

Important pregnancy facts for women

Aetna Health ConnectionsSM
Beginning Right[®] Maternity Program

Start prenatal care as soon as you know you're pregnant and talk to your doctor about the information below.

The importance of folic acid

The best time to start taking folic acid is before you get pregnant. This can help prevent birth defects of the brain and spinal cord.

- Get at least 0.4 mg to 0.8 mg (400 to 800 µg) of folic acid every day.
- Most prenatal vitamins contain folic acid.
- Dark green leafy vegetables, beans, nuts, fortified breads and breakfast cereals are also good sources of folic acid.

Avoid certain fish during pregnancy

Some fish contain high levels of mercury. Eating these fish during pregnancy can harm your unborn baby.

- Do not eat shark, swordfish, king mackerel, tilefish and sushi.
- Do not eat more than 12 ounces of canned tuna each week.

Stop smoking for your health and the health of your baby

Women who smoke during pregnancy have a higher risk of miscarriage, preterm birth and having a low-birth-weight baby. Quitting smoking is one of the most important healthy changes you can make.

Say no to drugs and alcohol

If you drink or take drugs while pregnant, you put your baby at risk for:

- Fetal alcohol syndrome, which can cause lifelong physical and mental problems for your baby.
- Drug addiction or drug withdrawal.

Ask your doctor if you can still take your prescribed drugs. Also ask about vitamins, herbs and other medicines you can buy over the counter.

Pregnancy risks for women with diabetes

If you have diabetes, you may have special health risks during pregnancy. This could include a higher risk of miscarriage or still birth, or having a baby with birth defects. The best time to get your blood sugar levels under control is before you get pregnant.

The mouth-body connection

There may be a connection between gum disease and preterm labor/delivery. Gum disease can be controlled if it's treated early, so see your dentist early in your pregnancy.

Control your high blood pressure

Women with high blood pressure have a higher risk of certain problems during pregnancy. These can include problems with their baby's growth. Work with your doctor to find ways to keep your blood pressure under control.

Vaccines and pregnancy

The best time to talk to your doctor about vaccines is before you get pregnant.

- Some vaccines should be avoided in pregnancy (for example, rubella and chickenpox).
- If you do need a vaccine, you should wait one month after having it to become pregnant.

Let Aetna's Beginning Right program help you have a healthy baby. Call **1-800-CRADLE-1 (1-800-272-3531)** as soon as you find out you're pregnant.

Health insurance plans are offered, underwritten and/or administered by Aetna Life Insurance Company and its affiliates (Aetna).

Health information programs provide general health information and are not a substitute for diagnosis or treatment by a physician or other health care professional. Information is believed to be accurate as of the production date; however, it is subject to change. For more information about Aetna plans, refer to www.aetna.com.

Hechos del embarazo importantes para la mujer

Aetna Health ConnectionsSM (Conexiones médicas de Aetna)
Programa de maternidad *Beginning Right*[®] (Buen inicio)

La importancia de obtener ácido fólico

El mejor momento para comenzar a tomar ácido fólico es antes de quedar embarazada. Esto puede ayudar prevenir los defectos de nacimiento del cerebro y la columna.

- Obtenga por lo menos 0.4 a 0.8 miligramos (400 a 800 µg) de ácido fólico todos los días.
- La mayoría de vitaminas prenatales contienen ácido fólico.
- Las verduras de hojas verde oscuras, frijoles, nueces, pan fortificado y cereal de desayuno también son buenas fuentes de ácido fólico.

Evite ciertos pescados durante el embarazo

Algunos tipos de pescado contienen niveles altos de mercurio. Comer estos peces durante el embarazo puede ser dañino para el bebé sin nacer.

- Evite comer tiburón, pez espada, carite lucio (*mackerel*), blanquillo camello (*tilefish*) y sushi.
- No consuma más de 12 onzas de atún en lata a la semana.

Permita que el programa *Beginning Right* (Buen inicio) de Aetna la ayude a tener un bebé saludable. Llame al 1-800-CRADLE-1 (1-800-272-3531) tan pronto se entere de que está embarazada.

Los planes de seguro médico son ofrecidos, suscritos y/o administrados por Aetna Life Insurance Company y sus afiliadas (Aetna).

Los programas de información médica proporcionan información médica general y no substituyen el diagnóstico o el tratamiento que le brinda un médico u otro profesional de la salud. Si bien se cree que la información dada en el presente documento es precisa a la fecha de producción, está sujeta a cambios. Para obtener más información sobre los planes de Aetna, refiérase a www.aetna.com.

Deje de fumar para su salud y la salud de su bebé

Las mujeres que fuman durante el embarazo corren mayor riesgo de aborto, parto prematuro y tener un bebé con un peso reducido al nacer. Dejar de fumar es uno de los cambios más importante que puede hacer por su salud.

No a las drogas y al alcohol

Si usted bebe alcohol y toma drogas durante el embarazo, pone a su bebé en riesgo a:

- Síndrome de alcohol fetal que causa problemas físicos y mentales de por vida.
- Drogadicción o síndrome de abstinencia.

Pregunte a su médico si aún puede tomar sus medicamentos bajo receta, medicamentos de venta libre, vitaminas y suplementos herbales.

El embarazo y la diabetes

Si usted tiene diabetes, puede tener riesgos de la salud especiales durante el embarazo. Esto puede incluir un riesgo mucho mayor de aborto o de que el bebé nazca muerto, o tener un bebé con defectos de nacimiento. El mejor momento para tomar control de sus niveles de azúcar en la sangre es antes de embarazarse.

Comience su cuidado prenatal apenas sepa que está embarazada y llame a su médico sobre la información siguiente.

La conexión entre la boca y el cuerpo

¿Sabía que puede haber una conexión entre la enfermedad de las encías y el parto/trabajo de parto prematuro? La enfermedad de las encías puede ser controlada si se trata en sus etapas iniciales. Visite al dentista durante la etapa inicial de su embarazo.

Controle su presión sanguínea alta

Las mujeres con presión sanguínea alta corren mayor riesgo de desarrollar ciertos problemas durante el embarazo. Entre otros, problemas con el crecimiento del bebé. Trabaje con su médico para encontrar formas de mantener su presión sanguínea bajo control.

Vacunas y el embarazo

El mejor momento para hablar con su médico sobre las vacunas es antes de quedar embarazada.

- Debe evitar ponerse algunas vacunas durante el embarazo (por ejemplo, la rubéola y la varicela).
- Si necesita una vacuna, debe esperar un mes después de haberla recibido antes de quedar embarazada.