

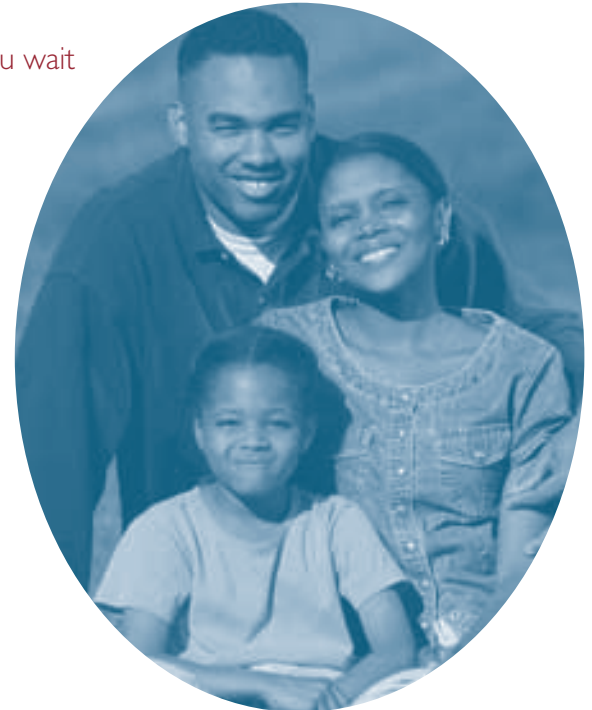
# CHECKLIST FOR PLANNING

## Your Pregnancy

If you just had a baby, you and your baby will be healthier if you wait at least 12 months before you get pregnant again.

Also:

- Try to be healthy *before you get pregnant*.
- Visit your doctor *before you get pregnant*—Review all medications, family history, existing health problems and problems with your last pregnancy. You may need a Rubella (German Measles) vaccination.
- Start taking folic acid in vitamins (*take it for life*).
- Quit smoking now.
- Stop any recreational drug use.
- Don't drink alcohol.
- Start eating a good diet and get exercise.
- Try to decrease stress in your life. For example, get away from violent relationships.
- Look at your work environment—Is it hazardous or unsafe to your pregnancy?
- Plan for health insurance for you and your baby.



If you have questions or need help before, during or after pregnancy, please contact the Indiana Family HelpLine at 1.800.433.0746.



Funded by Title V through the Indiana State Dept. of Health Maternal & Child Health Services



# COSAS IMPORTANTES PARA PLANEAR

## Su Embarazo

Si usted acaba de tener un bebé, usted y el bebé serán más saludables si espera por lo menos 12 meses antes de quedar embarazada de nuevo. También:

- Trate de estar saludable *antes de quedar embarazada*.
- Vea a su doctor antes de quedar embarazada*—Revea todas las medicinas, historia familiar, problemas de salud existentes y problemas con su último embarazo. Puede ser que necesite una vacuna contra la Rubéola.
- Comience a tomar ácido fólico en vitaminas (tómelo de por vida)*.
- Deje de fumar ahora*.
- Deje de usar drogas ilegales*.
- No beba alcohol*.
- Comience a comer una buena dieta y haga ejercicio*.
- Trate de reducir el estrés en su vida*. Por ejemplo, salga de las relaciones violentas.
- Mire a su entorno de trabajo*—Es peligroso o poco seguro para su embarazo?
- Asegúrese de tener seguro de salud para usted y su bebé*.



Si necesita ayuda antes de, durante o después de su embarazo, llame a la Línea de Ayuda para la Familia de Indiana al 800.433.0746.



Apoyo financiero de Título V a través del Departamento de Salud y Servicios Materno-infantiles del Estado de Indiana.  
[www.indianaperinatal.org](http://www.indianaperinatal.org)

