

© 2012 Start Smart for Your Baby.  
All rights reserved.

*Grow healthy. Stay healthy.™*



*Start Smart*®  
for Your Baby

*Start Smart*®  
for Your Baby

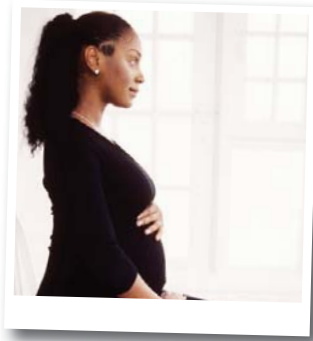


*Grow healthy. Stay healthy.™*

© 2012 Start Smart for Your Baby.  
All rights reserved.

## *We wish you good health with your pregnancy and new baby!*

We care about the health of you and your baby and want to make sure you both grow healthy and stay healthy. It is very important that you start seeing your doctor as soon as you think you are pregnant. Early regular prenatal care is so important when you are pregnant.



This booklet will help you keep track of your appointments to help you have a healthy pregnancy and a healthy baby. Keep it in a place where you will have it when you visit your doctor.

Do you need help understanding this? If you do, call your health plan's telephone number. If you are hearing impaired, call the TDD/TTY number. To get this information in large font, call the Member Services department.

?Necesita ayuda para entender este documento? Si es así, llame al número telefónico de su plan de salud. Si tiene problemas auditivos, llame al número TDD/TTY. Para obtener esta información en letra grande, llame al Departamento de Servicios a los Miembros.

Este folleto le ayudará a llevar un control de sus citas médicas para ayudarlo a tener un embarazo saludable y un bebé sano. Manténgalo en un lugar en donde pueda traerlo consigo cuando visite a su médico.

Esta embarazada. El cuidado prenatal regular es muy importante durante el embarazo.



*!Le deseamos buena salud durante su embarazo y para su nuevo bebé!*

Nos preocupamos por su salud y la de su bebé, y deseamos asegurarnos que ambos crezcan y se mantengan saludables. Es muy importante que comience a visitar a su médico tan pronto como sospeche que

*Grow Healthy. Stay Healthy.  
(Crezca sana. Manténgase saludable).*

Un embarazo normal dura nueve meses. Desde el primer momento del embarazo hasta el nacimiento del bebé, se trata de un maravilloso tiempo de cambios. Usualmente, el embarazo se divide en trimestres, o tercios. Las primeras 12 semanas son el primer trimestre, de la semana 13 a la 28, el segundo, y de la semana 29 al momento del nacimiento, el tercer trimestre.



*Grow healthy. Stay healthy.*  
Start with a healthy pregnancy.

A normal pregnancy lasts nine months. From the first moment of being pregnant to birth of the baby is an exciting time of change. Pregnancy is often divided into trimesters or thirds. The first 12 weeks are the first trimester, weeks 13 to 28 the second and weeks 29 to the time of birth the third.



*Grow healthy. Stay healthy.*

## The First Trimester: Months 1-3

The first trimester is the most important time for moms to avoid taking any medications that could interfere with the baby's development. This is a period of rapid growth and development for the baby. By the ninth week the baby has developed all of his or her body parts and organs. It is especially important that moms eat healthy to help babies grow and develop well.

I am \_\_\_\_\_ weeks pregnant today.

Things I want to remember that my doctor told me:

---

---

---

---

My next visit is: \_\_\_\_\_

**El primer trimestre: del primer al tercer mes.**

El primer trimestre es el período más importante en el que las mamás deben evitar tomar cualquier medicamento que pudiera interferir con el desarrollo del bebé. Este es un período de rápido crecimiento y desarrollo para el bebé. Para la semana 9, el bebé ya desarrolló todas las partes y órganos de su cuerpo. Es especialmente importante que las mamás se alimenten sanamente para ayudar a que el bebé crezca y se desarrolle correctamente.

Hoy tengo \_\_\_\_\_ semanas de embarazo.

Cosas que me dijo mi médico y que deseo recordar:

---

---

---

---

---

Mi próxima visita es el: \_\_\_\_\_

*Grow healthy. Stay healthy.*

*Grow healthy. Stay healthy.*

## El segundo trimestre: del cuarto al sexto mes.

El segundo trimestre es un período muy importante para que las mamás cuiden bien de ellas mismas, alimentándose bien y descansando. El bebé continúa creciendo y desarrollándose rápidamente durante este tiempo. Para la semana 20, se podrán comenzar a sentir los movimientos del bebé. Esto es algo que en ocasiones se siente como un revoloteo.

Hoy tengo \_\_\_\_\_ semanas de embarazo.

Cosas que me dijo mi médico y que deseo recordar:

Mi próxima visita es el: \_\_\_\_\_

*Grow healthy. Stay healthy.*

## The Second Trimester: Months 4 - 6

The second trimester is a very important time for moms to take good care of themselves by eating well and getting rest. The baby continues to grow and develop rapidly during this time. By the 20th week the baby's movement will be able to begin to be felt. This is sometimes felt as "fluttering".

I am \_\_\_\_\_ weeks pregnant today.

Things I want to remember that my doctor told me:

---

---

---

---

My next visit is: \_\_\_\_\_

*Grow healthy. Stay healthy.*

I am \_\_\_\_ weeks pregnant today.

Things I want to remember that my doctor told me:

---

---

---

---

My next visit is: \_\_\_\_\_

I am \_\_\_\_ weeks pregnant today.

Things I want to remember that my doctor told me:

---

---

---

---

My next visit is: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Mi próxima visita es el:

---

---

---

---

Cosas que me dijo mi médico y que deseo recordar:

Hoy tengo \_\_\_\_ semanas de embarazo.

\_\_\_\_\_ Mi próxima visita es el:

---

---

---

---

Cosas que me dijo mi médico y que deseo recordar:

Hoy tengo \_\_\_\_ semanas de embarazo.

*Grow healthy. Stay healthy.*

## El tercer trimestre: del séptimo al noveno mes.

El tercer trimestre continúa siendo un período de gran importancia en el que las mamás deben cuidar bien de sí mismas, alimentándose bien y descansando, mientras esperan el momento, muy pronto, de ver a su bebé. Este es un período muy importante para que el bebé continúe creciendo y desarrollándose mientras se alista para nacer. En esta etapa, los bebés están aumentando de peso y desarrollando los pulmones para que estén fuertes y sanos al nacer.

Hoy tengo \_\_\_\_\_ semanas de embarazo.

Cosas que me dijo mi médico y que deseo recordar:

Mi próxima visita es el: \_\_\_\_\_

## The Third Trimester: Months 7-9

The third trimester continues to be a very important time for moms to take good care of themselves by eating well and getting rest while looking forward to seeing their baby soon. This is a very important time for the baby to continue to grow and develop while getting ready to be born. Babies are gaining weight and developing strong lungs so they will be healthy and strong when they are born.

I am \_\_\_\_\_ weeks pregnant today.

Things I want to remember that my doctor told me:

---

---

---

---

My next visit is: \_\_\_\_\_

*Grow healthy. Stay healthy.*

I am \_\_\_\_ weeks pregnant today.

Things I want to remember that my doctor told me:

---

---

---

---

My next visit is: \_\_\_\_\_

I am \_\_\_\_ weeks pregnant today.

Things I want to remember that my doctor told me:

---

---

---

---

My next visit is: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Mi próxima visita es el:

---

---

---

---

Cosas que me dijo mi médico y que deseo recordar:

Hoy tengo \_\_\_\_ semanas de embarazo.

\_\_\_\_\_ Mi próxima visita es el:

---

---

---

---

Cosas que me dijo mi médico y que deseo recordar:

Hoy tengo \_\_\_\_ semanas de embarazo.

*Grow healthy. Stay healthy.*



*Grow healthy. Stay healthy.*

\_\_\_\_\_ Mi próxima visita es el:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hoy tengo \_\_\_\_\_ semanas de embarazo.

Cosas que me dijo mi médico y que deseo recordar:

\_\_\_\_\_ Mi próxima visita es el:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hoy tengo \_\_\_\_\_ semanas de embarazo.

Cosas que me dijo mi médico y que deseo recordar:

*Grow healthy. Stay healthy.*

I am \_\_\_\_\_ weeks pregnant today.

Things I want to remember that my doctor told me:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

My next visit is: \_\_\_\_\_

I am \_\_\_\_\_ weeks pregnant today.

Things I want to remember that my doctor told me:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

My next visit is: \_\_\_\_\_

*Grow healthy. Stay healthy.*

## Postpartum Visit: 21 to 56 days after delivery

Postpartum is the time after the birth of the baby and when the mother's body returns to its before pregnancy state. The importance of postpartum care is to make sure that the mom is healthy and able to take care of her baby. It is also the time to make sure that health questions are answered and information is given about breastfeeding and birth control as needed.

I have delivered my new baby!

Things I want to remember that my doctor told me:

---

---

---

---

My next visit is: \_\_\_\_\_

*Grow healthy. Stay healthy.*

## Visita posparto: 21 - 56 días después del parto

El posparto es el tiempo entre el nacimiento del bebé y el momento en que el cuerpo de la madre regresa a su estado anterior al embarazo. La importancia del cuidado en el posparto está en asegurarse de que la madre esté sana y es capaz de hacerse cargo de su bebé. Es también el momento de asegurarse que todas sus preguntas de salud tengan respuesta y de obtener la información que requiere sobre cómo amamantar a su bebé y sobre la planificación familiar, según lo necesite.

!!!He dado a luz a mi nuevo bebé!!!

Cosas que me dijo mi médico y que deseo recordar:

---

---

---

---

---

\_\_\_\_\_ Mi próxima visita es el: