

Beginnings

Los primeros 3 meses

Ahora Ud. es una mamá

Para cuidar a su bebé, cuídese a sí misma

No se trata solamente de que Ud. tendrá un bebé dentro de 6 o 7 meses. Ud. ya tiene un bebé. Ud. ya es una madre.

Su bebé depende de Ud. y de su cuerpo para todo. La mejor manera de cuidar a su bebé es cuidar bien de Ud. misma. De hecho, la única forma en la que Ud. puede mantener a su bebé en buen estado y a salvo es cuidándose y manteniéndose bien a sí misma.

La forma en que Ud. se cuida importa ahora más que nunca. Cuidar de sí misma se llama *auto cuidado*. Cuando Ud. está embarazada, el auto cuidado es una tarea de todo el día.

El embarazo es un proceso natural y sano

Su cuerpo está hecho para ello. Ud. tiene las claves para tener un bebé sano.





Claves para

Cosas que hacer

Coma bien

Si Ud. pudiera hacer solamente una cosa por su bebé—es esto. Comer. Ud. necesita energía extra para poder mantenerse saludable y desarrollar a un bebé al mismo tiempo. No permita que su cuerpo se quede sin nutrientes. Coma cada 4 horas *al menos*. Coma bocadillos de fruta y queso, pero no buñuelos. Escoja pollo horneado y vegetales en vez de hamburguesas y frituras. Coma seguido y coma bien.

Gane peso

Ud. debe ganar peso. Considere ganar de 25 a 35 libras. Trate de ganar más peso si Ud. está muy delgada o si aún está creciendo. Aunque ahora Ud. esté pasada de peso, gane al menos 15 libras, o tanto como le aconseje su doctor. ¡No haga dietas!

Nota: para facilitar la lectura, estas Guías usan el término doctor para cualquier proveedor de cuidado prenatal. Su doctor puede ser un médico, enfermera o partera.

Tome sus vitaminas prenatales

Tomar vitaminas es una manera de asegurar que su bebé obtenga todo lo que necesita para desarrollar un cuerpo fuerte. Una tableta de vitaminas diaria ayuda a prevenir defectos de nacimiento. Su doctor le recetará vitaminas o le sugerirá cuáles comprar. Tome su vitamina prenatal diario. No tome de más. Tomar más *no* es mejor.

Déle el pecho a su bebé

La leche materna es el mejor alimento para su bebé. Darle el pecho a su bebé es la forma más saludable y menos costosa de alimentarlo. La lactancia también le ayuda a Ud. a eliminar el peso adquirido durante el embarazo. Para obtener ayuda con la lactancia, consulte a su doctor. O llame a La Leche League al 1-800-525-3243.

Mi doctor es: _____

Números de teléfono: _____



tener un Bebé Sano

Llame por ayuda



Confíe en su cuerpo y sus instintos. Cuando sienta que algo no está bien, llame a su doctor.

Las señales de peligro le avisan cuándo llamar a su doctor

Busque este  símbolo de teléfono en éste y otros libros de *Beginnings*.  indica una señal de peligro avisándole que llame a los expertos. Si Ud. observa cómo cambia su cuerpo durante el embarazo, Ud. podrá ver venir la mayoría de los problemas. Las señales de peligro son fáciles de

reconocer cuando Ud. sabe qué buscar. Ud. encontrará las señales de peligro más importantes en la portada posterior de cada libro de *Beginnings*.

Observe a su cuerpo y a sus sentimientos

Cuando Ud. note que está sintiendo algo que parece ser una señal de peligro, llame a su doctor. No espere. Actuar rápido puede ser muy importante. Cállese y piense. Llame y describa lo que le está pasando. Sea tan específica y clara como pueda.

¿Está Ud. segura en casa?

Ud. necesita estar a salvo. Cuando Ud. es golpeada o maltratada, también lo es bebé. El abuso empieza frecuentemente o empeora durante el embarazo. Su doctor sabe cómo ayudarla. O llame al teléfono:

1-800-799-SAFE

1-800-799-7233

Si alguien la maltrata, consiga ayuda con su doctor.



Claves para tener un bebé sano



Cosas que NO debe hacer

No fume

4 Cuando Ud. fuma el bebé también fuma. Un bebé que trata de crecer en un útero lleno de humo puede nacer prematuro o demasiado pequeño para crecer bien. Un útero sin humo es un gran regalo para su bebé. Cada vez que Ud. escoge no fumar, Ud. ayuda a su bebé. Obtenga ayuda para dejar de fumar, hable con su doctor. O para obtener ayuda en su vecindario llame al 1-800-227-2345.

¡Atención Papás! Por favor dejen de fumar o fumen afuera

Los niños que viven con fumadores tienen 4 veces más resfriados que los niños en casas sin fumadores. Papás, es muy importante que no fumen cerca de la mamá de su bebé. El humo daña a los dos. Hay muchos remedios para dejar de fumar. Pregúntele a su doctor.

NO beba alcohol

Cuando Ud. bebe el bebé también bebe. Cantidades pequeñas causan grandes problemas a algunos bebés. Cantidades grandes causan problemas mayores. Ninguna cantidad de alcohol califica como segura. Decida no beber hasta que el bebé haya dejado de lactar. Para pedir ayuda, vea a su doctor. O llame al

1-800-ALCOHOL

1-800-252-6465

No use drogas

Cuando se inyecta, fuma, inhala o mastica pastillas, el bebé también lo hace. El bebé es tan pequeño que cualquier cantidad de drogas es una sobredosis. Deje la drogas, por lo menos hasta que el bebé ya no lacte. Para obtener ayuda vea a su doctor. O llame al

1-800-662-HELP

 1-800-662-4357



Tamaño natural

En la 7a. semana aparecen los oídos, brazos y piernas y el corazón está latiendo.

***Consiga cuidado prenatal,
Todos Uds. estarán felices
de haberlo hecho***

Prenatal significa *antes de nacer*. *Cuidado prenatal* es el término que define al cuidado médico durante el embarazo. Es una serie de exámenes. Obtener cuidado prenatal es tener buen auto cuidado.

Durante los primeros 7 meses, planea examinarse 1 vez al mes. En el 8o. mes, planea 2 exámenes. Durante el último mes de su embarazo, planea ver a su doctor cada semana.

En cada visita de cuidado prenatal haga una cita para la próxima visita. Pídale a su pareja, a su mamá o a una amiga que la acompañe a sus exámenes de cuidado prenatal. Ellos la pueden ayudar a recordar lo aprendido.

En cada examen, una asistente le tomará la presión arterial y su peso. Su doctor la examinará para ver cómo ha cambiado su cuerpo desde su último examen. **Los cambios en su cuerpo muestran cómo está creciendo su bebé.** El doctor también buscará problemas médicos.

¿Cómo se verá su bebé? ¿Cómo se verá Ud. con su bebé?

5



El crecimiento y desarrollo de su bebé

Los primeros 2 Meses: Concepción – Semana 8

Al bebé se le llama embrión hasta el principio del 3er. mes. A los 2 meses mide como 1 pulgada de largo y pesa tanto como una hoja de papel. Su cuerpo ya está bien formado. La cabeza mide casi lo mismo que el cuerpo. Los ojos, oídos, nariz y boca ya están presentes. La nariz está plana y los ojos muy separados. Los brazos tienen codos, manos y dedos. Las piernas son cortas con rodillas, talones y dedos. Los huesos ya empiezan a cobrar forma.

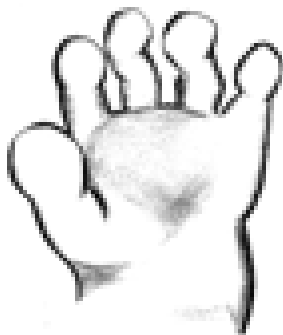
Los órganos del bebé empiezan a funcionar también. El corazón ha estado latiendo desde la 3ra. semana. El cerebro está enviando impulsos afuera. El estómago produce jugos digestivos. El hígado produce células sanguíneas rojas.

El cuerpo de Ud. está construyendo la *placenta* y el *cordón umbilical*. Estos órganos especiales llevan comida y oxígeno de su cuerpo al bebé. Ellos también eliminan los desperdicios del bebé.

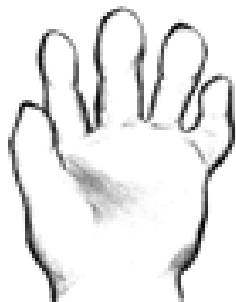
Las manos del bebé crecen rápidamente



Mano normal, 7 semanas



Mano normal, 8 semanas



Mano normal, 13 semanas

3er. Mes: Semanas 8–12

Al bebé se le llama *feto* al final del 3er. Mes. Ahora, el bebé mide como 3 pulgadas de largo y pesa casi tanto como su cepillo de dientes, casi 1 onza. El bebé flota en el *líquido amniótico*, llamado a veces la *bolsa de agua*. El líquido amortigua al bebé dentro del útero. El líquido mantiene una temperatura regular y le permite moverse fácilmente al bebé

La cabeza del bebé es grande, casi la $\frac{1}{2}$ del largo total. El cerebro y la médula espinal se están formando rápido. La piel está muy delgada. Los labios y párpados se están formando. La cabeza gira y la boca se abre y cierra. Con un microscopio, Ud. podría ver los testes en un niño o los ovarios en una niña. Su bebé puede entornar los ojos y fruncir el ceño, cerrar el puño y patear.

Los pies del bebé crecen rápidamente

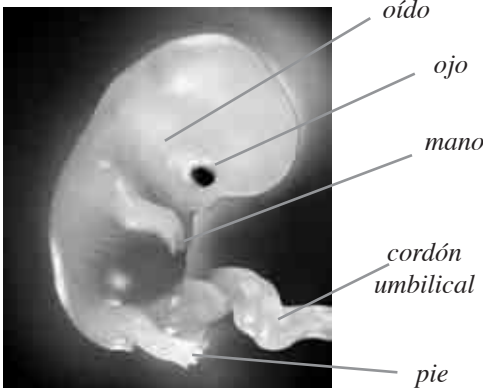


Pie normal, 7 semanas



Pie normal, 8 semanas

7



*Tamaño real del feto,
10–11 semanas*



Pie normal, 13 semanas

¿Cuándo nacerá su bebé?

El embarazo dura cerca de 280 días. Para calcular cuándo va a nacer su bebé, vea un calendario.

1. Encuentre el día en que empezó su última regla.
2. Cuente 3 meses hacia atrás.
3. Añada 7 días. Ésa es *su fecha de nacimiento*.

Quizás su bebé no nazca en su fecha del nacimiento

Muy pocos bebés nacen en la fecha exacta. Su fecha se puede desfasar si sus reglas

son irregulares o si Ud. ovula (descarga de un huevo) prematura o tardíamente en su ciclo. Espere al bebé durante las 2 semanas antes o después de su fecha de nacimiento.

Ultrasonido

Su doctor podría sugerirle un examen de ultrasonido. El ultrasonido crea una imagen del bebé usando ondas sonoras y la computadora. La imagen enseña la edad del bebé y si acaso Ud. tiene gemelos. Es posible que Ud. no necesite ultrasonido.

Este ultrasonido muestra un bebé niño dentro del útero de su mamá cerca de la 12va. semana.



Las cosas llegan a salir mal

Tener un bebé es un gran acontecimiento en la vida, pero desde un punto de vista médico, casi cada embarazo es rutina. Sin embargo, las cosas llegan a salir mal, *aún cuando todo mundo haga todo bien.*

En esta fase el corazón y el cerebro, los brazos y piernas del bebé ya están formados. Existe la posibilidad — una pequeña posibilidad — que desde el principio las cosas pudieran haber salido mal y que su bebé tenga un defecto de nacimiento.

Los análisis encuentran la mayoría de los defectos de nacimiento

Los análisis pueden encontrar la mayoría de — pero no todos — los defectos antes de nacer el bebé. Saber de antemano que su bebé tiene un defecto podría permitirle a Ud. y su doctor planear un nacimiento más seguro. Esto podrá capacitarla a Ud. para hacer planes especiales para cuidar a su bebé. Si un análisis muestra que su bebé tiene un defecto de nacimiento, consulte con su doctor.

AFP o Pantalla Triple

Es posible que le ofrezcan hacerle éstos análisis durante el 4o. mes. Estos análisis de sangre indican las posibilidades de tener un bebé con un *defecto en el tubo neural*. Vea la siguiente página. El análisis también muestra el riesgo de otros problemas como el *síndrome de Down*. Niños con éste síndrome tienen incapacidades mentales y físicas. Al envejecer las mujeres, sus posibilidades de tener un bebé con el síndrome de Down aumentan, pero son bajas.

La AFP (alfa-feto proteína) es una sustancia creada por el bebé. Ciertas cantidades pasan a su sangre. La cantidad de AFP en su sangre depende de la edad del bebé. El análisis de pantalla triple también mide otras 2 sustancias creadas por el bebé. Se abrevian HCG y UE.

Un resultado alto o bajo no indica siempre un problema en el bebé. Quizás indique que la edad del bebé no es la que Ud. pensaba. O que quizás Ud. tiene gemelos — o más bebés.

Si un análisis muestra mayor o menor cantidad de la normal de AFP, HCG o UE en su sangre, los análisis de seguimiento definirán la causa. La mayoría de las mujeres tienen análisis de seguimiento normales y bebés sanos.

Amniocéntesis

Este análisis de seguimiento se hace a veces antes del 4o. mes. En este análisis se usa una aguja larga para tomar un poco de *líquido amniótico* del útero. Este fluido será analizado por los expertos buscando señales de defectos de nacimiento.

El *líquido amniótico* o *bolsa de agua* mantiene una temperatura constante en su útero. Protege al bebé y lo deja moverse fácilmente.

1 de 100 mujeres que hacen éste análisis, podría tener un *aborto natural*. Vea la página 11. Este análisis descubre casi todos los casos de bebés con

síndrome de Down. Encuentra la mayoría de los *defectos en el tubo neural* (vea abajo) y algunos otros defectos de nacimiento.

¿Qué es un defecto en el tubo neural?

El *tubo neural* de un embrión se convierte en su columna vertebral y cerebro. Termina de formarse en la 6a. semana del embarazo. Como 1 de cada 500 bebés nace con un defecto en el tubo neural que causa cierto nivel de incapacidad. Si existe una apretura en la columna vertebral, quizás el bebé no pueda caminar. A veces la mayor parte del cerebro no se desarrolla y el bebé no puede vivir.

Haga preguntas:

“¿Qué nos va a decir este análisis?” “¿Por qué necesitamos saberlo?”



CVS (Chorionic Villus Sampling) es un análisis para buscar problemas en las células que forman al bebé. 3 de cada 100 mujeres que hacen éste análisis podría tener un *aborto natural*. Si un bebé tiene síndrome de Down u otros defectos de nacimiento, éste análisis usualmente lo encuentra.

Si un análisis muestra un defecto de nacimiento

Si un análisis muestra que su bebé tiene un defecto de nacimiento, un consejero le informará acerca del problema y de cualquier tratamiento. Entonces Ud. podrá platicar con su doctor sobre sus opciones.

Ud. podrá rechazar cualquiera de éstos análisis en cualquier momento.

Haga preguntas

Hacer preguntas es tener buen auto cuidado. Pregunte cualquier cosa que le preocupe. No se supone que Ud. sepa todo. Si Ud. no quiere preguntarle al doctor, Ud. puede preguntarle a una de las enfermeras. Le podría ser útil escribir sus preguntas. Traiga su lista de preguntas a su chequeo. No deje de preguntar alguna cosa que Ud. lea u oiga que sea diferente a lo que su médico le dice.

Las actividades diarias no causan un aborto natural

Aborto natural quiere decir que el embarazo termina antes de que el bebé pueda sobrevivir solo. La mayoría de las veces nadie sabe la razón. Si Ud. tiene temor de perder a su bebé, hable de ello con su doctor.

El SIDA se pasa de la madre al bebé. Hágase esta prueba

Si Ud. tiene el virus del SIDA, puede pasárselo a su bebé. Pero nuevas drogas pueden ayudarle a Ud. y al bebé. Mientras más pronto lo sepa, más posibilidades tendrá de tener un bebé sano.

Hágase la prueba del SIDA si es posible que:

- Ud. haya tenido más de 1 pareja sexual
- Su(s) pareja(s) haya(n) tenido otras parejas sexuales (incluyendo hombres)
- Ud. o su(s) pareja(s) hayan compartido agujas con otra gente para inyectarse algo
- Ud. o su(s) pareja(s) tuvieron relaciones sexuales usando drogas

Para mayor información y/o conseguir ayuda inmediata, llame gratis al 1-800-342-2437



Cambios emocionales

Quizás tenga altibajos en su deseo sexual

Es posible que en los primeros meses, Ud. sienta un incremento de deseo sexual. Quizás Ud. sienta alivio de no estar tratando de embarazarse — o tratando de no embarazarse.

Por otro lado, es posible que Ud. pierda el interés sexual. Tener los pechos sensibles, vomitar, sentirse cansada, enferma y todos los otros cambios no inspiran al romance. El deseo regresará.

12 **No se preocupe por lastimar al bebé** haciendo el amor. En un embarazo normal, el líquido

amniótico amortigua y protege al bebé. A menos que su doctor no se lo aconseje por algún problema particular, está bien hacer el amor y acariciarse en el embarazo.

Si sus pechos están sensibles, quizás no disfrute la posición del hombre arriba. Ensayen nuevas posiciones hasta encontrar una que ambos disfruten.

Las hormonas y el semen pueden causar calambres después del orgasmo. Pídale a su pareja usar condón. Si sangra después del acto sexual, quizás no es importante, pero podría ser un señal de peligro, asegúrese y llame a su doctor.



Notas de nutrición

Coma seguido y coma bien

Lo que Ud. come durante el embarazo es importante. Pero que coma es más importante. Si Ud. omite una comida, ¿quién alimenta a su bebé? Lo que Ud. come y bebe se convierte en el corazón, el cerebro, los pulmones y otros órganos vitales del bebé. El no comer hace pasar hambre al bebé y tiene efectos de por vida en la salud de él. Llene su alacena con alimentos sanos que Ud. disfrute. No se preocupe por contar las calorías o pesar los alimentos. Coma y suba de peso.

Tome sus vitaminas

Aunque Ud. coma abundante comida buena, es difícil obtener de los alimentos todas las vitaminas y los minerales necesarios. Para asegurarse que su bebé obtenga todo lo necesario para desarrollar un cuerpo fuerte, tome las vitaminas prenatales que le aconseje su doctor. Siga las direcciones en la etiqueta. Tome diario las vitaminas. No tome de más.

¿Que tal un poco de jugo, Mamá?



Antojos

Es posible que sus gustos alimenticios cambien durante el embarazo. Algo que siempre le gusta de repente le sabe horrible. Es posible que apetezca alimentos que raramente come — quizás conservas y helado. Estos antojos raros no son de preocupar siempre y cuando Ud. esté comiendo bien por lo demás.

Si a Ud. se le antoja comer cosas que no son alimento tales como tierra, hielo o almidón — quizás necesite hierro. Llame a su doctor.



13

Coma pescado 1 o 2 veces por semana

Pescado y mariscos son muy buenos para Ud. y su bebé. Pero algunos pescados grandes contienen mercurio que puede dañar al bebé.

NO coma: Tiburón, Pez Espada, Rey Mackerel o Snapper de Oro.

Pescados y Mariscos Seguros y Saludables

Camarón	Atún Ligero enlatado
Salmón	Pollock
Siluro	Pescado plano (Platija, Sole)

¿Está comiendo alimentos sanos?

¿Está comiendo suficientes alimentos?

Su bebé construye su cuerpo con cada mordida y sorbo que Ud. se pone en la boca. La comida buena fortalece al cuerpo. La comida chatarra no le da nada con qué trabajar al bebé.

Esta tabla le muestra alimentos buenos para escoger y cuánto necesitan Ud. y su bebé diario. Para ver si Ud. está tomando suficientes alimentos buenos, escoja un día para anotar lo que come. Puede ponerle la fecha. Entonces ponga una marca al lado de cada alimento que Ud. come o al más parecido. Al final del día verá lo que quizás le falta.

Ejemplo:

Digamos que para desayunar comió pan tostado, un vaso de jugo de naranja y cereal enriquecido con leche y un plátano. Luego toma su pastilla de vitamina prenatal. Sus marcas se verían como sigue ➡

Enséñele esto a su doctor.

Fecha _____

Porciones que comí

Marque (Ejemplo)

Sus Marcas

/

(jugo)

//

(pan tostado y cereal)

//

(jugo, plátano)

/

(leche)

/

(huevos)

/

(pastilla de vitamina)

Veá los consejos para comprar alimentos en el Libro 2 de *Beginnings*, página 26.

Alimentos a Escoger

1 porción es:

Líquido—Beba 10 vasos al día

Leche, jugo de fruta o agua

1 taza o 1 vaso mediano

Pan y cereal—Coma 6 al día

Escoja alimentos con estas palabras en el paquete:

pan integral o de trigo integral
o enriquecido

1 rebanada de pan, tortilla

½ bagel

½ taza de arroz cocido, pasta

½ taza de cereal de desayuno

Frutas y vegetales—Coma 9 al día

Lo mejor es lo fresco.

Escoja muchos tipos diferentes.

1 manzana o naranja, ½ papa

½ taza de trozos de fruta cocida

o ½ taza de jugo

Lácteos—Coma 4 al día

Lo mejor es lo descremado o bajo de grasa

Leche, yogurt, requesón
o queso blando

Queso duro

1 taza de leche, requesón
o queso blando

1 trozo de la ½ tamaño de la
palma de su mano

Pescado, Carne, Huevos, Nueces—Coma 3 al día

Lo fresco es mejor. Quitéle la piel. Cocínelo bien. Escoja pescado 1 o 2 veces por semana.

Pescado, pollo, pavo
o carne sin grasa

Frijoles, lentejas o legumbres

Huevos

Nueces

Semillas de girasol o calabaza

Una pieza deshuesada de la
½ del tamaño de su palma

1 taza de frijoles cocidos

2 huevos

1 puñado de nueces

2 puñados de semillas

Vitamina Prenatal—Tome 1 al día

Su cuerpo está cambiando

Náuseas Matutinas

Se les llama náuseas matutinas, pero quizás Ud. sienta asco y vomite a cualquier hora. Pero no se sabe la causa. Lo bueno es que el síntoma llamado *náusea* usualmente desaparece al final del 3er. mes. Algunos expertos médicos creen que estas náuseas son indicio de un bebé sano.

Los olores de la cocina pueden provocar náuseas matutinas. Se las pueden provocar las cosas que le gustan y que come seguido. Use un ventilador en la cocina para eliminar los olores de la comida.

Para su alivio

- Elimine el alcohol y el tabaco.
- Coma poquito 5 o 6 veces diario. Coma al menos 1 vez cada 4 horas.
- Coma galletas en la cama, antes de levantarse en la mañana.
- Levántese despacio. Muévase despacio.
- No coma alimentos grasosos fritos, ni alimentos picantes.
- Dé sorbos de jugo de manzana o té de jengibre.
- Beba leche, jugo o agua ½ hora antes o después de comer — no durante las comidas.

- Los brazaletes Seaband contra el mareo ayudan a muchas mujeres, se venden en las farmacias.

En caso de que Ud. pierda peso o si éstos remedios no alivian su mareo, llame a su médico.

Su bebé se sienta justo encima de su vejiga

La presión extra disminuye la capacidad de retención de su vejiga. Quizás ahora Ud. tenga que ir más seguido al baño. Espere ir menos seguido después del 3er. mes, e ir más seguido otra vez, más adelante. No resista la urgencia. No reduzca la cantidad de líquidos. Ud. necesita mantener agua en su cuerpo. Continúe bebiendo 10 vasos al día.

Si Ud. siente dolor o ardor cuando va a orinar, hable con su doctor.

Mamá, tomemos una siesta.



Para aliviar sus dolores de cabeza, coma y descanse

Al principio del embarazo algunas mujeres tienen fuertes dolores de cabeza debido a las hormonas extra y al estrés de estar embarazada.

Para ayudar a prevenir dolores de cabeza:

- Coma al menos 1 vez cada 4 horas. No omita comidas.
- Descanse y duerma mucho.
- Beba agua en abundancia.

Para deshacerse de un dolor de cabeza:

- Coma 1 comida pequeña.
- Descanse en un lugar oscuro y silencioso.
- Póngase compresas calientes atrás de su cabeza y en los hombros.
- Póngase compresas frías en la frente.
- Tome aire fresco. Camine.
- Tómese una siesta o un baño caliente.

Consulte con su doctor antes de tomar cualquier medicamento, incluyendo aspirina, ibuprofen, Aleve, Advil, Nuprin o Datriil. Tylenol está bien.



Es normal tener alguna descarga vaginal

Los altos niveles hormonales hacen que su vagina produzca una sustancia espesa, sin olor, amarilla o blanca. *No* es normal tener descargas acuosas o parecidas al queso fresco. *No* es normal tener comezón o ardor.

Para enfrentar las descargas normales amarillas o blancas:

- *No* use irrigador.
- *No* use atomizadores con desodorante femenino.
- *No* use pantimedias
- Use calzones con entrepierna de algodón. El nailon y otras fibras sintéticas pueden darle comezón.
- Sí duerma sin calzones.

Si Ud. tiene comezón, ardor, descarga con olor feo o se pone rojiza, llame a su doctor.

No esté ansiosa porque está ansiosa

Confíe en sus instintos. Su cuerpo sabe exactamente qué hacer. Aprenda lo más que pueda — y entonces haga lo que pueda. No desperdicie energía preocupándose.

Los pechos cambian de forma y color

Podrá sentir sus pechos más sensibles y llenos. Podrán hincharse y llenarse de bolitas con venas azules. Quizás sienta hormigueos. Quizás sus pezones se pongan más duros, crezcan y se oscurezcan. Quizás las glándulas aceitosas dilatadas se muestren como pequeñas bolitas alrededor de la *aureola*, el área oscura alrededor del pezón. Estos son cambios normales debidos a las hormonas. Si sus pechos están muy sensibles, quizás no disfrute que la toque su pareja.

Un sostén bien ajustado le ayudará a aliviar el dolor de sus pechos sensibles y de su espalda. La mayoría de las mujeres necesitan un sostén 1 o 2 tallas más grandes que lo normal. Las copas deberán cubrir totalmente sus pechos. Escoja sostenes con tirantes anchos para mayor comodidad y apoyo. Ud. podrá usarlo también durante la noche.

Las sensaciones extrañas y molestias en sus pechos usualmente disminuyen al final del 3er. Mes. Para su alivio:

- **Mantenga sus hombros hacia atrás** para sostener sus pechos.
- **Haga círculos con los hombros.** Apoye la punta de sus dedos sobre sus hombros y gire sus codos.

Los dientes necesitan un buen dentista

Vaya al dentista ahora a que le limpien sus dientes. Infecciones en sus encías pueden causarle problemas al bebé. Dígale al dentista que está embarazada.

Si le toman Rayos X, insista en usar protección de plomo en su vientre para proteger al bebé. Hágase el trabajo dental en el 4o. o 5o. mes, — el tiempo más cómodo del embarazo.

Use abajo el cinturón de seguridad

Use el cinturón siempre que esté en el coche, aunque sea incómodo. Abróchese el cinturón en la parte baja del vientre, abajo del bebé.



Si tiene un accidente
— aunque sea pequeño —
llame a su doctor.



¿Está cansada? Tome un bocadillo y una siesta

Quizás se sienta más cansada que lo normal. Sentirse cansada puede significar que Ud. necesita comer. Su comida es ahora energía para 2 cuerpos. ¿Está comiendo lo suficiente? La fatiga usualmente baja al final del 3er. mes. El sentirse fatigada quizás regrese al final del embarazo.

Para sentirse menos cansada:

- Coma un bocadillo rico en proteínas como queso o leche.
- Reduzca el café, té y refrescos. Estos eliminan nutrientes en su cuerpo antes que Ud. los pueda aprovechar.
- Planee varios descansos durante el día. Duérmase temprano.
- Pida ayuda para las tareas en el hogar y el trabajo. Mucha gente le ayudará con gusto.
- Practique relajarse respirando profundamente. Pruebe con una cinta grabada de relajamiento.
- Decida qué es lo más importante y abandone todo lo demás por ahora.
- Camine. El ejercicio le dará energía.

Estreñimiento

Es muy probable que Ud. tenga dificultades para evacuar. Para disminuir el problema, tome 10 vasos de agua diarios. Coma cantidades extras de cereales enteros, salvado, frutas frescas y vegetales crudos. El ejercicio constante le ayudará también. No tome ningún laxante.

Si Ud. no evacua sus intestinos durante 3 días, llame a su doctor.

Parejas, por favor limpien la arena de la caja del gato

Los humanos pueden contraer una infección de la carne cruda y del excremento de los gatos. Si la contrae, es probable que no note nada. Pero la infección puede causarle problemas al bebé en el cerebro o en los ojos. Use guantes mientras trabaja en el jardín. Consiga un ayudante que limpie la arena de la caja del gato. Esto es aún más importante más adelante en el embarazo.

La primera señal de aborto natural es el sangrado vaginal. Si Ud. sangra, acuéstese y llame a su doctor.

Señales de Peligro



Llame a su doctor inmediatamente si...

- Tiene secreción o sangrado vaginal
- Le arde o le duele cuando va a orinar
- Las náuseas y los vómitos le duran más de 2 días
- Tiene dolor en el vientre
- Tiene escalofríos y su temperatura pasa de 100 grados
- Tiene un accidente o alguien la maltrata o la patear

20

Confíe en su instinto.

Si Ud. siente que algo está mal, llame.

Mi doctor es _____

Teléfono _____

Emergencias: llame al 911

Esta información ha sido revisada favorablemente por la
American Academy of Family Physicians Foundation.



Beginnings Guía Para El Embarazo 3rd Edition

©2007 Practice Development, Inc. • Seattle WA 98121 • (800)444-8806

www.BeginningsGuides.net

Pregúntele a su doctor en qué forma le concierne a Ud. esta información.

Beginnings



El Desarrollo y Crecimiento de su Bebé

40. mes: Semanas 13-17

Su bebé pesa ahora tanto como una barra de mantequilla — 4 a 6 onzas y mide de 6 a 7 pulgadas de largo. La cabeza es más grande que el cuerpo.

Durante este mes, el cuerpo del bebé crece rápido. Si Ud. pudiera ver al bebé, sabría su sexo. Las pestañas están poblándose. Las uñas de las manos ya están creciendo, pero no las de los pies. Las cuerdas vocales ya están en su lugar, pero el bebé no puede llorar aún.

La lengua del bebé ya funciona y puede chupar un poco. El bebé se traga algo de líquido amniótico. Ya defeca y orina. Estos procesos son normales y su cuerpo está bien preparado para ellos.

Sus músculos están más activos y el bebé empieza a moverse. Cuando el bebé sea más grande Ud. lo sentirá moverse.

26 semanas más

Le faltan como 26 semanas más de embarazo. A menudo, las mujeres se sienten físicamente bien durante este tiempo. Si Ud. descansa bien y se alimenta lo suficiente, se sentirá menos cansada que al comienzo del embarazo. Las náuseas matutinas se aliviarán también.

Consejos para tener un Bebé Sano

HAGA

- Coma bien
- Gane peso
- Tome vitaminas
- Déle el pecho a su bebé

NO HAGA

- No fume
- No beba alcohol
- No use drogas



Llame por ayuda

- Esté alerta a las señales de peligro. Ellas le indican cuándo llamar a su doctor. Vea la portada posterior.
- Si no está segura en casa, pídale ayuda a su doctor.

Ud. ya puede oír los latidos del corazón del bebé

Desde el 4o. mes, Ud. ya puede oír latir el corazón de su bebé. El ritmo normal del corazón de un bebé es de 120 a 160 latidos por minuto.

Su corazón late más rápido ahora

La cantidad de sangre en su cuerpo está aumentando. La sangre extra ayuda a nutrir al bebé y compensa el líquido perdido durante el parto. Para bombear la sangre extra por su cuerpo, su corazón late más rápido, de 10 a 15 latidos más por minuto.



3er. mes de embarazo

El cuidado de los pechos

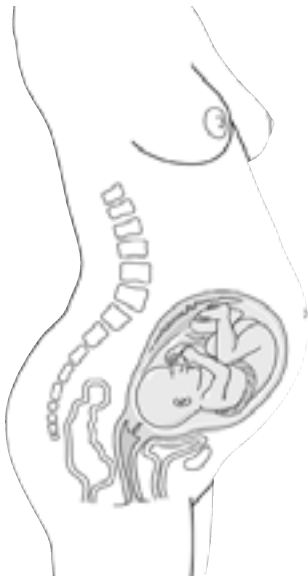
Su cuerpo está preparándose para darle pecho al bebé. Le podrá brotar un líquido amarillento de los pezones. La leche inicial del pecho es un alimento alto en proteínas, con poca grasa, justo lo adecuado para las necesidades de su bebé.

Sus pezones podrán gotear leche hasta que el bebé deje de lactar. Si no le da el pecho, cualquier goteo terminará poco después del parto. No se apriete el pecho para sacarle leche. Apretarlo puede aumentar la salida de leche y causarle dolor.

Si se le hace una costra de leche en los pezones, póngase agua tibia para suavizarlos. El jabón le reseca los pezones.

Las hormonas causan sudor y que le crezca más pelo

¿Suda más de lo acostumbrado? Sudar más es otro cambio del embarazo debido a los altos niveles de hormonas. Tome una ducha o un baño y lávese el cabello más seguido que antes. Cambie seguido marcas de champú para obtener mejores resultados. Quizás no necesite usar acondicionador del todo. Las hormonas pueden hacer que le crezca más rápido el pelo o que cambie de color, también. Muchas mujeres dicen que su pelo luce mucho mejor durante el embarazo.



6o. mes de embarazo



9o. mes de embarazo

¡Aumente de peso! Su bebé lo necesita

Espera aumentar de 25 a 35 libras. Trate de ganar más peso si está muy delgada o si aún está creciendo. Ud. necesita aumentar 15 libras mínimo, aunque actualmente tenga sobrepeso, o tanto como le diga su doctor.

Durante los próximos 3 meses, las libras extra se van a su cuerpo para satisfacer las demandas extra del embarazo. Después del embarazo su cuerpo perderá el peso extra, cuando su bebé ya no lo necesite más. La mayor parte del peso que Ud. ganó en los últimos 3 meses del embarazo se va al cuerpo del bebé.

El embarazo no es el momento para perder peso. No se ponga a dieta. Coma bien y coma seguido.

Planee ganar 25–35 libras

Su peso extra se distribuirá así:

Bebé	7 ½ libras
Placenta	1 ½ libras
Útero (matriz)	2 libras
Líquido amniótico	2 libras
Pechos	1 libra
Sangre extra	3 libras
Líquidos y tejidos	3 libras
Reservas maternas	5 libras
TOTAL	25 libras



Aumente de peso por su bebé — una libra por semana



Anote los cambios de su peso en esta tabla

Pídale ayuda a su doctor para ponerse metas para ganar peso. Escriba cuántas libras quiere ganar y cuánto quisiera pesar en la fecha del parto.

Mi meta es aumentar _____ libras.

En la fecha del nacimiento quiero pesar _____ libras.

<i>Fecha</i>	<i>Mi Peso</i>	<i>Semanas de Embarazo</i>
_____ / _____ / _____		
_____ / _____ / _____		
_____ / _____ / _____		
_____ / _____ / _____		
_____ / _____ / _____		
_____ / _____ / _____		
_____ / _____ / _____		
_____ / _____ / _____		
_____ / _____ / _____		
_____ / _____ / _____		
_____ / _____ / _____		
_____ / _____ / _____		
_____ / _____ / _____		
_____ / _____ / _____		
_____ / _____ / _____		



Si aumenta más de 2 libras por semana o si Ud. pierde peso, llame a su doctor.

Consejos para comprar alimentos

La comida fresca es lo mejor. Vaya de compras tan seguido como pueda. Compre lo justo para que le dure hasta su próxima salida al mercado. Cuando pueda, escoja comida de la cosecha local y de la estación. Si no puede comprarla fresca, escoja comida congelada en vez de enlatada.

Cuando compre fruta, escoja la que esté madura y lista para comerse enseguida. Escoja otras frutas que puedan comerse en 1 o 2 días más. Haga lo mismo con los vegetales. Los colores brillantes en los vegetales y las frutas indican mayor frescura, más sabor y más vitaminas.

Lave las frutas y los vegetales al llegar a casa, antes de guardarlos. De esta manera estarán listos para comerse cuando desee alguno.

Las vitaminas se pierden con el calor y la luz. Guarde las frutas y los vegetales en el refrigerador. Envuelva y selle el pan y guárdelo en un lugar oscuro y seco. Guarde el jugo en el refrigerador en una botella opaca y cerrada.

Cuando escoja un jugo, lea la etiqueta. Escoja el jugo que diga 100% puro. Verifique la fecha en la botella o en la lata. No compre ni beba jugos con la fecha vencida. Escoja las marcas con la etiqueta que dice *fortificado*. Estos jugos tienen más vitaminas.

Cuando compre pan y cereal, escoja los que digan en el paquete *de grano entero, de trigo integral o fortificado*. Estos tienen ácido fólico y más vitaminas que los otros.

La leche y otros productos lácteos tienen la fecha de vencimiento en la botella o en el envase. No los compre ni los beba después de esa fecha. Escoja la leche baja de grasa, yogurt y queso.

Alimentos a Escoger Cantidad a comer Cantidad que comí hoy

Agua y jugo	10 al día	_____
Pan, cereal, pasta	6 al día	_____
Frutas y vegetales	9 al día	_____
Leche, yogurt, queso	4 al día	_____
Carne, pescado, huevos	3 al día	_____

Escoja pescado 1 o 2 veces por semana.

*Caminar aprisa
activa su corazón
y pulmones.
Mantenga un paso
rápido pero cómodo.
¡Disfrútelo!*



Guía de Ejercicios para Mamás Futuras

Hacer

- Si Ud. está empezando un programa nuevo, consulte con su doctor.
- Ejercite cuando menos 30 minutos 3 veces por semana. Con más frecuencia es mejor.
- Beba agua antes, durante y después de hacer sus ejercicios.

No hacer

- No aguante la respiración.
- No se sacuda ni brinque.

Deje que su cuerpo la guíe

- Deténgase si le falta aliento.
- Deténgase si siente dolor o calambres.
- Deténgase si se marea.
- Deténgase si le tiemblan los músculos.

Quando se sienta bien otra vez, proceda con sus ejercicios a un paso más lento.

Tres tipos de ejercicio preparan a su cuerpo para el embarazo

Sude un poco cada día

Su ejercicio no necesita ser arduo. La idea es sudar un poco cada día. Cualquier ejercicio es mejor que nada. 10 minutos de ejercicio 3 veces al día es tan bueno como 30 minutos de 1 vez.

Pruebe un programa en video o tome una clase de ejercicios

Un programa formal puede ser un buen comienzo. Hay muchas opciones. Algunos programas incluyen los 3 tipos de ejercicio. Pregunte en gimnasios y hospitales locales. Si quiere ejercitar en casa, pruebe un video para embarazadas de la biblioteca o de una tienda de videos.

1. Los ejercicios aeróbicos pueden ayudarle a sentirse menos cansada

Activan al corazón y a los pulmones. Caminar, nadar y montar en bicicleta son buenos ejercicios. Mantenga un ritmo rápido pero cómodo. Cualquier actividad que escoja que no sea ardua o como una obligación.

¡Disfrútelo!

2. Los ejercicios repetitivos condicionan a sus músculos

Active los músculos pélvicos y abdominales. El ejercicio actual prepara a esos músculos para el trabajo intenso del parto. También, los ejercicios le ayudarán a recuperarse más rápido después de nacer el bebé.

Ejercicios de Kegel

Apriete los músculos bajos de la pelvis como cuando se aguanta para no orinar. Aguántese, cuente hasta 3 y relájese. Repita seguido este ejercicio cada día.

Inclinación pélvica

Siéntese en una silla, con los pies planos en el piso. Apriete los músculos del abdomen para empujar la parte baja de su espalda contra el respaldo de la silla. Aguántese y cuente hasta 5. Repítalo.

Mamá, vámonos a caminar.



3. Ejercicios de estiramiento la hacen más flexible

Estirarse le ayuda a aliviar los dolores y malestares. El estirarse le sirve más bien para relajar los músculos que para jalarlos. Visualice en su mente ciertos músculos. Véalos alargarse lentamente mientras los deja estirarse.

Pies juntos, rodillas abajo

Siéntese en el piso. Doble sus rodillas y mantenga juntas las plantas de los pies al frente. Inclínese hacia adelante y empuje sus rodillas hacia el piso. Sentirá cómo los músculos bajos de la pelvis y los interiores de los muslos se estiran al relajarlos. Dure en ésta posición de 30 a 60 segundos.



Estiramiento de los muslos

Siéntese en el piso con las piernas abiertas al frente. Despacio, procure alcanzar su pie izquierdo hasta sentir que se le estira la parte trasera de su muslo. Dure así de 30 a 60 segundos. Repítalo con el pie derecho.

El cuidado de su nariz

Podrá tener dolores de cabeza y la nariz congestionada, como tener catarro o alergia. Estos síntomas se deben quizás a las hormonas del embarazo que inflaman la nariz y los senos nasales. No tome pastillas para el catarro. Para aliviar el dolor de cabeza vea el Libro 1, página 17.

Prepárese para oír las viejas historias del tío quién al roncar sacudía las ventanas. Su inflamación también puede hacer vibrar las ventanas. Su pareja podría usar taponos en los oídos hasta que nazca el bebé.

Después del parto se va la nariz congestionada, el dolor de cabeza y los ronquidos. Mientras, mantenga su nariz húmeda con una solución salina. Además, use vaselina en cada fosa nasal. Un *vaporizador de llovizna fresca* le ayudará a respirar mejor, también. Éste es un aparato pequeño que humedece el aire. Ud. necesitará uno para el bebé. Lo venden en las farmacias.

Suéñese la nariz con cuidado

El mismo exceso hormonal que la hace roncar también debilita a los pequeños vasos sanguíneos nasales. Simplemente, al sonarse le puede sangrar la nariz.

Si le sangra la nariz 4 o más veces, después de tratar de mantenerla húmeda por dentro, llame a su doctor.



Para detener el sangrado de la nariz, mantenga apretada la parte blanda de su nariz durante 10 minutos. Le parecerá ser un tiempo largo, así que mejor tome el tiempo. Si aún le sangra, apriétela por 20 minutos más.

Si mantiene su nariz presionada por 30 minutos y sigue sangrando, llame a su doctor.



Cambios Emocionales

¿Yo, como mi mamá?

Quizás cobre nuevo interés en la relación con su mamá. Tendrá miedo de hacer las mismas cosas que ella hizo cuando Ud. era niña y que a Ud. no le gustaba. O deseará poder seguir su ejemplo.

Si decide trabajar en la relación con su mamá, un consejero la podrá ayudar. Su doctor o su plan de salud pueden recomendarle un consejero.

***Los cambios emocionales
requieren de paciencia y de
auto cuidado***

El embarazo puede ser como un vértigo de emociones para Ud. y su pareja. En un momento dado, Ud. podrá estar llorando y de mal humor y al rato estar llena de

ternura y riéndose. Las hormonas del embarazo son la causa de los cambios emocionales. Tenga paciencia consigo misma y con las personas con quién vive y trabaja. Está bien que Ud. se ocupe de sus necesidades especiales durante el embarazo. Cuídese a sí misma.



Señales de Peligro



Llame a su doctor inmediatamente si...

- Tiene secreción o sangrado vaginal
- Le arde o tiene dolor cuando va a orinar
- Las náuseas y los vómitos le duran más de 2 días
- Tiene dolor en su vientre
- Tiene escalofríos y su temperatura pasa de 100 grados
- Tiene un accidente o alguien la maltrata o la patear

32

Confíe en su instinto.

Si Ud. siente que algo está mal, llame.

Mi doctor es _____

Teléfono _____

Emergencias: llame al 911

Esta información ha sido revisada favorablemente por la
American Academy of Family Physicians Foundation.



Beginnings Guía Para El Embarazo 3rd Edition

©2007 Practice Development, Inc. • Seattle WA 98121 • (800)444-8806

www.BeginningsGuides.net

Pregúntele a su doctor en qué forma le concierne a Ud. esta información.

Beginnings



El crecimiento y desarrollo de su bebé

5o. mes: Semanas 18–21

Su bebé pesa ahora casi tanto como una lata de sopa, de $\frac{1}{2}$ a 1 libra. El bebé mide de 8 a 12 pulgadas de largo, es tan pequeño que todavía cabe en la palma de su mano.

Las uñas de los pies le están creciendo. Los dientes del bebé están formándose bajo las encías. Ya se chupa el dedo gordo y agarra bien.

El bebé tiene pelo y cejas. Las glándulas del sudor también están formándose. El cuerpo del bebé está cubierto por un pelo fino llamado *lanugo*. Una sustancia cremosa y blanca llamada *vernix* cubre su piel.

El tamaño real de estas huellas indica cuánto ha crecido el bebé en 20 semanas.



Sienta moverse a su bebé

Su actividad normal arrulla al bebé suavemente en el útero. El bebé gira y patea. Pronto sentirá a su bebé moverse por primera vez. Al principio, Ud. creerá que

son burbujas de gas moviéndose en el vientre. Luego, Ud. sentirá como mariposas o pescaditos zigzagueando en su vientre.

¡Disfrútelo!

Yo sentí que mi bebé se movió _____.
(fecha)

34



El feto, 5o. mes, 18 – 21 semanas

Su cuerpo está cambiando

¿Cómo está creciendo su bebé?

Su útero (matriz) está ampliándose hacia arriba y hacia los lados. Es posible que su ombligo se le salga y se quede así hasta después del nacimiento. Por el 5o. mes, la parte superior de su útero esta casi al parejo de su ombligo. Este es uno de los cambios corporales que demuestra cómo está creciendo su bebé.

Para asegurarse de que su bebé está creciendo bien, su doctor le medirá cuánto se ha movido hacia arriba la parte superior de su útero. La altura de la parte superior de su útero confirmará la fecha de nacimiento del bebé. Esto podría indicar si su bebé nacerá antes o después de lo esperado.



5o. mes,
18 – 21
semanas.

Durante el
5o. mes del
embarazo,
la parte de
arriba del
útero está
más o menos
al nivel del
ombligo.

Las estrías y las manchas café y rojas se desvanecen

Durante este mes, su útero se expande hasta su ombligo. Su vientre se estira para darle lugar. Este estiramiento de la piel puede causarle líneas rojizas en su vientre, pecho, nalgas o muslos. Estas marcas se desvanecen en líneas delgadas plateadas después del parto. No desaparecen. Los aceites, las cremas o las lociones no impedirán estas líneas ni las harán desaparecer.

Quizás aparezca una raya oscura y delgada que va del ombligo al hueso púbico. Es más probable que esta *línea negra* ocurra si Ud. tiene piel y cabello oscuros. Se debe a las hormonas extras y desaparece después del parto.

Pueden aparecerle manchas café en la nariz, frente, cachetes y cuello. Se les llama la *máscara del embarazo*. Las manchas son resultado normal de las hormonas. El sol oscurece las manchas. Use bloqueador solar diario. Si le molestan las manchas, use maquillaje para esconderlas. Se aclararán e irán después del parto.

Las palmas de sus manos podrán enrojecer mucho. Quizás Ud. vea diminutos puntos rojos en su cara, el cuello, en la parte superior del pecho y los brazos.

Todo esto se debe a la sangre extra en su cuerpo. Los puntos son grupos de diminutos vasos sanguíneos que se ven a través de la piel. Estos desaparecerán después del nacimiento.

Para aliviarse la comezón

Quizás tenga comezón en sus pechos, vientre y palmas de las manos – es un efecto secundario del sudor y el alto nivel hormonal.

- No use jabones ni lociones con perfume. Le resecan la piel.
- Trate de cambiar tipos de jabón o úselo menos.
- Un baño de agua tibia con bicarbonato le relaja la piel.
- Séquese suavemente con la toalla, no se frote.

La loción de Calamine puede ayudarle a parar la comezón. Consígala en la farmacia.

Hasta sus ojos cambian

Sus lentes de contacto pueden molestarle o quizás no corregirle bien su visión. La forma de sus ojos está cambiando debido a los niveles de hormonas y al fluido extra en el cuerpo. En la mayoría de los casos, el problema desaparece después del nacimiento. Quizás necesite usar lentes hasta entonces.

Consejos para tener un bebé sano

HAGA

- Coma bien
- Gane peso
- Tome vitaminas
- Déle el pecho a su bebé

NO HAGA

- No fume
- No beba alcohol
- No use drogas

Llame por ayuda

- Observe las señales de peligro. Ellas le indican cuándo llamar a su doctor. Vea la portada posterior.
- Si no está segura en casa, pídale ayuda a su doctor.

¡Mami, por favor no fumes!



Conozca su seguro médico

Estudie los detalles de su seguro médico para Ud. y su bebé. No es el momento para tener sorpresas acerca de dinero.

¿Cuánto es el *deducible*? O sea, el dinero que Ud. debe pagar antes de que el seguro empiece a pagar. ¿Cuánto ha pagado hasta ahora? ¿Le cubre el seguro los chequeos y el laboratorio? ¿Le cubrirá los gastos de hospitalización, de labor y los del nacimiento? ¿Hay algún límite de cuántos días puede estar Ud. en el hospital? ¿Le pagará el seguro a una enfermera o una asistente médica para que la visite en casa después de nacido el bebé?

¿En qué momento empieza el seguro médico a cubrir al recién nacido? ¿Cómo y cuándo deberá Ud. comunicarle al seguro médico acerca del nacimiento del bebé? ¿Cómo registra al bebé en el seguro? ¿Cubre su seguro las visitas al pediatra y las vacunas?

¿Cómo hace Ud. un reclamo?
¿Qué historia clínica necesitará? Para obtener información acerca de su seguro médico, consulte donde trabaja con el gerente de personal acerca de sus beneficios o llame a su seguro. Busque el número del teléfono en su tarjeta del seguro.

Ud. ya es una mamá

Los papás tienen altas y bajas

Su pareja siente su propia mezcla de emociones — algunas nuevas y otras conocidas. Puede sentirse orgulloso de poder crear un bebé y preocuparse por dinero. Quizás él se confunda con los cambios de ánimo de Ud. y preocuparse que se sienta enferma y cansada. Quizás evalúe la fortaleza y debilidades de su padre y reviva asuntos del pasado. Quizás se pregunte si él mismo será un buen padre.

Es fácil esperar mucho de él. El embarazo también es extraño y nuevo para él. Él necesita apoyo. Hablar con amigos y familiares que ya son padres puede fortalecerle su confianza. Comparta estos libros de *Beginnings* con él.

Amigos y extraños reaccionan a su embarazo

Una vez que se empieza a notar el embarazo, Ud. tendrá que lidiar con las reacciones de la gente. Amigos y extraños van a hacerle comentarios acerca de su tamaño. Podrían preguntarle cuándo es el parto. Podrían tocarle el vientre, abrirle las puertas, cargarle los paquetes u ofrecerle el asiento. Algunos le darán consejos.

Tanta atención podrá gustarle o molestarle. Dar las gracias es una buena respuesta. Tenga cuidado con los malos consejos. **Consulte con su doctor acerca de cualquier consejo que la confunda o la haga pensar si está haciendo bien las cosas.**

Alimentos a Escoger Porciones

Agua y jugo	10 al día
Pan, cereal, pasta	6 al día
Frutas y vegetales	9 al día
Leche, yogurt, queso	4 al día
Carne, pescado, huevos	3 al día

Escoja pescado 1 o 2 veces por semana.

Lo que comí Hoy

Cambios emocionales

Soñando con su parto

Quizás sueñe o tenga pesadillas acerca del embarazo. Quizás sueñe que está pariendo en un lugar o de una manera extraños. Quizás sueñe que pierde al bebé. Cuénteles sus pesadillas a su pareja o a una amistad. No se preocupe por estos sueños.

Algunos expertos opinan que la mente enfrenta los temores a través de los sueños. Si desea saber más acerca de los sueños, consulte en la biblioteca pública acerca de los sueños durante el embarazo.

Los papeles y las relaciones cambian

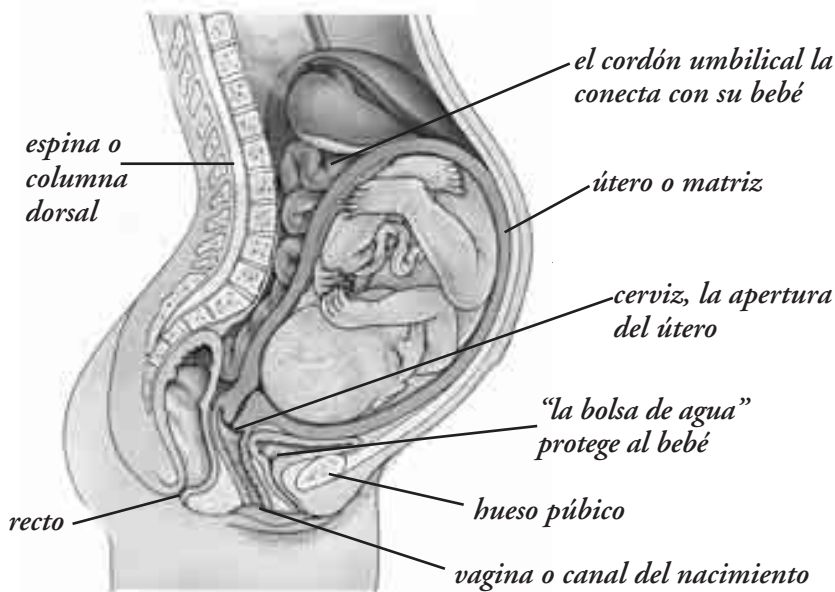
El embarazo requiere de energía y atención. Quizás Ud. necesite hacer a un lado otros papeles por un tiempo. Quizás le dedique menos tiempo al trabajo. Quizás decida ver menos seguido a sus amigos. Estos cambios dependen de Ud. Está bien que se dedique a sus propias necesidades especiales durante el embarazo.



Planee dar el pecho a su bebé.

39

Adentro del Embarazo





Espejito, espejito, ¿podría yo ser ésta?

Conforme el embarazo se va manifestando, Ud. se enfocará más que nunca en su cuerpo. Pocas mujeres están tranquilas con los fascinantes pero extraños cambios corporales que ocurren durante ésta fase.

Quizás Ud. se interese más en su apariencia. Este es una buena oportunidad para cambiar de maquillaje y el estilo de su peinado.

Festéjese a sí misma.

La comodidad es la regla para la ropa de maternidad

La sangre extra en sus brazos y piernas la mantienen abrigada. Póngase ropa fresca y ligera que Ud. pueda quitar o ajustar con facilidad. Quizás quiera bajarle al termostato en casa.

Quizás ahora sus pantalones favoritos estén muy ajustados. La mayoría de las mujeres necesitan ropa de maternidad después del 4to. o 5to. mes. La comodidad es el asunto más importante al escoger ropa de maternidad. No se ponga ropa ajustada que le apriete o le marque la piel.

Consejos para comprar ropa de maternidad

- **Consulte con sus amigas y familiares** antes de comprar. Quizás ellas le presten con gusto su ropa de maternidad.
- **En los primeros meses**, compre ropa de maternidad que combine con su ropa normal. Combine sus suéteres y sudaderas amplios encima de faldas y pantalones de maternidad.
- **Escoja ropa fácil de lavar.** Ud. querrá vestirse con ropa menos caliente que lo usual. Ud. sudará más y tendrá que lavar la ropa más seguido.

- **Incluya zapatos en su presupuesto.** Para prevenir el dolor de espalda y caídas, escoja zapatos que le queden bien, sin tacón o con tacón bajo. Quizás le crezcan sus pies o se ensanchen más de lo normal y quizás se queden así, aún después del nacimiento.
- **Compre pocas cosas cada vez.** La ropa nueva puede levantarle el espíritu.

Regístrese ahora en clases para el parto

Estas clases son importantes para Ud., para su pareja y el bebé. Pídale a su pareja o a otra persona de apoyo que la acompañe a clase.

Las clases cubren los procesos de labor y el nacimiento. Cuando Ud. sabe qué pasa en el parto y qué esperar de su cuerpo, Ud. gana confianza y valor.

En la clase se practican ejercicios de respiración. Aprende formas para relajar su cuerpo durante la labor. Ud. practica otras formas de reducir la tensión que conduce al dolor.

Planee empezar con las clases durante su 6o. o 7o. mes. Inscríbese ahora.

Habilidades para enfrentarse al embarazo

Pida ayuda

Para algunos hombres es difícil aceptar el embarazo y pueden reaccionar con violencia. Si Ud. es lastimada ello también podría dañar al bebé. **Si alguien la maltrata o amenaza, hable con su doctor.**

Mantenga sus objetivos

Procure llevar un diario de sus sentimientos. Hable con familiares y amigas que ya hayan estado embarazadas o con quienes ya tienen hijos. Ellas comprenderán sus sentimientos y preocupaciones.

Permítale familiares y amistades compartir sus tareas

Déjelos que le cocinen, que le hagan mandados o tareas en casa. Reserve un tiempo privado para Ud. misma. Fije un tiempo para estar a solas con su pareja.

Infórmese

Cuando esté preocupada y con dudas, busque respuestas y opciones. Informarse le ayudará a mantenerse sana con su bebé. Haga preguntas. Lea libros. Vea videos. Tome clases.

Llame por ayuda

Recursos gratis las 24 horas

Alcohol: 1-800-ALCOHOL
1-800-252-6465

Drogas: 1-800-662-HELP
1-800-662-4357

Fumar: 1-800-227-2345

Violencia: 1-800-799-SAFE
1-800-799-7233

SIDA: 1-800-342-AIDS
1-800-342-2437

Pescado Sin Peligro:
1-888-723-3366

Prémiese Ud. misma y a sus ayudantes

Haga una lista de premios por el buen manejo del embarazo.

- un abrazo
- ir al cine por la tarde
- tomar un baño con velas
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Practique a decir No

Los límites de su energía y de su tiempo variarán. El embarazo es exigente. Evite cansarse mucho. ¿A qué actividades puede renunciar por ahora? ¿Qué tareas puede Ud. dar a otros? Quizás tenga que rechazar solicitudes e invitaciones de familiares y amistades. Cuídese.

Apoye a su pareja, ayúdelo a que la apoye

🔑 Lean juntos las Claves para tener un Bebé Sano. Están en las páginas 2 a 5 del Libro 1 y en la página 37 de éste Libro 3. ¿Cuál clave parece ser más difícil? ¿Cómo pueden resolverlo juntos? ¿Cómo puede Ud. hacer el embarazo más fácil para él?

Hable con su pareja

El embarazo puede sacar a relucir toda clase de temas y sentimientos que no son fáciles de conversar. Resolviéndolos juntos les ayudará a ser buenos compañeros y buenos padres.



Señales de Peligro



Llame a su doctor inmediatamente si...

- Tiene secreción o sangrado vaginal
- Le arde o tiene dolor cuando va a orinar
- Las náuseas y los vómitos le duran más de 2 días
- Tiene dolor en su vientre
- Tiene escalofríos y su temperatura pasa de 100 grados
- Tiene un accidente o alguien la maltrata o la patear

44

Confíe en su instinto.

Si Ud. siente que algo está mal, llame.

Mi doctor es _____

Teléfono _____

Emergencias: llame al 911

Esta información ha sido revisada favorablemente por la
American Academy of Family Physicians Foundation.



Beginnings Guía Para El Embarazo 3rd Edition

©2007 Practice Development, Inc. • Seattle WA 98121 • (800)444-8806

www.BeginningsGuides.net

Pregúntele a su doctor en qué forma le concierne a Ud. esta información.

Beginnings

60. Mes

El crecimiento y desarrollo de su bebé

60. Mes: Semanas 23-27

Su bebé pesa ahora tanto como un par de zapatos, como 1½ libras. El bebé mide de 11 a 14 pulgadas de largo. Su piel está rojiza y arrugada. El bebé ya tiene huellas digitales en las manos y pies. Los diseños de estas huellas en las manos y pies del bebé son únicas y diferentes a las de cualquier otra persona.

El bebé hace movimientos de respiración con los músculos del pecho. Algunas veces le entra un poco de fluido en la tráquea y le da hipo al bebé. Cuando Ud. sienta una serie de sacudidas o tumbos bruscos, es probable que el bebé tenga hipo.



And... and...

El embarazo dura 40 semanas

El bebé podría vivir si nace por el final del 6o. mes. La respiración es un problema para los bebés que nacen tan prematuros. Los pulmones inmaduros (aún no totalmente formados) pueden colapsarse entre respiraciones. Además, el bebé tiene poca grasa corporal para mantener una temperatura uniforme en su cuerpo. Es mejor para el bebé permanecer en su útero todas las 40 semanas del embarazo.

Note las pataditas del bebé

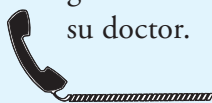
Algunas veces su bebé duerme y otras está despierto y moviéndose. Ud. ya podrá notar sus costumbres. ¿Patea su bebé con frecuencia por las mañanas? ¿Se mueve mucho por la noche? ¿Está el bebé más activo cuando Ud. descansa?

No hay dos bebés iguales. La mayoría de los bebés patean o giran 1 vez por hora. ¿Qué tan seguido se mueve su bebé? Aprenda cuánto movimiento es lo normal para su bebé.

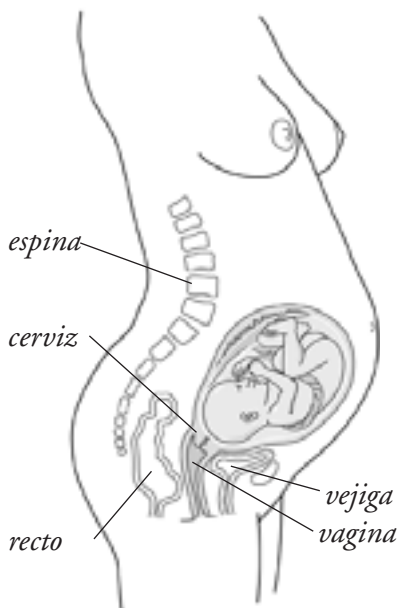
Si parece que el bebé no está moviéndose

Si el bebé no se mueve como de costumbre, detenga lo que está haciendo. Vea el tiempo. Fíjese si el bebé se mueve en la próxima hora. Coma algo y acuéstese. Concéntrese en su bebé.

Si el bebé no patea o gira en 1 hora, llame a su doctor.



46



El bebé pesa ahora tanto como un par de zapatos de adulto. El bebé es como del tamaño de un zapato.

Cómo cuidarse los malestares

Alivio de la acidez

Cuando la comida se le regresa a la garganta se le llama acidez. Le deja un sabor agrio en la boca. La acidez no es un problema, pero es desagradable. Los antiácidos la pueden ayudar. Consulte con su doctor antes de tomarlos.

Haga

- Coma porciones pequeñas.
- Beba menos líquidos al comer.
- Caliente su comida.
- Dé una caminata.
- Ayude a la digestión masticando chicle después de las comidas.
- Duerma apoyándose con almohadas.

No haga

- No coma alimentos fritos o picantes.
- No se agache ni acueste con el estómago lleno.
- No coma antes de acostarse.
- No tome bicarbonato de soda, contiene mucho sodio.

*Mamá, estás cansada.
Comamos un tentempié*



La vejiga tiene muy poca capacidad — es normal gotear

Su vejiga no puede retener mucha orina ya que su bebé está reposando en ella. Vea el dibujo en la página 46. Al estornudar o reírse puede gotear y mojarse el calzón. También puede gotear cuando el bebé patee. Puede usar toallas sanitarias para absorber el goteo. Cámbiese la toalla seguido. Es normal que orine varias veces durante la noche.

Tome suficientes líquidos

47

Tomar menos líquidos no le ayudará a dormir toda la noche. Deje de tomar líquidos 2 o 3 horas antes de acostarse.

Para prevenir el goteo

Haga los ejercicios de Kegel varias veces al día. Imagínese que trata de parar de orinar a la mitad. Apriete los músculos inferiores de la pelvis como lo haría al parar de orinar. Aguántese contando hasta 3 y relájese. Repítalo 10 veces. Haga este ejercicio cada vez que se acuerde.

Descanse del lado izquierdo **— no de espaldas**

Cuando Ud. se acuesta sobre su espalda, el útero hace presión sobre un vaso sanguíneo grande que cruza por atrás del útero. Esto puede bajarle la presión arterial y hacer que Ud. se maree. El flujo sanguíneo le mejora a Ud. y al bebé cuando Ud. descansa sobre su lado izquierdo.

Se hinchan manos y tobillos

Es común que a veces, o diario, se le hinchen las manos y los pies.

- Mantenga sus pies elevados lo más que pueda durante el día.
- Descanse con frecuencia de estar parada.
- Si puede, use un banco alto en vez de estar parada.
- Duerma sobre su lado izquierdo.

Si la hinchazón no desaparece al día siguiente, llame a su doctor.

No es normal que su cara se hinche de repente. Si su cara se hincha, llame a su doctor.

Dolor en la ingle

Cuando Ud. se para, puede sentir un tirón o un súbito dolor agudo abajo del vientre o en la ingle. La ingle es el pliegue donde sus piernas se unen con su cuerpo. Quizás sienta dolor en uno o en ambos lados. Esto se debe al estiramiento de los *ligamentos redondos*. Estos son tejidos fuertes que unen ambos lados del útero a la columna vertebral y la mantienen en su lugar. Estos ligamentos deben estirarse conforme su útero crece. Puede tener dolor al pararse, más cuando ha estado sentada por largo tiempo. El dolor se le quitará en minutos.

Si tiene dolor de ingle con fiebre, náusea, vómito o diarrea, llame a su doctor.

Para su alivio

- Levántese despacio. Esto evita mareos y le permite a los ligamentos estirarse lentamente.
- Tome un baño con agua tibia.
- Aplique calor donde le duela.
- Trate de acostarse del lado adolorido con sus caderas giradas. Póngase una almohada entre las rodillas.

Alivio del dolor de espalda

Unos masajes de espalda en la noche hacen un héroe de su pareja

Su postura cambia para soportar el crecimiento del útero. Las articulaciones pélvicas se aflojan debido a las hormonas. Podrá sentirse algo inestable. La espina baja se dobla hacia adentro para sostener al vientre. Esto puede lastimar los músculos de la espalda baja y causarle dolor.

Buenas posturas reducen los dolores de espalda. Siéntese o párese con la cabeza levantada, los hombros hacia atrás, los músculos del vientre firmes, la espalda algo curvada y las nalgas contraídas.

Cuando le duela la espalda, fijese si hay contracciones. Vea la página 54 de éste libro.

Para aliviar el dolor de espalda

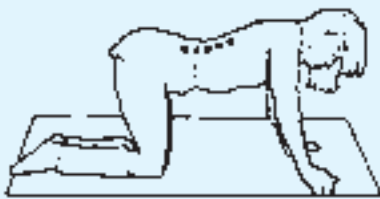
- Doble las rodillas al agacharse para levantar cosas. No doble la cintura.
- Use zapatos de tacón bajo.
- Trate de sentarse con las piernas cruzadas.
- Cuando esté acostada, gírese sobre un lado antes de levantarse.
- Aplique calor o frío en su espalda— escoja lo que más le guste.
- Pida a su pareja o a una amiga darle un masaje en la espalda.
- Una tabla bajo el colchón le da una superficie firme para dormir y dar apoyo a su espalda cansada.
- Use una *faja de maternidad*. Las hay en tiendas de maternidad.

49

Haga la inclinación pélvica

1. Imagínese ser un gato. Meta su cola entre las piernas. Apriete los músculos del vientre y comprima las nalgas.

2. Luego arquee su espalda y eleve su cola tanto como pueda. Estése así, cuente 5 y relájese. Repítalo de 5 a 10 veces.



¿Se siente mareada? Siéntese

Si se cansa o se acalora mucho, podría sentirse mareada. Pensará que se desmaya. Siéntese y baje su cabeza lo más que pueda. Beba un vaso de agua. Esta sensación usualmente no dura mucho. No es nada serio.

Las várices desaparecerán

Los vasos sanguíneos que Ud. ve a través de la piel de sus piernas, son *várices*. Aunque Ud. no vea las várices, sus pantorrillas le podrán doler o latir. La mayoría de las várices se van después del parto.

Para su alivio:

- No esté parada mucho tiempo.
- Muévase para mantener su sangre circulando.
- Cuando se siente, no cruce las piernas sobre la rodilla.
- Eleve sus pies cada vez que pueda.
- No use ropa apretada o medias que le dejen marcas en la piel.
- Use pantimedias de soporte para aliviar dolores.
- No se frote donde le duele.

Si ve algunas venas rojas en sus piernas, llame a su doctor.



Cambios emocionales

Piense en su pareja

Su pareja podrá demostrar ahora más interés por su embarazo y el bebé. Él puede sentir moverse al bebé. Él puede oír los latidos del corazón del bebé cuando la acompañe al doctor. Él puede ver que su vientre está creciendo. Le podrán gustar los cambios de su cuerpo conforme crece el bebé. O puede ser que todo el cambio le cause tensión a él. Él podrá sentirse celoso o ignorado.

Quizás él la quiera proteger y cuidar todo el tiempo. O quizás esté molesto y enojado. La tensión hace violentos a algunos hombres. Si él la maltrata, también podrá lastimar al bebé. Ud. necesita estar segura.

Si alguien le pega o la maltrata, dígaselo a su doctor. O llame a la Línea Nacional contra la Violencia Doméstica, las 24 horas al:

1-800-799-7233.

La llamada es gratis. Si no oye bien, llame al **1-800-787-3224.**



“Estamos embarazados”

Aunque su pareja no se queje ni haga preguntas, podrá estar intranquilo con su embarazo. Pídale que la acompañe a las clases del parto. Allí, él conocerá a otros papás nuevos y descubrirá qué está pasando con el bebé. Déle a leer éstos libros de *Beginnings*. Cuando Ud. hable acerca del bebé, diga “*Estamos embarazados.*” Inclúyalo al planear el cuarto del bebé. Si su familia o amistades quieren hacerle una fiesta de regalos, sugiérales que hagan la fiesta para parejas o una fiesta sólo para papás.

Trabajando embarazada

¿Hasta qué mes del embarazo va a trabajar?

Ésta decisión es suya. Hable con su pareja. Pídale consejo a su doctor. He aquí unas preguntas en qué pensar:

¿Cuánto tiempo puede dejar de trabajar? Por ley, la mayoría de las compañías grandes deben darle 3 meses de licencia de maternidad. Ud. no puede perder su empleo durante este tiempo, pero quizás no le paguen. Consulte con su jefe o en el Departamento de Personal.

Averigüe también sobre las opciones de su pareja. A Ud. le alegraría tenerlo en casa con Ud. la primera semana después del nacimiento del bebé.

¿Quiere Ud. tomarse todo el tiempo de licencia después del nacimiento del bebé? ¿O sería mejor idea tomarse unos días libres antes de que llegue el bebé?

¿Cuánto tiempo puede estar sin recibir salario? Vea sus ingresos. ¿Cuánto dinero gana al mes? Luego sume todas las facturas que tiene que pagar.

Sume la renta o mensualidad de la casa, el pago del coche, el gasto de la comida, los servicios y las tarjetas de crédito. Piense qué necesita comprar para el bebé — un asiento para el coche, la cuna y la ropa de bebé.

¿Cuánto le gusta su trabajo y las gentes con quien trabaja? Si se quedara en casa, ¿Qué extrañaría aparte del dinero?

¿Trabaja Ud. con su cuerpo o lo hace más con su cerebro? Ud. podría hacer un trabajo de oficina durante el embarazo. Si está parada todo el día, quizás decida dejar el trabajo antes. No debe levantar más de 10 libras al final del embarazo. Conforme aumenta de peso, su equilibrio no será tan bueno como antes. Si su empleo requiere de mucho trabajo físico, consulte con su jefe si puede darle un trabajo menos agotador por unos meses.

¿Qué beneficios le provee su compañía? ¿Ha estudiado su plan de salud y qué doctor y qué costos de hospital le van a pagar? Vea el Libro 3, página 37.

Cúidese bien en el trabajo

Cualquier trabajo consume mucha energía. Recuerde que ahora Ud. tiene otro trabajo. Ud. está criando a un bebé. Cúidese bien en el trabajo. No esté sentada o parada por mucho tiempo. Tome descansos a menudo. Levante los pies y coma bocadillos. Planee qué va a comer durante el día de trabajo.

No empiece a cocinar o a limpiar cuando llegue a casa después del trabajo. Planee tomarse una siesta o descansar por 1 hora cuando llegue a casa. Comparta las tareas con su pareja. Descanse lo suficiente.

Recuerde a las hermanas y hermanos mayores

Sus hijos se asombrarán de los cambios que ven en su cuerpo. Pensarán que está enferma y preocuparse. Reserve tiempo para ellos. Asegúreles que no perderán su cariño ni el lugar especial que tienen en su vida. Prepárelos para los cambios que vienen. Déles información suficiente y verdadera al contestarles sus preguntas. Deje que la ayuden en las tareas y preparaciones para la llegada del bebé, como planear el cuarto del bebé. Pregúntele a su doctor si puede traerlos a sus citas.



Puede sentir contracciones

Cuando sea tiempo para que nazca el bebé, Ud. entrará en labor. Durante la labor los músculos del útero se contraen y relajan y se contraen de nuevo, como cuando contrae y relaja los músculos del brazo. Estos apretones de músculos empujan al bebé al mundo afuera del útero. Es un trabajo duro. Por esta razón se le llama labor.

Ahora su útero se está preparando para la labor y el nacimiento. Los músculos del útero se contraen (aprietan) de vez en cuando para prepararse para la labor.

Ud. sabe cuando tiene una contracción. Su útero se pone duro, primero arriba y luego hasta abajo, hasta ponerse duro todo. Luego se ablanda otra vez. Ud. puede sentir el cambio con las yemas de sus dedos. Se siente como si el bebé se hace bola.

¿Está en labor? Camine para Saberlo

Las contracciones “tempranas” se paran cuando Ud. camina.

Las contracciones de labor son más fuertes cuando Ud. camina.

Fotografía de Harriette Hartigan



Señales de peligro de labor prematura



Llame a su doctor cuando Ud. tiene...

Secreción goteando de su vagina:

- Sangrado vaginal
- Secreción acuosa goteándole de la vagina
- Cambio de cantidad, color u olor de la secreción

Presión o dolor alrededor del bebé:

- Calambres en su vientre como cuando empieza su menstruación
- Presión en el área de la pelvis, debajo del bebé
- Dolor tenue en su espalda baja
- Dolores en los muslos
- 4 o más contracciones en 1 hora con o sin dolor

Podrá tener diarrea con cualquiera de estas señales

Confíe en sus instintos.

Cuando sienta que algo está mal,



Llame su doctor.

Señales de Peligro



Llame a su doctor inmediatamente si...

- Tiene secreción o sangrado vaginal
- Le arde o tiene dolor cuando va a orinar
- Las náuseas y los vómitos le duran más de 2 días
- Tiene dolor en su vientre
- Tiene escalofríos y su temperatura pasa de 100 grados
- Tiene un accidente o alguien la maltrata o la patear

Nuevas señales que debe vigilar

- Dolor de cabeza muy fuerte que no se va cuando Ud. come y descansa
- Ud. ve manchas o no puede ver bien
- Se le hincha la cara

Las señales de peligro de labor prematura están en la página 55.

Confíe en su instinto. Si Ud. siente que algo está mal, llame.

Mi doctor es _____

Teléfono _____

Emergencias: llame al 911

Esta información ha sido revisada favorablemente por la American Academy of Family Physicians Foundation.



Beginnings Guía Para El Embarazo 3rd Edition

©2007 Practice Development, Inc. • Seattle WA 98121 • (800)444-8806
www.BeginningsGuides.net

Pregúntele a su doctor en qué forma le concierne a Ud. esta información.

Beginnings

3 últimos meses



El crecimiento y desarrollo de su bebé

7o. Mes: Semanas 28-31

Durante los últimos 3 meses el bebé gana la $\frac{1}{2}$ de su peso total al nacer. A las 28 semanas el bebé pesa tanto como un galón de helado — 2 a 3 libras. El bebé mide de 14 a 17 pulgadas de largo. El vello que cubre al bebé empieza a desaparecer. Una sustancia blanca, espesa y cremosa cubre aún el cuerpo del bebé.

Ahora su bebé ya ve y oye. Si Ud. ilumina su vientre, el bebé reaccionará a la luz. Su útero no es un lugar silencioso. El bebé oye latir a su corazón. También oye la sangre fluir por su útero. El bebé también la oye hablar a Ud. y a otros. Ud. notará que el bebé gusta de cierto tipo de música.

Guardé este libro. Lo va a necesitar después.

28 semanas para nacer

Este libro pertenece a: _____

El *reflejo del susto* hace que el bebé se sobresalte con ruidos fuertes y movimientos bruscos. Quizás, ahora Ud. ya siente este reflejo. Ud. lo verá después de nacer su bebé.

Ud. también notará cambios en el movimiento del bebé. Como el bebé está creciendo y le falta espacio, se retuerce y patea en vez de girar. A veces, el bebé duerme por ciclos largos.

Su fecha de nacimiento no es exacta

Si el nacimiento pasa 2 semanas antes o después de la fecha del parto, los doctores dicen que Ud. tuvo un *bebé de término completo*. Si su bebé nace 3 semanas antes, el bebé es *prematuro*.

Consejos para tener un bebé sano

HAGA

- Coma bien
- Gane peso
- Tome vitaminas
- Déle el pecho a su bebé

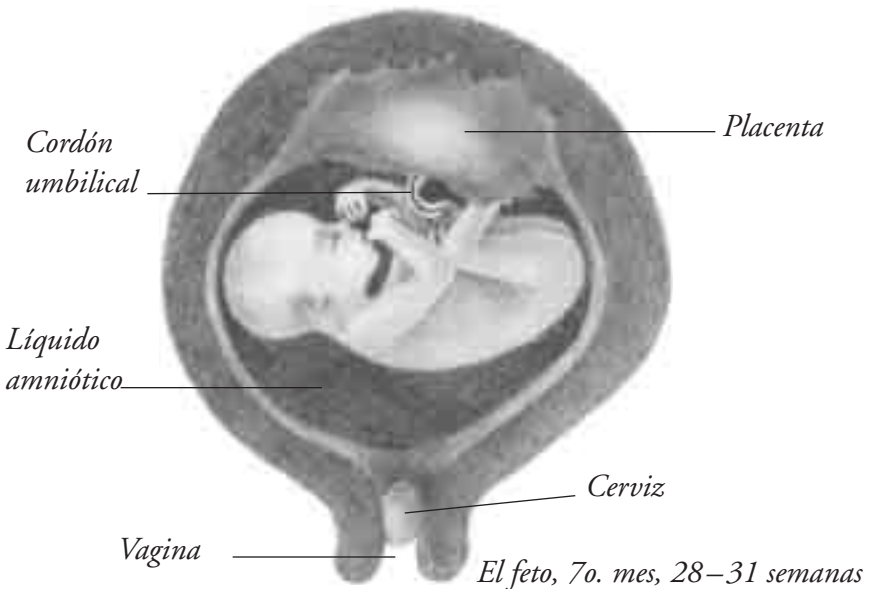
NO HAGA

- No fume
- No beba alcohol
- No use drogas

Llame por ayuda

- Observe las señales de peligro. Vea la portada posterior.
- Si no está segura en casa, pida ayuda a su doctor.

58



Ud. y sus expertos médicos

Le faltan como 3 meses más de embarazo. Este es un tiempo emocionante de cambios y opciones. Ud. verá más seguido a su doctor durante este tiempo. Ud. querrá que ellos la cuiden más de cerca conforme su bebé crece más rápido y su cuerpo se prepara para el parto. Las citas médicas extra le dan más tiempo para hacer preguntas.

Invite a su pareja, a sus hijos o a otra persona acompañarla a sus citas médicas. Durante sus citas, las personas que la apoyarán en el parto podrán conocer a su doctor y le ayudarán a preparar un nacimiento saludable y feliz.

Conozca el hospital

El período de labor no es el mejor momento para aprender cómo llegar al hospital o a la sala de partos. *No* es el momento para contestar todas las preguntas que la recepcionista necesita hacerle. Pruebe con su pareja o una amiga manejar al hospital en este mes. Averigüe dónde está la entrada y dónde estacionarse.

Mientras está en el hospital, vaya a la recepción y llene las formas necesarias para cuando regrese al nacimiento del bebé. Aprenda cómo llegar a las salas de Partos y Nacimientos y recórralas.

Escoja ahora un médico para su bebé

Su doctor puede sugerirle un *pediatra* — un médico de niños. O un médico de familia puede hacerse cargo de Ud. y su bebé. Planee ahora el cuidado de la salud del bebé. No espere a que se enferme. El bebé necesitará un chequeo a las 2 semanas de edad.



Crecimiento y desarrollo del bebé

80. Mes: Semanas 32 – 35

Quizás su bebé pese ahora el doble que hace 1 mes. Ahora pesa tanto como una bolsa de azúcar, de 4 a 6 libras. La grasa de su cuerpo está aumentándole rápido. La mayoría del peso que Ud. gana ahora se va al cuerpo del bebé.

Ud. puede saber qué posición es la favorita del bebé, quizás es con la cabeza hacia abajo. Como el bebé ya está más grande y tiene menos espacio, Ud. notará más movimientos de manos y pies, pero se voltea y gira menos.

El hierro está almacenándose en el hígado del bebé, lo prepara para el período después de nacer



*Tamaño real de
la huella del pie,
80. mes, 32 – 35
semanas*

cuando sólo coma leche. Ud. le provee el hierro. Tome sus vitaminas y coma mucha carne sin grasa, granos enteros, frijoles y papas.

El bebé está almacenando *anticuerpos* también. Estos enemigos de las infecciones los provee Ud. Protegen al bebé y a Ud. de los gérmenes de casa y de otros lugares donde Ud. pasa mucho tiempo. Pero ellos no protegen al bebé de los gérmenes de otras personas. Después de unos meses el bebé producirá sus propios anticuerpos.

Su bebé gana aptitudes para comer

El bebé chupa y traga en el orden correcto. Si Ud. pudiera tocarle un lado de su boca, el bebé giraría hacia ese lado. Ése es el *reflejo de arraigo* que prepara al bebé para mamar el pecho.

La lengua del bebé ya tiene papilas gustativas y puede saborear el líquido amniótico, la sustancia acuosa en la que flota. El bebé ya puede distinguir ahora lo dulce de lo agrio.

Último mes: semanas 36– 40

Ahora su bebé ya se ve como un bebé. Su cuerpo está rollizo. La piel está suave porque la grasa le ha llenado las arrugas. Al nacer, su bebé pesará tanto como un galón de agua — de 6 a 9 libras. El bebé mide entre 19 y 21 pulgadas de largo.

Su cuerpo ya no está cubierto de vello. Quizás aún tenga algo de vello en la espalda y hombros. Una sustancia blanca cremosa aún cubre la piel del bebé. Al nacer el bebé, Ud. verá algo de ésta en los pliegues de su piel. Los huesos de la cabeza están firmes pero bastante blandos para poder

pasar por su vagina sin romperse. Los pulmones terminan de crecer en este último mes.

Su bebé ya ve ahora, pero no muy bien. Al nacer, el bebé puede ver formas y colores brillantes. Al Bebé le gustan el blanco y el negro. Él ve mejor a una distancia de 8 a 12 pulgadas.

Ud. puede sentir una ráfaga de energía y desear ya estar lista para el bebé. De repente deseará arreglar el cuarto del bebé o más aún querrá limpiar toda la casa. A esto se le llama *urgencia del nido*.

¡Disfrútelo!



Tamaño real de las huellas de los pies al final del período, 40 semanas



Lo mejor es darle el pecho al bebé

Su leche está hecha para su bebé. Contiene la cantidad correcta de nutrientes necesarios para el Bebé. Su leche cambia de acuerdo con las necesidades del bebé. La leche materna es fácil de digerir. Siempre está lista, limpia y bien tibia. Darle el pecho al bebé crea un vínculo muy especial con la mamá.

Darle el pecho aunque sea por sólo 1 o 2 semanas, le da al bebé un buen comienzo. Los bebés alimentados con leche materna tienen menos alergias e infecciones que los bebés alimentados con biberón. Y sus cerebros se desarrollan más rápido.

No importa lo que oiga...

Los pechos pequeños alimentan bebés igual que los grandes. Ud. puede comer sus comidas favoritas. Ud. puede darle el pecho al bebé aunque su mamá no se lo dio a Ud. Cuando regrese al trabajo le podrá seguir dando el pecho 2 o 3 veces al día. Ud. puede sacarse la leche y guardarla en una botella para el bebé.

Hable con su doctor si duda que pueda darle el pecho a su bebé. O llame a La Leche League.

1-800-525-3243



Los papás tienen un papel en la lactancia

Déjele saber al padre del bebé que su apoyo significa mucho para Ud. y para el Bebé. Invítelo a participar en la lactancia trayéndole a Ud. al bebé para alimentarlo. Platique con él en qué formas puede él ayudarle a Ud. a dar el pecho de una manera relajada y tranquila. Él podrá ayudarla con las tareas de la casa, contestando el teléfono o a encontrarle un lugar callado. ¿Podría Ud. apartar un rato para que él cargue y abrace al bebé? ¿Podría él disfrutar bañando al bebé?

Cuándo dar el pecho no es para Ud.

Ciertos problemas médicos pueden hacer inconveniente o imposible dar el pecho. O también, Ud. podrá decidir darle biberón a su bebé. Aunque la leche materna es lo mejor, los bebés crecen y se desarrollan normales al ser alimentados con fórmula en biberón.

El médico del bebé le puede recomendar una marca de fórmula. Infórmese en el departamento de salud local si es seguro mezclar el agua de la llave con la fórmula.



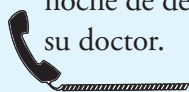
El apoyo del padre o de un amigo significa mucho para la mamá y el bebé.

63

Su tórax está expandiéndose

Su tórax puede crecerle durante el embarazo. Podrá permanecer así después de nacer el bebé. Quizás necesite blusas o sostenes más grandes, aún después de perder todo el peso que ganó durante el embarazo.

Si su cara se le hincha mucho, o la hinchazón no desaparece después de una noche de descanso, llame a su doctor.



El asiento para el coche es una obligación

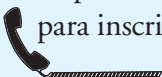
No salga de casa sin él. Use éste asiento siempre que el bebé viaje en el coche.

En un accidente, Ud. no podrá proteger a su bebé si está sentado sobre sus piernas. Aún en el menor accidente, su cuerpo reacciona más como un proyectil que como un protector. Las leyes de todos los estados requieren que los infantes viajen con el cinturón de seguridad abrochado a un asiento que cumpla con las normas federales a prueba de accidentes. Use el asiento siempre que el Bebé viaje en coche.

Cómprelo en tiendas para niños, farmacias o tiendas de descuento. Pregúntele a su doctor si los rentan o venden en el hospital.

Escoja ahora el asiento para el coche y aprenda cómo funciona y se instala en su coche. Escoja un asiento fácil de usar. ¿Cabrán en el coche fácilmente? ¿Es fácil de quitar y poner, o sacarlo del coche?

Las clases del parto están empezando. No es muy tarde para inscribirse. Llame hoy.



La seguridad en el coche

- **Nunca cargue al bebé sobre sus piernas en el coche.**
- El centro del asiento trasero es el lugar más seguro del coche.
- Los infantes hasta 1 año con menos de 20 libras viajan en su asiento viendo hacia atrás del coche.
- Asegúrese de abrochar el asiento del bebé con el cinturón de seguridad.
- **Si su coche tiene bolsa de aire frente al asiento del pasajero, NO ponga allí el asiento del bebé.** La bolsa puede herir seriamente a bebés o a niños.
- Cambie el asiento del bebé que haya tenido un accidente, aunque sea uno pequeño.

¿La circuncisión?

Si tiene un niño, le preguntarán si quiere circuncidarle. En otras palabras, ¿quiere Ud. que le hagan la cirugía para quitarle la piel que cubre la cabeza del pene? Es normal hacer la cirugía antes de salir del hospital.

No hay razón médica para cortarle al niño la piel que le cubre la cabeza del pene. El beneficio de salud es muy pequeño. Los niños pueden tener el mismo beneficio lavándose bien.

El riesgo de daño en ésta cirugía es mínimo. Pero a veces puede haber problemas serios.

La cirugía es dolorosa. Los expertos médicos no coinciden en cuál es el mejor remedio para el dolor.

En Estados Unidos muchos padres escogen circuncidar a sus hijos. En otros países casi nadie lo hace. Si Ud. la escoge, platique con el médico del bebé la forma de aliviarlo, cómo cuidar la herida y los efectos secundarios.

Prepare su maleta

Prepárela 1 mes antes del parto. He aquí todo lo que necesitará:

- Bata de baño y pantuflas
- Cepillo para el pelo
- Pasta y cepillo de dientes
- Bálsamo para los labios, chicle o dulces duros — tendrá la boca seca.
- Ropa cómoda para regresar a casa
- Sostén de lactancia — las copas se abren para dar el pecho.
- Música para oír durante la labor
- Los teléfonos de su doctor y del médico del bebé
- Los teléfonos de las personas a quienes quiere informar sobre del bebé

Prepare la maleta del bebé

- El asiento del bebé para el coche. — Vea la página 64.
- La ropa del bebé
- Una cobija delgada y una gruesa

¿Está ganando peso? ¿Alcanzará su meta?

 Si necesita ayuda para llenar la tabla, llame a su doctor.

Mi meta es ganar _____ libras. Hasta ahora he ganado ____ libras.
Necesito ganar _____ libras más para mí día del parto _____.

Auto cuidado durante las molestias

El desvelo nocturno la entrena para la maternidad

Puede serle difícil conciliar el sueño. Los calambres en las piernas y contracciones o dificultades para respirar la pueden mantener despierta. Vea el Libro 4, página 47. Es difícil encontrar una posición cómoda debido al tamaño de su vientre. Su bebé puede despertarla al patear. Tendrá que levantarse para orinar. Puede perder el sueño debido a su mente acelerada.

66 El esforzarse en dormir sólo la mantiene despierta. Descanse lo más posible. Piense que todo esto es un entrenamiento para dormir poco después del parto. **No tome pastillas para dormir.**

Tranquiline su mente, relaje su cuerpo

- Tome leche tibia o té de hierbas (sin caféina) al irse a dormir.
- Tome un baño de agua tibia con velas y música suave — o sólo escuche música si le parece muy trabajoso tomar un baño.
- Practique los ejercicios de respiración y relajamiento que aprendió en las clases del parto.

Las hemorroides pueden empeorar antes de aliviarse

Las *hemorroides* son vasos sanguíneos hinchados y torcidos dentro y alrededor del recto. Son comunes al final del embarazo cuando el útero mantiene presionados a los vasos sanguíneos. Pueden causarle dolor, comezón y sangrado al defecar. Se mejoran rápido y sin tratamiento después del parto.

Para aliviarlas

- Coma mucha fruta y granos enteros.
- Acuéstese del lado con las caderas sobre una almohada.
- Póngase bolsas de hielo sobre el área adolorida.
- Enrolle una toalla y déle forma de anillo. Siéntese sobre la toalla al tomar su baño tibio. O use un salvavidas para niños.
- No se ponga tensa.

Consulte con su doctor antes de usar algún ungüento u otro remedio casero para las hemorroides.



¿Está escogiendo alimentos sanos? ¿Está comiendo lo suficiente?

Este es un buen momento para revisar lo que come. Ahora el bebé está creciendo rápido y necesita energía abundante. **El peso que Ud. gane ahora se va al cuerpo del bebé.**

Escriba la fecha. Marque cada porción que coma. Si un alimento no está en la lista, marque el más parecido. Al final del día vea si comió lo suficiente de cada uno de los Alimentos a Escoger. Al final de la tabla, escriba 1 o 2 de los alimentos que escogerá más seguido y cuáles reducirá.

Fecha de hoy _____

Alimentos a Escoger	Porciones que necesito	Porción que comí hoy
Pan, pasta, cereal, arroz, tortilla, bagel	<i>por lo menos</i> 6 al día	_____
Toda clase de frutas y vegetales	<i>por lo menos</i> 9 al día	_____
Leche, yogurt, queso ricota, requesón	<i>por lo menos</i> 4 al día	_____
Pescado, carne, huevos, pollo, pavo	<i>por lo menos</i> 3 al día	_____
No a comida con calorías: pastel, roscas, pay, papitas, fritangas	0 al día	_____

Necesito comer más _____

Necesito no comer tanto _____

Tentempiés que disfruto _____

Hable con su doctor acerca de su dieta y peso.

Sexualidad

Ud. podrá notar que su apetito sexual disminuye en los últimos meses. Hacer el amor puede ser incómodo para Ud. y su pareja. El tocarle los senos puede causarle calambres en el útero.

O al contrario, a Ud. le puede interesar mucho el sexo. Hacer el amor y tener juegos sexuales está bien, a menos que su doctor le aconseje lo contrario.

El bebé reaccionará a la presión. No se sorprenda si el bebé despierta y le patea la espalda cuando Ud. está haciendo el amor. Ensaye nuevas posiciones para mayor comodidad.

Puede sentir contracciones y calambres después del orgasmo. Los pueden causar las hormonas del semen del hombre. Usar un condón puede ayudar. Si le duele la espalda, un masaje le ayudará.

Consejos para reducir la hinchazón

- No coma alimentos salados.
- Duerma con los pies elevados un poco arriba del nivel del corazón. Eleve las patas traseras de la cama con bloques de 2 a 3 pulgadas.
- Acuéstese del lado izquierdo, así ayudará a regresar a la sangre los líquidos de sus tejidos hinchados.

- No tome pastillas para eliminar agua.
- Beba 10 vasos de agua diarios.

Su forma de caminar indica que el parto está acerca

Ahora los huesos de la pelvis empiezan a separarse para abrirle paso a la cabeza del bebé. Las hormonas del embarazo ablandan y estiran las articulaciones de la pelvis para facilitar el nacimiento. Esto es lo que hace que Ud. camine como sólo lo hacen las mujeres embarazadas. El movimiento de los huesos también puede causarle dolor en las articulaciones de la cadera o en su espalda.

Puede sentir dolor o presión en el área pélvica. Puede tener punzadas al frente y en los lados interiores de los muslos. Puede sentir como que se deshace. Quizás se sienta inestable y torpe. Todo esto es normal.

Pararse derecha le ayudará. No camine distancias largas. El ejercicio del movimiento pélvico puede ayudarle a aliviar las molestias. Vea el Libro 4, página 49. Volverá a sentirse bien después del parto.

*¿Quién es mi
Doctor, Mamí?*



Su cuerpo se prepara para el parto

Si este es su primer bebé, su cabeza se le bajará a la pelvis a las 2 o 3 semanas antes del parto. A esto se le llama *aligeramiento*. Si Ud. ya ha tenido otros hijos, quizás el *aligeramiento* no suceda hasta que entre en labor.

Cuando su bebé se baje, notará cambios en la forma del vientre. Ahora que sus pulmones tienen más espacio para expandirse, Ud. podrá respirar profundo. Su estómago se sentirá mejor y menos lleno. Le será más fácil defecar.

Lo malo es que ahora la cabeza del bebé presiona su vejiga. La nueva posición del bebé le puede causar más calambres en las piernas. O quizás le duelan los muslos. Le puede doler la pelvis.

Conforme la cabeza del bebé presiona su pelvis, su cerviz — el cuello del útero — se adelgaza y ablanda. Su cuerpo se está preparando para el parto. A este adelgazamiento de la cerviz se le llama *desvanecimiento*.

69



Fotografía de Connie M. Ross



El feto, 9o. mes, 36–40 semanas

El parto no es una prueba

Es normal preocuparse, pensar y soñar acerca del nacimiento y la labor. Quizás sienta emoción y miedo al mismo tiempo, aunque ya haya parido antes.

Algunas mujeres se preocupan que no harán lo que deben hacer. ¿Le preocupa hacer algo “mal” en la labor — como gritar o llorar? Deje de gastar energía. Está bien hacer tanto ruido como quiera.

Si ha estado planeando el parto perfecto como se planea la boda perfecta, Ud. está presionándose. Confíe en sus instintos. Su cuerpo sabe exactamente qué hacer.

Manténgase flexible. Los detalles del nacimiento de este bebé no serán como los de cualquiera otro, real o imaginario. No importa lo que esté esperando, su experiencia será diferente.

70

¿Con quién quiere Ud. estar durante el parto?



Cuando se imagine en labor, tenga presente que:

- Su cuerpo está hecho para el parto y ha estado preparándose durante meses para esta tarea.
- Ud. estará en labor por horas, no por un sin fin de días.
- Cuando empieza el dolor de la labor, su cuerpo libera una droga natural. Ésta le ayuda a aliviar el dolor y le da una sensación de bienestar.
- El propósito de la labor es el nacimiento de su bebé.
- Su pareja, o la persona de apoyo, y su doctor estarán ahí con Ud.

Quizás su pareja se preocupe

Quizás él no sepa qué esperar. Puede sentirse inseguro de qué hacer o cómo actuar. Quizás dude de su capacidad para apoyarla durante la labor.

Pídale a su pareja que aprenda acerca del parto asistiendo a clases con Ud. o leyendo libros. Él podrá sentirse más relajado si platica con otros papás y entrenadores, que ya hayan participado en partos, acerca de cómo les fue a ellos. Dígale sus expectativas y cómo se siente Ud. acerca de la labor. ¿Cómo se siente él?

¿Con quién quiere estar Ud. durante el parto?

Ud. y su pareja querrán escoger a otra persona a quien Uds. aman y confían para que los acompañe en el parto. Éste es un gran evento para el Padre también. Él podrá sentirse mejor con algún apoyo. Una tercera persona podrá liberarlo para poder darle a Ud. toda su atención. Y así él podrá tomar descansos.

Los papeles de sus acompañantes

Su pareja y otra persona de apoyo son su compañía. Ellos le ofrecen apoyo, comodidad y comida. La animan y le recuerdan que Ud. es fuerte. Ellos guían su respiración y la ayudan a relajarse. Llevan cuenta de su progreso y comparten su alegría. Le dicen a las enfermeras lo que Ud. quiere y necesita. Ellos se aseguran que sus deseos sean respetados. Sobretudo, ellos están con Ud. Dígales cuánto significa esto para Ud.

**Confíe en su cuerpo.
Él sabe exactamente
qué hacer.**

¿Está en labor? Camine para averiguarlo

1. Fíjese en las contracciones

Sienta sus contracciones poniendo su mano en el vientre. Ponga la punta de sus dedos en su útero. Cuando Ud. tenga una contracción podrá sentir que su útero se endurece de arriba hacia abajo. Y luego se ablanda otra vez. Quizás sienta un leve dolor en la parte baja de la espalda o en los muslos. Podrá sentir como si el bebé se hiciera bola. Vea el Libro 4, página 54.

Cuando tiene una contracción, su útero está flexionando sus músculos preparándose así para el parto. O quizás esté entrando en labor. Ud. sabrá la diferencia caminando.

2. Camine

Si su útero solo se está preparando para el parto, las contracciones se detienen al caminar. Sólo tendrá 2 o 3 contracciones a la vez.

3. Tome el tiempo de sus contracciones

Tome el tiempo del inicio de una al inicio de la siguiente.

Las contracciones reales son cada vez más largas, más fuertes y más cercanas.

Si las contracciones son más fuertes o más frecuentes al caminar, Ud. ya está en labor. Llame a su doctor.



Fotografía de Harriete Harrigan



4. Llame a su doctor

Cuando esté en labor, llame a su doctor de día o de noche.

Cuándo llamar

- **Si le faltan más de 3 semanas antes de la fecha del parto**, llame si tiene 4 o más contracciones en 1 hora, con o sin dolor.
- **Si la fecha del parto está cerca**, llame al tener contracciones cada 5 a 7 minutos durante 1 hora.
- **Si se le rompe la fuente**, llame de inmediato. Su fuente podrá romperse, sentirá un chorro que le empapa la ropa o las sábanas. O podrá sentir un chorrito que le escurre lentamente por la vagina. Cuando llame, le preguntarán si el líquido es transparente o tiene color. ¿Es verdoso, amarillo o tiene sangre?

Cuando llame de día, es posible que hable con su doctor. De noche, contesta un servicio de recados. Estos operadores

saben cómo contactar a su doctor y conseguir ayuda si Ud. la necesita.

Dé su nombre. Diga que está embarazada y que necesita hablar con el doctor de guardia. Alguien le regresará la llamada.

Cuando le llame su doctor, dígame que está en labor o explique el problema. Su doctor le dirá qué hacer. Vea las Señales de Labor Prematura en el Libro 4, página 55.

Qué esperar en el hospital

Cuando vaya al hospital de día, vaya al mostrador de admisión en el vestíbulo. Dígame al recepcionista que ya está en labor. Un empleado del hospital la llevará a la sala de Labor y Parto. Llamada a veces Sala *L & D*. De noche, entre por el Departamento de Emergencias. Dígame al recepcionista que Ud. está en labor.

Cuando llegue a la sala de Labor y Parto, las enfermeras le tomarán su presión y peso. Le medirán la dilatación (apertura) que tiene su cerviz. Tomarán el tiempo de sus contracciones. Entonces llamarán a su doctor.

Decida cómo aliviar el dolor

Ud. escoge cómo aliviar el dolor durante la labor, y puede cambiar de opinión. Su cuerpo está hecho para el parto y equipado para manejar el dolor normal de la labor. Muchas mujeres lo resuelven con respiraciones y relajándose. Para otras esto no es suficiente.

Alivio del dolor sin drogas

El apoyo cercano y personal de su pareja, un amigo o familiar hace menos dolorosa la labor y la acortan. Otras opciones de alivio del dolor son masajes, hipnosis, frío o calor, reflexología, música y acupresión. Algunos hospitales ofrecen tinas grandes, ya que la labor en agua tibia le reduce el dolor a muchas mujeres y puede acortar el tiempo de labor. Quizás un regaderazo le ayude.

Algunas gentes esperan que Ud. use drogas. Pero la decisión de usarlas — o no — es suya.

Las drogas pueden ayudar mucho en un parto doloroso y largo. Sin embargo, puede haber algunos problemas.

Efectos secundarios

Todas las drogas usadas en el parto tienen otros efectos además de reducir el dolor. Se

les llama *efectos secundarios*. Estos efectos pueden continuar en Ud. y el bebé después del parto. Las drogas afectan al bebé igual que a Ud., más al bebé por ser tan pequeño.

Las drogas podrán reducir su habilidad para participar de forma activa en el parto. Pueden dificultarle a permanecer alerta y poder hablar con su pareja o familiares. Las drogas pueden interferir en su unión con el bebé o atrasar la lactancia.

Bloqueo epidural

El bloqueo epidural es una forma común para aliviar el dolor de la labor. Le permite a la mayoría de las mujeres tener un parto sin dolor — pero no a todas. Con el bloqueo Ud. está alerta, pero es incapaz de sentir sus contracciones.

Los efectos secundarios conocidos pueden conducirla a tratamientos extras para Ud. y su bebé. Para observar los efectos secundarios en el bebé, se le sujeta un monitor en su cabeza.

Los efectos secundarios que Ud. podrá tener con un bloqueo epidural incluyen:

- Incapacidad para dejar la cama, pararse o caminar durante la labor y por varias

horas después del nacimiento.

- Incapacidad de ir a orinar. Quizás necesite que le pongan un tubito en la vejiga. Se llama catéter.
- Su presión sanguínea le será monitoreada todo el tiempo.
- La fiebre causada por la droga podría ser una señal de infección. Su fiebre podría originar pruebas extras y tratamiento para el bebé.
- Una labor prolongada
- Escalofríos
- Náuseas
- Dolor de espalda que dura un tiempo después del parto.

Hable con su pareja

Hable con su pareja sobre cómo quiere Ud. manejar el dolor del parto. Hable con los que estarán con Ud. sobre cómo la pueden ayudar. Después, en su cita médica anterior al parto, dígale a su doctor lo que ha platicado. Pregúntele qué puede esperar durante la labor.

Hable con su doctor sobre la episiotomía

Era común antes cortar el área entre la vagina y el recto, durante el parto. Se le llama episiotomía. Ahora se sabe que este corte no es necesario ni ayuda, excepto en casos raros.

A veces, la piel se desgarrará si el bebé está grande o Ud. es pequeña. Un desgarramiento sana tan fácil como una cortada, y es menos dolorosa.

Muévase. Use cualquier posición que quiera

Una enfermera checará a ratos su progreso durante la labor con monitores afuera de su cuerpo.

Es muy importante estirarse y caminar durante la labor. Pida a la enfermera que le quite los monitores cuando se quiera levantar.

Durante la labor Ud. puede pujar cuando sea necesario en cualquier posición. Su enfermera le sugerirá cambiar de posición a veces para facilitar la labor. Ud. no necesita ser elegante o cortés.

75



¡Feliz cumpleaños!

Señales de Peligro



Llame a su doctor inmediatamente si...

- Tiene secreción o sangrado vaginal
- Le arde o tiene dolor cuando va a orinar
- Las náuseas y los vómitos le duran más de 2 días
- Tiene dolor en su vientre
- Tiene escalofríos y su temperatura pasa de 100 grados
- Tiene un accidente o alguien la maltrata o la patear

Nuevas señales que debe vigilar

- Dolor de cabeza muy fuerte que no se va cuando Ud. come y descansa
- Ud. ve manchas o no puede ver bien
- Se le hincha la cara

Las señales de peligro de labor prematura están en la página 55.

Confíe en su instinto. Si Ud. siente que algo está mal, llame.

Mi doctor es _____

Teléfono _____

Emergencias: llame al 911

Esta información ha sido revisada favorablemente por la American Academy of Family Physicians Foundation.



Beginnings Guía Para El Embarazo 3rd Edition

©2007 Practice Development, Inc. • Seattle WA 98121 • (800)444-8806
www.BeginningsGuides.net

Pregúntele a su doctor en qué forma le concierne a Ud. esta información.

Beginnings

Primeras semanas en casa

El cuidado de su cuerpo y de su bebé

La recuperación de su cuerpo se inicia a partir del nacimiento. La piel y los músculos regresan a su forma anterior en 6 u 8 semanas. El nivel hormonal junto con sus emociones cambian otra vez. Espere cambios de ánimo. Durante este período de recuperación podrá reír un instante y llorar al siguiente.

Su útero encoge rápido

Durante el embarazo su útero es lo bastante grande para contener al bebé. Después del parto se reduce al tamaño de una toronja grande. Ud. lo sentirá arriba del hueso púbico. Se siente duro porque los músculos están activos cerrando vasos sanguíneos. Así regresa el útero a su tamaño anterior al embarazo.



André G. G.

La lactancia ayuda al útero a recuperarse. Ud. puede ayudarlo a sanar sobándolo suavemente con los dedos.

Su útero seguirá encogiéndose hasta ser del tamaño como de una pera pequeña, tal como era antes del embarazo. Esto tomará como 10 días. Durante ese tiempo Ud. podrá tener *dolores de posparto*. Estos dolores se parecen a los cólicos de la menstruación. Los causan los músculos que están trabajando para reducirle el útero.

Es común sentir estos dolores al dar el pecho. Estos terminan cuando el útero regrese a su tamaño “normal.” Para aliviarlos, acuéstese boca abajo y respire lentamente y poco profundo.

Ayude a su cuerpo a sanar con buen auto cuidado

Debido al estiramiento que ocurre durante el parto, el área entre su vagina y el recto puede estar adolorida e hinchada. Cuidándose bien, Ud. mejorará un poco cada día. El dolor se irá de 4 a 7 días.

Si lo sensible o el dolor aumenta, llame a su doctor.



Si la cocieron por desgarre o episiotomía, sanará como en 2 semanas. Quizás encuentre restos de puntadas en su toalla sanitaria. Es común que la comezón y el dolor desaparezcan al disolverse las puntadas.

Auto cuidado después del parto

Para acelerar su recuperación:

- Mantenga limpia y seca el área entre la vagina y el recto.
- Después de defecar, enjuáguese con un chorro de agua tibia.
- Límpiense de adelante hacia atrás.
- Use la regadera en vez de la tina durante las 3 primeras semanas después del parto.

Para aliviar el dolor:

- Use bolsas de hielo, aerosol para aliviar o algodones con solución de olmo Escocés. Pídale ayuda al farmacéutico para escoger los productos.
- Siéntese en la tina con no más de 3 a 4 pulgadas de agua tibia. Hágalo 2 a 3 veces al día por 20 minutos. Pídale a un asistente que limpie la tina después de cada uso.
- Para aligerar la presión, acuéstese del lado y suba las rodillas al pecho.

Los ejercicios de Kegel ayudan a la vagina a recuperarse

La vagina toma como 6 semanas en recuperar su forma y tono muscular. Para ayudarse a sanar, Ud. puede empezar los ejercicios de Kegel inmediatamente después del parto. Apriete los músculos de su vagina como interrumpiendo las ganas mientras orina. Repítalo de 10 a 20 veces. Ejercítelo varias veces al día.

Su cuerpo arroja fluido extra

1 o 2 días después del parto Ud. orinará seguido y en abundancia. Ud. sudará mucho, especialmente durante la noche. Espere perder de 12 a 14 libras en la primera semana.

Su cuerpo arroja residuos de sangre y tejido

Ud. necesitará usar toallas sanitarias como si tuviera su período. No use tampones. No use rociador ni ducha vaginal. El sangrado durará de 2 a 6 semanas. La cantidad y apariencia cambian cada día. No debe haber olor. El sangrado puede ser mayor al dar el pecho al bebé o al cambiar de posición. En los primeros días la sangre es rojo brillante y el flujo abundante.

Si el sangrado empapa una toalla higiénica en 2 horas o menos, el flujo es mayor a lo normal. Llame a su doctor.



El sangrado se aclara con el tiempo. El color pasa de rojo a rosa amarillento, luego a blanco, amarillo o café.

Un aumento repentino de sangrado, o si vuelve el rojo brillante, significa que Ud. debe descansar más. Vea las Señales de Peligro para la Madre en la página 85.

79

Los intestinos aún se mueven lentamente

Le podrán ser difíciles estos movimientos por algunas semanas más. Beba mucho líquido. Para ayudar a sus intestinos a normalizarse, siga comiendo frutas frescas, vegetales crudos y cereales de grano entero. Camine y haga ejercicios para los músculos del vientre.

Si al tercer día no ha defecado, llame a su doctor.



La lactancia requiere práctica

Pida ayuda para dar el pecho

La lactancia no es fácil durante las 2 o 3 primeras semanas. Requiere práctica.

Llame a su doctor si tiene algún problema o apuro en relación con la lactancia. Además, el hospital tendrá una *enfermera de lactancia* — una experta — quien puede ayudarle.

Para pedir ayuda, llame a *La Leche League*. Una experta en lactancia le contestará sus preguntas y le aconsejará. Llame al 1-800-525-3243

El bebé produce más leche al chupar.



El bebé despierta para comer

Alimente al bebé cada vez que se despierte, no lo programe. La mayoría de los bebés despiertan cada 1½ a 4 horas. Su bebé querrá comer como 10 veces al día por 20 – 45 minutos cada vez. No se preocupe contando los minutos. Para saber si el bebé está comiendo lo suficiente, cuente los pañales mojados.

Si hay 6 pañales mojados al día, el bebé está bien

Todo está bien si el bebé moja 6 pañales al día y defeca casi diario. El bebé mojará menos pañales en los primeros 4 días. Los bebés alimentados con el pecho quizás no defequen diario. Vea la página 91.

Espere que haya cambios

El bebé, Ud. y su familia necesitarán adaptarse a las necesidades de los otros. Estas necesidades cambiarán cada día y cada semana. Al principio parecerá prueba. Sea paciente con Ud. y el bebé. En los próximos 2 a 4 meses el bebé creará un patrón de lactancia y Ud. será una experta.

El cuidado del pecho

Sus pezones estarán sensibles al principio. Podrán ampollarse o rajarse. Para mantener los pezones húmedos y suaves, sáquese una gota de leche y frótelas en el pezón. Lávese el pecho diario con agua tibia siempre. El jabón reseca los pezones. Sujete bien sus pechos con sostenes ajustados.

El dolor se debe a cómo el bebé sujeta al pezón. Asegúrese que la boca del bebé cubra la mayoría del área oscura alrededor del pezón. Cambie de posiciones para cambiar el punto de presión.

Alimentando al bebé menos tiempo o menos veces no reduce el dolor en los pechos. Para reducirlo, póngase hielo en los pezones antes de lactar. Luego de lactar póngase bolsas húmedas de té negro por 10 minutos. Déjelos secar al aire.

Para pechos sobrecargados, vea **Para aliviar los pechos llenos** en la siguiente página.

Si ve venas rojas en sus pechos o tiene un dolor que no se va, indica una posible infección. Tómese la temperatura. Llame a su doctor.



El bebé necesita eructar

El bebé tragará aire cuando mama. Eructar durante y después de mamar le alivia el dolor de estómago. Para eructar, el bebé necesita un poco de presión en el vientre. Siéntelo en sus piernas inclinándolo contra su mano o póngalo sobre su hombro. También lo puede acostar atravesado en sus piernas. Déle palmadas leves en la parte baja de la espalda. Use un trapo para recibir babas y escupidas de saliva.

Consejos para tener un bebé sano

HAGA

- Coma bien
- Gane peso
- Tome vitaminas
- Déle el pecho a su bebé

NO HAGA

- No fume
- No beba alcohol
- No use drogas

Llame por ayuda

- Observe las señales de peligro. Le indican cuándo llamar a su doctor. Vea la portada posterior y la página 85.
- Si no está segura en casa, pídale ayuda a su doctor.

Alimentación con biberón

Si Ud. está dando biberón, alimente al bebé cada vez que tenga hambre. Aliméntelo Ud. misma tan seguido como pueda. Hágalo eructar al alimentarlo y después.

Durante los primeros días el recién nacido querrá comer cada 1½ a 4 horas por 15 a 30 minutos. Podrá tomar de ½ a 3 onzas de fórmula durante ese tiempo. Luego se ajustará a la norma de tomar 2 – 4 onzas cada 2 – 4 horas.



¡El padre u otro adulto afectivo gozará estar junto al Bebé al darle la botella, y también querrá darle a Ud. tiempo extra para que cuide de sí misma!

Su leche puede bajarle

Aunque no esté lactando, sus pechos podrán llenarse de leche por unos días. Use un sostén bien ajustado día y noche hasta que sus pechos se normalicen de tamaño. Su doctor podrá recetarle una medicina para evitar que le baje la leche. Podrá tener algo lleno sus pechos. Esto le durará solo de 1 a 2 días.

Para aliviar los pechos llenos

- Póngase bolsas de hielo en los pechos.
- Cúbrase los pechos con hojas de col cruda. Quíteselas al marchitarse. Si está dando el pecho, póngaselas sólo por 15 minutos. Hágalo tanto como le haga bien.
- No se saque la leche del pecho.

Sexualidad

El sexo podrá no interesarle en los primeros meses. Y si lo está, reaccionará lenta con su pareja.

Cuidar del bebé y de Ud. misma ocupará casi toda su atención y energía. Achaques, dolor y falta de intimidad desalientan el romance.

Comparta sus sentimientos con su pareja. Acuerden cómo estar a solas, sin el bebé.

Si está dando el pecho, su período volverá en 3 o 4 meses más. Si está dando biberón, menstruará de 6 a 8 semanas después del parto. Su primer período será abundante. Le tomará varios meses volver a su ciclo regular.

Planee anticipadamente el control de la natalidad

Puede hacer el amor cuando el sangrado pare y no esté adolorida — de 2 a 6 semanas después de nacer el bebé. Las mujeres que dan el pecho pueden sentir una respuesta sexual nueva — podría gotear leche de los pezones. Los cambios hormonales podrán reseccarle la vagina por unos meses. Un lubricante como K-Y Jelly le resolverá el problema. *No use Vaselina.*

Puede embarazarse antes de que su período vuelva. Dar el pecho no es un método confiable de control de natalidad. Planee ahora usar un método de control de natalidad para no embarazarse antes de estar lista. Si aún no ha escogido un método, use espuma y su pareja condón. Hable con su doctor acerca del control de la natalidad en su primer chequeo.

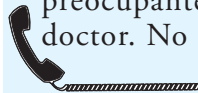
Cambios emocionales

La depresión post parto dura cerca de 2 semanas

Puede darle tristeza después de nacer el bebé. No podrá dormir aunque esté cansada. Podría no tener apetito. Podrá serle difícil pensar. Podrá sentirse rara y llorar por nada. Quizás no le guste mucho su bebé. Podrá preocuparse que su vida esté fuera de control y que no pueda ser madre. Para algunas madres estos sentimientos pueden ir y venir por 2 semanas. A esto se le llama depresión post parto.

Ésta depresión es común debido al cambio hormonal. Estar cansada la empeora. Descanse lo más posible. Cuídese. Sepa que sentirse así es normal, aún si no tiene sentido. Dígales a otros cómo se siente, especialmente a su pareja. Coma aunque no tenga hambre.

Si sentirse así es más de lo que puede tolerar, llame a su doctor. Si su bebé tiene 2 semanas y Ud. aún tiene brotes de llanto o sentimientos preocupantes, llame a su doctor. No espere más.



La primera semana en casa será como de prueba

Durante la primera semana en casa, dedíquese a cuidar de Ud. y del bebé. Pídale a su pareja que si puede tome esa semana libre. Fije las horas de visita. Deje que familiares y amigos ayuden yendo de compras, lavando, limpiando y cocinando. Considere ayuda de fuera, comida para llevar y servicio de pañales.

La falta de sueño es una de las cosas más difíciles de vivir con un infante. Podrá sentirse cansada todo el tiempo. Por un tiempo sólo podrá dormir a ratos. Algunas parejas se turnan para levantarse en la noche o para recuperarse durante las tardes y el fin de semana. Coma bien

y camine para sentirse menos cansada.

Cuando se sienta cansada dígaselo a la gente. Coma algo. Desconecte el teléfono. Cuando el bebé duerma, tome una siesta sola o con su pareja.

Toma tiempo ajustarse y convertirse en una familia. Puede ser difícil, sea este bebé el primero o el quinto. Encontrar el equilibrio podrá tomar meses. Sea paciente con Ud. y su pareja. No pierda energía preocupándose.

Planee tener un chequeo 4 a 6 semanas después del parto. Si tuvo una cesárea (cirugía), vea al doctor más pronto, quizás 2 o 3 semanas después del parto. Si aún no ha planeado el control de natalidad, discútalos en esta visita.

Descanse donde pueda.



Señales de Peligro para la Madre

Llame a su doctor inmediatamente cuando

- Su temperatura pase de 100 grados.
- Sienta dolor o ardor al orinar.
- Tenga los pezones rajados o si le sangran.
- Note áreas rojas y sensibles en los pechos.
- Note venas rojas y sensibles en sus piernas.
- Tenga un dolor inexplicable o que no desaparece.
- La depresión post parto le dura más de 2 semanas.
Vea las páginas 83 – 84.

Llame cuando el sangrado le advierta de un problema

- Sangra tan abundante que empapa 1 toalla sanitaria en 2 horas.
- Le salen coágulos del tamaño de una nuez o mayores.
- Ud. nota un cambio de olor en su sangrado.

Mi doctor es _____

Teléfono _____

Confíe en sus instintos.

 **Pida ayuda.**

Guía para el cuidado del bebé

Su bebé necesita un médico

¿Ya escogió a un médico que vigile el crecimiento del bebé, lo vacune y trate las enfermedades? Si aún no ha encontrado a un doctor, hágalo ahora, antes que el bebé se enferme. Haga una cita médica para su bebé antes de que cumpla 2 semanas.

Conozca a su bebé

Su primera tarea como madre es conocer al bebé. Aprenda qué es normal *para éste bebé*. Lo que es normal para su bebé puede no serlo para otro bebé.

Observe sus movimientos. Entónese con sus sonidos. Note los cambios día con día. Pronto notará patrones. Después de unos meses Ud. sabrá qué esperar, pero durante los primeros meses todo es nuevo y cambiante. Confíe en Ud. El bebé sobrevivirá sus errores. Aprenderán uno del otro.

No le pase su catarro al bebé

El catarro se pasa tocando. Antes de tocar al bebé asegúrese de lavarse las manos con jabón, incluyendo a todos los hermanos.

Explore el cuerpo del bebé

Cabeza

Las partes blandas en la cabeza le permiten que le crezca. La parte de atrás de la cabeza se cierra como en 3 meses. La grande que está arriba se cierra como en 18 meses. Está bien tocarle estas partes. Note cómo se ven y sienten. Note cómo se mueven al respirar el bebé.

Si una parte blanda se tensa, se hunde o abulta, llame al médico del bebé.



Las áreas de piel seca en la cabeza del bebé se llaman *gorra de la cuna*. Es como caspa. No hay por qué preocuparse, se va sola. Cepillarlo le ayuda si el bebé tiene pelo. Puede darle champú uno que otro día. Si la cabeza del bebé está cubierta de grandes parches amarillentos, suavícelos frotando aceite vegetal. Luego, con cuidado, quite los parches con un peine.

El bebé podrá tener mucho pelo o nada. No se preocupe si se le cae fácilmente. Le crecerá pelo de nuevo.

Ojos

El bebé podrá tener manchas de sangre en lo blanco del ojo. Las manchas son normales y se irán como en 1 semana.

El bebé podrá verse bizco. No se preocupe. El bebé puede enfocar mejor a una distancia de 8 a 12 pulgadas — como la distancia entre sus ojos y los del bebé al sostenerlo para darle el pecho. Pocos recién nacidos usan ambos ojos al mismo tiempo. Los ojos podrán divagar por separado. El bebé aprenderá a enfocar mejor y a verla a Ud., como a las 2 semanas. El bebé puede verse bizco durante 3 o 4 meses.

El bebé podrá llorar sin lágrimas debido a que los ductos lagrimales aún no están maduros. En unas pocas semanas Ud. verá abundantes lágrimas.

Una descarga amarillenta en las esquinas de los ojos es normal. Límpielas con agua natural y una toalla. Hágalo de la esquina del ojo hacia afuera.

Si la descarga de los ojos es constante, llame al médico del bebé.



Nariz

Los bebés respiran por la nariz, a no ser que esté tapada. Si respira por la boca, límpiela la nariz. Use un *aspirador* — es un aparato de hule blando hecho para limpiarle la nariz a los bebés. Lo conseguirá en muchas farmacias. No use algodón. Es fácil meterlo muy adentro de la nariz. La nariz del bebé puede estar torcida. Se enderezará sola.

Oídos

Los bebés oyen tan bien como los adultos. El bebé puede sobresaltarse con sonidos fuertes y agudos. Puede calmarlo hablándole suavemente en un tono alto. Los sonidos rítmicos suaves calman al recién nacido. Use seguido el nombre del bebé cuando le hable. El bebé pronto reconocerá el sonido y se animará cuando lo escuche. El bebé también puede ignorar sonidos. Así que no siempre responderá a su nombre. Los oídos del bebé se pueden doblar hacia adelante. Se enderezan en unos meses.

*Háblame,
Mamá.*



Boca

No se preocupe si el bebé tiene protuberancias en las encías o en el paladar. Las protuberancias son glándulas de aceite inmaduras que desaparecen como en 3 meses.

El bebé podrá tener alguna ampolla en el labio de tanto mamar. La ampolla no duele ni necesita tratamiento.

Pecho

Los pezones del recién nacido pueden verse hinchados. Podrán gotear leche. Esto es normal debido a las hormonas maternas. No le apriete los pezones. Lo hinchado desaparecerá cuando el bebé cumpla 1 año.

Hinchazón nueva y áreas rojas indican infección.

Llame al médico del bebé.



El corazón del bebé late más rápido que el suyo, como 90 a 150 veces por minuto. Cuando el bebé bosteza, tiene hipo o defeca, Ud. notará sus latidos lentos. Esto se debe a que su sistema nervioso aún está inmaduro, no se preocupe.

El bebé respira rápido. Hasta 50 respiraciones por minuto están bien si el bebé no forcejea.

El hipo es común. No se sabe la causa. No haga nada a menos que continúe por días y el Bebé no pueda comer o dormir. Entonces llame al médico.

Ombliigo

Un trozo del cordón umbilical permanece en el ombliigo del Bebé. Se podrá hinchar y verse como gelatina por unos días. Entonces se empieza a secar y arrugar. Se cae como en 2 semanas.

Ayude al cordón a secarse limpiando la base del trozo con un algodón mojado en alcohol o en una solución que recomiende el médico del bebé. Límpiele el ombliigo 3 o 4 veces al día cuando le cambie los pañales. Manténgalo tan seco como pueda. No lo cubra con el pañal o el calzón de hule. Espere a que se le caiga el trozo para darle al Bebé su primer baño en tina.

Después de caérsele el cordón, el área del ombliigo podrá quedar inflamada. Desaparecerá en 1 año o antes.

Si la piel entorno al ombliigo enrojece, se calienta o hincha con pus maloliente, llame al médico del bebé.



Genitales

Las niñas podrán tener una descarga blanca o con sangre por su vagina durante los primeros 3 a 7 días — otra respuesta normal a las hormonas maternas. Es una señal de que su sistema reproductor está funcionando bien.

Los testículos (huevos) del niño se verán muy grandes debido al fluido extra normal. Su cuerpo absorberá el fluido extra como en 3 meses.

Si su hijo no ha sido circuncidado, su pene no requiere cuidado especial. No le jale hacia atrás el prepucio. Se retracta sólo a los 3 años en la mayoría de los niños. Jalarlo puede causarle dolor y daño.

El cuidado de la circuncisión

Si su hijo está circuncidado, cámbiele seguido el pañal. Lávele el pene con cuidado con agua y jabón. Ponga vaselina en la herida para mantenerla seca y prevenir las infecciones. Aún así, la costra se mojará y se verá fea. Se caerá pronto. Un poco de sangre es normal. La herida deberá sanar como en 10 días. El bebé no querrá reposar sobre su estómago hasta entonces. Los niños sanos deben acostarse siempre sobre su espalda.

Si observa más de un sangrado leve, piel rojiza caliente o pus maloliente, llame a su médico.



Piernas y pies

Las caderas parecerán flojas en las articulaciones. Ud. Podrá oír crujidos cuando el bebé se mueve. Esto es una respuesta normal a las hormonas maternas. No se preocupe.

Las piernas pueden estar arqueadas con los pies volteados hacia adentro. Los dedos pueden encimarse entre sí. Todas las partes se enderezan como a los 15 meses de edad.

Un talón podrá estar rojizo y adolorido. Es rutina del hospital pincharle un talón para examinarle la sangre. El hospital le examina la sangre a todos los infantes. El examen indicará si su bebé necesita más exámenes para la PKU, es una enfermedad rara que puede causar incapacidad mental si no se trata pronto. Las leyes de su estado podrán requerir de otros exámenes, también. Si el examen de la PKU no fue hecho en el hospital, se lo harán en la primera visita médica del bebé.

Dedos

Córtele las uñas de las manos para evitar rasguños. Es más fácil hacerlo cuando el bebé duerme.

Piel

Cuando el bebé tiene frío se le ven a través de la piel pequeñas venas. Cuando manos y pies se ven azules, cobíjelo o póngale un suéter.

Si la piel se le ve azul alrededor de la boca o en todo el cuerpo, llame al médico del bebé.



El bebé podrá tener una mitad roja cuando está acostado de un lado. La parte de abajo puede estar roja y la de arriba pálida. Éstos 2 tonos se deben al corazón y vasos sanguíneos inmaduros. Se va cuando el bebé llora o se mueve.

Las manchas azules se irán

No son moretones. Son parches de piel coloreada que desaparecen a los 2 o 3 años. Son comunes en las nalgas y otras partes del cuerpo en bebés Negros y Asiáticos.

Como la mitad de los bebés se ponen amarillos al segundo o tercer día. Esto se llama *ictericia*. El hígado del bebé aún no elimina células extras de sangre. La acumulación de estas células causa el color amarillo en la piel. Una ictericia leve es

normal y se va cuando el bebé tiene 10 días. Quizás dure un poco más en bebés que lactan.

Si todo el cuerpo del bebé o lo blanco del ojo se amarillean, llame al médico al instante.



Las protuberancias y las erupciones se van. Al bebé podrán salirle protuberancias amarillas o blancas en la cara. Éstas son glándulas sebáceas inmaduras. No las apriete. Se irán sin tratamiento como en 3 meses.

El acné en los bebés es más común en los varones. No necesita tratamiento.

Las erupciones en el recién nacido son manchitas rojas con el centro blanco. Son erupciones comunes y no necesitan tratamiento. Se van en unas semanas.

Manchitas rojas sin el centro blanco, son glándulas de sudor bloqueadas — llamadas sarpullido. El bebé sudaría si las glándulas están maduras. Quizás está muy abrigado en el área del sarpullido.

La piel que se cae no es para preocuparse. Es la caída normal de las células muertas.

Conozca los patrones del Bebé

No se preocupe si su bebé no es igual a otros bebés. Los infantes son gente. Las gentes no duermen, comen o lloran igual que sus vecinos, padres, amigos o hermanos. Cada uno es diferente. En estas primeras semanas, el Bebé empezará a mostrar patrones para comer y dormir. Ud. empezará a conocer qué es normal para *este* bebé.

Observe cómo habla su bebé

El bebé le dará pistas de lo que necesita. Se lo dirán la expresión en su cara y el cómo se mueve. El bebé le avisa que está listo para jugar moviendo suavemente sus brazos y piernas. Se estira y voltea hacia Ud., sonriendo y balbuceando con ojos brillantes. Espere esa primera sonrisa como en 2 semanas.

Ud. sabrá cuando el bebé está listo para comer o dormir. Él ve a lo lejos, exige, pateo, se retuerce, bosteza y pone ojos tristes.

Defecar

Lo que Ud. ve en un pañal sucio se llama excremento. Al principio, el excremento del bebé es negro verdoso y pegajoso. Después de algunos

días el excremento se ve más como alpiste — es verdoso y hace un charco. En las primeras semanas el bebé defecará varias veces al día, quizás después de cada alimento. Algunos bebés que toman el pecho no defecan diario.

Cuando el bebé tiene como 1 mes, defeca 1 o 2 veces al día, regularmente. El excremento se verá como un charco de mostaza o como una sopa espesa de chíncharos.

Temperatura del cuerpo

Quizás los controles de temperatura del bebé no estén trabajando de lleno todavía. El bebé puede calentarse o enfriarse fácilmente. Si presiente que el bebé está enfermo, tómelo la temperatura.

Si Ud. no tiene un **termómetro**, compre uno en la farmacia. Un termómetro digital es más fácil de leer que uno de vidrio, y no se rompe. El termómetro más fácil y rápido (y más caro) de usar es uno especial para el oído (*timpánico*). Cualquiera termómetro que escoja, pídale al farmacéutico que le explique cómo usarlo.

Cómo tomarle la temperatura bajo la axila

Use un termómetro digital. Mientras le da el pecho o abraza a su bebé, deslícele el termómetro bajo la axila. Sostenga el brazo del bebé acurrucándolo del lado con su mano. Use su dedo gordo para sostener la punta del termómetro al centro de la axila, hasta que suene un bip. Entonces lea la temperatura.

Cómo tomarle la temperatura en el oído

Para tomar la temperatura en el oído del bebé, ponga la punta de un termómetro (timpánico) en el canal del oído, apriete el botón de empezar y léalo. Nunca ponga ningún otro tipo de termómetro en el oído de su bebé.

Cuando piense que su bebé está enfermo, tómelo seguido la temperatura. Anote la fecha, el número de veces y las lecturas. Así le será fácil reportarle los cambios de temperatura al médico del bebé.

Si la temperatura del bebé es menor que 96 grados F, puede tener frío. Póngale un suéter o una cobija. Si es mayor que 99 grados F, quítele algo de ropa. Espere 30 minutos. Entonces, tómelo otra vez la temperatura al bebé.

Mientras el bebé tenga *menos* de 8 semanas, llame al médico si la temperatura pasa de 99.4

Cuando su bebé tenga *más* de 8 semanas, llame al médico si la temperatura pasa de 100.4

La temperatura normal en la axila es de
97-98 grados F
36.1 -36.7 grados C.

Recuerde, el bebé duerme de espaldas

Ponga al bebé a dormir sobre su espalda.

No ponga almohadas ni peluches en la cama del bebé.



Patrones de dormir

Los bebés sanos se despiertan a comer cada 1 1/2 a 4 horas. Durante las primeras 2 semanas desarrollará un patrón de dormir y despertar. Luego, el bebé empezará a dormir y estar despierto por períodos más largos. En 2 o 3 meses conocerá sus patrones normales de dormir y comer. Su bebé empezará a dormir toda la noche a los 3 o 6 meses.

Acuéstelo a dormir sobre su espalda

Aquí es donde el consejo de su mamá diferirá del consejo médico. Debido a que muchos bebés mueren sin explicación al dormir sobre su estómago, los médicos sugieren ahora acostar al bebé sobre su espalda. Esto reduce el riesgo del *Síndrome de Muerte Infantil Súbita* — SIDS. No se preocupe por esto. El riesgo de que su bebé muera así es muy bajo. Aún bebés pequeños pueden voltear y levantar su cabeza para respirar.

No ponga en la cama del bebé almohadas o peluches. El bebé está acostumbrado a un lugar estrecho. Quizás se sienta más seguro contra la orilla de la cuna. Recuerde, duérmalo sobre su **espalda**.

Haga fácil para Ud. el tiempo de dormir.

El bebé puede dormir donde sea. Da lo mismo una canasta, la cuna, un cajón o en su cama. El bebé estará listo para usar la cuna cuando pueda sentarse. No necesita silencio ni oscuridad. Puede ignorar ruidos, lo ha practicado por meses.

No ponga mascotas en el cuarto del bebé

Perros y gatos pueden transmitir alergias e infecciones. Los perros son celosos y pueden hacer cosas inesperadas. No deje al bebé solo con una mascota.

Patrones del llanto

Llorar es la única forma de “hablar” del bebé. Escúchelo con calma. Ud. y el bebé van a aprender del otro. Pronto distinguirá un llanto de dolor, de hambre o de estar mojado. Por ahora, sea paciente con el bebé y con Ud. No se preocupe.

Para ayudar al bebé a dormir cuando está llorón

- Ofrézcale el pulgar o un chupón.
- Abrácelo de cerca tocándolo por todos lados. Lo podrá hacer fácilmente, póngalo sobre su pecho con un porta bebé — por ahora.

- Descubra el movimiento favorito del bebé. Manténgalo tranquilo y sin novedad. Use una mecedora. Mézalo rápido, como una mecida por segundo. Quizás le guste más si camina. No lo balancee.
- Descubra su sonido favorito. Cante o murmure en tono alto y voz suave. Tóquele una cinta de latidos de corazón, olas o música. Encienda la aspiradora o un ventilador. Haga aquello que funcione. Experimente.

Cargue el bebé tanto como pueda

Los bebés no lloran por ejercicio ni para hacerla enojar. Ud. no puede consentir a un bebé. Los infantes necesitan que los toquen mucho. Cárguelo lo más que pueda.

A pocos bebés no les gusta que los abracen. Si su bebé se atiesa y arquea la espalda, ensaye sosteniéndole su espalda contra Ud. El bebé se acostumbrará a Ud. pronto.

Cuando no pueda cargar al bebé, fájelo

Ud. puede ayudarlo a sentirse seguro *fajándolo*. Eso significa que lo envuelva bien en una cobija pequeña y liviana.

1. Extendida la cobija.

Ponga al bebé *sobre su espalda*, a la mitad de la cobija, con la cabeza fuera de la orilla superior.

2. Doble una esquina sobre su hombro y métala abajo de las rodillas.

3. Doble la orilla inferior sobre los pies del bebé.

4. Crúcele los brazos sobre el pecho para que pueda chuparse por encima y métalo abajo del cuerpo. Los dedos y doble el último lado de la cobija sobre sus brazos y cuerpo.

5. *A dormir sobre su espalda.* Acuéstelo cara arriba, sobre su espalda.



El bebé le dejará saber cuándo quiere que lo desenvuelva, forcejeando. Cuando pateo le está diciendo que es tiempo de desenvolverlo.

El baño

Los bebés no se ensucian tanto como para necesitar un baño diario, sobre todo en las primeras semanas. Limpie y seque bien las nalgas del bebé cada vez que le cambie el pañal. Los baños de esponja son mejores hasta que se caiga el ombligo.

Reúna todo lo necesario para darle un baño con esponja.

- Toalla
- Toallita para enjuagar
- Bolas de algodón
- 2 tazones con agua tibia
- Un delantal para no mojarse, si quiere
- No use jabón. Reseca la piel.
- No use aceites ni lociones.

El bebé está acostumbrado al útero. Podrá llorar cuando sienta aire sobre su piel. Desvístalo despacio y envuélvalo en la toalla. Siéntelo sobre sus piernas.

Mantenga la toalla alrededor del bebé. Límpiele la piel y todos los pliegues con bolas de algodón mojadas en uno de los tazones de agua. Enjuáguelo con la toallita remojada en el segundo tazón. Escurra un poco del agua de la toallita para enjuagarle la cabeza.

Antes de que el bebé cumpla 2 semanas

- Haga una cita para chequear al bebé con su médico. Hable con el médico acerca de *las vacunas* — inyecciones. Éstas impiden que su bebé contraiga enfermedades serias. Las inyecciones también impiden que las enfermedades se propaguen.
- Inscriba al bebé en su seguro médico. Llame al teléfono en su tarjeta del seguro.

95

¡Felicidades! Qué tenga muchos años de salud y felicidad.

Esta información ha sido revisada favorablemente por la
American Academy of Family Physicians Foundation.



Beginnings Guía Para El Embarazo 3rd Edition

©2007 Practice Development, Inc. • Seattle WA 98121 • (800)444-8806
www.BeginningsGuides.net

Pregúntele a su doctor en qué forma le concierne a Ud. esta información.

Señales de Peligro para El Bebé



Llame a su doctor inmediatamente si...

Los pañales indican que el bebé no está comiendo suficiente.

- No moja los pañales en 6 horas después del día 2
- Moja menos de 6 pañales al día después del día 5

La piel del bebé indica que tiene un problema.

- La piel alrededor del cordón o de la circuncisión está roja, caliente o tiene pus
- La piel está azul alrededor de la boca o sobre todo el cuerpo *Las manos y pies azules indican que el bebé tiene frío.*
- La piel está amarilla
- La parte blanda arriba de la cabeza se siente tensa, se hunde o se abulta

Los ojos del bebé indican que podría tener un problema.

- La descarga amarilla de los ojos es constante
- Lo blanco de los ojos se pone amarillo

96

El bebé actúa como si tuviera alguna dificultad.

- El bebé está temblando y está llorón
- Al bebé se le dificulta respirar, gruñe, se le enrojece la nariz o tiene más de 50 respiraciones por minuto
- El bebé duerme más de 6 horas continuas después del primer día
- El bebé vomita con fuerza y lanza el vómito unas pulgadas a lo lejos *Diferente a cuando escupe normalmente o cuando babea con eructos.*

La temperatura del bebé es alta o baja.

- La temperatura bajo la axila es menor de 96 o pasa de 99
 - La temperatura del ano es menor de 98 o pasa de 101
- Vea la página 92.

Confíe en sus instintos, llame al doctor.

El médico del bebé _____

Teléfono _____

Emergencias: llame al 911



Las Señales de Peligro para la Madre están en la página 85