

# 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).

# Une grossesse saine

Vous trouverez ci-dessous quelques-unes des choses que vous pouvez faire pour prendre soin de vous et de votre bébé.

## Rendez-vous et cours

- Prenez rendez-vous dès que vous pensez être enceinte afin de commencer les soins prénataux.
- Rendez-vous aux contrôles réguliers d'avant la naissance, même si vous vous sentez bien. À la fin de la grossesse, les contrôles auront lieu toutes les 1 ou 2 semaines.
- Suivez les cours de préparation à l'accouchement, à l'allaitement et aux soins du bébé. Invitez votre partenaire ou faites-vous accompagner par un proche.
- Vérifiez les clauses relatives à la grossesse et au bébé dans vos contrats d'assurance.
- Demandez un interprète et une aide financière si nécessaire.

## Alimentation et boissons

- Prenez des repas équilibrés, avec du pain complet, des céréales, des fruits, des légumes, du lait, de la viande et d'autres protéines. 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 une ou deux tasses par jour. La caféine est présente dans le chocolat, le coca, le thé et le café.
- Limitez les prises de sucres de substitution artificiels, dont les boissons allégées, à 2 à 3 verres par jour. Nutrasweet et Equal (aspartame) et Splenda (sucralose) sont acceptables à faible dose, mais ne consommez pas de saccharine (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.
- 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](http://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.

- Évitez les viandes et les œufs pas complètement cuits. Consommez des produits laitiers pasteurisés (y compris lait et fromages). Les aliments crus peuvent être porteurs de bactéries qui peuvent provoquer de graves maladies chez la femme enceinte et augmenter le risque de fausse couche.
- Évitez les sandwichs et les viandes non réchauffés lors des pauses repas au comptoir ou au restaurant. Ceux-ci sont acceptables après avoir été chauffés à la vapeur. Cuisinez les saucisses dans l'eau bouillante ou le four à micro-ondes, cuisson forte, durant au moins 30 secondes pour votre sécurité alimentaire.
- Le programme Women, Infants and Children (WIC) propose des aliments diététiques gratuits et des informations sanitaires aux femmes enceintes, aux mères qui allaitent, et aux enfants. Rendez vous sur [www.fns.usda.gov/wic](http://www.fns.usda.gov/wic) pour trouver le numéro de téléphone gratuit pour votre état et en Ohio, appelez le 1-800-755-4769.

## 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 durant la grossesse pour une femme de poids normal est de 10 à 15 kilos (25 à 35 livres). Vous devriez prendre 900 grammes à 1,8 kilogramme (2 à 4 livres) au cours des trois 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.

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. Essayez les produits allégés ou basse calories.
- **Évitez** les aliments frits. Choisissez plutôt le poulet, la dinde ou le poisson cuit au four, bouilli ou grillé.

## **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.

## **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.

## **Médicaments**

- Prenez vos vitamines prénatales chaque jour.
- Demandez l'avis de votre médecin ou de votre dispensaire avant de prendre un traitement médical, que ce soit dans le cadre d'une prescription ou de médicaments en vente libre et de préparations de plantes.
- Ne prenez que les médicaments prescrits par votre médecin.

## **Tabagisme, alcool, et drogues**

- Ne fumez pas et évitez d'être dans la même pièce que des personnes 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 huit heures. Il est meilleur d'étendre votre bébé sur le flanc gauche parce que cela améliore le débit de l'oxygène et de la nourriture.
- Faites de l'exercice en marchant, nageant ou à bicyclette pendant environ 30 minutes tous les jours. Prenez conseil auprès de votre médecin avant de débiter un nouveau programme d'exercice.
- Faites les exercices que vous apprendrez pendant vos cours de préparation à l'accouchement.
- Portez un soutien-gorge adapté qui vous va parfaitement.

## **Précaution**

- Demandez à votre médecin avant de passer une radiographie lorsque vous êtes enceinte. Les radiographies dentaires sont acceptables si un écran est disposé sur votre abdomen. Le second trimestre, entre le 4ème et le 6ème mois de grossesse, est le meilleur moment pour les soins dentaires. Demandez l'avis de votre gynécologue ou de votre obstétricien avant tout traitement, radiographie ou détartrage. Ceci tant pour votre santé que pour celle du bébé.
- Évitez les peintures (sauf au latex), les pesticides, les aérosols et autres puissants produits chimiques.

- **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.

## **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.

2007 – 1/2012 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://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. The Ohio State University Medical Center, 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.

- **Ne nettoyez pas** la litière du chat, les cages à oiseau ou les terrariums. Les déjections animales peuvent contenir des bactéries qui peuvent vous rendre malade et affecter votre bébé.
- Nettoyez-vous bien les mains à l'eau et au savon après avoir touché de la viande crue. Faites bien cuire la viande.
- Portez la ceinture de sécurité au plus bas de vos hanches.

## **Partagez vos préoccupations**

- 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 à votre infirmière si vous devez faire face à des problèmes.
- Notez vos questions pour les poser à votre médecin ou à votre infirmière. Demandez des informations supplémentaires sur l'allaitement au sein, le moyen de contraception que vous utiliserez après l'accouchement et pour choisir le médecin pour votre bébé.

## **Prévoyance**

- Procurez-vous un siège bébé et installez-le dans votre voiture.
- Prévoyez les affaires dont vous aurez besoin pour les 6 premières semaines, tels que les objets du bébé, les couches, les vêtements et des aliments faciles à préparer pour les repas.
- Prévoyez quelqu'un qui pourra venir vous aider à la maison après l'accouchement.
- Prenez des dispositions pour faire garder les enfants si nécessaire.
- Faites la liste des numéros de téléphone des personnes à appeler lorsque l'accouchement commencera. Organisez le transport vers l'hôpital.
- Préparez votre valise. Mettez-y les vêtements et les affaires que vous utiliserez à l'hôpital et avec lesquels, vous vous habillerez durant le séjour, vous et le bébé.

2007 – 1/2012 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://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. The Ohio State University Medical Center, 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.