

Family Name \_\_\_\_\_ Visitor's Name: \_\_\_\_\_  
 Nombre de la Familia \_\_\_\_\_ Nombre del Visitante \_\_\_\_\_  
 Home Visit # \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_ Time: \_\_\_\_\_ Next Visit Date: \_\_\_\_\_ Time: \_\_\_\_\_  
 # de Visita \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_ Fecha de la Próxima Visita: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

**Expected Home Visit Outcomes: Resultados esperados de la Visita en Hogar :**

Los padres tendrán conocimiento de la necesidad para aumentar la nutrición durante el embarazo, limitar las calorías puede detener el crecimiento del bebe, la necesidad del hierro y fólico dobla durante el embarazo, la importancia de aumentar peso adecuado durante el embarazo, y hay aumento de necesidad del calcio para mantener sanos los hueso y dientes de la madre y el bebe.

Salud del Niño y Servicios de Desarrollo       Asociaciones con la Familia y la Comunidad

**Activities Examples:**

**Ejemplos de Actividades:**

Hablar de la necesidad de Nutrición y Calorías durante el embarazo  
 Presentar la Forma de Evaluación de la Dieta de la Mujer y hablar de las porciones recomendadas para cada grupo de alimento en la pirámide de alimentos. Hablar de los alimentos que se pueden comer para cumplir con las recomendaciones.

Hablar de la necesidad del aumento de calcio, fólico, hierro y otros nutrientes durante el embarazo.

Hablar de que tipo de aumento de peso se puede esperar durante el embarazo. Referirlos al programa del WIC, o dígalos que continúen con una visita con la Certificadora del WIC

**Materials:**

**Materiales:**

Volante de la Evaluación de la Dieta

Volante de Ácido Fólico

**Comments:**

**Comentarios:**

Durante el embarazo aumentan las necesidades de nutrición de la mujer. Para conseguirla, una mujer debe escoger lo que come cuidadosamente para incluir cantidades de vitaminas, minerales, y proteína necesaria. Hay aumento en el requerimiento de calorías, calcio, hierro, y fólico. Es una buena idea comer en base regular para evitar largos periodos de tiempo sin comer. Trate de comer 6 comidas chicas por día, coma cada 2-3 horas. Durante el embarazo hay aumento de la necesidad de calorías. En el segundo y tercer trimestre hay necesidad de 300 kal por día arriba de lo normal antes del embarazo. No es recomendado que una mujer embarazada tenga restricciones en la dieta durante el embarazo. Una dieta que limita los nutrientes y calorías puede detener el crecimiento físico o mental del bebe que se esta desarrollando.

Durante el embarazo hay necesidad de aumentar el calcio para el crecimiento de los huesos y dientes del bebe. Recuerde que la madre necesita el calcio para sus huesos y dientes también. La leche, queso y yogur son los mejores recursos de calcio. Si usted toma leche de soya o leche de arroz, asegure que este fortificada con calcio y vitamina D. El bebe que se esta desarrollando necesita fólico para el crecimiento y desarrollo normal. Ingerir poco fólico puede resultar en un específico tipo de anemia. Las investigaciones han encontrado un eslabón entre la cantidad de fólico que se consume y en los defectos en la medula espinal, por ejemplo, espina bifida. Es mejor conseguir el fólico comiendo alimentos que son altos en fólico, por ejemplo, panes y cereales enriquecidos, espinacas, brócoli, fríjol negro y pinto, cacahuates y naranjas. El fólico se puede suplementar (400 microgramos o .4 miligramos) en mujeres que no comen buenos recursos de fólico al día.

El promedio de aumento de peso en mujeres embarazadas es tan importante como el aumento de peso total. Los nueve meses de embarazo están divididos en tres etapas llamados trimestres, de 3 meses cada uno. El embarazo usualmente dura 40 semanas. El aumento de peso durante el primer trimestre es usualmente de 2 a 5 libras. Durante el segundo y tercer trimestres, el aumento de peso aumenta aproximadamente 1/2 a 1 1/2 libras por semana. El peso que una mujer se espera que aumente depende de cuanto pesaba antes del embarazo. El ejercicio durante el embarazo puede ayudar a mantener el aumento de peso a límites normales y aliviar algunos de los malestares del embarazo. Hable con su doctor para niveles de ejercicio que sean seguros para usted.

**General Program Information: Información general del Programa:**

**Comments about the Home Visit (activities, successes, interests, etc.): Comentarios de la Visita en Casa (actividades, sucesos, intereses, etc.):** Si los padres reciben servicios del WIC, dígalos que continúen visitando a su Certificadora del WIC. Si los padres no reciben servicios del WIC, de a los padres el número de teléfono de la clínica local de WIC.

**Parent's Signature: Firma de Padres:** \_\_\_\_\_