



# Prenatal Health

## Your Second Trimester

### Inside:

- Prenatal Vitamins
- Healthy Weight Gain
- What to eat, limit, and avoid
- Grocery List

Health Plan   
of San Joaquin

## Prenatal Vitamins

Your doctor will be giving you special vitamins to take during your pregnancy. This is because you need extra folic acid that most people don't normally get when they eat.

### Folic Acid

Folic acid is important for baby's development. Not getting enough folic acid can lead to problems with brain and spinal cord development.

#### Foods high in folic acid include:

- Breakfast cereal fortified with folic acid (All WIC Cereals)
- Beans/Lentils
- All leafy green vegetables

### Ferrous Sulfate

You may also be taking iron tablets (ferrous sulfate). Continue to take these as long as your doctor recommends.

Find ways to remind yourself to take your prenatal vitamins everyday. Set an alarm and keep the vitamins where you can see them. Take them with food. Visit [www.who.org](http://www.who.org) and search folic acid.

### Questions you might ask your doctor:

What extra shots do I need?

What exercises are safe for me?

How much swelling in my feet is normal?

Where can I go for childbirth classes?



## Healthy Weight Gain

By now your nausea and vomiting should be better and your appetite is changing. Remember every woman and every pregnancy is different. You can expect to gain around 20 pounds in your second trimester.

## Too Much Weight Gain?

There are lots of reasons why you might gain more or less weight. It's important not to gain too much weight which can lead to diabetes during pregnancy (gestational diabetes). This type of diabetes normally goes away after you give birth. Gestational diabetes can lead to:

- Getting diabetes later in life
- Your child getting diabetes in the future
- Overweight baby/child later in life

Talk to your doctor to learn more about healthy weight gain.

## What to Eat

At this stage you may be eating an extra 200 calories per day.

### The best foods to eat:

- High fiber foods
- Foods high in calcium
- High iron foods

**Did you get your gift card for going to your first prenatal appointment? It's not too late! Call 209-942-6356 TTY/TDD 711 today to find out how!**



## Foods to Avoid

- Limit caffeine to no more than 2 8-ounce cups per day
- Avoid alcohol during pregnancy
- Artificial sweeteners
- Limit cholesterol intake to 300 mg or less per day

## Something's Fishy

Remember to avoid raw meat, soft cheeses, and certain types of seafood. If you eat seafood regularly make sure you eat only small amounts of chunk light tuna or smaller fish cooked completely. Avoid shark, swordfish, or albacore tuna. **When in doubt. Leave it out!**



## Grocery List

The first step towards healthy eating is being ready to make healthy choices. When you do your grocery shopping, think about buying these items:

### Whole-grains

- ☐ Oats
- ☐ Bran cereal
- ☐ Brown rice
- ☐ Quinoa
- ☐ Couscous
- ☐ Whole wheat breads

### Beans

- ☐ Garbanzo beans
- ☐ Black beans
- ☐ Lentils
- ☐ Pinto beans
- ☐ Peas
- ☐ Soy beans

### Fruits

- ☐ Citrus fruits
- ☐ Tomato
- ☐ Banana
- ☐ Apple
- ☐ Berries
- ☐ Dried fruit

### Veggies

- ☐ Dark leafy greens
- ☐ Broccoli
- ☐ Carrots
- ☐ Sweet potato
- ☐ Squash
- ☐ Bell peppers

### Protein

- ☐ Organic chicken
- ☐ Turkey
- ☐ Beef
- ☐ Milk
- ☐ Tofu
- ☐ Eggs





# Salud Prenatal

## Su Segundo Trimestre

### Adentro:

- Vitaminas prenatales
- Aumento de peso saludable
- Qué comer, limitary evitar
- Plantilla de Lista de Abarrotes

Health Plan   
of San Joaquin

## Vitaminas Prenatales

El médico le dará una vitaminas especiales para tomar durante su embarazo. Este se debe a que necesita ácido fólico adicional que muchas personas no obtienen con su dieta normal.

## Ácido Fólico

El ácido fólico es importante para el desarrollo del bebé. Una ingesta insuficiente de ácido fólico puede llevar a problemas en el desarrollo del cerebro y la médula espinal.

### Los alimentos altos en ácido fólico incluyen:

- Cereales fortificados con ácido fólico (Todos los Cereales de WIC)
- Frijoles/Lentejas
- Todas las verduras de hoja verdes

## Sulfato de Hierro

Es posible que le hayan dado tabletas de hierro (sulfato de hierro). Continúe tomándolas hasta que médico lo indique.

Es posible que olvide tomar sus vitaminas. Es importante que encuentre formas de recordar que debe tomar sus vitaminas prenatales todos los días. Programe una alarma y deje las vitaminas donde puede verlas todos los días. Tome las vitaminas junto con su comida.

Visita [www.who.org](http://www.who.org) y busque ácido fólico.

## Preguntas que pueden surgir:

- ¿Qué vacunas adicionales puedo necesitar?
- ¿Qué ejercicios son seguros para mí?
- ¿Qué nivel de hinchazón en los pies es normal?
- ¿Dónde puedo ir para clases de parto?



## Aumento de Peso Saludable

Sus náuseas y vómitos ya debería estar mejor y su apetito debería estar en aumento. Recuerde que cada mujer y cada embarazo son diferentes. Puede esperar un aumento de peso de unas 20 libras durante este trimestre.

## ¿Demasiado Aumento de Peso?

Existen muchas razones por las cuales puede subir más o menos de peso. Es importante no subir demasiado de peso, lo que puede llevar a diabetes durante el embarazo (Diabetes mellitus gestacional). Este tipo de diabetes normalmente se va después del parto. Pero puede llevar a:

- Contraer diabetes más adelante en la vida
- Que el niño contraiga diabetes en el futuro
- Bebé con sobrepeso / niño con sobrepeso en el futuro

Hable con su doctor para aprender sobre aumento de peso saludable.

## Qué Comer

En este punto es posible que esté comiendo unas 200 calorías adicionales por día. **Los mejores alimentos que puede**

- comer son:**
- Alimentos altos en fibras
  - Alimentos altos en calcio
  - Alimentos altos en hierro

**¿Obtuvo su Tarjeta de Regalos por asistir a su primera cita prenatal? ¡Todavía está a tiempo! ¡Llámenos hoy al 888-936-PLAN (7526) TTY/TDD 711 para saber cómo!**



## Alimentos que Deberia Evitar

### No es bueno para el bebé:

- Limite la cafeína a no más de 2 tazas de 8 onzas por día
- Evita el alcohol durante el embarazo
- Edulcorantes artificiales
- La ingesta de colesterol límite a 300 mg o menos por día

### Algo Huele Mal

Recuerde evitar carnes crudas, quesos blandos, y ciertos tipos de frutos de mar. Si come alimentos del mar regularmente, asegúrese de comer solamente pequeñas cantidades de atún o pescados pequeños bien cocidos. Evite comer tiburón, pez espada, o atún blanco.

**Si tiene dudas... ¡No lo coma!**



## Lista de Compras

El primer paso hacia una alimentación saludable es estar dispuesto a tomar decisiones saludables. Cuando usted hace sus comestibles compras, pensar en la compra de estos artículos para su refrigerador:

### Granos enteros:

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Avena             | <input type="checkbox"/> Quinoa                |
| <input type="checkbox"/> Cereal de salvado | <input type="checkbox"/> Cuscús                |
| <input type="checkbox"/> El arroz integral | <input type="checkbox"/> Panes de trigo entero |

### Frijoles

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Garbanzos       | <input type="checkbox"/> Frijoles pintos  |
| <input type="checkbox"/> Frijoles negros | <input type="checkbox"/> Chícharos        |
| <input type="checkbox"/> Lentejas        | <input type="checkbox"/> Frijoles de soya |

### Frutas

- |  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Frutas cítricas | <input type="checkbox"/> Manzana    |
| <input type="checkbox"/> Tomate          | <input type="checkbox"/> Bayas      |
| <input type="checkbox"/> Plátano         | <input type="checkbox"/> Fruta seca |

### Vegetales

- |   |                                    |
|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Verduras de hojas verdes | <input type="checkbox"/> Batata    |
| <input type="checkbox"/> Brócoli                  | <input type="checkbox"/> Squash    |
| <input type="checkbox"/> Zanahorias               | <input type="checkbox"/> Pimientos |

### Proteína

- |   |                                 |
|---|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Pollo orgánico | <input type="checkbox"/> Leche  |
| <input type="checkbox"/> Pavo           | <input type="checkbox"/> Tofu   |
| <input type="checkbox"/> Carne de res   | <input type="checkbox"/> Huevos |



My baby  
is about the  
size of a grapefruit  
THAT CAN HICCUP!

   **#mylovelybabybump**

Post a picture of your baby bump with this card and post it with the above hashtag. You will be entered into our quarterly drawing to win a diaper bag and goodies for you and your baby. Winners will be notified on social media.



Health Plan   
of San Joaquin



*Mi bebé*  
es como del  
tamaño de una pomelo  
¡QUE PUEDE HIPO!

   **#mylovelybabybump**

Publique una imagen de su protuberancia de bebé con esta tarjeta y póngala con la etiqueta hash anterior. Usted será incorporado en nuestro dibujo trimestral para ganar una bolsa de pañales y golosinas para usted y su bebé. Los ganadores serán notificados en las redes sociales.



Health Plan   
of San Joaquin