

# Take Care of Yourself and Your Baby



**Together in...** prevention

"your good health is our goal"



Para español vea al reverso

## When you think you are pregnant . . .

- See your Primary Care Provider (PCP) or OB doctor as soon as you can to test if you are pregnant. You must see your doctor within the first 12 weeks of pregnancy.
- You may go to an OB doctor without going to your PCP first. The OB doctor must be a Kern Family Health Care (KFHC) provider. If you are not sure, call 1-800-391-2000 to find out.

## Pregnancy "DO's":

- DO keep all of your appointments and talk to your doctor about any problems you are having with the pregnancy.
- DO take all vitamins that your doctor tells you to, and get all shots he/she suggests.
- DO take time to exercise, eat healthy, rest, and get enough sleep to keep you and your baby healthy.
- DO drink lots of liquids such as milk, and 6 to 8 cups of water each day.
- DO talk to your doctor about breastfeeding. Breast milk is the best for your baby.
- DO take care of your teeth and gums by brushing and flossing twice a day. You should also see your dentist for a regular check-up.

## Pregnancy "DON'Ts":

- DON'T smoke. It can keep the baby from growing and damage the lungs. Try to stay away from people who are smoking. Call 1-800-NO-BUTTS (800-662-8887) if you need help quitting.
- DON'T drink alcohol. Drinking alcohol can harm your unborn baby's heart and lungs.
- DON'T use drugs that your doctor didn't prescribe. This can cause your baby to become addicted, and cause your baby's brain to grow more slowly or cause brain damage.

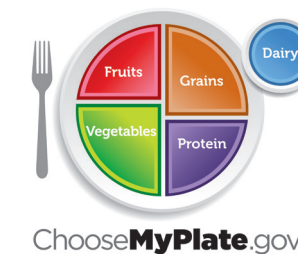


## What is a healthy diet?

- A healthy diet includes eating foods from each of the following food groups:
  1. **Protein foods (5½ ounces)** – lean proteins like chicken, fish, pork, eggs, beans, tofu, and nuts. Fish has important vitamins that will keep you healthy during pregnancy and while breastfeeding.
  2. **Milk Foods (2½ cups)** – milk, yogurt, cheese, and cottage cheese.
  3. **Grains (6 ounces)** – whole grain breads, brown rice, corn tortillas, whole grain pasta, and dry or cooked whole grain cereal.

continued . .

4. **Fruits (2 cups) & Vegetables (2½ cups)** – try non-starchy vegetables like cauliflower, kale, beets, carrots; vegetables high in folic acid like spinach, collard greens, asparagus; and fruits high in Vitamin C and Vitamin A like oranges, papaya, strawberries, tomatoes, and cantaloupe.



- It is alright to eat a small amount of healthy fats each day such as olive oil and canola oil.
- Foods to avoid during pregnancy include raw or undercooked eggs, meat, or sprouts (alfalfa or radish), soft cheeses, unpasteurized milk or juice, deli meats, and hot dogs.

## Hazards to avoid while pregnant:

- X-rays
- Workplace, household, and garden chemicals
- Lead
- Soiled cat litter
- Rodents/Pests
- Hot tubs and saunas
- People with the flu or other illness

## Pregnancy warning signs:

Call your doctor or the KFHC Advice Nurse Line (1-800-391-2000) if you are experiencing any of these warning signs:

- Bleeding
- Passing blood clots or whitish/grayish tissue
- Severe nausea and vomiting
- The baby is moving less or not active at all
- Contractions early in the third trimester that occur 4-6 times or more in 1 hour
- Long-lasting headache, cramps, swelling, and changes in vision.

## How to know when it is time?

Call your doctor when you notice any of these signs:

- You have a bloody (brown or red) mucus discharge.
- Contractions will be about 5 minutes apart and they will be so strong that you can't walk or talk during them.
- Your water breaks – this could feel like a big rush of water or it may feel like a trickle of water.



**800-391-2000**

 kernfamilyhealthcare.com 

Rev. 03/2016

# Cuide a Usted Mismo y a Su Bebé



Juntos en... prevención

"nuestro objetivo es su salud"



English on the other side

## Cuando cree que está embarazada..

- Vea a su Proveedor de Cuidado Primario (PCP) o a su obstetra lo antes posible para probar si usted está embarazada. Tiene que ver a su doctor dentro de las primeras 12 semanas de embarazo.
- Usted puede ir a un obstetra sin antes ir con su PCP. El obstetra tiene que ser un proveedor de Kern Family Health Care (KFHC). Si no está segura, llame al 1-800-391-2000 para averiguar.

## Qué hacer durante el embarazo:

- Mantenga todas sus citas y hable con su doctor acerca de cualquier problema que esté teniendo con el embarazo.
- Tome todas las vitaminas que su doctor le dice y reciba todas las vacunas que él/ella sugiera.
- Haga tiempo para hacer ejercicio, coma saludable, descanse y duerma suficiente para mantenerse a usted y a su bebé saludable.
- Tome muchos líquidos como leche y 6 a 8 tazas de agua cada día.
- Hable con su doctor acerca de amamantar. La leche de pecho es la mejor para su bebé.
- Cuide sus dientes y encillas cepillándose y pasándose el hilo dental dos veces al día. Usted también debería ver a su dentista para un chequeo regular.

## Qué no hacer durante el embarazo:

- NO fume. Puede prevenir el crecimiento del bebé y dañar los pulmones. Trate de mantenerse lejos de las personas que están fumando. Llame al 1-800-NO-FUME (800-456-6386) si necesita ayuda para parar de fumar.
- NO tome alcohol. Tomar alcohol puede dañar el corazón y los pulmones de su bebé que no ha nacido.
- NO use drogas que su doctor no le recete. Algunas drogas pueden causar adicción, daño cerebral y disminuir el crecimiento del cerebro de su bebé.

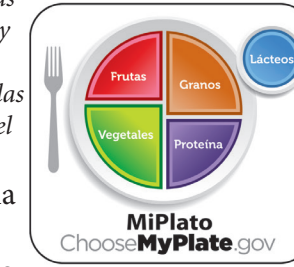


## ¿Qué es una dieta sana?

- Una dieta saludable incluye comer alimentos de cada uno de los siguientes grupos alimenticios:
  1. **Alimentos con proteína (5½ onzas)** – proteínas magras como el pollo, pescado, puerco, huevos, frijoles, tofu y nueces. El pescado tiene vitaminas importantes que la mantendrán sana durante el embarazo y mientras esté amamantando.
  2. **Alimentos lácteos (2½ tazas)** – leche, yogur, queso y queso cottage (requesón).
  3. **Granos (6 onzas)** – panes de granos enteros, arroz integral, tortillas de maíz, pasta de grano entero y cereal seco o cocido.
  4. **Frutas (2 tazas) & Vegetales (2½ tazas)** – pruebe vegetales sin almidón como la coliflor, la col rizada, la remolacha, las zanahorias; los vegetales altos en ácido fólico como la espinaca, la col verde, los

continúa...

espárragos y las frutas altas en vitamina C y vitamina A como la naranja, la papaya, las fresas, los tomates y el melón.



- Está bien comer una cantidad pequeña de grasas saludables cada día como el aceite de oliva o de canola.
- Comidas para evitar durante el embarazo incluyen huevos crudos o medio crudos, carne o coles (alfalfa o rábano), quesos blandos, leche o jugos sin pasteurizar, embutidos y hot dogs.

## Peligros para evitar durante el embarazo:

- Radiografías
- Químicos en el trabajo, casa o en el jardín
- Plomo
- Arena para gatos
- Roedores/Mascotas
- Jacuzzis y saunas
- Personas con la influenza u otra enfermedad

## Señales de advertencia del embarazo:

Llame a su doctor o a la línea de enfermera consultante de KFHC al (1-800-391-2000) si está experimentando cualquiera de estas señales de advertencia:

- Sangrado
- Pasar coágulos de sangre o tejido blancuzco/gris
- Náusea y vómito severo

continúa...

- El bebé se está moviendo menos o no está activo para nada.
- Contracciones tempranas en el tercer trimestre que ocurren 4-6 veces o más en 1 hora.
- Dolor de cabeza por mucho rato, calambres, hinchazón y cambios en la visión.

## Cómo saber cuándo es la hora:

Llame a su doctor cuando nota cualquiera de estas señales:

- Tiene una secreción mucosa sangrienta (café o roja).
- Las contracciones serán cada 5 minutos y serán tan fuertes, que no podrá caminar o hablar mientras que duren.
- Su fuente se rompe – esto puede sentirse como un gran torrente de agua o puede sentirse como un chorrillo de agua.



800-391-2000  
 kernfamilyhealthcare.com



Rev. 03/2016