

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**.



Evite las cosas que puedan dañar a su bebé

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

Evite:

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

Las embarazadas necesitan más nutrientes que las mujeres que no están cursando un embarazo. **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.



El programa *Health in Motion™* 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 pueden consultar con un profesional en enfermería las 24 horas del día, 7 días a la semana, sin costo alguno. El número de teléfono de la *Línea de Enfermería* (Nurse Advice Line) 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 de educación de la salud en la comunidad en sus Centros Comunitario de Recursos. Para averiguar qué centro le queda cerca, llame al **1-877-287-6290**.



L.A. Care
HEALTH PLAN®

For A Healthy Life

EMBARAZO SALUDABLE

Cuidado especial para un momento especial



L.A. Care
HEALTH PLAN®

For A Healthy Life

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 alimentos saludables

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.



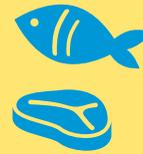
Frutas

Al menos 2 tazas al día. Pruebe una variedad de frutas, como 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 crudo o 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 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.

Vea 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 el médico las haya controlado 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.

