



PHYSICIANS & MIDWIVES THIRD TRIMESTER CHECKLIST

- ☐ **Monitoreo diario del movimiento fetal:** Idealmente, deberías sentir 10 movimientos de cualquier tipo en un período de dos horas.
- ☐ **Vacuna Tdap:** Debes obtenerla antes de las 36 semanas a través de tu doctor primario o en una farmacia.
- ☐ **Selecciona un pediatra:** lleva su información contigo al hospital.
- ☐ **Pre-regístrate en el Hospital Inova Alexandria:**
 - o <https://www.inova.org/mychart-signup>
- ☐ Completa clases de educación sobre el parto o contrata a una doula si deseas un parto sin medicación. Considera utilizar los siguientes recursos:
 - o <https://www.pampers.com/en-us/pregnancy/birthing-classes>
 - o <https://www.parents.com/pregnancy/giving-birth/preparing-for-labor/best-online-birthing-and-parenting-classes-for-all-moms-and-dads-to-be/>
 - o <https://www.inova.org/our-services/inova-well/childbirth-parenting/classes>
 - o <https://www.hugyourbaby.org/parenting101>
- ☐ Mira la clase "P&M Preparing for the BIRTHday" y el video complementario del recorrido del hospital:
 - o <https://www.advantiahealth.com/physiciansandmidwives/services/free-pregnancy-classes/>
- ☐ Ordena tu máquina de pompiar de lactancia a través de tu seguro médico y prepara un plan de alimentación, incluyendo clases de lactancia, y otros recursos.
- ☐ Asiento de Auto para el Bebe: Certificado y seguro
 - o Asegúrese que la silla de el bebe sea original y aprobado si es inseguro el hospital puede retrasar el alta de salida- Revise esta guía antes de comprar- <https://ctsafekids.org/child-passenger-safety/counterfeit-car-seats/>
- ☐ **Mira los videos sobre anestesia:** www.napaanesthesia.com/ob-resource-center/
- ☐ Considera tus preferencias sobre la circuncisión si es un niño.
- ☐ Decide sobre el almacenamiento de sangre del cordón umbilical. Esta es una decisión personal y P&M no recomienda una empresa en particular. Sin embargo, se sugiere el almacenamiento público sobre el privado.
 - o <https://www.cordbloodbanking.com/>
- ☐ Mantente activa: Haz ejercicio de 3 a 5 veces por semana.
- ☐ Prepara la maleta para el hospital:
 - o https://www.inova.org/sites/default/files/Services/womens/PDFs/hospital_packing_checklist_revised.pdf
- ☐ Prepara el pago del certificado de nacimiento con tarjeta de crédito, cheque o money order, ya que son los únicos métodos de pago aceptados por el Departamento de Registros de Virginia: el costo ese de \$12.00 por copia
- ☐ Infórmate sobre la aplicación Pacify, que ofrece apoyo perinatal y de alimentación infantil las 24 horas a través de teléfonos inteligentes:
 - o <https://www.pacify.com/>

View this information online at
<https://www.advantiahealth.com/physiciansandmidwives/28weeks>
or use the QR code included here.

