

# A Healthy Pregnancy

Get good medical care beginning early in your pregnancy. There are things you can do to take care of yourself and your baby.

## Food and Drinks

- Eat balanced meals that include grain breads, cereals, fruits, vegetables, meat and milk. Avoid fried and high sugar foods.
- Drink 6-8 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 2-3 servings each day. Nutrasweet and Equal (aspartame) and Splenda (sucralose) in small amounts are okay but do not use any saccharin (Sweet 'N Low).
- The Women, Infants and Children (WIC) Program is available to provide free nutritious food and health information for pregnant women, breastfeeding mothers and children. Contact the state or local agency to check for eligibility. In Ohio call 1-800-755-4769 or go to [www.fns.usda.gov/wic](http://www.fns.usda.gov/wic) to find the toll-free phone number for your state.

## 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 25-35 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.

# Un embarazo sano

Procure tener una buena atención médica desde los primeros meses de embarazo. Hay muchas cosas que puede hacer para cuidarse y cuidar a su bebé.

## Alimentos y bebidas

- Coma una dieta balanceada que incluya panes integrales, cereales, frutas, verduras, carne y leche. Evite los alimentos fritos y con alto contenido de azúcar.
- Beba de 6 a 8 vasos de agua al día.
- Intente comer comidas más ligeras más a menudo.
- Evite o limite los alimentos y bebidas con cafeína de 1 a 2 tazas al día. El chocolate, los refrescos de cola, los té y el café contienen cafeína.
- Limite su ingesta de edulcorantes artificiales, incluidos los refrescos de dieta, a 2-3 porciones por día. Puede consumir NutraSweet e Equal (aspartame) y Splenda (sucralosa) en pequeñas cantidades, pero no consuma nada de sacarina (Sweet 'N Low).
- El Programa para Mujeres, Infantes y Niños (WIC - *Women, Infants and Children Program*) existe para ofrecer alimentos nutritivos e información médica gratis a mujeres embarazadas, mujeres que amamantan y niños. Para averiguar si califica para el programa, comuníquese con la agencia local o estatal correspondiente. En Ohio, llame al 1-800-755-4769 o visite el sitio [www.fns.usda.gov/wic](http://www.fns.usda.gov/wic) para buscar el número telefónico gratuito de su Estado.

## Aumento de peso

El peso total que aumente dependerá del peso que tenía antes de embarazarse, de sus hábitos alimenticios, del ejercicio que realice y de su metabolismo. El promedio de peso que aumenta durante el embarazo una mujer de peso normal es de 25 a 35 libras. Los primeros tres meses debe aumentar de 2 a 4 libras (1 a 2 kilos) y aproximadamente de  $\frac{3}{4}$  a 1 libra (300 gramos a medio kilo) por semana después de ese período. Si estaba por debajo del peso normal o con sobrepeso antes del embarazo, pregúntele a su médico 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 varieties.
- **Avoid** fried foods. Choose baked, broiled, grilled chicken, fish or turkey.

## **Medicine**

- Take your prenatal vitamins each day.
- Check with your doctor or clinic before taking any medicines such as prescriptions, over the counter medicines or herbals.
- Tome únicamente los medicamentos recetados por 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.
- Rest throughout the day. It is best to lie on your left side.
- Exercise by walking, swimming or biking for 15-30 minutes each day.
- Learn and practice the exercises from your childbirth class.

## **Other**

- Avoid having x-rays while you are pregnant.
- Avoid paints (except latex), pesticides, sprays and other strong chemicals.
- Do not clean a cat litter box. Animal feces can harm your baby.
- Wash hands well after touching raw meat. Cook meat well.
- Wear seat belts low over your hips.
- Buy well fitting support bras.

Si aumenta de peso muy rápido:

- **Limite** el consumo de dulces y alimentos con alto contenido de grasa. Elija productos bajos en grasa, fruta o una pequeña porción de yogurt congelado, sorbete, pudín o gelatina.
- Use muy poca mantequilla, margarina, crema agria, mayonesa o aderezo para ensaladas. Pruebe las variedades con calorías reducidas.
- **Evite** los alimentos fritos. Coma pollo, pescado o pavo a la plancha, al horno o a la parrilla.

## **Medicamentos**

- Tome las vitaminas prenatales todos los días.
- Consulte a su médico o a la clínica antes de tomar cualquier medicamento, incluidos los medicamentos recetados, los de venta libre y los elaborados a base de hierbas.
- Tome únicamente los medicamentos recetados por su médico.

## **Tabaquismo, alcohol y drogas**

- No fume y evite estar en habitaciones donde haya personas fumando.
- No tome bebidas alcohólicas ni consuma drogas durante el embarazo.

## **Actividad física y dormir**

- Descanse mucho. Intente dormir 8 horas.
- Descanse durante el transcurso del día. Es mejor recostarse sobre su costado izquierdo.
- Camine, nade o monte en bicicleta durante 15 a 30 minutos todos los días.
- Aprenda y practique los ejercicios de su curso de preparación para el parto.

## **Otros**

- Evite que le tomen radiografías mientras esté embarazada.
- Evite exponerse a pinturas (excepto las de látex), pesticidas, aerosoles y otras sustancias químicas fuertes.
- No limpie cajas de arena para gatos. Las heces de los animales pueden ser dañinas para su bebé.
- Lávese bien las manos después de manipular carne cruda. Cocine bien la carne.
- Use el cinturón de seguridad por arriba de su cadera.
- Compre sostenes con soporte que le ajusten bien.

## **Talk**

- 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. If needed, ask for more information on breastfeeding, birth control to use after delivery or choosing a doctor for 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 if you feel well. At the end of your pregnancy your check ups will be every 1-2 weeks.
- Go to classes to help prepare you for labor and delivery, breastfeeding and baby care. Take you partner or other support person with you.

## **Planning Ahead**

- Check if you have insurance for pregnancy and baby benefits. Ask for an interpreter and financial help if needed.
- List phone numbers of people to call when labor begins. Arrange for a ride to the hospital.
- Get a baby car seat and install it in your car.
- Pack your suitcase. Put in clothes and other items to use at the hospital and that you and your baby will wear home.
- 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 birth.
- Make arrangements for child care if needed.

## **Hable**

- Comparta con su pareja, amistades y familia los sentimientos positivos y negativos que tenga sobre su embarazo, los cambios de su cuerpo y de tener un bebé. Hable con su médico o enfermera si se le está haciendo difícil adaptarse.
- Escriba las preguntas que quiere hacerle a su médico o enfermera. Si es necesario, pida más información acerca de cómo amamantar a su bebé, del método anticonceptivo que debe usar después del parto y de cómo elegir al médico para su bebé.

## **Citas y cursos**

- En cuanto crea que está embarazada haga una cita para iniciar los cuidados prenatales.
- Vaya a sus exámenes médicos prenatales periódicos, aun cuando se sienta bien. En las últimas etapas del embarazo, los exámenes médicos serán cada semana o dos.
- Vaya a clases que le ayuden a prepararse para el trabajo de parto y el alumbramiento, el amamantamiento y el cuidado del bebé. Asista a las clases con su pareja u otra persona que la apoye.

## **Planificación**

- Compruebe si tiene seguro que cubra su embarazo y al bebé. Si es necesario, solicite un intérprete y ayuda financiera.
- Haga una lista de los números de teléfono de las personas a las que debe llamarse cuando inicie el trabajo de parto. Haga arreglos para que la lleven al hospital.
- Compre un asiento de seguridad para bebé e instálelo en su automóvil.
- Haga su maleta. Empaque la ropa con la que saldrán del hospital usted y su bebé y otros artículos que necesitará durante su estancia en el hospital.
- Planifique los artículos para bebé que necesitará durante las primeras seis semanas, tales como pañales, ropa y alimentos fáciles de preparar.
- Planifique que alguien le ayude en casa después del parto.
- Si es necesario, haga arreglos para obtener servicios de guardería.

8/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center, and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org).