



Pay Attention to These Warning Signs in Pregnancy

Is your baby moving less?

Feeling the baby move regularly is one way to know your baby is all right. If your baby goes a few hours without moving or moves less and less each day you should be concerned.

Try to have something to eat or drink and lie down on your left side and pay attention and count the movements.

If you can't feel at least 3-4 movements in 60 minutes call Erie right away.



Signs of labor

- Your uterus tightens up more than 5 times in one hour, or more often than every 10 minutes.
- You have a dull or intense lower back ache or cramps that feel like menstrual cramps.
- Your lower abdomen hurts, or you feel pain or pressure in your thighs or around your vagina.
- You have a change in vaginal discharge, a sudden leak of fluid or bleeding from the vagina. **(If you have any bleeding, call Erie. If it is heavy bleeding—then go to the ER or call 911.)**



If you feel any signs of labor before 37 weeks, call us immediately.

If you feel contractions or pains after 37 weeks, lie down, eat a snack, and drink at least 2 glasses of water. Relax and breathe slowly and deeply. **Listen to your body.**

If you are having contractions, see if the contractions go away when you do this. If they go away in 2 hours or less, they are not “true” contractions but rather are practice ones (Braxton-Hicks) getting your body ready for labor.

If something doesn't feel right or you have questions, then call Erie.

Preeclampsia

When your blood pressure gets very high during your pregnancy this is called preeclampsia. This is very serious. It can be dangerous if it is not treated.

Call Erie right away if you feel:

- Changes in vision like blurry vision, flashes of light, or spots.
- A bad headache.
- Nausea, vomiting or belly pain (especially upper belly).
- Severe leg swelling (more than usual).



Call Erie right away at 847-666-3494 or 312-666-3494 if:

- You have any symptoms of preeclampsia.
- You feel your baby move less.
- You have any signs of labor.
- You have fever (temperature $\geq 100.4^{\circ}$ F).

Erie providers are available 24 hours a day, 7 days a week, and should call you back within 10-15 minutes.

If you believe you are at risk of serious harm or death call 911 or go to the ER. Call 911 or go to the ER if:

- It is hard for you breathe, or you have pain in your chest.
- You feel severe dizziness or fainting.
- You have uncontrollable shaking, or if someone is concerned you are having a seizure.



Presta atención a estas señales de advertencia en el embarazo

¿Se mueve menos tu bebé?

Sentir que el bebé se mueve con regularidad es una forma de saber que está bien. Si el bebé pasa varias horas sin moverse o se mueve cada vez menos cada día, debes preocuparte.

Intenta comer o beber algo y acuéstate sobre tu lado izquierdo y presta atención y cuenta los movimientos.

Si no puedes sentir al menos 3-4 movimientos en 60 minutos, tienes que llamar a Erie de inmediato.



Preeclampsia

Cuando la presión arterial está muy alta durante el embarazo, se llama preeclampsia. Esto es muy grave. Puede ser peligroso si no se trata.

Llama a Erie de inmediato si sientes:

- Cambios en la visión como vista borrosa, destellos de luz, o manchas.
- Dolor de cabeza intenso.
- Náuseas y vómitos, o dolor en el vientre (especialmente en la parte superior).
- Hinchazón grave de las piernas (más de lo habitual).



Señales de parto

- Tu útero se tensa más de 5 veces en una hora, o con más frecuencia que cada 10 minutos.
 - Tienes un dolor sordo (amortiguado) o intenso en la parte baja de la espalda, o cólicos que se sienten como cólicos menstruales.
 - Te duele el bajo vientre. Puedes sentir dolor o presión en los muslos o alrededor de la vagina.
 - Tienes un cambio en el flujo vaginal, una fuga repentina de líquido de la vagina, or sangrado de la vagina.
- (Si estas sangrando, llama a Erie. Si se trata de un sangrado abundante, acude a la sala de emergencias o llama al 911.)**



Si sientes estas señales de parto antes de las 37 semanas, llámanos inmediatamente.



Si sientes estas señales de parto después de las 37 semanas, acuéstate, come un bocadillo y bebe al menos 2 vasos de agua. Relájate y respira lenta y profundamente. **Escucha a tu cuerpo.**

Si tienes contracciones, comprueba si éstas desaparecen cuando haces esto. Si desaparecen en 2 horas o menos, no son contracciones “verdaderas”, sino que son contracciones de práctica (Braxton-Hicks) que preparan a tu cuerpo para el parto.

Si algo no te parece bien o si tienes alguna pregunta, entonces llama a Erie.

Llama a Erie de inmediato al 312-666-3494 o 847-666-3494 si:

- Tienes alguno de los síntomas de la preeclampsia.
- Notas que tu bebé se mueve con menos frecuencia.
- Tienes alguno de los signos de parto.
- Tienes fiebre (temperatura $\geq 100.4^{\circ}$ F).

Los proveedores de Erie están disponibles las 24 horas del día y deberían devolverte la llamada en 10-15 minutos.

Si crees que corres riesgo de sufrir un daño grave o de morir, llama al 911 o acude a la sala de emergencias. Llama al 911 o acude a la sala de emergencias si:

- Te cuesta respirar o tienes dolor en el pecho.
- Mareos intensos o desmayos.
- Tienes temblores incontrolables, o si alguien este preocupado de que estés teniendo una convulsión.