

Teaching Documentation Log

Beginnings Pregnancy Guide Beginnings Guia para Embarazo

Pregnancy #1 Conception-Week 12 • Embarazo #1 - La Concepcion - Semana 12

Name _____ DOB _____ Visitor _____

Date	Discussed <input checked="" type="checkbox"/>	Topic	Page	Notes
		You are a mother now Ahora Ud. Es una mama	1	
		To take care of your baby, take care of yourself Para cuidar a su bebe, cuidese a si misma	1	
		Pregnancy is a normal healthy process El embarazo es un proceso natural y sano	1	
		Keys to a Healthy Baby Claves para tener un Bebe Sano	2-5	
		Do eat well Coma bien	2	
		Do Gain Weight Gane Peso	3	
		Do take your prenatal vitamins Tome sus vitaminas	2	
		Do Breast Feed your baby Dele el pecho a su bebe	2	
		Call for help Llame por ayuda	3	
		Warning signs tell you when to call your doctor or midwife Las senales de peligro le avisan cuando llamar a su doctor o partera	3	
		Are you safe at home? Esta Ud. Segura en casa?	3	
		Do NOT smoke NO fume	4	
		Do NOT Drink alcohol No Beba alcohol	4	
		Do NOT do drugs NO Use Drogas	4	
		Get prenatal care - You'll all be glad Consiga Cuidado Prenatal, estara feliz de haberlo hecho	5	
		Your baby's growth & development El crecimiento y desarrollo de su bebe	6	
		First 2 Months: Conception - Week 8 Los primeros 2 meses: La conception - Semana 8	6	
		3rd Month: Weeks 8 - 12 3er. Mes: Semanas 8 - 12	7	
		When will baby be born? Cuando va a nacer su bebe?	8	

Teaching Documentation Log

Beginnings Pregnancy Guide Beginnings Guia para Embarazo

Pregnancy #1 Conception-Week 12 • Embarazo #1 - La Concepcion - Semana 12

Name _____ DOB _____ Visitor _____

Date	Discussed <input checked="" type="checkbox"/>	Topic	Page	Notes
		Ultrasound Ultrasonido	8	
		Things do go wrong Las cosas llegan a salir mal	9	
		Tests find most birth defects • Los analisis descubren la mayoria de los defectos de nacimiento	9	
		AFP or Triple Screen AFP o Pantalla Triple	9	
		Amniocentesis Amniocentesis	10	
		What is Neural tube defect? Que es un defecto en el tubo nueral?	10	
		CVS (chorionic villus sampling) CVS	11	
		If tests show a birth defect Si un analisis muestra un defecto de nacimiento	11	
		You can refuse any of these tests at any time • Ud. Podra rechazar cualquiera de estos analisis en cualquier momento.	11	
		Ask questions Haga preguntas	11	
		Daily activities do not cause miscarriage Las actividades diarias no causan un aborto espontaneo	11	
		AIDS passes from mother to baby. Take the AIDS test. La madre pasa el SIDA al bebe. Hagase esta prueba	11	
		Desire for sex may be up and down Quizas tenga altibajos en su deseo sexual	12	
		Do not worry about hurting the baby during sex No se preocupe por lastimar al bebe si hace el amor	12	
		Nutrition notes Notas de nutricion	13-15	
		Cravings Antojos	13	
		No Fuel Foods - eat 0 a day Alimentos sin nutrientes - Coma 0 al dia	13	
		Are you eating healthy foods? Esta comiendo alimentos sanos?	14	
		Are you eating enough? Esta comiendo suficientes alimentos?	14	

Teaching Documentation Log

Beginnings Pregnancy Guide Beginnings Guia para Embarazo

Pregnancy #1 Conception-Week 12 • Embarazo #1 - La Concepcion - Semana 12

Name _____ DOB _____ Visitor _____

Date	Discussed <input checked="" type="checkbox"/>	Topic	Page	Notes
		Your changing body Su cuerpo esta cambiando	16-19	
		Morning sickness Nauseas Matutinas	16	
		Baby sits on your bladder Su bebe reposa encima de su vejiga	16	
		To help prevent headaches: Para ayudar a prevenir dolores de cabeza:	17	
		To get rid of a headache: Para deshacerse de estos dolores:	17	
		Some vaginal discharge is normal Es normal tener alguna descarga vaginal	17	
		Do not be anxious about being anxious No se angustie por el hecho de estar preocupada	17	
		Breasts change shape, color and size Los ochos cambian de forma, color y tamano	18	
		Teeth need a good dentist Los dientes y las encias necesitan un buen dentista	18	
		Buckle up down low Use el cinturon de seguridad	18	
		To feel less tired: Para sentirse menos cansada:	19	
		Constipation Estrenimiento	19	
		Partners, please change the cat litter Parejas, por favor limpien la arena de la caja del gato	19	
		Warning Signs Senales de Peligro	20	

Teaching Documentation Log

Beginnings Pregnancy Guide Beginnings Guia para Embarazo

Pregnancy #2 - 4th Month, Weeks 13-17 • Embarazo #2 - 4o. Mes, Semana 13-17

Name _____ DOB _____ Visitor _____

Date	Discussed <input checked="" type="checkbox"/>	Topic	Page	Notes
		Your baby's growth & development El desarrollo y crecimiento de su bebe	21	
		Keys to a healthy baby Consejos para tener un Bebe Sano	22	
		You can hear the baby's heart beat Ud. Ya puede oir los latidos del corazon de su bebe	22	
		Your heart beats faster now El corazon de Ud. Late mas rapido ahora	22	
		Breast care El cuidado de los pechos	23	
		Hormones cause sweating and makes your hair grow Las hormonas la hacen sudar y crecerle mas pelo	23	
		Gain weight! Your baby needs it Aumente de peso! Su bebe lo necesita	24-25	
		Gain Weight for Baby - a pound a week Aumente de peso por su bebe - una libra por semana	25	
		Food shopping tips Consejos para comprar alimentos	26	
		Exercise guide for moms-to-be Guia de Ejercicios para futuras mamas	27-29	
		Three kinds of exercise prepare your body for pregnancy Tres tipos de ejercicio que preparan a su cuerpo para el em- barazo	28	
		Kegel exercise Ejercicios de Kegel	28	
		Pelvic tilt Inclinacion pelvica	28	
		Nose care El cuidado de su nariz	30	
		Emotional changes Cambios Emocionales	30	
		My mother myself? Yo misma como mi mama?	30	
		Mood swings require patience, self care • Sus cambios emocio- nales requieren de paciencia y del cuidado de si misma	31	
		Warning Signs Senales de Peligro	32	

Teaching Documentation Log

Beginnings Pregnancy Guide Beginnings Guia para Embarazo

Pregnancy #3 - 5th Month, Weeks 18-21 • Embarazo #3 - 5o. Mes, Semana 18-21

Name _____ DOB _____ Visitor _____

Date	Discussed <input checked="" type="checkbox"/>	Topic	Page	Notes
		Your baby's growth & development El crecimiento y desarrollo de su bebe	33-34	
		How is your baby growing Como esta creciendo su bebe?	35	
		Stretch marks, brown patches and red spots fade Las estrias y las manchas cafes y rojas se desvanecen	36	
		Relief from itching Para aliviarse la comezon	36	
		Even your eyes change Hasta su ojos cambian	36	
		Keys to a healthy baby Consejos para tener un Bebe Sano	37	
		Get to know your health plan Informese sobre su seguro medico	37	
		Dads have ups and downs Los papas tambien tienen altas y bajas	38	
		Friends and strangers respond to your pregnancy Amigos y extranos reaccionan a su embarazo	38	
		Foods to choose Alimentos a escoger	38	
		Childbirth in your dreams Sonando con su parto	39	
		Roles and relationships change Las relaciones y los papeles cambian	39	
		Comfort is the rule for maternity dressing La comodidad manda el como vestirse en la maternidad	40	
		Sign up now for childbirth classes Registrese ahora en las clases del parto	41	
		Pregnancy coping skills Habilidades para manejar el embarazo	42	
		Call for help (24 hour hotlines) Pida ayuda	42	
		Inform yourself Informese	43	
		Support your partner, help him support you Apoye a su pareja, ayudele a que el la apoye	43	
		Warning Signs Senales de Peligro	44	

Teaching Documentation Log

Beginnings Pregnancy Guide Beginnings Guia para Embarazo

Pregnancy #4 - 6th Month, Weeks 23-27 • Embarazo #4 - 6o. Mes, Semana 23-27

Name _____ DOB _____ Visitor _____

Date	Discussed <input checked="" type="checkbox"/>	Topic	Page	Notes
		Your baby's growth & development El crecimiento y desarrollo de su bebe	45	
		Pregnancy lasts 40 weeks El embarazo dura 40 semanas	46	
		Notice Baby's kicks Note las pataditas del bebe	46	
		If it seems like the baby is not moving Si parece que el bebe no se esta moviendo	46	
		Self care for discomforts Como Cuidarse los Malestares	47	
		Relief from heartburn Alivio de la acidez	47	
		Bladder capacity is very small - leaking is common La vejiga tiene muy poca capacidad - es normal gotear	47	
		Rest on your left side - not on your back Descanse del lado izquierdo - no de espaldas	48	
		Hands and ankles swell Se hinchan manos y tobillos	48	
		Groin pain Dolor en la ingle	48	
		Relief from backache Alivio del dolor de espalda	49	
		When you have a backache, check to see if you are having contractions • Cuando tenga dolor de espalda, fijese si tiene contracciones	49	
		To ease backache Para aliviar el dolor de espalda	49	
		Do the pelvic tilt Haga el movimiento pelvico	49	
		Feel faint? Sit down Esta mareada? Sientese	50	
		Varicose veins may go away. For relief: Las varices desaparecan. (For relief:)	49	
		Emotional changes Cambios Emocionales	50-57	
		Think of your partner Piense en su pareja	50	
		"We are pregnant" "Estamos embarazados"	51	

Teaching Documentation Log

Beginnings Pregnancy Guide Beginnings Guia para Embarazo

Pregnancy #5 - Last 3 Mos., Wks. 28-Birth • Embarazo #5 - 3 Ultimos Meses Semana 28 - al nacimiento

Name _____ DOB _____ Visitor _____

Date	Discussed <input checked="" type="checkbox"/>	Topic	Page	Notes
		Your baby's growth & development -7th Month El desarrollo y crecimiento de su bebe - 7 Mes	57	
		Your due date is not exact La fecha de su parto no es exacta	58	
		Keys to a healthy baby Consejos para tener un Bebe Sano	58	
		You and your medical experts Ud. Y sus Expertos Medicos	59	
		Get to know the hospital Conozca el hospital	59	
		Choose a doctor for the baby Escoja ahora a un medico para su bebe	59	
		Baby's growth and development - 8th month Cremimento y desarrollo del bebe - 8 mes	60	
		Last Month: Weeks 36-40 Ultimo Mes: Semana 36-40	61	
		You might feel a burst of energy Ud. Puede sentirse con mucha mas energia	61	
		Breast feeding is best Lo mejor es darle el pecho al bebe	62	
		No matter what you might hear... No importa lo que oiga...	62	
		Partners have a role in breast feeding Los papas tienen un papel en la lactancia	63	
		When breast feeding is not for you Ud. No debe dar el pecho cuando:	63	
		Your rib cage is expanding Su torax esta expandiendose	63	
		Car seat is a must El asiento para el coche es obligatorio	64	
		Car safety La seguridad en el coche	65	
		Circumcision La circuncision	65	
		Pack your bag Prepare su maleta	65	
		Pack for baby Prepare la maleta del bebe	65	

Teaching Documentation Log

Beginnings Pregnancy Guide Beginnings Guia para Embarazo

Pregnancy #5 - Last 3 Mos., Wks. 28-Birth • Embarazo #5 - 3 Ultimos Meses Semana 28 - al nacimiento

Name _____ DOB _____ Visitor _____

Date	Discussed <input checked="" type="checkbox"/>	Topic	Page	Notes
		Are you gaining weight? Will you meet your goal? Esta ganando peso? Alcanzara su meta?	65	
		Self care for discomforts Cuidado de si misma durante las molestias	66	
		Sleepless nights train you for early parenthood El desvelo nocturno la entrena a ser mama	66	
		Hemorrhoids may get worse before they get better Las hemorroides pueden empeorar antes dealiviarse	66	
		Are you choosing healthy foods? Are you eating enough? Esta escogiendo alimentos sanos? Esta comiendo lo suficiente?	67	
		Sexuality Sexualidad	68	
		Hints to reduce swelling Sugerencias para reducir la hinchazon	68	
		Your walk shows birth is close Su forma de caminar indica que el parto esta acerca	68	
		Your body prepares for birth Su cuerpo se prepara para el parto	69	
		Childbirth is not a test El parto no es una prueba	70	
		Your partner might worry Quizas su pareja se preocupe	71	
		Who do you want to be with you during labor? Quien quiere que este con Ud. Durante el parto?	71	
		Your supporters' role Las funciones de sus acompanantes	71	
		Are you in labor? Walk to find out Esta en labor? Camine para averiguarlo	72-73	
		See Signs of Preterm Labor in Book 4, page 55 • Vea en el Libro 4, pagina 55 las senales de peligro de labor prematura	73	
		What to expect at the hospital Que esperar en el hospital	73	
		Pain relief is your choice Decida como aliviar el dolor	74	
		Pain relief without drugs	74	
		Side effects of drugs Efectos secundarios	74	

Teaching Documentation Log

Beginnings Pregnancy Guide Beginnings Guia para Embarazo

Pregnancy #6 - First weeks at home Infant Care Guide • Primeras semanas en casa Guia para el Cuidado del into

Name _____ DOB _____ Visitor _____

Date	Discussed <input checked="" type="checkbox"/>	Topic	Page	Notes
		Self care for your body and your baby El cuidado de su cuerpo y de su bebe	77	
		Your uterus shrinks quickly; after-pains Su utero encoge rapido	77-79	
		Self care after birth Su cuidado despues del parto	78	
		Kegel exercise helps the vagina recover Los ejercicios de Kegel ayudan a la vagina a recuperarse	79	
		Your body sheds extra fluid Su cuerpo arroja fluido extra	79	
		Your body sheds left over blood and tissue Su cuerpo arroja residuos de sandre y tejido	79	
		Bowels still move slowly Los intestinos aun se muenven lentamente	79	
		Breast feeding takes practice La lactancia toma practica	80	
		Get help with breast feeding Pida ayuda para dar el pecho	80	
		Baby wakes up to eat El beb despierta para comer	80	
		6 wet diapers a day, Baby is OK El bebe esta bien, si hay 6 panales mojados al dia	80	
		Expect changes Espere tener cambios	80	
		Breast Care El cuidado del pechos	81	
		Baby needs to burp El bebe necesita eructar	81	
		Keys to a healthy baby Consejos para tener un Bebe Sano	81	
		Bottle feeding Alimentacion con biberon	82	
		For relief of breast fullness Para aliviar los pechos llenos	82	
		Sexuality Sexualidad	82	
		Plan ahead for birth control Planee anticipadamente su control de natalidad	83	

Teaching Documentation Log

Beginnings Pregnancy Guide Beginnings Guia para Embarazo

Pregnancy #6 - First weeks at home Infant Care Guide • Primeras semanas en casa Guia para el Cuidado del infante

Name _____ DOB _____ Visitor _____

Date	Discussed <input checked="" type="checkbox"/>	Topic	Page	Notes
		Baby blues last about 2 weeks La depresion post parto dura cerca de 2 semanas	83	
		It takes time to adjust Toma tiempo ajustarse	84	
		Plan to have a checkup Planee tener un chequeo	84	
		Mother's Warning Signs Senales de Peligro para la madre	85	
		Infant Care Guide Guia para el cuidado del bebe	86-95	
		Your baby needs a doctor Su bebe necesita un medico	86	
		Get to know your baby Conozca a su bebe	86	
		Do not give Baby your cold No le pase su catarro al bebe	86	
		Head Cabeza	86	
		Eyes Ojos	87	
		Baby may cry without tears El bebe podra llorar sin lagrimas	87	
		Yellowish discharge from the corners of the eyes is normal Una descarga amarillosa en las esquinas de los ojos es normal	87	
		Nose Nariz	87	
		Ears Oidos	87	
		Mouth Boca	88	
		Do not worry about bumps No se preocupe si el bebe tiene protuberancias	88	
		Chest Pecho	88	
		Baby's heart beats faster than yours El corazon del bebe late mas rapido que el suyo	88	
		Baby breathes rapidly El beb respira rapido	88	

Teaching Documentation Log

Beginnings Pregnancy Guide Beginnings Guia para Embarazo

Pregnancy #6 - First weeks at home Infant Care Guide • Primeras semanas en casa Guia para el Cuidado del infante

Name _____ DOB _____ Visitor _____

Date	Discussed <input checked="" type="checkbox"/>	Topic	Page	Notes
		Hiccups are common El hip es comun	88	
		Navel (Belly Button) Ombligo	88	
		Genitals Genitales	89	
		Circumcision Care Cuidado de la circuncision	89	
		Legs and feet Piernas y pies	89	
		One heel might look red and sore Un talon podra estar rojizo y adolorido	89	
		Fingers Dedos	89	
		Fingernails may need trimming Corteles las unhas de las manos	89	
		Skin Piel	90	
		Baby may appear half red El bebe tendra una mitad roja	90	
		Blue spots go away Las manchas azules se iran	90	
		About half of all newborns turn yellow Cerca de la 1/2 de los bebes se ponen amarillos	90	
		Rashes and bumps Las protuberancias y las erupciones se van	90	
		Get to know Baby's patterns Conozca los patrones del bebe	91	
		Do not worry that your baby is not like some other baby No se preocupe si su bebe no es igual a otros bebes	91	
		Watch baby talk Observe como habla su bebe	91	
		Bowel movements Defecar	91	
		Body temperature Temperatura de; cuerpo	91	
		When you think the baby might be sick, take Baby's temperature Cuando piense que su bebé, tómese seguido la temperatura.	92	

Teaching Documentation Log

Beginnings Pregnancy Guide Beginnings Guia para Embarazo

Pregnancy #6 - First weeks at home Infant Care Guide • Primeras semanas en casa Guia para el Cuidado del infante

Name _____ DOB _____ Visitor _____

Date	Discussed <input checked="" type="checkbox"/>	Topic	Page	Notes
		Remember, Baby back to sleep Recuerde, el bebe duerme de espaldas	92	
		Sleep patterns Patrones de dormir	92	
		Healthy babies wake up to eat Los bebes sanos se despiertan a comer	93	
		Make bedtime easy on you Haga facil su tiempo de dormir	93	
		No pets in Baby's room No ponga mascotas en el cuarto del bebe	93	
		Crying patterns Patrones del llanto	93	
		To help Baby sleep when he is fussy Para ayudar al bebe a dormir cuando esta lloron	93	
		Hold the baby as much as you can Cargue el bebe tanto como pueda	94	
		A few babies do not like to cuddle A pocos bebes no les gusta que los abracen	94	
		When you cannot hold the baby, swaddle her Cuando no pueda cargar el bebe, fajelo	94	
		Bathing El bano	94	
		Before Baby is 2 weeks old Antes de que el bebe cumpla 2 semanas	95	
		Baby's Warning Signs Senales de peligro para el bebe	96	