

Crianza Justo a Tiempo

Si cría a su bebé sólo, tendrá presiones adicionales sobre su tiempo y energía.

- Las decisiones y los arreglos que haga ahora ayudarán a que la crianza sea un poco más fácil.
- Busque recursos y programas para los padres en su comunidad, incluidos los centros comunitarios y las iglesias.
- Es importante crear una red de apoyo (que incluya amigos, familiares y otros padres) para ayudarlo a ser el mejor padre posible.

Mire alrededor de su casa en busca de peligros que puedan afectar el embarazo.

Mire alrededor de su casa en busca de peligros que puedan afectar el embarazo. Deshágase de los peligros en su hogar. Las toxinas que se encuentran en los pesticidas, productos de limpieza y tuberías pueden afectar el desarrollo de su bebé. Hable con un médico, enfermera o agente de Extensión para encontrar formas de reducir estos riesgos en su hogar. La Agencia de Protección Ambiental enumera consejos para mantener segura su casa, visite: <https://www.epa.gov/sites/production/files/2016-02/documents/household.pdf>



¡Felicidades!

Convertirse en padre trae alegría y cambio.

Convertirse en padre es divertido y aterrador al mismo tiempo. Las futuras mamás y papás pueden sentir emoción, alegría, orgullo, miedo, preocupación e inseguridad. Todos estos sentimientos son normales. Este es un momento muy importante para usted y su pareja.

Necesitarán el apoyo y el aliento de los demás a medida que comiencen esta nueva y emocionante aventura llamada crianza de los hijos.

Tener un bebé, especialmente el primero, es un momento de muchos cambios. La mayoría de los padres primerizos no saben qué esperar del gran evento o cómo el nuevo bebé tendrá un impacto en sus vidas.

- Tendrá que descubrir cómo hacer malabares con las responsabilidades del trabajo, la escuela y la familia.
- Su nuevo bebé traerá nueva alegría, pero también nuevas presiones y preocupaciones. Es normal sentirse un poco abrumado.

No se espere que se resuelva todo de la noche a la mañana.

No está solo en sus sentimientos. Este tiempo de ajuste pasará.

Futuras mamás: ¡Sean tan saludables como puedan!



- **Coma comida saludable.** Cada día, coma varias porciones de granos enteros, frutas, verduras, proteínas y alimentos ricos en calcio, como leche, yogurt y queso. Reduzca los alimentos con alto contenido de grasa, azúcar y sal. <https://www.choosemyplate.gov/moms/pregnancy-nutritionalneeds> puede ayudarlo a planificar comidas saludables. Recuerde que hay algunos alimentos que evitar o minimizar su consumo <http://america.pregnancy.org/pregnancy-health/foods-toavoid-during-pregnancy/>
- **Tome un suplemento de ácido fólico y consuma alimentos ricos en folato** (la forma natural del ácido fólico), como las verduras de hoja verde, los frijoles rojos, el jugo de naranja, los cacahuates, brócoli, espárragos y guisantes. Los alimentos que están enriquecidos con ácido fólico incluyen panes,



pasta, arroz y cereales. El folato ayuda a su el cuerpo produce y mantiene células sanas, lo cual es especialmente importante cuando estás embarazada.

- **Manténgase activo.** Haga que el ejercicio sea parte de su rutina diaria. El ejercicio puede ayudarlo a tener un embarazo saludable y reducir el estrés. Hable con su médico para crear el mejor plan de ejercicios para usted.
- **Mantente mentalmente saludable.** Tener un bebé es una experiencia maravillosa, pero a veces será estresante. Las personas que se sienten bien consigo mismas parecen ser capaces de manejar mejor la crianza. Fumar, beber y usar drogas ponen a su bebé en riesgo.

Haga uso de Lista de la Calculadora de chequeo de MyPlate de USDA

La lista de control MyPlate de la Calculadora de USDA ayuda a las mamás y los papás a comprobar cuánto pueden comer de cada grupo de alimentos y también pueden utilizar la aplicación MyFitnessPal (<https://www.myfitnesspal.com/>) para mantener un registro de ejercicio y de alimentación saludable.

Futuros padres: Sea parte del embarazo, hable con tu pareja.



Cuando una pareja se entera de que van a tener un bebé, la mayor parte de la atención parece centrarse en la futura madre, y luego se centrará en el nuevo bebé. Pero este es un momento en que se necesitan padres. Las mujeres embarazadas a veces se sienten incómodas con la forma en que cambia su cuerpo. Pueden enojarse porque no se ven como solían hacerlo, no pueden moverse como solían hacerlo, y se sienten más cansadas de lo que solían sentirse.

Hable con su pareja. Dígale cómo se siente con respecto a ella y al nuevo bebé. Escuche cómo se siente ella. Compartir sus sentimientos puede hacer que se acerquen más. Pueden experimentar el embarazo juntos.

Las futuras mamás: consulte a su médico para asegurarse de tener un embarazo saludable.

Su primera visita prenatal será generalmente alrededor de 8 semanas después su último periodo menstrual.

Haga una visita con un doctor. [http://americanpregnancy.org/calculadora de embarazo /](http://americanpregnancy.org/calculadora-de-embarazo/) El doctor

su salud en general y encontrar cualquier enfermedad o problema médico que pudiera afectar su embarazo y la salud de su bebé. Hable con el médico sobre el historial médico de su familia.

Consulte con el médico acerca de tomar vitaminas prenatales y ácido fólico.

Una futura madre puede evitar los defectos al nacimiento, como problemas

Habla con su compañero sobre cómo quiere criar a tu bebé.

Es una buena idea hablar con su pareja sobre el lado práctico de criar a su bebé.

- ¿Quién hará tareas que para criar al bebe? ¿Cómo compartirá el cuidado de su bebe con su pareja?
- ¿Quién se preocupará del bebe cada día?
- ¿Qué religión quiere que su bebe tenga, si quiere que tenga alguna religión?
- ¿Usted o su pareja fueron abusados en su infancia?, ¿Cómo les afectó?

de la médula espinal, asegurándose de tener suficiente ácido fólico en su dieta. Las futuras mamás deberían tomar ácido fólico al menos 3 meses antes de intentar el embarazo o pensar en embarzarse. Las mujeres necesitan al



menos 400 microgramos de ácido fólico en los alimentos consumidos, de una vitamina prenatal, y / o de una píldora de ácido fólico al día. Averigüe su historial médico familiar.

¿Usted o su pareja tienen una familia con historial de enfermedades genéticas, embarazos con problemas relacionados con el ciclo, o problemas médicos en su familia? Pregunte a sus parientes si no sabe.

Fumar, beber y usar drogas pone a su bebé en riesgo.

Todos estos hábitos pondrán a su bebé en riesgo de defectos de nacimiento y enfermedades. El consumo de alcohol por parte de mujeres embarazadas puede hacer que los bebés tengan el Síndrome de Alcoholismo Fetal (FAS).

Los bebés que nacen con FAS tienen defectos de nacimiento y discapacidades del desarrollo. El bebé puede tener problemas de desarrollo incluso si no muestra signos de FAS <http://www.cdc.gov/ncbddd/fasd/facts.html>

La mayoría de las mujeres están embarazadas antes de saber que están embarazadas. Para entonces los bebés ya han comenzado a desarrollarse y crecer. Por lo tanto, es mejor pensar de forma segura y no beber vino, cerveza u otras bebidas alcohólicas si existe la posibilidad de que esté embarazada o esté intentando quedar embarazada.



Ver el "Cost of Raising a Child Calculator from USDA" Visite la página papa calcular el costo de criar a un niño de acuerdo a USDA

www.cnpp.usda.gov/calculatorintro.htm

El desarrollo prenatal de su bebé en el primer trimestre.

1 Mes de Prenatal

- El bebé mide aproximadamente 3 pulgadas
- Pequeños brotes están creciendo, estos se convertirán en brazos y piernas .
- El corazón late y bombea sangre.
- La columna vertebral se está formando
- El peso promedio que debería ganar la futura mamá es de ½ a 1 libra por mes

2 Mes de Prenatal

- El bebé mide 1½ pulgadas
- Mide más o menos lo mismo que un clip para papel
- Brazos y Piernas están creciendo
- La cara y los ojos están comenzando a formarse
- El peso promedio que debería ganar las futuras mamás es de ½ a 1 libra por mes

Cada mujer y cada embarazo son diferentes. Puedes sentir muchos de los síntomas físicos del embarazo tal como asco en la mañana s o náuseas durante el día, sensibilidad en los senos, cansancio, estreñimiento, o podría no sentir ninguno de ellos. Preste atención a su cuerpo y si tiene alguna razón para creer que las cosas no están bien, llame a su médico de inmediato.



¡Los bebés también aprenden en el útero!

Todos los sentidos de su bebé se desarrollan durante su tiempo en la matriz. Por supuesto, el sonido será su principal fuente de estimulación, tacto, visión, gusto e incluso el olor también ayudará a su cerebro a crecer. ¡Lee y cántale a tu bebé a menudo! Ayudarás a tu bebé a que conozca a sus padres mucho antes nacer.

3 Mes de Prenatal

- El bebé mide 2½ pulgadas aproximadamente
- Pesa aproximadamente ½ onza
- Los brazos, las manos, los dedos, las piernas y los pies se han formado completamente.
- Los ojos están casi totalmente formados, pero siguen cerrados
- El peso saludable promedio que debería ganar la futura mamá es de ½ a 1 libra por mes

Al final del primer trimestre de embarazo tu cintura se puede agrandar.

Aunque no lo estés mostrando, cambios importantes están pasando en su cuerpo en esta etapa del embarazo

- Tu estómago puede comenzar a hacerse un poco más grande y puede ser más difícil abrocharse los pantalones o cinturón
- Puede sentirse cansado y tener ir al baño más a menudo de lo normal
- Probablemente no podrá sentir a su bebe moverse aún.
- La mayoría de las mujeres notan cambios en sus senos temprano en el embarazo.
- Las hormonas en tu cuerpo te preparan para el amamantamiento.
- Cuando esto ocurre, sus senos pueden sentirse sensibles he hinchados.
- Esto es todo normal y es parte de tener un bebé creciendo dentro de usted.

Las preguntas sobre problemas médicos durante el embarazo pueden ser abrumadoras.

Hay muchos problemas médicos de los cuales la gente se preocupa una vez que queda embarazada. Asegúrese de preguntar al doctor sobre ellos.

Algunas preguntas pueden ser sobre cosas que tus amigos o familiares le han dicho, como:

- **Toxoplasmosis.** Esto es raro, pero es una infección grave que el bebé puede obtener de la madre durante el embarazo. La gente generalmente tiene toxoplasmosis al comer carnes crudas o carnes no bien cocinadas, beber leche sin pasteurizar y el manejo de las heces de gatos. En los recién nacidos esta infección puede causar pérdida de visión o audición, problemas de aprendizaje, convulsiones, o muerte. Los efectos en los bebés son más severos si la madre se infecta al inicio en el embarazo.
- **Tener un bebé después de los 35.** Alrededor del 11% de los bebés nacido en los EE. UU. cada año tienen madres mayores de 35 años. La mayoría de las madres de 35 o mayores tienen bebés sanos, pero algunas mujeres mayores tienen un mayor riesgo de aborto involuntario, presión sanguínea alta, diabetes y un bebé nacido con síndrome de Down. Es importante para todas las mujeres, incluidas las mayores de 35 años, mantener citas regulares con su médico durante el embarazo para controlar su salud.



- **Preeclampsia.** Después de las 20 semanas de embarazo, pero a veces antes, algunas mujeres embarazadas tienen presión arterial alta severa (hipertensión). Esta condición es conocida como preeclampsia y puede ser leve o severa. Signos de severa preeclampsia puede incluir repentino aumento de peso rápido, visión borrosa, dolores de cabeza severos, náusea y vómitos, y / o dolor intenso en el abdomen superior derecho. El tratamiento más común para la preeclampsia es dar a luz al bebé si es seguro hacerlo. Si el bebé no se ha desarrollado lo suficiente, puede que el doctor ponga a la madre en descanso total en cama. No hay una forma comprobada de prevenir la preeclampsia.
- **Diabetes gestacional.** Incluso mujeres que no tienen historial de diabetes pueden desarrollar diabetes cuando están embarazadas. La mujer que tiene diabetes gestacional esta extremadamente sedienta y hambrienta, muy cansada, y tiene un alto nivel de azúcar en la sangre en exámenes de sangre. Los médicos pueden ayudar a futuras mamás con esta condición y ayudarlas a tener un bebé sano.

Ser padres cambiara su relación por completo.

Está por agregar una nueva persona a su familia... un bebé que necesita su amor y atención Planificación para el nuevo bebé es fascinante y emocional.

Es fácil poner su relación de pareja en espera mientras está haciendo planes para esta nueva etapa en la vida.

Es importante para usted y su pareja a mantener su relación fuerte.

Eso lleva tiempo y energía los cuales escasearan una vez que nazca su bebé.

Aquí hay algunas ideas para mantenerse conectado como un Pareja:

- Ofrezca a su compañero un masaje en la espalda; ¡a todos les gusta eso!

- Hablen de cuando se conocieron y lo que les atrajo el uno del otro.
- Tráigale a su pareja algo saludable para comer, como una man-zana o apio con mantequilla de maní.
- Diga: "Algo que realmente me gusta sobre ti es..." Asegúrese que eso sea un cumplido.



Muchas parejas siguen teniendo sexo durante el embarazo.

Para la mayoría de las parejas, el sexo es importante, parte especial de su relación. Tener relaciones sexuales no le hará daño a tu bebé, a menos que el doctor le haya dicho lo contrario.

Por lo general hay cambios en el interés sexual durante el embarazo. Nauseas, fatiga, vómitos, cambios en la forma del cuerpo, y miedo de lastimar al bebé son todas las cosas que afecta cómo las parejas se sienten con respecto al sexo.

Algunas parejas pueden sentirse celosas porque la

futura madre está recibiendo mucha atención. Estos sentimientos pueden afectar el interés sexual de su pareja. Deben hablar abierta y honestamente el uno con el otro sobre de estos sentimientos.

Recuerde mantener abiertas las líneas de comunicación sobre su vida sexual, así como sobre otros asuntos. Hablar de esto puede resolver problemas y acercarlos emocionalmente. Si tiene preguntas o inquietudes, discútalas con su médico. Su médico podrá aconsejarle y decirle si existen razones médicas para no tener relaciones sexuales durante el embarazo.



Planifique dónde y cómo nacerá su bebé.

Hay algunas decisiones que usted tiene que hacer con respecto a su parto, incluso dónde dará a luz a su bebé. Según el lugar donde viva, es posible que pueda dar a luz en un hospital, en un centro de maternidad o en su hogar. Consulte con su plan de seguro para saber qué hospitales y tipos de servicios están cubiertos. ¿De qué manera quiere que nazca tu bebé? Tomar una clase de parto ayudará a responder preguntas sobre dar a luz. Las clases de parto pueden ser ofrecidas por su hospital, una agencia de la comunidad o un colegio comunitario.

Dependiendo de su médico, es posible que pueda tomar algunas de estas decisiones:

- Con quién quiere estar en la habitación durante el trabajo de parto.
- En qué tipo de posición quiere estar pujando.
- Qué tipo de atmósfera desea en la habitación, como iluminación o música.
- Qué quiere comer o beber durante el trabajo de parto.
- Qué tipo de medicamento desea usar.

Espere tener cambios emocionales durante el embarazo.

Cuando las mujeres quedan embarazadas por primera vez, pueden sentirse como si estuvieran en una montaña rusa emocional. Se sienten alegres y emocionadas un minuto, temerosas y ansiosas al siguiente. Estas emociones mixtas son comunes.

Las futuras mamás pueden tener:

- Cambios de humor
- Problemas para pensar claramente
- Momentos repentinos de tristeza e irritabilidad
- Miedo y preocupación por el embarazo y el convertirse en madre

Los cambios hormonales y los cambios físicos en los cuerpos de las mujeres pueden hacer que se sientan cansadas y sensibles.

Aunque las parejas no están embarazadas y no están teniendo los mismos cambios hormonales y físicos, pueden tener sentimientos similares. Trate de ser paciente con los demás y darse cuenta de que muchas parejas tienen los mismos sentimientos cuando están esperando un bebé. Puede lidiar con estos cambios emocionales de la siguiente manera:

- Descansar lo suficiente, comer bien e ir a sus citas con el médico
- Hablar con alguien acerca de tus pensamientos y sentimientos para ayudar con la tensión y el estrés
- Hacer ejercicio, meditar o hacer yoga para mujeres embarazadas



Visite el hospital antes de dar a luz para familiarizarse y con eso evitar malentendidos.

- Haga un recorrido por el hospital para conocer sus procedimientos.
- Pídale a su médico que le informe sobre el procedimiento para un nacimiento de rutina (regular delivery).
- Hacer preguntas; no se avergüence de lo que no pueda saber acerca del nacimiento.

¿Quiere aprender más?

Para obtener una versión gratuita en línea de este boletín, más información para padres y enlaces actualizados, visite www.jitp.info.

Para obtener más información sobre el desarrollo de su bebé, visite https://www.youtube.com/watch?v=wcl-GVDd_ul adaptado de *Mujeres sananas bebés y niños*.

¿Preguntas? ¿Necesita ayuda? Póngase en contacto con su oficina de Extensión local.

Este boletín se usa para ambos sexos.

Créditos: Este boletín está adaptado de los boletines informativos para padres de Extension Just in Time en California, Delaware, Georgia, Iowa, Kentucky, Maine Tennessee, Nevada, New Hampshire, New Mexico y Wisconsin.

Revisado y actualizado en el 2018 por Anne Clarkson, Ph.D., YeaBin Kim, Ph.D. y Dan Weigel, Ph.D.



Text4Baby enviara mensajes de texto gratuitos a su teléfono celular con consejos de salud para usted y su bebé. **¡Todo es gratis!** Para inscribirse, envíe **BABY** al **511411** o vaya a <http://www.text4baby.org/>