

A Healthy Pregnancy

Below are some things you can do to take care of yourself and 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 when you feel well. At the end of your pregnancy, your check ups will be every 1 to 2 weeks.
- Go to classes to help prepare you for labor and delivery, breastfeeding and baby care. Take your partner or other support person with you.
- Check if you have insurance for pregnancy and baby benefits.
- Ask for an interpreter and financial help if needed.

Food and Drinks

- Eat balanced meals that include whole grain breads, cereals, fruits, vegetables, milk, and meat and other proteins. Avoid fried and high sugar foods.
- Drink 6 to 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 to 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).
- Avoid meats and eggs that are not fully cooked. Eat dairy products that have been pasteurized, including milk and cheese. Uncooked foods may have bacteria in them that can cause serious illness in pregnant women and increase the risk of miscarriage.

Un embarazo saludable

A continuación, le ofrecemos una lista de cosas que puede hacer para cuidarse y cuidar a su bebé.

Citas y clases

- Haga una cita tan pronto como crea estar embarazada para comenzar con su atención prenatal.
- Acuda a sus controles regulares prenatales, incluso si se siente bien. Al final de su embarazo, sus controles serán cada 1 a 2 semanas.
- Vaya a clases para prepararse para su trabajo de parto y el parto, la lactancia y los cuidados del bebé. Lleve a su pareja u otra persona de apoyo con usted.
- Verifique si tiene seguro médico para el embarazo y beneficios para el bebé.
- Pida un intérprete y asistencia financiera si los necesita.

Alimentos y bebidas

- Coma una dieta equilibrada que incluya panes de granos integrales, cereales, frutas, verduras, leche y carnes y otras proteínas. Evite las comidas fritas y con alto contenido de azúcar.
- Beba de 6 a 8 vasos de agua por día.
- Intente comer porciones de comida más pequeñas pero con más frecuencia.
- Evite o limite las comidas y bebidas con cafeína a 1 o 2 tazas por día. La cafeína está en el chocolate, las gaseosas, el té y el café.
- Limite su ingesta de edulcorantes artificiales, incluidas las gaseosas de dieta, a entre 2 y 3 porciones por día. Son aceptables en pequeñas cantidades Nutrasweet y Equal (aspartamo) y Splenda (sucralosa), pero no consuma sacarina (Sweet 'N Low).
- Evite las carnes y los huevos que no estén cocinados del todo. Coma productos lácteos pasteurizados, como leche y queso. Los alimentos crudos podrían tener bacterias que pueden causar enfermedades graves en mujeres embarazadas y aumentar el riesgo de perder el embarazo.

- Avoid unheated hot dogs and lunch meats from the deli counter or at restaurants. These are okay to eat if they have been heated through until steaming. Cook hot dogs in boiling water or microwave deli meat for at least 30 seconds on high for food safety.
- The Women, Infants and Children (WIC) Program is available to provide free nutritious food and health information for pregnant women, breastfeeding mothers and children. Go to www.fns.usda.gov/wic to find the toll-free phone number for your state or in Ohio call 1-800-755-4769.

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 to 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.

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 or low fat products.
- **Avoid** fried foods. Choose baked, broiled or grilled chicken, fish or turkey.

Medicine

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

- Evite las salchichas sin calentar y las carnes frías de la fiambrería o los restaurantes. Está bien comerlos si han sido calentados hasta que les salga vapor. Cocine las salchichas en agua hirviendo o ponga los fiambres en el microondas durante al menos 30 segundos al máximo para que los alimentos sean seguros.
- El programa para mujeres, bebés y niños WIC - The Women, Infants and Children ofrece en forma gratuita comidas nutritivas e información acerca de la salud para mujeres embarazadas, madres durante la lactancia y niños. Visite www.fns.usda.gov/wic para obtener el número de llamada gratuita para su estado, o si está en Ohio llame al 1-800-755-4769.

Aumento de peso

El aumento total de peso depende de su peso previo al embarazo, hábitos alimenticios, ejercicio y su metabolismo. El promedio de peso que aumenta durante el embarazo una mujer con peso normal es de 25 a 35 libras (11.3 a 15.9 kg). Debería aumentar 2 a 4 libras (0.9 a 1.8 kg) los primeros 3 meses y aproximadamente de $\frac{3}{4}$ a 1 libra (0.34 a 0.45 kg) por semana después de eso. Si tenía peso de menos o de más antes del embarazo, pregúntele a médico o a su nutricionista cuánto peso debe subir.

Si aumenta de peso muy rápido:

- **Limite** la ingesta de dulces y alimentos con alto contenido graso. Elija alimentos de bajo contenido graso, frutas o una porción pequeña de yogur congelado, sorbete, budín o gelatina.
- Use muy poca mantequilla, margarina, crema agria, mayonesa y aderezo para ensaladas. Pruebe los productos reducidos en calorías o de bajo contenido graso.
- **Evite** los alimentos fritos. Coma el pollo, pescado o pavo al horno o a la plancha, al vapor o a la parrilla.

Medicamentos

- Tome vitaminas prenatales todos los días.
- Consulte con su médico o clínica antes de tomar medicamentos, ya sea recetados o de venta libre, y herbales.
- Tome sólo los medicamentos que le recete su médico.

Smoking, Alcohol 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. It is best to lie down on your left side because this increases the flow of oxygen and nutrition to your baby.
- Exercise by walking, swimming or biking for about 30 minutes each day. Check with your doctor before starting a new exercise program.
- Learn and practice the exercises from your childbirth class.
- Wear a supportive bra that fits well.

Safety

- Check with your doctor before having any medical x-rays while you are pregnant. Dental x-rays are safe if a shield is placed over your abdomen. The second trimester, months 4 to 6 of pregnancy, is the best time for dental care. Before any treatment, x-ray or cleaning, you may need to get permission from your obstetrician or OB doctor. This is for the health of you and your baby.
- Avoid paints (except latex), pesticides, sprays and other strong chemicals.
- **Do not** clean a cat litter box, or bird or reptile cages. Animal feces can have bacteria that can make you sick and harm your baby.
- Wash your hands well with soap and water after touching raw meat. Cook meat well.
- Wear seat belts low over your hips.

Tabaquismo, alcohol y drogas

- No fume y evite estar en la misma habitación que la gente que esté fumando.
- No beba alcohol ni use drogas durante su embarazo.

Actividad y sueño

- Descanse mucho. Intente dormir 8 horas. Es mejor acostarse sobre el lado izquierdo porque esto aumenta el flujo de oxígeno y la nutrición para su bebé.
- Haga ejercicio caminando, nadando o andando en bicicleta unos 30 minutos por día. Consulte con su médico antes de comenzar una rutina de ejercicios nueva.
- Aprenda y practique los ejercicios que le enseñaron en sus clases para el parto.
- Use un sostén deportivo que le calce bien.

Seguridad

- Consulte con su médico antes de que le hagan cualquier tipo de radiografía médica mientras está embarazada. Las radiografías dentales son seguras si le colocan protección en el abdomen. El segundo trimestre, los meses 4 a 6 del embarazo, es el mejor momento para su atención odontológica. Antes de cualquier tratamiento, radiografía o limpieza, tal vez deba obtener permiso de su obstetra o médico. Esto es por su salud y la de su bebé.
- Evite las pinturas (excepto el látex), los pesticidas, los atomizadores en aerosol y otros productos químicos fuertes.
- **No** limpie arenas de gatos ni jaulas de pájaros o reptiles. La materia fecal animal puede tener bacterias que podrían causarle una enfermedad y dañar a su bebé.
- Lávese bien las manos con agua y jabón después de tocar carnes crudas. Cocine bien la carne.
- En el auto, use el cinturón de seguridad bajo, sobre su cadera.

Share Your Concerns

- 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. Ask for more information on breastfeeding, birth control to use after delivery and choosing a doctor for your baby.

Planning Ahead

- Get a baby car seat and install it in your car.
- 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 delivery.
- Make arrangements for child care if needed.
- Make a list of phone numbers of people to call when your labor begins. Arrange for transportation to the hospital.
- Pack your suitcase. Put in clothes and other items to use at the hospital and that you and your baby will wear home.

Comparta sus preocupaciones

- Comparta sus sentimientos positivos o negativos acerca de su embarazo, sus cambios corporales y tener un bebé, con su pareja, amigos y familia. Hable con su médico o enfermera si tiene problemas para sobrellevar la situación.
- Escriba las preguntas que quiere hacer al médico o a la enfermera. Pida más información acerca de la lactancia, el método anticonceptivo a utilizar después del parto y cómo elegir un médico para su bebé.

Planificar por adelantado

- Consiga un asiento de seguridad para bebés e instálelo en su coche.
- Planifique las cosas que necesitará las primeras 6 semanas, como artículos para el bebé, pañales, ropa y comidas fáciles de preparar.
- Planifique que alguien la ayude en su hogar después del parto.
- Haga arreglos de cuidados infantiles si es necesario.
- Haga una lista con los números de teléfono de las personas a quienes llamar cuando comience el parto. Arregle su transporte al hospital.
- Haga su valija. Prepare la ropa y lo que tenga que usar en el hospital, y lo que usted y su bebé vestirán al volver a casa.

2007 – 1/2012 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. Wexner Medical Center at The Ohio State University, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.