

A Healthy Pregnancy

Get good medical care beginning early in your pregnancy. There are things you can do to take care of yourself and your baby.

Food and Drinks

- Eat balanced meals that include grain breads, cereals, fruits, vegetables, meat and milk. Avoid fried and high sugar foods.
- Drink 6-8 glasses of water each day.
- Try eating smaller meals more often.
- Avoid or limit food and drinks with caffeine to 1 to 2 cups each day. Caffeine is in chocolate, colas, teas and coffee.
- Limit your intake of artificial sweeteners, including diet sodas, to 2-3 servings each day. Nutrasweet and Equal (aspartame) and Splenda (sucralose) in small amounts are okay but do not use any saccharin (Sweet 'N Low).
- The Women, Infants and Children (WIC) Program is available to provide free nutritious food and health information for pregnant women, breastfeeding mothers and children. Contact the state or local agency to check for eligibility. In Ohio call 1-800-755-4769 or go to www.fns.usda.gov/wic to find the toll-free phone number for your state.

Weight Gain

Total weight gain depends on your pre-pregnant weight, eating habits, exercise and your metabolism. The average weight gain during pregnancy for a normal weight female is 25-35 pounds. You should gain 2 to 4 pounds in the first 3 months and about $\frac{3}{4}$ to 1 pound per week after that. If you were under or over weight before pregnancy, ask your doctor or dietitian about how much weight you should gain.

Une grossesse saine

Bénéficiez de bons soins médicaux en commençant tôt pendant votre grossesse. Il existe certaines choses que vous pouvez faire pour prendre soin de vous-même et de votre bébé.

Alimentation et boissons

- Mangez des repas équilibrés comprenant du pain complet, des céréales, des fruits, des légumes, de la viande et du lait. Évitez les aliments frits et les aliments riches en sucre.
- Buvez 6 à 8 verres d'eau par jour.
- Essayez de prendre des repas légers plus fréquemment.
- Évitez les aliments et les boissons contenant de la caféine ou limitez-vous à 1 ou 2 tasses par jour. La caféine est présente dans le chocolat, le coca, le thé et le café.
- Limitez votre apport en édulcorants artificiels, y compris les sodas light, à 2-3 portions. Nutrasweet, Equal (aspartame) et Splenda (sucralose) en petites quantités peuvent être consommés mais ne prenez pas de saccharine (Sweet 'N Low).
- Le programme Women, Infants and Children (WIC) existe pour proposer des aliments diététiques gratuits et des informations sanitaires aux femmes enceintes, aux mères qui allaitent et aux enfants. Contactez l'agence d'État ou locale afin de vérifier si vous y avez droit. Pour l'Ohio, appelez le 1-800-755-4769 ou allez sur le site www.fns.usda.gov/wic afin d'obtenir le numéro de téléphone gratuit pour votre État.

Prise de poids

La prise de poids totale dépend de votre poids avant la grossesse, de vos habitudes alimentaires, de votre pratique d'exercices et de votre métabolisme. La prise de poids moyenne pendant la grossesse pour une femme ayant un poids normal est de 11 à 16 kilogrammes (25-35 livres). Vous devriez prendre 900 grammes à 1,8 kilogrammes (2 à 4 livres) au cours des 3 premiers mois, et environ 300 à 450 grammes (3/4 à 1 livre) par semaine après cela. Si vous étiez en sous-poids ou en surpoids avant votre grossesse, demandez à votre médecin ou à votre diététicien combien de kilos vous devriez prendre.

If you are gaining weight too fast:

- **Limit** sweets and high fat foods. Choose low fat items, fruit or a small serving of frozen yogurt, sherbet, pudding or jell-o.
- Use very little butter, margarine, sour cream, mayonnaise or salad dressing. Try reduced calorie varieties.
- **Avoid** fried foods. Choose baked, broiled, grilled chicken, fish or turkey.

Medicine

- Take your prenatal vitamins each day.
- Check with your doctor or clinic before taking any medicines such as prescriptions, over the counter medicines or herbals.
- Take only medicines prescribed by your doctor.

Drugs, Alcohol, Smoking and Drugs

- Do not smoke and avoid being in the same room with people who are smoking.
- Do not drink alcohol or take drugs during your pregnancy.

Activity and Sleep

- Get plenty of rest. Try to get 8 hours of sleep.
- Rest throughout the day. It is best to lie on your left side.
- Exercise by walking, swimming or biking for 15-30 minutes each day.
- Learn and practice the exercises from your childbirth class.

Other

- Avoid having x-rays while you are pregnant.
- Avoid paints (except latex), pesticides, sprays and other strong chemicals.
- Do not clean a cat litter box. Animal feces can harm your baby.
- Wash hands well after touching raw meat. Cook meat well.

Si vous prenez du poids trop rapidement :

- **Limitez** les bonbons et les aliments riches en graisses. Optez pour des aliments pauvres en graisses, des fruits ou de petites portions de yaourt glacé, des sorbets, de la crème dessert ou de la gelée de fruits.
- N'utilisez que très peu de beurre, de margarine, de crème sure, de mayonnaise ou d'assaisonnement pour salade. Optez pour les variétés contenant peu de calories.
- **Évitez** les aliments frits. Optez plutôt pour du poulet, du poisson ou de la dinde cuits au four, grillés, ou rôtis.

Médicaments

- Prenez vos vitamines prénatales chaque jour.
- Consultez votre médecin ou clinique avant de prendre des médicaments tels que des médicaments de prescription, des médicaments délivrés sans ordonnance ou des plantes.
- Prenez uniquement les médicaments prescrits par votre médecin.

Médicaments, alcool, tabagisme et drogues

- Ne fumez pas et évitez d'être dans la même pièce que des gens qui fument.
- Ne buvez pas d'alcool et ne prenez pas de drogues pendant votre grossesse.

Activité et sommeil

- Reposez-vous au maximum. Essayez de faire des nuits de 8 heures.
- Reposez-vous pendant la journée. Il est préférable de se coucher sur le côté gauche.
- Faites de l'exercice en marchant, en nageant ou en faisant du vélo pendant 15-30 minutes par jour.
- Faites les exercices que vous apprenez à vos cours avant l'accouchement.

Autres conseils

- Évitez de passer une radiographie lorsque vous êtes enceinte.
- Évitez les peintures (sauf au latex), les pesticides, les aérosols et autres puissants produits chimiques.
- Ne nettoyez pas de litière pour chats. Les déjections des animaux peuvent être nocives pour votre bébé.
- Lavez-vous bien les mains après avoir touché de la viande crue. Faites bien cuire la viande.

- Wear seat belts low over your hips.
- Buy well fitting support bras.

Talk

- Share good or bad feelings about your pregnancy, your body changes and having a baby with your partner, friends and family. Talk to your doctor or nurse if you are having problems coping.
- Write down questions to ask your doctor or nurse. If needed, ask for more information on breastfeeding, birth control to use after delivery or choosing a doctor for your baby.

Appointments and Classes

- Make an appointment as soon as you think you are pregnant to start prenatal care.
- Go to your regular prenatal check ups, even if you feel well. At the end of your pregnancy your check ups will be every 1-2 weeks.
- Go to classes to help prepare you for labor and delivery, breastfeeding and baby care. Take you partner or other support person with you.

Planning Ahead

- Check if you have insurance for pregnancy and baby benefits. Ask for an interpreter and financial help if needed.
- List phone numbers of people to call when labor begins. Arrange for a ride to the hospital.
- Get a baby car seat and install it in your car.
- Pack your suitcase. Put in clothes and other items to use at the hospital and that you and your baby will wear home.
- Plan for things you will need the first 6 weeks, such as baby items, diapers, clothes and easy to prepare foods for meals.
- Plan for someone to help you at home after the birth.
- Make arrangements for child care if needed.

- Placez les ceintures de sécurité en position basse sur vos hanches.
- Achetez des soutiens-gorge de maintien bien adaptés à votre taille.

Discussion

- Parlez avec votre partenaire, vos amis et votre famille, de vos bons et mauvais sentiments concernant votre grossesse, des modifications de votre corps, et du fait d'avoir un bébé. Adressez-vous à votre médecin ou votre infirmière si vous avez des problèmes pour y faire face.
- Notez vos questions pour les poser à votre médecin ou à votre infirmière. Si nécessaire, demandez davantage d'informations concernant l'allaitement, les moyens de contraception à utiliser après l'accouchement, ou le choix d'un médecin pour votre bébé.

Rendez-vous et cours

- Prenez rendez-vous dès que vous pensez être enceinte afin de débiter les soins prénataux.
- Allez à vos examens prénataux réguliers, même si vous vous sentez bien. À la fin de votre grossesse, vos examens auront lieu toutes les 1-2 semaines.
- Assistez à des cours pour vous aider à vous préparer au travail et à l'accouchement, à l'allaitement et aux soins du bébé. Venez avec votre partenaire ou avec une autre personne pour vous soutenir.

Prévoyance

- Vérifiez si vous possédez une assurance maternité et pour votre bébé. Demandez l'aide d'un interprète et une aide financière si nécessaire.
- Établissez une liste des numéros de téléphone des personnes à appeler lorsque la travail commencera. Prévoyez un moyen pour vous rendre à l'hôpital.
- Procurez-vous un siège bébé et installez-le dans votre voiture.
- Préparez votre valise. Prenez des vêtements et d'autres accessoires à utiliser à l'hôpital et que vous et votre enfant porterez à la maison.
- Prévoyez les choses dont vous aurez besoin pendant les 6 premières semaines, comme des accessoires pour bébé, des couches, des vêtements et des aliments faciles à préparer pour les repas.
- Prévoyez que quelqu'un vous aide chez vous après la naissance.
- Prenez des dispositions pour faire garder les enfants si nécessaire.

8/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center, and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.