

## Get Support Through Every Step of Your Pregnancy Journey

OLE Health offers prenatal and perinatal services to help you in the weeks and months before and after giving birth.

### STEP 1

#### Connect with Perinatal Services as soon as you know you're pregnant.

- Our perinatal staff will review your health history and make you an appointment for prenatal care.
- We will connect you with OLE Health and community resources you might need such as insurance enrollment, dental care, WIC, nutrition services, and behavioral health care. We can help you sign up for classes such as prenatal yoga, swimming, childbirth preparation, breastfeeding, and newborn care at the hospital, or we offer individual classes for you and your partner or support person.
- Perinatal services will schedule you with an OB provider.

### STEP 2

#### Start prenatal care with your OLE Health OB provider.

- OLE Certified Nurse-Midwives and Family Practice Physicians will work with you to have a joyful pregnancy and a healthy baby!
- You will meet your OLE Health OB provider who will do an ultrasound if appropriate, review your history, order labs, and discuss any initial concerns or questions you may have.
- We will discuss ways to promote health and wellness during pregnancy, review optional genetic screening tests, and address any high-risk concerns.
- Your partner/support person is welcome to come in for the ultrasound (first visit).



Appointments available in  
Napa and St. Helena

Call 707.254.1770

# Tips for a Healthy Pregnancy

## Start taking prenatal vitamins.

Prenatal vitamins are available over-the-counter or by prescription. They all have an important vitamin (folic acid) that helps to prevent birth defects.

## Get vaccinated (and boosted) against COVID-19 and the flu.

## Get regular dental exams.

## Quit harmful substances.

Tobacco, alcohol, and drugs can cause many problems during pregnancy and can affect the baby in the future; there is no "safe" amount.

Here are some resources to help you quit now:

- OLE Health Primary Care & Behavioral Health for support and referrals for treatment: 707.254.1770
- Perinatal Substance Abuse Counselor (Suzanne Sculley) at Queen of the Valley Outreach: 707.804.6676
- Kick It California helps people quit tobacco: 1.800.300.8086

## Talk to your provider about your medications.

If you are taking medicine (including over the counter or herbal) tell the provider who prescribed the medicine that you are pregnant.

- If you have a headache or need pain relief, take Tylenol/acetaminophen only if necessary.
- **Do not take Motrin/Advil/ibuprofen.**
- Some medicines should not be stopped abruptly. Call us if you have questions.
- Visit [MothertoBaby.org](https://www.MothertoBaby.org) to learn about risks of specific medicines and drugs during pregnancy.

## Exercise.

You may continue most of the exercises you did before pregnancy. Stop any exercise where there is a chance you could be hit or fall. If you are not used to exercising, begin with walking every day. Swimming is excellent too.

## Get enough sleep.

It is normal for most pregnant women to be very tired in the first three months (first trimester). You will likely feel more energetic later in pregnancy. Make time for plenty of rest.

## Focus on healthy foods.

Both you and your baby will benefit from a healthy diet. Babies need protein (lean meats, dairy, eggs, beans) for brain development, calcium (dairy products) for building bones, and vitamins and minerals (fruit and vegetables).

Eat fewer empty calories like soda and fast food (lots of fat, salt, sugar, calories).

Reduce nausea by eating small frequent meals and avoiding spicy and greasy foods.

Drink lots of water.

## Limit fish.

Eat no more than 1 or 2 meals of fish per week to limit exposure to mercury. Choose light tuna instead of white tuna. Don't eat swordfish, mackerel, or shark.

## Stay away from:

- Changing cat litter
- Raw or unpasteurized cheese and dairy
- Hot dogs and deli meat (heat to steaming if you do eat it)
- Caffeine (coffee, tea, soda)

## Obtenga apoyo en cada paso de su embarazo

OLE Health ofrece servicios prenatales y perinatales para ayudarla en las semanas y meses antes y después del parto.

### PASO 1

#### Conéctese con Servicios Perinatales tan pronto como sepa que está embarazada.

- Nuestro personal perinatal revisará su historial de salud y le programará una cita para atención prenatal.
- La conectaremos con OLE Health y los recursos comunitarios que pueda necesitar, como inscripción en seguros, atención dental, WIC, servicios de nutrición y atención de salud conductual. Podemos ayudarle a inscribirse en clases como yoga prenatal, natación, preparación para el parto, lactancia y cuidado del recién nacido en el hospital, u ofrecemos clases individuales para Usted y su pareja o persona de apoyo.
- El personal de los Servicios Perinatales le programara cita con un proveedor obstetra.

### PASO 2

#### Comience la atención prenatal con su proveedor de obstetricia de OLE Health.

- ¡Las Enfermeras Parteras Certificadas de OLE y los médicos de medicina familiar trabajarán con usted para tener un embarazo feliz y un bebé saludable!
- Se reunirá con su obstetra de OLE Health, quién le hará una ecografía si corresponde, revisará su historial, ordenará análisis de laboratorio y hablara de cualquier inquietud o pregunta inicial que pueda tener.
- Hablaremos de formas de promover la salud y el bienestar durante el embarazo, revisaremos las pruebas de detección genética opcionales y atenderemos cualquier inquietud de alto riesgo.
- Su pareja/persona de apoyo puede venir a la cita de la ecografía (durante la primera visita).



Citas disponibles en  
Napa y St. Helena

Llame al 707.254.1770

# Consejos para un embarazo saludable

## Comience a tomar vitaminas prenatales.

Las vitaminas prenatales están disponibles sin receta o con receta. Todos tienen una vitamina importante (ácido fólico) que ayuda a prevenir defectos de nacimiento.

## Vacúnese (y refuércese) contra el COVID-19 y la gripe.

## Hágase exámenes dentales regulares.

## Deje las sustancias nocivas.

El tabaco, el alcohol y las drogas pueden causar muchos problemas durante el embarazo y pueden afectar al bebé en el futuro; no hay una cantidad "segura".

Estos son algunos recursos para ayudarla a dejar de fumar ahora:

- Atención primaria y salud conductual de OLE Health para apoyo y referencias para tratamiento: 707.254.1770
- Consejera de abuso de sustancias perinatal (Suzanne Sculley) en Queen of the Valley Outreach: 707.804.6676
- Kick It California ayuda a las personas a dejar el tabaco: 1.800.300.8086

## Hable con su proveedor sobre sus medicamentos.

Si está tomando medicamentos (incluidos medicamentos que se venden sin receta o a base de hierbas), informe al proveedor que le recetó el medicamento que está embarazada.

- Si tiene dolor de cabeza o necesita aliviar el dolor, tome Tylenol/acetaminofén solo si es necesario.
- **No tome Motrin/Advil/ibuprofeno.**
- Algunos medicamentos no deben suspenderse abruptamente. Llámenos si tiene alguna pregunta.
- Visite **MothertoBaby.org** para conocer los riesgos de medicamentos y fármacos específicos durante el embarazo.

## Ejercicio.

Puede continuar con la mayoría de los ejercicios que hacía antes del embarazo. Detenga cualquier ejercicio en el que exista la posibilidad de que se golpee o se caiga. Si no está acostumbrada a hacer ejercicio, comience caminando todos los días. La natación también es excelente.

## Duerma lo suficiente.

Es normal que la mayoría de las mujeres embarazadas estén muy cansadas en los primeros tres meses (primer trimestre). Es probable que se sienta con más energía más adelante en el embarazo. Tómese un tiempo para descansar lo suficiente.

## Enfóquese en alimentos saludables.

Tanto usted como su bebé se beneficiarán de una dieta saludable. Los bebés necesitan proteínas (carnes magras, lácteos, huevos, frijoles) para el desarrollo del cerebro, calcio (productos lácteos) para formar huesos y vitaminas y minerales (frutas y verduras).

Coma menos calorías vacías como refrescos y comida rápida (mucho grasa, sal, azúcar, calorías).

Reduzca las náuseas comiendo comidas pequeñas y frecuentes y evitando las comidas picantes y grasosas.

Beba mucha agua.

## Limite el pescado.

No coma más de 1 o 2 comidas de pescado por semana para limitar la exposición al mercurio. Elija atún light en lugar de atún blanco. No coma pez espada, caballa o tiburón.

## Manténgase alejado de:

- Cambiar la arena de los gatos
- Queso y productos lácteos crudos o sin pasteurizar
- Salchichas "hot dog", embutidos salvo que estén recalentados hasta el punto de emitir vapor.
- Cafeína (café, té, refrescos)