



L.A. Care
HEALTH PLAN®

For A Healthy Life

EMBARAZO SALUDABLE

**Cuidado especial para
un momento especial**



Cuídese durante el embarazo y estará garantizándole a su bebé un excelente comienzo. **Consulte a su médico** en cuanto tenga la sospecha de que está embarazada. Su médico se asegurará de que usted y su bebé estén sanos. Siga visitando a su médico durante su embarazo. Cada visita al médico es importante.



Tener un bebé es un acontecimiento especial.

Cuídese bien siguiendo estos pasos.

Coma los alimentos adecuados

Comer los alimentos adecuados, en las cantidades adecuadas, ayudará a su bebé a crecer. Trate de comer todos los grupos de alimentos cada día.



Cereales

Al menos 6 onzas al día. Asegúrese de que al menos la mitad de los cereales que consuma sean integrales. Pruebe el arroz integral, el pan integral, las pastas y las tortillas.



Verduras

Al menos 2 ½ tazas al día. Elija verduras de hoja de color verde oscuro y anaranjadas. Pruebe el brócoli, las espinacas, las zanahorias y los tomates.



Frutas

Al menos 2 tazas al día. Pruebe los melones, la piña, las bayas y las naranjas.



Leche, yogur y queso

Al menos tres porciones de 1 taza al día. Pruebe leche, yogur y queso con bajo contenido de grasa o sin grasa. No coma queso blando hecho con leche sin pasteurizar, como el queso feta, el queso azul y algunos quesos mexicanos.



Carne, pollo, pescado, frijoles secos, huevos y nueces

Coma 5 ½ onzas o más al día. Pruebe carnes magras, pollo, pavo, huevos, frijoles, guisantes, nueces y semillas. No coma pescado con alto contenido de mercurio: blanquillo (*tilefish*), pez caballa, pez espada, tiburón o atún (blanco).



Aceites

Consuma entre 4 y 6 cucharaditas cada día. Utilice aceites líquidos como el de canola, oliva y aguacate. Limite las grasas sólidas, como la mantequilla y la manteca de cerdo.



Realice actividad física

El ejercicio la ayudará a sentirse mejor durante el embarazo. **Treinta** minutos de ejercicio al día es una meta razonable. Caminar y nadar son opciones estupendas. Evite los ejercicios que requieran equilibrio, como andar en bicicleta. Los movimientos especiales, como yoga prenatal y ejercicios del suelo pélvico o kegel (*apretar los músculos que se utilizan para ir al baño*), también son recomendables. No debería comenzar un nuevo deporte o un programa con ejercicios intensos.

Ve a al médico después de tener a su bebé

.....
Tanto usted como su bebé necesitan ver al médico poco después del parto. Las mamás deben ver al médico de 1 a 12 semanas (7 a 84 días) después de dar a luz, aunque se hayan atendido con el médico durante la semana posterior a una cesárea.

Lleve a su bebé a todas las visitas preventivas para niños. Asegúrese de que su bebé reciba las vacunas indicadas a partir de los 2 meses de vida.



El programa **WIC** (*Women, Infants and Children, Programa de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños*) puede proporcionarle comida saludable a usted y a su bebé. El WIC también puede darle información sobre otros servicios sociales y de salud en su zona. Hable con su médico sobre el Programa WIC o llame al **WIC** al **1.888.942.2229**.





Durante el embarazo, las mujeres necesitan más nutrientes. **Tome vitaminas si su médico se lo aconseja.**

Debe obtener al menos 400 mcg de ácido fólico todos los días, consumiendo cereales, frutas y verduras, o tomando una pastilla.

Evite las cosas que puedan dañar a su bebé

Algunas cosas pueden ser perjudiciales para su bebé. Lo mejor es evitarlas mientras esté embarazada.

No debería:

- ✓ Beber cerveza, vino ni ninguna otra bebida alcohólica.
- ✓ Fumar.
- ✓ Consumir drogas ilícitas.
- ✓ Tomar medicamentos que le haya administrado un médico sin saber que está embarazada. Consulte a su médico antes de tomar medicamentos de venta libre (*medicamentos comprados en una tienda*).





El programa *Health in Motion*TM de L.A. Care ofrece útiles y divertidos talleres de salud y bienestar en inglés y en español. Para obtener más información, llame al **1.855.856.6943** (TTY **711**).



Los miembros de L.A. Care también tienen la posibilidad de hablar con un integrante del personal de enfermería las 24 horas del día, los 7 días de la semana, sin costo. El número de teléfono de la *Línea de Enfermería* es **1.800.249.3619** (TTY **711**) y aparece en la tarjeta de identificación de su plan de salud.



L.A. Care ofrece clases gratuitas para la comunidad sobre salud y entrenamiento físico, nutrición y crianza en nuestros *Centros de Recursos Familiares (Family Resource Centers)*. Para averiguar qué centro le queda cerca, llame al **1.877.287.6290** (TTY **711**).

Se ofrecen servicios gratuitos de ayuda lingüística. Llame a L.A. Care al **1.888.839.9909** (TTY **711**), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos. La llamada es gratuita.

L.A. Care cumple con las leyes federales de derechos civiles vigentes y no discrimina por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad ni sexo.



L.A. Care
HEALTH PLAN®

For A Healthy Life