de expertos con un toque personal*