



Planned Parenthood of Illinois Pregnancy Packet

Table of Contents

Preparing for Pregnancy.....	Page 3
Symptoms of Early Pregnancy.....	Page 5
Prenatal Resources.....	Page 7

PREPARING FOR PREGNANCY

If you are thinking about getting pregnant, it's never too early to start getting ready. There are things you can do to increase the chances of having a healthy pregnancy and baby. This is called pre-pregnancy care.

-Take 0.4 mg of folic acid every day.

Folic acid can help lower the risk for problems with the baby's brain and spine — called neural tube defects (NTDs). Most adult multivitamins already have folic acid.

Some people, like those who have had a pregnancy affected by NTDs or with sickle cell disease, may need more folic acid. Talk to your doctor or nurse about the dose that is right for you.

-Maintain a healthy weight.

People who are underweight or overweight may have a higher risk for problems during pregnancy. Talk to your doctor or nurse about what a healthy weight is for you and how to get there before you get pregnant.

-Lifestyle and Behaviors

- Try to avoid harmful substances such as lead, mercury, some pesticides, fertilizer, and cat or rodent feces. They can make it harder to get pregnant. Some can harm your baby.
- Abuse can get worse during pregnancy and put you and your baby at risk. If someone is hurting you or your family, get help when it is safe to do so.
- Tobacco and nicotine use or exposure (such as secondhand smoke), can make it harder to get pregnant.
- Tobacco and nicotine use or exposure (such as secondhand smoke), drinking alcohol, or using certain drugs (like heroin, cocaine, methamphetamines, oxycodone, or other opioids) may increase the risk of:
 - Miscarriage
 - Giving birth too early
 - The baby being too small
 - Stillbirth
 - Having a baby with health problems
- Drinking alcohol can also lead to fetal alcohol syndrome (FAS) in the baby. FAS may cause abnormal changes to the baby's body, developmental disabilities, learning problems and other problems.

Quitting before you get pregnant can reduce these risks. Talk to your doctor or nurse about treatment and resources.

-Get a checkup

- See your doctor or nurse for pre-pregnancy care. Talk to your doctor or nurse about medicines that may be harmful to the pregnancy.
- See your dentist-if you have gum disease, getting treatment before pregnancy may prevent health problems for you and your baby.

PREPARACIÓN PARA EL EMBARAZO

Si estás pensando en lograr un embarazo, nunca es muy pronto para empezar a prepararte. Hay cosas que puedes hacer para aumentar las probabilidades de tener un embarazo y un bebé saludables. Esto se denomina cuidados previos al embarazo.

-Tomar 0.4 mg de ácido fólico por día

Este ácido puede ayudar a reducir los riesgos de problemas en el cerebro o la médula espinal del bebé, conocidos como “anomalías del tubo neural” (ATN). La mayoría de los multivitamínicos para adultos ya tienen ácido fólico.

Algunas personas, como las que tuvieron un embarazo afectado por anomalías del tubo neural o anemia drepanocítica, pueden necesitar más ácido fólico. Consulta con tu médico o enfermero acerca de la dosis adecuada para ti.

-Mantener un peso saludable

Las personas que tienen un peso mayor o menor que el adecuado pueden tener un riesgo superior de sufrir problemas durante el embarazo. Consulta con tu médico o enfermero acerca de cuál sería un peso saludable para ti y cómo alcanzarlo antes de quedar embarazada.

-Estilo de vida y comportamientos

- Intenta evitar sustancias nocivas como el plomo, el mercurio, algunos pesticidas, los fertilizantes y las heces de gatos o roedores, que pueden dificultar lograr un embarazo. Algunas de estas sustancias pueden perjudicar al bebé
- El maltrato puede empeorar durante el embarazo, y ponerte en riesgo a ti y a tu bebé. Si alguien te maltrata o maltrata a tu familia, busca ayuda cuando sea seguro hacerlo.
- El consumo o la exposición al tabaco y la nicotina (como el humo de tabaco ajeno) pueden dificultar lograr un embarazo.
- El consumo o la exposición al tabaco y la nicotina (como el humo de tabaco ajeno), el consumo de alcohol o de determinadas drogas (como la heroína, la cocaína, las metanfetaminas, la oxycodona u otros opiáceos) pueden aumentar el riesgo de que suceda lo siguiente:
 - Aborto espontáneo
 - Parir antes de tiempo
 - Que el bebé sea demasiado pequeño
 - Nacimiento sin vida del bebé
 - Tener un bebé con problemas de salud
- El consumo de alcohol puede provocar síndrome de alcoholismo fetal al bebé. El síndrome de alcoholismo fetal puede causar cambios anormales en el cuerpo del bebé, trastornos del desarrollo, problemas de aprendizaje y otros problemas.

Abandonar el hábito antes de quedar embarazada puede reducir estos riesgos. Consulta con tu médico o enfermero acerca de los tratamientos y recursos disponibles

-Hacerse una revisión

- Consulta a tu médico o enfermero para conocer los cuidados previos al embarazo. Habla con tu médico o enfermero sobre los medicamentos que pueden ser perjudiciales para el embarazo.
- Visita a tu dentista: si padeces alguna enfermedad de las encías, recibir tratamiento antes del embarazo puede evitarles problemas de salud a ti y a tu bebé

SYMPTOMS OF EARLY PREGNANCY

When the body is pregnant, it goes through many changes. While most of the changes lead to normal or expected symptoms, some changes may warn of a problem.

Some pregnant people have just a few or even none of these symptoms. This is also normal.

-What are normal symptoms of early pregnancy?

- Feeling pressure or mild cramps in your lower belly that are similar to your period.
- Light spotting from your vagina without cramps or belly pain.
- Frequent urination (peeing more often).
- Feeling tired and sleeping more than usual.
- Soreness and/or swelling of your breasts.
- Changes in mood.
- Mild nausea and vomiting.
- Whitish or milky discharge from your vagina.
- Heartburn or an upset stomach.
- Bloating.
- Constipation (trouble moving your bowels).
- More headaches than usual.
- Mild dizziness or feeling lightheaded.

-The symptoms listed below may mean there is a problem. Call us or make an appointment if you have:

- severe nausea
- vomiting more than 2 or 3 times in one day
- any bleeding from your vagina
- dizziness that does not go away
- fainting (passing out)
- pain when you urinate
- severe headache
- discharge from your vagina with unusual color or smell
- a fever higher than 100.4°F

-Call us right away if you have

- pain in your lower belly (usually only on one side) and/or shoulder pain
- severe belly pain that does not go away
- heavy bleeding from your vagina (heavier than your period)

If you cannot speak to us right away, go to the emergency room.

SÍNTOMAS AL COMIENZO DE UN EMBARAZO

Cuando el cuerpo transita un embarazo, experimenta muchos cambios. Si bien la mayoría de estos cambios conllevan síntomas que son normales y están previstos, otros pueden ser una señal de que hay un problema. Algunas personas embarazadas tienen solo algunos síntomas o ninguno. Esto también es normal.

¿Cuáles son los síntomas normales al comienzo de un embarazo?

- Sensación de presión o dolores leves en la parte baja del vientre, similares a los de la menstruación
- Leve sangrado de la vagina sin dolores ni malestares en el vientre
- Ganas de orinar frecuentemente (hacer pis más seguido)
- Sensación de cansancio y sueño más intensa que la habitual
- Sensibilidad o hinchazón de los senos
- Cambios de humor
- Náuseas leves y vómitos
- Flujo vaginal blancuzco o lechoso

- Acidez o molestias estomacales
- Hinchazón
- Estreñimiento (problemas para ir de cuerpo)
- Más dolores de cabeza que lo habitual
- Leve mareo o sensación de aturdimiento

Los síntomas que se enumeran a continuación pueden significar que hay un problema. Llámanos o pide un cita médica si tienes alguno de los siguientes síntomas:

- Náuseas intensas
- Más de dos o tres vómitos en un día
- Sangrado de la vagina
- Mareo que no se va
- Desvanecimiento (desmayo)
- Dolor al orinar
- Dolores de cabeza intensos
- Flujo vaginal con olor o color anormal
- Fiebre más alta que 100.4 °F (38 °C)

Llámanos de inmediato si ocurre lo siguiente:

- Dolor en la parte baja del vientre (generalmente de un solo lado) o dolor de hombro
- Dolor agudo de vientre que persiste
- Sangrado abundante de la vagina (más abundante que la menstruación)

Si no puedes comunicarte con nosotros de inmediato, ve a la sala de emergencias

PRENATAL

If you are pregnant, you have a lot to think about right now. Thoughts about your future, family, health, and your partner are probably taking up much of your time and attention. You have several choices available to you concerning your pregnancy: continuing the pregnancy and becoming a parent, continuing the pregnancy and making an adoption plan, or ending the pregnancy by having an abortion. You have the right to choose the option that you feel is most acceptable to you. Planned Parenthood staff members are available to provide information and in a confidential setting to sort out your feelings. Additional counseling is available to help you find the resources that may best fit your needs.

Parenting & Prenatal Care

You can start your initial prenatal care, under our Bridges to Prenatal Care Program here at Planned Parenthood of Illinois or you will need to arrange care with an outside provider. Prenatal care is essential during pregnancy to make sure that you and your baby are healthy. People who do not get adequate prenatal care have a greater chance of having a miscarriage, a premature birth, or other health problems. When you go for your prenatal care visits, the clinician will examine you, do necessary testing, and counsel you on how to stay healthy and have a healthy baby. Since payment for prenatal care is different at different providers, make sure to discuss this with your provider when you make your first appointment. Bridges to Prenatal Care is a service we offer for all pregnant patients who are at least 8 weeks gestational age and no more than 36 weeks gestational age with prenatal care. The service includes up to three prenatal care visits, initial prenatal lab work, ultrasound, fetal genetic screening, prenatal

vitamins, and assistance with identifying an external provider to continue your pregnancy journey.

Health Center Locations:

- Austin Health Center
- Englewood Health Center
- Flossmoor Health Center
- Roseland Health Center

PRENATAL

Si usted está embarazada, tiene mucho en qué pensar ahora. Los pensamientos acerca de su futuro, su familia, su salud y su pareja probablemente están tomando mucho de su tiempo y atención. Usted tiene varias opciones disponibles respecto de su embarazo: continuar el embarazo y convertirse en madre, continuar el embarazo y hacer un plan para adopción, o terminar el embarazo por medio de un aborto. Usted tiene derecho a elegir una opción que sienta que es la más aceptable para usted. Los miembros del personal de Planned Parenthood están disponibles para brindarle información y darle un lugar confidencial para clarificar sus sentimientos. Hay asesoramiento adicional disponible para ayudarle a encontrar los recursos que mejor puedan satisfacer sus necesidades.

Crianza y atención prenatal

Por lo que usted necesitará hacer arreglos con un proveedor de servicios externo. El cuidado prenatal es esencial durante el embarazo para estar seguros de que usted y su bebé están sanos. Las mujeres que no reciben atención prenatal adecuada tienen una mayor posibilidad de perder el embarazo, de tener un parto prematuro, u otros problemas de salud. Cuando usted vaya a sus visitas de atención prenatal, el médico clínico la examinará, hará todas las pruebas necesarias, y le orientará sobre cómo mantenerse sana y tener un bebé sano. Como el pago por la atención prenatal es diferente con diferentes proveedores, asegúrese de hablar sobre esto con su proveedor cuando haga su primera cita

Bridges to Prenatal Care es un servicio que ofrecemos para todas las pacientes embarazadas que tienen al menos 8 semanas de edad gestacional y no más de 36 semanas de edad gestacional con atención prenatal. El servicio incluye hasta tres visitas de atención prenatal, análisis de laboratorio prenatal inicial, ultrasonido, detección genética fetal, vitaminas prenatales y asistencia para identificar un proveedor externo para continuar su viaje de embarazo.

Ubicaciones de los centros de salud:

- Centro de Salud de Austin
- Centro de Salud de Englewood
- Centro de Salud Flossmoor

Centro de Salud Roseland

Prenatal Care; Labor & Delivery Locations

Chicago		
<p>Angel Harvey Health Center/ Infant Welfare Society</p> <p>3600 W. Fullerton Ave 773.782.2800</p> <p>Offers Public Aid and Sliding Scale.</p>	<p>Humboldt Park Health (Formerly, Norwegian American Hospital Women's Health Center)</p> <p>1044 N. Mozart St. 773.292.8200</p> <p>Offers Public Aid.</p>	<p>Winfield-Moody Health Center</p> <p>1276 N. Clybourn 312.337.1073</p> <p>Offers Public Aid.</p>
<p>Northwestern Memorial Hospital 675 N. St. Clair 312.926.2000</p> <p>Offers Public Aid.</p>	<p>Rush University Medical Center</p> <p>1725 W. Harrison 888.352.7874</p> <p>Offers Public Aid.</p>	<p>Ascension St. Joseph's Hospital</p> <p>2900 N. Lake Shore Dr. 773.665.3000</p> <p>Offers Public Aid.</p>
<p>Midwifery Group – Swedish Covenant Hospital</p> <p>5145 N. California Ave. 773.989.6200</p> <p>Offers Public Aid.</p>	<p>Weiss Memorial Hospital</p> <p>4646 N. Marine Dr. 773.878.8700</p> <p>Offers Public Aid.</p>	<p>Ascension Medical group (formerly, Saints Mary & Elizabeth Medical Ctr) 2233 W. Division</p> <p>312.770.2000</p> <p>Offers Public Aid.</p>

<p>John H. Stroger, Jr. Hospital of Cook County</p> <p>1900 W. Polk St 312.864.6000</p> <p>Offers Public Aid and Sliding Scale.</p>	<p>Saint Anthony Hospital</p> <p>2875 W. 19th St 773.484.1000</p> <p>Offers Public Aid and Sliding Scale.</p>	<p>University of Illinois Medical Center/UI Health</p> <p>1801 W. Taylor 866.600.2273</p> <p>Offers Public Aid.</p>
<p>Friend Health Center</p> <p>800 E 55th St. 312.682.6110</p> <p>Offers Public Aid and Sliding Scale.</p>	<p>Mercy Family Health Center</p> <p>2525 S. Michigan Ave. 312.567.7616</p> <p>Offers Public Aid and Sliding Scale.</p>	<p>Mt. Sinai Hospital/ Sinai Health Systems</p> <p>California Ave. at 15th St. 773.542.2000</p> <p>Offers Public Aid and Sliding Scale.</p>
<p>Roseland Community Hospital</p> <p>45 W. 111th St. 773.995.3000</p> <p>Offers Public Aid and Sliding Scale.</p>	<p>University of Chicago Hospital OB/GYN</p> <p>5758 S. Maryland 773.702.6118</p> <p>Offers Public Aid.</p>	<p>Beloved Community Family Wellness Center</p> <p>6821 S. Halsted Chicago, IL (773) 651.3629 www.bcfwc.org</p> <p>Public Aid accepted. Sliding scale fees available.</p>

<p>ACCESS Community Health Network Various locations throughout Chicago.</p> <p>(866) 882.2237 www.accesscommunityhealth.net</p> <p>Public Aid accepted. Sliding scale fees available. Specialty care for high-risk pregnancies available. Offers free parenting/ prenatal classes.</p>	<p>Friend Family Health Center</p> <p>800 E. 55th St.</p> <p>Chicago, IL</p> <p>(773) 702.0660</p> <p>friendfhc.org</p> <p>Public Aid accepted. Sliding scale fees available. Offers free OB case management and educational classes (including prenatal and breastfeeding topics).</p>	<p>Heartland Health Center</p> <p>208 S. LaSalle St., Suite 1300</p> <p>Chicago, IL 60604</p> <p>(312) 660.1300</p> <p>www.heartlandalliance.org</p> <p>Public Aid accepted. Sliding scale fees available.</p>
<p>Infant Welfare Society</p> <p>3600 W. Fullerton Ave.</p> <p>Chicago, IL</p> <p>(773) 782.2800 www.infantwelfaresociety.org</p> <p>Public Aid accepted. Sliding scale fees available. Trilingual (English, Spanish, and Polish) care available. No high-risk pregnancies.</p>	<p>The Midwifery Group Swedish Covenant Hospital</p> <p>5145 N. California</p> <p>Chicago, IL</p> <p>(773) 989.6200</p> <p>swedishcovenant.org</p> <p>Alternative birthing center. Public Aid accepted. Financial assistance may be available.</p>	<p>Mt. Sinai Hospital</p> <p>California at 15th St. Chicago, IL</p> <p>(773) 542.2000</p> <p>www.sinai.org</p> <p>Sliding fee scale & Public Aid</p>

<p>Norwegian–AmericanHospital Women’s Health Center</p> <p>1044 N. Mozart St., 1st Floor</p> <p>Chicago, IL</p> <p>(773) 292.2600</p> <p>www.nahospital.org</p> <p>Public Aid accepted. Classes available.</p>		
---	--	--

Suburbs		
<p>Advocate Christ Medical Center</p> <p>4440 W. 95th St., Oak Lawn 708.684.8000</p> <p>Public Aid offered.</p>	<p>Advocate Lutheran General Hospital 1775 W. Dempster St., Park Ridge 847.723.2210</p> <p>Public Aid offered.</p>	<p>Loyola Outpatient Medical Center 2160 S. 1st Ave., Maywood 888.584.7888</p> <p>Public Aid offered.</p>

<p>Edward – Elmhurst Health Hospital 801 S. Washington St., Naperville 630.527.3000</p> <p>Public Aid offered.</p>	<p>Advocate Medical Group (formerly, Fox Valley Women’s & Children Health Partner)</p> <p>82 Miller Dr., Suite 102, North Aurora 630.897.6044</p> <p>Public Aid offered.</p>	<p>Advocate Medical Group (formerly, Fox Valley Women’s & Children Health Partner)</p> <p>3310 W. Main St. Suite 200, St. Charles</p> <p>630.897.6044</p> <p>Public Aid offered.</p>
<p>Greater Elgin Family Care Center-Seneca Health Center</p> <p>450 Dundee Ave., Elgin</p> <p>844.599.3700</p> <p>Public Aid and Sliding Scale offered.</p>	<p>Lake County Health Department-Belvidere Medical Building</p> <p>224 W. Clarendon, Round Lake Beach 847.377.8800</p> <p>Public Aid and Sliding Scale offered.</p>	<p>Lake County Health Department-Northeast Satellite</p> <p>1911 27th Street, Lion, IL</p> <p>847.984.5400</p> <p>Public Aid and Sliding Scale offered.</p>
<p>Loyola Medicine / MacNeal Memorial Hospital</p> <p>3249 S. Oak Park Ave., Berwyn 708.783.9100</p> <p>Public Aid offered.</p>	<p>Midwest Women OB/GYN</p> <p>3825 Highland Ave., Suite 2F, Downers Grove</p> <p>630.852.3762</p>	<p>North Shore Evanston Hospital</p> <p>2650 Ridge Ave., Evanston</p> <p>847.570.2000</p> <p>Public Aid offered.</p>
<p>OB/GYN Health Associates, S.</p> <p>16011 S 108th Ave, Orland Park 708.873.2000</p>	<p>Mercy Health / Rockford Memorial Hospital</p> <p>8201 E. Riverside Blvd, Rockford 815.971.5000</p>	<p>Rush-Copley OB/GYNE Associates 2972 Indian Trail Rd., Aurora 630.236.4240</p> <p>Public Aid offered.</p>

	Public Aid and Sliding Scale offered.	
Rush-Copley Women's Healthcare Associates 2040 Ogden Ave., Suite 201, Aurora 630.978.6886 Public Aid offered.	Advocate Medical Group OBGYN Oak Lawn 4225 W. 95th St., Oak Lawn 708.423.2300	VNA Health Care 400 N. Highland Ave., Aurora 630.892.4355 Public Aid and Sliding Scale offered.
VNA Health Care 620 Wing St., Elgin 847.717.6455 Public Aid and Sliding Scale offered.	Will County Health Department 1106 Neal Ave., Joliet 815.727.8670 Public Aid and Sliding Scale offered.	

Bloomington		
Central Illinois Obstetrics & Gynecology Weaver, Dr. Sharon 326 Fairway Dr. Bloomington, IL 61701	OSF Healthcare / Nord and Wellman Obstetrics & Gynecology 1505 Eastland Dr., Suite 230 Bloomington, IL 61701 (309) 663.8888 www.osfhealthcare.com	Obstetrics and Gynecology Care Associates 1414 Woodbine Road Bloomington, IL 61704 (309) 662.2273

<p>(309) 451.9595 https://centralillinoisobgyn.com/</p>		<p>www.ObgynCare.com</p>
<p>Santiago, Dr. Joseph Obstetrics and Gynecology Care Associates</p> <p>1414 Woodbine Road Bloomington, IL 61704 (309) 662.2273 www.ObgynCare.com</p>	<p>UnityPoint Health/ Contemporary OB & GYN</p> <p>2304 Stern Dr. Bloomington, IL 61704 (309) 663.0411 https://doctors.unitypoint.org/</p>	<p>Weaver, Dr. Sharon</p> <p>326 Fairway Dr. Bloomington, IL 61701 (309) 451.9595 https://centralillinoisobgyn.com/</p>
<p>Gibson Area Hospital/ Family Healthcare</p> <p># 7 Doctor's Park Gibson City, IL 60936 (217) 784.5500 www.gibsonhospital.org</p>	<p>Austman, Dr. Kate Gibson Area Hospital/ Prairie Family Medicine 122 W. Wabash St. Forrest, IL 61741 (815) 657.8707</p>	<p>Carpenter, Dr. Kristine Carle Mattoon on Hurst</p> <p>200 Lerna Rd Mattoon, IL 61938 (217) 258.5900 https://carle.org/</p>

Ottawa

<p>OSF Medical Group - Family Medicine Chinn, Dr. Mary</p> <p>1404 Washington St. Mendota, IL 61342 (309) 886.4000 www.osfhealthcare.org/</p>	<p>Toussaint, Douglas, DO Morris Hospital OBGYN</p> <p>237 Waverly St. Morris, IL 60450 (815) 941.0441 https://www.morrishospital.org/</p>	<p>Women's Health Care Center (IVCH Medical Group)</p> <p>920 West St., Building B Peru, IL 61354 (815) 223.2944 https://aboutsanh.org/</p>
<p>La Salle Health Department- WIC 717 Etna Rd.</p> <p>Ottawa, IL 61350 (815) 433.3366 (800) 247.5243 www.lasallecounty.org/hd</p> <p>Nutritional assistance for pregnant women and infants.</p>	<p>Women's Healthcare of Illinois https://www.whcillinois.com/ Locations:</p> <p>973 S. Western Ave Suite 700 Evergreen Park, IL 60805</p> <p>10260 W. 191st Street Suite 100 Mokena, IL 60448</p>	<p>A Woman's Connection, P.C.</p> <p>2220 Marquette Rd. Peru, IL 61354 (815) 220.0260 www.a-womansconnection.com</p>
<p>St. Margaret's Health / Women's Health Care Center</p> <p>920 West St., Building B Peru, IL 61354 (815) 223.2944 https://aboutsanh.org/</p>	<p>Morris Hospital</p> <p>1013 Clinton St. Ottawa, IL 61350 (815) 433.3331 www.morrishospital.org</p>	<p>OSF Saint Elizabeth Medical Center 1100 E. Norris Dr. Ottawa, IL. 61350 (815) 433.3100 www.osfsaintelizabeth.org</p>