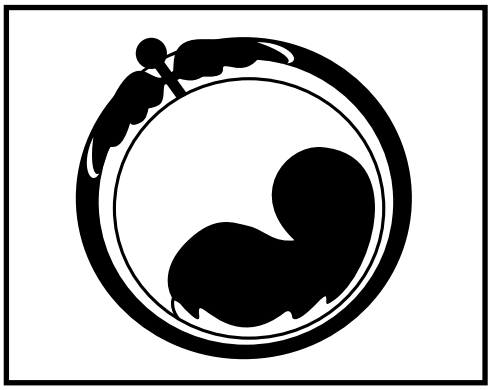
Steps to Take

Reproducible Handouts



Welcome to pregnancy care

Healthy Mom
Healthy Baby

We have many services.

Here are some of our services:

- Check-ups once a month or more, the whole time you are pregnant.
- Tests to check your health and the health of your baby.
- Help with how to eat healthy foods while you're pregnant.
- Information about where to go for financial help like CalWORKs, health insurance like Medi-Cal or Healthy Families, food programs like WIC or food banks.

We can give you:

- Classes and one-on-one visits about pregnancy, childbirth, baby care, and breastfeeding.
- Help with how to cut down or quit smoking, drinking, or using drugs.
- Counseling on problems you may have.

We're here to help!

There are many kinds of people who may help you during your pregnancy: doctors, nurse practioners, nurse
midwives, nurses, health educators, community health workers, social workers, nutritionists, job counselors, Medi-Cal workers, and family planning counselors.

On our staff, here are some of the people who may be helping you:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Bienvenida al cuidado prenatal

Healthy Mom
Healthy Baby

Le ofrecemos muchos servicios.

Estos son algunos de los servicios que ofrecemos:

- Exámenes una vez al mes por lo menos, durante todo el embarazo.
- Pruebas para ver cómo está su salud y la salud de su bebé.
- Ayuda para saber cómo comer comidas nutritivas mientras está embarazada.
- Información acerca de adónde puede ir para ayuda financiera (como CalWORKs), seguro médico (como el MediCal o Healthy Families), programas de comida (como WIC o bancos de comida).

Nosotros le podemos dar:

- Clases y pláticas individuales acerca del embarazo, el parto, cuidado del bebé, y cómo amamantar a su bebé.
- Ayuda para disminuir o dejar de fumar, dejar de beber licor o de usar drogas.
- Consejos sobre problemas que pueda tener.

¡Estamos para servirle!

Hay muchas diferentes clases de personas que le pueden ayudar durante el embarazo: doctores, enfermeras especialistas, enfermeras parteras, enfermeras, educadoras de salud, trabajadoras comunitarias, trabajadoras sociales, nutricionistas, consejeros de trabajo, trabajadores del Medi-Cal, consejeros de planificación familiar.

Le presentamos a algunas personas de nuestro equipo médico que están para ayudarle:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Danger signs when you are pregnant

Healthy Mom
Healthy Baby

Watch for these danger signs while you're pregnant.

Call us right away if you:

- Have a fever or chills.
- Feel dizzy.
- Vomit or have a bad stomach ache.
- Have any bleeding from your vagina.
- Feel pain or cramps in your abdomen.

Don't wait. Call right away if:

- There is a big change in the way your baby moves, or if your baby moves less often.
- You have a sharp pain when you urinate (pee).
- You have a sudden flow of water or if water leaks from your vagina.
- It's hard for you to breathe.
- You fall or are in a car accident.

You should also call right away if:

- Your face or hands swell up.
- You have a really terrible headache, or your headaches go on for days.
- You have any change in your eyesight—blurred vision, flashes of lights, or spots in front of your eyes.
- You gain too much weight too quickly.

You may have signs of early labor.

Call right away if:

- Your uterus tightens up more than 5 times in one hour, or more often than every 10 minutes.
- You have a lower backache. You may feel pain or a dull pressure in your back.
- Your lower abdomen may hurt. You may feel pain or pressure in your thighs or around your vagina.
- You have a stomach ache or cramps in your abdomen. You may have diarrhea.
- You see a change in the discharge that comes out of your vagina.

In an emergency call:

_____

On weekends or evenings, call:

_____

Señales de peligro cuando está embarazada

Healthy Mom Healthy Baby

Señales de peligro durante su embarazo.

Llámenos de inmediato si:

- Tiene fiebre o escalofríos.
- Se siente mareada.
- Tiene vómitos o un fuerte dolor de estómago.
- Le sale sangre de la vagina.
- Siente dolor o cólicos en su abdomen.

No espere. Llame de inmediato si:

- Nota un cambio grande en la manera en que su bebé se mueve, o si se mueve con menos frecuencia.
- Tiene un dolor intenso cuando orina.
- Le sale de repente un flujo de agua de la vagina. Este flujo puede ser mucho o poquito.
- Se le hace difícil respirar.
- Se cae o le ocurre un accidente de carro.

También debe llamar de inmediato si:

- Se le hincha la cara o las manos.
- Tiene mucho dolor de cabeza, o si el dolor le dura varios días.
- Se le nubla la vista, ve luces, o manchitas en frente de sus ojos.
- Aumenta mucho de peso en muy poco tiempo.

Quizás tenga señales de parto prematuro.

Llame de inmediato si:

- Siente que la matriz se le endurece más de 5 veces en una hora. O, si cada dolor le viene en menos de 10 minutos.
- Tiene dolor de espalda (en el área de la cintura). Puede sentir dolor o presión en la espalda.
- Le duele la parte baja de el estómago. Puede sentir dolor o presión en la cadera o alrededor de la vagina.
- Tiene dolor de estómago o cólicos. Puede tener diarrea.
- Ve un cambio en el flujo que le sale de la vagina.

En un emergencia, llame al:

_____

En los fines de semana o en la noche, llame al:

_____

Your rights as a client

Healthy Mom
Healthy Baby

We can work together to keep you and your baby healthy.

You have the right to get good care.

We promise to:

- Treat you with respect.
- Make sure that what you say to us stays private. Your health care is just between you and us. You should know that we may need to report abuse or violence, so that you can get the help you need.
- Explain to you about what tests you need, and how we do things at this office.
- Answer any questions you might have about your care.

You have the right to:

- Take a look at your medical record with someone from our office.
- Help plan and make choices about your care while you are pregnant, in labor, or giving birth.
- Accept or refuse any care, treatment, or service.

You can help us give you the care you need.

It is important to:

- Be honest about your medical history and the way you live. What you tell us or don't tell us may affect you and your unborn baby's health.
- Ask questions about what you don't understand.
- Respect office policies. Ask questions if you don't understand.
- Follow our advice and instructions. Let us know if you might not be able to follow it for some reason.
- Let us know if there is any change in your health.

Be sure to:

- Keep all your appointments. Please be on time. If you can't keep your appointment, tell us 24 hours ahead of time.
- Tell us if your address or phone number changes.
- Let us know if you have any ideas about making our services better.
- Tell us what you like or don't like about your care.

Sus derechos como cliente

Healthy Mom Healthy Baby

Trabajamos juntos para mantener a usted y a su bebé saludable.

Usted tiene derecho de recibir buen cuidado.

Le prometemos:

- Tratarla con respeto.
- Asegurarnos de lo que nos dice mantener en privado. Su cuidado de salud queda entre usted y nosotros. Sin embargo, usted debe saber que quizás sea necesario reportar el abuso o la violencia, para que pueda recibir la ayuda que necesite.
- Explicarle qué exámenes necesita, y cómo administramos esta oficina.
- Contestar cualquier pregunta que pueda tener acerca de su cuidado.

Usted tiene derecho de:

- Revisar su archivo médico con alguien de nuestra oficina.
- Ayudar a planear y a tomar decisiones relacionadas con su cuidado mientras está embarazada, durante el parto o a la hora de dar a luz.
- Aceptar o negarse a cualquier cuidado, tratamiento o servicio.

Usted puede ayudarnos a que le demos el cuidado que necesita.

Es importante que:

- Sea sincera con respecto a su historia médica y respecto a la forma en que vive. Lo que nos diga o calle puede afectarla a usted y a su bebé.
- Haga preguntas acerca de lo que no entiende.
- Respete los reglamentos de la oficina. Haga preguntas si no entiende algún reglamento.
- Siga nuestro consejo e instrucciones. Déjenos saber si por alguna razón no va a poder seguirlos.
- Avise si hay algún cambio en su salud.

Otras cosas que debe hacer:

- Asista a todas sus citas. Llegue a tiempo. Si no puede asistir a su cita, díganos con 24 horas de anticipación.
- Díganos si su domicilio o número de teléfono ha cambiado.
- Comparla sus ideas de cómo podemos mejorar nuestros servicios.
- Háblenos sobre lo que le gusta o no le gusta de su cuidado.

If your labor starts too early

Healthy Mom Healthy Baby

If you go into labor before it's time to have the baby, you need medical care right away.

Watch for these warning signs:

Your uterus may tighten or harden.
These contractions could be normal. Pay attention if:

- You have more than 5 in one hour.
- They come more often than every 10 minutes.

You may have pain.

- You may have a lower backache. You may feel pain or a dull pressure in your back.
- Your lower abdomen may hurt. You may feel pain or pressure in your thigh or around your vagina.
- You may have a stomach ache or cramps in your abdomen. You may also have diarrhea.

You may see a change in the discharge that comes out of your vagina.

- There may be more mucus.
- It may be bloody or watery.

Here's what you can do:

If you feel any of these warning signs, do this test:

- Drink 3 to 4 glasses of water.
- Lie down and turn on your side.
- Place your hands lightly on your bare belly.
- Feel for contractions. Move your hands around. A contraction feels like the muscle tightens or hardens. Then it relaxes and softens.
- Count the number of contractions you feel.
- Do this for up to one hour.

Call your health care provider right away if:

- You have more than 5 contractions in one hour.
- You bleed or leak fluid from your vagina.

In an emergency call:

_____

On weekends and evenings, call:

_____

Si el parto comienza antes de tiempo

Healthy Mom Healthy Baby

Si comienza con dolores de parto antes de tiempo, necesita cuidado médico de inmediato.

Estas son las señales de peligro:

Puede sentir que la matriz se le endurece o se le aprieta.

Estas contracciones pueden ser normales. Tenga cuidado si:

- Tiene más de 5 dolores en menos de una hora.
- Cada dolor le viene en menos de 10 minutos.

Quizás tenga dolor.

- Tiene dolor de espalda (en el área de la cintura). Puede sentir dolor o presión en la espalda.
- Le duele la parte baja de el estómago. Puede sentir dolor o presión en la cadera o alrededor de la vagina.
- Tiene dolor de estómago o cólicos. Puede tener diarrea.

Quizás note un cambio en el flujo que le sale de la vagina.

- Quizás tenga más flujo.
- Puede parecer como agua o con poca sangre.

Lo que tiene que hacer.

Si siente cualquiera de estas señales de peligro, haga esta prueba:

- Tome 3 a 4 vasos de agua.
- Acuéstese de lado.
- Coloque sus manos suavemente sobre su vientre, por debajo de su ropa.
- Sienta las contracciones. Mueva sus manos alrededor. Durante una contracción se siente que el músculo se aprieta y se pone duro. Después se relaja y se suaviza.
- Cuente las contracciones que sienta.
- Haga esto por una hora.

Llame a su médico de inmediato si:

- Tiene más de 5 contracciones en una hora.
- Le sale flujo o sangre de la vagina.
- Cualquiera de las señales le duran más de una hora.

Count your baby's kicks

Healthy Mom Healthy Baby

It's a good idea to keep track of how often your baby moves.

Knowing how often your baby moves or "kicks" is a good way to check on your baby's health.

During your seventh month, you can start to count your baby's kicks every day. Try just after you eat a meal. Your baby is most active after you eat.

Here's how to count your baby's kicks.

- Sit with your feet up or lie down on your left side.
- Check the clock to see what time you start.
- Put your hands on your belly.
- Count how many times your baby moves. A "move" is any kick, wiggle, twist, turn, roll, or stretch. Do not count the baby's hiccups.
- Count up to 10 moves. This should take less than one hour.
- Once the baby has moved 10 times in less than 1 hour, you can stop counting. Then you can go about the rest of your day.

In an emergency call:

_____

On weekends and evenings, call:

_____

If your baby doesn't move right away, don't worry.

Your baby may be sleeping. Here's what you can do:

- Drink something cold.
- Eat something.
- Walk around for 5 minutes.
- Then feel your belly for one more hour.

Call your health care provider right away if:

- You do not feel 10 moves in the second hour.
- You feel the baby twist, turn, or kick a lot more than usual.

Cuente los movimientos de su bebé

Healthy Mom
Healthy Baby

Es bueno saber con qué frecuencia se mueve su bebé.

Saber cuántas veces se mueve o le "patea" su bebé es una buena manera de saber cómo está la salud de su bebé.

Durante su séptimo mes, puede empezar a contar las pataditas de su bebé todos los días. Trate de hacerlo después de comer. Su bebé es más activo después de que usted come.

Cómo contar los movimientos de su bebé.

- Siéntese y suba los pies, o acuéstese de lado izquierdo.
- Mire el reloj para saber a que hora empezó.
- Ponga sus manos en su vientre.
- Cuente cuántas veces se mueve su bebé. Un "movimiento" es cualquier patadita, meneo, retorcimiento, vuelta o estiramiento. No cuente los hipos del bebé.
- Cuente hasta 10 movimientos. Esto debe tardar menos de una hora.
- En cuanto sienta el bebé moverse 10 veces en menos de 1 hora, puede dejar de contar.

Si su bebé no se mueve inmedatamente, no se preocupe.

Su bebé quizás esté durmiendo. Lo que puede hacer:

- Tome algo frío.
- Coma algo.
- Camine por unos 5 minutos.
- Entonces sienta su vientre por una hora más.

Llame a su médico de inmediato si:

- No siente 10 movimientos en la segunda hora.
- Siente que el bebé se está retorciendo, volteando, o pateando mucho más que de costumbre.

What you should know about STDs

Healthy Mom Healthy Baby

What are STDs?

STDs (Sexually Transmitted Diseases) are diseases people get from having sex with someone who has an STD.

You may have heard of gonorrhea, syphilis, herpes, or chlamydia. HIV, the virus that causes AIDS, is also an STD.

STDs can spread when:

- You have sex without a condom.
- You have sex with more than one partner.
- Your sex partner has sex with other partners.

STDs can spread to your unborn baby.

If you do not get treatment, these diseases can cause many problems for you and your baby:

- The baby could miscarry.
- The baby might be born too soon.
- The baby may have birth defects or other health problems.
- You could get very sick.

Call right away if you:

- Have burning or itching around the vagina.
- Have pain in the pelvic area.
- Have a strange discharge from your vagina. It may:
  - Smell bad.
  - Be colored or bubbly.

You should also call your health care provider if you:

- Bleed from the vagina.
- Have pain when you have sex.
- See sores, bumps, or blisters around your vagina or mouth.
- Have burning when you urinate (pee).

You or your partner may not have any signs of an STD.

Even if you don't see any signs, it can still spread. You may have signs that go away. But the STD stays in the body.

You can get tested for STDs.

That way you can get the care you need if you have an STD. This is very important when you are pregnant. Get the care you need right away to protect your health and the health of your baby.

Lo que debe saber sobre las ETS

Healthy Mom Healthy Baby

¿Que son las ETS?

Las ETS (Enfermedades Transmitidas Sexualmente) se contraen al tener relaciones sexuales con alguien que tiene una ETS.

Quizá haya escuchado hablar de la gonorrea, la sífilis, el herpes, o la clamidia. El VIH, el virus que causa el SIDA, es también una ETS.

Las ETS se transmiten cuando:

- Usted tiene relaciones sin usar un condón.
- Usted tiene relaciones con más de una persona.
- Usted tiene una pareja que tiene relaciones con otras personas.

Las ETS pueden ser transmitidas a su bebé antes de nacer.

Si no recibe tratamiento, estas enfermedades pueden causar muchos problemas para usted y para su bebé:

- Puede abortar al bebé.
- El bebé puede nacer antes de tiempo.
- El bebé puede tener defectos de nacimiento u otros problemas de salud.
- Usted se puede enfermar gravement.

Hable con su médico de inmediato si:

- Tiene ardor o comezón alrededor de la vagina.
- Tiene dolor en la área pélvica.
- Le sale un desecho raro de la vagina:
  - Que tiene mal olor.
  - Que tiene color o es espumoso.

También debe llamar a su médico si:

- Le sale un poco de sangre de la vagina.
- Siente dolor al tener relaciones sexuales.
- Tiene llagas, ronchas o ampollas alrededor de la vagina o boca.
- Siente dolor al orinar.

Usted y su pareja tal vez no noten ningún síntoma de una ETS.

Aunque no sientan ningún síntoma, la enfermedad aún se puede transmitir. Puede tener síntomas que desaparecen. Pero la enfermedad permanece en el cuerpo.

Puede hacerse pruebas contra las ETS.

De esa manera puede recibir el tratamiento que necesita si tiene una ETS. Es muy importante cuando está embarazada. Obtenga el cuidado que necesita de inmediato para proteger su salud y la salud de su bebé.

What you should know about HIV

Healthy Mom
Healthy Baby

HIV is the virus that causes AIDS.

Most often, the virus is spread when people have sex or share needles with someone who has HIV. If a mother has HIV, she can pass it to her baby when she is pregnant or breastfeeding.

What you need to know:

- You can get HIV when you have sex using the penis, vagina, mouth, or anus.
- You can help protect yourself. Use condoms every time you have sex. Use condoms no matter how you have sex.
- HIV can spread if you share needles. It is dangerous to share needles no matter what you inject.
- Don't share needles to do drugs, get vitamin shots, tattoos, or piercings.

Ask your health care provider about taking the HIV test.

Every pregnant woman should take the HIV test.

Why? You could have HIV and not know it. You could pass it on to your baby. When you get the HIV test, you can find out if you have HIV. If you do have HIV, you can get the care you and your baby need.

- There are great treatment programs now that can help.
- Treatment can lower the chances of your baby getting HIV.
- You can choose to feed your baby with breast milk from a milk bank or use formula.

Be sure to take the HIV test if:

- You or your partner have had more than one partner.
- You have ever had an STD.
- You have had a baby with HIV.

It is also important to take the test if:

- You or your sex partner(s) have ever shared needles with other people.
- You or your sex partners have sex while high on drugs or alcohol.
- You or your sex partners had a blood transfusion (before 1985).

Lo que debe saber sobre el VIH

Healthy Mom
Healthy Baby

El VIH es el virus que causa el SIDA.

En la mayoría de los casos, el virus se transmite cuando las personas tienen relaciones sexuales o comparten agujas y jeringas. Si la mamá tiene el VIH, puede transmitirlo a su bebé cuando está embarazada o dando pecho.

Lo que necesita saber:

- Puede contagiarse con el VIH cuando tiene relaciones sexuales usando el pene, la vagina, la boca o el ano.
- Puede ayudara protegerse. Use condones cada vez que tenga relaciones sexuales. Use condones sin importar que tipo de relación.
- El VIH puede transmitirse si comparte agujas. Es peligroso compartir agujas. No importalo que se inyecte. No comparta agujas para usar drogas, ponerse inyecciones de vitaminas, hacerse tatuajes o hacerse agujeros.

Pregúntele a su médico acerca de hacerse el examen del VIH.

Toda mujer embarazada debe hacerse la prueba del VIH.

Puede tener el VIH y no saberlo. Se lo puede transmitir a su bebé. Si se hace la prueba del VIH, puede saber si tiene el VIH. Si es que tiene VIH, puede recibir el cuidado que usted y su bebé necesitan.

- Ahora hay tratamientos muy buenos que pueden asistirle.
- Con tratamientos adecuados se reducen las posibilidades que su bebé se contagie del VIH.
- Puede escoger alimentara para su bebé con leche materna de un banco de leche o puedo usar formula.

Asegúrese de hacerse la prueba del VIH:

- Si usted o su pareja han tenido más de una pareja.
- Si ha tenido una ETS.
- Si ha tenido un bebé con VIH.

También es importante hacerse la prueba si:

- Usted o su pareja han compartido agujas con otras personas.
- Usted o su pareja han tenido relaciones sexuales bajo los efectos de las drogas o alcohol.
- Usted o su pareja han tenido una transfusión de sangre (antes de 1985).

You can protect yourself and your baby from STDs

Healthy Mom Healthy Baby

STDs are dangerous for you and your baby.

STDs are diseases you could get when you have sex with someone who has one. You may have heard of HIV, chlamydia, gonorrhea, and herpes. There are many more STDs.

Here just a few of the problems STDs can cause:

- Your baby could be born too early or too small.
- Your baby's eyes or lungs could be damaged.
- Your baby could have life-long health problems or even die.

It's important to protect yourself and your baby.

Use a latex condom every time you have sex.

That's really important if:

- You think your partner may have other partners.
- You know your sex partner has sex with other people.
- You have more than one sex partner.

Ask your health care worker to show you how to use a condom.

- There are condoms for both men and women.
- It's easy to learn.

Don't share needles to inject anything.

- Use bleach to clean needles if you do share needles.
- Ask your health care worker how to clean needles.
- Find out if there are needle exchange programs near you.

Here are other things that will help:

- **Tell your health-care provider if you have had STDs in the past.**
- **Get tested for STDs and HIV.** The earlier STDs are found the better!
- **If you have an STD, get treated.** Make sure your partner gets checked and treated, too.

For more information, call:

_____

Puede protegerse así misma y a su bebé

Healthy Mom Healthy Baby

Las ETS son peligrosas para usted y su bebé.

Las ETS son enfermedades que puede contraer al tener relaciones sexuales con alguien que tiene una. Tal vez le han contado del VIH, clamidia, gonorrea, y herpes. Hay muchas otras ETS.

Aquí hay algunos problemas que las ETS pueden causar:

- Su bebé puede nacer antes de tiempo o nacer muy pequeño.
- Los ojos o pulmones de su bebé pueden estar dañados.
- Su bebé puede tener problemas de salud de por vida o hasta morir.

Es importante que usted se proteja y que proteja a su bebé.

Use un condón de latex cada vez que tenga relaciones.

Esto es muy importante si:

- Piensa que su pareja puede tener otras parejas.
- Sabe que su pareja sexual ha tenido relaciones sexuales con otras personas.
- Usted tiene más de una pareja sexual.

Pídale a su médico que le enseñe cómo usar un condón.

- Hay condones para el hombre y la mujer.
- Es fácil de aprender.

No comparta agujas para inyectarse.

- Use cloro para limpiar agujas si comparte agujas.
- Pregúntele a su trabajador de salud cómo limpiar agujas.
- Investigue si hay programas cerca de usted para intercambiar agujas.

Hay otras cosas que ayudan:

- **Dígale a su médico si ha tenido una ETS en el pasado.**
- **Hágase las pruebas para las ETS y el VIH.** Entre más pronto se detectan es mejor para used.
- **Si tiene una ETS, reciba tratamiento.** Asegúrese de que su pareja también se examine y reciba tratamiento.

Para mas información, llame al:

_____

Keep safe at work and at home

Healthy Mom Healthy Baby

Find out about your safety, if:

- You work in a medical setting.
- You work in a factory that uses chemicals or makes things with chemicals.
- You work with paints or nail polish.
- You have a job in farming.
- You live with someone who comes home with chemicals on their clothes.

Take care when you use chemicals.

- Never mix cleaning liquids.
- Make sure to get plenty of fresh air when you clean or paint. Open windows. Use a fan.
- Do not work with products that make fumes.

Products you use around the house can harm you or your baby. Watch out for:

- Aerosol sprays
- Cleaning fluids or oven cleaners
- Paints, paint thinners, paint removers
- Varnishes
- Antifreeze

Don't use:

- Spot removers
- Spray on furniture polish
- Glues
- Nail polishes, polish removers

Here are other things that can hurt you or your baby:

- Some pesticides, used in farming, industry, and at home, even flea bombs!
- X-rays at high levels.
- Gases used to put you to sleep, if you breathe them in.
- Some drugs used to treat cancer.
- Mercury, if you breathe in or swallow it. It is used in doctor or dentist offices, or in labs.
- Toluene, if you breathe it in. Some glues, gasoline, and some paint thinners have it in them. (If you sniff glue, it can cause health problems for you and your baby. Your baby can be born with birth defects or have other life-long problems.)
- Lead, if you swallow it. You may use lead if you make batteries, or work with paints, ceramics, and glass. You may also use lead in pottery glazing and printing.

Manténgase segura en el trabajo y en el hogar

Healthy Mom Healthy Baby

Averigüe las medidas de seguridad que tienen, si:

- Trabaja en un puesto médico.
- Trabaja en una fábrica que usa químicos o hace cosas con químicos.
- Trabaja con pintura o esmalte de uñas.
- Tiene un trabajo en el campo.
- Vive con alguien que llega a casa con químicos en su ropa.

Tenga cuidado cuando use químicos.

- Nunca mezcle los líquidos de limpiar.
- Asegúrese de tomar bastante aire fresco cuando limpie o pinte. Abra las ventanas. Use un abanico.
- No trabaje con productos que produzcan humo (vapores).

Hasta los productos alrededor de la casa pueden causarle daño a usted y a su bebé. Cuídese de:

- Aerosoles
- Líquidos para limpiar o limpiadores de horno
- Pinturas, solventes para quitar de pintura
- Barnices
- Anticongelantes

No use:

- Líquidos para quitar manchas
- Lustre para los muebles
- Pegamentos
- Esmalte de uñas, acetona

Hay algunas cosas que pueden dañarla a usted y a su bebé:

- Algunos pesticidas, usados en el campo, industria, y en casa ¡hasta las bombas para matar pulgas!
- Rayos X a alto nivel.
- Los gases usados para dormirla, si los respira.
- Algunas drogas usadas para tratar el cáncer.
- Mercurio, si lo respira o se lo come.
- Toluene/Pegamento, si lo respira. Algunos pegamentos, gasolina, y algunos solventes de pintura contienen esto. (Si inhala el pegamento, puede causar problemas de salud para usted y su bebé. Su bebé puede nacer con defectos de nacimiento o tener problemas de salud de por vida.)
- Plomo, si lo ingiere. El plomo se usa en el trabajo si hace baterías; si trabaja con pintura, cerámica, vidrio, pinta barro, o si trabaja en una imprenta.

Prevent gum problems when you are pregnant

Healthy Mom Healthy Baby

It is common to have gum problems when you are pregnant.

Your gums may swell and bleed. This is called gingivitis or gum disease. When you are pregnant, gum disease can get worse. It is important to brush your teeth often while you are pregnant.

Here's what you should watch out for:

- Your gums may be a very bright, shiny red color.
- They may look swollen.
- Your gums may bleed easily when you brush or floss.

If you have any of these signs, see a dentist right away.

Why worry about gum disease?

You may think that gum disease is not that important. But you should know that:

- **Your gum disease could get worse.** The gums, bones, and tissues around your teeth may pull away from the teeth. If you don't get treated, you could lose your teeth.
- **Gum disease can cause problems for your baby.** You may have a much higher chance of your baby being born too early or too small, or both. This can cause serious problems for your baby.

Here's what you can do to prevent gum disease:

- Brush your teeth two or three times a day, or more.
- Brush your teeth with a pea-sized dab of toothpaste with fluoride.
- Use a soft toothbrush.
- Brush and floss before you go to bed.
- Floss every day. This will help you clean between the teeth.
- Eat healthy foods. Eat foods high in vitamin C and folic acid, such as oranges and cereals with folic acid added.
- Go to the dentist to get your teeth and gums cleaned and checked.

Ayude a prevenir los problemas de las encías cuando está embarazada.

Healthy Mom Healthy Baby

Es muy común que le molesten las encías cuando está embarazada.

Las encías tal vez se le hinchen, y le sangren. A eso se le llama gingivitis o enfermedad de las encías. Durante el embarazo, la gingivitis puede empeorar. Es muy importante que se cepille los dientes con frecuencia cuando está embarazada.

Observe las siguientes señales:

- Las encías pueden estar muy rojas.
- Pueden parecer hinchadas.
- Las encías le pueden sangrar con facilidad al cepillarse los dientes o usar el hilo dental.

Si nota alguno de estos síntomas, consulte a un dentista de inmediato.

¿Por qué preocuparse por las enfermedades de las encías?

Tal vez no crea que las enfermedades de las encías son tan serias. Pero debe saber que:

- **Su enfermedad de las encías puede empeorar.** Las encías, los huesos y los tejidos que tiene alrededor de los dientes pueden despegarse de los dientes. Sin tratamiento, puede perder los dientes.
- **La enfermedad de las encías puede causarle problemas a su bebé.** Puede aumentar la posibilidad de que su bebé nazca antes de tiempo o muy pequeñito, o las dos cosas.

Hay cosas que usted puede hacer para prevenir la enfermedad de las encías:

- Cepíllese los dientes dos o tres veces al día, o más.
- Cepíllese los dientes con muy poquita pasta dental con floruro.
- Use un cepillo dental suave.
- Cepíllese los dientes y use el hilo dental antes de acostarse.
- Use el hilo dental todos los días. Eso le ayuda a limpiarse entre los dientes.
- Coma alimentos nutritivos. Coma alimentos altos en vitamina C y ácido fólico, como las naranjas y los cereales con ácido fólico agregado.
- Vaya al dentista para que le hagan limpieza dental y le examinen la dentadura.

See a dentist when you are pregnant

Healthy Mom
Healthy Baby

It's important to take care of your teeth and gums when you are pregnant.

If your teeth and gums are not healthy, you and your baby can have problems.

- You may have pain and tooth decay.
- You may have bleeding gums.
- You may lose your teeth.
- Your baby may be born too early, too small, or both.
- Your baby may get tooth decay later on from the germs in your mouth.

For all these reasons, it is important to see a dentist when you are pregnant.

Ask your health care provider to refer you to a dentist, if you do not have one.

You should:

- See a dentist for a check-up.
- Get your teeth cleaned.
- Get the treatment you need if you have tooth decay or other dental problems.

You should see a dentist right away if:

- You have not been to a dentist in the last year.
- You have pain in your mouth.
- Your gums often bleed.
- You have lumps, sores, or anything else that is not normal in or around your mouth.

Your dentist may say you need x-rays.

It can be safe to have x-rays while you are pregnant. Be sure that you:

- Tell your dentist you are pregnant.
- Ask to wear a lead apron over your stomach while you have x-rays done. You should also wear a lead collar around your neck.
- Have x-rays only when needed.

Vaya al dentista durante el embarazo

Healthy Mom Healthy Baby

Es importante cuidar de sus dientes y encías cuando está embarazada.

Si sufre de problemas dentales, o tiene malas las encías, usted y su bebé pueden tener problemas.

- Usted puede tener dolor o caries dentales.
- Le pueden sangrar las encías.
- Puede perder sus dientes.
- Su bebé puede nacer antes de tiempo o muy pequeñito, o las dos cosas.
- Su bebé puede padecer de caries dentales a causa de los gérmenes que usted tiene en la boca.

Por todas esas razones es muy importante que vaya al dentista cuando está embarazada.

Pídale a su médico que le dé referencia para un dentista si no tiene uno.

Lo que debe hacer:

- Vaya al dentista para que la examinen.
- Obtenga una limpieza dental.
- Obtenga el tratamiento que necesita si tiene caries u otros problemas dentales.

Debe ir de inmediato al dentista:

- Si no ha ido al dentista desde hace más de un año.
- Si siente dolor en la boca.
- Si le sangran las encías muy a menudo.
- Si tiene granitos, llagas, o alguna otra cosa que no es normal en o alrededor de la boca.

Su dentista tal vez tenga que tomarle radiografías.

No se preocupe. No es dañino que le tomen rayos X durante el embarazo. Asegúrese de hacer lo siguiente:

- Dígale a su dentista que está embarazada.
- Pida que le pongan un delantal de plomo sobre el estómago mientras que le toman la radiografía. También debería de usar un collar de plomo alrededor de su cuello.
- Obtenga radiografías sólo cuando es necesario.

Keep your teeth and mouth healthy! Protect your baby, too!

Healthy Mom
Healthy Baby

You can protect your teeth.

You may have been told that you are supposed to lose a tooth every time you are pregnant. This is not true. It is important to:

- Brush with fluoride toothpaste every day.
- Floss your teeth every day.

See a dentist right away if you have:

- A toothache
- Sore or bleeding gums
- A broken tooth
- Pain or swelling inside your mouth
- Any other dental emergency

Get your cavities filled before your baby is born.

- If you don't get your cavities treated, your baby can get cavities too!
- Germs cause tooth decay.
- You can pass the germs from the saliva in your mouth to your baby.
- Your baby can get cavities from the germs in your mouth.

Here's how you can prevent your baby from getting cavities:

- Take care of your own teeth.
- Never share your baby's spoon or fork.
- Don't chew or taste baby's food and then give to your baby.
- Clean your baby's pacifier with water, not by licking it.

¡Mantenga sanos sus dientes y boca! ¡Proteja también a su bebé!

Healthy Mom
Healthy Baby

Puede proteger su dentadura.

Tal vez le han contado que cada vez que está embarazada se le tiene que caer un diente. Eso no es verdad. Es importante que:

- Cepíllese los dientes todos los días con pasta dental que tiene floruro.
- Use el hilo dental todos los días.

Consulte a un dentista de inmediato:

- Si tiene dolor de muela.
- Si le duele o le sangra la encía.
- Si se le quebra un diente.
- Si tiene dolor o hinchazón en la boca.
- Si tiene alguna otra emergencia dental.

Vaya a que le rellenen las caries antes de que nazca su bebé.

- Si no recibe tratamiento para sus caries, ¡su bebé también puede llegar a tener caries en los dientes!
- Hay gérmenes que causan estas caries.
- A través de la saliva en su boca, usted puede pasarle esos gérmenes a su bebé.
- A su bebé le pueden causar caries los gérmenes que usted tiene en la boca.

Para prevenir caries en los dientes de su bebé:

- Mantenga sus propios dientes sanos.
- No comparta ni la cuchara ni el tenedor con su bebé.
- No mastique o pruebe la comida de su bebé antes de dársela.
- No se ponga el chupón de su bebé en su propia boca para limpiarlo.

Protect your baby from tooth decay

Healthy Mom
Healthy Baby

Even babies can get tooth decay. You can protect your baby!

Make sure your own teeth and mouth are healthy!

You may not know that:

- Your baby can get cavities from the germs in your mouth!
- You can spread these germs to your baby with your saliva.

These tips can help:

- Get the dental care you need.
- Never share your baby's spoon or fork.
- Don't chew your baby's food.
- Clean your baby's pacifier with water, not by licking it.

Here's what you should do from the time your baby is born until your baby is a year old.

- Clean your baby's gums and any teeth every day. Most babies get their first teeth at around 6 months.
- Use a moist, soft, child's toothbrush or clean washcloth. Do not use fluoride toothpaste before age 2.
- Clean your baby's gums and teeth once or twice a day.
- Don't put your baby to bed with a bottle. If your baby falls asleep at the bottle, take it out of the baby's mouth.

Remember these pointers when your baby is 6 months to a year old.

- Let your baby drink with a cup when your baby is 6 months old.
- Some babies like to carry around a bottle or training cup. Make sure it has only water in it.
- Don't let your baby use a bottle after 12 months.
- As soon as your baby's first tooth comes in, check every week for early signs of tooth decay. Look for white or brown areas near your baby's gums. If you see any, take your baby to the dentist right away.
- Take your baby to the dentist when your baby gets the first tooth. Make sure your baby starts to go to the dentist by age 1.

Protect your baby from tooth decay

Healthy Mom
Healthy Baby

Here's how to protect your child's teeth from 1 to 2 years of age.

- Stop bottle-feeding.
- Some babies like to carry a training cup around. Make sure it has only water in it.
- Don't give your baby sweet snacks between meals.
- Wash your baby's gums and teeth with a washcloth or soft toothbrush. Do not use flouride toothpaste before age 2.
- Check every week for early signs of tooth decay. Look for white or brown areas near your baby's gums. If you see any, take your child to the dentist right away.
- Take your child to the dentist at least every 6 months.

Here are helpful hints when your child is 2 to 3 years of age.

- Check every week for early signs of tooth decay. Look for white or brown areas near your baby's gums. If you see any, take your child to the dentist right away.
- Take your child to the dentist at least every 6 months.
- Brush your child's teeth, or watch your child brush, 2 or 3 times a day. Be sure your child brushes before bedtime.
- Use a tiny dab of toothpaste with flouride.
- Teach your child to spit out the toothpaste after brushing.
- Stay away from too much juice or soda.
- Don't give your baby too many foods like cookies and candy. Sweet foods help cause tooth decay.

When you take care of your baby's teeth early on, you will:

- Protect your baby from pain.
- Lower the chances your child will have cavities when he or she is older.
- Prevent problems for your child later on in life. If you take care of your baby's teeth now, your child will have fewer problems with his or her teeth later on.

Ayude a proteger a su bebé contra las caries dentales

Healthy Mom
Healthy Baby

Aún los bebés pueden padecer de las caries dentales. Usted puede proteger a su bebé.

Esté segura de que sus propios dientes y boca estén sanos.

Tal vez no sepa que:

- ¡A su bebé le pueden salir caries dentales a través de los gérmenes en la boca suya!
- Puede pasarle esos gérmenes a su bebé a través de la saliva suya.

Esto le puede ayudar:

- Obtenga el cuidado dental que usted necesita.
- Nunca comparta la cuchara ni el tenedor con su bebé.
- No mastique la comida para su bebé.
- No se ponga el chupón de su bebé en su propia boca para limpiarlo.

Lo que debe hacer desde que nace su bebé hasta que cumpla el año:

- Límpiele las encías y lávele el diente que tenga todos los días. A la mayoría de los bebés les sale el primer diente como a los 6 meses.
- Use un cepillito de dientes muy suave y humedo, o una toallita limpia. No use pasta dental con floruro antes de que el bebé cumpla los 2 años.
- Lávele las encías y los dientes a su bebé una o dos veces por día.
- No acueste a su bebé con el biberón en la boca. Si su bebé se duerme mientras que toma el biberón, sáqueselo de la boca.

Recuerde estos consejos para cuando su bebé tenga de 6 meses a un año.

- Deje que su bebé tome líquidos en taza cuando tenga 6 meses.
- A algunos bebés les gusta andar todo el día con el biberón o con una tazita con tabadera especial. Esté segura de que sólo tenga agua.
- No le dé biberón a su bebé después de haber cumplido el año.
- En cuanto le salga a su bebé el primer diente, revíselo cada semana para ver si tiene señales de caries dentales. Busque manchas blancas o cafés alrededor de las encías de su bebé. Si encuentra algo, consulte con un dentista de inmediato.
- En cuanto le salga el primer diente a su bebé, llévelo al dentista. Esté segura de que su bebé empieze a ver un dentista en cuanto cumpla el año.

Ayude a proteger a su bebé contra las caries dentales

Healthy Mom Healthy Baby

Lo que debe hacer para proteger los dientes de su niño de 1 a 2 años de edad.

- No le dé el biberón.
- A algunos niños les gusta andar todo el día con su tazita con tabadera especial. Esté segura de que sólo tenga agua.
- No le dé cosas dulces a su niño para comer entre comidas.
- Lávele las encías y los dientes a su niño con una toallita o con un cepillito suave. No use pasta dental con floruro antes de que cumpla los 2 años.
- Revíselo cada semana para ver si tiene señales de caries dentales. Busque manchas blancas o cafés alrededor de las encías de su niño. Si encuentra algo, consulte con un dentista de inmediato.
- Lleve a su niño al dentista por lo menos cada 6 meses.

Consejos útiles para cuando su niño tiene de 2 a 3 años.

- Revíselo cada semana para ver si tiene señales de caries dentales. Busque manchas blancas o cafés alrededor de las encías de su niño. Si encuentra algo, consulte con un dentista de inmediato.
- Lleve a su niño al dentista por lo menos cada 6 meses.
- Cepíllele los dientes a su niño u obsérvelo cuando él se cepilla 2 u 3 veces al día. Asegúrese de que su niño se cepilla antes de acostarse.
- Use muy poquita pasta dental con floruro.
- Enséñele a que escupa la pasta después de cepillarse.
- Evite darle muchos jugos o sodas.
- No le dé muchos alimentos como galletas y dulces. Alimentos dulces ayudan a causar las caries dentales.

Cuando cuida de la salud dental de su bebé a una edad temprana, usted:

- Puede proteger a su bebé del dolor.
- Le puede reducir la posibilidad de que su bebé tenga caries dentales cuando crezca.
- Puede prevenir que su niño tenga problemas más adelante. Si usted le cuida los dientes a su bebé desde este momento, su bebé tendrá menos problemas con su dentadura más adelante.

Exercises when you are pregnant

Healthy Mom Healthy Baby

Kegel Exercises

Before the 4th month:

- Lie on your back. Put a pillow under your head and neck.
- Let your arms lie next to your sides.
- Bend your knees. Put feet about 12 inches apart. Keep your soles flat on the floor.
- Squeeze tight the muscles around your vagina and anus. Hold these muscles tight for about 5–10 seconds. You can find these muscles when you pee (urinate). Stop the flow for a second. Those are the muscles you want to tighten and relax.
- Slowly let your muscles relax.

After the 4th month:

- Stand or sit to do Kegels.
- Do Kegels up to 25 times in a row, 5 or 6 times each day.
- Do not lay on your back. Your growing uterus can put too much weight on the large blood vessels in your back. You and your baby may not get enough oxygen if you lay on your back.

Pelvic Tilt

Before the 4th month:

- Lie on your back on the floor.
- Press the small of your back against the floor while you let out your breath.
- Relax your spine while you take in a deep breath.
- Repeat this 6 or 7 times.

After the 4th month:

- Stand against a wall.
- Press your back next to the wall.
- Do not lay on your back. Your growing uterus can put too much weight on the large blood vessels in your back.

Exercises when you are pregnant

Healthy Mom
Healthy Baby

Angry Cat

Do this to take the weight of your uterus off your spine.

- Get on your hands and knees. Make your back flat.
- Keep your head straight and neck straight.
- Arch up your back like an angry cat. Pull in your tummy muscles.
- Then relax. Make your back flat again.
- Do this 6 or 7 times each day. You can also do it when you are in labor.

Ejercicios cuando está embarazada

Healthy Mom Healthy Baby

Ejercicios Kegel

Antes del cuarto mes:

- Acuéstese de espalda. Ponga una almohada debajo de su cabeza y cuello.
- Deje que sus brazos descansen a sus lados.
- Doble las rodillas. Ponga los pies a una distancia de 12 pulgadas. Mantenga las plantas de los pies sobre el piso.
- Apriete fuerte el músculo alrededor de la vagina y ano. Mantenga estos músculos apretados de 5–10 minutos. Puede encontar este músculo cuando orina. Deténgase un segundo cuando orine. Estos son los músculos que quiere apretar y relajar.
- Lentamente deje que sus músculos se relajen.

Después del cuarto mes:

- Párese o siéntese para hacer los Kegels.
- Haga 25 Kegels seguidos, de 5 a 6 veces por día.
- No se acueste de espalda. La matriz está creciendo y puede poner mucho peso en las venas y arterias de la espalda. Usted y su bebé tal vez no reciban bastante oxígeno si se acuesta de esplada.

Inclinación de la Pelvis

Antes del cuarto mes:

- Acuéstese de espalda en el piso.
- Ponga presión en la parte baja de su espalda sobre el piso mientras exhala.
- Relaje su espina dorsal mientras respira profundo.
- Repita ésto de 6 a 7 veces.

Después del cuarto mes:

- Párese contra la pared.
- Presione la espalda contra la pared.
- No se acueste de espalda. La matriz está creciendo y puede poner mucho peso en las venas y arterias de la espalda.

Ejercicios cuando está embarazada

Healthy Mom
Healthy Baby

El Gato Bravo

Haga ésto para quitar el peso de la matriz de la espina dorsal.

- Pónganse de rodillas con las manos sobre el piso. Haga que la espalda éste plana.
- Mantenga la cabeza y cuello en linea recta.
- Arquee la espalda como un gato enojado. Meta los músculos del abdomen.
- Después relájese. Regrese la espalda a la posición plana de nuevo.
- Haga ésto de 6 a 7 veces por día. También lo puede hacer cuando tenga los dolores de parto.

Stay active when you are pregnant

Healthy Mom Healthy Baby

What you should and should not do

Here are good things to do when you're pregnant:

- Walk.
- Swim. The water should not be too hot or too cold.
- Bicycle. You may want to use a stationery bike. It will protect you from falls that can happen as your uterus gets bigger.
- Do Kegels.
- Go to exercise classes especially for pregnant women.
- Try to relax. You can sit in a chair or lay on your side. Breathe in through your nose. Breathe out through your mouth slowly.

If you were used to being active before you were pregnant, you may be able to:

- Jog up to two miles per day.
- Swim.
- Do aerobics for prenatal or postpartum women.
- Lift weights. Do not hold your breath while you bear down.
- Ski cross-country below 10,000 feet.
- Hike.

When you are pregnant, you should NOT:

- Jog more than two miles per day.
- Sprint.
- Play contact sports like football or karate.
- Do exercises not made for pregnant women.
- Ride horseback.

It can also be dangerous to:

- Water ski, dive, surf or go scuba diving.
- Ski downhill.
- Bicycle on wet pavement or when there are other dangers.
- Skate.

Always talk with your doctor before you start an exercise program. It's a good idea to exercise at least three times a week.

Manténgase activa

Healthy Mom Healthy Baby

Lo que debe y no debe hacer cuando está embarazada

Hay actividades muy buenas que puede hacer durante su embarazo:

- Caminar.
- Nadar. El agua no debe ser muy caliente o muy fría.
- Andar en bicicleta. Tal vez quiera usar una bicicleta estacionaria. La protejerá de caídas que le pueden pasar a medida que la matriz este creciendo.
- Hacer ejercicios como los Kegels.
- Asistir a clases especiales de ejercicios para mujeres embarazadas.
- Tratar de relajarse. Siéntese en una silla o acuéstese de lado. Inhale por la nariz. Y exhale por la boca lentamente.

Si usted era muy activa antes de estar embarazada, quizás pueda:

- Correr a paso lento hasta dos millas por día.
- Nadar.
- Hacer ejercicios aeróbicos para mujeres embarazadas o mujeres en el período del post-parto.
- Levantar pesas. No detenga la respiración cuando haga esfuerzo.
- Esquiar a lo plano en la nieve.
- Caminar largas distancias.

Cuando está embarazada no debe:

- Correr a paso lento más de 2 millas por día.
- Correr velozmente
- Jugar deportes de contacto como fútbol americano o el karate.
- Hacer ejercicios que no son recomendados para las mujeres embarazadas.
- Montar en caballo.

También puede ser peligroso:

- Esquiar en agua, echar clavados, usar la tabla hawaiana o bucear.
- Esquiar de bajada en la nieve.
- Andar en bicicleta en el pavimento mojado o cuando hay otros peligros.
- Patinar.

Siempre debe de hablar con su médico antes de empezar a hacer ejercicios. Es buena idea hacer ejercicios por lo menos 3 veces a la semana.

Keep safe when you exercise

Healthy Mom Healthy Baby

When you exercise, remember:

- Your heart rate should not be higher than 140 beats a minute.
- When you get tired, stop.
- Do not jerk, bounce, or jump.

Stop your exercises if you have these warning signs!

Call your health-care provider right away if you:

- Feel pain when you exercise.
- Feel dizzy.
- Are short of breath.
- Think you might faint.

There are other warning signs to watch for. Call right away if you:

- Bleed from your vagina.
- Have a rapid heartbeat when you rest.
- Have a hard time walking.
- Have contractions.

Follow these safety tips:

- Don't do anything that could hurt your abdomen. Stay away from karate or other contact sports.
- Don't exercise in hot weather. Wear light clothing.
- Don't lie on your back after you are 4 months pregnant.
- Stay away from activities that could lead to falls.
- Don't do full sit-ups, or leg lifts with both legs.
- Bend your knees when you touch your toes.

Get the food and water you need:

- Drink plenty of water. You will need at least 8–12 glasses of water a day when you are pregnant.
- Drink extra water when you exercise.
- Eat plenty of healthy food. Eat a healthy snack after you exercise.

After you give birth:

- Talk with your doctor about when to start to exercise again.
- Go back to your exercise program slowly, as you feel you can.
- Start out easy in the first few days after your baby is born.
- Exercise longer and a little harder day by day.

Haga ejercicios sin hacerse daño

Healthy Mom Healthy Baby

Cuando haga ejercicios, recuerde que:

- Su ritmo cardíaco no debe ser más alto de 140 latidos por minuto.
- Cuando se canse, pare.
- No haga movimientos bruscos, no saltos ni brinque.

¡Deje de hacer ejercicios si tiene estas señales de peligro!

Llame a su médico de inmediato si:

- Siente dolor cuando hace ejercicios.
- Se siente mareada.
- Le cuesta trabajo respirar.
- Cree que se va a desmayar.

Hay otras señales de peligro que debe observar.

Llame de inmediato si:

- Le sale sangra de la vagina.
- El corazón le late muy rápido cuando está descansando.
- Tiene dificultad al caminar.
- Tiene contracciones.

Para su seguridad:

- No haga nada que pueda lastimar su abdomen. No haga karate u otros deportes de contacto.
- No haga ejercicios cuando el clima está caliente. Use ropa ligera.
- No se acueste de espalda después del cuarto mes de embarazo.
- Evite actividades que puedan causarle caídas.
- No haga sentaderas, ni eleve las dos piernas al mismo tiempo.
- Doble sus rodillas cuando tenga que tocarse los pies.

Obtenga la comida y agua que necesita:

- Tome bastante agua. Debe tomar por lo menos de 8 a 12 vasos de agua diarios cuando está embarazada.
- Tome más agua cuando hace ejercicios.
- Coma bastante comida saludable. Cómase un bocadillo después de hacer ejercicios.

Después de dar a luz:

- Hable con su médico y pregúntele cuando puede empezar a hacer ejercicios.
- Vuelva a sus ejercicios de rutina poco a poco, a medida que sienta que puede.
- Empieze con ejercicios sencillos al principio después del parto.
- Haga más ejercicios y de más dificultad cada día que pasa.

You can quit smoking

Healthy Mom
Healthy Baby

Tobacco can harm your unborn baby.

- Your baby could be born too early or too small.
- Your baby could have problems later on.

But you can quit smoking. Talk to your health care provider about what can help. Do not use nicotine gum or patches.

Here are some ideas to help you quit:

- Write down the date you will quit.
- Keep a diary of when and why you smoke.
- Have a list of other things to do besides smoking. You could:
  - Take a walk.
  - Take deep breaths.
  - Eat fresh, healthy snacks.

It can also help to:

- Write down a list of reasons why you want to quit. Tape them up where you will see them often.
- Focus on one day at a time.
- Ask a family member or friend to quit with you.
- Think how you will use the money you will save.

Remember that if you quit or even cut down, both you and your baby will be healthier.

Need more information?
Call 1-800-7 NO BUTTS!

Call this number for classes near you:

_____

Reasons I want to quit:

So my baby will be healthy.

Because it is so expensive!

So my apartment will smell better.

So I won't have to go out to buy cigarettes when I have a little baby.

Puede dejar de fumar

Healthy Mom
Healthy Baby

El tabaco puede dañar a su bebé antes de que nazca.

- Su bebé puede nacer antes de tiempo o nacer muy pequeño.
- Su bebé puede tener problemas después.

Pero usted puede dejar de fumar. Hable con su médico para que le diga qué puede hacer. No use el chicle (goma de mascar) o los parches de nicotina.

Para ayudarle a dejar de fumar:

- Escriba la fecha en que va a dejar de fumar.
- Mantenga un diario de cuándo y por qué fuma.
- Tenga una lista de otras cosas que puede hacer en vez de fumar. Puede:
  - Salga a caminar.
  - Respirar profundamente.
  - Comer bocadillos nutritivos.

También puede ayudarse si:

- Escribe las razones por las cuales quiere dejar de fumar. Póngalas en un lugar donde las pueda ver seguido.
- Tómelo un día a la vez.
- Le pide a un miembro de la familia o amiga que deje de fumar con usted.
- Piense cómo va a gastar el dinero que ahorre.
- Recuerde que si deja de fumar o menora lo que fumar, usted y su bebé serán personas más saludables.

¿Necesita más información? Llame al 1-800 7-662-8887.

Llame a éste número para clases en su área:

_____

Razones de quiero dejar de fumar:

Para que mi bebé crezca sano.

Porque es carísimo.

Para que mi apartamento huela mejor.

Para que no tenga que salir a comprar cigarrillos con un bebé tan chiquito.

You can quit using drugs or alcohol

Healthy Mom
Healthy Baby

Drugs and alcohol can hurt your unborn baby.

There are things you can do to quit or cut down your use of drugs or alcohol.

For a day or two, write down each time you use alcohol or drugs. Ask yourself what caused you to do so. (Maybe you were worried or scared. Or maybe you were with certain friends.)

Get help if you:

- Feel sad or depressed.
- Are worried about money.
- Face violence or other problems.

It can also help to:

- Decide what date you will quit.
- Make a list of healthy things you like to do.
  - Tape it where you can see it often.
  - Look at this list if you get the urge to use drugs or alcohol.
- Ask a friend or family member to quit with you.
- Join a self-help group to get the support you need.
- Remember, you only need to get through one day at a time.

For more information, or for help near you, call toll-free 1-800-729-6686.

There are drug and alcohol treatment agencies in your area.

Healthy Things I Like to Do:

Walk around the neighborhood.

Swim at the Y.

Visit my aunt Lillian.

Eat a good lunch.

Go to a movie.

Usted puede dejar de usar drogas o alcohol

Healthy Mom Healthy Baby

Las drogas y el alcohol pueden dañar a su bebé antes de nacer.

Hay cosas que puede hacer para dejar de usar o disminuir el uso de drogas o alcohol.

Por un día o dos, apunte cada vez que usa alcohol o drogas. Pregúntese por qué lo hizo. (Quizás estaba preocupada o asustada. O quizás estaba con ciertas amistades.)

Obtenga ayuda si:

- Se siente triste o deprimida.
- Está preocupada por dinero.
- Tiene que soportar una situación violenta u otros problemas.

También ayuda que:

- Decida en qué fecha va a dejar de usar las drogas o el alcohol.
- Haga una lista de cosas saludables que le guasta hacer.
  - Póngala en donde la pueda ver seguido.
  - Mire la lista si siente el deseo de usar drogas o alcohol.
- Pídale a una amiga o miembro de la familia que deje de usar drogas o alcohol con usted.
- Asista a un grupo de ayuda para recibir la ayuda que necesita.
- Recuerde, solamente necesita vivir un día a la vez.

Para más información, o para ayuda en su localidad, llame sin cobrar al 1-800-729-6686.

Hay agencias de tratamiento para la adicción a las drogas y alcohol en su área.

Cosas sanas que me gusta hacer:

Salir a caminar por mi vecindad.

Ir al gimnasio.

Visitar a mi tía Lillian.

Salir a comer.

Ir al cine.

Keep your new baby safe

Healthy Mom
Healthy Baby

Keep your baby safe in the crib.

- Place your baby on his or her back when you lay him or her down to sleep.
- The bars on the crib should be no wider than 2 31/48 inches apart. The mattress should be the same size as the crib. This will keep your baby's head from getting caught.
- The mattress should be firm. Do not use plastic bags to protect the mattress.
- Don't use soft toys or pillows in the crib. Your baby could suffocate.

Keep your baby safe from falls.

- Even newborns can roll over or jerk or wiggle their way off the edge and fall.
- Never leave a baby alone on a surface up off the floor. Your baby could roll off a bed, couch, or changing table.

Keep your baby safe from poisons.

Your baby could breathe in or swallow poisons. Poisons can also be absorbed through the skin or eyes.

- Call right away for help.
- If you know what your baby ate or drank, take the bottle or box to the phone with you. That way you can tell the Poison Control staff just what your baby got into.
- Have Syrup of Ipecac and activated charcoal on hand just in case. Don't give these or try to make your baby throw up, unless Poison Control or your health care provider tells you that you should. Some poisons, like lye, should not be vomited.

Call Poison Control at 1-800-876-4766.

If you forget the number, just call 911.

Keep your new baby safe

Healthy Mom
Healthy Baby

Keep your baby safe from burns.

- Do not microwave a bottle of formula or breastmilk. It may have hot spots that could burn your baby's mouth.
- Here's how to warm a bottle safely:
  - Fill the bottle only 2/3 full.
  - Put the bottle in a pot of hot water. Warm it just to room temperature
  - Shake it up.
  - Then test it. Pour a few drops on your wrist.

Here are more ways to keep your baby safe from burns:

- Test bath water with your wrist before you put your baby in the water.
- Do not drink hot beverages or cook while you carry your baby. Newborns can wave their arms. Babies as young as 3–5 months old can grab things.
- Make sure your smoke detectors work. Put smoke detectors in your kitchen and in the hallway near the bedroom(s).
- Never smoke cigarettes while you hold your baby. Keep ashtrays, lighters, and matches out of baby's reach.
- Make sure to keep a fire extinguisher in the kitchen.

Keep your baby safe from choking.

It is easy for a baby to choke on something.

- Do not let the baby have small objects.
- Keep your baby away from plastic bags or balloons.

Your baby could choke on many kinds of food.

- Don't give your baby hard foods, like hard candy, raw vegetables, or popcorn.
- Stay away from food that is just the size of your baby's throat, like grapes or hot dogs.
- Don't feed your baby sticky foods, like peanut butter or honey.

Be sure to learn how to help a choking baby. Take a class in CPR.

Mantenga sano y salvo a su bebé

Healthy Mom
Healthy Baby

Proteja a su bebé en la cuna.

- Ponga al bebé boca arriba cuando lo acueste a dormir.
- Las tablillas de la cuna no pueden estar a menos de 2 y 3/8 de pulgadas de distancia entre sí. El colchón debe ser del mismo tamaño que la cuna. Esto evitará que la cabeza de su bebé se trabe.
- El colchón debe ser firme. No use bolsas de plástico para protejer el colchón.
- No use juguetes suaves o almohadas en la cuna. Su bebé puede sofocarse.

Proteja a su bebé de una caída.

- Hasta los bebés recién nacidos pueden voltearse o moverse hacia la orilla y caerse.
- Nunca deje a un bebé solo en un lugar que esté más arriba del piso. Su bebé puede darse vuelta y caerse de la cama, sofá, o mesa de cambiar.

Evítele envenenamientos.

Su bebé puede respirar y tragar cosas venenosas. Los venenos también pueden ser absorbidos por la piel y los ojos.

- Llame de inmediato para pedir ayuda.
- Si sabe qué comió o tragó su bebé, lleve la botella o caja al teléfono. Así puede decirle al personal de Control de Envenenamientos (Poison Control) qué fue lo que afectó al bebé.
- Tenga Jarabe de Ipecac (Ipecac Syrup) y carbón activado a la mano por si acaso. No le dé estas cosas ni trate de hacerlo vomitar, a menos que el Control de Envenenamientos o su médico le diga que debe hacerlo vomitar. Algunos venenos como lejía (lye), no deben vomitarse.

Llame al Control de Envenenamientos al 1-800-876-4766.

Si se le olvida el número, llame al 911.

Mantenga sano y salvo a su bebé

Healthy Mom Healthy Baby

Proteja a su bebé de las quemaduras.

- No caliente el biberón de formula o la leche materna en el horno de microondas. Puede tener áreas calientes que pueden quemar la boca del bebé.
- Para calentar el biberón de un modo seguro:
  - Solamente llene dos terceras partes del biberón.
  - Ponga el biberón en una olla de agua caliente. Caliéntela solamente a temperatura del ambiente.
  - Agítela.
  - Hágale la prueba. Póngase unas cuantas gotas en su muñeca.

Otras formas de evitarle quemaduras al bebé:

- Pruebe la temperatura de la bañera en su muñeca antes de poner al bebé en el agua.
- No tome bebidas calientes o cocine mientras carga a su bebé. Los recién nacidos pueden mover sus brazos. Los bebés de 3 a 5 meses pueden agarrar cosas.
- Asegúrese de que sus detectores de humo estén funcionando. Ponga detectores de humo en su cocina y en el pasillo junto a los cuartos de dormir.
- Nunca fume cigarrillos mientras carga a su bebé. Mantenga los ceniceros, encendedores, y fósforos fuera del alcance del bebé.
- Asegúrese de mantener un extinguidor de incendios en la cocina.

Proteja a su bebé de la asfixia.

- Es fácil que un bebé se asfixie con algo.
- No deje que el bebé tenga objetos chiquitos.
- Mantenga al bebé alejado de bolsas de plástico o globos.

Hay varios alimentos que pueden asfixiar a su bebé al tratar de comérselos.

- He le dé a su bebé alimentos duros, como dulces, verduras frescas o palomitas.
- No le dé alimentar que apenas están al tamaño de su garganta, como las uvas or salsichas (hot dogs).
- No le dé a su bebé alimentos pegajoso como las crema de maní or miel de aveja.

Aprenda cómo ayudar a un bebé si se esta asfixiando. Tome clases para aprender (CPR).

When your newborn baby is ill:

Healthy Mom Healthy Baby

What to watch for

If your baby is less than three months old, here's what to watch for when your baby seems ill.

Call your health care provider right away:

- If your baby's temperature is 100.4°F or more. Take your baby's temperature by the rectum. Ask how to use a thermometer if you do not know how.
- If your baby skips two feedings.
- If your baby throws up with force, so that the vomit shoots out.
- If your baby throws up more than just "spitting up" after he or she eats.

Call right away when your baby has diarrhea:

- If your baby's stools are not normal.
- If your baby has loose or watery stools.
- If your baby's stools have a very bad odor.
- If there is blood or mucous in the stools or urine.

Call right away:

- If your baby does not wet at least 4–6 diapers every 24 hours.
- If your baby cries more than normal and you cannot comfort or stop your baby when he or she cries.
- If your baby does not seem as alert as normal or sleeps more than usual.
- If your baby seems weak or floppy.
- If your baby does not cry as loudly as you are used to.

Call right away:

- If your baby's skin or eyes are yellow.
- If your baby has a purple rash that does not lighten when you press it.

Call 911:

- **If your baby has trouble getting air in and out.**
- **If your baby's skin is turning blue.**
- **If your baby is choking.**

Write your address and phone number near the phone.

That way you or your baby's caregiver can read it to the 911 operator.

Cuando su recién nacido está enfermo:

Healthy Mom Healthy Baby

Lo que debe observar

Si su bebé tiene menos de tres meses, ésto es lo que tiene que observar cuando parece que su bebé está enfermo.

Llame a su médico de inmediato si:

- La temperatura de su bebé es de 100.4°F o más. Tome la temperatura de su bebé por el recto. Pida que le enseñen cómo usar un termómetro si no sabe cómo.
- Si su bebé no quiere comer dos veces seguidas.
- Si su bebé vomita con fuerza y el vómito sale como si fuera un chorro.
- Si su bebé vomita más de lo que normalmente escupe después de haber comido.

Llame de inmediato si su bebé tiene diarrea:

- Si el excremento de su bebé no es normal.
- Si el excremento de su bebé es aguado o suelto.
- Si el excremento de su bebé tiene mal olor.
- Si hay sangre o mucosidad en el excremento o en la orina.

Llame de inmediato si:

- Su bebé no usa por lo menos de 4 a 6 pañales cada 24 horas.
- Su bebé llora más de lo normal y si usted no lo puede consolar o hacer que deje de llorar.
- Su bebé no parece estar alerto como de costumbre o duerme más de lo normal.
- Su bebé parece estar débil o aguado.
- Su bebé no llora tan fuerte como de costumbre.

Llame de inmediato:

- Si la piel o los ojos de su bebé están amarillos.
- Si su bebé tiene salpullido morado que no se le aclara cuando se le presiona.

Llame al 911:

- **Si su bebé tiene problemas al respirar.**
- **Si la piel de su bebé se le está poniendo azul.**
- **Si su bebé se está asfixiando.**

Escriba su domicilio y número de teléfono junto a su teléfono.

De esta manera, usted o la niñera de su bebé puedan leérselos a la operadora del 911.

Your baby needs to be immunized

Healthy Mom
Healthy Baby

Shots can protect your baby from dangerous childhood diseases.

Your baby could get very sick or even die from these diseases. To be protected, your baby needs a series of shots at 2, 4, and 6 months of age, and between 12 to 18 months of age.

Protect your baby from these diseases:

- Hepatitis B
- HIB (meningitis)
- Diphtheria
- Tetanus (lockjaw)
- Pertussis (whooping cough)
- Polio
- Chicken Pox
- Measles
- Mumps
- Rubella (German measles)

Do shots really work?

Yes. When we give children a small amount of vaccine, they can grow up without getting these diseases. Check with your baby's health-care provider. Make sure your child has gotten all the shots he or she needs.

Are shots safe?

Almost all children have only a mild reaction to shots. Your child may be sore where the shot was given, or have a slight fever or rash.

A serious problem from shots is very rare. Call your health care provider right away if your child has a very high fever, a rash all over his body, or a lot of swelling where he was given the shot.

Schools need a record of your child's shots.

By law, children in California must have all their shots before they go to school or day care.

Your child needs a written record of these shots. Most of the time, you will get a yellow card with the dates your child got the shots. Keep this card and all your child's health records in a safe place.

Get your baby's shots on time — every time!

Su bebé necesita ser vacunado

Healthy Mom
Healthy Baby

Las vacunas pueden proteger a su bebé de enfermedades peligrosas de la niñez.

Su bebé se puede poner muy enfermero o hasta morir de estas enfermedades. Para estar protegido, su bebé necesita una serie de vacunas a los 2, 4, y 6 meses, y entre los 12 a 18 meses.

Proteja a su bebé de estas enfermedades:

- Hepatitis B
- HIB (meningitis)
- Difteria
- Tétano
- Pertusis (tosferina)
- Polio
- Varicela
- Sarampión
- Paperas
- Rubéola (Sarampión Alemán)

¿Son efectivas las vacunas?

Sí. Cuando les damos a los niños una pequeña cantidad de la vacuna, pueden crecer sin tener estas enfermedades. Verifique con el médico de su niño. Asegúrese de que haya vacunado a su niño con todas las vacunas.

¿Son seguras las vacunas?

Casi todos los niños tienen una leve reacción a las vacunas. Su niño puede estar adolorido en el área en que le pusieron la vacuna, o tener una leve fiebre o erupción en la piel.

Un problema serio de las vacunas es raro. Llame a su médico de inmediato si su niño tiene fiebre alta, le sale erupción en todo el cuerpo o tiene mucha hinchazón en donde se le puso la inyección.

Las escuelas necesitan verificación de las vacunas de su niño.

Por ley, los niños en California deben tener todas sus vacunas antes de poder asistir a la escuela o a una guardería.

Su niño necesita verificación escrita de todas estas vacunas. La mayoría del tiempo, usted recibirá una tarjeta amarilla con las fechas en que su niño recibió las vacunas. Guarde esta tarjeta y todos los datos de la salud de su niño en un lugar seguro.

Vacune a su bebé a tiempo ¡todo el tiempo!

Getting ready for twins or triplets

Healthy Mom
Healthy Baby

Take care of yourself.

- Eat healthy foods.
- Drink at least 8–10 glasses of water a day.
- Get some exercise. Ask your health care provider about how much you can do.
- Stay away from heavy work and long commutes.

It is important to rest and relax.

- Rest. Do not let yourself get too tired.
- Take naps.
- In the 2nd and 3rd trimester, rest on your left side for one hour. Do this three times a day.
- Lower your stress. Talk to a friend or a counselor.

Find people who can help.

You will need help while you are pregnant and after your babies are born. You'll need helpers to help:

- Shop.
- Cook.
- Do the laundry.
- Clean the house.

Find out which of your relatives, friends, and neighbors can help you with the housework before and after the babies are born. There will be too much work to do alone.

You'll also need help with your children.

Find people who can help:

- Care for your older children.
- Bathe the babies.
- Change diapers.
- Care for the babies while you sleep.

You may qualify for community respite programs. Ask your health care provider about it.

More about getting ready

Healthy Mom Healthy Baby

Learn about twins and triplets.

- Talk to other parents with twins or triplets for tips on their care.
- Ask at the library for books on twins and triplets.
- Join a Mothers of Twins club or support group. Call 1-877-540-2200 to find out more.

Learn how to breastfeed.

- Breast milk is the best food for your babies.
- You can breastfeed two or more babies. Your body can make enough milk once you and the babies start breastfeeding.
- Breastfeeding gives you and your babies lots of time together. That will be good for all of you.

Help your older children get ready for the babies' birth.

Let them know what they will need to do to help.

- Talk to them about the babies in ways they can understand.
- Let them help you get baby clothes together and the crib ready.

Gather baby clothes and equipment.

- Each baby will need clothes and diapers.
- They can share a crib at first.
- When the babies are small, you can use a single stroller for one baby and a baby pack for the other. Later on, you may need a twin stroller.
- Each baby needs a car seat every time they ride in a car.
- A rocking chair can relax you and the babies. Baby swings can also be a big help.

Find ways to save money for what you need.

- Visit, or ask a friend to visit, local second hand stores for children.
- Ask the store to call you if they find a twin stroller.
- Call or ask a friend to call companies that donate coupons or sample products to families with twins or triplets.
- See the handout called "Baby Products, Discounts and Coupons." It has a list of companies who can help.

Call the National Organization of Mothers of Twins Clubs at 1-877-540-2200

- Find the club nearest you.
- Ask your local club if they have equipment and baby clothes.

Preparándose para sus gemelos

Healthy Mom Healthy Baby

Cuídese.

- Coma alimentos nutritivos.
- Tome por lo menos de 8 a 10 vasos de agua al día.
- Haga ejercicio. Pregúntele a su médico sobre cuánto ejercicio puede hacer.
- No haga trabajo pesado o viajes de larga distancias.

Es importante descansar y relajarse.

- Descanse. No debe cansarse demasiado.
- Tome siestas.
- En los últimos 6 meses, descanse del lado izquierdo por una hora. Haga esto tres veces al día.
- Disminuya las presiones. Hable con una amiga o un consejero.

Busque a personas que puedan ayudar.

Usted va a necesitar ayuda mientras está embarazada y después de que nazcan sus bebés. Va a necesitar ayudantes para:

- Ir de compras.
- Cocinar.
- Lavar.
- Limpiar la casa.

Averigüe cuáles de sus parientes, amigas, o vecinos pueden ayudarle con el quehacer de la casa antes y después de que nazcan los bebés. Habrá mucho trabajo que debe hacer sola.

También va a necesitar ayuda con sus niños.

Busque a personas que le puedan ayudar a:

- Cuidar de sus niños mayores.
- Bañar a los bebés.
- Cambiar pañales.
- Cuidar de sus bebés mientras duerme.

Quizá califique para programas de descanso de la comunidad. Pregúntele a su médico sobre ésto.

Preparándose

Healthy Mom
Healthy Baby

Aprenda más sobre gemelos y trillizos.

- Hable con otros padres de gemelos o trillizos para que le den consejos sobre su cuidado.
- Pregunte en la biblioteca por libros sobre gemelos y trillizos.
- Unase a un grupo de Madres con Gemelos o un grupo de ayuda. Llame al 1-877-540-2200 para más información.

Aprenda cómo darles pecho.

- La leche materna es el mejor alimento para sus bebés.
- Puede darles pecho a dos o más bebés. Su cuerpo puede producir suficiente leche una vez que sus bebés empiezen a tomar el pecho.
- Usted y sus bebés podrán compartir más tiempo juntos si da pecho. Esto será bueno para todos ustedes.

Ayude a sus niños mayores. Prepárelos para el nacimiento de los bebés.

Déjelos saber cómo pueden ayudar.

- Hábleles acerca de los bebés en una manera que puedan entender.
- Déjelos que le ayuden a preparar la ropita y la cuna.

Junte ropita de bebé y aparatos.

- Cada bebé va a necesitar ropita y pañales.
- Al principio pueden compartir la cuna.
- Cuando los bebés están pequeños, puede usar una careola sencilla para uno de los bebés y una bolsa para cargar al otro bebé en su pecho. Depués, tal vez necesite una careola para gemelos.
- Cada bebé necesita su propio asiento de seguridad siempre que viaje en carro.
- Una silla mecedora puede ayudar a relajarla a usted y a los bebés. También los columpios para bebés pueden ser de gran ayuda.

Encuentre formas de ahorrar dinero para lo que necesita.

- Visite, o pídale a una amiga que visite, tiendas de segunda para niños.
- Pídale a la tienda que le llame cuando encuentren una carreola para gemelos.
- Llame o pídale a una amiga que le llame a compañías que donan cupones o muestras de productos a familias con gemelos.
- Vea la hoja titulado "Productos para bebés, descuentos y cupones." Tiene una lista de compañías que le pueden ayudar.

Llame a la Organización Nacional de Clubs para Madres con Gemelos, al 1-877-540-2200.

- Encuentre el club más cercano a usted.
- Pregúntele a su club local si tienen aparatos y ropita de bebé.

Baby products discounts and coupons

Healthy Mom Healthy Baby

for families who expect twins or triplets

Here is a list of companies that may give free products, discounts and/or coupons to families of twins or triplets (also called multiples).

Associated Hygienic Products
1-770-497-9800
Offer: Coupons.

Beechnut Baby Food
800-523-6633
Offer: New parent packet.

Buster Brown Shoes
Offer: Parents can check with local stores for their policies. Shoe stores in general seem happy to give a discount for twins. Parents should always ask.

Earth's Best Baby Foods
800-442-4221
Offer: Coupons.

Evenflo Products—Multiple Births
1801 Commerce Drive
Piqua, OH 45356
800-356-2229
Offer: Coupons—return card and proof of birth for free samples.

The 1st Years Parent Service Center
Multiple Birth Program
1 Kiddie Drive
Avon, MA 02322
800-533-6708
Offer: Free samples. Must have proof of birth.

Fisher Price
800-432-5437
Offer: Family registry to get coupons/catalogs.

Gerber Baby Food
800-4-GERBER
Offer: Coupons, newsletter, for every stage of food.

Johnson & Johnson Baby Products
800-526-3967
Offer: Coupons and baby care booklets.

Kimberly Clark (Huggies or Pull-Ups)
P.O. Box 2020, Dept. QMB
Neenah, WI 54927-2020
800-544-1847
Offer: Write for coupons. Proof of birth is needed. Also, proof of purchase rewards program and mailing list.

McNeil Consumer Products Group
800-962-5357
Offer: Coupons for over-the-counter pharmaceuticals.

Proctor and Gamble (Pampers/Luvs)
800-285-6064
Offer: Twins — diaper mailing list for coupons. Triplets or more — coupon for one time diaper sample.

Baby products discounts and coupons

Healthy Mom Healthy Baby

Sassy, Inc.

1534 College SE
Grand Rapids, MI 49507
616-243-0767
Attn: Multiples Coordinator
Offer: Buy one, get one free training cup or utensils. Must have proof of birth.

Sandoz Pharmaceutical (Triaminic)

800-452-0051
Offer: Packet of free samples.

William Carter Company

1124 Carver Road

Griffin, GA 30223

1-888-782-9548

Offer: Multiples program for triplets or more—will send: 2 baby suits (onesies), 2 side snap shirts, 1 stretchy (sleeper with feet) per baby. Must have proof of birth.

Productos para bebés:

Healthy Mom Healthy Baby

Descuentos y cupones para familias que esperan gemelos o trillizos

Aquí está una lista de compañías que pueden darle muestras gratis de productos, descuentos y cupones a familias de gemelos (cuates) o trillizos (también llamados múltiples).

Associated Hygenic Products

1-770-497-9800

Oferta – Cupones.

Kimberly Clark (Huggies o Pull-Ups)

PO Box 2020 -Dept. QMB

Neenah, WI 54927-2020

Oferta – Escriba para cupones. Necesita comprobante de nacimiento. Programa de comprobante de compras y lista de envío.

Beechnut Baby Food

1-800-523-6633

Oferta – Paquete para nuevos padres.

McNiel Consumer Products Group

1-800-962-5357

Oferta – Cupones para medicina sin receta.

Buster Brown Shoes

Oferta – Los padres pueden comunicarse con las tiendas locales para sus pólizas. En general las tiendas de zapatos dan descuentos a gemelos (cuates). Los padres siempre deben preguntar.

Proctor and Gamble (Pampers/ Luvs)

1-800-285-6064

Oferta – Gemelos — lista de envío de cupones para pañales. Trillizos o más — cupón para muestra de pañales una sola vez.

Earth's Best Baby Foods

1-800-442-4221

Oferta – cupones.

Sassy, Inc.

1534 College SE

Grand Rapids, MI 49507

1-616-243-0767

Attn: Multiples coordinator

Oferta – Compre una taza de principiante o utensilios, reciba otra gratis. Debe tener comprobante de nacimiento.

Evenflo Products - Multiple Births

1801 Commerce Drive

Piqua, OH 45356

1-800-356-2229

Oferta – Cupones - regrese la tarjeta y comprobante de nacimiento para muestras gratis.

Sandoz Pharmaceutical (Triaminic)

1-800- 452-0051

Oferta – Paquete de muestras gratis.

Productos para bebés: Descuentos y cupones

Healthy Mom
Healthy Baby

The 1st Years
Parent Service Center

Multiple Birth Program

1 Kiddie Drive

Avon, MA 02322

1-800-533-6708

Oferta – Muestras gratis. Debe tener comprobante de nacimiento.

William Carter Company

1124 Carver Road

Griffen, GA 30223

1-888-782-9548

Oferta – Programa para trillizos o más—enviarán: 4 camisetas y 1 mameluco por bebé. Debe tener comprobante de nacimiento.

Fisher Price

1-800-432-5437

Oferta – Registre la familia para recibir cupones y catálagos.

Gerber Baby Food

1-800-4-Gerber

Oferta – Cupones, noticiero, para cada etapa de comida.

Johnson & Johnson
Baby Products

1-800-526-3967

Oferta – cupones y libros sobre el cuidado del bebé.

Tips to gain weight

It's important to have a healthy weight gain when you are pregnant.

Here's what you can do:

- Eat snacks or meals every 2-3 hours.
- Take snack foods along with you. Try trail mix, nuts, and fruits.
- Drink fruit juices, milk, and milkshakes.
- Keep crackers or other snacks at your bedside.
- Eat at night if you wake up and are hungry.

Try these easy snacks:

- Put peanut butter on bread.
- Make bean dip to eat with chips.
- Eat yogurt, custard, pudding, or cheese.
- Try healthy cookies and milk. Good choices are: oatmeal, peanut butter, fig cookies, and fruit bars.
- Eat ice cream, frozen yogurt, or ice cream bars.
- Eat muffins, bagels, granola, or cereals.

Remember:

- Cut back on coffee and tea.
- Stay away from cigarettes, alcohol, and drugs.

Consejos para aumentar de peso

Es muy importante que aumente de peso en una forma sana durante su embarazo.

Lo que puede hacer:

- Coma un bocadillo o comida cada 2 a 3 horas.
- Tenga algo de comer a la mano. Por ejemplo, nueces, frutas, o “trail mix.”
- Tome jugos, leche, licuados y malteadas.
- Mantenga galletas saladas o algún otro bocadillo cerca de su cama.
- Coma de noche si se despierta y tiene hambre.

Pruebe estos bocadillos, fáciles de preparar:

- Ponga mantequilla de maní en un pan.
- Haga frijoles para comer con tortillas tostaditas (chips).
- Coma yógur, flan, pudín, o queso.
- Coma galletas nutritivas con un vaso de leche. Las más nutritivas son: de avena, de mantequilla de maní, de higos, y de frutas.
- Pruebe un helado, yógur congelado, o paletas de nieve.
- Coma molletes, roscas (bagels), granola, o cereales.

Recuerde:

- No debe tomar mucho café ni té.
- No debe fumar, beber alcohol, o usar

Tips to slow weight gain

Choose low fat foods.

Milk

- Try nonfat or extra light (1%) milk.
- Eat low-fat cheese.
- Use nonfat yogurt.

Protein

- Eat the white meat of turkey and chicken. Take off the skin.
- Buy fish or water-packed tuna.
- Eat lean beef like flank steak or ground beef (15% fat).
- Use any kind of beans, like pinto, black, or kidney beans.
- Try tofu.

Grains, Breads, Cereals

- Eat rice, noodles, and pasta.
- Try bran cereal and oatmeal.
- Choose rice cakes as a snack.

Fruits and Vegetables

- Eat fresh fruits and vegetables.
- Buy frozen vegetables with no sauces.

Fats

- Use only 3 teaspoons of fat per day.

Prepare healthy foods.

Milk

- Try a milk and banana shake.
- Add fresh fruit to plain yogurt.

Protein

- Broil, barbecue, or bake your meats, poultry, and fish.
- Use meats in soups and stews.
- Do not refry beans.

Grains, Bread, Cereals

- Steam or boil rice or pasta. Use tomato or light sauces.
- Snack on rice crackers.

Fruits and Vegetables

- Make fruit salads.
- Add vegetables to rice and soups.
- Add vegetables to tacos and sandwiches.

Tips to slow weight gain

Use little fat.

- Put very little or no oil, butter, lard, margarine, or cream on your food.

Don't drink more than 1 small glass of fruit juice a day.

- Add mineral water to 2 ounces of fruit or vegetable juice.

Here are more ideas to try:

- Drink 6-8 glasses of water a day.
- Eat slowly.
- Sit down when you eat.
- Try to eat with another person.
- Do not read or watch TV when you eat.
- Eat only when you are hungry.
- Try to stay away from "junk" foods like sodas, candy, cakes, chips, punch, Kool-Aid®, donuts, and popsicles.
- Eat fewer high-fat crackers, muffins, and cookies. Choose low-fat crackers.

Consejos para aumentar peso más despacio

Escoja productos con poca grasa.

Leche

- Use la leche descremada, o super liviana, con 1% de grasa.
- Escoja quesos con poca grasa.
- Coma yógur sin grasa.

Proteína

- Coma pechuga de pavo y de pollo. Sin pellejo.
- Compre pescado a atún enlatado en agua.
- Coma carne sin grasa, como bistec del muslo de la res, o carne molida con 15% de grasa o menos.
- Use cualquier clase de frijoles, como pinto, negro o colorado.
- Coma tofu.

Granos, Panes, y Cereales

- Coma arroz, fideos, y pasta.
- Pruebe el cereal de centeno y la avena.
- Coma tortitas de arroz esponjado (rice cakes) como bocadillo.

Frutas y Vegetales

- Coma frutas y vegetales frescos.
- Compre verduras congeladas sin salsas.

Grasa

- Use sólo 3 cucharadas de grasa al día.

Prepare comidas nutritivas.

Leche

- Prueba un licuado de leche con plátano (banana)
- Póngale fruta fresca al yogur simple

Proteína

- Use el asador, la parrilla, o el horno para la carne, pollo, y pescado.
- Use pedazos de carne en sopas y en estofados.
- No haga frijoles refritos.

Granos, Panes, y Cereales

- Ponga a cocinar o prepare el arroz y las pasas al vapor. Uses tomates o salsas con poca grasa.
- Coma galletas de arroz como bocadillo

Consejos para aumentar peso más despacio

Frutas y Vegetales

- Haga ensaladas de fruta.
- Póngale verduras al arroz y sopas.
- Póngale verduras a los tacos y a las tortas (sandwich).

Use poca grasa.

- Póngale muy poco, o nada de aceite, mantequilla, manteca, margarina, o crema a la comida.

No se tome más de un vaso pequeño de jugo de frutas al día.

- Agréguele agua mineral a 2 onzas de jugo de frutas o de vegetales.

Otras cosas que puede hacer:

- Tome de 6 a 8 vasos de agua al día.
- Coma despacio.
- Siéntese para comer.
- Trate de comer con alguien más.
- No lea ni vea la televisión mientras que come.
- Coma sólo cuando tenga hambre.
- Trate de evitar las golosinas como sodas, dulces, pasteles, papas o tortillas fritas, refrescos dulces, Kool-Aid®, donas, y paletas congeladas de sabores.
- Coma menos galletas saladas altas en grasa, molletes, y galletas dulces. Escoja galletas saladas con poca grasa.

Choose healthy foods to eat

How much do you eat?

- Look at the *Daily Food Guide*. Pick out the foods you like from each food group.
- Of the foods you like, check how much of each makes one serving.
- Every day, eat at least the number of servings you need for each food group.
- You may eat more than one serving of the same food if you want. Or you can pick more than one kind of food to make up the serving.
- Try to stay away from "junk" foods like sodas, candy, cakes, chips, punch, Kool-Aid®, donuts, and popsicles.
- Eat fewer high-fat crackers, muffins, and cookies. Choose low-fat crackers.

Eat foods from each food group.

- Choose whole grain breads like rye, oatmeal, corn or 100% whole wheat.
- Choose fat from plants rather than animals. Try canola oil, olive oil, or other vegetable oils. Use as little as you can.
- Choose lean meats like flank steak, round roast, extra lean ground beef, and chicken without the skin.
- Eat protein from plants — like beans, tofu, nuts, seeds, and peanut butter — every day.
- Eat fresh fruits and vegetables when you can. Lightly steam broccoli, cauliflower, and carrots.
- You can drink a small glass of fruit juice for one of your fruit or vegetable servings, especially if you cannot eat fruit that day.

Plan Your Meals

- Eat meals and snacks at about the same times every day.
- Don't skip meals when you are away from home. Take foods with you — like crackers, bagels, cheese, apples or other fruits.
- Always sit down when you eat.
- If you have little time to shop or prepare foods, have frozen vegetables at home. You can fix peas, carrots, broccoli, or corn quickly.

Escoja alimentos nutritivos

¿Cuánto come?

- Examine cada grupo de alimentos. Escoja lo que le guste de cada grupo.
- De los alimentos que le gustan, vea qué cantidad constituye una porción.
- Por lo menos, consuma a diario la cantidad de porciones que necesita de cada grupo de alimentos.
- Puede servirse más de una porción de la misma comida si quiere. O puede escoger más de una clase de comida para hacer la porción.
- Trate de evitar las golosinas como sodas, dulces, pasteles, papas o tortillas fritas, refrescos dulces, Kool-Aid®, donas, y paletas congeladas de sabores.
- Coma menos galletas saladas altas en grasa, molletes, y galletas dulces. Escoja galletas saladas con poca grasa.

Escoja alimentos de cada grupo de comida.

- Escoja panes integrales, como pan de cebada, avena, maíz ó 100% de trigo integral.
- Escoja aceites de vegetal, no de animal. Pruebe el aceite de canola, de oliva, o de otros vegetales. Use muy poca cantidad.
- Use carnes desgrasadas como bistec de falda de res, rosbif, carne molida con muy poca grasa, y pollo despellejado.
- Consuma proteínas vegetales – como frijoles, tofu, nueces, semillas, y mantequilla de maní – todos los días.
- Coma frutas y verduras frescas cada vez que pueda. Prepare bróculi, coliflor, y zanahorias al vapor.
- Puede tomar un vaso pequeño de jugo de frutas en lugar de una porción de frutas o verduras, especialmente si ese día no puede comer ninguna fruta.

Planee sus horas de comida.

- Trate de comer sus comidas y sus bocadillos a la misma hora todos los días.
- No deje de comer a sus horas porque no está en su casa. Tenga cosas para comer a la mano – como galletas saladas, bagels (roscas), queso, manzanas, u otras frutas.
- Siéntese siempre para comer.
- Si no tiene tiempo para ir de compras o preparar comidas, tenga verduras congeladas en su casa. Puede preparar chícharos, zanahorias, bróculi, o elote, en poco tiempo.

Nausea: Tips that help

Many women have nausea or "morning sickness" the first few months they are pregnant. It is caused by the sudden changes in your body because of pregnancy. Although it is common in the morning, it can go on all day.

Here are a few ways you can help feel better.

Do not use coffee, cigarettes, or alcohol.

- They can upset your stomach.
- They can also harm your baby.

You may want to stay away from:

- Stale odors
- Strong cooking odors
- Smoke
- Cleaning fluids or paints
- Perfumes, or other smells.
- Crowded places.
- Places with no fresh air

Stay away from foods that make your nausea worse, such as high-fat, fried foods and dishes with strong spices.

Listen to what your body wants.

Eat foods that:

- Taste good to you.
- Keep you from having nausea and vomiting.

Get plenty of fresh air.

- Open windows, use fans.
- Take a brisk walk outdoors.

Get up slowly in the morning.

- Put crackers, fruit or fruit juices near your bed.
- Take a few bites before getting up.

Drink fluids at least one-half hour before or after mealtime.

- Sip small amounts of liquid as often as you can.
- Add water to juices like apple, grape, mango, punch, or lemon.
- Make broth or noodle soups.

Nausea: Tips that help

Eat snacks or small meals every two or three hours, day or night.

- Try snack foods like nuts, string cheese, crackers, dried fruits, trail mix, sandwiches, fruit juices, and hard lemon candies.
- Eat, even if you are not hungry.
- Just before you go to bed, eat a protein food, like egg, cheese, meat, peanut butter, or yogurt.

Decide which foods sound good to you. Try some of these snacks:

- Gelatin desserts like Jell-O®
- Popsicles
- Broth
- Ginger ale
- Pretzels or potato chips
- Ice cream
- Breads
- Crackers
- Yogurt
- Dry cereal
- Lemonade
- Melon
- Popcorn
- Sour candies

Ask your health care provider for other ideas that may help.

Náusea: Consejos útiles

A muchas mujeres les da náusea durante sus primeros meses de embarazo. Es debido a los cambios repentinos que afectan su cuerpo durante el embarazo. Aunque sea más común en las mañanas, también puede sentirse mal todo el día.

Hay cosas que puede hacer para poder sentirse un poco mejor.

No tome café, no fume, ni beba alcohol.

- Pueden causarle malestar en el estómago.
- También pueden hacerle daño a su bebé.

Trate de evitar:

- Malos olores.
- Olores fuertes de cocina.
- Humo.
- Líquidos para limpiar o pinturas.
- Perfumes, u otros olores.
- Lugares donde hay mucha gente.
- Lugares sin aire fresco.

Evite las comidas que pueden causarle más náusea como las comidas fritas con mucha grasa, y comidas con especias fuertes.

Coma lo que el cuerpo apetece.

Coma alimentos que:

- Tienen buen sabor para usted.
- No le provocan náusea ni vómitos.

Respire bastante aire fresco.

- Abra ventanas, use ventiladores.
- Salga afuera a caminar un poco.

No se levante muy rápido en las mañanas.

- Ponga galletas saladas, fruta, o jugo de fruta cerca de su cama.
- Coma un poquito antes de levantarse.

Tome líquidos por lo menos media hora antes o después de las comidas.

- Tome líquidos por sorbitos con mucha frecuencia.
- Añádale agua a los jugos como al de manzana, uva, mango, y limón.
- Haga consomé de res o de pollo, o sopas de fideo.

Náusea: Consejos útiles

Coma bocadillos o comidas livianas cada dos o tres horas, ya sea de día o de noche.

- Pruebe bocadillos como nueces, queso desgrasado, galletas saladas, frutas secas, “trail mix,” tortas, jugos de fruta, y dulces duros de limón.
- Coma, aunque no tenga hambre.
- Poco antes de acostarse, coma algo de proteína, como un huevo, queso, carne, mantequilla de maní, o yógur.

Usted decide qué prefiere comer. Pruebe algunos de estos bocadillos:

- Gelatinas de sabores, Jell-O®
- Paletas congeladas de frutas
- Consomé, de pollo o de res
- Soda de jenibre (ginger ale)
- Pretzels o papitas fritas (chips)
- Nieve (helados)
- Panes
- Galletas saladas
- Yógur
- Cereal seco
- Limonada
- Melón
- Palomitas de maíz
- Dulces agrios y duros

Pídale a su médico que le dé otras sugerencias.

Nausea: What to do when you vomit

These tips can help.

Rest.

- Get some fresh air.
- Take a walk.
- Stay away from places with strong odors.

Sip on tart juices.

- Try lemonade or cranberry juice with a little water in it.
- Plain water may cause more vomiting.

Eat candies or fruit with sour or tart flavors.

- Try hard candies, mints, or lemon drops.
- They cover unpleasant tastes in your mouth.

Eat what you feel like eating at that moment.

Try small amounts of sweet or cold foods. You may like:

- Popsicles
- Jell-O®
- Jelly beans
- Pudding
- Fruit
- Custard
- Yogurt
- Ice cream

Try salty foods. They may also help settle your stomach.

Ask your health-care provider before you take any medicine.

- Do not take any over-the-counter medications, unless your provider says it is safe.
- You may need to stop taking prenatal or iron pills for a few days.

Call your health-care provider if :

- You feel dizzy, weak, or faint.
- Your headache does not go away.
- You vomit 5 or more times in 24 hours.
- You cannot eat any food or hold down any fluid at all.

Nausea: What to do when you vomit

Choose these foods.

These foods can help put back into your body what you lost when you vomited. They may help you feel better.

Fluids

- Juices
- Sports drinks
- Sodas
- Lemonade
- Noodle soups
- Chicken broth
- Popsicles
- Vegetable juice cocktail
- Soy milk

Snacks

- Pretzels
- Tortilla chips
- Pickles
- Potato chips
- Crackers
- Sunflower seeds
- Peanut butter
- Almonds
- Whole-wheat breads
- Bran muffin
- Wheat germ

Fruits and Vegetables

- Avocado
- Banana
- Potato
- Sweet potato
- Winter squash
- Apricots
- Kiwi fruit
- Honeydew melon
- Watermelon
- Cantaloupe
- Spinach

Náusea: Lo que debe hacer si vomita

Consejos utiles.

Descanse.

- Respire aire fresco.
- Camine un poco.
- Evite lugares con olores fuertes.

Beba algún jugo ácido por sorbitos.

- Pruebe a tomar limonada o jugo de arándano (cranberry) mezclado con un poco de agua.
- El agua sola le puede causar más vómitos.

Coma dulces o frutas que están un poco ácidas.

- Pruebe dulces duros de menta o dulcitos de limón.
- Le quitan el mal sabor de la boca.

Coma lo que le apetece en ese momento.

Trate de comer un poco de algún alimento dulce o fría. Tal vez le gusten:

- Las paletas de fruta congeladas
- Jell-O®
- Dulces jelly beans
- Pudín
- Frutas
- Flan
- Yógur
- Nieve (helado)

Pruebe a comer algo salado. Tal vez logre calmarle el estómago.

Consulte con su médico antes de tomar cualquier medicina.

- No tome medicinas sin receta, a menos que su médico le diga que no son dañinas.
- Tal vez tenga que dejar de tomar las vitaminas prenatales o de hierro por unos días.

Llame a su médico:

- Si se siente mareada, débil, o se desmaya.
- Si no se le quita el dolor de cabeza.
- Si vomita 5 ó más veces en 24 horas.
- Si no puede ni comer ni tomar líquidos porque su estómago no puede retener nada.

Náusea: Lo que debe hacer si vomita

Escoja estos alimentos.

Estos alimentos pueden ayudarle a su cuerpo recuperar lo que perdió cuando vomitó. Tal vez la ayuden a sentirse mejor.

Líquidos

- Jugos
- Refrescos para atletas
- Sodas
- Limonada
- Caldos de fideo
- Consomé de pollo
- Paletas de fruta congeladas
- Jugo de vegetales
- Leche de soya

Bocadillos

- Pretzels
- Tortilla chips
- Pepinos encurtidos
- Papitas fritas
- Galletas saladas
- Semillas de girasol
- Mantequilla de maní
- Almendras
- Pan de trigo integral
- Molletes de salvado (bran)
- Germen de trigo

Frutas y Vegetales

- Aguacate
- Plátano (banana)
- Papa
- Camote
- Calabazita blanca
- Chabacanos (albaricoques)
- Fruta kiwi
- Melón verde
- Sandía
- Melón
- Espinaca

Heartburn: What you can do

Eat 5 or 6 small meals a day instead of 2 or 3 large meals.

- Eat slowly.
- Eat only small servings of meat at one time.
- Drink fluids between meals, instead of with meals.
- Take sips of water, milk, or eat a spoonful of yogurt.
- Do not eat before you go to bed.

Stand or sit up straight after you eat.

- Wait at least two hours after you eat before you lie down.
- Sleep or rest with pillows under your shoulders to prop you up.

Stay away from alcohol and cigarettes. They can make heartburn worse. they can also harm your baby.

Exercise may help heartburn go away.

- Take a slow walk.
- Sit quietly and breathe deeply.
- Try the flying exercise:
  - Sit cross-legged or tailor fashion.
  - Stretch your arms to the sides.
  - Bring the back of your hands together over your head.
  - Quickly raise and lower your arms.
  - Try doing this ten times.

Try to stay away from these foods:

- Greasy, fried or deep fried foods
- Spicy foods, like chile, salsa, or curry
- Pizza
- Sausage
- Garlic or oregano
- Tomato sauces
- Coffee (any kind)
- Sodas or teas with caffeine
- Chocolate
- Citrus fruits, juices
- Carbonated beverages

Acidez: Lo que puede hacer

Coma comidas livianas de 5 a 6 veces por día, en vez de 2 ó 3 comidas grandes.

- Coma despacio.
- Coma sólo una pequeña porción de carne por comida.
- Tome líquidos entre comidas, en vez de tomarlos con la comida.
- Tome agua o leche por sorbitos; o coma una cucharadita de yógur.
- No coma antes de acostarse.

Párese o siéntese muy derecha después de cada comida.

- Espere por lo menos dos horas después de comer antes de recostarse un rato.
- Duerma o descanse poniéndose almohadas debajo de sus hombros como respaldo.

Hacer ejercicio puede ayudarle contra la acidez.

- Tome un paseo lento, a pie.
- Siéntese en un lugar tranquilo y respire profundo.

Evite el alcohol y los cigarrillos. Pueden empeorar la acidez. También pueden hacerle daño a su bebé.

- Pruebe el siguiente ejercicio:
  - Siéntese en el piso con las piernas crúzadas.
  - Estire los brazos hacia los lados.
  - Mueva sus brazos hacia arriba. Junte las manos sobre la cabeza, con las palmas hacia afuera, como si estuviera volando.
  - Levante y baje los brazos rápidamente.
  - Trate de hacer este ejercicio 10 veces.

Trate de evitar las siguientes comidas:

- Comidas grasosas, fritas o muy aceitosas.
- Alimentos con especias, como los jalapeños o la salsa.
- Pizza
- Salchichas
- Ajo u orégano
- Salsas de tomate
- Café de cualquier tipo
- Sodas o té con cafeína
- Chocolate
- Frutas o jugos de frutas cítricas
- Refrescos de soda

Heartburn: Should you use antacids?

Check with your health care provider about what you should take.

It may help your heartburn to use antacids. But not all antacids are safe when you are pregnant.

These antacids are OK to use.

But every pregnancy is different. Ask your health care provider about:

- Tums™
- Maalox™
- Mylanta™
- Riopan™
- Gelusil™

Try the liquid form of the antacid. It may work better.

Some antacids can hurt you or your baby.

- Do not take Alka-Seltzer™ or Fizrin.™ They have aspirin in them. You should not take aspirin when you are pregnant.
- Do not use baking soda, Soda Mints,™ Eno,™ or Rolaids.™ They have too much salt in them.
- If you use antacids too often, you could have problems. Take only as much as your health-care provider says is safe.

Check with your health care provider before you use any medicine.

Acidez: ¿Debería usar antiácidos?

Consulte con su médico, para que le recomiende lo que puede tomar.

A veces, los antiácidos ayudan a aliviar la acidez. Pero, algunos antiácidos son dañinos durante el embarazo.

Hay antiácidos que no son dañinos durante el embarazo:

Pero cada embarazo es muy diferente. Consulte con su médico sobre:

- Tums™
- Maalox™
- Mylanta™
- Riopan™
- Gelusil™

Pruebe antiácidos en forma líquida. Tal vez sean más efectivos para usted.

Algunos antiácidos pueden hacerle daño a usted y a su bebé.

- No use Alka-Seltzer™ ni Fizrin.™ Contienen aspirina. Usted no debe tomar aspirinas durante el embarazo.
- No use bicarbonato, Soda Mints,™ Eno,™ o Rolaids.™ Contienen mucha sal.
- Si usa antiácidos con mucha frecuencia, le pueden causar problemas. Tome sólo la dosis que su médico le receta.

Consulte con su médico antes de usar cualquier medicina.

Constipation: What you can do

When you're pregnant, you are likely to get constipated from time to time. Here are some ideas to help.

Eat more foods with fiber.

- Raw fruits
- Raw or cooked vegetables
- Leafy greens
- Dried fruits
- Nut and seeds
- Whole grain breads and cereals
- Bran/Oat Bran
- Brown rice
- Corn
- Beans and peas

Eat regular meals and snacks.

- Try small meals.
- Chew your food very well.

Drink plenty of liquids.

- Drink water and other fluids such as: decaf teas, decaf coffee, milk, juice, and soup.
- Drink warm/hot liquids before you eat in the morning.
- Write down how much liquid you drink. Does it add up to two or three quarts? If not, drink some more.

Exercise every day.

- Walk for half an hour.
- Swim.
- Do low impact aerobics.

Ask your health care provider before you do anything new.

Take time for your bowel movements.

- If you need to go to the bathroom, don't try to hold it. That can make it worse.
- Raise your feet on a stool or box when you have a bowel movement.
- Don't strain.

Try a natural laxative.

- It can help to eat prunes, figs, or dried apricots. You can also drink juice.

Estreñimiento: Lo Que Puede Hacer

Durante el embarazo es común estar estreñida de vez en cuando. Hay consejos que le pueden ayudar.

Coma más alimentos que contienen fibra.

- Frutas frescas
- Vegetales frescos o cocidos
- Vegetales de hojas verde oscuro
- Frutas secas
- Nueces y semillas
- Panes y cereales integrales
- Salvado o afrecho, y avena
- Arroz natural (sin procesar)
- Maíz
- Frijoles y chícharos

Coma a su horario regular y coma bocadillos.

- Trate de comer varias comidas ligeras.
- Mastique bien su comida.

Tome muchos líquidos.

- Tome agua y otros líquidos como: té o café descafeinado, leche, jugos, y caldos.
- Tome algo tibio o caliente antes de comer en las mañanas.
- Anote cuánto líquido bebe. ¿Tome por lo menos de dos a tres litros de líquidos? Debe tomar más líquidos si no llega a esa cantidad.

Haga ejercicios todos los días.

- Camine por media hora.
- Nade.
- Haga ejercicios aeróbicos de poco impacto.

Consulte con su médico antes de probar cualquier cosa nueva.

Tómese su tiempo para ir al baño.

- Si tiene que ir al baño, no espere. Puede ser peor para el estreñimiento.
- Levante sus pies y póngalos sobre un banco o una caja cuando vaya al baño.
- No haga mucho esfuerzo.

Use un laxante natural.

- Las ciruelas pasas, higos, o chabacanos secos pueden servirle de mucha ayuda. También puede tomar jugos.

Constipation: What products you can and cannot take

Always ask your health care provider before you take any medicine or herbs.

- Ask what you can take to add fiber or to soften stools. Your health care provider can tell you what is safe.
- Drink a glass of water every time you take added fiber.
- Some iron pills have a stool softener that may help. Ask your health care provider.

When you are pregnant, you should NOT use some products.

Some can harm your baby. Others keep you from getting the vitamins you need to keep you and your baby healthy.

Do not use:

- Laxatives
- Castor oil
- Suppositories
- Senna
- Mineral oil
- Some kinds of antacids. Ask your health care provider.
- Enema

Watch out for these things:

- Too much calcium or iron can make your constipation worse. Talk to your health care provider about how much you should take.
- Too much hot or iced tea, coffee, or cola drinks can also make it worse. It's a good idea to stay away from caffeine.

Estreñimiento: Los productos que puede y no puede tomar

Consulte siempre con su médico antes de tomar cualquier medicina o probar hierbas medicinales.

- Pregúntele qué es lo que puede tomar para que le dé más fibra, o para suavizar sus evacuaciones cuando va al baño. Su médico le puede aconsejar sobre los productos que no son dañinos.
- Tome un vaso de agua con cada porción de fibra que ingiere.
- Algunas pastillas de hierro contienen un suavizador de evacuaciones que pueden servirle de ayuda. Consulte con su médico.

NO debe usar ciertos productos durante su embarazo.

Algunos productos son dañinos para su bebé. Otros pueden limitar que su cuerpo obtenga la cantidad de vitaminas que usted y su bebé necesitan para mantenerse saludables.

No use:

- Laxantes
- Aceite de Castor
- Supositorios
- Senna
- Aceite mineral
- Algunos antiácidos. Consulte a su médico.
- Enemas

Tenga mucho cuido:

- Mucho calcio o hierro puede causarle más estreñimiento. Hable con su médico sobre la cantidad que debe tomar.
- Mucho té, helado o caliente, café, o refrescos de coca-cola también empeoran el estreñimiento. Lo mejor es que evite la cafeína.

Do you have trouble with milk foods?

When you are pregnant, it is important to eat foods with calcium and protein. Milk foods can be a good way to do this. But some women have a hard time digesting milk foods. This is because milk has lactose, a sugar that some people cannot digest.

You can make it easier to digest milk foods.

You can:

- Eat or drink small servings of milk, ice cream, or frozen yogurt 5 or 6 times a day. Don't eat large servings at one time.
- Have milk with a meal instead of by itself.
- Heat your milk first. Or use it to make soups or casseroles.
- Drink chocolate or whole milk.

Choose foods low in lactose.

- Try yogurt with live active cultures in it. Read the label.

- Eat aged cheeses. Try jack, cheddar, mozzarella, or American.
- Drink cultured buttermilk. Use it when you bake.

Try these products to help digest milk foods.

- Ask your health care provider about products like Lactaid™ and DairyEase.™
- You can take these pills before you eat ice cream, yogurt, and cheese or drink milk.
- You can also get liquid drops to add to milk.
- You can buy milk with low or no lactose in it or with Lactaid™ or DairyEase™ in it.

Choose non-milk foods rich in calcium.

- Ask for the list of *Foods rich in calcium.*

If you still have problems:

- Do not eat milk foods.
- Ask your health care provider before you take any medicines for diarrhea or gas.

Take extra calcium.

- Talk to your health care provider and/or dietitian about what type and how much to take.

¿Tiene problemas para digerir la leche?

Es muy importante que coma alimentos que contienen calcio y proteína durante su embarazo. Los productos de leche pueden proveerle esas substancias. Pero, algunas mujeres no pueden digerir estos productos. Eso se debe a que la leche contiene lactosa, un azúcar que algunas personas no pueden digerir.

Hay cosas que puede hacer para digerir mejor los productos con leche.

- Coma o tome porciones pequeñas de leche, helados, o yógur congelado, de 5 a 6 veces al día. No trate de comerse una porción grande.
- Tome leche para acompañar una comida, no la tome sola entre comidas.
- Hierva la leche. O úsela para hacer caldos o caserolas al horno.
- Tome leche con chocolate o leche descremada.

Escoja alimentos que tienen poca lactosa.

- Pruebe el yógur natural. Lea la etiqueta. Busque el ingrediente "live active cultures."

- Coma quesos añejos, como el monterey jack, chédar, mozarela, o queso Americano.
- Use leche con crema natural (buttermilk). Usela para hornear.

Pruebe los productos que le pueden ayudar a digerir los productos con leche.

- Consulte con su médico sobre productos como Lactaid™ y DairyEase.™
- Puede tomar estas pastillas antes de comer helados, yógur, y queso, o tomar leche.
- También puede conseguir unas gotas, para añadirle a la leche.
- Puede comprar leche con poca o sin lactosa, o que contiene Lactaid™ o DairyEase.™

Escoja comar alimentos que no contienen leche pero que contienen mucho calcio.

- Pida la lista que se titula *Alimentos altos en calcio.*

Si todavía le causa problemas:

- No consuma productos de leche.
- Consulte con su médico antes de tomar cualquier medicina para la diarrea o para quitar los gases del estómago.

Tome calcio extra.

- Consulte con su médico o con la nutricionista sobre el tipo de calcio y la cantidad que debe tomar.

Foods rich in calcium

You need three servings each day of foods rich in calcium. All milkfoods are high in calcium.

If you can't drink milk or eat yogurt, try 5 ounces of cheese every day. If you do not like cheeses and other milk foods, or can't digest milk foods, choose 3 servings of non-milk foods with plenty of calcium.

Milk and milk foods

Each serving has about as much calcium as one cup of milk.

- 8 oz. fluid milk
- 8 oz. milkshake
- 8 oz. plain yogurt
- 1 cup pudding
- 1½ cups frozen yogurt
- 1 cup custard
- 1½ cups ice cream
- 1½ oz. hard, aged cheeses
- 2 oz. processed cheese
- 8 oz. buttermilk
- 2 cups cottage cheese

Non-milk foods with calcium

You can also choose these non-milk foods that are rich in calcium. Each serving size has about as much calcium as a cup of milk.

- Calcium-fortified cereal (one serving)
- 9 oz. tofu with calcium chloride
- 8 oz fortified soy milk
- ¾ cup fortified orange juice
- ½ cup canned mackerel or salmon (with bones)
- 2 tbs. blackstrap molasses
- 1½ cups cooked turnip greens
- 5 medium or 2½ oz. sardines
- 10 dried figs
- 1½ cups tempeh
- 3 cups cooked kale or mustard greens
- 3 cups okra
- 5 medium oranges
- 3 cups fresh cooked broccoli
- 7 medium corn tortillas made with lime or calcium carbonate
- 2 cups baked beans or pork and beans
- 4 oz. almonds
- 5 cups cooked bok choy or collard greens

Alimentos ricos en calcio

Debe comer 3 porciones al día de comidas ricas en calcio. Todos los productos con leche contienen mucho calcio.

Si no puede tomar leche o comer yógur, pruebe a comer 5 onzas de queso cada día. Si no le gusta el queso, y otros productos lácteos, o no puede digerir comidas que contienen leche, entonces debe escoger 3 porciones de otro tipo de alimento rico en calcio.

Leche y productos lácteos

Cada porción de los siguientes alimentos contienene tanto calcio como una taza de leche.

- 8 onzas de leche
- 8 onzas de malteada (nieve con leche)
- 8 onzas de yógur sin sabor
- 1 taza de pudín
- 1 1/2 tazas de yógur congelado
- 1 taza de flan
- 1 1/2 tazas de nieve (helado)
- 1 1/2 onzas de queso duro y añejo
- 2 onzas de queso procesado
- 8 onzas de leche con crema (buttermilk)
- 2 tazas de requesón

Alimentos sin leche pero con calcio

También puede escoger estas comidas sin leche que contienen mucho calcio. Cada porción contiene tanto calcio como una taza de leche.

- Cereales seco fortificado con calcio (una porción)
- 9 onzas de tofu con "calcium phosphate"
- 8 onzas de leche de soya fortificada con calcio.
- 3/4 taza de jugo de naranja fortificado con calcio.
- 1/2 taza de macarelas o salmón en lata (con espinas)
- 2 cucharadas de melaza
- 1 1/2 tazas de hojas de nabo cocidas
- 5 sardinas medianas o 2 1/2 onzas de sardinas
- 10 higos secos
- 3 tazas de repollo rizado u hojas de mostaza cocidas
- 3 tazas de okra
- 5 naranjas medianas
- 3 tazas de bróculi fresco cocido.
- 7 tortillas de maíz medianas, hechas con cal o bicarbonato de soda.
- 2 tazas de frijoles horneados, o frijoles con carne de puerco.
- 4 onzas de almendras
- 5 tazas de bok choy cocido, u otras hojas verdes cocidas.

Get the iron you need

When you are pregnant, you need more iron.

Your body uses iron every day. So every day you need more iron. You need iron to make red blood cells. This keeps you and your baby healthy. When you don't get enough iron, your baby has a higher chance of being born too early or too small.

Here's how to get more iron.

Take prenatal vitamins with iron.

Eat more iron-rich food.

- Every day, eat 3 servings of animal products, like meat, fish, poultry, or eggs.
- Eat foods high in iron and foods with Vitamin C at the same time. This will help you use more of the iron from the food you eat.
- When you cook, use cast iron pots and pans.

You may need to take extra iron.

- Ask your doctor about taking extra iron every day.
- Take your iron pill at bedtime or between meals.

When you take your iron pills:

- Do not drink milk at the same time.
- Do not drink coffee, tea, or cola beverages at the same time.
- Do not eat yogurt, cheese, or bran at the same time.
- Do not use antacids.

This will help your body take in more iron.

Get the iron you need

Eat more of these iron-rich foods.

These meats and shellfish are high in iron:

- Beef
- Dark turkey meat
- Cooked beef tongue
- Cooked oysters
- Cooked clams

Any cereal fortified with iron is high in iron.

- Read the label.

These foods are good sources of iron:

- Lentils
- Navy beans
- Kidney beans
- Garbanzo beans
- Soybeans
- Blackeye peas
- Pumpkin seeds
- Lima beans

Try these fruits and vegetables. They also have iron.

- Prunes
- Dried apricots
- Spinach
- Raisins

Eat iron rich foods along with foods high in Vitamin C.

The vitamin C in food helps your body take in more iron. Try these foods high in vitamin C:

- Oranges
- Lemons
- Grapefruits
- Broccoli
- Tomatoes
- Cabbage

Consuma el hierro que necesita

Usted necesita más hierro cuando está embarazada.

Su cuerpo utiliza el hierro cada día. Así que cada día necesita más hierro. Necesita hierro para producir glóbulos rojos. De esa manera, se mantiene sana, y mantiene sano a su bebé. Si usted no consume suficiente hierro, su bebé corre más riesgo de nacer prematuro o nacer muy chiquito.

Cómo consumir más hierro.

Tome vitaminas prenatales que contienen hierro.

Coma alimentos que contienen mucho hierro.

- Cada día, coma 3 porciones de productos origen de animal, como carne, pescado, pollo, o huevos.
- Coma productos que contienen mucho hierro y vitamina C al mismo tiempo. De esa forma, su cuerpo puede utilizar más del hierro que usted ingiere.
- Cuando cocine, use sartenes y ollas de hierro pesado.

Tal vez necesite tomar más hierro.

- Consulte con su médico si debe tomar más hierro todos los días.
- Tómese sus pastillas de hierro al acostarse o entre comidas.

Cuando tome pastillas de hierro:

- No tome leche al mismo tiempo.
- No tome café, té, o sodas al mismo tiempo.
- No coma yógur, queso o cereal de salvado (bran) al mismo tiempo.
- No use antiácidos.

Esto le ayuda al cuerpo a absorber más hierro.

Consuma el hierro que necesita

Coma más productos que contienen mucho hierro.

Carnes y mariscos que contienen mucho hierro:

- Carne de res
- Carne oscura del pavo
- Lengua de res cocida
- Ostras cocidas
- Almejas cocidas

Cualquier cereal fortalecido con hierro contiene mucho hierro.

- Lea las etiquetas.

Alimentos que son fuentes ricas en hierro:

- Lentejas
- Frijoles rojos
- Frijoles rojos grandes
- Garbanzos
- Frijol de soya
- Frijol de punto negro
- Semillas de calabaza
- Habas verdes

Prueba las siguientes frutas y verduras. Contienen mucho hierro.

- Ciruelas pasas
- Chabacanos secos (albaricoques)
- Espinacas
- Uvas pasas

Coma alimentos ricos en hierro junto con productos ricos en vitamina C.

La vitamina C en ciertos alimentos ayuda a que el cuerpo pueda absorber más hierro. Pruebe los productos siguientes que contienen mucha vitamina C:

- Naranjas
- Limones
- Toronjas
- Bróculi
- Tomates
- Repollo o col

Get the folic acid you need

When you are pregnant, you need more folic acid.

Make sure you get plenty of folic acid. It will:

- Help lower the chances of having a baby with birth defects.
- Help you and your baby keep healthy.
- Give your baby a healthy start on life.

Here's how to get more folic acid.

Make sure you:

- Take your prenatal vitamins every day.
- Eat grains and cereals fortified with folic acid. Read the labels. Look for the words folic acid or folate.
- Eat 5 or more fruits and vegetables every day.
- Eat beans or lentils at least once a day.
- Talk to your health care provider about any medicines you take. Some may make it hard for your body to use folic acid.

It is good to know:

- Folic acid and folate are the same vitamin.
- Folic acid is added to foods.
- Folate is found in foods naturally.

Heat can destroy folate.

Do not overcook vegetables.

- Eat fruits and vegetables raw.
- Steam or sauté vegetables.
- Beans still have plenty of folate in them, even after they are cooked.

Get the folic acid you need

Eat these foods rich in folic acid.

Grains and cereals are fortified with folic acid:

- Bread
- Rice
- Flour
- Grits
- Wheat germ
- Corn meal
- Farina
- Pasta
- Many kinds of breakfast cereals

Read the labels on breads and cereals. They may have added folic acid.

Ingredients: Rice, wheat gluten, sugar, defatted wheat germ, salt, high fructose corn syrup, dried whey, malt flavoring, calcium caseinate, **Vitamins and Minerals:** ascorbic acid (vitamin C), alpha tocopherol acetate (vitamin E), reduced iron, niacinamide, pyridoxine hydrochloride (vitamin B_6), riboflavin (vitamin B_2), thiamin hydrochloride (vitamin B_1), vitamin A palmitate, folic acid and vitamin B_{12}. To maintain quality, BHT has been added to the packaging.

Beans and lentils are high in folate.

- Blackeye peas
- Lentils
- Split peas
- Garbanzo beans
- Kidney beans
- Lima beans
- Pinto beans
- Navy beans
- Black beans

Nuts and seeds are also high in folate:

- Peanuts
- Sunflower seeds

These fruits and juices are high in folate:

- Strawberries
- Orange juice
- Cantaloupe
- Avocado
- Papaya

Many vegetables are high in folate:

- Broccoli
- Asparagus
- Corn
- Okra

These greens are high in folate:

- Mustard greens
- Romaine lettuce
- Spinach
- Cooked turnip greens

Consuma el ácido fólico que necesita

Cuando está embarazada necesita más ácido fólico.

Asegúrese de consumir suficiente ácido fólico. Porque:

- Ayuda a reducir las posibilidades que su bebé nazca con defectos de nacimiento.
- Les ayuda a mantenerse sanos, tanto a usted como a su bebé.
- Su bebé podrá tener un buen comienzo en su vida.

Para conseguir más ácido fólico.

Debe hacer lo siquiente:

- Tome sus vitaminas prenatales todos los días.
- Coma granos y cereales fortalecidos con ácido fólico. Lea las etiquetas. Busque las palabras “folic acid” o “folate” en la etiqueta.
- Coma 5 o más frutas y verduras diarias.
- Coma frijoles o lentejas por lo menos una vez al día.
- Consulte a su médico sobre las medicinas que toma. Algunas no dejan que el cuerpo use el ácido fólico.

Debe saber que:

- El ácido fólico y el folate son la misma vitamina.
- El ácido fólico es lo que le agregan a ciertos alimentos.
- El folate es lo que los alimentos contienen naturalmente.

El calor uede destruir el folate.

No cocine demasiado las verduras.

- Coma frutas y verdura frescas.
- Cocine verduras al vapor o salteadas.
- Los frijoles contienen mucho folate, aún después de cocinar los.

Consuma el ácido fólico que necesita.

Coma productos ricos en ácido fólico.

Granos y cereales que están fortalecidos con ácido fólico:

- Pan
- Arroz
- Harina
- Sémola
- Trigo integral
- Harina de maíz
- Farina
- Pasta
- Algunos cereales secos

Lea las etiquetas de las cajas de cereales y los paquetes de pan. Tal vez le agregaron ácido fólico.

Ingredients: Rice, wheat gluten, sugar, defatted wheat germ, salt, high fructose corn syrup, dried whey, malt flavoring, calcium caseinate, **Vitamins and Minerals:** ascorbic acid (vitamin C), alpha tocopherol acetate (vitamin E), reduced iron, niacinamide, pyridoxine hydrochloride (vitamin B_6), riboflavin (vitamin B_2), thiamin hydrochloride (vitamin B_1), vitamin A palmitate, folic acid and vitamin B_{12}. To maintain quality, BHT has been added to the packaging.

Los frijoles y las lentejas son ricas en folate:

- Frijoles de punto negro
- Lentejas
- Chícharo seco
- Garbanzos
- Frijoles rojos grandes
- Habas
- Frijoles pintos
- Frijoles rojos
- Frijoles negros

Las nueces y semillas también son ricas en folate.

- Cacahuates
- Semillas de girasol

Frutas y jugos ricos en folate son:

- Fresas
- Jugo de naranja
- Melón
- Aguacate
- Papaya

Hay muchos vegetales ricos en folate:

- Bróculi
- Espárragos
- Elotes
- Okra

Vegetales verdes ricos en folate son:

- Hojas de mostaza
- Lechuga romana
- Espinacas
- Hojas de nabo cocidas

Vitamin B_{12} is important

Pregnant women need Vitamin B_{12}.

If you don't get enough Vitamin B_{12}, you could get Vitamin B_{12} anemia. When you don't get enough Vitamin B_{12}, it can damage your nervous system.

Vitamin B_{12} is found in animal foods— like meat, milk, or eggs. If you don't eat these foods, talk to your health care provider. You may need more Vitamin B_{12}.

How Can I Get More Vitamin B_{12}?

- Eat animal foods like milk, cheese, eggs, or meat.
- Eat soy foods, like tofu, fortified with Vitamin B_{12}. Read the label.
- Try brewers yeast with B_{12}, such as Red Star®.
- Ask your health care provider if you should take B_{12} pills or shots.

La Vitamina B_{12} es importante

Las mujeres embarazadas necesitan Vitamina B_{12}.

Si no consume suficiente Vitamina B_{12}, le puede dar anemia de Vitamina B_{12}. Cuando su cuerpo no recibe suficiente Vitamina B_{12}, su sistema nervioso se puede dañar. Hay Vitamina B_{12} en productos animal — como carne, leche, o huevos. Si no consume ninguno de esos alimentos, consulte con su médico. Tal vez necesite más Vitamina B_{12}.

¿Cómo consigo más Vitamina B_{12}?

- Coma productos de animal, como leche, queso, huevos, o carne.
- Coma productos de soya, como el tofu, fortificado con Vitamina B_{12}. Lea las etiquetas.
- Pruebe la levadura preparada con Vitamina B_{12}, como la marca Red Star®.
- Consulte con su médico, y pregúntele si debe tomar pastillas o deben inyectarle Vitamina B_{12}.

Take prenatal vitamins and minerals

Here's how:

- Take only one tablet a day. If you take more, it can be harmful.
- Take it at a different time than your iron or calcium pills.
- Take your prenatal pill with water or juice. Do not take with milk, cheese, or yogurt.
- Take it at bedtime or between meals.

Be careful!
Keep your prenatal vitamin and mineral pills out of reach of children. If children eat them, they can get very sick or even die.

If your child does swallow any:

Call the Poison Control right away 1-800-876-4766.

You may:

- Get constipated.
- Have diarrhea.

Talk to your health care provider about what to do.

Tome vitaminas y minerales prenatales

Cómo hacerlo:

- Tómese sólo una pastilla diaria. Si toma más, puede hacerle daño.
- Tome su pastilla prenatal a una hora diferente de cuando toma sus pastillas de hierro o calcio.
- Tome su pastilla prenatal con agua o jugo. No la tome con leche, queso, o yógur.
- Tómela a la hora de dormir, o entre comidas.

¡Tenga cuidado!

No ponga sus pastillas prenatales de vitaminas y minerales al alcance de los niños. Si los niños las toman, se pueden enfermar gravemente, y hasta se pueden morir.

Si su hijo se traga una pastilla:

Llame de inmediato al Centro de Control de Envenenamientos al: 1-800-876-4766.

Tal vez:

- Se sienta estreñida.
- Le dé diarrea.

Consulte con su médico, y pregúntele qué debe hacer.

If you need iron pills

Take only the iron pills your health care provider tells you that you need:

- If you take more than one pill, take each pill 3 or 4 hours apart.
- Do not take iron at the same time as your prenatal vitamins.
- Do not take iron with milk, yogurt, cheese, or other milk foods.
- Try to take iron between meals.
- Do not stop taking the iron without telling your doctor.

Call your health care provider and ask for advice:

- **If you vomit or feel sick to your stomach.** You may need to take your iron pills with food or at bedtime. You may want to use time released iron.
- **If you get diarrhea.** You may need to take less iron.
- **If you get constipated.** It's a good idea to eat high fiber foods. Drink more fluids. Or ask about a stool softener.

Be careful!
Keep your iron pills out of reach of children. It only takes a few iron pills to kill a small child.

If your child swallows any iron pills:

Call 911 or Poison Control right away at 1-800-876-4766.

Si necesita pastillas de hierro

Tome sólo las pastillas de hierro que le recomiende su médico:

- Si debe tomar más de una pastilla, tome una pastilla cada 3 a 4 horas.
- No tome pastillas de hierro a la misma hora en que se toma sus vitaminas prenatales.
- No tome pastillas de hierro con leche, yógur, queso, u otros productos lácteos.
- Trate de tomar sus pastillas de hierro entre comidas.
- No deje de tomarse el hierro sin antes consultar a su médico.

Llame a su médico y pídale consejos:

- **Si vomita o siente náusea.** Tal vez deba tomarse sus pastillas de hierro con la comida, o cuando se va a acostar. Tal vez prefiera las tabletas que distribuyen el hierro lentamente.
- **Si le da diarrea.** Tal vez deba tomar menos hierro.
- **Si se siente estreñida.** Sería bueno que comiera productos con mucha fibra. Beba más líquidos. O, pida que le receten algo para poder ir al baño.

¡Tenga cuidado!

Guarde las pastillas de hierro fuera del alcance de los niños. Con unas pocas pastillas de hierro puede morir un niño pequeño.

Si su hijo se traga una de estas pastillas:

Llame de inmediato al 911, o al Centro de Control de Envenenamientos al 1-800-876-4766.

You may need extra calcium

Calcium helps you and your baby grow and stay healthy. If you are not getting enough calcium:

- Talk to your health care provider about taking calcium pills.
- Take your calcium pills just as your provider tells you to.
- If there is more than one pill, take one every 3 to 4 hours. Do not take all the pills at one time.
- Do not take calcium at the same time as your prenatal vitamins or iron tablets.
- Don't take more than 1000 mg of calcium a day.

You may have problems when taking calcium.

- You may get constipated or have diarrhea. Ask your health care provider for help.
- If you take too many calcium pills, you could get kidney stones. Take only what your health care provider recommends.

Stay away from these kinds of calcium pills:

- Do not use calcium phosphate. Your body does not use the calcium in it very well.
- Do not take oyster shells, bone meal or dolomite pills.
- Some calcium pills and antacids have lead in them. Ask your pharmacist for safe choices.

Be careful!

Keep your calcium pills out of reach of children.

If your child does swallow any:

Call Poison Control right away at 1-800-876-4766.

Tal vez necesite más calcio

El calcio le ayuda a usted y a su bebé a crecer y a mantenerse sanos. Si no está recibiendo suficiente calcio:

- Consulte con su médico y pregúntele si debe tomar pastillas de calcio.
- Tome sus pastillas de calcio de acuerdo con las indicaciones de su médico.
- Si debe tomarse más de una pastilla, tome una cada 3 a 4 horas. No se tome todas las pastillas al mismo tiempo.
- No tome calcio a la misma hora en que se toma sus pastillas prenatales de vitaminas, o las de hierro.
- No tome más de 1,000 miligramos de calcio al día.

Tal vez sufra de ciertos problemas cuando tome el calcio.

- Puede sentirse estreñida o le puede dar diarrea. Consulte con su médico.
- Si toma demasiadas pastillas de calcio, se le pueden formar piedras en los riñones. Tome sólo la dosis que su médico le recomiende.

Hay varios tipos de calcio que debe evitar:

- No use fosfato de calcio (calcium phosphate). Su cuerpo no usa bien el calcio de esa sustancia. Lea las etiquetas.
- No tome pastillas de conchas de ostras (oyster shells), de huesos desechos (bone meal), o de dolomita (dolomite). Lea las etiquetas.
- Algunas pastillas de calcio y ciertos antiácidos contienen plomo. Consulte con el farmacéutico para que le ofrezca opciones seguras, que no van a hacerle daño.

¡Tenga cuidado!

No ponga las pastillas de calcio al alcance de los niños.

Si su hijo se traga una pastilla:

Llame de inmediato al Centro de Control de Evenenamientos al 1-800-876-4766.

You can eat healthy and save money

Tips for food shopping

You don't have to spend lots of money to get the foods you need to keep healthy.

Shop around the outside aisles of stores. Get fresh, less processed foods.

- Buy fresh fruits and vegetables in season.
- Choose whole chicken or a bulk size bag of chicken pieces.

Buy things in bulk, like rice, beans, oatmeal, or pasta.

- Buy plain food items. For example, get a bag of rice — not boxed rice mixes with spices. Or buy fresh potatoes, not instant potatoes or other mixes.
- Choose less processed foods. Buy cheese in blocks, not sliced.

Look in the frozen food section.

- Choose frozen vegetables without sauces or spices.
- Frozen juice is cheaper than other juice.

Buy store brands and specials.

- Look for "2 for 1" specials.
- Buy the weekly specials the store offers for foods you often eat.

Plan your menu for the week.

- Plan menus around foods that are in season.
- Make extra, and freeze to use later.
- Plan for leftovers. For example, serve grilled chicken one night and chicken soup the next.

Don't buy on impulse.

- Make a shopping list ahead of time.
- Shop when you are not hungry.
- Shop without your children when you can. Candies and toys are often put at children's eye level. That can get expensive.
- Only use coupons to buy foods you normally eat.

Compare prices. Prices may be cheaper at:

- Large supermarket stores
- Discount warehouses
- Farmer's markets
- Food co-ops
- Food buying clubs

Puede comer bien sin gastar mucho

Consejos para comprar comida

No tiene que gastar mucho para obtener los alimentos que necesita para mantenerse saludable. Le recomendamos que:

Vaya a los mostradores del exterior de la tienda. Los alimentos son más frescos y menos procesados.

- Compre frutas y verduras frescas de la temporada.
- Compre un pollo entero, o una bolsa gigante con piezas de pollo.

Compre en grandes cantidades, como arroz, frijoles, o avena.

- Compre alimentos simples. Por ejemplo, compre una bolsa de arroz simple—no compre arroz en caja con especias. Compre papas frescas, en lugar de papas instantáneas, u otros alimentos pre-cocinados.
- Escoja alimentos sin procesar. Compre queso en trozos grandes, no raspado o rebanado.

En la sección de comidas congeladas.

- Compre verduras congeladas sin salsas ni especias.
- El jugo congelado es más barato.

Compre alimentos en oferta o con la marca de la tienda.

- Busque las ofertas de "dos por uno."
- Para alimentos que consume con frecuencia, compre el especial de la semana que ofrece la tienda.

Planee para la semana.

- Prepare sus menús de acuerdo con lo que la temporada le ofrece.
- Prepare más de lo necesario, y guarde lo que sobra en el congelador.
- Incluya las comidas que le sobran en los menús. Por ejemplo, sirva pollo asado una noche y al día siguiente haga sopa de pollo.

No compre por gusto.

- Haga su lista de compras por adelantado.
- Vaya de compras cuando no tenga hambre.
- Vaya de compras sin los niños, si puede. Los dulces y juguetes siempre los ponen al alcance de los niños. Eso le puede costar.
- Use cupones sólo para comprar alimentos que usted acostumbra comprar.

Tal vez encuentre mejores precios en:

- Supermercados grandes
- Almacenes con descuento
- Mercados al aire libre
- Cooperativas de comida
- Asociaciones para comprar comida con descuento

You can buy low-cost healthy foods

Bread, cereal, rice, and pasta

- Eat hot or cold low-sugar cereals, like oatmeal.
- Corn tortillas, soda crackers, graham crackers, popcorn, or pretzels make good choices.
- Choose whole grain foods, like whole wheat bread.

Fruits and vegetables

- Fresh fruits and vegetables in season are great. Check out produce stands and farmer's markets. You may get a better price there.
- Most of the time you can find good prices for potatoes, sweet potatoes, greens, carrots, onions, and cabbage.
- Bananas, oranges, apples, raisins, and prunes are almost always a good buy.
- Wash and cut your own lettuce for salads.

Milk foods

- Try powdered milk.
- Buy plain yogurt.

Meat, poultry, fish, beans, and other protein foods

- You may like beans (pinto, red, black, white, or pink). You can also try lentils, split peas, or blackeye peas.
- Try eggs, bean soups, peanut butter, peanuts, or tofu.
- Choose turkey legs, canned tuna, or whole chickens. Buy meat on sale.
- Cook pizza at home, rather than eating out.

Fats

- Use vegetable oils for cooking.
- Do not use butter, lard, or shortening.

Puede comprar alimentos nutritivos a bajo costo

Panes, cereales, arroz, y pastas

- Coma cereales fríos o calientes que no contienen mucha azúcar, como la avena.
- Tortillas de maíz, galletas de soda o de graham, palomitas de maíz, o pretzels son buenas elecciones.
- Escoja alimentos con granos integrales, como el pan de trigo integral.

Frutas y verduras

- Frutas y vegetales frescos de la temporada son mejor. Compare precios de los puestos con frutas frescas y los mercados al aire libre.
- La mayor parte del tiempo puede comprar papas, camotes, vegetales verdes, zanahorias, cebollas, y repollo a buen precio.
- Plátanos, naranjas, manzanas, pasas, y ciruelas pasas casi siempre están a buen precio.
- Lave y corte su propia lechuga para ensaladas.

Productos con leche

- Pruebe la leche en polvo.
- Compre yógur simple, sin sabor.

Carne, pollo, pescado, frijoles, y otros alimentos con proteína

- Tal vez le gusten los frijoles (pintos, rojos, negros, blancos, o rosados). También debe probar lentejas, gandules, o chícharos.
- Pruebe los huevos, caldos de frijoles, mantequilla de maní, cacahuates, o tofu.
- Compre patas de pavo, atún enlatado, o pollos enteros. Compre la carne en oferta especial.
- Haga su propia pizza en casa, en vez de salir a comer.

Grasas

- Use aceite vegetal para cocinar.
- No cocine con mantequilla, ni manteca de puerco o de vegetal.

You can stretch your dollars

Choose these easy meals and snacks

You can make these quick and easy meals.

Try:

- Bean and cheese burritos
- Eggs with salsa and tortillas
- Rice and beans with tortillas
- Spaghetti with tomato sauce

You might like:

- Lentil or bean soup
- Barley soup with carrots and beef
- Vegetable beef stew

Think about having:

- Baked potato with cheese and broccoli
- Vegetable and cheese lasagna
- Pasta salad with vegetables
- Homemade cheese & vegetable pizza

It's easy to make:

- Tuna noodle casserole
- Stir-fried tofu and vegetables
- Chili with cornbread

You may like these sandwiches:

- Egg salad sandwich
- Tuna salad sandwich
- Peanut butter and jelly sandwich
- Chicken salad sandwich

Try these salads:

- Three-bean salad
- Fruit salad. Use fruits in season.
- Green salads. Wash and cut your own lettuce mixture. You can dry the lettuce and store it in the refrigerator.
- Rice or couscous salad with chicken and fruit

You can stretch your dollars

You can choose healthy snacks.

Crackers can be good. What about:

- Graham crackers with milk
- Crackers and cheese
- Tuna or peanut butter and crackers

You may like these healthy cookies:

- Low-fat cookies
- Oatmeal cookies
- Rice cakes
- Fig or fruit bars

You may like:

- Apples and peanut butter
- Carrots and other fresh vegetables
- Fruit canned in juice or water
- Fresh fruit (in season)
- Fruit or vegetable juice

You can try:

- Fruit popsicles
- Frozen yogurt
- Sherbet

How about:

- Yogurt
- Custard
- Pudding

You may want to try:

- Corn tortillas with cheese and salsa
- Cereal with milk
- Popcorn
- Bread sticks
- Pretzels

Puede estirar su dinero

Prepare comidas y bocadillos fáciles y sencillos.

Puede preparar comidas rápidas y fáciles de hacer.

Pruebe:

- Burritos de frijoles y queso
- Huevos con salsa estilo mexicano y tortillas
- Arroz y frijoles con tortillas
- Espagueti con salsa de tomate

Tal vez le guste:

- La sopa de lentejas o de frijoles
- Sopa de cebada con zanahorias y carne de res
- Estofado de res con verduras

Piense que pueden comer:

- Papas horneadas con queso y bróculi
- Lasaña de vegetales y queso
- Ensalada de pasta con vegetales
- Pizza hecha en casa con vegetales y queso

Es fácil hacer:

- Caserola de atún con fideos
- Tofu con vegetales al estilo chino
- Chili (frijoles con carne) con pan de maíz

Tal vez le apetezcan estas tortas:

- Torta de huevos cocidos con mayonesa
- Torta de ensalada de atún
- Sandwiches de mantequilla de maní con jalea
- Torta de pollo desmenuzado con mayonesa

Pruebe a hacer ensaladas como:

- Ensalada de ejotes, frijoles y garbanzos
- Ensalada de frutas. Use frutas frescas de la temporada.
- Ensaladas verdes. Lave y corte su propia mezcla de lechugas. Puede secar la lechuga, y guardarla en el refrigerador.
- Ensalada de arroz con pollo y fruta

Puede estirar su dinero

Escoja bocadillos nutritivos.

Las galletas de soda son buenas. Qué le parecen:

- Las galletas dulces de graham con leche
- Galletas de soda con queso
- Atún o mantequilla de maní con galletas de soda

Tal vez prefiera estas galletas nutritivas:

- Galletas bajas en grasa
- Galletas dulces de avena
- Tortitas de arroz esponjado (rice crackers)
- Galletas con relleno de higos o fruta

Tal vez le guste:

- La mantequilla de maní con manzanas
- Zanahorias y otros vegetales frescos
- Frutas enlatadas en jugo o en agua
- Fruta fresca que de la temporada
- Jugos de fruta o verduras

Puede probar:

- Las paletas de fruta (helados)
- Yógur congelado
- Sorbete de frutas

Y qué le parece:

- El yógur
- Flan
- Pudín

Tal vez quiera probar:

- Quesadillas con chile
- Cereal con leche
- Palomitas de maíz
- Palitroques
- Pretzels

When you cannot refrigerate

Choose these foods

There are safe foods you can eat, even when you cannot refrigerate.

When you buy canned food, buy the size of can that your family will eat at one meal, so there are no leftovers. If cooking rice, pasta, or cereal, cook only what your family will eat at one meal, so there are no leftovers needing refrigeration.

Milk, yogurt, and cheese

- Buy dry milk powder. When you make it, use it in a few hours.
- Make instant pudding with dry milk.
- Buy canned processed cheese.
- Buy a small carton of cottage cheese or yogurt. Eat it the same day you buy it.

Meat, poultry, fish, beans, and other protein foods

- Peanut butter and nuts are good to have on hand.
- Buy single servings of sardines or tuna. Use small cans of chili beans, baked beans, or refried beans.
- Buy canned garbanzo, kidney, or pinto beans.
- Hard boil eggs. Eat them the same day.

Fats

- Use vegetable oils.

Fruits and vegetables

- Eat fresh fruits and vegetables.
- Choose small-sized canned fruits, like applesauce or peaches.
- Try canned vegetables.
- Eat dried fruits: raisins, apricots, dates, figs, or prunes.
- Buy small sized fruit and vegetable juices.

Grains, cereals, rice, and pasta

- Buy instant rice, pasta, or noodles that only need hot water.
- Eat hot cereals such as Cream of Wheat™, oatmeal, and grits.
- Buy dry foods such as cereals, breads, and tortillas.
- You could also buy bagels, crackers, pretzels, and rice cakes.

Si no tiene refrigerador

Escoja estos alimentos

Hay alimentos que no se necesitan refrigerar

Cuando compre comida enlatada, compre la medida de lata que su familia puede comer en una comida. De ese modo, no habrán sobras. Cuando cocine arroz, pasta o cereal, cocine sólo lo que su familia se puede comer a la hora de la comida. De esa manera no habrán sobras que necesiten refrigeración.

Leche, yógur, y queso

- Compre leche en polvo. Cuando la prepare, úsela en un par de horas.
- Prepare pudín instantáneo con leche en polvo.
- Compre queso procesado en lata.
- Compre un envase pequeño de requesón o yógur. Cómaselo el mismo día en que lo compró.

Carne, pollo, pescado, frijoles, y otros alimentos con proteína

- Tenga mantequilla de maní y nueces a la mano.
- Compre latas pequeñas de sardina o atún. Use latas pequeñas de chili con frijoles, y frijoles horneados o refritos en lata.
- Compre latas de garbanzos, o de frijoles rojos o pintos.
- Prepare huevos cocidos. Cómaselos el mismo día.

Grasas

- Use aceite vegetal.

Frutas y vegetales

- Coma frutas y vegetales frescos.
- Compre latas chicas de frutas enlatadas, como puré de manzana o duraznos.
- Pruebe los vegetales en lata.
- Coma frutas secas: pasas, chabacanos, dátiles, higos o ciruelas pasas.
- Compre latas chicas de jugos de frutas y vegetales.

Granos, cereales, arroz, y pastas

- Compre arroz, pastas o fideos instantáneos que sólo necesitan agua caliente para su preparación.
- Coma cereales calientes como la crema de trigo, avena, y sémola.
- Compre alimentos secos como cereales, panes, y tortillas.
- Compre también bagels, galletas de soda, pretzels, y tortitas de arroz esponjado.

Tips for cooking and storing foods

If you do not have a stove, use small appliances for cooking, like:

- Hot plate
- Electric fry pan
- Crockpot
- Toaster oven
- Rice Cooker
- Microwave
- Hot pot

Cook for only one meal at a time.

Here are tips to keep foods fresh:

- Keep food in the driest and coolest spot in the room.
- Do not store food near heaters or under sinks.
- Fill a cooler with ice to keep foods cold without a refrigerator. This works for cheeses, milk, cold meats, yogurt, eggs, and vegetables.
- Wrap cookies and crackers in sandwich bags or store them in airtight jars or boxes.

It's important to:

- Keep all food covered and off the floor.
- Tightly close bags of bread, bagels, or tortillas. That keeps them fresh and keeps out pests.
- Open food boxes with care. Close them tightly every time you use them.
- Store sugar, dried fruit, or nuts in screw-top jars. You can also try clean coffee cans with lids.
- Throw away spoiled food in plastic bags. Keep it away from other foods.

Consejos para cocinar y guardar comida

Si no tiene estufa, use aparatos domésticos para cocinar, como:

- Parrilla eléctrica
- Sartén eléctrico
- Olla eléctrica (crockpot)
- Horno para tostar
- Olla de vapor para hacer arroz
- Microondas
- Cafetera eléctrica para hervir agua

Prepare sólo lo que se va a comer a la hora de la comida.

Sugerencias para mantener fresca la comida:

- Mantenga la comida en el lugar más seco y fresco que tenga en el cuarto.
- No guarde la comida cerca de calentadores, o debajo del fregadero.
- Si no tiene refrigerador, llene una hielera de cubitos de hielo para mantener fría la comida. Es muy útil para quesos, leche, carnes frías, yógur, huevos y vegetales.
- Envuelva las galletas dulces y las de soda en bolsas de sandwiches o guárdelas en un envase y sáquele el aire.

Es muy importante que:

- Tape toda la comida, y que no la ponga en el suelo.
- Cierre bien las bolsas del pan, bagels, o tortillas. La comida se conserva fresca, y no le entran bichos.
- Abra las cajas de comida con cuidado. Ciérrelas bien cada vez que las use.
- Almacene el azúcar, frutas secas, o nueces, en frascos con tapas que queden apretadas. Las latas limpias de café con tapas plásticas son muy útiles.
- Tire la comida que se le arruine, y póngala en bolsas plásticas. Manténgala lejos de la otra comida.

Don't get sick from the food you eat

Here's how

You can get sick when you eat foods that are not safe. This can harm you or your baby.

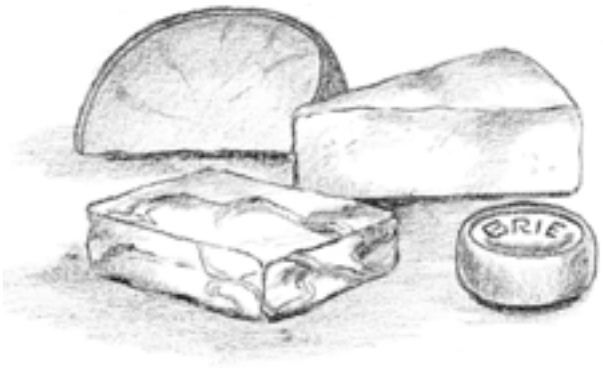
If you eat unsafe foods, you may get sick days or weeks later.

Call your doctor or clinic if you have:

- Chills
- Fever
- Headache
- Diarrhea
- Stomach ache

Don't eat or drink these raw foods:

- Unpasteurized milk or foods from raw milk
- Unpasteurized fruit or vegetable juice
- Raw eggs
- Raw meat or poultry, as well as uncooked hotdogs
- Raw fish or shellfish, like sushi, oysters, or shrimp



Some cheeses can be dangerous.

Don't eat Mexican-style cheeses, like:

- Queso blanco
- Queso fresco
- Queso asadero
- Contija
- Ranchero
- Queso enchilado

Stay away from these cheeses:

- Feta
- Brie
- Camembert
- Blue veined cheese like Roquefort

Don't get sick from the food you eat

Here's how

Cook your meat well.

- Don't eat undercooked meat, poultry, fish, or eggs.
- Don't eat uncooked hot dogs or pate.
- Stay away from cold cuts from the deli counter (like bologna). Or heat them well until they are steaming hot.

Wash your fruits and vegetables!

Before you cook or serve fruits or vegetables:

- Take away the outer layer of leafy vegetables.
- Soak and rinse well.
- Wash fresh fruits and vegetables under running water.

No se enferme con la comida que se come

Le sugerimos cómo evitarlo

Se puede enfermar con comer alimentos que son peligrosos. Pueden hacerle daño a usted o a su bebé.

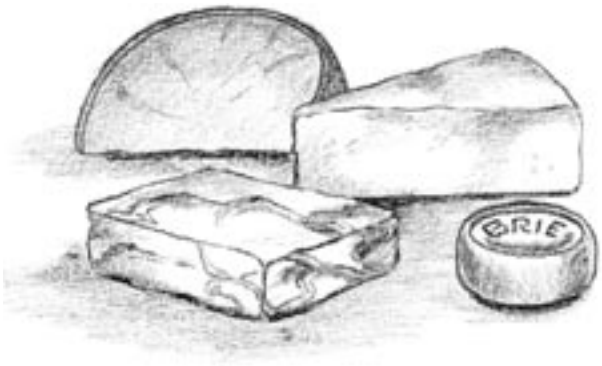
Si come algún alimento peligroso, tal vez no lo note hasta que pasen unos días o semanas.

Llame a su médico o a la clínica si tiene:

- Escalofríos
- Fiebre
- Dolor de cabeza
- Diarrea
- Dolor de estómago

No coma ni se tome ninguno de estos alimentos crudos:

- Leche sin pasteurizar, o productos lácteos de leche cruda
- Jugos de frutas o vegetales sin pasteurizar
- Huevos crudos
- Carne o pollo crudo, ni tampoco salchichas sin cocinar
- Pescado o mariscos crudos, como el sushi, ostras, o camarones



Algunos quesos pueden ser peligrosos.

No coma quesos Mexicanos, como:

- Queso blanco
- Queso fresco
- Queso asadero
- Cotija
- Queso ranchero
- Queso enchilado

Evite los quesos siguientes:

- Feta
- Brie
- Camembert
- Queso roquefort con las venitas azules

No se enferme con la comida que se come

Le sugerimos cómo evitarlo

Cocine bien la carne.

- No coma carne, pollo, pescado, o huevos que no estén bien cocinados.
- No coma salchichas crudas (hot dogs).
- No coma paté crudo (hígados de pollo).
- Evite las carnes frías del Deli (de la carnicería), como el salchichón (bologna). O caliéntelas hasta que suelten vapor.

¡Lave sus frutas y vegetales!

Antes de cocinar, o servir frutas o vegetales:

- Quíteles las hojas de afuera a las lechugas, repollos y vegetales parecidos.
- Enjúaguelos y lávelos bien.
- Lave las frutas o vegetales frescos bajo la llave del agua.

Lower your chances of eating food with unsafe chemicals in them

Many things around us are not safe. If you eat unsafe food, it can cause serious problems for you or your baby.

Here are some things you can do to protect yourself and your baby. This is very important when you are pregnant.

Eat many different kinds of food.

- When you eat many kinds of food, you lower the chance of eating something unsafe.

Be careful of mushrooms.

- Never eat mushrooms you pick yourself. They could be deadly.
- To be safe, eat only mushrooms you buy in a store or restaurant.

When you are pregnant:

- Eat fish no more than once a week or so.
- Do not eat shark or swordfish.
- Do not eat raw shellfish or fish.

It is safer to eat fish when you:

- Eat smaller fish. The bigger the fish, the older they are. Big fish are more likely to have chemicals in them that could cause serious health problems for you or your baby.
- Trim the skin and fat from fish.
- Eat only the fillet. Do not eat the organs or guts of fish or shell fish.
- Bake, broil, steam, or grill fish on a rack. Throw away the juices from the fat.
- Cook fish or shellfish at least four to six minutes.

Pay attention to the fish safety rules.

- Call your local health department to see if there are fishing areas you should stay away from. Pay attention to signs that say do not fish.
- Find out and follow all the fish health advisories given by the Office of Environmental Health Hazard Assessment (OEHHA).
- **Call 916-324-7572 or check out OEHHA's website at www.oehha.ca.gov. Select "Fish," then press the arrow key to "Advisories."**
- If you gather shellfish, be sure to follow all the rules. You may see signs that say NOT to gather mussels, clams, oysters, and scallops. Pay attention to these signs. These shellfish may have toxins that may be harmful or even kill you. Cooking will not destroy these toxins.
- Do not gather mussels from May 1 through October 30 in California.
- **Call toll-free at 1-800-553-4133 for more information about shellfish.**

Reduzca la posibilidad de comer alimentos con químicos dañinos

Hay muchas cosas que nos rodean que son peligrosas. Si come algún alimento peligroso, puede causarle serios problemas a usted y a su bebé.

Le damos consejos para que pueda protegerse usted y a su bebé. Esto es muy importante cuando está embarazada.

Coma comidas y alimentos variados.

- Al comer comidas y alimentos variados, reduce el riesgo de comer algo dañino.

Cuidado con los hongos.

- No coma hongos que usted ha cosechado o encontrado. Pueden ser venenosos.
- Para más seguridad, sólo coma hongos que compra en el mercado o en un restaurante.

Durante el embarazo:

- No coma pescado más de una vez por semana, más o menos.
- No coma tiburón o pez espada.
- No coma mariscos ni pescado crudo.

Es más seguro comer pescado cuando:

- Come pescados pequeños. Entre más grande el pescados más viejo. Los pescados grandes tienden más a tener químicos que pueden ser dañinos para usted y su bebé.
- Quítele la piel y la grasa al pescado.
- Coma sólo el filete. No se coma los órganos o intestinos del pescado o mariscos.
- Hornée el pescado. Hágalo a la parrilla o al vapor, o póngalo en el asador. Tire la grasa.
- Cocine el pescado y los mariscos, por lo menos, de 4 a 6 minutos.

Atenta con los reglamentos de seguridad con respecto al pescado.

- Llame al Departamento de Salud más cercano para información sobre las áreas de pescar que debe evitar. Obedezca los letreros que le dicen que no le permiten pescar.
- Averigüe y acate los avisos de salud con respecto al pescado publicados por la oficina llamada Office of Environmental Health Hazard Assessment (OEHHA).
- **Llame al 916-324-7572 o visítelos por el internet al sitio www. oehha.ca.gov. Seleccione "Fish" (pescado), y apunte la flecha a la palabra "Advisories" (avisos).**
- Si le gusta atrapar mariscos, siga los reglamentos. Si hay avisos que dicen que no debe pescar mejillones, almejas, ostras y escalopas, no lo haga. Hay mariscos que contienen materias tóxicas que pueden hacerle daño o causarle la muerte. Las toxinas no se destruyen al cocinarlos.
- No atrape mejillones en California, del primero de mayo al 30 de octubre.
- **Si necesita más información sobre mariscos, llame gratis a la linea 1-800-553-4133.**

Tips for keeping foods safe

Keep hot food hot.

- Measure the inside temperature of cooked foods. You can buy meat thermometers at the store. Stick the thermometer in the meat you are cooking. This measures the temperature inside of the meat.
- Boil, bake, or roast foods at high temperatures. The inside temperature should be at least 145ºF. Whole poultry should be cooked to 180ºF. Make sure that all foods are cooked all the way through. This kills most bacteria.
- Cook hamburgers until they are brown on the inside (160ºF.) Make sure there is no pink in the juices.
- Reheat sauces, soups, and gravy to a boil.
- Heat leftovers until steaming hot.
- For take-out-food, eat it within 2 hours.

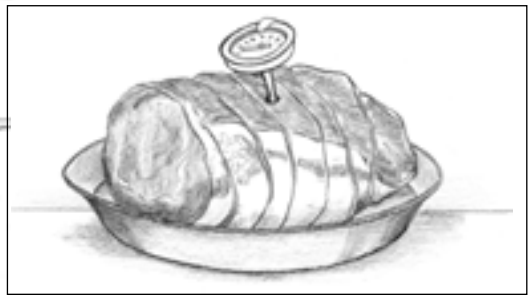
At potlucks and picnics, keep hot foods hot and cold foods cold!

Keep cold food cold.

- Cooked foods should be stored at 40ºF or below. Or freeze it right away.
- Look for Safe Handling Instructions on packages of meat and poultry.
- Milk products and meats should be stored at 40ºF or below.

Remember:
Keep everything clean.

- Wash hands, counter tops, and utensils with hot, soapy water.
- Use a separate cutting board for raw meat, poultry, or fish. Wash the cutting board in hot, soapy water each time you use it.
- Wash all fresh fruit and vegetables before you eat them.



Tips for keeping foods safe

Buy safe food and handle it safely.

- Never leave food out of the refrigerator for more than 2 hours.
- Do not buy dirty or cracked eggs.
- Use pasteurized milk and pasteurized milk foods.
- Keep uncooked meat, fish, or poultry away from vegetables and other foods.
- When you marinate raw meat, fish, or poultry, put it in the refrigerator. Do not let it sit on the counter.
- Thaw meat, fish, and poultry in the refrigerator. Do not thaw it at room temperature. Do not let it drip on other foods in the refrigerator.

When in doubt, throw it out.

- Bad food will not always smell or look bad.

Consejos para conservar la comida

Mantenga caliente la comida caliente.

- Mida la temperatura de las comidas que cocina. Puede comprar un termómetro para carne en la tienda. Inserte el termómetro en la carne que está cocinando. De esa forma puede medir la temperatura interna de la carne.
- Hierva, hornee o ponga la carne en el asador a temperaturas altas. La temperatura interna debe de ser por lo menos 145ºF. El pollo se debe cocinar a 180ºF. Asegúrese de cocinar bien toda la comida. De ese modo, puede matar la mayoría de bacterias que pueda tener.
- Cocine la carne molida hasta que esté café por dentro (160ºF). Asegúrese que el jugo que suelta la carne no se vea de color rosado.
- Recaliente hasta hervir las salsas, caldos, y salsa espesa (gravy) que se hace del jugo de la carne.
- Recaliente las sobras hasta que suelten vapor de tan calientes.
- Termínese la comida preparada que compra, antes de que pasen 2 horas.

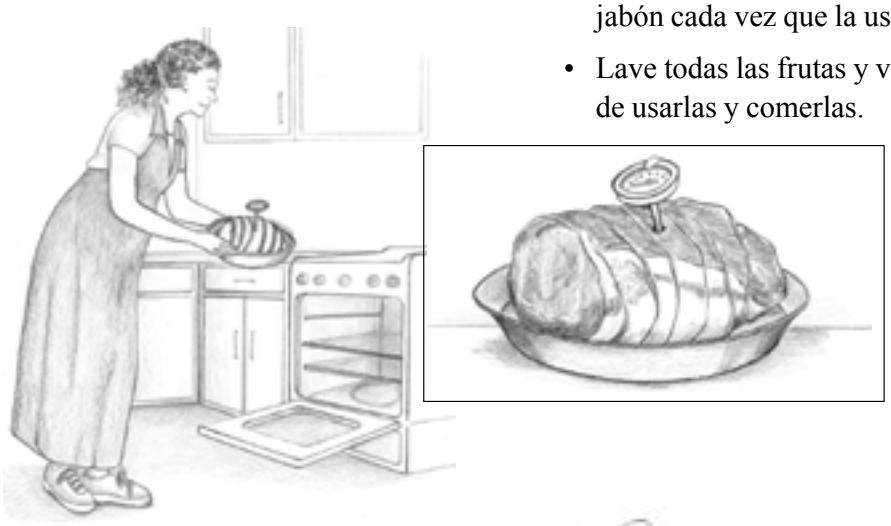
En los potlucks y días de campo mantenga caliente la comida caliente, y fría la comida fría.

Mantenga la comida fría bien helada.

- Los alimentos cocinados se deben guardar a una temperatura de 40ºF o menos. O debe congelarla de inmediato.
- Lea las etiquetas en los paquetes de carne y pollo bajo"Safe Handling Instructions" (Instrucciones para el Cuidado de este Producto).
- Los productos lácteos y carnes deben guardarse a una temperatura de 40ºF o menos.

Recuerde:
Mantenga todo limpio.

- Lávese las manos, los mostradores, y sus utensilios con agua caliente y jabón.
- Tenga una tabla especial para sólo cortar la carne, el pollo y el pescado crudo. Lave la tabla con agua caliente y jabón cada vez que la use.
- Lave todas las frutas y verduras antes de usarlas y comerlas.



Consejos para conservar la comida

Compre comida nutritiva, y manténgala fresca.

- Nunca deje comida afuera del refrigerador por más de 2 horas.
- No compre huevos sucios ni quebrados.
- Use leche y productos lácteos pasteurizados.
- Mantenga la carne, pescado o pollo crudo lejos de sus verduras y otras comidas.
- Si pone a marinar carne, pescado o pollo crudo, guárdelos en el refrigerador. No la deje sobre el mostrador de la cocina.
- Descongele la carne, pescado, y pollo en el refrigerador. No los descongele a la temperatura ambiental. No deje que goteen sobre otras comidas que tiene en el refrigerador.

Si tiene sus dudas, mejor tírela.

- La comida no siempre huele mal ni parece estar mala, aunque ya esté pasada.

When you are a vegetarian

What you need to know

Keep healthy without eating meat.

If you do not eat meat or animal foods, you need to eat different kinds of plant foods. This is important when you are pregnant or breastfeeding.

Every day, eat protein from plants—like beans, tofu, nuts, seeds, and peanut butter.

It also helps to eat dairy foods and eggs. That will give you more protein choices.

Eat legumes with grains.

- Rice and beans
- Cornbread and blackeye peas
- Corn tortillas and beans
- Lentil soup and whole wheat crackers
- Tofu and brown rice
- Lentils and pasta
- Baked beans and brown bread
- Humus and pita bread

Eat legumes with nuts or seeds.

- Tofu with peanuts and broccoli
- Trail mix with peanuts and sunflower seeds
- Split pea soup and whole wheat walnut bread

Eat grains with nuts and seeds.

- English muffins with peanut butter
- Rice with sesame seeds
- Pasta salad with walnuts and sunflower seeds
- Cereals sprinkled with nuts or seeds

Eat vegetables with legumes, grains, corn, or potatoes.

- Gumbo with okra, corn, and lima beans
- Collards and pinto beans
- Stir-fried vegetables and tofu
- Green leafy salad with garbanzo beans
- Corn and potato casserole
- Vegetable soup with barley and red beans

When you are a vegetarian

What you need to know

Here are some helpful tips.

Eat healthy foods every day.

- Don't skip meals.
- Choose healthy snacks — fruit, vegetables, whole wheat crackers, nuts, seeds, or tortillas.
- Eat many different kinds of plant foods each day.
- Follow the Daily Food Guide. It tells you how much you should eat every day.
- Eat whole wheat breads, flours, pastas, brown rice, and whole oats.

Take your prenatal vitamin and mineral pill every day.

- Talk to your health care provider about whether or not you need extra Vitamin B_{12}.
- You may also need extra iron or calcium.

Prepare your food the healthy way.

- Steam vegetables until just done.
- Bake, don't fry.
- Season with herbs and spices. Don't add too much salt, sugar, and fat.

Si usted es vegetariana

Lo que debe saber

Puede mantenerse saludable sin comer carne.

Si usted no come carne o alimentos de origen animal, debe comer todo tipo de alimentos de origen vegetal. Es muy importante que se alimente bien durante su embarazo, y cuando le da pecho al bebé.

Todos los días, coma proteína de origen vegetal –como frijoles, tofu, nueces, semillas, y mantequilla de maní.

También le sirve de mucho si come productos lácteos y huevos. De esa forma, puede escoger entre productos que le ofrecen mucha proteína.

Coma legumbres con granos.

- Arroz con frijoles
- Pan de maíz con frijoles de ojo negro (blackeyed peas)
- Tortillas de maíz con frijoles
- Sopa de lentejas con galletas de trigo
- Tofu con arroz natural (sin procesar)
- Lentejas con pasta
- Frijoles horneados con pan integral
- Jomos con pan árabe

Coma legumbres con nueces o semillas.

- Tofu con cacahuates y bróculi
- Mezcla de nueces y frutas secas con cacahuates y semillas de girasol
- Sopa de chícharos con pan integral con nueces

Coma granos con nueces y semillas.

- Los panecillos ingleses con mantequilla de maní
- Arroz con ajonjolí
- Ensalada de macarrón con nueces y semillas de girasol
- Cereales rociados con nueces o semillas

Coma verduras con legumbres, granos, maíz, o papas.

- Sopa de vegetales con okra, elote, y habas verdes
- Vegetales de hoja verde oscuro con frijoles pintos
- Vegetales con tofu al estilo chino
- Ensalada de lechuga verde oscuro con garbanzos
- Caserola de elote y papas
- Sopa vegetal con cebada y frijoles colorados

Si usted es vegetariana

Lo que debe saber

Consejos útiles.

Coma alimentos nutritivos todos los días.

- No deje de comer a sus horas.
- Escoja bocadillos nutritivos – frutas, vegetales, galletas de trigo, nueces, semillas, o tortillas.
- Coma de muchas diferentes clases de proteínas de origen vegetal cada día.
- Vea la lista de grupos de alimentos. Le dice cuánto debe comer a diario.
- Coma panes integrales de trigo, harinas, pastas, arroz natural, y avena entera.

Tómese sus pastillas prenatales de vitaminas y minerales, todos los días.

- Hable con su médico y pregúntele si usted necesita tomar más Vitamina B_{12}.
- Tal vez necesite también más hierro o calcio.

Prepare su comida de una forma nutritiva.

- Ponga los vegetales al vapor hasta que estén listos, pero no recocidos.
- Prepare comidas al horno en vez de comidas fritas.
- Sazone la comida con hierbas aromáticas y especies. No le añada mucha sal, azúcar, ni grasa a la comida.

You can breastfeed your baby

Here's how to get started

Find out about breastfeeding before your baby is born!

There are many ways to learn about breastfeeding. You may want to:

- Talk with your friends who have breastfed.
- Spend time with mothers who are breastfeeding.
- You may want to read about it or go to classes.
- Go to breastfeeding support groups, like La Leche League, Nursing Mother's Counsel, or WIC.

Get off to a good start at the hospital.

It's a good idea to:

- Let the hospital staff know that you plan to breastfeed.
- Tell them you want to hold your baby skin-to-skin right after birth.
- Breastfeed your baby soon after birth.
  - During the first hour after birth, your baby will be awake and alert. Breastfeeding is easier when your baby is alert.
  - Tell the hospital staff that you'd like to breastfeed before your baby gets weighed, has any shots, or has eye medicine.
- Ask the hospital staff not to give your baby any bottles or pacifiers.
- Have your baby stay in the same room with you. This way you can breastfeed your baby whenever you or your baby wants to.

Usted puede darle pecho a su bebé

Cómo empezar

¡Aprenda a darle pecho a su bebé antes de que nazca!

Hay muchas formas de aprender a darle pecho a su bebé:

- Hable con amigas que le han dado pecho a sus bebés.
- Acompañe a madres que están dándole pecho a sus bebés.
- Lea libros al respecto, o vaya a clases.
- Asista a grupos de apoyo de madres que dan pecho, como por ejemplo, La Leche League, Nursing Mother's Counsel, o el Programa de Nutrición WIC.

Tenga un buen comienzo en el hospital.

Lo mejor es que:

- Le diga al personal del hospital que usted quiere darle pecho a su bebé.
- Dígales que la dejen cargar a su bebé, de piel a piel, sintiendo su cercanía desde recién nacido.
- Después de nacido, déle pecho a su bebé lo más pronto que pueda.
  - Su bebé va a estar despierto y alerto la primera hora después de nacido. Es mejor darle pecho cuando esté alerto.
  - Dígale al personal del hospital que quiere darle pecho a su bebé antes de que lo pesen, lo vacunen, o le den medicina para sus ojos.
- Pídale al personal que no le den ni biberón, ni chupón, a su bebé.
- Pídales que dejen que su bebé se quede en su habitación para poder darle de mamar cuando usted o su bebé lo desean.

You can breastfeed your baby

What to do the first time you breastfeed

Get comfortable with your back and arms supported.

- Put your baby's head at the level of your breast. You can put your baby on a pillow on your lap.
- The baby's whole body (face, tummy, and knees) should face your breast.
- Support your breast with your fingers well behind your areola. (The areola is the dark brown area around your nipple.)

Wait for the baby to open his mouth very wide.

- Tickle your baby's lips with your nipple until he opens his mouth wide, like a yawn.
- Quickly bring your baby onto your breast. His mouth won't be open very long.
- Make sure your nipple and areola are well into his mouth. The baby's mouth should cover much of your areola.

Make sure your baby takes the breast the right way.

- Your baby's lips should not be tucked in.
- Your baby's nose and chin should touch your breast.
- Listen for your baby's swallow.
- Breastfeed until your baby falls asleep or stops breastfeeding.

You can breastfeed your baby:

What to do the first time you breastfeed

Breastfeeding should be comfortable. If it doesn't feel right, put your baby on your breast again.

- Put your little finger in the side of his mouth. Slide it into the baby's mouth. This will break the suction.
- Then put your baby on your breast again.
- With practice, you and your baby can learn how to breastfeed well in a few days.

Ask for the help you need.

- It's not always easy. Talk to someone who knows about breastfeeding.
- Call a breastfeeding expert if you have questions or concerns.

Get help if it hurts when you breastfeed.

- **Do not let your baby breastfeed on the end of your nipples. Your nipples will get sore if you do.**
- **If you have pain, try again another way.**
- **If it still hurts, ask a breastfeeding expert to help you.**

Usted puede darle pecho a su bebé

Lo que debe hacer la primera vez que le dá pecho

Póngase cómoda, recostando la espalda y los brazos en donde pueda apoyarlos.

- Ponga la cabecita del bebé a la altura de su pecho. Puede ponerse una almohada sobre las piernas, y acostar al bebé sobre ella.
- El cuerpo del bebé, o sea, la cara, estómago y rodillas, deben quedarle completamente al frente de su pecho.
- Sosténgase el pecho, poniendo los dedos más allá de la aréola, que es la parte oscura que rodea al pezón.

Espere hasta que su bebé abra bien la boca.

- Con el pezón, hágale cosquillas en los labios al bebé, hasta que abra la boca lo más que pueda, como si fuera a bostezar.
- En cuanto pueda, acerque al bebé al pecho. Debe ser rápido porque el bebé no va a quedarse con la boca abierta por mucho tiempo.
- El pezón y la aréola deben quedarle hasta adentro de la boca del bebé. Asegúrese que la boca del bebé le cubre la mayor parte de la aréola.

Asegúrese de que su bebé se prenda bien al pecho.

- Los labios del bebé no deben quedarle volteados hacia adentro, sino volteados hacia fuera sobre el pecho.
- La nariz y barba del bebé deben tocar el pecho.
- Esté atenta de escuchar si el bebé está tragando su leche.
- Déle pecho a su bebé hasta que se duerma, o hasta que deje de mamar.

Usted puede darle pecho a su bebé

Lo que debe hacer la primera vez que le dá pecho

Darle pecho a su bebé debe ser cómodo para usted. Si cree que hay algo que no se siente bien, vuelva a colocar al bebé en su pecho.

- Ponga su dedo meñique en uno de los lados de la boca del bebé. Con cuidado, métalo en la boca del bebé e interrumpa la succión.
- Vuelva a ponerse al bebé en su pecho.
- Con un poco de práctica, su bebé va a aprender cómo mamar y usted va a aprender cómo darle pecho en muy pocos días.

Pida ayuda y asistencia si la necesita.

- A veces no es tan fácil. Hable con alguien que sabe cómo darle pecho a los bebés.
- Llame a una experta en lactancia si tiene preguntas o le preocupa algo.

Busque ayuda si siente dolar al dar pecho.

- **No deje que su bebé mame en la punta del pezón. Esto provoca que los pezones se siente adoloridos.**
- **Si siente dolor, trate de nuevo, pero en una posición diferente.**
- **Si todavía le duele, consulte con experta en lactancia.**

You can breastfeed your baby

Making plenty of milk

When your baby is first born, your body makes an early milk called colostrum. It is just right for your baby's first few days. Your baby needs this first milk, even though you may not even see it. After three days or so, your full milk supply "comes in." Your breasts should feel fuller and firmer.

Here's how to make plenty of breastmilk.

Breastfeed your baby often.

- Every time your baby breastfeeds, your body makes more milk. Your body will also make more milk if you hand express or pump your milk.
- The more you breastfeed, hand express, or pump your breastmilk, the more milk your body makes.
- Keep your baby close. Babies like to be held. You can't hold a baby too much.

Breastfeed whenever your baby seems hungry.

- Pay attention to signs your baby needs to breastfeed. Your baby may move his hand to his mouth. He may move his mouth toward your breast. Watch for sucking noises or movements.
- Don't wait for the clock. Don't wait for your baby to cry.
- Newborn babies need to breastfeed about every 2 hours. Your baby may like to breastfeed more often. Or your baby may breastfeed a little less often. Either is OK.

Breastfeed your baby for as long as he seems hungry.

- Your baby may go to sleep or fall off the breast on his own. Your baby should look content and relaxed.
- Don't give your baby any bottles or pacifiers. They will lower your milk supply.
- Don't give your baby water. Breastfed babies do not need water.

You can breastfeed your baby

Making plenty of milk

For the first 8 weeks, breastfeed at least 8 times every 24 hours.

Breastfeed whenever your baby wants to breastfeed.

- Your baby may be sleepy during the first week or two. If your baby doesn't wake up after 4 hours, wake him up to breastfeed.
- Once you are making a good milk supply, your baby will let you know how often to breastfeed. There is no need to watch the clock. As long as your baby is growing and thriving, you know your baby is getting what he needs.

Have something to drink.

- Be sure to keep something you like to drink close by when you breastfeed. You may get thirsty when you breastfeed.

Usted puede darle pecho a su bebé

Cómo producir suficiente leche

Al nacer su bebé, la primera leche materna que el cuerpo produce se llama calostro. Es el alimento perfecto para los primeros días de vida de su bebé. Necesita esta primera leche materna, aunque usted no la pueda ver. Después de unos tres días, más o menos, su reserva completa de leche materna "le baja" a los senos. Los pechos se van a sentir más llenos y firmes.

Cómo producir bastante leche materna.

Déle pecho al bebé con frecuencia.

- Cada vez que le dá pecho a su bebé, el cuerpo produce más leche. También produce más leche si la exprime con la mano o con una bomba especial.
- Entre más le dá pecho a su bebé, exprime la leche a mano, o la bombea, el cuerpo produce más y más leche.
- Mantenga a su bebé muy junto a usted. A los bebés les encanta que los carguen. No se preocupe por cargar ni acariciar demasiado a su bebé.

Déle pecho a su bebé cada vez que dé señales de que tiene hambre.

- Fíjese en las señales que su bebé le muestra que podrían significar que quiere pecho. Su bebé se puede llevar la mano a la boca. Tal vez dirige la boca hacia el pecho. O tal vez haga ruidos o movimientos como si estuviera chupando.
- No siga un horario fijo para darle pecho a su bebé. No espere hasta que el bebé llore de hambre.
- Los recién nacidos deben mamar más o menos cada dos horas. A su bebé tal vez le guste que le dé pecho más seguido. O tal vez prefiera mamar con menos frecuencia. Esto es normal.

Déle pecho a su bebé hasta que le parezca que ya no tiene hambre.

- Su bebé tal vez se duerma, o suelte el pecho. Su bebé debe lucir como que está tranquilo, satisfecho y contento.
- No le dé ni biberones ni chupones a su bebé. Tienden a disminuir la cantidad de leche que usted puede producir.
- No le dé agua a su bebé. Los bebés alimentados con el pecho no necesitan agua.

Usted puede darle pecho a su bebé

Cómo producir suficiente leche

Durante las primeras 8 semanas, déle pecho a su bebé por lo menos 8 veces cada 24 horas.

Déle pecho a su bebé cada vez que su bebé se lo pida.

- Su bebé tal vez tenga mucho sueño las primeras dos semanas. Si su bebé no despierta después de dormir 4 horas, despiértelo para que tome el pecho.
- Cuando ya empieze a producir una buena cantidad de leche, su bebé le avisará qué tan seguido quiere comer. No necesita ver el reloj. Mientras que su bebé esté creciendo y luzca contento, usted va a saber que su bebé está recibiendo lo que necesita.

Beba algún líquido.

- Esté segura de mantener algo de tomar cerca de usted cuando dá pecho. Tal vez sienta sed al darle pecho a su bebé.

You can breastfeed your baby

How to know your baby is getting plenty of milk

You know your baby is getting plenty of milk when by the fifth day, your baby has:

- At least 6 wet diapers every 24 hours. The urine should be light yellow to clear.
- At least 3 yellow bowel movements (BM or poop) every 24 hours.

Your baby should:

- Swallow every few sucks.
- Be content after breastfeeding. Your baby's arms and hands will be relaxed.
- Go for a well-baby visit at 3 days and at 2 weeks old. Your baby's health care provider will check how much weight your baby is gaining.

Your baby may lose a little weight during the first week. Your baby should be back up to his birth weight or more by two weeks of age.

Take your baby to see your health care provider right away if your newborn baby:

- Has less than 3 yellow bowel movements a day.
- Still has black, tarry bowel movements after the 4th day.
- Has less than 6 wet diapers a day.
- Seems unhappy and cries most of the time.
- Sleeps too long or doesn't wake up to breastfeed at least 8 times a day.
- Does not gain weight.

You can breastfeed your baby

How to know your baby is getting plenty of milk

Get the help you need to breastfeed.

It's a good idea to get help and advice if you have any problems or worries. No problem is too small. Don't be afraid to ask for help right away if:

- You have any questions or worries, no matter how small.
- You feel pain, pinching, burning, or stinging when you breastfeed.
- You are worried you are not making enough milk.
- Your breasts do not feel fuller and firmer 3 days after your baby is born.

You can call these numbers for help and advice.

WIC: _____

24 HOUR HELP: _____

MOTHER TO MOTHER: _____

BREASTFEEDING CONSULTANT: _____

DAY TIME: _____

NIGHT TIME: _____

1-800-LA LECHE _____

Usted puede darle pecho a su bebé

Cómo asegúrarse de que su bebé está recibiendo suficiente leche

Usted sabe que su bebé está tomando suficiente leche cuando al quinto día, su bebé tiene:

- Por lo menos 6 pañales mojados en un término de 24 horas. La orina debe ser de amarillo claro a transparente.
- Por lo menos 3 pañales con pupú amarillo en un término de 24 horas.

Su bebé debe:

- Tragar la leche después de succionar varias veces.
- Sentirse contento después de tomar pecho. Los brazos y manitas del bebé van a estar muy relajados.
- Ir a un examen general para bebés a los 3 días de nacido, y cuando cumpla 2 semanas. El médico de su bebé lo va a pesar para saber si ha aumentado de peso.

Su bebé tal vez pierda un poco de peso la primera semana de nacido. Pero cuando ya tiene dos semanas, debe haber recuperado por lo menos el peso que tenía al nacer.

Vaya de inmediato al médico si su bebé:

- No hace pupú amarillo por lo menos 3 veces al día.
- Todavía tiene evacuaciones negras como brea, después del cuarto día de nacido.
- Tiene menos de 6 pañales mojados al día.
- Parece estar triste y llora la mayor parte del tiempo.
- Duerme mucho, o no se despierta para tomar el pecho por lo menos 8 veces diarias.
- No aumenta de peso.

Usted puede darle pecho a su bebé

Cómo asegúrarse de que su bebé está recibiendo suficiente leche

Obtenga la ayuda que necesita.

Es buena idea pedir ayuda y consejos si tiene problemas o preocupaciones. No hay problema que sea mínimo. No tenga pena de pedir ayuda si:

- Tiene preguntas de cualquier clase, aunque le parezcan sin importancia.
- Siente dolor, pellizcos, ardor o le quema cuando le dá pecho al bebé.
- Le preocupa tal vez no tener suficiente leche.
- No siente los pechos llenos, y más firmes, a los 3 días de nacer su bebé.

Puede llamar a estos números para obtener ayuda y consejos.

WIC:

_____

ASISTENCIA DE 24 HORAS:

_____

DE MADRE A MADRE:

_____

ESPECIALISTA EN LACTANCIA:

_____

DURANTE EL DIA

_____

POR LA NOCHE:

_____

1-800-LA LECHE

_____

You can breastfeed your baby

Going back to work or school

Think about what will be best for you.

You could:

- Find a day care provider near your school or work.
- Change your work or school schedule around your baby's needs.
- Take your baby with you to work or school.
- Work at home.
- Breastfeed or pump during your breaks and at lunch.
- Wait to go back to work or school. It can help to wait until your baby is at least 3 months old.

There are many ways to keep up your milk supply:

- You can breastfeed your baby more often when you are together.
- You can breastfeed often during the night.
- While you are apart, you can hand express or pump your milk. It's a good idea to hand express or pump as often as your baby would breastfeed.

Take the time to breastfeed often.

- Breastfeed when you first wake up.
- Breastfeed again at the sitter's when you drop your baby off and when you pick your baby up.
- Your baby needs to be in your arms, skin-to skin, smelling you, being warmed by you. You may want to sleep near your baby.

Call a breastfeeding expert for help and advice.

_____

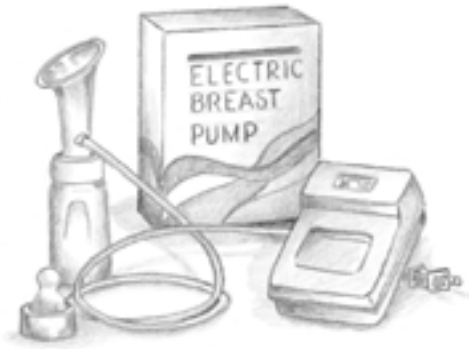
_____

Going to work or school?

You can pump and store your breastmilk

Get a good breast pump.

- Many of the pumps you can get in stores do not work well. Ask a breastfeeding expert where you can get a good one.



- Call your local WIC agency.
- Call a lactation consultant.
- Read the directions on the pump.
- Learn how to hand express.

Plan ahead.

- Talk with your employer or school counselor.
- Find a comfortable place to pump.
- You will need a place to wash your hands and rinse out your pump.
- You can store your milk in a bottle or disposable bottle bag.

Find a place to keep the milk cold.

- You can use a refrigerator or an insulated lunch bag and ice pack to store your container of milk.
- Keep the milk in the refrigerator if it will be used the next day. Or you can freeze it to use later.
- Be sure to date every container.
- If you put your breastmilk:
  - In the refrigerator, use it in 3 days.
  - In a small freezer inside your refrigerator, use it within 2 weeks.
  - In the separate freezer section of your refrigerator, use the milk within 3 months.
  - In a deep freeze, use the milk within 6 months.
- When you thaw frozen milk, use it within 24 hours. Throw it away if it is not used in that time.
- Do not thaw frozen milk in a microwave oven.

Usted puede darle pecho a su bebé

Regresando al trabajo o a la escuela

Piense qué es lo mejor para usted.

Usted podría:

- Buscar a alguien cerca de su escuela o del trabajo que le cuide al bebé.
- Cambiar su horario de trabajo o de la escuela para poder atender a su bebé.
- Llevarse al bebé al trabajo o a la escuela.
- Trabajar en su casa.
- Darle pecho o extraer la leche con una bomba durante sus horas de descanso y del almuerzo.
- No regresar tan pronto ni a la escuela ni al trabajo. A veces es mejor esperar hasta que su bebé tenga 3 meses.

Hay muchas maneras de mantener suficiente leche:

- Puede darle pecho más seguido cuando están juntos usted y su bebé.
- Le puede dar pecho más seguido por la noche.
- Cuando estén separados, usted puede exprimir su leche con la mano, o con una bomba. Es mejor si se acostumbra a exprimir los pechos con la frecuencia con que le daría pecho a su bebé.

Tome el tiempo necesario para dar pecho con frecuencia.

- Déle pecho en cuanto usted se despierte.
- Déle pecho de nuevo al bebé cuando lo lleve a la niñera, y cuando lo pase a buscar.
- Su bebé necesita estar en sus brazos, tocándola piel a piel, oliéndola, sintiendo su calor. Tal vez quiera dormir cerca de su bebé.

Llame a una especialista en lactancia para obtener ayuda y consejos.

_____

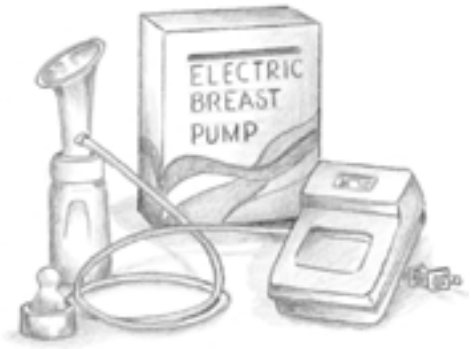
_____

¿Tiene que regresar al trabajo o a la escuela?

Puede extraer y almacenar su leche materna

Compre una bomba de calidad.

- Muchas de las bombas que puede conseguir en las tiendas no son muy buenas. Pregúntele a una persona experta en dar pecho adónde puede conseguir una bomba de calidad.



- Llame a la agencia WIC más cercana.
- Llame a una especialista en lactancia.
- Lea las instrucciones que vienen con la bomba.
- Aprenda a exprimir su leche a mano.

Haga planes con tiempo.

- Hable con su jefe en el trabajo, o con su consejero escolar.
- Busque un lugar cómodo para extraer su leche.
- Debe ser un lugar donde puede lavarse las manos, y enjuagar la bomba.
- Puede almacenar su leche en un biberón.

Busque un lugar donde la leche se mantenga helada.

- Puede usar el refrigerador. O use una hielera para almuerzos con un paquete de hielo seco adentro, para guardar el envase con leche.
- Mantenga la leche en el refrigerador si la va a usar al día siguiente. Póngala en el congelador si la va a usar después.
- Marque los envases con la fecha.
- Si pone su leche:
  - En el refrigerador, úsela antes de 3 días.
  - En el congelador pequeño de su refrigerador, úsela antes de 2 semanas.
  - En el congelador que está a un lado del refrigerador, use la leche antes de 3 meses.
  - En un congelador, sin refrigerador, use la leche antes de 6 meses.
- Si descongela la leche, debe usarla antes de que pasen 24 horas. Si no la usa en ese témino de tiempo, tírela.
- No caliente la leche en el horno de microondas.

Uncertain about Pregnancy?

Women often have mixed feeling when they are faced with an unplanned pregnancy. ***Any decision that is made-whether it is keeping the baby, having an abortion, or planning an adoption-will be hard and mean changes in you life.***

If you are involved with the baby's father, it may be helpful to talk with him about your feelings regarding your options. He may also have strong feelings about the pregnancy.

You will actually be making two decisions if it is early in the pregnancy:

- Do I want to continue the pregnancy? ***and*** Do I want to parent a child?

Ask Yourself These Questions

- Am I able to give a child what it needs-emotionally and financially?
- Will I have to count on my parents or family for help? Are they willing and able to do so? Will they pressure me to do what they want?
- Can I raise a child and meet my own needs? To finish school? Support myself? Start a career?
- Am I ready to become a parent on my own? Will the baby's father be there for me now or in the future?
- What kind of help can my husband/baby's father give me? Financial? Emotional? Will he help me care for the baby?
- Am I too young or too old to have the responsibility of a baby?
- Do I have problems, like drinking or drugs, that will keep me from being a good parent?
- Will my religions or cultural beliefs influence what choice I make?

Se siente insegura porque está erubarazada?

Muchas mujeres se sienten un poco confusas cuando están embarazadas sin haberlo planeado. ***Cualquier decision que hagan, ya sea tener el bebé, pedir que les*** hagan un aborto, o dar el bebé para que lo adopten, es difícil y produce cambios.

Importantes en sus vidas.
Si tiene relaciones con el papá del bebé, es bueno hablar con él del efecto que las opciones van a tener sobre sus sentimientos. Su pareja quizás tenga sus propias opiniones sobre el embarazo.

Hay dos decisiones que tiene que hacer cuando su embarazo apenas comienza.
¿Quiero seguir con el embarazo y que nazca el bebé? Y ¿De veras quiero ser madre?

Hágase estas preguntas

- ¿Puedo ofrecerle a mi bebé lo que necesita como ser humano y gano el dinero suficiente para que viva bien?
- ¿Necesito que me ayuden mis padres y familiares? ¿Pueden ayudarme y están dispuestos a hacerlo ¿Me van a presionar para que yo haga lo que ellos quieren?
- Puedo criar un hijo, y satisfacer mis propias necesidades?; ¿Puedo serguir con mis estudios?; ¿Mantenerme por mi propia cuenta?; ¿Comenzar una carrera nueva?
- Estoy lista par ser mamá de una niña o de un niño? Y el papá del bebé, ¿me va a ayudar va a estar allí cuando yo lo necesite, ahora o en el futuro?
- ¿Qué clase de ayuda me puede dar mi esposo, mi pareja, el padre del bebé? ¿Con dinero? ¿Con mis sentimientos? ¿Me va a ayudar a cuidar al bebé?
- ¿Soy muy joven, o ya estoy muy mayor para hacerme cargo de un bebé?
- ¿Bebo alcohol o uso drogas? Si tengo esos problemas, tal vez no me dejaría ser una buena madre.
- ¿Voy a dejar que mis creencias religiosas o culturales dispongan lo que voy a decidir?

Choices

You are pregnant and unsure what you want to do. If it is still early in the pregnancy, you have three choices: keeping the baby, having an abortion, or planning an adoption. It is important to talk with a counselor about your choice.

Keeping the baby is:

- Accepting at least 18 years of responsibility for a child
- Giving up your freedom in order to meets a child's needs
- Changing your social life, your sleep patterns, and your daily schedule
- Having patience and love to deal wit the 24-hour-a-day needs of a baby
- Adapting both your education and career goals with the baby in mind

Abortion is:

- Ending the pregnancy
- Having a simple surgical procedure done early in the pregnancy
- Going through both physical and emotional changes after the procedure
- A decision that you may feel both relieved and sad about

Adoption Is:

- A loving but difficult choice that means giving birth without parenting
- Choosing between two types of adoption

Open Adoption means

- Choosing the family, meeting them and maybe spending time with them
- Perhaps having the family help you with medical care and other needs
- Continuing contact with them after the baby is born if you desire

Closed/Private Adoption means

- Not meeting the family who adopts your baby
- Not having ongoing contact with them
- Perhaps having the family help you with medical care and other needs

Decisiones y Opciones

Está embarazada y no muy segura de lo que quiere hacer. Si su embarazo es reciente, tiene tres opciones: tener al bebé, abortarlo, o darlo para que lo adopten. Es importante que le platique a su consejera antes de hacer su decisión.

Si decide tener al bebé:

- Acepta 18 años de responsabilidad para criar a su hijo.
- Renuncia a su tiempo libre porque debe satisfacer las necesidades de su hijo/a.
- Va a cambiar su vida social, sus horas de sueño, y su rutina diara.
- Debe tener paciencia y amor para poder lidiar con los cuidados que su bebé necesita las 24 horas del dia.
- Cambia las metas que se ha propuesto para su educación y su carrera para el bienestar de su bebé y el suyo.

El aborto quiere decir que:

- El embarazo termina.
- Le hacen un proceso quirúrgico cuando recién comienza su embarazo.
- Va a pasar por cambios físicos y emocionales después del proceso.
- Tal vez se sienta aliviada y también triste con su decisión.

La adopción quiere decir que:

- Es una decisión que la hace con mucho amor, pero que significa que usted da a luz a un bebé, pero no lo cría.
- Tiene que escoger entre dos tipos de adopción que existen

La dopción abierta significa que

- usted escoge a la familia que van a adoptar al bebé, los conoce, y tal vez se junten de vez en cuando
- esa familia tal vez la pueda ayudar con cuidado medico y otras cosas que necesite
- si usted quiere, puede continuar tratándolos después de que haya nacido el bebé

La adopción cerrada o privada significa que

- usted no llega a conocer a la familia que adoptó a su bebé
- no se puede mantener en contacto con ellos
- esa familia tal vez la pueda ayudar con cuidado médico y otras cosas que necesite

Loss of Your Baby

You've lost your pregnancy or your baby has died. You may be feeling overwhelmed, helpless, or numb. You may be thinking:

Why Me?
Why Did it Happen?
What Did I do to Cause It?
It's Not Fair!

You may feel frustration, anger, and bitterness. You may have physical as well as emotional pain. ***Some of the emotional pain may always be with you, as will the memory of you baby.***

Having Another Baby

After losing a baby, there is a strong desire to become pregnant again. Your partner may try to ease his grief by pressuring you to have another baby right away. A new baby will not replace the baby you lost. Doctors usually recommend waiting at least a year between pregnancies. This gives your baby time to recover fully and be ready to have another baby. Ask your health care provider since he or she knows you best. IN the meantime, use a reliable method of birth control, get plenty of rest, and eat well.

Grief Process

You will go through a grieving process because a part of yourself, as well as your baby, has been lost. There will be lots of emotional ups and downs. It is necessary to grieve so that you can move on to feeling better. These are feelings you may experience at different times:

- ***Shock and Denial***: "This can't be happening to me." You may have trouble believing you lost your baby.
- ***Anger***: "Why me?" You may be angry at the doctor, your family, your partner, or everyone. You may resent other people who have a baby.
- ***Sadness and Depression***: "What's the use?" "It's not fair that my baby died." "My dreams are gone." "Life is meaningless." *If you are severely depressed and are having suicidal thoughts, it is important to tell your medical providers*.
- ***Acceptance***: "I can go on." "I can't change it." I will accept it." You may start to have energy. You can have a good time without feeling guilty.

Cuando Pierde a Su Bebé

Usted tuvo un aborto natural y perdió a su bebé, o su bebito murió. Se va a sentir abatida, desesperada, y deshecha. Se preguntará:

¿Por qué yo?
¿Por qué sucedió esto?
¿Qué es lo que hice para causarlo?
¡No es justo!

Va a sentirse frustrada, enojada, y amargada. Va a sentir dolor físico y sentimientos que la ahogan. ***Parte de su dolor emocional no se borra nunca, como nunca se borra el recuerdo de su bebé***

Quiere tener otro bebé

Después de perder al bebé, va a tener mucho deseo de volver a quedar embarazada. Su pareja tal vez quiera hacer que su dolor sea menos, y la manera en que esa persona pasa por esta etapa de duelo, es poniendo presión sobre usted, diciendo que tengan otro bebé muy pronto. Otro bebé no reemplaza al que perdieron.

Los doctores recomiendan que esperen un año antes de que usted vuelva a quedar embarazada. Asi le da timepo a su cuerpo para que se recupere, y se prepare para tener otro bebé. Hable con su proveedor médico, porque ellos saben qué es lo mejor para su salud. Mientras tanto, use un método anticonceptivo eficaz, descanse mucho, y coma bien.

El Proceso de Dolor y Duelo

Va a pasar un tiempo de penas y duelo porque una parte de usted, pero más que nada su bebé, se han perdido para siempre. Va a tener muchos subibajas emocionales. Es justo y es bueno que pase por este período de dolor, para que pueda continuar viviendo y se sienta mejor. Cuando uno está de duelo, pasa por sentimientos como los siguientes:

- **Shock y Rehusar Creerlo:** "Esto no me puede estar pasando a mí." Le cuesta creer que perdió a su bebito.
- **Enojo:** "¿Por qué yo? Se va sentir enojada contra el doctor, su familia, su pareja, y todo el mundo en general. Hasta puede sentir resentimiento contra personas que tienen bebés.
- **Tristeza y Depresión:** "¿De qué sirve?" "No es justo que mi bebito se muriera." "Mis sueños se han deshecho." "La vida no tiene sentido." Si tiene una depressión muy seria, y quiere suicidarse, debe decírselo a sus proveedores médicos.
- **Resignación:** "Puedo seguir de frente." "No puedo hacer nada por cambiar las cosas." "Debo aceptarlo." Va a comenzar a sentir un poco de energía. Puede divertirse sin sentirse culpable.

Ways to Remember Your Baby

- Start a memory box and put in anything that belonged to the baby or would have belonged to the baby, such as a rattle, blanket, or ultrasound picture. Include items from the hospital such as a photo, lock of hair, or footprint.
- Plant a rosebush or tree in memory of the baby.
- Have a plaque engraved with the baby's name and birth date.
- Write a letter to your baby.
- Buy a porcelain or ceramic angel in memory of your baby.
- Order a charm with the baby's birth date to wear on a chain.
- Recognize the anniversary of your loss with a special ritual.

Ways to Help Yourself

- Be gentle and kind to yourself
- Consider counseling
- Contact a support group
- Talk to a friend who cares about you
- Remember that crying and sadness are apart of losing someone we love
- Don't make any big decisions right now; wait awhile
- Focus on getting through one day at a time
- Talk to your provider, pastor, or priest about your loss

Para tener un recuerdo de su bebé

- Tenga una caja de recuerdos, y guarde en ella cosas que eran del bebé, o que hubieran sido del bebé, como una sonaja, una colchita, una foto de su prueba de ultra sonido. Incluya también cosas del hospital como una foto, un rulo de su cabello, o su huella del pie.
- Plante un rosal o un árbol en honor a la memoria del bebé.
- Mande a hacer una placa con el nombre del bebé y su fecha de nacimiento.
- Escríbale una carta a su bebé.
- Compre un angelito de porcelana o de cerámica a la memoria de su bebé
- Mande a hacer un pequeño amuleto con la fecha de nacimiento de su bebé para usarlo en una cadena, ya sea como pulsera o collar.
- Recuerde el aniversario de su pérdida con un evento simbólico especial, como rezando, diciendo misa, un rosario, una novena, una comida, etc.

Maneras para ayudarse

- Trátese bien, con fineza y cariño.
- Piense en ir a servicios de consejería.
- Llame a un grupo de apoyo.
- Hable con una su amiga que la quiere mucho.
- Recuerde que llorar y estar triste son parte de la pérdida de un ser querido.
- No haga decisiones serias sin pensarlo un poco; es mejor esperar un tiempo.
- Piense en lo que va a hacer hoy; y piense que el día va a terminar.
- Hable con su proveedor médico, pastor, o cura, sobre su pérdida, para que puedan ayudarle.

Safety When Preparing to Leave

There are laws to protect you from violence and shelters to help you leave your partner. If you have children, they need you to protect them. It takes great courage to leave an abusive man. Even if you think the abuse won't happen again, plan ahead where to go and how to get there.

- ❑ Call a shelter or hotline for help with making a plan.
- ❑ Keep the telephone number handy.
- ❑ Tell someone you trust about the violence.
- ❑ Hide all important papers (birth certificate, social security cards, Medi-Cal cards, etc.) in one place so you can take them when you leave.
- ❑ Put aside as much money as you can each week for when you leave.
- ❑ Leave with someone you trust an extra set of keys, copies of important documents, extra medicines, and clothes.
- ❑ Have quarters ready for telephone calls.
- ❑ Decide what you will take with you. Keep the list short but include one special toy or blanket for each child.
- ❑ Determine who would let your stay with them or lend you money to pay for a place to live if necessary.
- ❑ Review your safety plan yourself and with your children as often as possible in order to plan the safest possible way to leave.
- ❑ Remember! Leaving a batterer is often the most dangerous time for women experiencing domestic violence.

Haga planes para protegerse

Hay leyes que la protegen de la violencia y refugios para que pueda dejar a su pareja. Si tiene hijos, ellos la necesitan para que usted los proteja. Se necesita mucho valor para dejar a un hombre que la abusa. Aunque piense que ya no la va a abusar, haga planes para tener a dónde ir, y cómo llegar a ese lugar.

- ❑ Llame a un refugio o linea de teléfono para emergencies para que la ayuden a formular su plan.
- ❑ Tenga el número de teléfono a la mano.
- ❑ Dígale a alguien de confianza que su pareja la abusa.
- ❑ Esconda sus papeles importantes (Certificado de nacimiento, tarjeta del seguro social, tarjetas de Medi-Cal, etc.) en un lugar seguro, para que pueda llevárselos cuando se vaya.
- ❑ Ahorre lo que pueda cada semana, para tener algo de dinero cuando se vaya.
- ❑ Hay que dejar lo siguiente con alguien de confianza: sus llaves, copias de sus documentos importantes, medicinas necesarias extras, ropa extra para usted y sus hijos.
- ❑ Tenga suficients monedas a la mano para poder hacer llamadas de teléfono.
- ❑ Decida qué cosas se va a llevar. Que su lista de cosas sea breve, pero que incluya un juguete especial o colchita para cada uno de sus hijos.
- ❑ Determine con quien se podria quedar o quien le podria prestar dinero si fuera necesario para pagar su hospedaje.
- ❑ Comprate y platique su plan de seguridad con su hijos muy seguido con el fin de tener un seguro para poder ir se.
- ❑ ¡Importante! Dejar a su compañero podría ser muy peligroso, si usted es una mujer que vivé bajo la violencia domestica. Tenga cuidado.

Cycle of Violence

Most batterers act in a pattern with is described as a "cycle of violence". The cycle had 3 parts.

Part One

Tension

The man is angry and blaming. There is increased tension with lots of arguing. The man feels a need to be in power and to have control.

Part Two

Violence

This may be a one time slap, push or punch or it may be hours of repeated beatings. There may be weapons or objects used to further injure or threaten the woman. Sometimes sexual abuse also happens.

Part Three

Calm

The man may deny or minimize the battering. He may promise never to hit again and say that he is sorry. He may make promises to change and blame alcohol, drugs or other people for his actions.

Most battered women and their children try many things to get the man to stop. Usually no matter what is done, the woman is still battered. It is important to know that you are not to blame for the man's behavior. You cannot stop him. If there is already battering in you life, it may get worse during pregnancy. Pregnancy is stressful for a couple. If you are pregnant, your baby will need to be safe from violence.

Ciclo de Violencia

La mayoría de las personas que abusan a sus parejas actúan de acuerdo con un patrón que se llama "el ciclo de la violencia". El ciclo consiste de tres partes.

Primera Parte

Tensión

El hombre está enojado y empieza a culparla. La tensión crece y discuten mucho. El hombre siente la necesidad de tener el poder y estar en control.

Segunda Parte

Violencia

La violencia puede consistir de una cachetada, empujón o golpe, o pueden ser horas de pegarle constantemente. A veces, usa armas u objetos para golpearla más o para amenazarla. A veces, el hombre abusa sexualmente a la mujer.

Tercera Parte

La Calma

El hombre niega o dice que la golpiza no fue mucho. Tal vez prometa no volverle a pegar, y decirle que lo siente mucho. Puede prometer que va a cambiar, y echarle la culpa al alcohol, las drogas, o a otras personas por sus acciones.

La mayoría de mujeres abusadas y sus hijos tratan de parar al hombre de muchas formas. Casi siempre no importa lo que hagan, porque la mujer sigue siendo abusada. Es importante que sepa que usted no tiene la culpa por la conducta del hombre. Usted no puede pararlo. Si ya existe abuso en sus vidas, solo se va a empeorar con el embarazo. Un embarazo es causa de tensión nerviosa para una pareja. Si está embarazada, necesita proteger a su bebé de la violencia.

When You Want to STOP Using Drugs and Alcohol

- ❑ Get all drugs and alcohol out of your house
- ❑ Get all drug stuff out of your house
- ❑ Tell the people you live with you cannot have any drugs, alcohol, or stuff around
- ❑ Tell roommates, family, and the father of the baby to stay away unless they are clean
- ❑ If you can't clean up your environment, **move**
- ❑ Avoid people, places, things, and thoughts you associate with use
- ❑ Get and use the phone number of someone who understands
- ❑ Use your local recovery resources (AA, NA, CA and programs)

Cuando Quiere Deja de Usar Drogas y Alcohol

- ❑ Tire todas las cosas con alcohol, y las drogas de su casa.
- ❑ Tire todos los aparatos que usa para las drogas.
- ❑ Dígale a las personas con quienes vive que no pueden tener ni drogas, ni alcohol, ni cosas parecidas, en la casa.
- ❑ Dígale a sus compañeros de casa, familia, y padre de su bebé, que no se le acerquen a menos que estén sobrios de drogas y alcohol.
- ❑ Si no puede controlar su medio ambiente, vaya a vivir a otra parte.
- ❑ Evite a las personas, lugares, cosas, y pensamientos que usted asocia con las drogas.
- ❑ Planee otras actividades para los momentos que pasaba usando drogas.
- ❑ Pida y use el número de teléfono de alguien que la comprenda.
- ❑ Use los servicios de programas como Alcohólicos Anónimos, Narcóticos Anónimos, y otros.

How Bad Are Your Blues?

There are times when all of us feel blue, sorrowful, or kind of down. True depression is more than this. It affects the way you eat and sleep, the way you feel about yourself, and the way you think about things. Depression is not something that is imagined or "all in you head". It is a common, treatable illness.

Some Signs of Depression

Depression has certain signs and symptoms. Mark the items that best tell how you have been feeling. Checking 5 or more items may indicate depression. Don't be afraid to discuss any of these feelings with your medical provider or clinic counselor.

- ❑ Feeling sad and/or irritable
- ❑ Not enjoying things that used to be fun (being with friends, sports, hobbies, sex)
- ❑ Unexpected changes in appetite and/or weight
- ❑ Unexpected changes in sleep patterns, sleeping too much, or not sleeping enough
- ❑ Feeling tired all the time and having no energy
- ❑ Feeling guilty, hopeless, or worthless
- ❑ Problems with concentration, memory, and decision-making
- ❑ Thinking abut death or even trying to commit suicide

Understanding the Causes

Depression may result from chronic illness, difficult personal relationships, or money problems. It can run in families. Sometimes depression occurs for no reason. People who are depressed see themselves and the world in a negative way.

Treatment

Take a look a your lifestyle. Stress management, good support and regular physical exercise can all help. You may need some medical attention along with professional counseling or "talk" therapy.

For more information call

National Institute of Mental Health at
1-800-421-4211

Or your local crisis line

If you think your depression is severe and you have thoughts of hurting yourself, you should consult a mental health professional right away.

¿Es muy grande su tristeza?

Hay veces en que nos sentimos tristes, apenados, o melancólicos. La verdadera depresión es mucho más que todos esos sentimientos Afecta el modo de comer y dormir, la forma en que se siente consigo misma, y la manera en que piensa sobre las cosas en general. La depressión no es algo que usted se imagina o que sólo existe en su mente. Es una enfermedad común que se puede tratar con cuidado médico.

Algunas señales del depresión

La depresión se cartacteriza por ciertas señales y síntomas. Abajo, marque las frases que mejor indican el modo del cual se está sientiendo hoy. Si marca 5 frases o más, tal vez tenga depressión. No sienta pena de hablar con su proveedor médico o consejero de la clínica de sus sentimientos.

- ❑ Se siente triste o irritable.
- ❑ Ya no se divierte con cosas que antes las gozaba (estar con amistades, deportes, pasatiempos, tener relaciones sexuales).
- ❑ Cambios inesperados del apetito y/o de su peso
- ❑ Cambios inesperados para dormir, duerme demasiado, o no duerme suficiente.
- ❑ Se siente cansada todo el tiempo, y no tiene energía.
- ❑ Se siente culpable, desesperada, o que no tiene valor como ser humano.
- ❑ Le cuesta concentrarse, le falla la memoria, y no puede hacer decisiones.
- ❑ Piensa en la muerte, o hasta ha considerado suicidarse.

Sepa las causas

La depressión puede ser resultado de enfermedades crónicas, relaciones personales difíciles de controlar, o problemas de dinero. Puede ser común en una familia. A veces, la depressión ocurre sin razón alguna. Las personas que sufren de depresión ven al mundo y a sí mismos en una manera negativa.

Tratamiento

Considere su forma de vivir. Si sabe cómo controlar las presiones, tiene buen apoyo moral, y hace ejercicios, todo eso puede servirle de ayuda. Quizás necesite atención médica junto con servicios de consejería professional. Para obterner más información, por favor llame al:

1-800-421-4211
National Institute of Mental Health
o llame
a la linea de asistencia local.

Si piensa que su depresión es muy seria, y está pensando en hacerse daño a sí *misma*, debe *consultar con un professional de salud hoy mismo.*

DAILY FOOD PYRAMID FOR GESTATIONAL DIABETES

Every day, plan to:

1. Eat 3 meals and 3 snacks, 2 to 3 hours apart, at the same time each day.

2. Eat a bedtime snack, no more than 10 hours before the next breakfast.

3. Drink plenty of fluids: at least six 8-ounce glasses of water or caffeine-free, sugar-free beverages. Limit coffee to 2 cups daily. Do not have any alcoholic beverages.

4. Use artificial sweeteners in moderation.

Be careful of too many carbohydrates: Carbohydrates raise blood sugar more than protein or fat. The Starch/Bread, Fruit and Milk Groups consist of foods containing mostly carbohydrate. The number of daily portions of foods from these groups should be spread throughout the day. You may want to limit the number of foods that contain carbohydrate to no more than 2 or 3 portions at each meal. For an individualized meal plan and more information, see your Registered Dietitian.

SWEET Success. California Diabetes and Pregnancy Program

These are general guidelines from the Sweet Success: California Diabetes and Pregnancy Program, supported in part through contracts with the State of California, Department of Health Services, Maternal and Child Health Branch, Federal Title V Funds. Sweet Success Resource Center 858 467-4990

NO Sweets

Don't eat table sugar, honey, molasses, candy, jams, jellies, cakes, pies, donuts or cookies.

Don't drink regular sodas, Kool-Aid ® or fruit-flavored drinks.

Fats
3 or more portions

1 tsp Margarine

6 - 10 Nuts

1 tsp Oil

1/8 Avocado

Milk
3 portions

Tip: Drink no more than 8 fluid ounces of milk at one time and do not drink milk at breakfast.

1 cup Yogurt, no sugar added

1 cup Milk

Protein/Meat
7 or more portions
1 portion is 1 ounce

1 Egg

1 oz. Cheese or cooked Meat, Fish or Poultry

Tip: Have 1 or more portions of protein at every meal and snack.

Fruit
2 portions

Tip: Eat 1 portion at a time; don't drink fruit juice; omit fruit from breakfast.

1 small Apple

1 small Orange

1 small Banana

2 tbsp Raisins

Vegetables
4 or more portions

1 cup raw Vegetables
1/2 cup cooked Vegetables

1/2 cup Jicama

Tip: These vegetables are great choices because they do not raise the blood sugar much.

Bread/Grain Starch
7 or more portions

1 medium Corn

1 small Potato

6 saltine Crackers

1/2 cup cooked Beans, Corn, Peas or Pasta

1 small corn or flour Tortilla

1 slice whole grain Bread

1/2 cup cooked Non instant Cereal

1/3 cup cooked Rice

Tip: Don't eat: dry breakfast cereals, instant soups, instant rice, instant noodles or instant potatoes.

August 1999

Daily Food Pyramid for Gestational Diabetes

SS-2750

GUÍA DIARIA DE NUTRICIÓN PARA LA DIABETES DURANTE EL EMBARAZO*

Su plan para cada día:

1. Coma tres comidas y tres meriendas al día. Coma cada 2 o 3 horas, más o menos a la misma hora.

2. Coma una merienda **antes de acostarse**, para que no pasen más de 10 horas antes del siguiente desayuno.

3. Beba suficientes líquidos. Tome por lo menos 6 vasos de 8 onzas de agua u otras bebidas descafeinadas o hechas sin azúcar. No beba más de 2 tazas de café diario. No beba bebidas alcohólicas.

4. Si usa azúcar artificial (como Equal®), hágalo en moderación.

Cuidado con los carbohidratos: los carbohidratos aumentan el azúcar en la sangre más que las proteínas o las grasas. Los grupos de panes/granos/harinas, fruta y leche contienen más carbohidratos. El número de porciones de comidas de estos grupos deben ser distribuidos durante todo el día. Eso quiere decir que usted debe limitar los alimentos que contienen carbohidratos a no más de 2 o 3 porciones en cada comida o merienda. Para un plan de comida individualizado y más información, vea a su Dietista Registrada.

SWEET Success. California Diabetes and Pregnancy Program

Estas son guías generales del Programa de Diabetes y Embarazo de California: Sweet Success, apoyado en parte por contratos con el Departamento de Servicios de Salud del Estado de California, Agencia de Salud Materna e Infantil, fondos federales Titulo V. Sweet Success Resource Center 858 467-4990

NO Dulces

No coma azúcar, miel, melaza, dulces, mermeladas, jaleas, pasteles, donas o galletas dulces, ni cajeta.
No tome jugos de fruta, Kool-Aid ® sodas regulares o aguas dulces.

Grasas
3 o más porciones

1 cucharadita Margarina

6 - 10 Nueces

1 cucharadita Aceite

1/8 Aguacate

Leche
3 porciones

Nota: Beba solamente 8 onzas de leche a la vez. No beba leche en el desayuno.

1 taza Yogurt, sin azúcar

1 taza Leche

Proteínas/Carnes
7 o más porciones
1 porción es 1 onza

Nota: Coma una o más porciones de proteína en cada comida o merienda.

1 Huevo

1 oz. Queso o Carne, Pescado o Pollo cocido

Fruta
2 porciones

Nota: Coma 1 porción a la vez. No tome jugos de fruta. Evite frutas en el desayuno.

1 Manzana chica

1 Naranja chica

1 Platano chico

2 cucharadas Pasas

Vegetales/Verduras
4 o más porciones

Nota: Estas verduras/vegetales son selecciones excelentes porque no suben el azúcar en la sangre demasiado.

1 taza Verduras crudas
1/2 taza Verduras cocidas

1/2 taza Jicama

Panes/Granos/Harinas
7 o más porciones

1 Elote mediano

1 Papa chica

6 Galletas saladas

1/3 taza Arroz cocido

1/2 taza Pasta, Frijoles o Chicharos cocidos

1 Tortilla chica de maíz o harina

1 rebanada de Pan de trigo

1/2 taza Avena no instantanea

1/2 taza camote, maíz o platano macho

Nota: No coma: cereales secos, comidas procesadas tal como cereales instantáneos, sopas, arroz, pastas o papas instantáneas.

Agosto 1999

Guía Diaria de Nutrición Para la Diabetes Durante el Embarazo

SS-2751

If you have diabetes while you are pregnant: Know your sugars

Do not eat these high sugar-foods.

Sugar is easy to digest. It can raise your blood sugar quickly. Sugar has no vitamins or minerals. You do not need it to keep healthy.

Do not eat the foods listed below. These foods have a lot of sugar in them:

- Jam or jelly
- Cake
- Cookies
- Donuts
- Pie
- Ice cream
- Candy
- Syrup
- Drinks sweetened with sugar like regular soda, Kool-Aid® and Sunny Delite®.

Talk to your dietitian. Your dietitian can help you plan what you can eat to keep healthy. Ask your dietitian how you can fit some of your favorite foods into your meal plan.

Check the label.

Many packaged foods have added sugar. Check food labels to find out what is in them. When you read a food label, sugar can have many names. Look for the names listed below.

Do not eat foods if sugar or any of these names are one of the first four on the label:

- Invert sugar
- Honey
- Raw sugar
- Molasses
- Dextrin
- Corn syrup
- Corn sweetener
- High fructose corn syrup
- Turbinado (brown) sugar
- Sucrose
- Dextrose
- Maltose
- Glucose
- Lactose
- Levulose
- Fructose
- Sorbitol
- Mannitol
- Xylitol

Si tiene diabetes durante su embarazo: Reconozca las diferentes clases de azúcar

No coma productos que contienen mucha azúcar.

El azúcar es fácil de digerir. Puede hacer que el nivel de azúcar en la sangre suba muy rápido. No contiene ni vitaminas ni minerales. No la necesita para su salud.

No coma los siguientes productos. Estos productos contienen mucha azúcar:

- Jaleas o mermeladas
- Pasteles
- Galletas
- Donas
- Pasteles de frutas
- Helados
- Dulces
- Miel
- Aguas endulzadas con azúcar como Kool-Aid® y Sunny Delite® y los refrescos.

Consulte con la nutricionista.

La nutricionista puede ayudarle a planear sus comidas para mantenerse saludable. Pregúntele de qué manera puede incluir algunas de sus comidas favoritas en su plan alimenticio.

Lea las etiquetas.

Hay muchas comidas envasadas a la que le agregan azúcar. Lea las etiquetas para ver qué ingredientes contienen. Cuando lea las etiquetas, recuerde que al azúcar le llaman de diferentes formas. Busque los diferentes tipos de azúcar en la etiqueta.

Si alguno de los siguientes tipos de azúcar aparecen entre los primeros cuatro ingredientes en la etiqueta, no coma ese alimento:

- Sugar
- Invert sugar
- Honey (miel de aveja)
- Raw sugar (azúcar sin procesar)
- Molasses (melaza)
- Dextrin
- Corn syrup (miel de maíz)
- Corn sweetner (endulzador de maíz)
- High fructose corn syrup
- Turbinado (brown) sugar
- Sucrose
- Dextrose
- Maltose
- Glucose
- Lactose
- Levulose
- Fructose
- Sorbitol
- Mannitol
- Xylitol

If you have diabetes while you are pregnant: Questions you may have

Why did I get diabetes in this pregnancy?

There are many reasons why people get diabetes. Sometimes just being pregnant can make it happen. You may have a family history of diabetes. It may have to do with your age, your race, or your weight.

What can I expect to happen while I am pregnant?

You need special care.

- You will need to come for check-ups more often.
- You will need more tests.
- You may need to go to a diabetes specialist.

You may take part in a diabetes and pregnancy program. Your team may include a dietitian, a social worker, and a nurse along with your doctor. They will help you understand your diabetes.

- A dietitian can help you with a meal plan just for you.
- A nurse can teach you how to check your blood.
- A social worker can help you learn to relax to lower the stress that comes with having this disease and with being pregnant.
- They will all encourage you to exercise. Exercise can lower your blood sugar.

Will I have to take insulin?

Insulin is a hormone produced by your body. Most women who have diabetes while they are pregnant do not need insulin. You may need to:

- Change what you eat and drink.
- Exercise more.
- Lower your stress.

If your body does not make enough insulin, you may need to take insulin.

- Insulin helps keep your blood sugar under control.
- You need it to stay healthy.
- It will help keep your baby healthy, too.

Do I have to give up everything I like to eat?

No! But you will need to learn what the foods you eat do to your blood sugar. Ask your dietitian how you can fit some of your favorite foods into your meal plan.

If you have diabetes while you are pregnant: Questions you may have

Will my baby have diabetes?

Most likely, your baby will not have diabetes. Your child may get diabetes later on in life. To lower the chances of that happening:

- Eat a healthy diet.
- Keep your blood sugar under control while you are pregnant.
- Breastfeed your baby.
- Help your family eat healthy food.

When you breastfeed your baby, it may lower the chances that he will have diabetes later.

Will I have diabetes after the baby is born?

If you had diabetes while you were pregnant, most likely it will go away. But you may get it later in life.

You may have had diabetes before you were pregnant. You may not have known you had it. If that is true, you will still have it after your baby is born.

Will I have diabetes in my next pregnancy?

It is likely that you will have diabetes in your next pregnancy. Here's what you can do:

- Get tested for diabetes after your baby is born.
- Get tested every year. That will help you find out if you have diabetes.
- If you do get diabetes, it is very important to see your doctor before you get pregnant.
- If you get pregnant again, be sure to get tested for diabetes right away. That way you can get the care you need to have a healthy pregnancy.
- Keeping a healthy weight may lower your chances of having diabetes.

Si tiene diabetes durante su embarazo: Las preguntas más comunes

¿Por qué me dió diabetes durante este embarazo?

Hay muchas razones por las cuales personas padecen de diabetes. A veces, el sólo hecho de que está embarazada puede ser la causa de la diabetes. Tal vez corre en la familia. Tal vez tenga que ver con su edad, su raza, o peso.

¿Qué me va a pasar durante mi embarazo?

Necesita cuidado especial.

- Tendrá que venir a los exámenes de rutina más seguido.
- Va a necesitar que le hagan pruebas más seguido.
- Tal vez tenga que consultar con un especialista en diabetes.

Puede participar en un programa de diabetes y el embarazo. Su equipo tal vez incluya una nutricionista, una trabajadora social, y una enfermera junto con su médico. Le ayudaran a entender su diabetes.

- La nutricionista puede ayudarle con un plan alimenticio apropiado para usted.
- La enfermera puede enseñarle a medir el nivel de azúcar en su sangre.
- La trabajadora social puede ayudarle, enseñándole cómo puede relajarse para reducir el estrés causado por esta enfermedad y por su embarazo.
- Todos le van a aconsejar a que haga ejercicios. Los ejercicios pueden ayudarle a reducir el nivel de azúcar en la sangre.

¿Voy a necesitar insulina?

La insulina es una hormona que su cuerpo produce. La mayoría de las mujeres que tienen diabetes cuando están embarazadas no necesitan insulina. Tal vez tenga que:

- Hacer cambios en lo que come y bebe.
- Hacer más ejercicio.
- Reducir el estrés en su vida.

Si su cuerpo no produce suficiente insulina, tal vez tengan que darle insulina.

- La insulina ayuda a mantener bajo control el nivel de azúcar en la sangre.
- La necesita para mantenerse saludable.
- También ayuda a mantener sano a su bebé.

¿Tengo que dejar de comer todo lo que me gusta?

¡No! Pero tendrá que aprender cómo lo que come afecta el nivel de azúcar en su sangre. Consulte con su nutricionista para ver cómo incluir algunas de sus comidas favoritas en su régimen alimenticio.

Si tiene diabetes durante su embarazo: Las preguntas más comunes

¿Va nacer con diabetes mi bebé?

Lo más seguro es que su bebé no tenga diabetes. Su hijo puede padecer de diabetes cuando sea grande. Para disminuir esa posibilidad:

- Coma alimentos nutritivos.
- Controle el nivel de azúcar en la sangre durante su embarazo.
- Déle pecho a su bebé.
- Contribuya a que su familia coma alimentos nutritivos.

Cuando le da pecho a su bebé, reduce la posibilidad de que padezca de diabetes cuando sea grande.

¿Voy a padecer de diabetes después del parto?

Si le dió diabetes durante su embarazo, lo más seguro es que desaparezca. Pero tal vez le dé más tarde.

Tal vez tenía diabetes antes de quedar embarazada. Usted tal vez no se daba cuenta. Si eso es cierto, usted va a seguir teniendo diabetes después de que nazca su bebé.

¿Volveré a tener diabetes cuando vuelva a quedar embarazada?

Es muy posible que le dé diabetes cuando vuelva a quedar embarazada. Puede hacer lo siguiente:

- Obtenga la prueba de diabetes después del parto.
- Obtenga esta prueba cada año. Eso le ayuda para saber si tiene diabetes.
- Si resulta con diabetes, es muy importante que consulte con su médico antes de quedar embarazada.
- Si vuelve a quedar embarazada, asegúrese de que le hagan la prueba de diabetes de inmediato. De esa forma, puede conseguir el cuidado médico que necesite para tener un embarazo sano.
- Mantenga su peso a un nivel normal. Tal vez le reduzca la posibilidad de padecer de diabetes.

If you have diabetes while you are pregnant: Relax and lower your stress

Your blood sugar level can go up when you are stressed. So it's a good idea to lower your stress.

Here are some ways to help you relax:

Breathe deeply.

Sit comfortably, and put your hand on your stomach.

- Take a deep breath. Use the muscles in your stomach, not your chest.
- Feel your stomach lift up about an inch as the air goes in.
- Breathe out all the way.
- Feel your stomach go down about an inch.

Now, breathe this way slowly.

- Breathe in and count to six.
- Breathe out and count to six.
- Do this three or more times.
- Practice doing this everyday.

Relax your muscles.

Soften the tightness in your muscles.

- Tighten up, and then relax your muscles — one at a time.

- Start with your feet and work up. (Flex your feet upward to keep from getting cramps in your calves.)
- Remember to breathe!

Take time to imagine.

Think about a place where you like to be — a place that is quiet and restful.

- Picture it in your mind.
- Think about what you might see, hear, feel, touch, or taste.
- When you feel stressed, think about being in this relaxing place.

If you have diabetes while you are pregnant: Relax and lower your stress

Here are some ways to lower the stress in your life.

Pay attention to what makes you feel stressed.

- Try to make changes in your life to avoid that stress.
- Try doing the things on this sheet.
- Figure out what works best for you.

Take time for yourself.

- Call a friend.
- Read a book, watch a movie, or listen to music.
- Relax in a warm bath.
- Do crafts or a hobby.
- Rest for half an hour or more in the middle of the day.
- Take a few moments to sit in silence and think peaceful thoughts.

Get the exercise you need.

Ask your health care provider about what exercises you can do safely. For example:

- Go for a walk.
- Go swimming.
- Join a pregnant mom's exercise class.

Get some support.

All of us need someone who will listen to us.

- Find a good friend, co-worker, or relative you can talk to.
- Talk with them about what it is like to have diabetes.
- Talk to your health care team about any problems you may have.

Cut down on what you do.

Find ways to let others help you at home and at work. It's okay to ask for help. Maybe they can:

- Do the dishes or the laundry.
- Shop for you.
- Cook a meal.
- Take care of the kids.

Si tiene diabetes durante su embarazo: Relájese y reduzca el estrés.

Cuando tiene mucho estrés, se le puede subir el nivel de azúcar en la sangre. Es bueno reducir el estrés.

Hay varias maneras de relajarse:

Respire profundo.

Siéntese, póngase cómoda, y ponga su mano sobre su estómago.

- Respire profundo. Use los músculos de su estómago, no los de su pecho.
- Sienta subir su estómago como una pulgada, en lo que el aire entra.
- Exhale todo el aire que tenga.
- Sienta su estómago bajar como una pulgada.

Practique a respirar lentamente.

- Inhale y cuente hasta seis.
- Exhale y cuente hasta seis.
- Haga esto mismo tres veces o más.
- Practique esto todos los días.

Relaje sus músculos.

Reduzca la tensión muscular.

- Póngase tensa, y luego, relaje sus músculos – uno por uno.

- Comience por los pies, y siga con cada músculo hasta arriba. (Apunte hacia arriba con los pies, y flexiónelos para que no le den calambres en las piernas.)
- ¡Y no se le olvide respirar!

Deje volar su imaginación.

Piense de un lugar donde le gusta estar – un lugar tranquilo e ideal para descansar.

- Imagine ese lugar.
- Piense en lo que podría ver allí, oir, sentir, tocar, o saborear.
- Cuando siente el estrés, piense que está en ese lugar tranquilo.

Si tiene diabetes durante su embarazo: Relájese y reduzca el estrés.

Cómo combatir las presiones o el estrés.

Fíjese en lo que le causa estrés.

- Trate de hacer cambios en su vida para evitar ese estrés.
- Trate de seguir los consejos que le damos en esta hoja.
- Averigüe que funciona mejor para usted.

Haga tiempo para usted.

- Llame a alguna amiga.
- Lea algún libro, vea una película, o escuche música.
- Tome un baño tibio para relajarse.
- Practique algún arte o artesanía; algún pasatiempo.
- Descanse por media hora o más durante el día.
- Haga tiempo para poder sentarse en silencio, y pensar en cosas tranquilas.

Haga ejercicios.

Consulte con su médico sobre ejercicios que son seguros para usted. Por ejemplo:

- Salga a caminar.
- Vaya a nadar.
- Asista a clases de ejercicios con otras señoras embarazadas.

Busque apoyo moral.

Todos necesitamos quién nos escuche.

- Busque una amiga, una compañera de trabajo, o un pariente con quién puede hablar.
- Hable con ellas sobre la diabetes, y cómo se siente usted al respecto.
- Hable con su equipo médico sobre cualquier problema que tenga.

Trabaje menos.

Encuentre formas en que otros puedan ayudarla con el trabajo de la casa, o en el trabajo. Pedir ayuda, no es malo.

- Pueden lavar platos o la ropa.
- Pueden comprar la comida que necesite.
- Pueden cocinarle una comida.
- Pueden cuidarle a sus hijos de vez en cuando.

If you had diabetes while you were pregnant: Now that your baby is here

Because you had diabetes when you were pregnant, you need to take special care of yourself and your baby. Here's what you should do:

Breastfeed your baby.

- It is good for you and your baby. It helps lower your blood sugar. It may help keep your baby from getting diabetes.
- Get the support you need.
- Ask your health care provider to tell you more about it.

Keep eating healthy foods.

- Eat foods low in fat and sugar.
- Eat foods high in fiber. Snack on fruits and vegetables.
- Ask your health care provider to refer you to a dietitian.

See your health care provider.

- Be sure to say that you had diabetes when you were pregnant.

Get a blood sugar test at the lab. This test will let you know if your diabetes has gone away.

- Get a blood sugar test at your 6 week check-up.
- Get a blood sugar test once a year.

Find out about birth control.

- Talk to your health care provider.
- Tell them you had diabetes when you were pregnant.
- Get a birth control method that is safe for someone who has had diabetes.

Get plenty of exercise.

- Take a walk every day.

If you had diabetes while you were pregnant: Now that your baby is here

Keep a healthy weight.

If you are overweight, it can help to lose weight.

- It can help prevent diabetes.
- It can help lower your chances of getting diabetes the next time you are pregnant.

Have your blood fat (lipids) checked.

- Get this test 6 months after your baby is born or after you have stopped breastfeeding.

Be sure to get a blood sugar test before you get pregnant again.

If you have diabetes, see your health care provider before you get pregnant.

Si tuvo diabetes durante su embarazo: Ahora que ya nació su bebé

Como padeció de diabetes cuando estaba embarazada, debe cuidarse bien, tanto usted como a su bebé. Haga lo siguiente:

Déle pecho a su bebé.

- Es bueno para usted y para su bebé. Ayuda a reducir el nivel de azúcar en su sangre. Le puede ayudar a su bebé, para que no le dé la diabetes.
- Pida la ayuda que necesite.
- Consulte con su médico para que le dé más información.

Siga comiendo alimentos nutritivos.

- Coma productos bajos en grasa, y en azúcar.
- Coma productos que contienen mucha fibra. Coma frutas y vegetales como bocadillos.
- Pídale a su médico que la mande con una nutricionista.

Vaya a consultas con su médico.

- Esté segura de decirle que tuvo diabetes cuando estaba embarazada.

Vaya a que le examinen el nivel de azúcar en su sangre.

Este examen comprueba si su diabetes ha desaparecido.

- Obtenga una prueba de el azúcar en la sangre cuando vaya a su examen de 6 semanas después del parto.
- Obtenga esta prueba de sangre una vez al año.

Pida información sobre la planificación familiar.

- Consulte con su médico.
- Dígales que tuvo diabetes cuando estuvo embarazada.
- Obtenga un método anticonceptivo que sea seguro para personas que tuvieron diabetes.

Haga mucho ejercicio.

- Camine todos los días.

Si tuvo diabetes durante su embarazo: Ahora que ya nació su bebé

Mantenga su peso a un nivel normal.

Si está sobre peso, le puede ser muy útil rebajar de peso.

- Le puede ayudar a prevenir la diabetes.
- Puede ayudarle a reducir la posibilidad de que le dé diabetes la próxima vez que esté embarazada.

Le deben examinar la grasa que tiene en la sangre (los lípidos).

- Obtenga esta prueba 6 meses después del parto o después de dejar de dar pecho.

Antes de su próximo embarazo, obtenga una prueba de azúcar en la sangre.

Si tiene diabetes, consulte con su médico antes de quedar embarazada.