

Your Blood Pressure: Check • Know • Share

A mother's blood pressure is an important measurement in pregnancy and after the baby is born. Blood pressure during pregnancy determines how your pregnancy is managed, informs timing of delivery, and signals potential risks and complications to mother and baby, such as preeclampsia and HELLP Syndrome, during pregnancy and right afterwards.

CHECK Your Blood Pressure At Home

Take at least 2 readings a day: One in the morning and one in the evening. Record all results.

Before You Take Your Blood Pressure

go to the bathroom



sit quietly 3-5 minutes



Within 30 minutes

DO NOT



smoke



eat



take
medicine



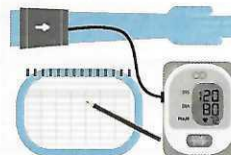
have
caffeine



exercise

Take Your Blood Pressure

- Sit up with your arm propped at the same level as your heart, place left bare arm through the cuff above your elbow.
- Keep legs uncrossed and feet flat on floor.
- Tighten the cuff around your arm and secure the Velcro fastener.
- Press START. Cuff will inflate, squeezing your arm, then deflate. Breathe normally, don't talk, still still and relax.
- Record your numbers twice a day



KNOW Your Blood Pressure

Systolic BP (top number)		Diastolic BP (bottom number)	
Less than 140	and	Less than 90	Normal
140 to 159	or	90 to 109	Call your healthcare provider
160 or higher	or	110 or higher	Seek immediate medical attention

SHARE Your Blood Pressure

- Discuss your blood pressure log at all prenatal and postpartum appointments.
- Act upon yellow or red zone numbers right away. Don't wait for a scheduled appointment



The Cuff Kit

Su presión: contrólela • sépala • informe de ella

La presión de una madre es un indicador importante durante el embarazo y después del nacimiento del bebé. La presión durante el embarazo determina cómo se tratará el embarazo, informa del momento del parto e indica posibles riesgos y complicaciones para la madre y para el bebé, como la preeclampsia y el síndrome HELLP (hemólisis, aumento de las enzimas del hígado y recuento bajo de plaquetas), durante el embarazo e inmediatamente después de este.

CONTRÓLESE la presión en casa

Tómese la presión al menos 2 veces por día: una por la mañana y otra por la noche. Registre todos los resultados.

Antes de tomarse la presión

Vaya al baño.



Siéntese quieta de 3 a 5 minutos.



Por 30 minutos,

NO DEBE



fumar



comer



tomar
medicamentos



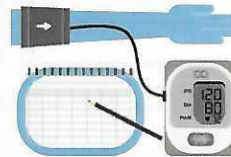
consumir
cafeína



hacer
ejercicio

Cómo tomarse la presión

- Siéntese derecha con el brazo apoyado a la altura del corazón y coloque el manguito en el brazo izquierdo descubierto, arriba del codo.
- No cruce las piernas, y apoye los pies en el piso.
- Ajuste el manguito en el brazo y asegure el cierre de velcro.
- Presione START (Comenzar). El manguito se inflará, le apretará el brazo y luego se desinflará. Respire con normalidad, no hable, quédese sentada y quieta, y relájese.
- Registre sus valores dos veces por día.



SEPA su presión

Presión sistólica (número de arriba)		Presión diastólica (número de abajo)	
Menor de 140	y	Menor de 90	Normal
de 140 a 159	o	de 90 a 109	Llame a su proveedor de atención médica
Mayor de 160	o	Mayor de 110	Busque atención médica de inmediato

INFORME de su presión

- Hable sobre su registro de presión en todas las citas prenatales y de posparto.
- Si sus valores están en las zonas amarilla o roja, actúe de inmediato. No espere hasta ir a una cita programada.



The Cuff Kit