PRENATAL RESOURCES

Early prenatal care is important for both you and your baby

PRENATAL CARE PROVIDERS

Early and regular prenatal care is extremely important. Call a prenatal care provider as soon as you find out you are pregnant.

The following is a list of local providers accepting Medi-Cal. Call their office directly for more information regarding scheduling and insurance information.

RED BLUFF

Dignity Health Medical Group (530) 528-6170
Women's Health Services Medical Clinic (530) 529-2966

CHICO

OB/GYN Associates (530) 895-0423
Enloe Women's Services
Esplanade (530) 332-5070
1405 Magnolia Ave. (530) 332-5080
1423 Magnolia Ave. (530) 332-5010
Esplanade Women's Care (530) 332-9288
Northern Valley Indian Health - Women's Health Center/ Better Babies (530) 894-5585

REDDING

Generations of Women (530) 244-2130
Mercy Family Health Center (530) 225-7800
Redding Midwifery Group (530) 768-5051
Selah Women's Health (530) 338-0002

If you do not have health insurance, contact Social Services to sign up. Please note that they may require you bring in pregnancy verification.

Tehama County Department of Social Services:
310 South Main St. Red Bluff, CA (530) 527 1911
275 Solano St. Corning, CA (530) 824-9182

NUTRITION DURING PREGNANCY

In addition to a well-balanced diet, prenatal vitamins contain nutrients that play a key role in your baby's growth and development during pregnancy.

Prenatal vitamins should be taken daily, prior to pregnancy or as soon as you find out you are pregnant. Discuss prenatal vitamins with your provider.

The American College of Obstetricians and Gynecologists recommends vitamins to contain (at a minimum):

- Folic acid - helps prevent major birth defects of the baby's brain and spine called neural tube defects
- Iron - helps your body make more blood to supply oxygen to your baby
- Calcium - used to build your baby's bones and teeth
- Vitamin D - helps the baby's bones and teeth develop. It also is essential for healthy skin and eyesight

REDUCE THE RISK OF BIRTH DEFECTS

SAFE MEDICATIONS

Before taking any medications, make sure all providers (including dentists) are aware of your pregnancy. Some medications to avoid during pregnancy include: chronic pain medications, some prescription and over-the-counter medications, as well as dietary or herbal supplements. Consult your provider or pharmacist with specific questions.

ALCOHOL, DRUGS, & SMOKING

Using alcohol, tobacco products, marijuana, and other drugs (even prescription pills) during pregnancy can cause problems such as premature birth, birth defects, and infant death. There is no known safe amount of these substances during pregnancy.
If you have questions or need help quitting, contact your provider or the local Substance Use Recovery Services office at (530) 527-7893.

PROTECTING YOU AND YOUR BABY

GET IMMUNIZED

Getting immunizations during pregnancy is a way to protect yourself and your baby. The following vaccines are safe and recommended during every pregnancy:

- Influenza - Get a flu shot every fall (or even as late as winter or spring)
- Tdap (adult whooping cough) - will help protect your baby from whooping cough in the first few months after birth when he or she is most at risk

GET DENTAL CARE

Getting regular dental care during pregnancy is safe and important for you and your baby. Pregnant women are more likely to develop infections of the gums. Oral infections such as gum disease have been linked to preterm labor.
The recommended dental care from the American Dental Associated includes:

- Brush your teeth with a soft toothbrush and fluoride toothpaste twice daily
- Get preventative exams and cleanings
- Let the staff know you are pregnant and your due date

GET CONNECTED

Women, Infants & Children WIC (530) 527-8791
Provides nutrition education, benefits for healthy foods, breastfeeding support, and referrals

Healthy Families Tehama (530) 527-6824
Offers home visiting services to promote healthy childhood growth and development

Pregnancy to Preschool Partnership (530) 528-1395
An easy way to access the family support and education program that is the best fit for you

St. Elizabeth Childbirth Classes (888) 628-1948
This course helps prepare women and their partners for labor and childbirth

LifeNet (530) 727-9888
Family resource and pregnancy center providing pregnancy testing, education, and personal support

Car Seat Safety Education (530) 527-6824
Child passenger safety technicians offer education classes, fitting and installation appointment, and low cost car seats

Substance Use Recovery Services (530) 527-7893
Offers substance use disorder education, prevention, assessment, treatment and recovery services

Text 4 Baby: Text BABY (or BEBE for Spanish) to 511411
Receive pregnancy related free text messages and appointment reminders. The app can also be downloaded to your mobile phone

MotherToBaby: Call (866) 626-6847 / Text (855) 999-3525
Experts answer questions regarding pregnancy/breastfeeding related medication use, immunization, diseases, and other exposures

RECURSOS PRENATALES

El cuidado prenatal temprano es importante tanto como para usted y su bebe

PROVEEDORES DE CUIDADO PRENATAL

El cuidado prenatal temprano y regular es extremadamente importante. Llame a un proveedor de cuidado prenatal tan pronto como sepa que está embarazada.

La siguiente es una lista de proveedores locales que aceptan Medi-Cal. Llame directamente a las oficinas para más información acerca de citas y información de seguro médico.

RED BLUFF

Dignity Health Medical Group (530) 528-6170
Women's Health Services Medical Clinic (530) 529-2966

CHICO

OB/GYN Associates (530) 895-0423
Enloe Women's Services
Esplanade (530) 332-5070
1405 Magnolia Ave. (530) 332-5080
1423 Magnolia Ave. (530) 332-5010
Esplanade Women's Care (530) 332-9288
Northern Valley Indian Health - Women's Health Center/ Better Babies (530) 894-5585

REDDING

Generations of Women (530) 244-2130
Mercy Family Health Center (530) 225-7800
Redding Midwifery Group (530) 768-5051
Selah Women's Health (530) 338-0002

Si usted no tiene aseguranza médica, contacte los servicios sociales para inscribirse. Por favor note que puede que requieran que lleve una verficación de embarazo.

Departamento de servicios sociales del Condado de Tehama
310 South Main St. Red Bluff, CA (530) 527 1911
275 Solano St. Corning, CA (530) 824-9182

NUTRICIÓN DURANTE EL EMBARAZO

Además de una dieta bien balanceada, las vitaminas prenatales contienen nutrientes que juegan un papel clave en el creciminiento y desarrollo de su bebe durante el embarazo.

Las vitaminas prenatales deben tomarse diariamente, antes del embarazo o tan pronto como se entere que está embarazada. Discuta las vitaminas prenatales con su proveedor.

El Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos recomienda vitaminas que contengan (a lo mínimo):

- Ácido Fólico - ayuda a prevenir defectos de nacimiento importantes del cerebro y la columna vertebral del bebe llamados defectos del tubo neural
- Hierro - ayuda a su cuerpo a producir más sangre para suministrar oxígeno a su bebe
- Calcio - se utiliza para construir los huesos y dientes de su bebe
- Vitamina D - ayuda a desarrollar los huesos y dientes de su bebe. También es esencial para una piel y vista saludable

REDUZCA RIESGOS DE DEFECTOS DE NACIMIENTO

MEDICAMENTOS SEGUROS

Antes de tomar cualquier medicamento, asegúrese de que todos los proveedores (incluyendo dentistas) estén al tanto de su embarazo. Algunos medicamentos que debe evitar durante el embarazo incluyen: analgésicos crónicos, algunos medicamentos recetados y de venta libre, así como suplementos dietéticos o herbales. Consulte a su proveedor o farmacéutico para preguntas específicas.

ALCOHOL, DROGAS, Y FUMAR

El consumo de alcohol, productos de tabaco, marihuana, y otras drogas (incluso pastillas recetadas) durante el embarazo puede causar problemas como nacimiento prematuro, defectos de nacimiento, y muerte infantil. No se conoce de una cantidad segura de estas sustancias durante el embarazo. Si tiene preguntas o si necesita ayuda para dejar de usar estas sustancias, contacte a su proveedor o la oficina local de servicios de recuperación de uso de sustancias al (530) 527-7893.

PROTÉJASE USTED Y A SU BEBE

VACÚNESE

El obtener sus vacunas durante el embarazo es una forma de protegerse a usted y a su bebe. Las siguientes vacunas son seguras y recomendadas durante todo embarazo:

- Influenza - Vacúnese contra la gripe cada otoño (o incluso tan tarde como el invierno o la primavera)
- Tdap (tos ferina adulta) - ayudara a proteger a su bebe de la tos ferina en los primeros meses después del nacimiento cuando él o ella está en mayor riesgo

OBTENGA CUIDADO DENTAL

El obtener cuidado dental regular durante el embarazo es seguro e importante para usted y para su bebe. Las mujeres embarazadas tienen más posibilidades de desarrollar infecciones en las encías. Las infecciones orales como la enfermedad de las encías han sido relacionadas con el parto prematuro. El cuidado dental recomendado por la Asociación Dental Americana incluye:

- Cepillarse los dientes con un cepillo suave y pasta de dientes con fluoruro dos veces al día
- Obtenga exámenes y limpieza preventiva
- Informe al personal que está embarazada y su fecha de parto

CONÉCTESE

El programa para Mujeres, Bebés y Niños (WIC) (530) 527-8791
Proporcionando educación nutricional, apoyo a la lactancia, vales para alimentos saludables y referencias

Familias saludables de Tehama (530) 527-6824
Ofrece servicios de visitas domiciliarias para promover el crecimiento y desarrollo saludable de la infancia

Del Embarazo al Preescolar (530) 528-1395
Una manera fácil de acceder al programa de apoyo y educación familiar que mejor se adapte a usted

Clases de Parto de St. Elizabeth (888) 628-1948
Este curso ayuda a preparar a las mujeres y sus parejas para el parto y el parto

LifeNet (530) 727-9888
Centro de recursos familiares y embarazo que ofrece pruebas de embarazo, educación y apoyo personal

Educación sobre seguridad de los asientos (530) 527-6824
Los técnicos de seguridad para niños pasajeros ofrecen clases educativas, citas de instalación y montaje, y asientos de seguridad a bajo costo

Servicios de recuperación de uso de substancias (530) 527-7893
Ofrecen servicios de educación, prevención, evaluación, tratamiento y recuperación de trastornos por uso de sustancias

Text4Baby: Textea BEBE al 511411
Reciba mensajes de texto gratuitos relacionados con el embarazo y recordatorios de citas. La aplicación también se puede descargar a su teléfono móvil

MotherToBaby: Llame (866) 626-6847
Mensaje de texto (855) 999-3525
Los expertos responden preguntas sobre el uso de medicamentos relacionados con el embarazo/lactancia, inmunización, enfermedades y otras exposiciones

Agencia de servicios de salud del Condado de Tehama - Salud Pública
(530) 527-6824 o llamada gratuita (800) 655-6854