

Welcome to Your Prenatal Care

Our Commitment to Evidence-Based Care

Dr. Almonte and Dr. Delgado are committed to providing the highest standard of evidence-based care throughout your pregnancy, labor, and delivery. Our recommendations are grounded in current medical research, clinical guidelines, and best practices established by leading obstetric organizations. We believe that evidence-based care during prenatal visits as well as during labor and delivery offers you and your baby the safest possible outcomes. If you wish to deviate from evidence-based recommendations, we respect your right to make informed decisions; however, we ask that you seek care with another physician who may be better aligned with your preferences.

Nuestro Compromiso con la Atencion Basada en Evidencia

La Dra. Almonte y la Dra. Delgado estan comprometidas a brindar el mas alto estandar de atencion basada en evidencia durante su embarazo, trabajo de parto y parto. Nuestras recomendaciones se basan en investigaciones medicas actuales, guias clinicas y mejores practicas establecidas por las principales organizaciones obstetricas. Creemos que la atencion basada en evidencia durante las visitas prenatales, asi como durante el trabajo de parto y el parto, ofrece a usted y a su bebe los resultados mas seguros posibles. Si desea desviarse de las recomendaciones basadas en evidencia, respetamos su derecho a tomar decisiones informadas; sin embargo, le pedimos que busque atencion con otro medico que pueda estar mejor alineado con sus preferencias.

Hospital Visits & Delivery: On-Call Coverage

Please be aware that hospital visits, labor management, and delivery are performed by the on-call physician for our group. Our practice participates in an established call group, which means that the physician available at the time of your hospital admission or delivery may be Dr. Almonte, Dr. Delgado, or another board-certified OB/GYN physician from our established call group from another practice. Rest assured that all physicians in our call group are board-certified OB/GYN specialists who share the same commitment to evidence-based, high-quality care for you and your baby.

Visitas Hospitalarias y Parto: Cobertura de Guardia

Tenga en cuenta que las visitas hospitalarias, el manejo del trabajo de parto y el parto son realizados por el medico de guardia de nuestro grupo. Nuestra practica participa en un grupo de guardia establecido, lo que significa que el medico disponible en el momento de su ingreso al hospital o del parto puede ser la Dra. Almonte, la Dra. Delgado, u otro medico ginecologo-obstetra certificado de nuestro grupo de guardia establecido de otra practica. Tenga la seguridad de que todos los medicos de nuestro grupo de guardia son especialistas en ginecologia y obstetricia certificados que comparten el mismo compromiso con la atencion de alta calidad basada en evidencia para usted y su bebe.

Respectful Conduct Policy

We are dedicated to providing a safe, welcoming, and respectful environment for every patient and for our entire care team. Rudeness, disrespectful behavior, or verbal abuse directed toward any staff member or physician will not be tolerated under any circumstances. We ask that all patients and their companions treat our team with the same courtesy and respect that we extend to you. Failure to do so may result in discharge from the practice.

Politica de Conducta Respetuosa

Estamos dedicados a proporcionar un ambiente seguro, acogedor y respetuoso para cada paciente y para todo nuestro equipo de atención. La falta de respeto, el comportamiento irrespetuoso o el abuso verbal dirigido a cualquier miembro del personal o médico no será tolerado bajo ninguna circunstancia. Pedimos que todos los pacientes y sus acompañantes traten a nuestro equipo con la misma cortesía y respeto que nosotros les brindamos a ustedes. El incumplimiento de esta política puede resultar en el alta de la práctica.

Routine Prenatal Tests

Lab work & screenings

ENGLISH

During your pregnancy, Dr. Almonte or Dr. Delgado will order routine blood tests, urine tests, and other screenings at different visits. These check for things like anemia, infections, gestational diabetes, and certain genetic conditions. Most tests are quick and simple. Dr. Almonte or Dr. Delgado will explain what each test is looking for and share the results with you.

ESPAÑOL

Durante su embarazo, la Dra. Almonte o la Dra. Delgado pedirá análisis de sangre, orina y otras pruebas en diferentes visitas. Estas pruebas detectan condiciones como anemia, infecciones, diabetes gestacional y algunas condiciones genéticas. La mayoría son rápidas y sencillas. La Dra. Almonte o la Dra. Delgado le explicará el propósito de cada prueba y le compartirá los resultados.

Risk Factors Identified by Prenatal History

Your personal health background

ENGLISH

Your medical history helps Dr. Almonte or Dr. Delgado identify anything that may need extra attention during your pregnancy. This includes past pregnancies, chronic conditions like high blood pressure or diabetes, family history, and lifestyle factors. Knowing your risk factors allows your care team to keep a closer eye on you and your baby.

ESPAÑOL

Su historial médico ayuda a la Dra. Almonte o la Dra. Delgado a identificar factores que pueden requerir atención adicional durante el embarazo. Esto incluye embarazos anteriores, condiciones crónicas como presión alta o diabetes, antecedentes familiares y estilo de vida. Conocer sus factores de riesgo permite a su equipo médico monitorearla a usted y a su bebé con mayor cuidado.

Anticipated Course of Prenatal Care

Your visit schedule

ENGLISH

Prenatal visits are usually scheduled every 4-5 weeks until 28 weeks, then every 2-3 weeks until 32 weeks, then every 2 weeks until 36 weeks, and weekly after that. Each visit includes checking your weight, blood pressure, belly growth, and your baby's heartbeat. These appointments are important — please try not to miss them, even if you feel fine.

ESPAÑOL

Las visitas prenatales suelen programarse cada 4 a 5 semanas hasta la semana 28, luego cada 2 a 3 semanas hasta la semana 32, luego cada 2 semanas hasta la semana 36, y semanalmente después de eso. Cada visita incluye revisión de peso, presión arterial, crecimiento del abdomen y el latido del bebé. Estas citas son muy importantes — por favor no las falte, aunque se sienta bien.

Nutrition and Weight Gain

Eating well for you and your baby

ENGLISH

Good nutrition during pregnancy supports your baby's growth and your health. Focus on fruits, vegetables, whole grains, lean protein, and dairy or calcium-rich foods. Take your prenatal vitamin with folic acid daily. Avoid raw fish, unpasteurized cheeses, and deli meats.

Recommended weight gain for you: _____ lbs

ESPAÑOL

Una buena nutrición durante el embarazo apoya el crecimiento de su bebé y su salud. Consuma frutas, verduras, granos integrales, proteínas magras y alimentos ricos en calcio. Tome su vitamina prenatal con ácido fólico todos los días. Evite el pescado crudo, los quesos sin pasteurizar y los embutidos.

Ganancia de peso recomendada para usted: _____ lbs

Toxoplasmosis Precautions (Cats / Raw Meat)

Preventing a parasitic infection

ENGLISH

Toxoplasmosis is an infection caused by a parasite found in cat feces and undercooked meat. During pregnancy, it can harm your baby. If you have a cat, have someone else clean the litter box, or wear gloves and wash hands thoroughly. Always cook meat fully, and wash hands after handling raw meat, soil, or vegetables.

ESPAÑOL

La toxoplasmosis es una infección causada por un parásito que se encuentra en las heces de gatos y en carne poco cocinada. Durante el embarazo, puede dañar a su bebé. Si tiene un gato, pida a otra persona que limpie la caja de arena, o use guantes y lávese las manos. Siempre cocine la carne completamente y lávese las manos después de tocar carne cruda, tierra o verduras.

Sexual Activity

What's safe during pregnancy

ENGLISH

For most healthy pregnancies, sexual activity is safe throughout all three trimesters. Your baby is protected by the amniotic sac and your uterus. However, Dr. Almonte or Dr. Delgado may advise against it if you have certain conditions such as placenta previa, preterm labor risk, or ruptured membranes. Always feel comfortable asking Dr. Almonte or Dr. Delgado any questions.

ESPAÑOL

En la mayoría de los embarazos saludables, la actividad sexual es segura durante los tres trimestres. Su bebé está protegido por el saco amniótico y el útero. Sin embargo, la Dra. Almonte o la Dra. Delgado puede recomendarle evitarla si tiene condiciones como placenta previa, riesgo de parto prematuro o ruptura de membranas. Siempre sientase libre de hacer preguntas a la Dra. Almonte o la Dra. Delgado.

Exercise

Staying active safely

ENGLISH

Regular, moderate exercise is beneficial during pregnancy for most women. Walking, swimming, and prenatal yoga are great options. Exercise can reduce back pain, improve mood, help with sleep, and prepare your body for labor. Avoid contact sports, activities with fall risk, and lying flat on your back after the first trimester. Aim for about 30 minutes most days, with Dr. Almonte or Dr. Delgado's approval.

ESPAÑOL

El ejercicio regular y moderado es beneficioso durante el embarazo para la mayoría de las mujeres. Caminar, nadar y el yoga prenatal son excelentes opciones. El ejercicio puede reducir el dolor de espalda, mejorar el estado de ánimo, ayudar a dormir y preparar su cuerpo para el parto. Evite deportes de contacto y actividades con riesgo de caídas. Trate de hacer unos 30 minutos la mayoría de los días, con la aprobación de la Dra. Almonte o la Dra. Delgado.

Influenza Vaccine

Flu shot recommendation

ENGLISH

The flu vaccine is safe and strongly recommended during pregnancy. Getting the flu while pregnant can cause serious complications. The vaccine also provides some protection to your newborn in the first months of life before they can be vaccinated. You can get the flu shot during any trimester — the sooner, the better.

ESPAÑOL

La vacuna contra la influenza es segura y se recomienda fuertemente durante el embarazo. Contraer la gripe durante el embarazo puede causar complicaciones graves. La vacuna también protege a su recién nacido durante los primeros meses de vida antes de que pueda ser vacunado. Puede recibir la vacuna en cualquier trimestre — cuanto antes, mejor.

Smoking Counseling

Why quitting matters

ENGLISH

There is no safe level of smoking during pregnancy. If you need help quitting, please talk to Dr. Almonte or Dr. Delgado — they are here to help.

ESPAÑOL

No existe un nivel seguro de tabaquismo durante el embarazo. Si necesita ayuda para dejar de fumar, hable con la Dra. Almonte o la Dra. Delgado — están aquí para ayudarle.

Environmental / Work Hazards

Protecting yourself at work and home

ENGLISH

Some chemicals, fumes, radiation, and physical demands at work or home can be harmful during pregnancy. Let your employer and Dr. Almonte or Dr. Delgado know you are pregnant. You may be entitled to job modifications. Avoid pesticides, lead paint, strong cleaning chemicals, and X-rays when possible. If you are concerned about your work environment, talk to Dr. Almonte or Dr. Delgado.

ESPAÑOL

Algunos químicos, vapores, radiación y exigencias físicas en el trabajo o el hogar pueden ser dañinas durante el embarazo. Informe a su empleador y a la Dra. Almonte o la Dra. Delgado que está embarazada. Es posible que tenga derecho a modificaciones en su trabajo. Evite pesticidas, pintura con plomo, productos químicos de limpieza fuertes y rayos X cuando sea posible. Si le preocupa su entorno laboral, hable con la Dra. Almonte o la Dra. Delgado.

Travel

Staying safe away from home

ENGLISH

Travel is generally safe in the second trimester. If flying, get up and walk every hour to reduce clot risk, stay hydrated, and wear your seat belt below your belly. Avoid travel to areas with Zika virus or limited medical care. After 36 weeks, Dr. Almonte or Dr. Delgado recommend staying close to home. Always carry your prenatal records when traveling.

ESPAÑOL

Viajar es generalmente seguro en el segundo trimestre. Si viaja en avion, levantese y camine cada hora para reducir el riesgo de coagulos, mantengase hidratada y use el cinturon de seguridad por debajo del abdomen. Evite viajar a zonas con virus Zika o atencion medica limitada. Despues de las 36 semanas, la Dra. Almonte o la Dra. Delgado recomiendan permanecer cerca de casa. Lleve siempre sus registros prenatales al viajar.

Tobacco

No safe level during pregnancy

ENGLISH

There is no safe level of tobacco use during pregnancy. If you need help quitting, please talk to Dr. Almonte or Dr. Delgado — they are here to help.

ESPAÑOL

No existe un nivel seguro de consumo de tabaco durante el embarazo. Si necesita ayuda para dejar de fumar, hable con la Dra. Almonte o la Dra. Delgado — estan aqui para ayudarle.

Alcohol

No safe amount during pregnancy

ENGLISH

There is no known safe amount of alcohol during pregnancy. Alcohol passes through the placenta to your baby and can cause fetal alcohol spectrum disorders (FASDs), miscarriage, stillbirth, and developmental problems. If you are struggling to stop drinking, please talk to Dr. Almonte or Dr. Delgado honestly — they are there to help, not to judge.

ESPAÑOL

No existe una cantidad segura de alcohol durante el embarazo. El alcohol pasa a traves de la placenta a su bebe y puede causar trastornos del espectro alcoholico fetal (TEAF), aborto espontaneo, muerte fetal y problemas del desarrollo. Si tiene dificultades para dejar de beber, hable honestamente con la Dra. Almonte o la Dra. Delgado — estan ahi para ayudarle, no para juzgarle.

Illicit / Recreational Drugs

Risks to you and your baby

ENGLISH

Recreational and illicit drugs — including marijuana, cocaine, opioids, and others — can cause serious harm to your developing baby, including preterm birth, withdrawal symptoms at birth, growth problems, and developmental delays. Be honest with Dr. Almonte or Dr. Delgado about any substance use. They can connect you with supportive, non-judgmental care and treatment.

ESPAÑOL

Las drogas recreativas e ilicitas — incluyendo marihuana, cocaína, opioides y otras — pueden causar danos graves al bebe en desarrollo, como parto prematuro, sindrome de abstinencia al nacer, problemas de crecimiento y retrasos del desarrollo. Sea honesta con la Dra. Almonte o la Dra. Delgado sobre cualquier uso de sustancias. Pueden conectarle con atencion y tratamiento de apoyo sin prejuicios.

Use of Any Medications (Including Supplements, Vitamins, Herbs, Peptides, or Over-the-Counter Drugs)

What's safe to take

ENGLISH

Always tell Dr. Almonte or Dr. Delgado about every medication, vitamin, supplement, herbal product, peptide, or over-the-counter drug you take — even if it is 'natural.' Some are safe during pregnancy and some are not. Do not start, stop, or change any medication without speaking to Dr. Almonte or Dr. Delgado first. Your prenatal vitamin with folic acid is recommended from the start.

ESPAÑOL

Informe siempre a la Dra. Almonte o la Dra. Delgado sobre todos los medicamentos, vitaminas, suplementos, productos herbales, péptidos o medicamentos de venta libre que tome — aunque sean 'naturales.' Algunos son seguros durante el embarazo y otros no. No empiece, deje ni cambie ningún medicamento sin hablar primero con la Dra. Almonte o la Dra. Delgado. Se recomienda su vitamina prenatal con ácido fólico desde el inicio.

Indications for Ultrasound

When and why you may need one

ENGLISH

Ultrasounds use sound waves to create images of your baby and are safe during pregnancy. They can check your baby's growth and development, confirm the due date, check the placenta location, and screen for certain conditions. A routine anatomy ultrasound is typically done around 20 weeks. Additional ultrasounds may be ordered if there is a specific concern.

ESPAÑOL

Los ultrasonidos usan ondas de sonido para crear imágenes de su bebé y son seguros durante el embarazo. Pueden verificar el crecimiento y desarrollo del bebé, confirmar la fecha probable de parto, revisar la ubicación de la placenta y detectar ciertas condiciones. Un ultrasonido de anatomía de rutina se realiza generalmente alrededor de las 20 semanas. Se pueden ordenar ultrasonidos adicionales si hay alguna preocupación específica.

Domestic Violence

You deserve to be safe

ENGLISH

Pregnancy can sometimes increase the risk of domestic violence or make existing abuse worse. Dr. Almonte or Dr. Delgado may ask you about your safety in a private setting. This is routine and confidential. If you are in an unsafe situation, resources and support are available. You are not alone, and you can bring up this issue at any time with any doctor or medical assistant on our team.

ESPAÑOL

El embarazo a veces puede aumentar el riesgo de violencia doméstica o empeorar un abuso existente. La Dra. Almonte o la Dra. Delgado puede preguntarle sobre su seguridad en un entorno privado. Esto es de rutina y confidencial. Si se encuentra en una situación insegura, hay recursos y apoyo disponibles. No está sola, y puede hablar sobre este tema en cualquier momento con cualquier médico o asistente médico de nuestro equipo.

Seat Belt Use

How to buckle up safely

ENGLISH

Wearing a seat belt is one of the most important things you can do to protect yourself and your baby in a car. Place the lap belt low and snug across your hips and below your belly — never across your abdomen. The shoulder belt should go between your breasts and to the side of your belly. Seat belts save lives, even during pregnancy.

ESPAÑOL

Usar el cinturón de seguridad es una de las cosas más importantes que puede hacer para protegerse a usted y a su bebé en el automóvil. Coloque el cinturón de cadera bajo y ajustado sobre sus caderas y por debajo del abdomen — nunca sobre el abdomen. El cinturón de hombro debe ir entre los senos y al lado del abdomen. Los cinturones de seguridad salvan vidas, incluso durante el embarazo.

Childbirth Classes / Hospital Facilities

Preparing for labor and delivery

ENGLISH

Childbirth education classes can help you and your support person feel confident and prepared for labor, delivery, and newborn care. Ask Dr. Almonte or Dr. Delgado about classes offered at DHR Women's Hospital. You should also tour the labor and delivery unit before your due date so you know where to go when the time comes and what to expect. To learn more or register, contact DHR Women's Hospital at 956-362-2229.

ESPAÑOL

Las clases de preparacion para el parto pueden ayudarle a usted y a su acompañante a sentirse seguros y preparados para el trabajo de parto, el parto y el cuidado del recién nacido. Preguntele a la Dra. Almonte o la Dra. Delgado sobre las clases disponibles en el Hospital DHR Women's. También debe visitar la unidad de labor y parto antes de su fecha probable para saber a donde ir cuando llegue el momento y que esperar. Para obtener mas informacion o inscribirse, comuniquese con el Hospital DHR Women's al 956-362-2229.

Follow us for health tips & updates · ¡Siguenos!

@jenniferalmontemd

Instagram @jenniferalmontemd

Facebook @jenniferalmontemd