

Crianza Justo a Tiempo

Si está planeando criar a su bebé sola usted sentirá presiones adicionales en su tiempo y energía.

- Las decisiones y preparativos que usted haga ahora le ayudarán a hacer la maternidad un poco más fácil.
- Busque recursos y programas para padres en su comunidad, incluyendo centros comunitarios e iglesias.
- Es importante contar con una red o grupo de apoyo (incluyendo amigos, familiares y otros padres) que le ayuden a ser la mejor madre que usted pueda ser.

Busque en su casa peligros que puedan afectar su embarazo.

Elimine todos los peligros en su hogar. Las toxinas en los pesticidas, limpiadores para el hogar y en las tuberías pueden afectar el desarrollo de su bebé. Hable con su médico, una enfermera o un agente de su oficina local de Extensión para encontrar maneras de reducir estos peligros en su hogar. La Agencia de Protección Ambiental proporciona una lista de consejos para mantener su hogar seguro.

www.epa.gov/pesticides/factsheets/child-ten-tips-esp.htm



¡Felicidades!

Convertirse en una madre o un padre trae alegría y cambios.

Convertirse en padre o madre es divertido y aterrador al mismo tiempo. Los futuros padres 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 apoyarse y alentarse mutuamente al comenzar esta nueva y emocionante aventura llamada paternidad/maternidad.

Tener un bebé, especialmente si es el primero, es una etapa de muchos cambios. La mayoría de los padres primerizos no saben qué esperar del gran momento ni cómo el nuevo bebé afectará y cambiará sus vidas.

- Necesitarán encontrar la manera de balancear y organizar las responsabilidades del trabajo o la escuela y la familia.
- Su nuevo(a) bebé traerá alegría, pero también nuevas presiones y preocupaciones. Es normal sentirse abrumado(a).

Nadie espera que pueda saber y resolver todo de la noche a la mañana. Usted no es el/la único(a) que se siente de esta manera. Este tiempo de adaptación pasará.

Futuras mamás: ¡manténganse lo más saludable que puedan!



- **Coma alimentos saludables.** Coma todos los días varias porciones de granos enteros, frutas, verduras y alimentos ricos en calcio, como la leche, el yogur y el queso. Reduzca la cantidad de alimentos altos en grasas, azúcar y sal. La guía pirámide de alimentos para mujeres embarazadas puede ayudarle a planear comidas saludables. Visite la página www.mypyramid.gov/sp-index.html
- **Tome suplementos de ácido fólico y coma alimentos ricos en folato (la forma natural del ácido fólico),** como verduras de hoja verde, frijoles o alubias rojas, jugo de naranja, cacahuates, brócoli, espárragos y chícharos. Entre los alimentos enriquecidos con ácido fólico se encuentra el pan, pasta, arroz y cereal. El folato ayuda a su



cuerpo a producir y mantener células saludables, lo cual es especialmente importante cuando está embarazada.

- **Manténgase activa.** Haga ejercicio como parte de su rutina diaria. El ejercicio le puede ayudar a tener un embarazo saludable y reducir el estrés. Hable con su médico para crear el mejor plan de ejercicio para usted. MiPirámide Evaluadora puede ayudarle a encontrar qué nivel de actividad física es mejor para usted.



Visite la página www.mypyramidtracker.gov/ para más información (solamente disponible en inglés).

- **Mantenga su mente saludable.** Tener un bebé es una experiencia maravillosa, pero algunas veces también será estresante. Las

personas que se sienten bien consigo mismas parecen poder manejar la experiencia mucho mejor. Fumar, tomar alcohol e ingerir drogas pone en riesgo a su bebé.

Futuros papás: sean parte del embarazo teniendo una comunicación con su pareja.

Cuando una pareja se entera que van a ser papás, la mayoría de la atención parece enfocarse en la futura mamá, y después en el nuevo bebé. Este momento es cuando se necesita más de los papás. Las mujeres embarazadas a veces se sienten molestas e incómodas por la forma en que su cuerpo ha cambiado. Tal vez se enojen porque no se ven de la manera que quisieran, no se pueden mover como quisieran, y se sienten más cansadas de lo normal.

Hable con su pareja. Dígale cómo se siente con respecto a ella y al nuevo bebé. Escuche lo que su pareja tenga que decirle sobre sus sentimientos. Compartir sus sentimientos puede acercarlos aún más. Ambos pueden vivir y disfrutar juntos este embarazo.

Futuras mamás: visiten a su médico para asegurarse que llevan un embarazo saludable.

Haga una cita con su médico. Su médico revisará su salud en general y revisará si no tiene alguna enfermedad o problemas médicos que pudieran afectar su

embarazo y la salud de su bebé.

Hable con su médico sobre la historia médica de su familia.

Consulte con su médico sobre la posibilidad de tomar vitaminas prenatales y

ácido fólico. Una futura mamá puede prevenir defectos de nacimiento, como problemas en la columna vertebral, al asegurarse que su dieta contenga suficiente ácido fólico. Las mujeres



embarazadas deben tomar ácido fólico por lo menos 3 meses antes de que empiecen a intentar quedar embarazadas y necesitan por lo menos

400 microgramos de ácido fólico todos los días ya sea de alimentos que contengan ácido fólico, vitaminas prenatales y/o de pastillas de ácido fólico.

Averigüe la historia médica de su familia. ¿Usted o

su pareja tienen antecedentes de enfermedades genéticas, problemas con el embarazo o algún otro problema médico en su familia? Si no lo sabe, pregúnteles a sus familiares.

Fumar, tomar alcohol e ingerir drogas pone en riesgo a su bebé.

Todos estos malos hábitos pondrán a su bebé en riesgo de sufrir defectos de nacimiento y enfermedades. El uso del alcohol en mujeres embarazadas puede causar que los bebés sufran de síndrome alcohólico fetal (SAF). Los bebés que nacen con el SAF sufren de problemas físicos y mentales como retraso mental.

La mayoría de las mujeres quedan embarazadas antes de saber que están embarazadas. Para entonces los bebés ya han empezado a desarrollarse y crecer. Por lo que es mejor estar segura y no tomar vino, cerveza ni ninguna otra bebida alcohólica si existe alguna posibilidad que pudiera estar embarazada o está intentando quedar embarazada.

Hable con su pareja acerca de cómo quieren criar a su bebé.

Hablar con su pareja acerca del lado práctico de la crianza de su bebé es una buena idea. ¿Quién hará qué al criar a su bebé? ¿Cómo compartirá el cuidado y la crianza de su bebé con su pareja?

- ¿Quién cuidará de su bebé todos los días?
- ¿Bajo qué religión, si la hubiere, piensan criar a su bebé?
- ¿Sufrió usted o su pareja abuso infantil? ¿Cómo le afectó? ¿Cómo cree que abusos en su pasado afectarán la manera en que cría a su bebé?
- ¿Qué cambios cree usted que deberá hacer para darle a su bebé un buen inicio en su vida?
- ¿Qué tan diferente será su vida una vez que se convierta en padre o madre?
- ¿Qué tipo de disciplina aplicará con su hijo(a)?
- ¿Cómo están sus finanzas? ¿Ya empezó a ahorrar dinero para criar a su bebé? ¿Sabe usted cuánto le costará criar a su bebé? Consulte "Calculadora para estimar el costo de



criar un hijo del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos" visitando la página www.cnpp.usda.gov/calculatorintro.htm (disponible solamente en inglés)

El desarrollo prenatal de su bebé durante el primer trimestre.

1er mes prenatal

- El bebé mide aproximadamente $\frac{3}{4}$ de pulgada de largo.
- Empiezan a crecer pequeños brotes que se convertirán en brazos y piernas.
- El corazón del bebé está latiendo y bombeando sangre.
- La columna vertebral se está formando.
- El promedio de aumento de peso en las futuras mamás es entre $\frac{1}{2}$ y 1 libra.

2do mes prenatal

- El bebé mide aproximadamente $1\frac{1}{2}$ pulgadas de largo.
- Pesa aproximadamente lo mismo que un sujetador (clip).
- Los brazos y piernas empiezan a crecer.
- Se empiezan a formar la cara y los ojos.
- El promedio de aumento de peso en las futuras mamás es entre $\frac{1}{2}$ y 1 libra.



3er mes prenatal

- El bebé mide aproximadamente entre $2\frac{1}{2}$ y 3 pulgadas de largo.
- Pesa aproximadamente $\frac{1}{2}$ onza.
- Los brazos, las manos, los dedos, las piernas y los pies se han formado completamente.
- Los ojos están casi completamente desarrollados pero aún están cerrados.
- El promedio de aumento de peso en las futuras mamás es entre $1\frac{1}{2}$ y 2 libras.

Aunque no se le note, su cuerpo sufre cambios importantes en esta etapa del embarazo.

- Su estómago podría empezar a crecer un poco y le será más difícil abrocharse los pantalones o el cinturón.
- Podría sentirse cansada y tener que ir al baño más de lo que acostumbraba antes.
- Probablemente no pueda sentir a su bebé moviéndose todavía.

Todo esto es normal y es parte de tener a un bebé creciendo dentro de usted.

Cada mujer y cada embarazo son diferentes. Probablemente sienta muchos de los síntomas físicos de un embarazo como náuseas matutinas o mareos, sensibilidad en el pecho, cansancio, estreñimiento — o hasta podría no presentar ninguno de ellos. Póngale atención a su cuerpo y si tiene alguna razón para creer que algo malo está pasando, llame a su doctor de inmediato.

Las preguntas acerca de problemas médicos durante el embarazo pueden ser abrumadoras.

Hay muchos problemas médicos sobre los cuales la gente se preocupa una vez que están embarazadas. Asegúrese de hacerle las preguntas necesarias a su médico. Algunas preguntas pudieran ser acerca de cosas que sus amigas o miembros de su familia le han comentado como:

- **Toxoplasmosis.** Esta es una infección poco común pero muy seria que un bebé puede contraer de la mamá durante el embarazo. Por lo general, la gente contrae la toxoplasmosis al comer carne cruda o no cocida completamente, al tomar leche no pasteurizada y al manejar o estar cerca de excremento de gato. En recién nacidos, esta infección pudiera causar pérdida de la vista o del oído, discapacidad de aprendizaje, convulsiones o la muerte. Los efectos en los bebés son más severos si la madre se infecta al comienzo del embarazo.
- **Tener un bebé después de los 35 años de edad.** La mayoría de las mamás mayores de 35 años tienen bebés muy saludables, pero algunas mujeres mayores tienen un alto riesgo de sufrir un aborto, alta presión sanguínea, diabetes, y tener un bebé con Síndrome de Down. Es muy importante para todas las mujeres, incluyendo aquellas mayores de 35 años, mantener citas regulares con su médico durante el embarazo para poder monitorear su salud.

- **Preeclampsia.** Después de las 20 semanas de embarazo, aunque algunas veces antes, algunas mujeres embarazadas sufren de presión sanguínea alta severa (hipertensión). A esta enfermedad se le conoce como preeclampsia y puede ser moderada o severa. Entre los síntomas de preeclampsia severa se incluye repentino y rápido aumento de peso, visión borrosa, intensos dolores de cabeza, náuseas y vómito, y/o dolor intenso en la parte superior derecha del abdomen. 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, la madre podría ser puesta

en reposo absoluto. No existe ninguna forma comprobada de prevenir la preeclampsia.

- **Diabetes gestacional.** Incluso mujeres que no tienen antecedentes de diabetes pudieran desarrollar diabetes cuando están embarazadas. Su médico revisará esto en su primera visita al consultorio. Las mujeres que sufren de diabetes gestacional tienen demasiada sed y hambre, se sienten muy cansadas y tienen un conteo alto de glucosa sanguínea. Los médicos pueden ayudar a las futuras mamás con esta enfermedad y pueden ayudarlas a dar a luz a un bebé saludable.



Convertirse en padres cambiará su relación de pareja.

Usted está a punto de agregar un nuevo miembro a su familia... un(a) bebé que necesita su amor y atención. Planificar la llegada de su nuevo(a) bebé es muy emocionante y emotivo. Es muy fácil poner su relación de pareja a un lado mientras hace planes para esta nueva etapa de su vida.

Es importante para usted y su pareja mantener su relación sólida. Esto requiere de tiempo y energía — los cuales serán escasos una vez que su bebé nazca.

Estas son algunas ideas rápidas y fáciles para mantenerse en contacto y tener comunicación como pareja:

- Ofrézcale a su pareja un masaje en la espalda, ¡a todos nos gustan los masajes!
- Hablen y recuerden de cuando se conocieron y lo que les atrajo el uno del otro.
- Dele a su pareja algo saludable como una manzana o trozos de apio con crema de cacahuete.
- Diga algo como “Algo que me gusta mucho de ti es...” Asegúrese que lo que diga sea un cumplido o elogio.



La mayoría de las parejas aún pueden tener relaciones sexuales durante el embarazo.

Para la mayoría de las parejas, las relaciones sexuales son una parte importante y especial en su relación. Tener relaciones sexuales no lastimará a su bebé, a menos que su médico se los haya dicho.

Por lo general, durante el embarazo ocurren cambios en su interés por tener relaciones sexuales y el placer que usted y su pareja obtienen del sexo. Náuseas, fatiga, vómito, cambios en la forma de su cuerpo y miedo a lastimar a su bebé son factores que afectan cómo las parejas se sienten con respecto al sexo.

Algunas parejas podrían sentirse celosos por que la futura mamá está recibiendo mucha atención. Estos sentimientos podrían afectar el interés sexual de su pareja. Ambos deben hablar abierta y honestamente entre ustedes de estos sentimientos.

Recuerde mantener abierta la comunicación sobre el sexo, así como con otros temas. Hablar puede resolver problemas y acercarlos más emocionalmente. Si tiene preguntas o dudas, discútalas con su médico. Su médico le podrá dar consejos y decirle si hay alguna razón médica por la cual no debe tener relaciones sexuales durante el embarazo.



Planee dónde y cómo nacerá su bebé.

Hay algunas decisiones que usted deberá tomar con respecto al nacimiento de su bebé, incluyendo en dónde dar a luz. Dependiendo de donde vive, usted podría dar a luz en un hospital, un centro de maternidad o en su hogar. Si quiere dar a luz en un hospital, averigüe si su médico puede atender su parto en el hospital por medio de su seguro.

¿Cómo quiere que nazca su bebé? ¿Será un parto natural? Ya sea que elija este método o no, tomar una clase de preparación para el parto le ayudará a responder preguntas acerca del nacimiento de su bebé. Las clases de preparación para el parto son impartidas por su hospital, agencia comunitaria o escuela comunitaria.

Dependiendo de su médico, usted pudiera tomar algunas de estas decisiones:

- Las personas que usted quiere que estén con usted en la habitación durante su parto.
- La posición en la que quiere estar para pujar durante el parto.
- El tipo de ambiente que usted quiere en la habitación como la iluminación o música.
- Qué es lo que usted quiere tomar o comer durante el parto.
- Qué tipo de medicinas o medicamentos quiere usar.

Espere cambios emocionales durante el embarazo.

Cuando las mujeres empiezan su embarazo pudieran experimentar una mezcla y confusión de sentimientos. Se sienten alegres y emocionadas un minuto, y con miedo y ansiosas al siguiente. Esta mezcla de emociones es muy común.

Las futuras mamás pudieran experimentar:

- Cambios en el estado de ánimo.
- Problemas para pensar con claridad.
- Momentos repentinos de tristeza e irritabilidad.
- Miedo y preocupación con respecto al embarazo y a convertirse en mamá.

Los cambios hormonales y físicos que ocurren en el cuerpo de la mujer pueden hacerla sentir cansada e irritable. Aunque los hombres no estén esperando un bebé y no estén sintiendo los mismos cambios hormonales y físicos, pudieran tener sentimientos parecidos. Traten de ser pacientes entre ustedes y entiendan que muchas parejas experimentan estos mismos sentimientos cuando están esperando un bebé.

Usted puede lidiar con estos cambios emocionales:

- Durmiendo lo suficiente, comiendo saludablemente y asistiendo a las citas con su médico.
- Hablando con alguien acerca de sus sentimientos y pensamientos para ayudar a reducir su tensión y estrés.
- Haciendo ejercicio, meditando o practicando yoga para mujeres embarazadas.



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

- Visite y tome un paseo por el hospital para saber sus procedimientos.
- Pregúntele a su médico acerca del procedimiento para un parto normal.
- Haga preguntas. Que no le dé pena no saber algo sobre el parto o nacimiento de un bebé.

¿Necesita más información?

Para más información sobre la crianza y enlaces actualizados, visite la página www.extension.org/parenting.

Si tiene alguna pregunta, contacte a su oficina local de Extensión.

Créditos: Este boletín fue adaptado de los boletines "Just in Time Parenting" de la Oficina de Extensión en California, Delaware, Georgia, Iowa, Kentucky, Maine, Tennessee, Nevada, New Hampshire, New Mexico y Wisconsin.

Adaptación cultural por Andrew Behnke PhD, North Carolina State University; Alanha Cruz, ACLS, Inc., y un agradecimiento muy especial a nuestro maravilloso grupo de revisores.