PRENATAL

3er Trimestre

# Crianza Justo a Tiempo

## Las futuras madres pueden afrontar sus emociones si reposan y escriben en un diario.

Ya casi es hora. Su bebé llegará antes de que lo sepa. Las futuras madres experimentarán muchas emociones pues la maternidad y dar a luz son muy importantes. Justo antes de dar a luz, muchas madres primerizas sienten que no pueden esperar a que termine el embarazo. Ellas quizá les preocupe la salud del bebé. También podrían sentirse confundidas acerca de los diferentes consejos que les den los demás. Encima de todo, se sentirían distraídas, muy sensibles y no atractivas.

Aunque no todo es malo, las futuras madres se sienten especiales por toda la atención que reciben de parte de amigos, familia, incluyendo desconocidos. Las parejas también se sentirían cercanas al compartir esta experiencia. Aquí hay algunas maneras en las que las futuras madres puedan sentirse mejor.

- **Siga en movimiento y permanezca activa** ya sea caminando, nadando o usando una bicicleta estacionaria.
- **Consiéntase.** Haga algo especial para usted, ya sea un nuevo corte de cabello o buscar y encontrar un buen libro para leer.
- **Desarrolle un sistema de apoyo** para ayudarse a preparar para la llegada del bebé – para que toda la carga no caiga sobre usted.
- **Descanse lo suficiente.** Trate de irse a la cama a una hora decente, rutinaria. Trate de usar cojines para ayudarse a conseguir una posición cómoda para dormir. Hacer muchas actividades sin dormir bien la haría sentirse cansada y de mal humor. Si puede, tome una siesta durante el día.
- **Aprenda a relajarse.** Si se estresa trate de meditar o exprese sus sentimientos escribiéndolos en un diario.
- **Coma comida saludable.** Para mantener su cuerpo en buena forma coma muchas frutas y verduras. Todos los días coma de cada grupo alimenticio listado en la guía de comida de embarazo y lactancia en https://www.choosemyplate.gov/moms-pregnancy-breastfeeding

extension
more mind reach

# Las parejas pueden reconectarse al crear rutinas al terminar el día.

Usted está cansada; esta hambrienta y tiene una larga lista de cosas que hacer. Usted y su pareja están cansados y no tienen paciencia al final de un largo día, especialmente ahora que su bebé está a punto de nacer. A pesar de que hay mucho que hacer, lo más importante es que ustedes dos se reconecten y sientan la calidez del ser amado.

**Intenten estas ideas para reconectarse al final del día:**

- Inventen su propia rutina de saludo como decirse "hola" darse un beso y platiquen sobre lo que ha pasado ese día.
- Darse un masaje el uno al otro en la espalda mientras platican sobre qué tal estuvo su día.
- Cambien mentalmente del trabajo a la casa, al cambiarse por ropa más cómoda.
- Tomen de 10 a 15 minutos para ajustarse a estar en casa antes de empezar la cena. Siéntense y platiquen entre pareja.
- Hagan llamadas telefónicas y revisen sus emails del trabajo antes de llegar a casa y eviten el no convivir entre pareja.

# Realice planes para estar bien consigo misma después de que nazca su bebé.

Piense en cómo se va a cuidar usted misma después del nacimiento. Tener un bebé es un trabajo duro. Usted quizá pueda preguntarle a un pariente cercano o a un amigo para que se quede con usted por unas cuantas horas o hasta unos cuantos días cuando usted vuelva a casa con su bebé.

Esto es especialmente importante si usted es madre soltera o si espera gemelos. Cualquier ayuda que pueda conseguir para afrontar el trabajo extra le hará más fácil la vida. Le dará tiempo para relajarse, tomar una siesta, caminar o hablar con un amigo.

Si sus amigos quieren ayudarla pregúnteles que podrían hacer por usted. Tal vez usted podría ponerse de acuerdo con sus amigos para que preparen la cena cada noche en la primera semana. ¿En qué otras cosas podrían ayudarle sus amigos? ¿Tal vez ir de compras, aspirar, lavar o traer los suficientes pañales que usará el bebé en una semana?

¿Acaso su pareja ha considerado tomarse un descanso del trabajo? Si no cree que le puedan ayudar los demás, prepare raciones de comidas y métalas en el congelador. Tenga muchas frutas, verduras y sándwiches en el refrigerador listas para comer.

# El desarrollo prenatal de su bebé en el tercer y último trimestre.

## Séptimo Mes Prenatal

- El bebé mide de 14 a 18 pulgadas de largo.
- Pesa de 3 a 4 libras.
- Se ve muy rojo y arrugado.
- El bebé comienza a almacenar hierro
- Su cerebro está creciendo muy rápido.
- Los pulmones se desarrollan y los huesos se endurecen.
- La fuerza de agarre de su mano es tanta que podría soportar su propio peso.
- La ganancia de peso de la madre futura es de 3 a 4 libras por mes.

## Octavo Mes Prenatal

- El bebé mide de 16 a 20 pulgadas de largo.
- Pesa de 4 a 6 libras.
- El bebé se cubre con una capa protectora de grasa.
- El bebé sigue almacenando hierro meses para tener reservas hasta después del nacimiento.
- El bebé comienza a desarrollar alguna protección contra enfermedades.
- Su cerebro continúa creciendo.
- La ganancia de peso de la madre futura es de 3 a 4 libras por mes.

## Noveno Mes Prenatal

- Él bebé mide de 19 a 22 pulgadas de largo.
- Pesa de 6 a 9 libras.
- Él bebé continua almacenando hierro.
- La piel del bebé está cubierta con un recubrimiento cremoso.
- Los huesos craneales son suaves.
- El cerebro aún sigue creciendo.
- La ganancia de peso de la madre futura es de 3 a 4 libras por mes.

## Sus visitas prenatales del tercer trimestre.

Es más probable que en su tercer trimestre se tenga que hacer una revisión cada 2 semanas de la semana 28 a la 36 y cambie a una visita a la semana hasta que su bebé nazca. Su proveedor de salud continuara monitoreando su presión sanguínea, aumento de peso, los movimientos y latidos de su bebé. También realizarán un examen de muestra de orina por si hay proteínas o infecciones. Se espera a que le hagan una evaluación para detectar Estreptococo grupo B (GBS) durante este periodo a través de una muestra de secreción vaginal.

## ¿Cuánto se debería mover su bebé?

Se tiene la creencia de que un bebé activo es un bebé sano. Sin embargo, algunas madres embarazadas quizá no sientan mucho el movimiento del bebé como otras, a pesar de que su bebé es sano. Las mujeres que tienen mayor tamaño corporal o que la placenta está localizada al frente de su útero tal vez no sientan a su bebé tanto como otras. Desde la semana 28 las madres futuras pueden pasar más tiempo cada día al sentir el movimiento del bebé. La mayoría de los bebés se mueven más en la mañana y en la noche. Sentirá mejor los movimientos cuando este acostada o sentada. Se sentirán menos los movimientos al pararse, caminar o cuando esté ocupada haciendo otras cosas. No hay razón para creer que los bebés se mueven menos en las últimas semanas antes del nacimiento. Recuerde que los movimientos normales son señal de un bebé sano. Los bebés sanos usualmente se mueven al menos 10 veces en 2 horas. Claro, ¡Cada bebé es diferente! Si siente una disminución en el movimiento diario de su bebé, contacte a su doctor o partera inmediatamente.

# Dese tiempo y paciencia para ser un Padre o una Madre.

¿Ha crecido con la creencia de que cuando se vuelva un padre usted automáticamente sabrá lo que hay que hacer y amará cada minuto del día?

Este es el mito del padre perfecto. Esto implica que todos nacemos sabiendo cómo cuidar y criar a nuestros hijos, y que no se debe sentir emociones negativas respecto a la paternidad.

Toma tiempo, práctica, paciencia y experiencia volverse un buen padre. Es de esperar que haya momentos en que se sienta inseguro, frustrado, resentido y confundido.

# Tenga planeado como llegar al hospital.

Cuando vaya a llegar el momento del nacimiento asegúrese de planear como va a llegar al hospital y que tanto le tomará llegar ahí. Haga un viaje de práctica de antemano especialmente cuando el tráfico sea pesado. Así se podrá usted sentir segura porque sabrá cuanto tiempo le tomará llegar al hospital.

**Mantenga una lista de números cerca de su teléfono o anótelos en su celular:**

- Su doctor o la clínica.
- Numero de emergencia del hospital (en caso de que necesite a alguien a rápidamente en fin de semana o en la noche)
- Algún amigo o pariente que le ayude a llegar al hospital si su pareja no está con usted cuando este en el trabajo de parto.

**¿Qué empacar para el hospital?**

Tenga una mochila con sus cosas personales para usted y su bebé empacada y lista durante el octavo mes de su embarazo ¡Por si acaso! https://medlineplus.gov/ency/pacient instructions/000543.htm

# Padres futuros: Ayuden a la futura madre a platicar y escuchar sus sentimientos.

Ya casi es hora para que su bebé llegue y su pareja no pueda esperar hasta el tiempo de entrega. Se podría preguntar cómo ayudarla. Ella está cansada, incomoda y quizás no tenga interés en el sexo. Emocionalmente, ella quizá se sentiría muy dependiente en usted e impaciente. Ambos probablemente tienen miedo sobre cómo cuidar a su nuevo bebé.

**¿Cómo puede ayudar?**

- Mantenga contacto con ella a través del día.
- Hable con ella de cómo se siente.
- Ofrezca darle un masaje en la espalda.
- Dele un cumplido.
- ¡Quédese cerca porque nunca sabrá cuando llegara la hora!

# Descarga de mucosidad, contracciones y cuando se rompe la fuente son señales de que el parto está iniciando.

## Señales que el parto va a iniciar:

- **Descarga del tapón de moco.** Es una señal de que el parto iniciara dentro de 24 horas. Usted vera moco con un poco de sangre dentro de su calzón. Esta cosa rosada ha mantenido su útero sellado y protegido de gérmenes durante el embarazo. La salida del tapón significa que el cuello del útero se está ablandando y adelgazando en preparación para el nacimiento.

- **La bolsa de agua se rompe.** Algunas veces la primera señal del parto es agua saliendo de su vagina – ya sea como un goteo lento o un gran chorro de agua. La bolsa de agua (la cual es llamada saco amniótico) en la que su bebé ha estado durante el embarazo se rompe o se derrame. Si esto llega a ocurrir, llame a su doctor o clínica. Usted y su bebé están expuestos a la infección. Si su fuente se rompe deberá estar en parto activo en 24 horas.

- **Contracciones.** El parto suele iniciar con contracciones. ¿Cómo se sienten? No hay una sola respuesta. Las contracciones quizá se sientan como calambres menstruales, dolores de gas, dolores de espalda o una sensación de apretón que viene y va. Algunas mujeres sienten contracciones de práctica durante el último mes del embarazo.

Para saber que la sensación es verdad o sólo es un aviso, trate de cambiar sus actividades. Si se ha estado moviendo, acuéstese o tome un baño. Si estuviese dormida, levántese y camine. Si las contracciones continúan regresando y se hacen más largas, fuertes y se juntan, es tiempo de llamar al doctor o clínica.

## La primera etapa de parto es usualmente la más larga.

**La primera etapa de parto.** El cuello del útero se estira o dilata lo suficiente para dejar que la cabeza del bebé pueda pasar. Puede estar en casa y tiene mucho tiempo para hacer llamadas y prepararse para el nacimiento antes de que vaya al hospital.

- Las contracciones suelen ser leves y lejanas.
- Pueden durar horas o incluso días.

**Cuando le es difícil continuar actividades o hablar durante las contracciones usted está en trabajo de parto.**

Estas contracciones:

- Vienen en patrones de ondas.
- Empiezan lentamente, incrementan gradualmente en fuerza, llegan a la punta y lentamente se desvanecen.
- Tenga un periodo de descanso antes de que la siguiente contracción comience.

Mientras progresa el parto las contracciones vuelven más seguido, duran más y son más intensas.

**Relajarse entre contracciones la ayudará a no sentirse tan cansada.**

Usted sentirá:

- Calambres en las piernas.
- Entumecimiento
- Nauseas y vómitos
- Temblores musculares

# Puede ayudar durante el parto a respirar lentamente.

Respiraciones profundas y lentas durante las contracciones ayudan a que su cuerpo se relaje mientras su útero hace su trabajo. Practique ejercicios de respiración antes de tiempo. Estos la pueden ayudar a relajarse, sentir más control de lo que sucede, y la ayudará a recuperar energía entre contracciones. Es un trabajo duro dar a luz. ¿Por qué cree que le llaman labor de parto?

Intente respirar por la nariz lentamente, permitiendo que su abdomen se levante, y deje salir su respiración a través de la boca ya relajada. Mientras continua su primera etapa de parto, quizá encuentre que respira y su pecho se levanta, pero siga tomando respiraciones profundas y regulares.

No respire tan rápido, ¡Pero por favor respire! Aguantar la respiración hará que las contracciones sean más incomodas. Algunas mujeres encuentran como ayuda realizar sonidos de aliento mientras el parto se vuelve más fuerte.

El jadeo o soplar ayuda en la última etapa de parto. Trate de jadear o soplar y vea cual funciona mejor para usted.

**Para jadear:**

- Relaje su cuerpo
- Deje caer su mandíbula.
- Respire a través de su boca hasta que sienta el aire atrás de la garganta.
- Exhale.

**Para soplar:**

- Respire a través de su boca.
- Frunza sus labios he imagine que le sopla a una vela de cumpleaños un poco cerca de su cara.
- Regularmente dese tiempo para respirar como de 3 a 4 segundos.

No jadee o sople muy rápido—o se hiperventilará y tendrá mareo. Practique estos ejercicios de respiración antes de que sea el momento del nacimiento. Estos ejercicios serán difíciles, pues así no se respira normalmente.

# Prepárese para el parto y la llegada del bebé.

## La llegada del bebé y la placenta son las etapas 2 y 3 del parto.

Después de que el cuello del útero se ha dilatado completamente, las contracciones empezarán a empujar al bebé a través del canal del parto. Esta etapa puede dura de 15 minutos a 3 horas, muchos doctores le pedirán su ayuda para sacar al bebé, ya sea al ejercer presión durante una contracción. Si no le han dado medicamentos, usted le urgirá tremendamente ejercer presión durante la labor del parto.

Puede empujar desde varias posiciones, pero muchas mujeres están sentadas a medias. No se acueste de forma plana y empuje por que la gravedad va en su contra. Cuando empiece una contracción, rodee su espalda y respire profundamente varias veces. Mientras la contracción sea más fuerte, mantenga la respiración, junte su boca a su pecho y presione. Cuando se le acabe el aire levante la cabeza, tome otro respiro y repita. Continúe mientras dure su contracción. Relájese entre cada contracción. Si su bebé se mueve mucho, el doctor quizá no quiera que puje duro y le dirá cuando jadear o soplar.

## La última etapa de parto va a ser rápida.

La última etapa de parto toma de 5 minutos a 1 hora. La placenta, que ha nutrido a su bebé a través del embarazo usualmente sale sin mucho esfuerzo.

## Cada experiencia de nacimiento es diferente.

Se podría decepcionar si usted decide cómo va a ser su experiencia del nacimiento antes de que suceda. Si usted tiene ideas específicas de lo que quiere y no quiere en el nacimiento asegúrese que su doctor este enterado y esté de acuerdo por adelantado.

***Recuerde, el objetivo es traer a su bebé al mundo en la manera más saludable posible — para ambos: madre y bebé.***

Crianza Justo a Tiempo

**Tercer Trimestre**

## Su recién nacido quizá luzca rojo y arrugado, ¡pero es hermoso!

¿Espera que su bebé esté atento, que sea adorable y juguetón desde el primer día? Este es el mito del bebé perfecto. Sus expectativas tal vez hayan sido influenciadas al ver bebés en revistas, la televisión o en cartelones de comida para bebé. Las cabezas de estos bebés están bien formadas; están atentos, sonríen y son activos. Este es el bebé perfecto… ¿Verdad? ¡Error! Estas fotos son de bebés después de 6 a 12 semanas de nacidos y es por eso que se ven tan perfectos.

¿Cómo se ve un recién nacido? Un infante normal tiene la cara roja y arrugada, una cabeza grande y tiene los ojos hinchados. Algunos recién nacidos duermen mucho después de su salida del canal de parto. Otros están despiertos y hambrientos desde el inicio. Cada bebé es diferente. Disfrute el descubrir cómo será el suyo.

## ¿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 mas información sobre el desarrollo de su bebe, 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.*

**Recuerde:**
Toda mujer y todo embarazo son diferentes. Quizá sienta muchas de las señales físicas del embarazo o quizá no sienta ninguna. Preste atención a su cuerpo y si tiene alguna razón para creer que las cosas no están bien llame a su doctor de inmediato.

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

text4baby™

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