Slow Down. Ask for Time to Think & Use Your BRAIN

How to make informed choices about your health during pregnancy, labor & delivery, after pregnancy, and parenting.

BENEFITS What are the benefits to making this decision?

RISKS What are the risks involved?

ALTERNATIVES Are there any alternatives?

INTUITION What does my gut say?

NOTHING What if we do nothing? (or if we wait it out?)

Warning Signs: During and After Pregnancy

Be sure to call your doctor's office or go directly to the hospital if you have these symptoms. If someone tells you everything is fine, but your gut tells you something is wrong, go to the hospital for help.

- Vaginal bleeding or fluid leaking during pregnancy
- Severe headache that won't go away or gets worse over time
- Dizziness or fainting
- Thoughts about harming yourself or your baby
- Changes in your vision
- Severe nausea and throwing up (not like morning sickness)
- Severe belly pain that doesn't go away
- Baby's movement stopping, slowing down or getting weaker during pregnancy
- Fever of 100.4° F or higher
- Extreme swelling of your hands, face, feet, or legs.
- Trouble breathing
- Chest pain or fast-beating heart
- Heavy vaginal bleeding or leaking fluid after pregnancy
- Swelling, redness or pain of your leg
- Overwhelming tiredness

St. Joseph County Department of Health

Birth Equity & Justice

For more information contact:
Sally Dixon, RN
Maternal Infant Health
574-250-8680 (call or text)
sdixon@sjcindiana.com

Desacelerar. Pide tiempo para pensar y usar su CEREBRO

Cómo tomar decisiones informadas sobre su salud durante el embarazo, el trabajo de parto y el parto, después del embarazo y la crianza de los hijos.

BENEFICIOS ¿Cuáles son los beneficios de tomar esta decisión?

RIESGOS ¿Cuáles son los riesgos involucrados?

ALTERNATIVAS ¿Existen alternativas?

INTUICIÓN ¿Qué dice mi instinto?

NADA ¿Y si no hacemos nada? (¿O si lo esperamos?)

Señales de advertencia:
durante y después del embarazo

Asegúrese de llamar al consultorio de su médico o ir directamente al hospital si tiene estos síntomas. Si alguien le dice que todo está bien, pero su instinto le dice que algo anda mal, vaya al hospital para recibir ayuda.

- Sangrado vaginal o pérdida de líquido durante el embarazo.
- Dolor de cabeza severo que no desaparece o empeora con el tiempo
- Mareos o desmayos
- Pensamientos sobre hacerse daño a sí misma o a su bebé
- Cambios en su visión
- Náuseas intensas y vómitos (no como las náuseas matutinas)
- Dolor de estómago severo que no desaparece.
- El movimiento del bebé se detiene, se ralentiza o se debilita durante el embarazo
- Fiebre de 100.4° F o más
- Hinchazón extrema de sus manos, cara, pies o piernas.
- Dificultad para respirar
- Dolor en el pecho o latidos rápidos del corazón
- Sangrado vaginal abundante o pérdida de líquido después del embarazo
- Hinchazón, enrojecimiento o dolor en la pierna.
- Cansancio abrumador

ST. JOSEPH COUNTY DEPARTMENT OF HEALTH
Prevent. Promote. Protect.

Birth Equity & Justice
St. Joseph County Indiana

Para mas Información contacte:
Sally Dixon, RN
Salud Maternal e Infantil
574-250-8680 (call or text)
sdixon@sjcindiana.com