



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.
- **Selección 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 pompilar de lactancia a través de tu seguro médico y prepara un plan de alimentación, incluyendo clases de lactancia, y otros recursos.
- **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 un cheque o money order para pagar el certificado de nacimiento, ya que son los únicos métodos de pago aceptados por el Departamento de Registros de Virginia.
- 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/>

