

1ST TRIMESTER PREGNANCY

So you've found out you are pregnant, what can you expect during the first 12 weeks?

MOM

- May develop a dark, vertical line on the abdomen called linea nigra and/or unwanted hair growth on stomach. Both go away during the postpartum period
- May have mixed feelings about the pregnancy and experience stress and anxiety along with happiness



BABY

- Brain will begin developing about week 8
- Fingers and toes develop around week 10
- Heart beat is detectable depending on baby's position in the uterus



JUST FOR DAD

- Plan to attend doctor appointments if possible. It's an exciting way to be involved
- Keep a notebook handy for when questions arise
- May experience couvade syndrome, or "sympathy symptoms" of pregnancy
- Support mom by listening to and validating her thoughts and concerns



CONSIDER THIS...

- Check mom's health insurance policy for pregnancy and childbirth coverage
- Find a health practitioner to begin early prenatal care
- Continue taking a quality prenatal vitamin with folic acid to prevent neural tube defects
- If experiencing feelings of stress and anxiety most of the time, talk to a health care provider



AT THE DOCTOR

- Talk about nutrition, medications and foods to avoid
- Ask about how much weight mom can expect to gain during pregnancy
- Talk about appropriate exercise



QUESTIONS?

Call or text a Parent Support Specialist at 801-691-5322

HELPMEGROWUTAH.ORG

1ER TRIMESTRE EMBARAZO

Ha descubierto que está embarazada, ¿que puede esperar durante las primeras 12 semanas?

MAMÁ

- Puede desarrollar una línea vertical oscura en el abdomen llamada línea negra o el crecimiento indeseado del vello en el vientre. Ambos desaparecen durante el período postparto.
- Puede tener sentimientos encontrados sobre el embarazo y sentir el estrés y la ansiedad junto con la felicidad.



- El cerebro comenzará a desarrollarse alrededor de la semana 8

BEBÉ



- Los dedos en las manos y pies se desarrollan en la semana 10
- El latido del corazón es detectable dependiendo de la posición del bebé en el útero

PARA PAPÁ

- Planee asistir a citas de médicos si es posible. Es una forma emocionante de participar.
- Mantenga un cuaderno a la mano y anote preguntas cuando surjan.
- Puede experimentar el síndrome de couvade, o "síntomas de simpatía" del embarazo
- Apoye a la mamá escuchando y validando sus pensamientos y sus inquietudes



CONSIDERA ESTO...

- Revise la póliza de seguro médico de mamá para la cobertura del embarazo y el parto
- Encuentre a un profesional de la salud, un ginecólogo or matrona, para comenzar el cuidado prenatal.



- Continúe tomando vitaminas prenatales con ácido fólico para prevenir los defectos del tubo neural
- Si experimentas estrés y ansiedad la mayoría del tiempo, hable con un proveedor de atención médica.

EN EL DOCTOR

- Pregunte acerca de qué medicamentos y alimentos debe evitar
- Pregunte cuánto peso es normal aumentar durante el embarazo y hable sobre actividades que pueda hacer para mantenerse activa.



PARA MÁS INFORMACIÓN

**Llama o envía un mensaje de texto
una Parent Support Specialist
at 801-691-5322**

HELPMEGROWUTAH.ORG