

2ND TRIMESTER PREGNANCY

You made it through the first trimester, here's what to look forward to during weeks 14 - 27

MOM

- May have "pregnancy glow" that's caused by increased blood volume, which can also cause more frequent trips to the bathroom
- Mom may be happy one moment and crying the next. Talk with doctor if sadness persists
- May want to clean and organize, this is called nesting



BABY

- Boy or girl? Gender becomes apparent by week 14
- Fingerprints and footprints are forming
- Warm up that singing voice! Baby may hear and respond to familiar sounds such as mom or dad's voices



JUST FOR DAD

- Go to a birthing class, doctor visits, and ultrasounds
- Be sensitive to mom's possible food cravings, but be mindful of healthy eating habits
- May want to buy a safe family car, remodel or baby-proof the home, or build a man-cave



CONSIDER THIS...

- Start acquiring the basic baby necessities such as a car seat and crib
- Maintain a healthy diet and exercise



- Parents can attend a childbirth class to prepare for labor and delivery. Consider various birthing options

AT THE DOCTOR

- Tests may be administered to make sure everything is a-ok with mom and baby
- Will measure mom's fundal height, the approximate length of the uterus, to check baby's size
- Parents may choose to find out the baby's gender



QUESTIONS?

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

HELPMEGROWUTAH.ORG

2DO TRIMESTRE EMBARAZO

Ya superó su primer trimestre , ahora ésto es lo que puede esperar durante las semanas 14-27

MAMÁ

- Tal vez tenga el "brillo de embarazo" que es causado por el aumento del volumen de sangre, lo que también puede causar viajes más frecuentes al baños
- Puede sentirse feliz un momento y llorar al siguiente. Hable con su médico si la tristeza persiste.
- Puede tener el impulso de limpiar y organizar, conocido como anidación



BEBÉ

- ¿Niño o niña? el sexo del bebé es evidente a la semana 14



- las huellas de manos y pies se están formando
- El bebé puede oír y responder a sonidos conocidos como las voces de mamá y papá

PARA PAPÁ

- Asiste a una clase de parto, visitas al médico, y ultrasonidos
- Sea sensible a los antojos de la mamá, pero tenga en cuenta los hábitos alimenticios saludables
- Considere comprar un coche de familia seguro, remodelar o preparar su hogar para que sea seguro para los bebés, o construir una "cueva de hombre"



CONSIDERA ESTO...

- Empieza adquirir las necesidades básicas para el bebé, como un asiento de bebé para auto y cuna
 - Mantenga una dieta saludable y haga ejercicio
 - Los padres pueden asistir una clase de parto para prepararse para el parto. Considere varias opciones de parto



EN EL DOCTOR

- Harán pruebas para asegurarse de que todo esté bien con mamá y bebé
- Medirán la altura de fondo del útero de mamá para saber el tamaño del bebé
- Los padres pueden elegir conocer el sexo del bebé



PARA MÁS INFORMACIÓN

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

HELPMEGROWUTAH.ORG