

# Un embarazo saludable

## 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.

A continuación, algunas cosas que puede hacer para cuidar de usted y de su bebé.

### Consultas y clases

- Programe una consulta tan pronto crea que está embarazada para comenzar la atención prenatal.
- Asista a sus chequeos prenatales regulares, incluso cuando se sienta bien. Al final del embarazo, sus chequeos serán cada 1 a 2 semanas.
- Asista a clases para ayudarla a prepararse para el trabajo de parto, la lactancia y el cuidado del bebé. Lleve a su pareja o a otra persona de apoyo.
- Verifique si tiene seguro médico para maternidad y beneficios para el bebé.
- Pida un intérprete y ayuda financiera si la necesita.

### Alimentos y bebidas

- Consuma alimentos balanceados que incluyan panes integrales, cereales, frutas, verduras, leche, carne y otras proteínas. Evite comidas fritas y con alto contenido de azúcar.
- Beba de 6 a 8 vasos de agua al día.
- Trate de ingerir comidas pequeñas más a menudo.
- Evite o limite los alimentos y bebidas con cafeína a 1 a 2 tazas al día.
- La cafeína se encuentra en el chocolate, las bebidas cola, el té y el café.

- 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.
- 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.

- Límite su ingesta de edulcorantes artificiales, incluidas las gaseosas dietéticas, de 2 a 3 porciones al día. Nutrasweet e Equal (aspartame) y Splenda (sucralosa) en cantidades pequeñas están bien, pero no use ninguna sacarina (Sweet 'N Low).
- Evite carnes y huevos que no estén totalmente cocidos. Consuma productos lácteos que estén pasteurizados, incluida la leche y el queso. Los alimentos sin cocinar pueden tener bacterias que pueden causar enfermedades graves en las mujeres embarazadas y aumentar el riesgo de aborto.
- Evite las salchichas sin calentar y carnes frías de charcutería o de restaurantes. Estas se pueden comer si se calientan hasta hervir. Cocine las salchichas en agua hirviendo o las carnes frías en el microondas por 30 segundos a temperatura alta para garantizar la seguridad alimentaria.

El programa mujeres, bebés y niños (Women, Infants and Children, WIC) está disponible para brindar alimentos nutritivos gratis e información sobre salud a mujeres embarazadas, madres lactantes y niños. Visite [www.fns.usda.gov/wic](http://www.fns.usda.gov/wic) para encontrar el número gratuito para su estado o, en Ohio, llame al 1-800-755-4769.

## Aumento de peso

El aumento de peso total depende de su peso antes del embarazo, sus hábitos alimenticios, el ejercicio que haga 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 0.75 a 1 libra (0.34 a 0.45 kg) a la semana después de eso. Si estaba baja de peso o con sobrepeso antes del embarazo, pregúntele a su médico o a su nutricionista cuánto peso debe subir.

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.

## 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.

Si aumenta de peso muy rápido:

- Restrinja los dulces y los alimentos con un alto contenido de grasa. Escoja productos con bajo contenido de grasa, frutas o una porción pequeña de yogurt congelado, sorbete, budín o gelatina.
- Use muy poca mantequilla, margarina, crema agria, mayonesa o aderezo para ensaladas. Pruebe productos con calorías reducidas o bajo contenido de grasas.
- Evite los alimentos fritos. Elija pollo, pescado o pavo al horno, a la parrilla o a la plancha.

## Medicamentos

- Tome vitaminas prenatales todos los días.
- Consulte a su médico o en la clínica antes de tomar cualquier medicamento, como medicamentos con receta o de venta libre y los elaborados a base de hierbas.
- Solamente tome los medicamentos que le recete su médico.

## Tabaco, alcohol y drogas

- No fume y evite estar en la misma habitación con personas que estén fumando.
- No beba alcohol ni tome drogas durante el embarazo.

## Actividad y descanso

- Descanse mucho. Intente dormir unas 8 horas. Es mejor acostarse sobre su lado izquierdo porque aumenta el flujo de oxígeno y la nutrición para su bebé.
- Haga ejercicio caminando, nadando o andando en bicicleta 30 minutos al 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 de apoyo (sostén de maternidad) que le quede bien.

## 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.

Other safety points:

- 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.

## Seguridad

Consulte a su médico antes de someterse a rayos X si está embarazada. Las radiografías dentales son seguras si se coloca una protección sobre su abdomen. El segundo trimestre, 4° al 6° mes de embarazo, es el mejor momento para el cuidado dental. Antes de cualquier tratamiento, rayos x o limpieza, puede necesitar permiso de su obstetra u OB. Esto es importante para la salud de usted y su bebé.

Otros consejos de seguridad:

- Evite las pinturas (excepto el látex), los pesticidas, los atomizadores y otros químicos fuertes.
- No limpie cajas de arena para gatos ni jaulas de aves o reptiles. Las heces de animales pueden contener bacterias que pueden enfermarla y perjudicar a su bebé.
- Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón después de tocar carnes crudas.
- Cocine bien las carnes.
- Use el cinturón de seguridad a la cadera.

## Comparta sus preocupaciones

- Hable de sus sentimientos de alegría o tristeza sobre su embarazo, los cambios de su cuerpo y tener un bebé con su pareja, amigos y familiares. Hable con su médico o enfermera si tiene algún problema.
- Escriba las preguntas que quiere hacer al médico o enfermera. Pida más información sobre la lactancia, control de natalidad que usará después del parto y sobre el médico que elegirá para su bebé.

## 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.

## Planifique con anterioridad

- Adquiera un asiento de seguridad para automóvil e instálelo en su vehículo.
- Planifique lo que necesitará durante las primeras 6 semanas, como artículos para bebés, pañales, ropa y alimentos fáciles de preparar.
- Planifique que alguien la ayude en su hogar después del nacimiento.
- Haga arreglos para el cuidado del bebé de ser necesario.
- Haga una lista con los números de teléfono de las personas a quienes llamará cuando comience el trabajo de parto. Coordine el transporte al hospital.
- Empaque una maleta. Prepare la ropa y lo que tenga que usar en el hospital, y lo que usted y su bebé vestirán al volver a casa.