

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).

Gravidez saudável

A seguir estão algumas coisas que você pode fazer para cuidar de si própria e do seu bebê.

Consultas e aulas

- Marque uma consulta assim que você achar que está grávida para iniciar o pré-natal.
- Faça todas as avaliações regulares do pré-natal, mesmo quando você estiver se sentindo bem. No final da gravidez, as consultas do pré-natal serão realizadas a cada 1 a 2 semanas.
- Frequente as aulas que a ajudarão a se preparar para o trabalho de parto e para o parto, para a amamentação e para cuidar do seu bebê. Leve seu parceiro ou outra pessoa para dar apoio a você.
- Verifique se você possui seguro para gravidez e benefícios para o bebê.
- Solicite um intérprete ou ajuda financeira, se necessário.

Alimentos e bebidas

- Faça refeições balanceadas que incluam grãos integrais, cereais, frutas, vegetais, leite, e carne e outras proteínas. Evite frituras e alimentos com muito açúcar.
- Beba entre 6 a 8 copos de água por dia.
- Tente consumir refeições menores mais vezes ao dia.
- Evite ou limite o consumo de alimentos e bebidas com cafeína a 1 a 2 xícaras por dia. Chocolate, refrigerantes do tipo cola, chás e café contêm cafeína.
- Limite o consumo de adoçantes artificiais, inclusive de refrigerantes diet/light, a 2 a 3 porções por dia. Nutrasweet e Equal (aspartame) e Splenda (sucralose) podem ser consumidos em pequenas quantidades, mas não use adoçantes à base de sacarina (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 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.

- Evite carnes e ovos que não estão bem cozidos. Coma produtos lácteos pasteurizados, incluindo leite e queijo. Comidas cruas podem conter bactérias que podem causar doenças sérias em mulheres grávidas e aumentar o risco de aborto.
- Evite cachorro quente frio e frios do balcão de delicatessen ou em restaurantes. Você pode comê-los se tiverem sido esquentados até o ponto de sair vapor. Cozinhe os cachorros quente em água fervente ou cozinhe o presunto ou frios da delicatessen no microondas pelo menos por 30 segundos em potência alta para segurança alimentar.
- Informações nutricionais e sobre saúde para gestantes, mães que estiverem amamentando e crianças podem ser obtidas gratuitamente através do Programa Women, Infants and Children (WIC). Acesse www.fns.usda.gov/wic para descobrir o número de telefone gratuito para seu Estado ou em Ohio ligue para 1-800-755-4769.

Ganho de peso

O ganho de peso total depende do seu peso antes de engravidar, do seu metabolismo e de seus hábitos alimentares e de exercícios. O ganho de peso médio durante a gravidez para uma mulher de peso normal é de cerca de 25 a 35 libras (11,5 a 16 kg). Você deverá ganhar entre 2 a 4 libras (900 g a 1,8 kg) nos primeiros 3 meses e cerca de ¾ a 1 libra (340 a 450 g) por semana depois do primeiro trimestre. Se seu peso estava abaixo ou acima do normal antes de engravidar, converse com o médico ou nutricionista para saber o quanto você deverá engordar.

Se você estiver engordando rápido demais:

- **Limite** o consumo de doces e alimentos gordurosos. Prefira alimentos com baixo teor de gordura, frutas ou uma pequena porção de sorvete de iogurte, sorvete de frutas, pudim ou gelatina.
- Use quantidades muito pequenas de manteiga, margarina, creme de leite, maionese ou molho para salada. Prove alimentos com calorias reduzidas ou produtos com baixo teor de gordura.
- **Evite** comer alimentos fritos. Dê preferência a frango, peixe ou peru assado ou grelhado.

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.

Medicamentos

- Tome as vitaminas prescritas para o pré-natal todos os dias.
- Entre em contato com seu médico ou com a clínica antes de tomar qualquer medicamento prescrito, de venda livre ou à base de ervas para saber se você pode ou não tomá-los.
- Tome somente os medicamentos prescritos pelo médico.

Drogas, álcool e fumo

- Não fume e evite ficar no mesmo ambiente em que outras pessoas estejam fumando.
- Não tome bebidas alcoólicas ou drogas durante a gravidez.

Atividade e sono

- Descanse bastante. Tente dormir 8 horas por noite. É melhor deitar-se sobre seu lado esquerdo porque isso aumenta o fluxo de oxigênio e nutrição para seu bebê.
- Faça exercícios como caminhar, nadar ou andar de bicicleta por 30 minutos todos os dias. Fale com seu médico antes de começar um novo programa de exercício.
- Aprenda e pratique os exercícios das aulas de preparação para o parto.
- Use um sutiã de sustentação do tamanho adequado.

Segurança

- Fale com seu médico antes de fazer qualquer raio-x por razões de saúde se estiver grávida. Raios-x odontológicos são seguros se colocarem um avental de chumbo sobre seu abdome. O segundo trimestre, do 4º ao 6º mês de gravidez, é a melhor época para tratamento dental. Antes de qualquer tratamento, raio-x ou limpeza, você deve pedir permissão de seu médico obstetra. Isto é para a saúde sua e de seu bebê.

- 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.

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 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.

- Evite contato com tintas (exceto látex), pesticidas, sprays e outros produtos químicos fortes.
- **Não** limpe caixas sanitárias de gatos, ou gaiolas de pássaros ou répteis. Fezes de animais podem ter bactérias que podem fazer você ficar doente e prejudicar seu bebê.
- Lave suas mãos bem com água e sabonete após tocar carne crua. Cozinhe bem as carnes.
- Use cintos de segurança abaixo da linha da cintura.

Compartilhe suas preocupações

- Compartilhe os bons e os maus sentimentos sobre sua gravidez, sobre as mudanças em seu corpo e sobre ter o bebê com seu parceiro, seus amigos ou com sua família. Converse com seu médico ou enfermeiro se você achar que está sendo difícil agüentar.
- Anote suas dúvidas para fazer perguntas para o médico ou enfermeira. Se necessário, peça mais informações sobre amamentação, métodos anticoncepcionais para uso após o parto ou sobre como escolher um pediatra para o bebê.

Faça um planejamento

- Instale uma cadeirinha para bebê em seu carro.
- Faça um planejamento para tudo o que você necessitará nas primeiras 6 semanas, como fraldas, roupas e alimentos fáceis de preparar para as refeições.
- Peça para alguém ajudá-la em casa após o nascimento do bebê.
- Se necessário, procure um berçário.
- Faça uma lista com os números de telefone das pessoas que deverão ser avisadas quando você entrar em trabalho de parto. Resolva com antecedência quem a levará para o hospital.
- Deixe a mala pronta. Coloque roupas e outros itens para você e seu bebê usarem no hospital e para voltar para 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. 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.