www.startsmartforyourbaby.com

Start Smart for Your Baby®

Your Pregnancy

Grow healthy. Stay healthy.™

© 2010 Start Smart for Your Baby. All rights reserved.

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***

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 an exam.
- Your doctor will do a pelvic exam.
- You may get to hear the baby's heartbeat.

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 after you are 30 weeks pregnant.
- After 36 weeks, every 1 to 2 weeks until you go into labor.

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.

Flu Shots

Pregnant women who will be in their 2nd or 3rd trimester during flu season should have a flu shot. Flu season runs from November to April each year. Flu shots are safe for your baby. Getting the flu when you are pregnant can mean getting much sicker than other people. Ask your doctor about a flu shot.

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.

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 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.

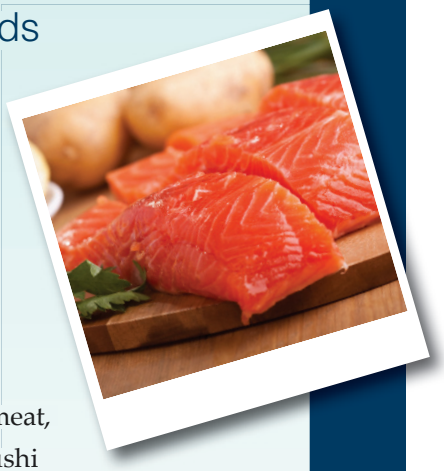
Risky Foods

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

You can have limited amounts of:

- Liver contains Vitamin A. Too much Vitamin A can cause birth defects. Only eat a very small portion (3-ounces) once in a while.
- Kinds of fish that may contain high amounts of mercury. Too much mercury can harm your baby. Do not eat more than two 6-ounce cans of white or albacore tuna a week. Or more than 6-ounces of tuna steak a week.
- Shrimp, salmon, pollack, catfish or light tuna contain less mercury – limit to 12-ounces total a week.
- Drinks that contain caffeine. These include coffee, tea, soft drinks with caffeine, colas, diet colas, and energy drinks.

Dangerous Foods



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

Don't eat any:

- Raw or undercooked meat, chicken, turkey and sushi (raw fish).
- Shark, swordfish, king mackerel, or tile fish (also called golden or white snapper).
- Over-easy or sunny-side-up eggs.
- Refrigerated smoked seafood like salmon, cod, whitefish, tuna, and mackerel. Only eat these if they have just been cooked.

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.

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:

- Don't smoke.
- Don't drink alcohol.
- Stay away from high fat foods and chocolate.
- Stay away from spicy foods if they bother you.

Swollen Ankles

You may find your ankles, feet, and hands are swollen the last few months. Be sure to tell your doctor if you notice swelling because it can be a sign of high blood pressure that could hurt you and your baby.

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

Many 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 4 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.

Diabetes During Pregnancy

Diabetes is a disease of high blood sugar. If you have high blood sugar during pregnancy, 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 sugar can cause serious health problems for you and your baby.

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 term. PIH is also called preeclampsia.

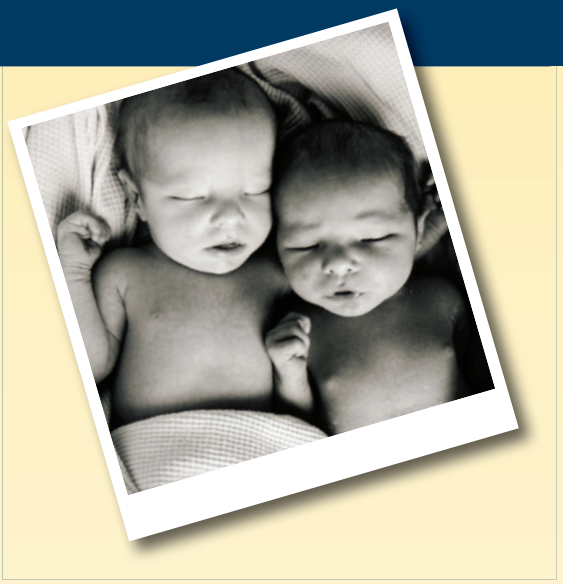
If you have PIH:

- Your blood pressure goes up to at least 140/90.
- Your body retains water. This causes your hands, feet, and ankles to swell.

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 headaches that do not go away with acetaminophen (Tylenol®).

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.
- 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 about what to expect while you are pregnant. You and your partner will learn about what happens at birth.

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.

How to Know If You Are in Labor

It's been 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 womb tighten up. This squeezing is called a Braxton Hicks contraction, or practice contraction.

Your contractions are probably just practice contractions if they:

- Are not painful.
- Do not have a regular rhythm.
- Go away after a short walk.

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

If you are having any type of contraction 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.

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

You may feel a regular pain that gets worse in your lower back. This back pain spreads to your lower belly, and maybe even to your legs.

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.

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 they 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.

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 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

Start Smart for Your Baby®

Tu Embarazo

Grow healthy. Stay healthy.™

© 2010 Start Smart for Your Baby. All rights reserved.

¡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***

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.
- Tu médico te hará un examen pélvico.
- Es posible que escuches los latidos del corazón de tu bebé.

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 ó 3 semanas después de las 30 semanas de embarazo.
- Después de 36 semanas, cada 1 ó 2 semanas hasta que inicies el 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 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 tu:

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

Vacunas contra la Influenza

Las mujeres embarazadas que estarán en su 2do o 3er trimestre durante la temporada de influenza deben tomar una vacuna contra la influenza. La temporada de influenza dura de noviembre a abril cada año. Las vacunas contra la influenza son seguras para tu bebé. Contagiarte con influenza mientras estás embarazada puede significar que te sentirás más enferma que otras personas. Pide a tu médico una vacuna contra la influenza.

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. También pueden causar defectos congénitos o problemas de aprendizaje luego en la vida.

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, conversa con un amigo!
- 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 active

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

Buena alimentación para el bebé y para ti

Hacer selecciones de comida razonables:

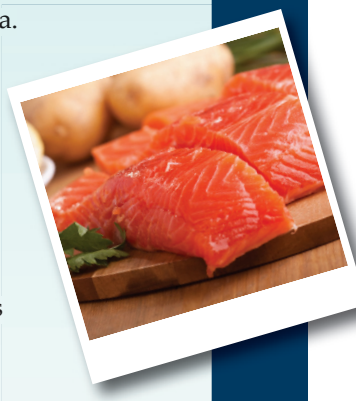
- Escoge frutas frescas o enlatadas para las meriendas.
- Come vegetales frescos o congelados en vez de enlatados. Trata de ingerir menos sal.
- Come menos grasa. No comas mucha mantequilla, margarina, ni tampoco comidas fritas.
- Mantente lejos de la comida rápida.
- Evita o elimina los alimentos y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

- El hígado contiene Vitamina A. Demasiada Vitamina A puede causar defectos congénitos. Come solamente una pequeña porción (3 onzas) de vez en cuando.
- Tipos de pescado que contienen altas cantidades de mercurio. Demasiado mercurio puede hacer daño a tu bebé. No comas más de dos latas de 6 onzas de atún albacora por semana. O más de un filete de atún de 6 onzas por semana.
- Los camarones, el salmón, el bacalao (pollack), el pez gato o el atún blanco contienen menos mercurio – limítate a 12 onzas por semana.
- Bebidas que contienen cafeína. Éstas incluyen café, té, refrescos con cafeína, colas, colas de dieta y bebidas que dan energía.



Alimentos peligrosos

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

No comas nada de lo siguiente:

- Carne cruda o que no se ha cocinado lo suficiente, pollo, pavo y sushi (pescado crudo).
- Tiburón, pez espada, caballa real (king mackerel), o colirrubio o colirrojo.
- Huevos fritos que no están bien cocidos.
- Mariscos ahumados refrigerados, como salmón, bacalao, pez blanco, atún y caballa. Ingiere estos alimentos sólo si están bien cocidos.

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:

- Ayuda a estar segura 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.

Sintiéndote 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.
- Ingiere alimentos simples como galletas saladas, caldo, o gelatina si te sientes mal del estómago.
- Algunas bebidas sin cafeína como el ginger ale.

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

Muchas mujeres tienen acidez durante el embarazo.

- 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.
- Come cinco o seis comidas pequeñas en el transcurso del 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:

- No fumes.
- No tomes alcohol.
- Aléjate de las comidas altas en grasa y del chocolate.
- Aléjate de las comidas picantes si te molestan.

Tobillos hinchados

Puedes darte cuenta de que tus tobillos, pies y manos se hinchan en los últimos meses del embarazo. Asegúrate de informar al médico si notas hinchazón porque puede ser una señal de alta presión arterial y esto puede causar daño a ti y a tu bebé.

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 incliner 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

Muchas 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 amistades que te ayuden con el trabajo de la casa o con las tareas.

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 son tan frecuentes como 4 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.

La diabetes durante el embarazo

Diabetes es una enfermedad causada por azúcar alta en la sangre. Si tienes el azúcar en la sangre alta durante el embarazo, se dice que tienes 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.

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 alta presión arterial que puede ocurrir durante el término de tu embarazo. Otros nombre para PIH es preeclampsia.

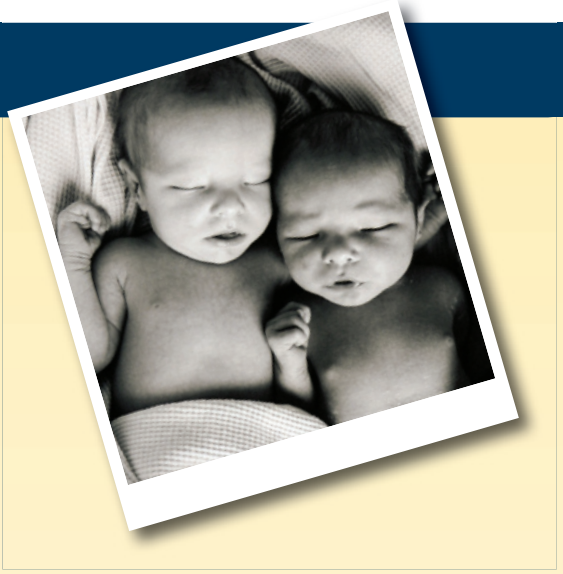
Si tienes PIH:

- Tu presión arterial sube por lo menos a 140/90.
- Tu cuerpo retiene agua. Esto causa hinchazón en tus manos, pies y tobillos.

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 dolor de cabeza que no se alivia con acetaminofén (Tylenol®).

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.
- 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 a ser nuevos padres.

¿Por qué asistir a clases para el parto?

Las clases para el parto te enseñan lo que puedes esperar durante el embarazo. Tú y tu pareja aprenderán lo que pasa en el nacimiento del bebé.

¿Por qué asistir a clases para ser padres?

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

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, puedes sentir que la matriz de contrae. Esto se llama contracción Braxton Hicks, o contracción de práctica.

Tus contracciones son probablemente de práctica si:

- No son dolorosas.
- No tienen un ritmo regular.
- Desaparecen después de caminar un poco.

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

Si tienes cualquier tipo de contracción 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
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 gotereo. Si piensas que rompiste fuente no te coloques un tampón, no te metas a la bañera ni tengas relaciones sexuales.

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 ha iniciado el parto verdadero.

Dolor en la espalda baja
Puedes sentir un dolor regular que empeora en tu espalda baja. Este dolor en la espalda baja se proyecta al bajo vientre y quizás hasta las piernas.

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

Paro inducido o provocado

Es posible que el médico desee iniciar tu parto o acelerarlo. 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.

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 4 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.

¿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? Te gustaría lactar a tu bebé:

- Para querer 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 dentro de 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 enfermerao o consultora de lactación, quien te puede observar para asegurar que todo va bien.

Si usas formula

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 te puede 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!