

[www.startsmartforyourbaby.com](http://www.startsmartforyourbaby.com)

*Start Smart*  
for Your Baby® 



# Your Pregnancy

*Grow healthy. Stay healthy.™*

***Congratulations! You are going to have a baby! Having a baby is a special privilege. It is the beginning of the strongest of all bonds—the bond between a parent and child. For more information on prenatal care, visit us at [www.startsmartforyourbaby.com](http://www.startsmartforyourbaby.com)***

## Your First OB Visit

See your doctor as soon as you think you are pregnant. Studies show that getting prenatal care early can help you have a healthier baby.

### ***At your first prenatal visit:***

Tell your doctor about any health problems you may have. List any medicines you take.

- Your doctor will do a physical exam.
- You may get to hear the baby's heartbeat.
- Your doctor may do an ultrasound.
- Your doctor will do a blood test.

***Blood tests are very important to help your doctor learn about your health. Every pregnant patient should get these tests.***

Make sure you ask all of the questions you would like to.

### ***In most cases, your prenatal visits will be:***

- Every 4 weeks during the first 29 weeks you are pregnant.
- Every 2 to 3 weeks from 30 to 36 weeks.
- After 36 weeks, every week until you deliver.

***You should go to all of your prenatal visits, even if you are feeling well. Your health and the health of your baby depend on it.***

## Your Case Manager Can Help You Stay Healthy

Most often a case manager is a nurse or a social

worker who is assigned to certain members of a health plan. He or she can help you understand what is going on with your body during your pregnancy, offer emotional support, help you find resources, and work to keep your medical team informed about any health problems.

***If you would like to speak to a case manager, you can reach the case management department through member services at your health plan.***

## Want to learn more about the WIC program?

WIC stands for Women, Infants, and Children. Pregnant women who qualify for the program can get free and healthy foods like cereal, juice, milk, cheese, eggs, beans, peas, peanut butter, carrots, and tuna. After your baby is born, you can also get formula on WIC. Talk to your doctor or local health department to learn more about WIC.

## Keeping Your Growing Baby Safe

As your precious baby grows inside your body, you will want to steer clear of anything that could harm your baby.

### ***Booze is bad news!***

Do not drink any wine, beer, booze, or spirits when you are pregnant. Drinking alcohol can cause babies to have serious mental and physical defects for their whole life.

### ***Street drugs are deadly!***

Using drugs can cause you health problems while you are pregnant. Even a little bit of a drug can be harmful.

### *Quit smoking - good for your baby!*

Giving up cigarettes is one of the best things you can do for your baby. Smoking can cause very serious health problems for your unborn child. But did you know that being around someone who smokes (second-hand smoke) while you are pregnant can also cause harm to your baby? Make sure no one smokes around you or in your home.

#### *Smoking or being near second-hand smoke while you are pregnant can:*

- Slow down your baby's growth and development.
- Lower the amount of oxygen your baby gets.
- Raise the risk that your baby will be born too soon.
- Cause your baby to fuss and cry more.
- Cause your child to have more ear infections and colds.

### *Quit smoking - good for you!*

*If you give up cigarettes, you will feel healthier too. You will quickly see that you:*

- Have more energy.
- Breathe easier.
- Enjoy the taste and smell of food more.
- Make more breast milk.

### *Help with Quitting*

If you want to stop smoking for your baby's health and your health, ask your doctor and your health plan for help.

For free help, go to [smokefree.gov](http://smokefree.gov), or call 1-800-QUIT-NOW. **If you can't quit, at least cut back.**



### **Protect Your Baby from Other Dangers**

#### *Be smart about what you do:*

- Don't do hard, physical work. Avoid heavy lifting, pushing or pulling heavy loads, climbing stairs, and standing for long periods of time.

#### *Be smart about what goes into your body:*

- Talk to your doctor before taking any herbal medicines.
- Avoid working or being around harmful chemicals. They can cause birth defects or learning problems later in life.
- Limit caffeine. It's safe to have about 12 ounces of coffee each day.

### **Take Steps to Lower Stress**

New studies show that very high stress raises the chance that your baby will be born too soon or too small. Other studies show that pregnant moms who are stressed and worried have a greater chance of having a baby with asthma and allergies.

### *How can you relieve stress?*

- Stay active and eat right.
- Do something you enjoy every day. Watch a movie, go for a walk, chat with a friend!
- If you feel yourself getting stressed, do something that relaxes you. Take some slow breaths, stretch, or put your feet up and close your eyes.
- Too much tension in your house? Talk to someone you trust. Try to stay with a friend or relative if the tension gets to be too much.
- If you are in an abusive relationship, talk to your doctor. Call this free hotline at 1-800-799-7233. This is the National Domestic Violence Hotline.

### Staying Physically Active

Staying active while you are pregnant can make your labor and delivery easier. And it can help you maintain a healthy weight. Regular exercise while you are pregnant is very good for your health and your baby's health.

#### *The do's of exercise:*

- Talk with your doctor before starting any exercise program. As you get further along, you may need to slow down.
- Try to exercise at least 2 to 3 times each week for 20 to 30 minutes each time.
- Drink plenty of water before, during, and after you exercise.

#### *The don'ts of exercise:*

- Don't exercise outside on very hot days.
- Don't lift heavy weights.

*Listen to your body. Stop right away if you start to feel very tired, short of breath, or faint.*

### Eating Well for Baby and You

#### *Making healthy food choices:*

- Choose fresh or canned fruits for a snack.
- Eat fresh or frozen vegetables instead of canned. They have less salt.
- Eat less fat. Go easy on butter and margarine and fried foods.
- Stay away from fast food.
- Avoid or limit foods and drinks with little nutritional value.

### Risky Foods

Some foods can be risky for your baby. You should limit how much of them you have.

#### *You can have limited amounts of:*

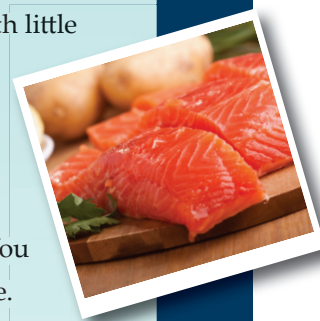
- Liver.
- Fish that do not contain too much mercury (salmon, tilapia, shrimp, and haddock). Do not eat more than two 6-ounce cans of white or albacore tuna or more than 6-ounces of tuna steak a week.

### Dangerous Foods

Other foods can be dangerous for your baby because they may contain harmful germs. You should not eat them at all.

#### *Don't eat any:*

- Raw or undercooked meat, chicken, turkey and sushi (raw fish).
- Fish that contains high levels of mercury (shark, swordfish, king mackerel, tile fish – also called golden or white snapper).
- Refrigerated smoked seafood like salmon (lox), whitefish or cod. These can be eaten if they are cooked or heated.
- Refrigerated pates or meat spreads.



### ***Don't drink any:***

- Raw (unpasteurized) milk or foods made from it.
- Unpasteurized fruit or vegetable juices. These may say “fresh squeezed” on the label.

***Beer, wine, and other alcoholic drinks can cause babies to have serious mental and physical defects for their whole life. Do not drink them while you are pregnant.***

## **👶 Taking Vitamins**

### ***Prenatal Vitamins:***

- Help make sure that you have all of the ingredients your body needs to carry a healthy baby.
- Contain folate to help your baby's brain and spinal cord form well.
- Usually contain extra calcium and iron your body needs.

## **👶 Feeling Good While You Are Pregnant**

## **👶 Morning Sickness**



Women with morning sickness say they feel sick to their stomach. Some may vomit or throw up. Morning sickness can happen any time of day—not just mornings.

### ***How long it lasts:***

Morning sickness often begins during the first month. In most cases, it goes away by the end of

the 16th week. It is almost always gone by week 20.

### ***What helps:***

- Eat dry crackers in the morning.
- Eat plain foods like saltine crackers, broth, or gelatin if you feel sick to your stomach.
- Some caffeine free drinks such as ginger ale, ginger tea or peppermint tea help with a sick stomach.

### ***Stay away from:***

- Spicy or fried foods.
- Greasy foods.

***Eat 5 or 6 small meals throughout the day so that your stomach doesn't get empty.***

## **👶 Heartburn**

Many women have heartburn while pregnant.

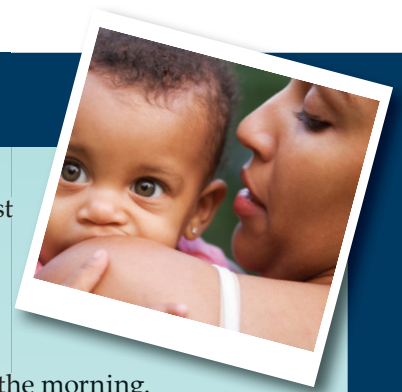
- Your hormones change how your whole digestive system works. Foods move slower through your system.
- Your growing womb also pushes on your stomach a little.

### ***What helps:***

- Ask your doctor about safe antacids.
- Eat five or six small meals over the day.
- Wait an hour or two after you eat before lying down.
- When lying down, prop your head and back up with pillows.

### ***To avoid getting heartburn:***

- Stay away from high fat foods and chocolate.
- Stay away from spicy foods if they bother you.
- Stay away from caffeine in teas, coffees and colas.



## 👉 Swollen Ankles

You may develop swelling in your ankles, feet, and hands in the last few months. This is a result of high hormone levels in pregnancy – not because of excess salt in your diet.

### *What helps:*

- Drink at least 6 to 8 glasses of water each day.
- Eat less salty foods and don't add salt to your food.
- Put your feet up and rest as often as you can. Do this a few times each day.



## 👉 Back Pain

You may find that you have to lean back to keep your balance as your belly grows. This makes a curve in your lower back. The added stress on your muscles also leads to back pain.

### *What helps:*

- Stand up straight and push your shoulders back.
- Keep your back straight up and down when you lift things off the ground.
- Wear low-heeled shoes with good foot support.

## 👉 Feeling Tired

Most women feel very tired in the first few months. You may also be very tired during the final month or two. Listen to your body and get more rest!

### *What helps:*

- Take a nap or take a few rest periods each day.
- Get enough sleep.
- Eat a healthy diet.
- Take your prenatal vitamins.
- Ask family or friends to help you with housework or tasks.

## 👉 Preterm Labor—What You Need to Know

Preterm labor is also called premature labor. A baby born between weeks 20 and 37 is called a preemie. Most pregnancies are full term and last between 37 and 42 weeks.

### *Know the signs of preterm labor!*

It's important to know the signs of preterm labor. If you have any of these signs more than 3 weeks before your due date, you may be in preterm labor:

- Contractions that come as often as six times in an hour.
- Cramps that feel like you're having your period.
- A feeling of pressure in your pelvis or lower belly.
- Bleeding from your vagina, or a pink-tinged discharge while you are cramping.

*If you think you are having preterm labor, call your doctor or go to the hospital right away.*

### *How can I prevent a preterm baby?*

If you had a preterm baby in a prior pregnancy, talk to your doctor. There is a medicine called 17P that can prevent another preemie. 17P is a hormone shot. It can be started as early as 16 weeks and is given every week through 38 weeks.

If you are going to deliver electively (by your choice or the doctor's choice) do not have the delivery more than one week before your due date. Babies born prior to 39 weeks can have more problems.

### Diabetes During Pregnancy

Diabetes is a disease of high blood sugar. If your blood sugar is high during pregnancy, your doctor may tell you that you have **gestational diabetes**.

*During the first trimester, diabetes can raise the chance of:*

- Birth defects
- Miscarriage

*During the second and third trimesters, diabetes can increase the risk that:*

- Your baby will be very large, which can make labor and delivery hard.
- Your baby will have low blood sugar after birth.

*High blood pressure can cause serious health problems for you and your baby. You need to get treatment right away.*



### PIH—High Blood Pressure When You Are Pregnant

PIH is short for pregnancy-induced hypertension. This health problem is a type of high blood pressure that can happen during your pregnancy. PIH is also called toxemia, or preeclampsia.

*If you have PIH:*

- Your blood pressure goes up to at least 140/90.
- Your body holds onto fluid. This causes swelling.
- There is protein in your urine.

*Watch out for these signs that you may be developing PIH:*

- Your hands, feet, and face are puffy.
- Your vision changes. For example, you may see bright lights or dark spots.
- You have pain on the upper right side of your belly.
- You have severe headaches.

*If you have any of these warning signs, call your doctor right away. High blood pressure can cause serious health problems for you and your baby.*





## 👶 Giving Birth to Multiples

Having twins or triplets? Carrying more than one baby can mean you will need to:

- Get extra rest and stay off your feet more after week 34.
- Ask for extra help with household chores if you need it.
- See your doctor more often than if you were carrying just one baby.

## 👶 Childbirth and Parenting Classes

Taking childbirth and parenting classes can help prepare you and your partner for labor, birth, and being new parents.

### *Why go to childbirth class?*

Childbirth class teaches you and your partner what to expect during labor. You'll get a tour of the hospital too.

### *Why go to parenting class?*

Parenting class helps you learn how to care for your new baby. You'll gain tips on when to call the doctor.

## 👶 Choosing Your Baby's Doctor

It is important to choose a pediatrician or family doctor. Call your health plan or talk to your OB for names if you need help.

## 👶 How to Know If You Are in Labor

It is important a long nine months, and you're eagerly awaiting the arrival of your baby. Learn the signs of labor and the difference between true and false labor.

## 👶 Signs of False Labor

Before true labor begins, you may feel your uterus tighten up. It may feel like a menstrual cramp. You're having Braxton-Hicks contractions. These are also called practice contractions, or false labor pains.

### *Your contractions are probably practice contractions if they:*

- Do not have a regular pattern.
- Are more than ten minutes apart.
- Are not painful.
- Go away after a short walk.
- Go away after drinking two glasses of water.



Practice contractions are okay if you are in your final month of pregnancy.

*If you are having regular contractions more than one month before your due date, call your doctor right away. You may be in preterm labor.*



## 👶 Signs of True Labor

### *Rupture of membranes*

This means that the bag of water around your baby has broken. You may feel fluid coming from your vagina. Some women feel a big gush. Others feel a little leaking. If you think your water has broken, don't use a tampon, get in the tub, or have intercourse. Call your doctor.

### *True contractions*

Unlike the practice contractions you had earlier in pregnancy, true contractions get stronger and more frequent. You can feel your entire womb squeezing. Some women say they feel like a belt is getting tighter and tighter around them.

Are the contractions coming less than 10 minutes apart? Do they take your breath away? This may mean that true labor has begun.

### *Pain in your lower back*

Are you getting pains in your lower back? Check to see if your womb is getting tight at the same time. If so, you may be having true contractions.

*If you have any of these signs more than 3 weeks before your due date, call your doctor right away. You may be in preterm labor.*

## 👶 Induced Labor

Your doctor may want to get your labor started. This is called induction.

*Here are some reasons you might be induced:*

- You are a week or more past your due date.
- You have very high blood pressure.
- You have a health problem like diabetes.
- There are problems with your baby's health.

*Do not have an elective (planned) induction before 39 weeks. Talk about the pros and cons with your doctor.*

## 👶 Managing Pain During Delivery

There are many different medicines for pain control during childbirth.

### *Analgesics*

These pain medicines take the edge off mild contractions. You may get them through an IV.

### *Epidural Anesthesia*

When you are in a good strong labor, some women choose to have an epidural to manage pain. It is a safe and effective method.

## 👶 Having a C-Section

Most babies are born through their mother's birth canal, or vagina. But about 1 in every 4 babies in the U.S. is born by C-Section, or Cesarean section.

### *When is a C-Section done?*

Sometimes problems before or during labor make vaginal delivery too risky. If this happens, a C-Section will be done.

You may know ahead of time that you will have a C-Section. Or it may be an emergency.

Do not have a scheduled (repeat) C-section before 39 weeks.

## 👶 Breast Milk or Formula?

One of the important choices you will need to make is whether to give your baby breast milk or formula.





## Why Breastfeed?

### ***Good for baby!***

Breast milk is the perfect food for babies. It is packed with the right mix of nutrients and proteins that can keep your baby from getting sick.

### ***Good for you!***

Nursing can also help protect your health. Moms who breastfeed have a lower chance of getting breast cancer in the future.

### ***Could breastfeeding be a good choice for you? You'd like to breastfeed:***

- To bond and feel closer with my baby.
- To save money. I won't have to buy formula or bottles.
- To save time. I won't have to wash bottles or to go to the store to buy formula.

### ***If you breastfeed your baby***

If possible, nurse your baby for the first time within one or two hours after you give birth. Use a breast pump if your baby is not going to be with you for the first few hours. This will get your milk started.

Talk with your nurse or a lactation consultant who can watch and help you be sure that everything is going well.

### ***If you use formula***

If you can't or choose not to breastfeed your baby, formula is the way to go. Most formulas are very good and can meet your baby's nutrition needs. Your doctor and the hospital staff can help you choose a formula that is right for your baby.

***Good luck on your pregnancy  
and on bringing a new life into  
this world. Becoming a mother  
is a grand journey!***



[www.startsmartforyourbaby.com](http://www.startsmartforyourbaby.com)

*Start Smart*   
para tu bebé



# Tu Embarazo

*Crece sano. Mantente sano.*

**¡Felicidades!** ¡Vas a tener un bebé! Tener un bebé es un privilegio especial. Es el comienzo de una de las uniones más fuertes — la unión entre los padres y un hijo. Para obtener más información sobre el cuidado prenatal visítanos en [www.startsmartforyourbaby.com](http://www.startsmartforyourbaby.com).

## 👉 Tu primera visita al Obstetra

Ve a tu médico tan pronto creas estar embarazada. Los estudios demuestran que recibir cuidados prenatales temprano en el embarazo te puede ayudar a que tu bebé sea más saludable.

### **En tu primera cita prenatal:**

Informa al médico de cualquier problema de salud que puedas tener. Anota cualquier medicamento que tomas.

- Tu médico te hará un examen físico general.
- Es posible que escuches los latidos del corazón de tu bebé.
- Tu médico te hará un ultrasonido.
- Tu médico te realizará un análisis de sangre.

**Las pruebas de sangre son muy importantes para ayudar a tu médico a conocer tu salud. Toda paciente embarazada se debe hacer estas pruebas.**

Asegúrate de hacer todas las preguntas que desees.

### **En la mayoría de los casos, tus citas prenatales serán:**

- Cada 4 semanas durante las primeras 29 semanas de tu embarazo.
- Cada 2 o 3 semanas entre las semanas 30 y 36 del embarazo.
- Después de la semana 36, todas las semanas hasta el día del parto.

**Debes asistir a todas tus citas prenatales, aún cuando te sientas bien. Tu salud y la salud de tu bebé dependen de eso.**

👉 La administradora de tu caso te puede ayudar a mantenerte saludable

Generalmente la administradora de caso es una enfermera o asistente social asignado a ciertos miembros de un plan médico. Él o ella te puede ayudar a entender lo que le está pasando a tu cuerpo durante tu embarazo, darte apoyo emocional, ayudarte a encontrar recursos, y trabajar para mantener a tu equipo médico informado de cualquier problema de salud.

**Si deseas hablar con un administrador de casos, puedes comunicarte con el departamento de administración de casos a través de los servicios al cliente de tu plan médico.**

## 👉 ¿Quieres saber más sobre el programa WIC?

WIC son las iniciales en inglés de *Women, Infants, and Children* (Mujeres, Bebés y Niños). Las mujeres embarazadas que califican para el programa pueden obtener gratuitamente alimentos saludables como cereal, jugo, leche, huevos, frijoles, guisantes, mantequilla de maní, zanahorias y atún. Después que nazca tu bebé, también puedes obtener su fórmula en WIC. Habla con tu médico o con tu departamento de salud local para aprender más sobre WIC.

## 👉 Manteniendo seguro a tu bebé en desarrollo

Según crece tu preciado bebé dentro de tu cuerpo, desearás alejarte de todo lo que pueda hacer daño a tu bebé.

### **El licor hace daño.**

No tomes vino, cerveza, alcohol, ni licor cuando estés embarazada. Tomar alcohol puede causar a los bebés graves defectos mentales y físicos para toda la vida.

### **Las drogas de la calle son mortales.**

Usar drogas puede causarte problemas de salud mientras estás embarazada. Hasta un poquito de una droga puede hacer daño.

### ***Deja de fumar — ¡Es bueno para tu bebé!***

Dejar los cigarrillos es una de las mejores cosas que puedes hacer para tu bebé. Fumar puede causar problemas de salud importantes a tu bebé por nacer. ¿Pero sabías que estar cerca de alguien que fuma (humo de terceras personas) mientras estás embarazada también puede causar daño a tu bebé? Asegúrate que nadie fume cerca de ti ni en tu hogar.

### ***Fumar o estar cerca del humo de terceras personas mientras estás embarazada, puede:***

- Disminuir el crecimiento y desarrollo de tu bebé.
- Reducir la cantidad de oxígeno que llega al bebé.
- Aumentar el riesgo que el bebé nazca antes de tiempo.
- Hacer que tu bebé esté molesto y llore más.
- Hacer que tu niño/a tenga más infecciones del oído y gripe.

### ***Deja de fumar— ¡Es bueno para ti!***

***Si renuncias a los cigarrillos, te sentirás más saludable también. Verás rápidamente que tú:***

- Tienes más energía.
- Respiras con más facilidad.
- Disfrutas más del olor y sabor de la comida.
- Produces más leche materna.

### ***Ayuda para dejar de fumar***

Si deseas dejar de fumar por tu salud y la de tu bebé, pídele ayuda a tu médico y a tu plan médico.

Para obtener ayuda gratuita, visita [smokefree.gov](http://smokefree.gov), o llama a 1-800-QUIT-NOW. **Si no puedes dejar de fumar, al menos reduce el consumo de tabaco.**



### ***👶 Protege a tu bebé de otros peligros***

#### ***Sé inteligente en cuanto a lo que haces:***

- No realices trabajo físico fuerte. Evita levantar objetos pesados o halar cargas pesadas, subir escaleras y estar de pie por largos períodos de tiempo.

#### ***Sé inteligente en cuanto a lo que entra a tu cuerpo:***

- Consulta a tu médico antes de tomar medicamentos herbales.
- Evita trabajar o estar cerca de sustancias químicas dañinas. Pueden causar defectos congénitos o problemas de aprendizaje más adelante.
- Limita tu consumo de cafeína. Es prudente consumir 12 onzas de café por día.

### ***👶 Toma medidas para reducir el estrés***

Nuevos estudios muestran que un alto nivel de estrés aumenta la posibilidad de que tu bebé nazca muy temprano o muy pequeño. Otros estudios muestran que las mamás embarazadas que sufren de estrés y preocupación tienen mayor riesgo de tener un bebé con asma y alergias.

### ¿Cómo puedes aliviar el estrés?

- Mantente activa y come bien.
- Haz algo que disfrutes todos los días. Mira una película, sal a caminar o habla con una amiga.
- Si sientes que comienzas a sentirte estresada, haz algo que te relaje. Respira lentamente, estírate, levanta los pies y cierra los ojos.
- ¿Hay mucha tensión en tu casa? Habla con alguien de tu confianza. Trata de quedarte con amistades o un pariente si la tensión es demasiada.
- Si estás en una relación abusiva, habla con tu médico. Llama a esta línea gratuita de auxilio al 1-800-799-7233. Ésa es la línea telefónica "Hotline" de *National Domestic Violence* (Violencia Doméstica Nacional).

### 👉 Manteniéndote físicamente activa

Mantenerse activa durante el embarazo puede hacer el parto y el nacimiento más fácil. Y puede ayudarte a mantener un peso saludable. El ejercicio regular mientras estás embarazada es muy bueno para tu salud y la salud de tu bebé.

#### **Lo que se debe hacer para hacer ejercicio:**

- Habla con tu médico antes de iniciar cualquier programa de ejercicio. Según vas adelantando en el embarazo, es posible que tengas que ir reduciéndolo.
- Trata de hacer ejercicio 2 ó 3 veces a la semana, durante 20 a 30 minutos cada vez.
- Toma bastante agua antes, durante y después de hacer ejercicio.

#### **Lo que no se debe hacer para hacer ejercicio:**

- No hagas ejercicio en el exterior en días muy calurosos.
- No levantes objetos pesados.

**Escucha a tu cuerpo. Detente inmediatamente si comienzas a sentirte muy cansada, falta de aliento o mareada.**

### 👉 Buena alimentación para el bebé y para ti

#### **Cómo incorporar alimentos saludables en tu dieta:**

- Escoge frutas frescas o enlatadas para las meriendas.
- Come vegetales frescos o congelados en vez de enlatados. Trata de ingerir menos sal.
- Come menos grasa. No comas mucha mantequilla, margarina, ni tampoco comidas fritas.
- Mantente lejos de la comida rápida.
- Evita o elimina los alimentos y bebidas con poco valor nutritivo.

### 👉 Alimentos riesgosos

Algunos alimentos pueden ser un riesgo para tu bebé. Debes limitar la cantidad que ingieres de ellos.

#### **Debes tener cantidades limitadas de:**

- Hígado.
- Pescado que no contenga mucho mercurio (por ejemplo, el salmón, la tilapia, los camarones y la merluza). No comas más de dos latas de atún blanco o albacora de 6 onzas, o más de un filete de atún de más de 6 onzas por semana.

### 👉 Alimentos peligrosos

Hay otros alimentos que pueden ser peligrosos para tu bebé porque contienen gérmenes dañinos. No los debes ingerir en absoluto.

#### **No comas nada de lo siguiente:**

- Carne cruda o que no se ha cocinado lo suficiente, pollo, pavo y sushi (pescado crudo).
- El pescado que contiene altos niveles de mercurio (tiburón, pez espada, caballa real (*king mackerel*), blanquillo, también conocido como colirrubio o colirrojo).
- Mariscos ahumados refrigerados, como el salmón, el pez blanco o el bacalao. Estos alimentos se pueden ingerir si se cocinan o se calientan.
- Paté refrigerado o pastas de carne sazonada (*meat spreads*).



### **No tomes nada de lo siguiente:**

- Leche cruda (sin pasteurizar) ni alimentos derivados de la misma.
- Jugos de fruta o vegetales sin pasteurizar. Éstos pueden decir “acabados de exprimir” en la etiqueta.

*La cerveza, el vino y otras bebidas alcohólicas pueden causar a los bebés graves defectos mentales y físicos para toda la vida. No los tomes mientras estás embarazada.*

### **👉 Tomar vitaminas**

#### **Vitaminas prenatales:**

- Ayudan a estar segura de que tienes todos los ingredientes que tu cuerpo necesita durante tu embarazo.
- Incluyen ácido fólico para ayudar a que el cerebro y la espina dorsal del bebé se formen bien.
- Generalmente contienen calcio adicional y hierro que tu cuerpo necesita.

### **👉 Sintiéndonos bien durante el embarazo**

#### **👉 El malestar de las mañanas**

Las mujeres con malestar de las mañanas dicen que se sienten enfermas del estómago. Algunas vomitan o devuelven. El malestar de las mañanas puede ocurrir a cualquier hora del día — no sólo en la mañana.

#### **Cuánto dura:**

El malestar de las mañanas generalmente comienza durante el primer mes. En la mayoría

de los casos desaparece al final de la 16ta. semana. Casi siempre termina para la semana 20.

#### **Qué ayuda:**

- Come galletas solas en las mañanas.
- Ingiera alimentos simples como galletas saladas, caldo o gelatina si te sientes mal del estómago.
- Algunas bebidas sin cafeína como el ginger ale, té de jengibre y el té de menta ayudan a aliviar el estómago enfermo.

#### **Aléjate de:**

- Los alimentos condimentados y fritos
- Comidas grasosas

*Come 5 ó 6 comidas pequeñas al día para que tu estómago no se sienta vacío.*

### **👉 Acidez (agruras)**

Muchas mujeres padecen acidez cuando están embarazadas.

- Tus hormonas cambian la forma en que funciona tu sistema digestivo. Los alimentos se mueven con más lentitud a través de tu sistema.
- Tu matriz en crecimiento también empuja al estómago un poco.

#### **Qué ayuda:**

- Consulta a tu médico sobre antiácidos seguros.
- Ingiera entre cinco y seis comidas pequeñas durante el día.
- Espera una hora o dos para acostarte después de comer.
- Cuando te acuestes, levanta la cabeza y la espalda con almohadas.

#### **Para evitar la acidez (agruras):**

- Aléjate de las comidas altas en grasa y del chocolate.
- Aléjate de las comidas picantes si te molestan.
- Aléjate de la cafeína en el té, el café y las colas.



## Tobillos hinchados

Es posible que se te hinchen los tobillos, pies y las manos en los últimos meses del embarazo. Esto se debe a los altos niveles hormonales durante el embarazo y no al exceso de sal en tu dieta.

### *Qué ayuda:*

- Toma por lo menos de 6 a 8 vasos de agua cada día.
- Come menos comidas saladas y no agregues sal a tu comida.
- Levanta los pies y descansa tantas veces como puedas. Haz esto varias veces cada día.



## Dolor de espalda

Es posible que notes que te tienes que inclinar hacia atrás para mantener tu balance según crece tu vientre. Esto causa una curvatura en tu espalda baja. El estrés adicional en los músculos también conduce a los dolores de espalda

### *Qué ayuda:*

- Párate derecha y empuja los hombros hacia atrás.
- Mantén tu espalda derecha de arriba a abajo cuando levantes alguna cosa del suelo.
- Usa tacones bajos con buen apoyo para los pies.

## Cansancio

La mayoría de las mujeres se sienten cansadas en los primeros meses. También puedes sentirte cansada en uno o dos de los últimos meses. ¡Atiende a tu cuerpo y obtén más descanso!

### *Qué ayuda:*

- Toma una siesta o descansa en distintos períodos durante cada día.
- Duerme lo suficiente.
- Come una dieta saludable.
- Toma tus vitaminas prenatales.
- Pide a tu familia o amigos que te ayuden con el trabajo de la casa o las tareas que tengas.

## Parto prematuro — Lo que debes saber

El parto antes de tiempo también se llama parto prematuro. Un bebé que nace entre las 20 y 37 semanas se llama un bebé prematuro (“preemie”). La mayoría de los embarazos son de tiempo completo y duran entre 37 y 42 semanas.

### *¡Conoce las señales del parto prematuro!*

Es importante conocer las señales del parto prematuro. Si tienes una de estas señales por más de 3 semanas antes de tu fecha de parto, es posible que estés en parto prematuro:

- Contracciones que tienen una frecuencia de seis veces en una hora.
- Calambres que se sienten como si tuvieras menstruación.
- Una sensación de presión en la pelvis o abdomen bajo.
- Sangrado proveniente de la vagina, o un flujo sanguinolento mientras tienes los calambres.

***Si piensas que estás en parto prematuro, llama a tu médico o vete al hospital de inmediato.***



### *¿Cómo puedo evitar un nacimiento prematuro de mi bebé?*

Si ya has tenido un bebé prematuro durante un embarazo anterior, habla con tu médico. Hay un medicamento llamado 17P que puede evitar que tengas otro bebé prematuro (“preemie”). 17P es una inyección de hormonas que se aplica todas las semanas desde la semana 16 hasta la semana 38 del embarazo.

Si vas a inducir el trabajo de parto (ya sea por elección propia o del médico), no elijas realizarlo más de una semana antes de la fecha prevista. Los bebés que nacen antes de la semana 39 del embarazo pueden tener problemas.

### *👉 La diabetes durante el embarazo*

La diabetes es una enfermedad causada por azúcar alta en la sangre. Si tu nivel de azúcar en sangre es alto durante el embarazo, es posible que tu médico te indique que padeces **diabetes de la gestación**.

*Durante el primer trimestre, la diabetes puede aumentar la posibilidad de:*

- Defectos congénitos
- Aborto espontáneo

*Durante el segundo y tercer trimestre, la diabetes puede aumentar el riesgo que:*

- Tu bebé sea demasiado grande, lo cual puede hacer que el parto y nacimiento sean difíciles.
- Tu bebé tenga un nivel de azúcar bajo después de nacer.

*El azúcar alta en la sangre puede causar graves problemas de salud a ti y a tu bebé. Necesitas obtener tratamiento enseguida.*



### *👉 PIH — Alta presión arterial durante el embarazo*

PIH son las siglas de “*pregnancy-induced hypertension*” (es decir, hipertensión inducida por el embarazo).

Este problema de salud es un tipo de presión arterial alta que puede ocurrir durante el embarazo. Otros nombres para PIH son toxemia o preeclampsia.

*Si tienes PIH:*

- Tu presión arterial sube por lo menos a 140/90.
- Tu cuerpo retiene líquidos y esto genera hinchazones.
- Hay proteína en la orina.

*Vigila estas señales que significan que estás desarrollando PIH:*

- Tus manos, tus pies y tu cara están hinchados.
- Tu visión cambia. Por ejemplo, puedes ver puntos oscuros o luces brillantes.
- Tienes dolor en la parte derecha superior del vientre.
- Tienes fuertes dolores de cabeza.

*Si notas alguna de estas señales, llama a tu médico. La alta presión sanguínea puede causar graves problemas de salud a ti y a tu bebé.*





## 👉 Vas a tener Múltiples

¿Tendrás gemelos o trillizos? Si llevas más de un bebé en el vientre, esto puede significar que necesitarás:

- Obtener más descanso y no estar tanto de pie después de la semana 34.
- Pedir ayuda adicional con las tareas del hogar si lo necesitas.
- Ver a tu médico con más frecuencia si vas a tener más de un bebé.

## 👉 Clases para el parto y para ser padres

Tomar clases para el parto y para ser padres puede ayudar a que tú y tu pareja se preparen para el parto, el nacimiento y para ser nuevos padres.

### *¿Por qué asistir a clases para el parto?*

Las clases para el parto te enseñan a ti y a tu pareja lo que puede pasar durante el parto. También se te dará un recorrido por el hospital.

### *¿Por qué asistir a clases para ser padres?*

Las clases para ser padres te ayudan a aprender a cuidar a tu nuevo bebé. Tendrás consejos sobre cuándo ver al doctor.

## 👉 La selección del médico de tu bebé

Es importante elegir un pediatra o médico de familia. Llama a tu plan médico o habla con tu obstetra para que te den nombres, si necesitas ayuda.

## 👉 Cómo saber si estás en trabajo de parto

Han pasado nueve largos meses, y ansiosamente esperas la llegada de tu bebé. Aprende las señales del parto y la diferencia entre el parto verdadero y el falso.

## 👉 Señales del parto falso

Antes de que se presente el parto verdadero, es posible que sientas que se te contrae el útero. Es posible que estos síntomas se asemejen a un dolor menstrual. Esto se llama *contracción Braxton Hicks*, pero también se conoce como *contracción de práctica* o dolores del parto falso.

### *Tus contracciones son probablemente de práctica si:*

- No tienen un patrón regular.
- Se producen cada diez minutos o más.
- No son dolorosas.
- Desaparecen después de caminar un poco.
- Desaparecen después de beber dos vasos de agua.



Las contracciones de práctica están bien si te encuentras en el último mes de embarazo.

***Si tienes contracciones normales más de un mes antes de la fecha de parto, llama al médico enseguida. Podrías estar en parto prematuro.***

## 👉 Señales del parto verdadero

### *Ruptura de membranas (romper fuente)*

Esto significa que el saco de agua que rodea al bebé se ha roto. Puedes sentir el líquido fluir de tu vagina. Algunas mujeres sienten un caudal de líquido. Otras sienten un goteo. Si piensas que rompiste fuente no te coloques un tampón, no te metas a la bañera ni tengas relaciones sexuales. Llama al médico.

### *Contracciones verdaderas*

A diferencia de las contracciones de práctica que tuviste anteriormente en el embarazo, las contracciones verdaderas se vuelven más fuertes y más frecuentes. Puedes sentir que la matriz completa se contrae. Algunas mujeres dicen que sienten como si un cinturón alrededor de ellas las apretara cada vez más fuerte.

¿Están las contracciones ocurriendo con menos de 10 minutos de separación? ¿Te dejan sin respiración? Esto puede significar que se ha iniciado el parto verdadero.

### *Dolor en la espalda baja*

¿Tienes dolores en la espalda baja? Verifica si, al mismo tiempo, tu matriz se está contrayendo. Si así fuera, es posible que sean contracciones verdaderas.

***Si tienes una de estas señales más de 3 semanas antes de tu fecha de parto, llama a tu médico inmediatamente. Podrías estar en parto prematuro.***

## 👉 Parto inducido o provocado

Es posible que tu médico desee iniciar el trabajo de parto. Esto se llama inducción.

***Éstas son algunas razones por las cuales te pueden inducir el parto:***

- Estás atrasada de tu fecha de parto por una semana o más.
- Tienes una presión arterial muy alta.
- Tienes problemas de salud, como diabetes.
- Hay problemas con la salud de tu bebé.

***No te realices una inducción electiva (planificada) del trabajo de parto antes de la semana 39 del embarazo. Habla con tu médico sobre las ventajas y desventajas.***

## 👉 Control del dolor durante el parto

Hay varios medicamentos para controlar el dolor durante el parto.

### *Analgésicos*

Éstos son medicamentos para el dolor que alivian las contracciones leves. Te los aplican por vía intravenosa.

### *Anestesia epidural*

Cuando están plenamente en la parte fuerte del parto, algunas mujeres optan por una epidural para lidiar con el dolor. Es un método seguro y eficaz.

## 👉 Tener una Cesárea

La mayoría de los bebés nace a través del canal de nacimiento, o vagina, de su mamá. Pero 1 de cada 3 bebés en los Estados Unidos nace por cesárea.

### *¿Cuándo se hace una cesárea?*

Algunas veces hay problemas antes o durante el embarazo que hacen que el parto vaginal sea demasiado riesgoso. Si esto ocurre, se realiza una cesárea.

Te pueden informar con anterioridad que tendrás una cesárea. O puede ser algo de emergencia.

No programes una cesárea (repetida) antes de la semana 39 del embarazo.

## 👉 ¿Leche materna o fórmula?

Una de las opciones importantes que tendrás es darle a tu bebé leche materna o darle fórmula.





## 👶 ¿Porqué lactar al bebé?

### *Es bueno para el bebé*

La leche materna es el alimento perfecto para los bebés. Está compuesta de la mezcla exacta de nutrientes y proteínas que pueden ayudar a evitar que tu bebé se enferme.

### *Es bueno para ti*

Lactar al bebé también ayuda a proteger tu salud. Las mamás que lactan a sus bebés tienen una menor probabilidad de contraer cáncer en el futuro.

### *¿Puede la lactancia materna ser una buena opción para ti? Razones para lactar a tu bebé:*

- Para crear un lazo y sentirme más cerca de mi bebé.
- Para ahorrar dinero. No tendré que comprar fórmula ni biberones.
- Para ahorrar tiempo. No tendré que lavar biberones ni ir a la tienda a comprar fórmula.

### *Si lactas a tu bebé*

Si es posible, lacta a tu bebé por primera vez una o dos horas después del parto. Usa una bomba de extraer leche materna si tu bebé no estará contigo durante algunas de las primeras horas. Esto ayudará a que comience tu leche.

Consulta a tu enfermera o consultora de lactación, quien te puede observar para asegurar que todo va bien.

### *Si usas fórmula*

Si no puedes o si optas por no lactar a tu bebé, debes darle fórmula. La mayoría de las fórmulas son muy buenas y satisfacen las necesidades de nutrición de tu bebé. Tu médico y el personal del hospital te pueden ayudar a escoger una fórmula que sea adecuada para tu bebé.

*Buena suerte con tu embarazo y por traer una nueva vida a este mundo. ¡Convertirte en madre es una travesía grandiosa!*

