

Crianza Justo a Tiempo

Sentir preocupación y emoción por el embarazo es normal.

Entre más se prepare ahora para la llegada de su bebé, será menos abrumador después de que nazca.

Es muy común que las futuras mamás se sientan incómodas durante el segundo trimestre. El/la bebé ha crecido tanto que no queda mucho espacio para los órganos de la mamá. Esto puede causarle indigestión, vómito, cólicos, dolor de espalda, hinchazón en los pies, estreñimiento y problemas para dormir. ¡Los futuros papás muchas veces también sienten estos malestares!



¿Cómo será su bebé?

- ¿A quién se parecerá su bebé?
- ¿Nacerá sano(a)?
- ¿Sentirá amor por su bebé enseguida?
- ¿Lo/la querrá su bebé?

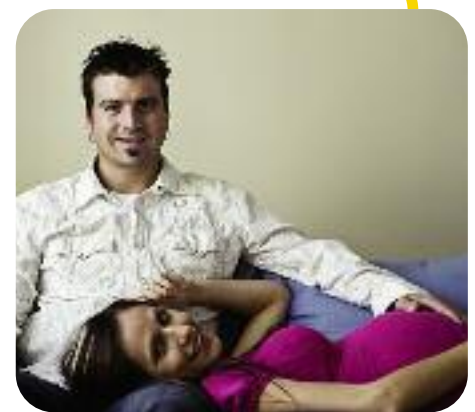
Comparta sus pensamientos y preocupaciones con personas cercanas a usted. Las futuras mamás y futuros papás que hablan de sus temores y emociones están más preparados y son más capaces de apoyarse el uno al otro al convertirse en padres.

La pareja juega un papel muy importante en el embarazo.

Es muy común que los papás se sientan nerviosos o ignorados durante el embarazo. Ambos padres se están preparando para jugar un papel importante en su nueva vida y para sobrellevar las responsabilidades adicionales - pero durante el embarazo, el centro de atención es la futura mamá. Después, el centro de atención será el/la nuevo(a) bebé.

Tal vez sienta toda la atención de su pareja en los cambios que ocurren en su cuerpo como un rechazo hacia usted. Ahora, su pareja lo necesita más que nunca. Las mujeres embarazadas pueden sentirse inseguras y vulnerables, y este es el momento perfecto para que el hombre sea comprensivo y amoroso.

Es importante que las parejas compartan sus sentimientos entre sí y se involucren lo más posible. Esto ayudará a tener un mayor acercamiento familiar, incluso antes de que el/la bebé llegue.



Las futuras mamás pueden seguir haciendo ejercicio.



¿Debe dejar de hacer ejercicio al quedar embarazada? La respuesta es “no” para la mayoría de las mujeres embarazadas y en buen estado de salud. Los doctores recomiendan que las mujeres embarazadas sin problemas de salud o complicaciones en el embarazo hagan ejercicio aproximadamente 30 minutos la mayor parte de la semana. Consulte a su médico para saber qué ejercicios (y qué tanto ejercicio) es ideal para usted. El ejercicio le puede aliviar dolores de cabeza, ayudarle a dormir y reducir el riesgo de alta presión arterial. Caminar, nadar, bailar y montar una bicicleta estática o fija son buenas ideas para que mujeres embarazadas puedan hacer ejercicio. Cuando haga ejercicio:

- Asegúrese de que los ejercicios sean de bajo impacto.
- Evite hacer movimientos repentinos y fuertes.

Maneje el estrés pidiendo ayuda y hablando con otras personas.

El cambio en los niveles de las hormonas puede causar que las futuras mamás estén irritables, tengan cambios de humor o episodios de llanto. Las mujeres pueden sentirse frustradas porque su creciente estómago las hace sentir incómodas. Pueden tener problemas para concentrarse, recordar eventos o citas, y sentir como si no supieran si van o vienen. Estas son algunas maneras para lidiar con estos sentimientos:

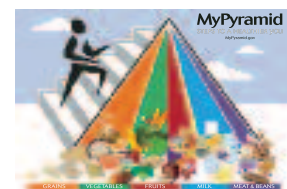


- **Maneje el estrés reduciendo el número de quehaceres en el hogar.** Tal vez quiera pedirle a alguna amiga o familiar que le ayude en la casa, especialmente con cosas relacionadas con el bebé como preparar el cuarto del/de la bebé o reorganizar las habitaciones.
- **Haga algo sólo para usted.** Consíntase haciéndose un nuevo corte de pelo o inscribese para tomar clases de yoga prenatal. Usted necesita mantenerse optimista y de buen humor durante su embarazo, así que recuerde hacer algo especial sólo para usted.
- **Hable con alguien acerca del estrés.** Si se siente abrumada o estresada, hable con su pareja sobre lo que piensa y siente. Al hablar de lo que siente, encontrará maneras de aliviar su estrés. También puede ayudarle el hablar con un consejero profesional.

- Tome descansos y tome mucha agua.
- Evite hacer ejercicios acostada boca arriba después del primer trimestre porque puede ejercer mucha presión en alguna vena importante que lleva sangre a su útero y cerebro.
- Cuando haga ejercicios con pesas, evite levantar las pesas sobre su cabeza.
- Incluya en su rutina ejercicios de estiramiento y relajación.

Mantenerse activa es importante, al igual que comer saludablemente. Todos los días, coma 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 y en lactancia puede ayudarle a planear comidas saludables. Visite la página www.mypyramid.gov/ (desplácese a la parte de abajo de la página y seleccione MiPirámide para Mamás). Algunas mujeres han encontrado que comiendo más porciones pequeñas durante el día es más cómodo que tratar de comer porciones regulares 3 veces al día.



El desarrollo prenatal de su bebé durante el segundo trimestre.

4to mes prenatal

- El bebé mide de 4 a 5 pulgadas de largo.
- Pesa de 3 a 5 onzas, que es más o menos el peso de un plátano pequeño.
- Está cubierto(a) de vello suave.
- Los latidos del corazón son fuertes.
- El estómago y el resto del sistema digestivo empieza a desarrollarse.
- Los ojos, los oídos, la nariz y la boca se ven normales.
- Las cejas y el cabello del/de la bebé están empezando a crecer.
- El promedio de aumento de peso en las futuras mamás es entre 3-4 libras.

5to mes prenatal

- El bebé mide aproximadamente 8 pulgadas de largo.
- Pesa aproximadamente 1 libra.
- El bebé es lo suficientemente fuerte para que la mamá sienta las pataditas.
- El corazón, los pulmones y el sistema digestivo están creciendo.
- Los huesos se empiezan a formar y las uñas de los dedos empiezan a crecer.

6to mes prenatal

- El bebé crece mucho este mes y puede medir entre 9-15 pulgadas de largo.
- Pesa aproximadamente entre 1½ y 2 libras.
- Puede abrir los ojos y chuparse el dedo.
- Puede tener hipo.
- Su cerebro está creciendo rápidamente.
- Las pestañas y órganos sexuales ya se han formado.
- El promedio de aumento de peso en las futuras mamás es entre 3-4 libras.

Las mamás embarazadas pueden llegar a sentir al bebé moverse durante el segundo trimestre.

Alrededor del quinto mes, pudiera sentir a su bebé moviéndose en su abdomen. Estos movimientos pueden sentirse como mariposas revoloteando en su estómago. No todos los bebés son igual de activos. Algunos pueden patear y voltearse con frecuencia, mientras que otros son más tranquilos.

Muchas mujeres embarazadas han encontrado que sus bebés se mueven un poco más después de haber comido. Esto es debido al aumento de glucosa en la sangre de la mamá y su bebé.

- Reacciones emocionales al estrés y situaciones tensas pueden ocasionar también que su bebé se mueva. El estrés causa un repentino aumento de adrenalina en su cuerpo.
- Aprender algunas maneras de relajarse le ayudará a usted y a su bebé. Respirar profundamente, hablar con alguien de confianza, caminar y escuchar música relajante son buenas maneras de relajarse.



Decida si amamantará o alimentará a su bebé con biberón.

Ya sea que elija darle pecho a su bebé o alimentarlo(a) con biberón, se puede desarrollar un lazo estrecho entre los padres y el/la bebé si lo/la carga y abraza mientras lo/la alimenta. Su bebé puede crecer bien con cualquier método que usted utilice:

Ventajas de amamantar o dar pecho:

- La leche humana fue creada para bebés y contiene los nutrientes necesarios en las cantidades adecuadas.
- Protege a los bebés contra infecciones, alergias y diarrea.
- Es fácil de digerir y provoca menos malestares digestivos.
- Es más práctica; la leche está siempre lista sin tener que batallar con biberones.
- No necesita almacenarla ni prepararla de una manera especial.
- Es más barata que cuando alimenta con biberón.
- Los bebés toman sólo lo que necesitan y no comen de más.
- Ayuda a que la mamá pierda peso.
- El darle de comer a su bebé puede ser una tarea compartida con el papá u otra persona si la leche es extraída y puesta en un biberón.



Preocupaciones o inquietudes al amamantar o dar pecho:

- ¿Tendré suficiente leche para mi bebé?
- Saber cómo amamantar o dar pecho, aunque esto puede aprenderse fácilmente.
- Sólo puedo dejar a mi bebé por períodos cortos de tiempo.
- Mi pareja no puede compartir la experiencia de amamantar o dar pecho y puede sentirse excluido a menos que la leche materna sea extraída y puesta en biberones.

Ventajas de alimentar con biberón:

- Puede proveer una nutrición adecuada en cantidades adecuadas si se siguen las instrucciones correctamente.
- La alimentación de su bebé puede ser compartida con el papá u otras personas.
- Puede ver y saber cuánta fórmula infantil está tomando su bebé.
- Puede dejar a su bebé a cargo de otras personas por períodos más largos de tiempo que un bebé que se alimenta de leche materna.



Preocupaciones o inquietudes de alimentar con biberón:

- No tiene la protección contra infecciones, alergias y diarrea que la leche materna tiene.
- La presión de que su bebé se termine el biberón completo puede llevar a que coma de más.
- La fórmula infantil no se digiere tan fácilmente y puede ocasionar malestares digestivos.
- Los biberones y la fórmula infantil se deben preparar cuidadosamente y mantener refrigerados.
- La mamá y el/la bebé no desarrollan un lazo estrecho si la mamá carga al bebé por poco tiempo al alimentarlo(a).

Recursos:

- La Liga de la Leche es un grupo nacional que promueve la lactancia materna y ayuda a mujeres que quieren amamantar a sus bebés. Visite la página <http://www.llli.org/LangEspanol.html>
- Los hospitales con frecuencia ofrecen clases de lactancia, grupos de apoyo y consultas.
- WIC (Mujeres, Bebés y Niños) es un programa de asistencia nutricional para mujeres embarazadas y mujeres con bebés y niños pequeños. <http://www.fns.usda.gov/wic/> (disponible solamente en inglés)

Preparando todo lo necesario para cuando su bebé llegue a casa.

Consiga una cuna segura y tenga lista la ropa de su bebé.

www.cpsc.gov/CPSPUB/pubs/5030.html
(disponible solamente en inglés)

Compre una cuna que cumpla con las normas de seguridad. La Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor manifiesta que las cunas deben tener:

- Un colchón firme y que quede justo al tamaño de la cuna para que su bebé no se quede atrapado(a) entre el colchón y la cuna.
- Los tornillos apretados y que no estén sueltos o rotos ni tener tornillos, clavos o soportes mal instalados en la cuna o en el colchón.
- No más de $2\frac{3}{8}$ pulgadas (aproximadamente el ancho de una lata de soda) entre las tablillas de la cuna para que el cuerpo del/de la bebé no quepa entre las rejillas o tablillas.
- Tablillas o rejillas que no estén rotas o faltantes.
- Postes o pilares en las esquina de la cuna que no sean más de $\frac{1}{16}$ de pulgada de alto (para que no se atoren con la ropa de su bebé)
- Una cabecera y pie de cuna sin huecos (para que la cabecita de su bebé no pueda quedarse atrapada).

Los bebés pueden atorarse, estrangularse o asfixiarse en cunas que están mal instaladas, o que tengan tornillos, partes o tablillas sueltas o rotas. Si compra una cuna usada, asegúrese de que cumpla con todas los estándares de seguridad que una cuna nueva requiere. Usted sólo necesita 3 cosas en la cuna de su bebé: a su bebé, un colchón, y una sábana elástica ajustada o de cajón.



Usted necesitará la siguiente ropa para recién nacido:

- 3-4 camisetas con broches.
- 2-3 docenas de pañales
- 2-3 trajecitos de una pieza que sean lo suficientemente calientitos para que su bebé pueda dormir (para que no tenga que usar cobijas o frazadas). Es muy importante que los bebés no se acaloren mucho, por lo que los trajecitos de una sola pieza deben de mantenerlo(a) abrigado(a) pero no mucho.
- Pantalones a prueba de agua y broches para pañales (si utiliza pañales de tela).

Compre un portabebés o asiento para el carro para que su bebé pueda tener un paseo seguro a casa cuando salga del hospital.

www.aap.org/family/carseatguide.htm
(disponible solamente en inglés)

Todos los bebés deben ir en el asiento trasero mirando hacia la parte de atrás del carro, empezando con su primer paseo en carro al salir del hospital. Ellos deben ir sentados mirando hacia atrás hasta que alcancen el peso o la estatura más alta permitida por el fabricante del portabebés.

Como mínimo, los bebés deben ir sentados en el asiento trasero de frente a la ventana trasera del carro hasta que cumplan por lo menos dos años o hasta que alcancen el peso o la estatura más alta permitida por el fabricante del portabebés.

Existen dos tipos de asientos para bebés para el carro:

- Asiento para el carro o portabebés para bebés solamente
- Asiento para el carro o portabebés convertible

Consejos para los portabebés o asientos para el carro:

- Instale el asiento para el carro o portabebés correctamente o no funcionará en caso de que ocurra un accidente. Llame a la estación de policía local o a una agencia de recursos y referencias de servicios de cuidado infantil para averiguar a dónde puede llevar su carro para que le instalen el portabebés correctamente.
- Los bebés y niños pequeños siempre deben de ir sentados en el asiento trasero del carro. Muchos carros tienen bolsas de aire que, al inflarse, pueden lesionar o hasta matar a niños pequeños.

Busque cuidado infantil de calidad antes de que nazca su bebé.

Si está considerando usar cuidado infantil para su bebé, busque una guardería infantil de calidad. Empezar a buscar una guardería infantil ahora le será menos estresante que tratar de hacerlo después de que su bebé ha nacido. Algunos programas o centros de cuidado infantil tienen listas de espera. Incluir a su bebé en la lista de espera lo antes posible le ayudará mucho.

Una guardería infantil de calidad es un lugar seguro y amoroso con suficiente personal calificado para cuidar de todos los bebés y niños en el centro. Child Care Aware proporciona más información en la siguiente página www.childcareaware.org (disponible solamente en inglés).

Para encontrar una guardería o centro de cuidado infantil de calidad:

- **Pida recomendaciones.** Pregúnteles a sus amigas o familiares sobre centros de cuidado infantil en casas particulares o guarderías.
- **Visite cada lugar.** Quédesse inspeccionando el lugar por lo menos una hora o más y ponga atención a lo que está sucediendo en el lugar. ¿Los niños se ven contentos y activos? ¿Las maestras o niñeras les ponen atención a los niños o bebés? ¿Está limpio el lugar? ¿Es acogedor? Lleve a una amiga con usted si quiere tener una segunda opinión.
- **Haga preguntas.** ¿Cuántos niños cuida cada adulto? ¿Cuántos niños hay en cada grupo? ¿Puede usted visitar el lugar a la hora que usted quiera? ¿Qué normas tienen para niños enfermos?

- **Elija.** Considere todas las ventajas y desventajas de cada lugar. Tome en cuenta los costos, horarios, ubicación y la calidad del lugar. Manténgase involucrada con la guardería o centro de cuidado infantil haciendo visitas frecuentes, preguntas y reuniéndose con la persona encargada de su bebé.

Hágale preguntas a su proveedor de cuidado infantil.

Estas son algunas preguntas que los papás deben hacer:

www.unce.unr.edu/publications/files/cy/2008/fs0807.pdf (disponible solamente en inglés).

Las niñeras o cuidadoras:

- ¿Saludan afectuosamente a cada madre/padre y bebé? ¿Ayudan al bebé a separarse de su mamá o papá explicándoles el por qué tienen que irse? ¿Alientan a los padres a dedicarle un tiempo al/a la bebé y a despedirse antes de irse?
- ¿Hablan frecuentemente con los bebés acerca de lo que el/la bebé está haciendo y escuchan y responden cuando los bebés les “hablan”?
- ¿Interactúan cariñosamente con los bebés durante la hora de juego y juegan con los bebés cuando se están entreteniendo con los juguetes?
- ¿Los cargan y les dan palmaditas a los bebés?
- ¿Les hablan con cariño, sonríen con frecuencia y ayudan y atienden a los bebés cuando se lastiman o están molestos?

¿Hay suficientes personas presentes para satisfacer las necesidades de cada bebé sin que tengan que llorar o esperar mucho?

- Debe haber por lo menos una persona responsable por cada 3-4 bebés. No debe haber más de 9 bebés en un mismo grupo con varias personas responsables.
- ¿Por lo menos una de esas personas responsables se quedará con este grupo de bebés mínimo un año?
- ¿El personal de la guardería y las personas encargadas de los bebés cuentan con certificaciones o estudios en desarrollo infantil, educación temprana o cuidado infantil (CDA, AA, BA/BS)?

Haga preguntas sobre las rutinas de cuidado:

- ¿Se limpia y desinfecta el área de pañales después de cada uso?
- ¿Se usan diferentes lavabos para preparar alimentos y limpiar pañales?
- ¿Se ve limpia la cocina y el área donde comen los bebés?
- ¿Ponen a los bebés boca arriba al dormirlos? ¿Cómo colocan en su cuna a los bebés más pequeños que no se pueden voltear?
- ¿Hay cunas individuales para cada bebé? ¿Tienen colchones firmes y del tamaño justo de la cuna?

Continúa en la siguiente página



Cuidado infantil

Continuación de la página 6

Haga preguntas sobre el entorno del lugar:

- ¿La guardería o centro de cuidado infantil apoya la lactancia?
- ¿Hay tapetes suaves u otras áreas suaves en donde los bebés pueden jugar mientras se les supervisa?
- Los bebés que no gatean ni caminan, ¿cuentan con una variedad de lugares en donde jugar, incluyendo espacio abierto?
- ¿Hay juguetes y equipo para alentar a los bebés a gatear, caminar, subirse, empujar, jalar y jugar a la pelota de manera segura? ¿Los muebles o juguetes no se caerán cuando los bebés traten de apoyarse para poder levantarse?
- ¿Cuentan con estantes de baja altura de donde los bebés puedan tomar juguetes?
- ¿Están los juguetes en buenas condiciones sin bordes filosos, astillas y partes rotas o sueltas?
- ¿Cuentan con diferentes tipos de juguetes y actividades para bebés como libros, muñecas, bloques, sonajas, cubetas que llenar y vaciar, y juguetes que empujar o jalar?
- ¿Hay libros laminados y con páginas duras para que los niños los tomen por sí mismos?
- ¿Hay áreas cómodas en donde los adultos – incluyendo madres en lactancia – puedan sentarse y cargar a su bebé?
- ¿Están los detergentes, limpiadores, medicinas y otros artículos peligrosos bajo llave?
- ¿Se les pide a los padres evaluar el programa por lo menos una vez al año?

Prepare a los hermanos y hermanas para la llegada del nuevo bebé.

Si usted tiene otros hijos, prepárelos para la llegada del/de la nuevo(a) bebé. Un(a) nuevo(a) bebé puede ser un gran cambio para los demás niños en su familia. Para lidiar con este cambio:

- Hable con sus niños sobre qué cambiará una vez que el/la nuevo(a) bebé llegue a casa.
- Platíqueles de su embarazo usando libros y fotografías sobre cómo crecen los bebés. También puede enseñarles fotografías y videos de cuando ellos nacieron y dígalos como eran de bebés.
- Si tiene amigas con bebés recién nacidos, sería buena idea visitarlos.
- Haga que practiquen cómo cargar a un bebé usando una muñeca.
- Piense en algo divertido que sus niños la puedan ayudar a preparar - como escoger el trajecito con el que llegará a casa el/la nuevo(a) bebé.

Cuando llegue el/la nuevo(a) bebé:

- Dígalos con frecuencia a sus niños que los quiere.
- Permítales ayudarle a cuidar del/de la bebé – como bañarlo(a), vestirlo(a) y darle de comer.
- Dedique tiempo especial con los niños mayores en donde sólo estén ustedes dos y ellos puedan expresar sus sentimientos y decirle lo que piensan. Los niños mayores todavía necesitan tiempo para ellos y que usted les dedique toda su atención.
- Tenga preparados regalos para hermanos o hermanas mayores para hacerlos sentir especiales y necesitados.



Las parejas mantienen una relación sólida reservando y dedicando tiempo el uno para el otro.

Aun cuando usted y su pareja están ocupados preparándose para la llegada de su bebé, dediquen tiempo para estar juntos. Reservar tiempo, aun cuando sean pequeños momentos durante el día y la semana, puede ser muy estimulante para una relación que está pasando por una etapa tensa y estresante debido a los cambios que ambos están experimentando. Si le pone atención a esto ahora, le será mucho más fácil llevarlo a cabo una vez que nazca el/la bebé.

Planee algunas citas o encuentros durante el día. Pueden ser de sólo 5 minutos:

- Acurrucarse en la cama por la mañana.
- Darse uno al otro un masaje en los pies.
- Simplemente, "¿Cómo te fue hoy?"

Es importante encontrar maneras de divertirse y alimentar su amistad. El mejor regalo que le puede dar a su bebé es una relación saludable con su pareja. La relación entre padres es la guía para las relaciones de un(a) niño(a) en el futuro. Invierta tiempo y esfuerzo en mantener la relación sólida antes y después de que nazca su bebé.

¿Necesita más información?

Para obtener la versión en línea de este boletín, más información sobre la crianza de los hijos y ligas actualizadas, visite la página www.extension.org/parenting

Si tiene alguna pregunta, póngase en contacto con su oficina de Extensión Local

Este boletín proporciona espacio y tiempo por igual a ambos sexos. Si se utilizan los pronombres "él" o "ella", nos estamos refiriendo a todos los bebés en general.

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.



Text4baby le enviará mensajes de texto gratuitos a su teléfono celular con consejos sobre la salud e información importante acerca de su bebé. **¡Es gratis!** Para registrarse, envíe un mensaje de texto con la palabra **BABY** al **511411** o visite la página <http://www.text4baby.org>

Crianza Justo
a Tiempo
Segundo Trimestre