

# HOW TO HAVE A HEALTHY BABY:

## Six Lessons Learned in Indiana

These lessons were learned from a close review of infant deaths throughout Indiana. Following these lessons will also help you have a healthy pregnancy and a healthy baby.

### 1. Know the signs of preterm labor and what to do about it.

Contact your health care provider immediately if you have these symptoms:

- Contractions every ten minutes, or more than five in one hour.
- Backache that does not go away after resting on your side.
- Changes in vaginal discharge.
- Pressure that feels like the baby is pushing down inside.
- Cramps that feel like a period.
- Stomach cramps and diarrhea.

### 2. Don't smoke while you are pregnant.

- It's best to stop smoking before you are pregnant. If you can't stop, try to cut down.
- Try to stay in smoke-free places. Don't let people smoke around your baby.
- If you need help quitting, call the Indiana Tobacco Quitline at 1-800-QUIT-NOW, or visit <http://www.indianatobaccoquitline.net>

### 3. Start prenatal care as soon as you find out you are pregnant.

- See a health care provider as soon as you think you are pregnant. This will allow you to find any problems early.
- Even better, talk to your health care provider *before* you become pregnant. Planning when you want to get pregnant gives you and your baby the best chance for a healthy pregnancy and birth.

### 4. Pay attention to when the baby moves inside your body.

- If the baby's movements seem to slow down, call your health care provider.
- Your health care provider may ask you to do "kick counts". At a regular time each day, lie down on your left side. Keep track of how long it takes to feel the baby move 10 times. If you count less than 10 movements in two hours, call your health care provider.



### 5. Watch your weight gain during pregnancy.

- Based on how much you weigh at the start of your pregnancy, your health care provider will tell you how much weight you should gain during your pregnancy.
- If you don't gain enough weight, your baby may not gain enough weight. Gaining too much weight can cause health problems for you and your baby.
- Eating from the five food groups—milk, meat, fruits, vegetables, and grains—makes you and your baby stronger.

### 6. Put your baby on its back to sleep.

- You can lower the chance of SIDS (Sudden Infant Death Syndrome) by placing your baby on its back while sleeping.
- Don't sleep with your baby. Keeping the baby in the same room with you in a safe crib is a great way to stay close.
- Your baby should sleep on a firm mattress. Nothing should be in the crib—no pillows, bumper pads, blankets, or stuffed animals.



# CÓMO TENER UN BEBÉ SANO:

## Seis Lecciones para Indiana

Estas lecciones fueron el resultado de un estudio profundo de las causas de muerte infantil realizado en diversos sitios de Indiana. El hecho de seguir estas lecciones también le ayudará a tener un embarazo sano y un bebé sano.

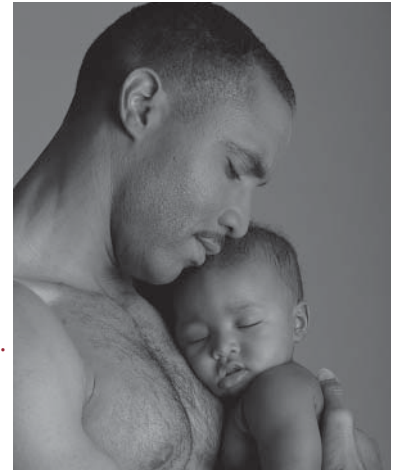
### 1. Conozca los síntomas del parto antes de la fecha y qué se debe hacer.

Contacte a su suministrador del cuidado de la salud en forma inmediata si tiene:

- Contracciones cada 10 minutos o más de cinco contracciones en una hora.
- Dolor de espalda que no desaparece luego de descansar de costado.
- Cambios en su flujo vaginal.
- Presión pélvica que causa la impresión de que el bebé está empujando hacia abajo.
- Calambres tipo menstruación.
- Calambres abdominales y diarrea.

### 2. No fume mientras está embarazada.

- Lo mejor es dejar de fumar antes de estar embarazada. Si no puede dejar de fumar, fume menos.
- Trate de estar en lugares donde no se fuma. No permita que la gente fume cerca de su bebé.
- Si necesita ayuda para dejar de fumar llame al Indiana Tobacco Quitline al 1-800-QUIT-NOW o visite <http://www.indianatobaccoquitline.net>



### 3. Comience el cuidado prenatal inmediatamente después de saber que está embarazada.

- Vea a un suministrador del cuidado de la salud inmediatamente después de sospechar que está embarazada. Esto le permitirá detectar los problemas con anticipación.
- Es más conveniente conversar con su suministrador del cuidado de la salud antes de quedar embarazada. La planificación de cuándo desea quedar embarazada le proporcionarán a usted y su bebé las mejores posibilidades de un embarazo y nacimiento sanos.

### 4. Preste atención a los movimientos del bebé adentro de su cuerpo.

- Si los movimientos del bebé aparentan ser lentos, llame a su suministrador del cuidado de la salud.
- Su suministrador del cuidado de la salud podría solicitarle que “cuente las pataditas”. Cada día, a cierta hora, acuéstese sobre su lado izquierdo; lleve la cuenta de cuánto tiempo toma sentir que el bebé se mueve diez veces; si usted cuenta menos de diez movimientos en dos horas, llame a su suministrador del cuidado de la salud.



### 5. Controle su aumento de peso durante el embarazo.

- En base a su peso al comienzo de su embarazo, su suministrador del cuidado de la salud le dirá cuánto peso deberá aumentar durante el mismo.
- Si usted no aumenta de peso como debería hacerlo, su bebé podría tener el mismo problema. Aumentar demasiado de peso puede causar problemas de salud para usted y su bebé.
- Coma para los dos de todos los grupos de comida: leche, carne, frutas, vegetales y granos. Esto le fortalecerá tanto a usted como a su bebé.

### 6. Para dormir coloque a su bebé de espaldas.

- Usted puede reducir el riesgo del Síndrome de Muerte Infantil Súbita (SIDS, siglas en inglés) colocando a su bebé de espaldas mientras duerme.
- No duerma con su bebé. Una buena manera de estar cerca de su bebé es colocarlo en una cuna segura en el mismo cuarto que usted tiene.
- Su bebé debe dormir sobre un colchón firme. No debe haber nada en la cuna: ni almohadas, ni chichoneras, ni frazadas (mantas o cobijas) ni animales de peluche.