



HEALTH EQUITY

ALIVE TO THRIVE

Prenatal Tips

Proper Prenatal Care

Visit your doctor regularly to ensure a healthy pregnancy.

Physical Activity

Under your doctor's supervision, 2½ hours of physical activity each week can maintain a healthy pregnancy. Light activities (i.e. walking, swimming, etc.) performed 10 minutes at a time can help you avoid risk of serious injuries and falling.

Supplementation

A prenatal multivitamin is recommended to take throughout pregnancy to maintain proper levels of folic acid, iron, and other necessary vitamins and minerals. Your doctor will advise you on which supplement is best.

Diet

Pregnant mothers need healthy foods that are high in Vitamin C, folic acid, calcium and docosahexaenoic (DHA) - a type of omega 3 - all of which are critical for the baby's growth and brain development. Include foods from all food groups: fruits, vegetables, grains, dairy, and protein foods. Increasing your water intake and making low fat food choices are also recommended. Foods to be avoided during pregnancy include raw or undercooked eggs and meat, products with unpasteurized milk (e.g., some soft cheeses), caffeinated drinks, and fish and shellfish with high levels of mercury (e.g., Shark, King Mackerel, Swordfish, Tilefish).

Smoking and Abusive Substance Cessation

Drinking alcohol, smoking, or breathing second-hand smoke during pregnancy or while breastfeeding can harm the baby's brain development, as well as the mother's health. If you need assistance with smoking cessation or a dependent substance, there are resources for you.

Baby and Me Tobacco Free Program:
Hamblen County Health Department (423) 586-6431

Tennessee Tobacco Quitline:
(800) QUIT-NOW or (800) 748-8669

Substance Abuse Program Referrals:
Hamblen County Health Department (423) 586-6431





EQUIDAD EN SALUD

VIVO PARA PROSPERAR

Consejos Prenatales

Cuidado Prenatal Adecuado

Visite a su médico regularmente para asegurar un embarazo saludable.

Actividad Física

Bajo la supervisión de su médico, 2 ½ horas de actividad física cada semana pueden mantener un embarazo saludable. Las actividades livianas, (es decir, caminar, nadar, etc.) realizadas 10 minutos a la vez puede ayudarle a evitar el riesgo de lesiones graves y caídas.

Suplementación

Se recomienda tomar una multivitamina prenatal durante el embarazo para mantener niveles adecuados de ácido fólico, hierro, y otras vitaminas y minerales necesarios. Su médico le aconsejará que suplemento es el mejor.

Dieta

Las mamás embarazadas necesitan alimentos saludables que sean ricos en Vitamina C, ácido fólico, calcio, y docosahexaenoico (DHA) – un tipo de omega 3, que son fundamentales para el crecimiento del bebé y el desarrollo del cerebro. Incluir alimentos de todos los grupos de alimentos: frutas, verduras, granos, productos lácteos y alimentos con proteínas. También se recomienda aumentar la ingesta de agua y elegir alimentos bajos en grasa. Los alimentos que deben evitarse durante el embarazo incluyen huevos y carnes crudos o poco cocinados, productos con leche sin pasteurizar (por ejemplo, algunos quesos blandos), bebidas con cafeína y pescados y mariscos con altos niveles de mercurio (por ejemplo, tiburón, rey caballa, pez espada, pez blanquillo).

Dejar de Fumar y Dejar el Abuso de Sustancias

Beber alcohol, fumar, o respirar humo de segunda mano durante el embarazo o durante la lactancia puede dañar el desarrollo del cerebro del bebe, así como la salud de la madre. Si necesita ayuda para dejar de fumar o dejar una sustancia dependiente, hay recursos para usted.

Programa de “Baby and Me Tobacco Free (Libre de Tabaco para Mamá y Bebé)”:

Departamento de Salud del Condado de Hamblen
(423) 586-6431

Línea de Tennessee Para Dejar de Fumar:
(800) QUIT-NOW o (800) 748-8669

Programa de Referencias de Abuso de Sustancias:
Departamento de Salud del Condado de Hamblen
(423) 586-6431

