



**MetroHealth**



# Pregnancy: Caring for Women and Pregnant People

**1) We are all committed to the same goal: a healthy mom and a healthy baby.**

- Establish good prenatal care, go to all prenatal appointments; if you don't click with your provider, ask to switch!

**2) Some things you can do to help prevent pregnancy complications, such as preeclampsia, include:**

- Establish healthy habits – take prenatal vitamins, decrease greasy food/salt intake and sugar, increase water
- No nicotine products or drug use
- Seek help for abusive or unhealthy relationships
- Establish counseling for mental health concerns
- Exercise about 30 minutes per day

**3) See a doctor if you are experiencing any of the following symptoms:**

- Elevated blood pressure
- Throbbing headache, not improved with Tylenol
- Swelling, specifically hands, face, eyes
- Nausea, abdominal pain
- Vision changes – spots in vision, double vision
- Vaginal bleeding
- Decrease in your baby's movement

**4) Work closely with your provider with any of your concerns and worries. We are available in the hospital 24/7 for any needs through our OB triage, which acts as an emergency room for pregnant patients after 16 weeks.**

Call 216-778-4444 to schedule a new OB visit with a provider. Additionally, you can schedule prenatal education and birthing center tours online through [MetroHealth.org](https://www.metrohealth.org) (type "pregnancy resources" in the search bar).





**MetroHealth**



# El embarazo: atención a mujeres y personas embarazadas

## 1) Todos estamos comprometidos con el mismo objetivo: una mamá sana y un bebé sano

- Establecer una buena atención prenatal, acudir a todas las citas prenatales; si no logra una conexión con su proveedor, ¡solicite cambiarlo!

## 2) Algunas cosas que puede hacer para ayudar a prevenir las complicaciones del embarazo, como la preeclampsia, incluyen:

- Establecer hábitos saludables: tomar vitaminas prenatales, disminuir el consumo de alimentos grasosos/sal y azúcar, aumentar el agua
- No consumir productos con nicotina ni drogas
- Buscar ayuda para relaciones abusivas o poco saludables
- Establecer asesoramiento para problemas de salud mental
- Hacer ejercicio unos 30 minutos por día

## 3) Consulte a un médico si experimenta alguno de los siguientes síntomas

- Presión sanguínea elevada
- Dolor de cabeza punzante que no mejora con Tylenol
- Hinchazón, específicamente en manos, cara, ojos
- Náuseas, dolor abdominal
- Cambios en la visión: manchas en la visión, visión doble
- Sangrado vaginal
- Disminución del movimiento de su bebé

## 4) Trabaje en estrecha colaboración con su proveedor con cualquiera de sus inquietudes y preocupaciones. Estamos disponibles en el hospital las 24 horas del día, los 7 días de la semana para cualquier necesidad a través de nuestro triaje de obstetricia, que actúa como una sala de emergencia para pacientes embarazadas después de las 16 semanas.

Llame al 216-778-4444 para programar una nueva cita de obstetricia con un proveedor. Además, puede programar visitas guiadas al centro de maternidad y educación prenatal en línea a través de [MetroHealth.org](https://MetroHealth.org) (escriba "recursos para el embarazo" ["pregnancy resources"] en la barra de búsqueda).

