

How to Have a Healthy Baby: Six Lessons Learned in Indiana

These six lessons were learned as a result of close reviews of causes of infant death in four separate regions of Indiana.

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 10 minutes, or more than five contractions in one hour
- Backache that does not go away after resting on your side
- Changes in vaginal discharge
- Pelvic pressure that feels like the baby is pushing down inside
- Menstrual-like cramps
- Abdominal 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, cut down.
- Try to stay in smoke-free places. Don't let people smoke around your baby.
- Call the Family Helpline (1.800.433.0746) to find out about programs to help you stop smoking.

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. It is important to take folic acid before pregnancy begins.

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." One example is: 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.

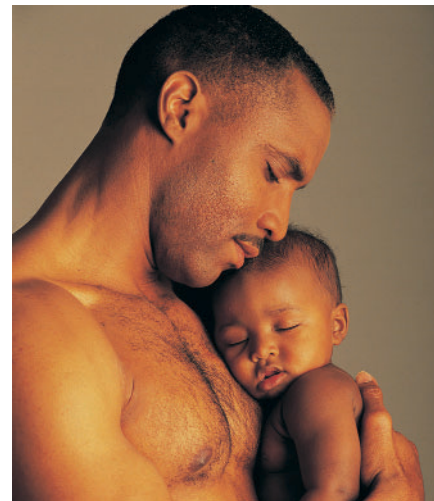
5. Eat well and gain 25 to 35 pounds during pregnancy.

- If you don't gain enough weight, your baby may not gain enough weight.
- Eating for two 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 reduce the risk of Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) by placing your baby on its back while sleeping.
- Don't allow smoking around the baby.
- Don't sleep with your baby.
- Your baby should sleep on a firm mattress. Nothing should be in the crib; no pillows, blankets or stuffed animals.
- Avoid overheating. Don't tightly wrap or overdress your baby, especially when sick.



If you have questions or need help before, during or after pregnancy,
please contact the Indiana Family HelpLine at 1.800.433.0746.

Como Tener Un Bebé Saludable: Seis Lecciones Aprendidas En Indiana

Estas seis lecciones se aprendieron como resultado de una revisión cercana de caves de muerte infantil en cuatro regiones separadas de Indiana.

1. Conozca los síntomas de parto antes de la fecha, y que traser acerca de eso.

Contacte a su proveedor de cuidado de salud en forma inmediata, si usted tiene síntomas:

- Contracciones cada 10 minutos, o mas de cinco contracciones en una hora.
- Dolor de espalda que no se va luego de descansar de lado.
- Cambios en su deshecho vaginal.
- Presión pélvica que se siente como que el bebé está empujando hacia abajo.
- Calambres como menstruación.
- Calambres abdominales y diarrea.

2. No fume mientras está embarazada.

- Lo mejor es dejar de fumar antes que salga embarazada, si no puede, dejarlo, fume menos.
- Trate de estar en lugares donde no se fume. No deje que la gente fume cerca a su bebé.
- Llame a la línea de ayuda familiar 1.800.433.0746 para encontrar programas que le ayuden a dejar de fumar.



3. Empiece el cuidado prenatal tan pronto como sepa que está embarazada.

- Vea un proveedor de cuidado de salud tan pronto crea que esta embarazada. Esto le permit-~ra encontrar problemas tempranamente.
- Aun mejor, converse con su proveedor de cuidado de salud antes que salga embarazada. Es importante tomar addo folico antes de que el embarazo empieze.

4. Ponga atención cuando el bebé se mueva dentro de su cuerpo.

- Si los movimientos del bebé parecen callmarse, llame a su proveedor de cuidado de salud.
- Su proveedor de cuidado de salud puede pedirle que cuente las "pataditas." Un ejemplo es: A cierta hora cada día, acufftme sobre su lado izquierdo; mantenga la cuenta de cuanto tiempo tome sentir que el bebé se mueve diez veces; si usted cuentas menos de diez movimientos en dos horas flame a su proveedor de cuidado de salud.

5. Coma bien y suba de 25 a 35 libras durante el embarazo.

- Si usted no sube suficiente peso, su bebé no puede tener suficiente peso.
- Comiendo por dos de los cinco grupos de comidas-leche, came, frutas vegetales, y granos los harán a usted y a su bebé mas fuertes.



6. Ponga a su bebé volteado de espalda para dormir.

- Usted puede reducir el riesgo de Síndrome de Muerte Infantil Súbita (SIDS) colocando a su bebé de espaldas mientras duerme.
- Usted puede reducir el riesgo de Síndrome de Muerte Infantil Súbita (SIDS) colocando a su bebé de espaldas mientras duerme. No permita que fumen alrededor del bebé.
- Su bebé debe dormir en un colchon firme. No debe haber nada en la came; ni almohadas, ni frazadas ni animales de peluche.
- Evite el exceso de calor. No le ponga rope muy pegada o mucha rope al bebé, especialmente si esta enferrno.