

HEALTHY MOM HEALTHY BABY:

Staying Well During Pregnancy

Pregnancy is a time of incredible change and growth. Nurturing yourself can help support a healthy pregnancy and prepare you for the rewarding journey of becoming a parent.

01.

Sleep well

Prioritize restful sleep by avoiding caffeine before bedtime and creating a comfortable sleep space.

02.

Check in

Talking about your feelings can support your mental well-being during pregnancy.

03.

Routine prenatal care

Getting regular checkups throughout your pregnancy is essential for both you and your baby's health.

04.

Stay active

Low-impact activities like walking, swimming, or yoga improve circulation, boost mood, and support a healthy pregnancy.

05.

Stay Hydrated

Aim for 8-12 cups of water daily to support your health and your baby's development.

06.

Welcome support

Accept help from friends, family, or professionals, and let them know what support you need.

07.

Fueling Your Body

Starting the 2nd trimester, a healthy pregnancy requires about 300-400 extra calories a day from nutritious foods like protein, fruits, vegetables, and whole grains.



MAMÁ SANA, BEBÉ SANO:

Cómo mantenerse bien durante el embarazo

El embarazo es una etapa de cambios y crecimiento increíbles. Cuidarte puede contribuir a un embarazo saludable y prepararte para la gratificante experiencia de convertirte en madre.

01.

Dormir bien

Prioriza un sueño reparador evitando la cafeína antes de acostarte y creando un espacio cómodo para dormir.

Registrarse

Hablar de tus sentimientos puede contribuir a tu bienestar mental durante el embarazo.

02.

03.

Atención prenatal de rutina

Realizarse revisiones médicas periódicas durante todo el embarazo es fundamental tanto para la salud de la madre como para la del bebé.

Mantente activo

Las actividades de bajo impacto, como caminar, nadar o practicar yoga, mejoran la circulación, levantan el ánimo y favorecen un embarazo saludable.

04.

05.

Mantente hidratado

Procura beber entre 8 y 12 vasos de agua al día para favorecer tu salud y el desarrollo de tu bebé.

Agradecemos su apoyo.

Acepta la ayuda de amigos, familiares o profesionales, y hazles saber qué tipo de apoyo necesitas.

06.

Alimentando tu cuerpo

A partir del segundo trimestre, un embarazo saludable requiere entre 300 y 400 calorías adicionales al día provenientes de alimentos nutritivos como proteínas, frutas, verduras y cereales integrales.

07.

