

Important facts for expectant mothers

Beginning RightSM Maternity Program

Call your doctor and start prenatal care as soon as you know you're pregnant.

The importance of folic acid

The U.S. Public Health Service recommends that pregnant women (and women who are planning to get pregnant) get 0.4 milligrams of folic acid every day.

Folic acid is a B vitamin that can help prevent birth defects of the brain and spinal cord. The best time to start taking it is before you get pregnant. Most prenatal vitamins contain folic acid. So do certain foods like dark green leafy vegetables, beans, nuts, citrus fruits and juices, and fortified breads and breakfast cereals. Ask your doctor how to get the folic acid you need.

Avoid certain fish during pregnancy

Seafood is usually a healthy food choice. But some fish contain high levels of mercury. Mercury is a poisonous metal that is used in things like thermometers and batteries. The pollution in oceans and rivers can also cause mercury to get into certain fish. Eating these fish during pregnancy can harm an unborn baby's growing nervous system, lungs, kidneys, vision and hearing. When it comes to seafood, pregnant women should:

- Avoid eating shark, swordfish, king mackerel, tilefish and sushi.
- Eat no more than 12 ounces of canned tuna each week.

If you have any questions about your diet and seafood, talk to your doctor or call the Food and Drug Administration at 1-888-SAFEFOOD (1-888-723-3366).

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

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 subject to change. For more information about Aetna plans, refer to www.aetna.com.

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. Take control of your health and the health of your baby by quitting today. Your doctor can help you find a way to quit that works for you.

Say no to drugs and alcohol

Everything a pregnant woman eats and drinks goes into her unborn baby's body. This includes drugs and alcohol.

Drinking alcohol during pregnancy can cause a baby to be born with a serious condition called fetal alcohol syndrome. Fetal alcohol syndrome can cause lifelong physical and mental problems. Women who use drugs during pregnancy increase their risk of having a baby with birth defects, drug addiction or drug withdrawal. If you use drugs and/or alcohol and need help stopping, talk to your doctor. There are many treatments available. Your doctor should also know about any other drugs you take. This includes prescribed medicines, herbal supplements and over-the-counter medications.

Pregnancy risks for women with diabetes

Women with diabetes have special health risks during pregnancy. They have a much higher risk of miscarriage, stillbirth and having a baby with birth defects if their blood sugar is not under control. That's why women with diabetes need to be watched closely during pregnancy. The best time to get your blood sugar levels under control is before you get pregnant.

If you have Type 1 or Type 2 diabetes, talk to your doctor. He or she can tell you what you can do to control your blood sugar and increase your chances of having a healthy baby.

The mouth-body connection

Did you know that there can be a connection between gum disease and preterm labor/delivery? Many people who have gum disease don't even know they have it. The only way to know for sure is to see your dentist early in your pregnancy. Gum disease can be controlled if it's treated early.

Control your high blood pressure

Women with high blood pressure have a higher risk of certain problems during pregnancy. This can include problems with their baby's growth. Talk to your doctor if you know you have high blood pressure. He or she will work with you to keep it under control to help avoid serious problems.

Are vaccines safe during pregnancy?

The best time to talk to your doctor about vaccines is before you get pregnant. Let him or her know what vaccines you've had. If you do need a vaccine, you should wait one month after having it to become pregnant.

Some vaccines can be dangerous for pregnant women. Vaccines to avoid during pregnancy include rubella and chickenpox. If you're already pregnant, ask your doctor to explain the risks and benefits of vaccines to you.

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.



Hechos importantes para las mujeres embarazadas

Programa de maternidad *Beginning Right*SM
(Buen inicio)

La importancia de obtener ácido fólico

Todas las mujeres embarazadas (y mujeres que planean embarazarse) deben seguir la recomendación del Servicio de Salud Pública de los EE.UU. de obtener 0.4 miligramos de ácido fólico todos los días.

El ácido fólico es una vitamina B que puede evitar los defectos del nacimiento más graves del cerebro y la columna de su bebé. El mejor momento para comenzar a tomarla es antes de quedar embarazada. La mayoría de vitaminas prenatales contienen ácido fólico. Puede encontrar una buena fuente de ácido fólico en las verduras de hojas verde oscuras, frijoles, nueces, frutas cítricas y jugos; así como pan fortificado y cereales de desayuno. Pregunte al médico cómo obtener el ácido fólico que usted necesita.

Evite ciertos pescados durante el embarazo

Los pescados y mariscos pueden ser una parte importante de una dieta saludable. Sin embargo, algunos tipos de pescado contienen niveles altos de mercurio. El mercurio es un metal venenoso que se usa en termómetros y baterías. La contaminación de los océanos y ríos también puede causar que el mercurio ingrese en ciertos peces. Comer estos peces durante el embarazo puede ser dañino para el desarrollo del sistema nervioso, los pulmones, los riñones, la vista y la audición del bebé. Cuando se trata de pescados y mariscos, las mujeres embarazadas deben:

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

Si tiene preguntas sobre su dieta y sobre los pescados y mariscos, hable con su médico o llame a la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) al 1-888-SAFEFOOD (1-888-723-3366).

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

Los programas de información médica proporcionan información médica general y no substituyen el diagnóstico o tratamiento que le brinda un médico u otro profesional de la salud. Esta información 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 importantes que puede hacer por su salud. Deje de fumar hoy y tome control de su salud y de la salud de su bebé. Su médico puede ayudarla a encontrar la forma de dejar de fumar que funcione para usted.

No a las drogas y al alcohol

Todo lo que una mujer embarazada come y bebe ingresa al cuerpo de su bebé sin nacer. Esto incluye drogas y alcohol.

Esto incluye la cerveza, el vino con gas y el licor. Beber alcohol durante el embarazo puede causar que el bebé nazca con una condición grave conocida como síndrome de alcohol fetal. El síndrome de alcohol fetal puede causar problemas físicos y mentales de por vida. Las mujeres que consumen drogas durante el embarazo corren mayor riesgo de tener un bebé con defectos de nacimiento, drogadicción o síndrome de abstinencia. Si consume drogas y/o alcohol y necesita ayuda para dejar de hacerlo, hable con su médico. Puede haber muchos tratamientos disponibles. Su médico también debe estar al tanto de cualquier otro medicamento que tome. Entre otros, medicamentos bajo receta, suplementos herbales y medicamentos de venta libre.

Riesgos del embarazo para las mujeres con diabetes

Las mujeres con diabetes tienen riesgos de la salud especiales durante el embarazo. Corren un riesgo mucho mayor de aborto, de que el bebé nazca muerto o de que el bebé nazca con defectos si su nivel de azúcar en la sangre no está bajo control. Por eso las mujeres con diabetes deben ser controladas muy de cerca durante el embarazo. El mejor momento para tomar control de sus niveles de azúcar en la sangre es antes de embarazarse.

Si tiene diabetes tipo 1 o tipo 2, hable con su médico. El médico le dirá lo que puede hacer

Llame a su médico y comience su atención prenatal tan pronto se entere de que está embarazada.

para controlar su nivel de azúcar en la sangre y aumentar su probabilidad de tener un bebé saludable.

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? Muchas personas que tienen enfermedad de las encías ni siquiera lo saben. La única forma de saber con seguridad es visitar al dentista durante la etapa inicial del embarazo. La enfermedad de las encías puede ser controlada si se trata en sus etapas iniciales.

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. Hable con el médico si sabe que tiene la presión sanguínea alta. El médico trabajará con usted para mantenerla bajo control con el fin de evitar problemas graves.

¿Es seguro vacunarse durante el embarazo?

El mejor momento para hablar con su médico sobre las vacunas es antes de quedar embarazada. Dígame qué vacunas le han puesto. Si necesita una vacuna, debe esperar un mes después de ponérsela para embarazarse.

Algunas vacunas pueden ser peligrosas para las mujeres embarazadas. Las vacunas que debe evitar durante el embarazo son la rubeola y la varicela. Si ya está embarazada, pídale al médico que le explique los riesgos y beneficios que presentan las vacunas.

Permite 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.

Queremos que usted sepa[®]

