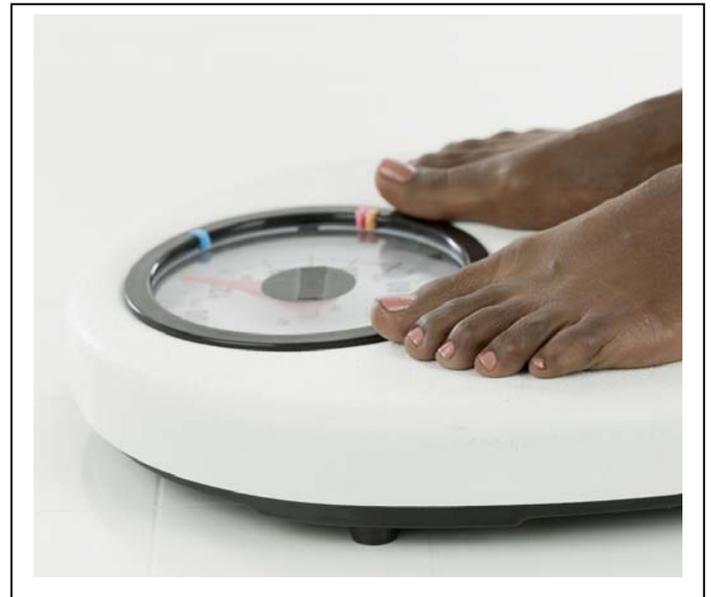


Molestias del embarazo

“Me siento con nauseas.”
“Tengo acidez.”
“Estoy estreñida.”



Aumento de peso



Estar activo Sentirse bien



Qué comer durante el embarazo



Aumento de peso

Preguntas:

- ¿Qué preguntas tiene acerca del aumento de peso durante el embarazo?
- ¿Qué come en un día regular?

Hechos:

- Coma una dieta saludable.
- **25-35** libras para una mujer con peso normal
- **15-25** libras para una mujer con sobrepeso
- **25-40** libras para una mujer de bajo peso

Folletos:

- “Dele a su bebé un comienzo saludable”

Molestias del embarazo

Preguntas:

- ¿Qué preguntas tiene acerca de molestias o síntomas durante su embarazo?

Hechos:

- Coma alimentos altos en fibra.
- Tome muchos líquidos.
- Coma comidas frecuentes en pequeñas porciones.
- Evite comidas grasosas y/o picantes.

Folletos:

- “Problemas comunes durante el embarazo”

Qué comer durante el embarazo

Preguntas:

- ¿Qué preguntas tiene acerca de lo que debe comer durante el embarazo?
- ¿Qué come en un día regular?

Hechos:

- Coma 5 o más porciones de frutas/vegetales cada día.
- Tome muchos líquidos.
- Coma comidas frecuentes en pequeñas porciones.

Folletos:

- “Dele a su bebé un comienzo saludable”

Estar activo Sentirse bien

Preguntas:

- ¿Cómo se siente acerca de estar activa durante su embarazo?
- ¿Qué hace ahora para estar activa?

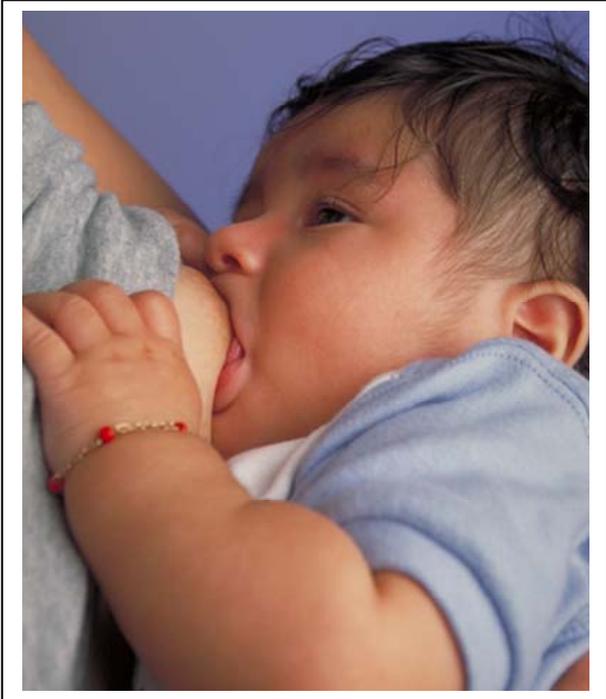
Hechos:

- Consulte con su doctor antes de empezar un programa de ejercicios.

Folletos:

- “¡Movámonos!”
- Lista de recursos en la comunidad
- Lista de ideas para actividades con la familia

Alimentar a su bebé



“Se me antoja comer...”

“No me gusta...”



“Se me antoja comer...” “No me gusta...”

Preguntas:

- ¿Qué preguntas tiene acerca de alimentos que se le antojan o cambios en sus gustos para comer?

Hechos:

- Las mujeres embarazadas a menudo tienen antojos o cambios en sus gustos para comer.

Folletos:

- “Dele a su bebé un comienzo saludable”

Alimentar a su bebé

Preguntas:

- ¿Cómo planea alimentar a su bebé?
- ¿Qué preguntas tiene sobre dar pecho?

Hechos:

- La leche materna es el mejor alimento para su bebé.

Folletos:

- Información sobre dar pecho
- Servicios de apoyo para dar pecho