Healthy Pregnancy:

Your guide to the first 6 months.

UnitedHealthcare® Community Plan

952-1133 05/13

You're beginning an important journey.

Pregnancy is divided into three stages. Each stage is called a trimester because each is three months long. This brochure helps you understand what to expect in your first two trimesters.

The first trimester (months 1 to 3).

Your body is changing to nurture your growing baby. You may feel tired or have mood swings, heartburn or nausea. Your baby is developing:

- Week 5: Brain, spinal cord, heart and other organs.
- Week 8: Fingers and toes.
- Week 12: Facial features and fingernails.

At this point, your baby may be 2½ inches long and weigh ½ ounce.

After your first doctor appointment, you'll go to the office every 4 to 6 weeks. Expect to:

- Get your blood pressure and weight checked.
- Work out your baby's due date.
- Learn about eating right, exercise and the vitamins you should take.

Your second trimester (months 4 to 6).

Many women find this the most enjoyable trimester. The nausea has passed. Your baby isn't big enough yet to make you feel uncomfortable. Here's what's happening:

- Week 14: It may be possible to tell your baby's sex.
- Week 20: You may start to feel your baby kick.
- Week 24: Hair begins to grow on your baby's head.

Your baby may be over 9 inches long and weigh more than 2 pounds.

You'll probably visit the doctor once a month to:

- Have routine blood and urine tests for sugar and iron levels.
- Listen to your baby's heartbeat.
- Have an ultrasound to see your baby's growth.
- In rare cases, get added tests for possible birth defects.

Avoid things that may be harmful.

- **Medicines.** Check with your doctor before taking them. Even store-bought medicines, like aspirin.
- **Caffeine.** It may harm a developing baby. It's found in tea, coffee, some soft drinks and chocolate.
- **Smoking.** Babies may be born too soon (premature) and be too small. It can also cause a miscarriage or stillbirth.
- **Alcohol.** Can cause babies to be born with mental and physical defects (Fetal Alcohol Syndrome).
- **Street drugs.** Can cause miscarriages or babies born too soon or too small. Babies may be addicted and go through withdrawal, or be sickly. It's never too late to quit. Talk to your doctor about getting help.

Eat healthy for a healthy baby.

- 2 or more servings of fruit or fruit juice.
- 3 or more servings of vegetables.
- 6 to 11 servings of bread, cereal or pasta.
- 3 or more meat or protein servings.
- 3 or more servings of milk, cheese or yogurt.
- 6 to 8 glasses of water or milk.

Limit foods that are high in sugar and fat, like candy, cookies and soft drinks.

Expect to gain about 25 to 35 pounds during pregnancy.

- Gaining weight is a sign your baby is growing normally.
- Slow, steady weight gain is best:
  - About 3 to 4 pounds the first 3 months.
  - Then about a pound a week after that.
- Do not diet or try to lose weight.

Report any of these to your doctor.

- Bright red bleeding or spotting.
- Swollen hands or face.
- Very bad headaches that don't go away.
- A 3- to 5-pound weight gain in one week.
- Pain when you empty your bladder.
- Blurred vision, light flashes or spots before your eyes.
- Sharp stomach pain.
- Continual vomiting.
- Chills and fever.

To learn more about low or no cost health insurance:

Call: 1-877-542-8997 (TTY: 711)

Or visit UHCCommunityPlan.com

The information in this brochure is provided as a community service by UnitedHealthcare Community Plan.

UnitedHealthcare® Community Plan

Let Healthy First Steps® help you.

If you're expecting a baby or thinking about getting pregnant, get the support and care you both need.

To learn more about Healthy First Steps call **1-800-599-5985**.

If you have a hearing or speech impairment, and have access to a TTY system, please call 1-800-855-2880.

CST2567_WA13_Pregnancy_First6mo_5pnl.indd 1

5/10/13 12:00 PM

Round	Team	Project Details	Dimensions	Team	
1 UHC_CS	Creative: Mike Production: Renae Proj Mgr: Jill Mkt Mgr: Rebecca Mkt Strat: Christi Job: CST2567 WA13 Pregnancy 1st 6mo	Color(s): CMYK File Name: CST2567_WA13_Pregnancy_First6mo_5pnl.indd	Flat: 18.125 X 8.5" @100% Fold: 3.625 x 8.5" Software: InDesign CS5	CMO: Creative Director: Designer: Copywriter:	Mkt Strat: Mkt Mgr: Brandguidelines: Compliance: Andrew:

PRODUCTION

Embarazo saludable:

Su guía para los primeros 6 meses.

UnitedHealthcare Community Plan

Usted está comenzando un viaje importante.

El embarazo se divide en tres etapas. Cada una se llama trimestre porque dura tres meses. Este folleto la ayuda a comprender qué esperar en sus primeros dos trimestres.

El primer trimestre (meses 1 a 3).

Su cuerpo está cambiando para nutrir al bebé que está creciendo. Puede sentirse cansada o tener cambios de humor, acidez o náuseas. Su bebé se está desarrollando:

- Semana 5: Cerebro, médula espinal, corazón y otros órganos.
- Semana 8: Dedos de las manos y los pies.
- Semana 12: Características faciales y uñas.

En este momento, su bebé puede medir 2½ pulgadas de largo y pesar ½ onza.

Después de la primera cita con el médico, irá al consultorio cada 4 a 6 semanas. Espere lo siguiente:

- Le revisarán la presión sanguínea y el peso.
- Calcularán la fecha de parto.
- Aprenderá a comer bien, ejercitarse y saber qué vitaminas debe tomar.

El segundo trimestre (meses 4 a 6).

Muchas mujeres consideran este trimestre como el más agradable. Ya pasaron las nauseas. Su bebé todavía no es tan grande que la haga sentir incómoda. He aquí lo que está pasando:

- Semana 14: Es posible conocer el sexo del bebé.
- Semana 20: Puede empezar a sentir las pataditas de su bebé.
- Semana 24: El cabello comienza a crecer sobre la cabeza del bebé.

Su bebé puede medir más de 9 pulgadas y pesar más de 2 libras.

Probablemente, usted visite a su médico una vez por mes:

- Le hará análisis de sangre y orina para medir los niveles de azúcar y hierro.
- Escuchará los latidos del corazón del bebé.
- Tal vez, le hagan un ultrasonido para ver el crecimiento de su bebé.
- En muy pocos casos, le pedirán más análisis para detectar posibles defectos de nacimiento.

Evite cosas que le hagan daño.

- **Medicamentos.** Consulte a su médico antes de tomarlos. Incluso los medicamentos comprados en la tienda, como la aspirina.
- **Cafeína.** Puede hacerle daño a un bebé en desarrollo. Se encuentra en el té, café, algunas bebidas gaseosas y en el chocolate.
- **Fumar.** Los bebés pueden nacer demasiado pronto (prematuros) y ser demasiado pequeños. Fumar puede provocar un aborto espontáneo o el nacimiento de un bebé sin vida.
- **Alcohol.** El alcohol puede provocar el nacimiento de bebés con defectos mentales o físicos (Síndrome de alcoholismo fetal).
- **Drogas ilícitas.** Las drogas ilícitas pueden provocar abortos espontáneos o bebés nacidos demasiado temprano o demasiado pequeños. Pueden ser adictos y sufrir abstinencia, o estar enfermos. Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar. Hable con su médico acerca de recibir ayuda.

Coma de manera saludable para tener un bebé saludable.

- 2 o más porciones de frutas o jugo de frutas.
- 33 o más porciones de vegetales.
- 6 a 11 porciones de pan, cereales o pasta.
- 3 o más de porciones de carne o proteínas.
- 3 o más porciones de leche, queso o yogur.
- 6 a 8 vasos de agua o leche.

Limite las comidas con altas cantidades en azúcar y grasa, como caramelos, galletas y bebidas gaseosas.

Espere aumentar aproximadamente de 25 a 35 libras durante el embarazo.

- Aumentar de peso es signo de que su bebé está creciendo normalmente.
- Aumentar de peso lentamente y de manera continua es lo mejor:
  - Aproximadamente 3 a 4 libras los primeros 3 meses.
  - Luego aproximadamente una libra por semana después de eso.
- No haga dietas ni intente bajar de peso.

Reporte cualquiera de esto a su médico.

- Sangrado bien rojo o manchado.
- Manos y rostro hinchados.
- Dolores de cabeza fuertes que no desaparecen.
- Aumento de peso de 3 a 5 libras en una semana.
- Dolor al vaciar la vejiga.
- Visión borrosa, ver destellos de luz o moscas volantes.
- Dolor de estómago agudo.
- Vómitos continuos.
- Escalofríos y fiebre.

Permita que Healthy First Steps® la ayude.

Si está esperando un bebé o está pensando en quedar embarazada, busque el apoyo y la atención que ambos necesitan

Para conocer más sobre Healthy First Steps, llame al **1-800-599-5985**.

Si tiene problemas de habla o audición, y tiene acceso al sistema TTY, llame al 1-800-855-2880.

Para saber más sobre el seguro de salud de bajo costo o sin costo:

Llame:
1-877-542-8997
(TTY: **711**)

O visite UHCCommunityPlan.com

La información de este folleto es proporcionada como un servicio para la comunidad por UnitedHealthcare Community Plan.

UnitedHealthcare Community Plan

CST2567_WA13_Pregnancy_First6mo_5pnl.indd 2

5/10/13 12:00 PM

Round	Team	Project Details	Dimensions	Team	
1 UHC_CS	Creative: Mike Production: Renae Proj Mgr: Jill Mkt Mgr: Rebecca Mkt Strat: Christi Job: CST2567 WA13 Pregnancy 1st 6mo	Color(s): CMYK File Name: CST2567_WA13_Pregnancy_First6mo_5pnl.indd	Flat: 18.125 X 8.5" @100% Fold: 3.625 x 8.5" Software: InDesign CS5	CMO:_____ Creative Director: _____ Designer:_____ Copywriter: _____	Mkt Strat: _____ Mkt Mgr:_____ Brandguidelines: _____ Compliance: _____ Andrew: _____

PRODUCTION