

# 3RD TRIMESTER PREGNANCY

You're more than halfway to having a beautiful new baby. Here is some of what the last 12 weeks may bring

## MOM

- May experience Braxton hicks, or practice contractions. Contact medical provider if concerned
- Decide if mom will breastfeed, formula feed, or pump. If pumping, find out if health insurance will cover the cost
- If breastfeeding, find a lactation specialist mom can consult if struggling while nursing



## BABY

- Eyelids are partially open and eyelashes form
  - Sleep patterns develop that will continue after birth
  - Lungs are fully mature at 40 weeks
  - Lightening occurs which is when baby shifts into a downward position into the birth canal



## JUST FOR DAD

- May experience anxiety as the actual labor and delivery process approaches
- Participate in getting the baby's room and other necessities ready
- Talk about dad's involvement in the delivery, including if he wants to cut the umbilical cord



## CONSIDER THIS...

- Begin bonding by gently pushing on mom's belly and see if baby pushes back.
- Sing and read to your baby. Newborns can remember stories and songs heard in the womb
  - Consider creating a birth plan. Include what you want, but remain flexible since every birth is different
  - Parents may select a pediatrician



## AT THE DOCTOR

- Discuss birthing options and signs of labor
- The doctor will check the baby's position and mom's cervix to monitor how her body is preparing for childbirth
- A glucose test is done to check for gestational diabetes



## QUESTIONS?

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

[HELPMEGROWUTAH.ORG](http://HELPMEGROWUTAH.ORG)

# 3ER TRIMESTRE EMBARAZO

Está a más de medio camino de tener un nuevo bebé hermoso. Aquí están algunas cosas que las últimas 12 semanas le pueden traer.

## MAMÁ

- Puede sentir contracciones de Braxton hicks. Comuníquese con su doctor si se preocupa
- Decide si amamantará, si usara fórmula o extractora o bomba de leche. Si usara una extractora de leche averigüe si su seguro médico lo cubre.
- Si amamantará, encuentre una especialista de lactancia que pueda consultar si tiene preguntas



## BEBÉ

- Los párpados están parcialmente abiertos y las pestañas forman



- Se desarrollan patrones de sueño que continuarán después del nacimiento
- Los pulmones están completamente desarrollados a las 40 semanas
- El bebé se ha dado vuelta y se ha puesto cabeza abajo en el canal del parto

## PARA PAPÁ

- Puede sentirse ansioso porque se acerca el parto
- Participa en preparar la habitación del bebé y otras necesidades
- Hable acerca de la participación de papá en el parto, incluyendo si quiere cortar el cordón umbilical



## CONSIDERA ESTO...

- Comience el vínculo con su bebé, presione suavemente el vientre de la mamá y vea si el bebé responde con un empujón
- Cante y lea a su bebé. Los recién nacidos pueden recordar cuentos y canciones escuchadas cuando en el útero
- Considere crear un plan de parto. Incluya lo que quiera, pero permanezca flexible ya que cada parto es diferente
- Los padres pueden seleccionar a un pediatra



## EN EL DOCTOR

- Hablen sobre las opciones y signos de parto
- El médico revisará la posición del bebé y el cuello uterino (cérvix) de la mamá para vigilar cómo se está preparando su cuerpo para el parto
- Se hace una prueba de glucosa para diagnosticar la diabetes gestacional



## PARA MÁS INFORMACIÓN

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

**HELPMEGROWUTAH.ORG**