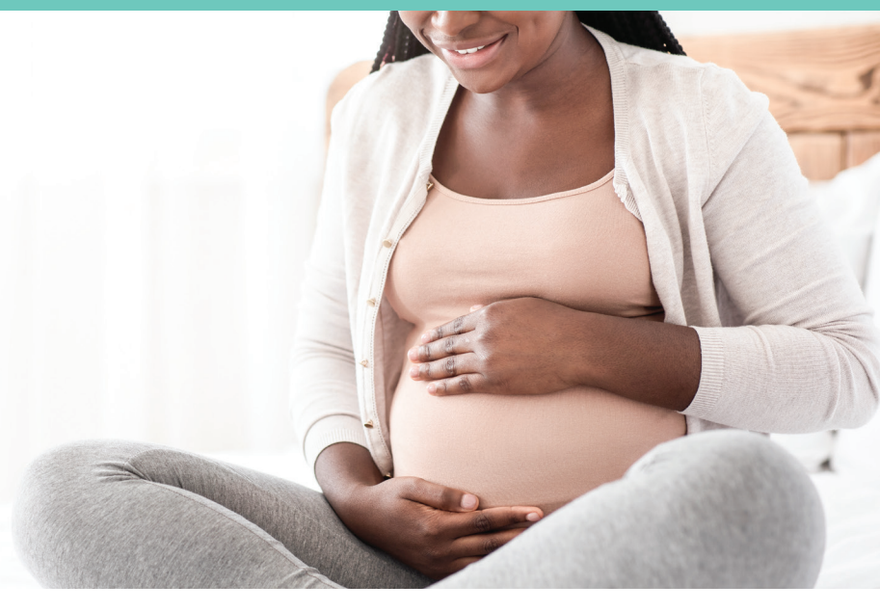
The Stork

Delivering information for your pregnancy and baby



Maneras de mantenerse sana durante el embarazo

1. **Coma saludable.**
   Comer saludable es especialmente importante durante el embarazo. Coma muchas frutas y vegetales de distintos colores, granos enteros, comidas ricas en calcio y bajas en grasas saturadas.
2. **Tome vitaminas prenatales todos los días.**
   Tomar un multivitamínico prenatal todos los días puede ayudarla a asegurar que toma la cantidad adecuada de nutrientes fundamentales que usted y su bebé necesitan durante el embarazo. Entre ellos están el ácido fólico,
   el hierro y el calcio.
3. **Manténgase hidratada.**
   Su cuerpo necesita más agua que antes del embarazo. Intente beber ocho o más vasos de agua al día.
4. **Evite ciertas comidas.**
   Hay ciertas comidas que debe evitar durante el embarazo. No coma:
   - Carnes ni pescados crudos o poco cocinados
   - Hígado, sushi, huevos crudos (tampoco en mayonesa)
   - Quesos blandos (feta, brie)
   - Leche sin pasteurizar
   - Productos de origen animal crudos y sin pasteurizar
5. **No beba alcohol.**
   No beba alcohol durante el embarazo ni el amamantamiento. Beber alcohol aumenta el riesgo de tener un bebé con trastorno del espectro alcohólico fetal (FASD). El alcohol puede afectar a la salud del bebé en las primeras etapas del embarazo, antes de que usted sepa que está embarazada.
6. **No fume.**
   Fumar aumenta el riesgo de síndrome de muerte súbita infantil (SIDS), parto prematuro, aborto espontáneo y otros malos resultados.
7. **Haga ejercicio.**
   Hacer ejercicio a diario o mantenerse activa de otras maneras puede ayudarla a mantenerse sana durante el embarazo. Consulte con su médico para saber cuánta actividad física es adecuada para usted.
8. **Duerma mucho.**
   Dormir bastante (de 7 a 9 horas) es importante para usted y para su bebé. Intente dormir sobre el lado izquierdo para mejorar el flujo de la sangre.
9. **Reduzca el estrés.**
   Las embarazadas deben evitar, lo más que puedan,
   las situaciones estresantes.

Fuente: 12 Ways to Stay Healthy During Pregnancy (brighamhealthhub.org)

CM-1222-026

Maneras de establecer un vínculo con su bebé durante el embarazo

El vínculo durante el embarazo sienta las bases de las futuras relaciones del bebé. Es el momento perfecto para establecer un vínculo con el bebé y permitirle disfrutar de su voz, canciones favoritas, comidas, sonidos y olores.

1. **Cante:** Al bebé le gusta mucho el sonido de su voz, ya que lo tranquiliza. Es la primera vibración que percibe. Cante canciones infantiles, sus canciones favoritas, el abecedario o invente sus propias canciones.
2. **Escuche música:** Use un cinturón musical prenatal/para embarazadas o simplemente ponga la música fuerte, su bebé y usted disfrutarán juntos de las vibraciones.
3. **Baile:** El movimiento suave libera endorfinas y es la manera perfecta de establecer un vínculo con su bebé en desarrollo. Cuando usted se siente bien, el bebé también se siente bien.
4. **Lea en voz alta:** Nunca es demasiado pronto para empezar a leerle al bebé. El sonido de su voz lo tranquilizará. Lea un libro en voz alta todas las noches para que se acostumbre a la rutina nocturna.
5. **Háblele:** Hágalo en un tono tranquilo y cariñoso. Llame a las personas por su nombre; mantenga conversaciones con el bebé y descríbale acciones y lugares. Y lo que es más importante, no olvide decirle “te quiero” con frecuencia.
6. **Llame al bebé por su nombre:** Llame al bebé por su nombre y apodo. El bebé puede girar la cabeza al oír su voz más rápido de lo que cree. Pruebe hacerlo durante un ultrasonido.
7. **Haga ejercicio suave:** El movimiento tranquilo de estirarse, caminar o nadar mecerá al bebé hasta que se duerma. Incluso puede hacerlo a la misma hora todas las noches, y eso podría ser la hora de dormir del bebé.
8. **Frótese el vientre:** Masajéese el vientre con frecuencia y mientras le habla al bebé. Un truco fácil para recordar hacerlo es hablarle mientras se frota el vientre con aceite de oliva para prevenir las estrías. Cuando el bebé patee, dele un empujoncito suave.
9. **Empiece a escribir un diario del embarazo:** Empiece a escribir un diario del embarazo y léaselo en voz alta a su pequeño. Cuando termine el embarazo, su hijo y usted disfrutarán de volver a leer juntos lo que haya anotado.
10. **Planifique un momento de relax:** Tomar un baño relajante en la tina hará que usted y su bebé se sientan relajados.

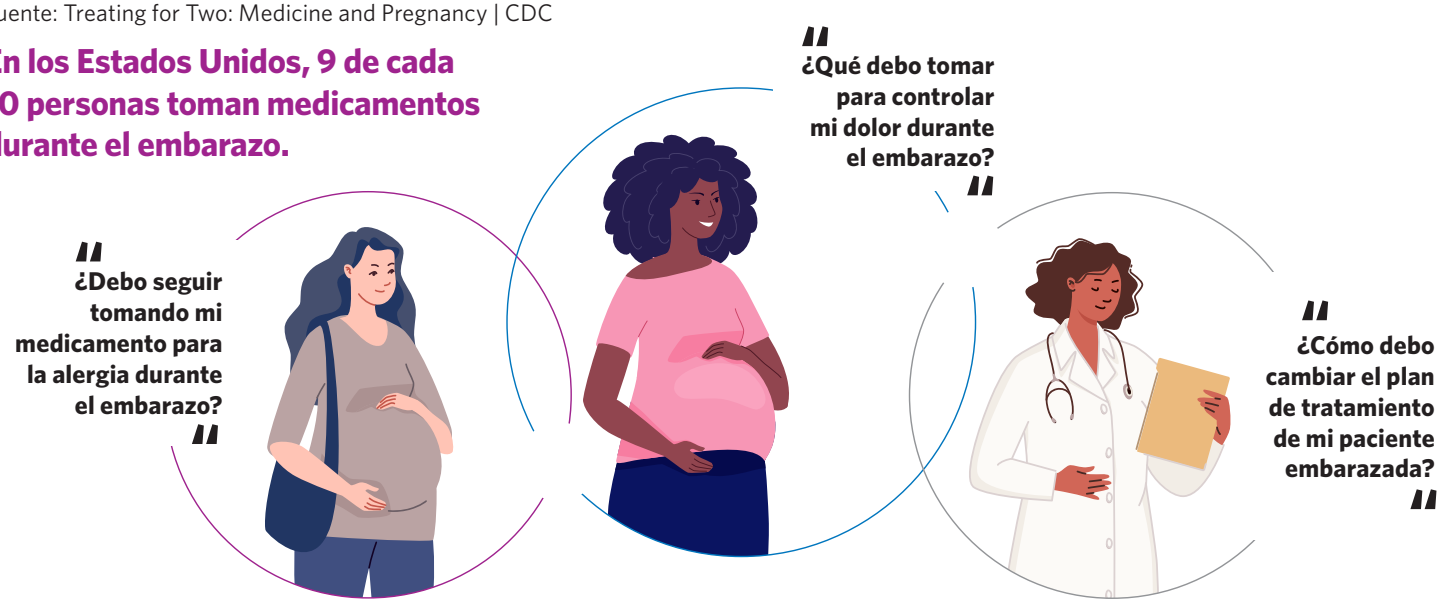
Fuente: 16 Ways To Bond With Your Baby While Pregnant | American Pregnancy

Tratamiento para Dos: Medicamentos y Embarazo

Casi todas las mujeres tendrán que tomar una decisión sobre si tomar medicamentos antes y durante el embarazo. Sin embargo, no todos los medicamentos son seguros para tomar durante el embarazo. Algunos pueden causar defectos de nacimiento, pérdida del embarazo, nacimiento prematuro, muerte del bebé o discapacidades del desarrollo. Tratamiento para Dos es un programa que tiene como objetivo mejorar la salud de las mujeres y los bebés al identificar las opciones más seguras para el tratamiento de afecciones comunes antes, durante y después del embarazo.

Fuente: Treating for Two: Medicine and Pregnancy | CDC

En los Estados Unidos, 9 de cada 10 personas toman medicamentos durante el embarazo.



Vacunas contra el COVID-19 durante el embarazo y el periodo de lactancia

Lo que necesita saber

Se recomienda vacunar contra el COVID-19 a todas las personas de 6 meses o más. Esto incluye a personas embarazadas, en período de lactancia, personas que están intentando quedar embarazadas ahora o que podrían quedar embarazadas en el futuro. También incluye a bebés de 6 meses o más nacidos de personas que se vacunaron contra el COVID-19 o se infectaron antes o durante el embarazo.

- Si está embarazada o ha estado embarazada recientemente, tiene más probabilidades de enfermarse gravemente a causa del COVID-19 en comparación con las personas que no están embarazadas. Además, si contrae COVID-19 durante el embarazo, tiene mayor riesgo de presentar complicaciones que pueden afectar su embarazo y a su bebé en gestación.
- Vacunarse contra el COVID-19 puede brindarle protección a usted y a su bebé y evitar que tengan problemas graves de salud a causa del COVID-19.
- Las personas que están embarazadas deberían estar al día con sus vacunas contra el COVID-19, lo que incluye recibir una dosis de refuerzo contra el COVID-19 cuando sea el momento..

Cada vez más evidencia muestra que:

- La vacunación contra el COVID-19 durante el embarazo es segura y eficaz.
- Las vacunas contra el COVID-19 no están asociadas a problemas de fertilidad en mujeres u hombres..

Fuente: COVID-19 Vaccines While Pregnant or Breastfeeding (cdc.gov)

Dell Children's Health Plan has special rewards for pregnant members who complete healthy activities, like getting a flu shot and going to prenatal care visits. See your member handbook or visit DellChildrensHealthPlan.com for more information! *(Restrictions and limitations may apply.)*

Dell Children's Health Plan tiene recompensas especiales para las miembros embarazadas que hagan actividades saludables, como ponerse la vacuna de la gripe e ir a las visitas de atención prenatal. ¡Consulte el manual para miembros o visite DellChildrensHealthPlan.com para obtener más información! *(puede haber restricciones y limitaciones).*

For a current list of Dell Children's Health Plan events, please visit our website, **DellChildrensHealthPlan.com,** follow us on **facebook.com/DellChildrensHealthPlan** or email us at **DCHPCommunityOutreach@ascension.org.** We look forward to seeing you!

Para obtener una lista actualizada de los eventos de Dell Children's Health Plan, visite nuestro sitio web, **DellChildrensHealthPlan.com,** síganos en **facebook.com/DellChildrensHealthPlan,** o envíenos un correo electrónico a **DCHPCommunityOutreach@ascension.org.** ¡Esperamos verlo!

The Stork

Delivering information for your pregnancy and baby

Ways to stay healthy during pregnancy

1. **Eat healthy foods.**
   Eating healthy foods is especially important when you are pregnant. Eat plenty of colorful fruits and vegetables, whole grains, calcium-rich foods and foods low in saturated fat.
2. **Take a daily prenatal vitamin.**
   Taking a daily prenatal multivitamin can help ensure you get the right amount of the key nutrients you and your baby need during pregnancy. These include folic acid, iron and calcium.
3. **Stay hydrated.**
   Your body needs more water than it did before pregnancy. Aim for eight or more cups each day.
4. **Avoid certain foods.**
   There are certain foods that you should avoid eating while pregnant. Don't eat:
   - Raw or rare meats or fish
   - Liver, sushi, raw eggs (also in mayonnaise)
   - Soft cheeses (feta, brie)
   - Unpasteurized milk
   - Raw and unpasteurized animal products
5. **Don't drink alcohol.**
   Don't drink alcohol during pregnancy and while breastfeeding. Drinking alcohol increases the risk of having a baby with fetal alcohol spectrum disorder (FASD). Alcohol can impact a baby's health in the earliest stages of pregnancy, before you may know you are pregnant.
6. **Don't smoke.**
   Smoking increases the risk of sudden infant death syndrome (SIDS), premature birth, miscarriage and other poor outcomes.
7. **Get moving.**
   Daily exercise or staying active in other ways can help you stay healthy during pregnancy. Check with your doctor to find out how much physical activity is right for you.
8. **Get plenty of sleep.**
   Ample sleep (7 to 9 hours) is important for you and your baby. Try to sleep on your left side to improve blood flow.
9. **Reduce stress.**
   Pregnant people should avoid, as much as they can, stressful situations.

Source: 12 Ways to Stay Healthy During Pregnancy (brighamhealthhub.org)

CM-1222-026

Ways to bond with your baby while pregnant

Pregnancy bonding lays the foundation for the baby's future relationships. This is the perfect time to bond with your sidekick and allow them to enjoy your voice, favorite songs, foods, sounds and smells.

1. **Sing—**Your baby loves the sound of your voice, as it soothes them. It is the primary vibration they know. Sing nursery rhymes, your favorite songs, the alphabet or make up songs on your own.
2. **Listen to music—**Whether you use a pregnancy/prenatal music belt or just play your music loud, you and your baby will enjoy the vibrations together.
3. **Dance—**Gentle movement releases endorphins and is the perfect way to bond with your developing baby. When you feel good, baby feels good.
4. **Read out loud—**It's never too early to start reading to the baby. The sound of your voice will soothe them. Read a book out loud every night to get them accustomed to a nighttime routine.
5. **Talk to the baby—**Talk to the baby in a calm, loving tone. Call people by name, have conversations with the baby, and describe actions and places. Most importantly, do not forget to say "I love you" often.
6. **Call your baby by their name—**Call your baby by their name and nickname. The baby may turn its head to the sound of your voice faster than you think. Try this during an ultrasound.
7. **Get some gentle exercise—**The easy motion of stretching, walking or swimming will rock baby to sleep. You could even do it at the same time every evening, and that might become a baby's bedtime.
8. **Rub your belly—**Massage your belly frequently and while talking to the baby. A simple trick to remember to do this is, talk to them while you rub olive oil on your belly to prevent stretch marks. When they kick, gently nudge them back.
9. **Start a pregnancy journal—**Start writing in a pregnancy journal and read your entries out loud to your little one. When your pregnancy is over, you and your child will enjoy re-reading your entries together.
10. **Schedule some relaxation—**Just taking a relaxing soak in the tub will make your baby will feel relaxed with you.

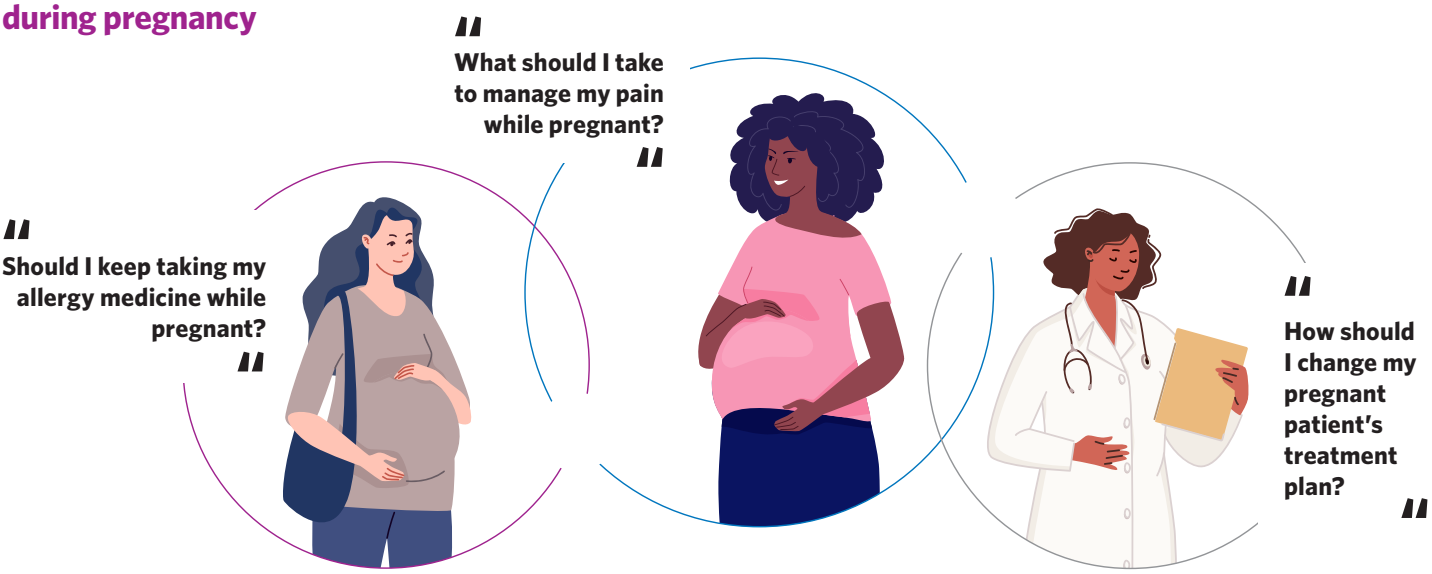
Source: 16 Ways To Bond With Your Baby While Pregnant | American Pregnancy

Treating for Two: Medicine and pregnancy

Almost every pregnant person will face a decision about taking medicines before and during pregnancy. Many people need to take medicine to stay healthy during pregnancy. However, not all medicines are safe to take during pregnancy. Some medicines may cause birth defects, pregnancy loss, prematurity, infant death or developmental disabilities. Treating for Two is an initiative that aims to improve the health of people and their babies by identifying the safest treatment options for common conditions before, during and after pregnancy.

Source: Treating for Two: Medicine and Pregnancy | CDC

In the Unites States, 9 in 10 people take medicine during pregnancy



COVID-19 vaccines while pregnant or breastfeeding

What you need to know

COVID-19 vaccination is recommended for all people aged 6 months and older. This includes people who are pregnant, breastfeeding, trying to get pregnant now, or those who might become pregnant in the future. This also includes infants ages 6 months and older born to people who were vaccinated or had a COVID-19 infection before or during pregnancy.

- If you are pregnant or were recently pregnant, you are more likely to get very sick from COVID-19 compared to people who are not pregnant. Additionally, if you have COVID-19 during pregnancy, you are at increased risk of complications that can affect your pregnancy and developing baby.
- Getting a COVID-19 vaccine can help protect you and your baby from serious health problems from COVID-19.
- People who are pregnant should stay up to date with their COVID-19 vaccines, including getting a COVID-19 booster shot when it's time to get one.

Evidence continues to build showing that:

- COVID-19 vaccination during pregnancy is safe and effective.
- COVID-19 vaccines are not associated with fertility problems in women or men.

Source: COVID-19 Vaccines While Pregnant or Breastfeeding (cdc.gov)