



La preparación para ser padres

LOS PRIMEROS MESES • SEMANAS 10 A 20

Cómo empezar

¡Así que va a tener un bebé!

Estas son cinco cosas para hacer ahora

- 1. Haga una cita para ver a un médico, a una enfermera o matrona (partera).** Hágalo aunque se sienta perfectamente bien, aunque haya dado a luz anteriormente o aunque no tenga seguro de salud. Los exámenes que usted se haga ahora y con regularidad le ayudarán a usted y a su bebé a mantenerse sanos. (Vea la sección “Cómo escoger a un médico o a una enfermera” en la página 8 y “Los asuntos de dinero son importantes” en la página 11.)
- 2. Coma alimentos saludables y haga ejercicio.** La nutrición apropiada le ayuda a su bebé a comenzar su vida con buena salud. La actividad física durante el embarazo les ayuda a usted y a su bebé. (Vea la sección “Cómo mantenerse activa” en la página 9 y “La alimentación para dos” en la página 10.)
- 3. Tome una vitamina prenatal.** Las vitaminas prenatales que contienen ácido fólico y que se toman antes del embarazo y durante los primeros meses de embarazo pueden ayudar a prevenir ciertos problemas para usted y su bebé. (Vea “El hierro y el ácido fólico” en la página 10.)

- 4. Deje de tomar alcohol, de fumar y de tomar drogas.** Cuando usted usa drogas, alcohol o tabaco, su bebé las usa también. Incluso los remedios y medicamentos de hierbas pueden hacerle daño a un bebé que todavía no ha nacido. **Hable con el médico o farmacéutico acerca de la seguridad del bebé antes de tomar ninguna droga, medicamento o remedio casero.**
- 5. Comparta la buena noticia.** Dígales a las personas más cercanas a usted que está embarazada. Ellas pueden compartir la alegría y también las preocupaciones.

Papá— ¡Usted es parte de este embarazo también! Hable con su pareja. Ayúdele. Acompáñela cuando vaya a caminar. Ayúdele a tomar decisiones saludables. Vaya con ella a los exámenes médicos. Si los dos fuman, deje de fumar para ayudarle a ella a dejar de fumar también. Comparta sus esperanzas con su pareja. (Vea “Especialmente para los papás” en la página 3.)



Índice de materias

Cómo empezar	1
¿Qué tipo de persona desea llegar a ser?	2
¿Qué ha oído sobre el amamantamiento?	2
Especialmente para los padres	3
¡Qué increíble! ¡Voy a ser padre!	3
Preguntas y respuestas:	4
Mamá, ¿Están seguros usted y su bebé?	6
El sexo y el embarazo	6
Información actualizada sobre VIH/SIDA	6
Todos le dan consejos	7
La montaña rusa emocional de la mamá	7
Cómo escoger a un médico o enfermera para el cuidado prenatal	8
Su cuerpo está cambiando	9
Cómo mantenerse activa	9
El hierro y el ácido fólico	10
Cuando se come para dos	10
Los asuntos de dinero son importantes	11
Recursos impresos	11
Agua segura	12
Alimentación segura para usted y su bebé.	12
La prevención del envenenamiento por plomo	13
Recursos en Wisconsin	14
El desarrollo entre 10 y 20 semanas	14
Recursos en línea	15



¿Qué tipo de persona desea llegar a ser?

Un embarazo es un momento apropiado para que usted y su pareja piensen sobre lo que desean en sus vidas y lo que quieren alcanzar en 5 o 10 años.

¿Está pensando en su educación?

Hay muchas comunidades que tienen programas especiales para ayudar a mujeres embarazadas y a mujeres con niños pequeños a continuar en la escuela secundaria, en un programa universitario de dos años o de cuatro. Pregúntele a un asesor, a una enfermera o a un maestro de su escuela. Muchos de estos programas incluyen cuidado infantil gratis o a bajo costo.

¿Le gustaría encontrar un trabajo nuevo?

¿Qué puede hacer usted para empezar esa búsqueda ahora?

¡Invierta en usted misma!

La educación y una buena carrera pueden ayudarla a cuidarse mejor a sí misma y a su bebé en los años venideros.

¿Qué ha oído sobre el amamantamiento?

Los médicos y otros expertos recomiendan que amamante a su bebé. El amamantamiento también se llama “nursing” en inglés.

Los bebés que amamantan . . .

- Se enferman con menos frecuencia.
- Tienen menos infecciones dolorosas del oído, alergias, problemas estomacales y resfríos.
- Tienen menos probabilidades de enfermarse cuando sean adultos.
- Tienen menor riesgo de padecer del Síndrome de Muerte Infantil Súbita (SIDS es la sigla en inglés)

El amamantamiento puede . . .

- Ayudarla a sentirse más vinculada a su bebé.
- Ayudarla a recuperarse del trabajo del parto y alumbramiento y a perder el peso extra del embarazo.
- Simplificarle la vida—no necesita preparar o calentar biberones de fórmula.
- Ahorrarle dinero—¡La leche materna es gratis!

- Reducir el riesgo de padecer de ciertos tipos de cáncer en el futuro.

La mayoría de las mujeres pueden amamantar . . .

- Aunque tengan senos pequeños o den a luz a mellizos o si han tenido problemas con el amamantamiento anteriormente.
- Incluso después de un nacimiento por cesárea o, en muchos casos, después de cirugía del seno.
- Aunque el bebé nazca prematuro.
- Aunque trabajen fuera de su casa o vayan a la escuela.
- Aunque su nutrición no sea buena ni aunque fumen.

Si tiene dificultades, pida ayuda. ¡Usted puede hacerlo!

Hable sobre el amamantamiento con personas cercanas a usted y con su médico, una enfermera o matrona. Hable con mujeres que han amamantado a sus bebés.

La Leche League es un grupo mundial que ofrece consejos útiles sobre el amamantamiento, apoyo de una madre a otra y ayuda para amamantar en muchos idiomas. Si consulta la guía telefónica, es posible que encuentre una oficina cerca de donde vive usted. O busque en línea en www.lalecheleague.org.



Especialmente para los padres

El embarazo puede ser un período emocionante—y abrumador— para los futuros padres. Esto es normal. Es posible que le parezca que todos están enfocados en la futura madre, pero este es su bebé también.

Estas son algunas maneras de participar

- Muéstrela a su pareja que ella es especial y que usted la quiere y la cuidará.
- Vaya con ella a la cita con el médico, enfermera o matrona.
- Vayan juntos a las clases sobre la crianza.
- Ayúdele a su pareja a no fumar ni usar drogas ni alcohol. Cree un hogar libre de humo.

Aprenda sobre la paternidad

Hable con otros padres acerca de convertirse en papá. Pregúnteles de qué manera cambiaron sus vidas y qué les sorprendió más.

Hable con su propio padre o abuelo o hable con otras personas *acerca de* ellos. ¿Cuál es la historia de usted y su papá? ¿De su papá y el papá de él?

¿Cómo quiere usted que sea la historia de usted y su hijo por nacer? Usted puede leer más acerca de convertirse en padre en los números futuros de esta serie.

“Cuando supe que Janelle estaba embarazada, me sentí emocionado y temeroso al mismo tiempo. Era emocionante pensar en ser padre—pero me daba miedo porque sé que quiero ser un papá diferente a mi papá. Quiero estar presente para nuestro bebé.”

—Eric, padre por primera vez de José

¡Qué increíble! ¡Voy a ser padre!

Usted se puede sentir extraño al saber que usted y su pareja van a tener un bebé. Es posible que se sienta feliz, triste, temeroso y entusiasmado, todo al mismo tiempo. La mayoría de las personas que esperan un bebé se sienten así y la mayoría llegan a amar a su bebé. Pero otros no están tan seguros de que les gustaría tener y criar a un bebé.

Si está preocupado sobre si usted desea tener este bebé, hay alternativas. Hable sobre sus alternativas con su asesor espiritual, con su médico o enfermera y con personas cercanas a usted. Pídale consejos ahora, en el comienzo del embarazo.





Preguntas y respuestas

“Fue difícil dejar de fumar. Al principio reduje la cantidad de cigarrillos. Luego empecé a fumar solamente la mitad de cada cigarrillo. Finalmente, Scott me ayudó a dejar de fumar.”

—Brittany, una futura mamá

“¿Debo dejar de beber alcohol durante el embarazo?”

Beber alcohol durante el embarazo puede dañar el cerebro y el cuerpo del bebé para siempre causándole **Síndrome de Alcohol Fetal** (FAS es la sigla en inglés). Incluso pequeñas cantidades de alcohol consumidas durante el embarazo pueden causar serios problemas de conducta y Efecto de Alcohol Fetal (FAE es la sigla en inglés)

Usted no debe beber ningún tipo de alcohol durante el embarazo—ni cerveza, ni vino, ni bebidas que contengan vino, ni bebidas mezcladas, ni bebidas alcohólicas fuertes. Mientras más alcohol beba, más daño le causa al cerebro de su bebé en las primeras etapas de su crecimiento. Incluso una bebida ocasional puede dañar a su hijo(a).

“¿Por qué no debo fumar?”

Fumar durante el embarazo es dañino para usted y para su bebé. Fumar durante un embarazo puede causar nacimientos prematuros, pérdidas (nacimiento de un bebé muerto), Síndrome de Alcohol Fetal, y más adelante asma y problemas en la escuela.

El humo de segunda mano (de otras personas que fuman) también puede dañar a su bebé en crecimiento. Comience ahora una vida libre de humo de tabaco y haga planes para tener un hogar libre de humo cuando llegue el bebé. Esto le ayudará al bebé a crecer sano. Hay riesgos asociados con el uso de goma de mascar con nicotina o parches de nicotina para dejar de fumar—incluso los que se pueden comprar sin receta. Pregúntele a su médico o farmacéutico si puede usarlos. First Breath (Primer Aliento) es un

programa que les ayuda a las mujeres embarazadas en Wisconsin a dejar de fumar. Se puede encontrar más información en www.wwhf.org/pg_firstbreath.asp.

“¿Debo evitar las drogas?”

Incluso las drogas legales pueden dañar a su bebé en crecimiento, ahora y durante el amamantamiento. Haga una lista de todos sus medicamentos con receta y sin receta, suplementos, remedios de hierbas y remedios caseros. Hable con su médico o farmacéutico sobre esta lista.

Evite **todas** las drogas ilegales: marihuana, cocaína, crack, heroína, metanfetamina, speed (anfetaminas) y cualquier otra droga mientras esté embarazada. Estas drogas pueden dañar el cerebro y el cuerpo en desarrollo del bebé. El riesgo de dañar el cerebro del bebé es mayor en este momento cuando el cerebro se está empezando a formar. También es posible que el bebé nazca adicto.

Dejar de usar drogas puede ser difícil

Es bueno saber que lo está haciendo para su bebé. ¡Pero dejar de usar será difícil de todas maneras!

Si no puede dejar de usar drogas por su cuenta, hable con su médico, enfermera o alguien en el departamento de salud tribal o pública. Es posible que existan programas para ayudar a las mujeres embarazadas a dejar de usar. Los programas residenciales en los que usted se queda por las noches son generalmente los mejores para dejar el uso de drogas y alcohol.

Hágalo día a día. Cada cigarrillo que no fuma o cada bebida alcohólica que no consume es una menos para el bebé también.



Si también deja de tomar antidepresantes recetados durante el embarazo, es posible que sea bueno para usted pasar más tiempo con un asesor.

Sea buena consigo misma

Busque cosas divertidas que hacer en vez de fumar o beber. Mastique goma de mascar. Evite lugares en que la gente fuma. Ahorre el dinero que habría gastado en licor o cigarrillos. ¡Es posible que piense en alguna otra cosa que desea!

Piense en su bebé. Imagínese con su bebé hermoso y sano en sus brazos.

¡Buena suerte! Usted está haciendo lo correcto.

Papá—Ayúdele a su pareja en sus esfuerzos para dejar de usar sustancias adictivas. Guarde el alcohol y los cigarrillos donde no los vea para que no se tiente. ¡Deje usted mismo de usarlos! Pregúntele que otra cosa puede hacer usted para ayudarla.

“¿Qué otra cosa necesito evitar?”

Jacuzzis, saunas y baños de vapor.

Estos pueden elevar demasiado la temperatura de su cuerpo. Esto puede dañar al bebé. También han sido asociados con la parálisis cerebral.

Los rayos X. Si usted necesita un examen de rayos X, asegúrese de decirle al médico o dentista que está embarazada.

La arena higiénica para gatos. El excremento de los gatos puede llevar parásitos que causan toxoplasmosis, una infección que puede causar defectos de nacimiento en su bebé en crecimiento. Pídale a otra persona que vacíe la caja del gato. O use guantes desechables y después lávese bien las manos.

La tierra del jardín. Para prevenir la toxoplasmosis, siempre use guantes para el jardín y lávese bien las manos después.

Los gérmenes en la granja. Las granjeras embarazadas se pueden infectar con toxoplasmosis y con una forma de chlamydia de las ovejas durante la temporada de parir. Asegúrese de usar guantes protectores y de mantenerlos lejos de su cara, especialmente de su boca.

Los pesticidas. A menudo se usan esprays tóxicos en los céspedes, jardines, cultivos agrícolas, al borde de los caminos o alrededor de la casa. Estos son un riesgo para usted y para su bebé. Algunos pueden causar defectos de nacimiento.

Gérmenes, gérmenes, gérmenes.

Enfermarse durante el embarazo es duro para usted y para el bebé. La mejor manera de mantenerse saludable es lavarse las manos a menudo.

“¿Puedo seguir trabajando?”

Para la mayoría de las mujeres embarazadas, trabajar no es ningún problema. Para otras, es posible que trabajar sea peligroso. Los trabajos que requieren levantar cosas pesadas, acarrear, trepar o estar de pie posiblemente sean peligrosos. El trabajo con pesticidas, sustancias químicas, solventes para limpiar, rayos X, plomo o mercurio pueden dañar a su bebé. Algunas mujeres que trabajan en el cuidado de salud pueden exponerse a riesgos durante su embarazo. Cualquiera que sea su trabajo, pregúntele a su médico, enfermera o matrona si es peligroso que usted continúe trabajando.

“¿Es peligroso que me den una inyección contra la influenza?” Las vacunas contra la influenza se consideran seguras para las mujeres embarazadas. Contraer la influenza durante su embarazo puede dañar a su bebé en desarrollo. Por lo tanto es importante obtener la vacuna. Hable con su médico para que le den la vacuna para la influenza.

Siempre lávese bien las manos . . .

- **Antes** de cocinar o de comer.
- **Cuando** pase mucho tiempo con niños.
- **Después** de usar el escusado o de cambiar pañales o después de quitarse los guantes que usó para vaciar la caja del gato, después de trabajar en el jardín o ayudar en el parto de las ovejas.



Mamá, ¿Están seguros usted y su bebé?

Hay muchas mujeres que son heridas por su pareja durante el embarazo. Si su pareja la ha golpeado, empujado, amenazado o herido alguna vez, esa conducta puede empeorar durante un embarazo. Aunque un embarazo es a menudo un tiempo de felicidad, produce estrés en la relación de las parejas y este estrés puede llevar al abuso.

El abuso durante el embarazo le hace daño a usted y a su bebé que no ha nacido. Y alguien que le hace daño a usted ahora, es posible que la dañe a usted y a su bebé más adelante. Si usted está en una relación abusiva, ¡por favor obtenga ayuda!

¡Usted no está sola! Hay personas que están dispuestas a escuchar. Hable con su médico, enfermera o matrona.

Si hay algo en su relación que le da miedo, comuníquese con **National Domestic Violence Hotline (Línea Directa Nacional para la Violencia Doméstica)**, en inglés y español, al (800) 799-7233, o TTY (800) 787-3224, o en www.ndvh.org.

Papá o pareja—Todos los cambios del embarazo pueden ser difíciles para usted también. Recuerde que su pareja no se cansa o se angustia solamente para hacerlo sentirse mal a usted. Ella se porta de esta manera porque se siente mal. ¡El embarazo es difícil para ella! Si usted siente ira o violencia hacia su pareja, obtenga ayuda. Obtener ayuda es mejor que hacerle daño a una persona que usted ama. Llame a la línea directa gratis que se da arriba para pedir consejos en inglés o en español.

El sexo y el embarazo

Muchas mujeres y sus parejas descubren que el embarazo cambia su vida sexual. El interés en las relaciones sexuales puede aumentar o disminuir o puede cambiar de un día para otro. En la mayoría de los casos ustedes pueden tener relaciones sexuales durante el embarazo si los dos tienen interés. Algunas excepciones pueden ser pérdida de sangre, peligro de trabajo de parto prematuro y ruptura prematura de las membranas.

Hable con su médico, enfermera o matrona si tiene alguna pregunta o preocupación. Hable con su pareja acerca de sus sentimientos. El embarazo puede ser un período para explorar otros tipos de intimidad.

Las infecciones transmitidas sexualmente (STI es la sigla en inglés) y VIH/SIDA pueden dañar a su bebé en crecimiento. Use condones si no sabe si su pareja tiene STI o VIH/SIDA. Su médico o enfermera puede hacerle un examen para detectar STI si está preocupada.

Información actualizada sobre VIH/SIDA

Una madre que tiene **VIH**—el virus que causa SIDA (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida)—puede pasar este virus a su bebé que no ha nacido. Tratamiento durante el embarazo y cuidado especial durante el alumbramiento pueden reducir a menos de 2 por ciento el riesgo de que el bebé contraiga VIH/SIDA.

Usted puede contraer SIDA de relaciones sexuales o compartiendo agujas hipodérmicas con una persona infectada—¡aunque sea solamente una vez! Usted puede tener SIDA y no saberlo.

Todas las mujeres embarazadas deben saber su condición con respecto a SIDA. Sería terrible descubrir que tiene SIDA. ¡Pero sería mucho peor descubrir que se la ha pasado a su bebé! No es necesario que esto ocurra. Pídale a su médico o enfermera que le haga un examen de SIDA confidencial.

Un bebé sano continúa la vida de usted en el futuro.



Todos le dan consejos

Los consejos de amigos y parientes pueden ser muy útiles. Pero los consejos de algunas personas pueden ser anticuados o simplemente equivocados.

Usted deberá decidir cuáles son los consejos que puede seguir. ¡Sabemos mucho más que antes sobre el embarazo y los bebés sanos!

Hable con su médico, enfermera o matrona acerca de los consejos que le han dado. Haga una lista de preguntas para cada visita. Pídale a alguien que vaya con usted para que escuche cuando usted hable con su médico. Escriba lo que quiere recordar.

Los DVDs y libros de la biblioteca pueden darle consejos actualizados también.

La montaña rusa emocional de la mamá

Para algunas mujeres, el embarazo puede hacerlas sentir como si estuvieran en una montaña rusa emocional. En un minuto se siente feliz y en el siguiente está llorando.

Sus estados de ánimo pueden ser causados por. . .

- Preocupaciones acerca del embarazo o el hecho de que será madre.
- Cambios en las hormonas en su cuerpo que la hacen sentirse triste y nerviosa.
- Cambios físicos que la hacen sentirse cansada, irritada o malhumorada.

Estos cambios de estado de ánimo son comunes. Hable con alguien acerca de cómo se siente. Manténgase activa y coma bien y asegúrese de descansar mucho. ¡Cúidese! Hable con su médico, enfermera o matrona.

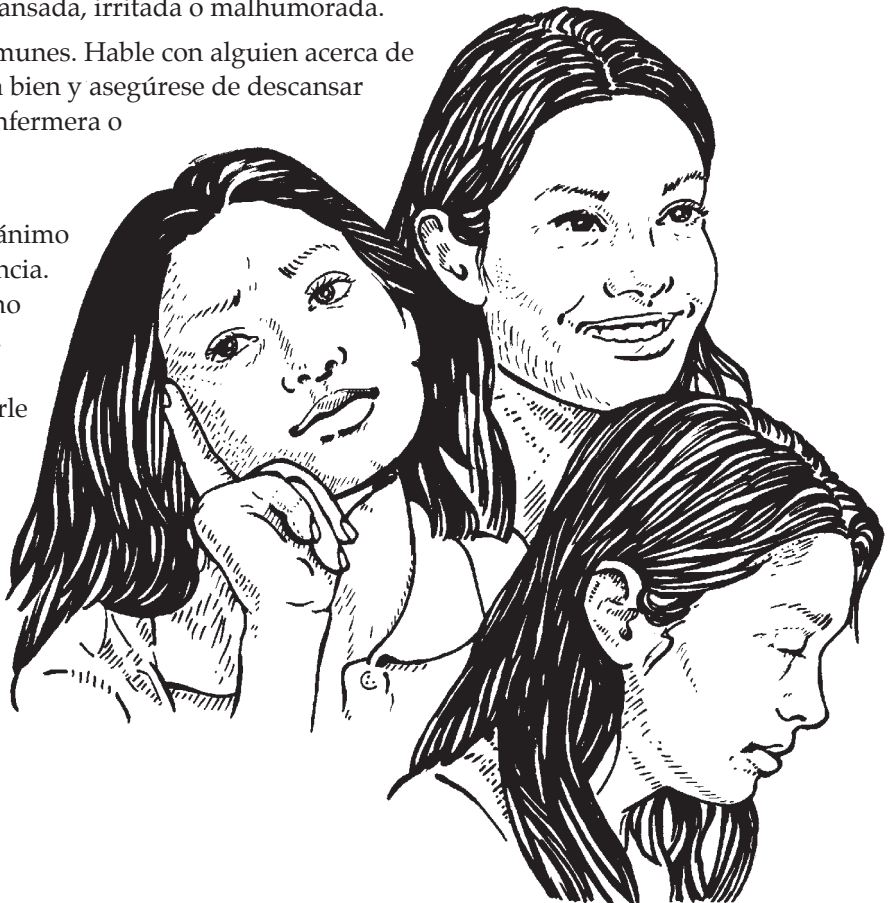
Papá—Esto también pasará. Trate de no interpretar personalmente los estados de ánimo de su pareja ni darles demasiada importancia. ¡A ella no le gustan estos cambios de ánimo tampoco! Pregúntele cómo puede ayudar. Un poquito de ayuda extra puede ser precisamente lo que necesita para levantarle el ánimo.

“Todos me dan consejos y los consejos son todos diferentes.”

—Carol, futura madre

“¡Me sorprende lo cansada que estoy!”

—Camille, futura madre





Lista de chequeo para escoger a un médico o enfermera

- ¿Explica esta persona la información claramente?
- ¿La escucha? ¿Respeto sus preocupaciones?
- ¿Puede esta persona ayudarle a aprender sobre el amamantamiento?
- ¿Verá usted a esta misma persona en cada cita?
- ¿Hay alguien en la oficina de esta persona que está disponible para recibir llamadas si usted tiene una preocupación después de las horas de oficina o durante el fin de semana?
- ¿Su seguro de salud cubre los servicios de este profesional de salud?
- Si usted no tiene seguro, ¿puede usted hacer arreglos para pagar en pagos mensuales?

También averigüe . . .

- ¿Qué opina su pareja o amiga de esta persona?
- ¿Cómo describe esta persona un parto y alumbramiento común?
- ¿Quiénes son los otros miembros de este equipo de salud que la atenderán a usted?
- ¿Qué hospital usan?
- ¿Quién estará ahí cuando usted de a luz a su bebé?

Nombre de la persona, clínica y fecha:

Haga copias de esta lista para llevar a sus visitas.

Cómo escoger a un médico o enfermera para el cuidado prenatal

El cuidado prenatal es el cuidado médico especial que reciben las mujeres embarazadas y este cuidado puede ser de gran ayuda para usted y su bebé.

El cuidado prenatal le ayudará a tener un bebé sano. En Wisconsin, el cuidado prenatal es gratis o a bajo costo para todas las mujeres. Para obtener más información llame a BadgerCarePlus al (800) 362-3002 o visite www.dhs.wisconsin.gov/publications/p1/p10026.pdf

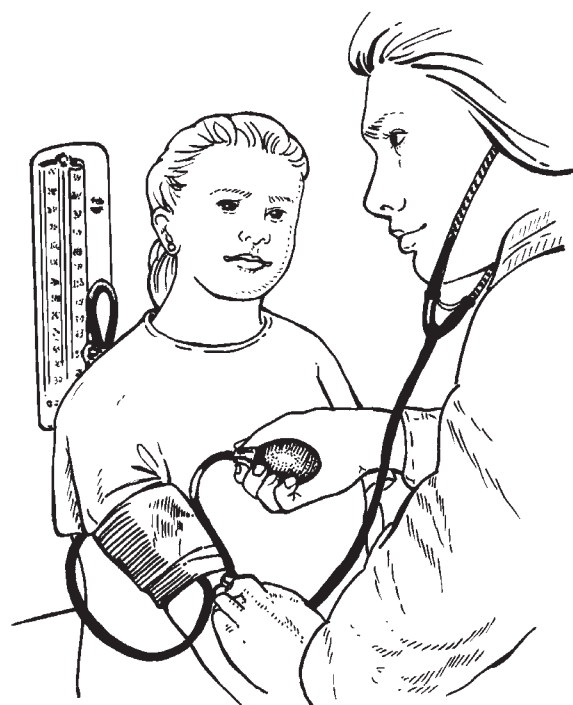
(Vea “Los asuntos de dinero son importantes” en la página 11.)

Usted puede escoger uno de los siguientes tipos de médicos o enfermeras para su cuidado prenatal:

- **Un obstetra/ginecólogo** es un médico con una capacitación especial en el embarazo y el parto.
- **Un médico para la familia** es un médico con una capacitación especial en el embarazo y el parto y el cuidado de los recién nacidos, de los niños, de las familias y comunidades.
- **Una enfermera/matrona certificada** es una enfermera con una capacitación especial en el embarazo, la crianza de los niños y el cuidado de los recién nacidos.
- **Una “nurse practitioner”** (enfermera practicante) es una enfermera con una capacitación avanzada en el cuidado de las mujeres y familias.

Visite a algunos médicos, enfermeras o matronas usando la lista en esta página. Pregúntele a cada uno las preocupaciones que tiene, como por ejemplo, sobre el parto, su bebé o el amamantamiento. ¿Cómo responde cada persona?

Vaya con su pareja, con una amiga o con un pariente cuando visite a los profesionales de salud y pregúnteles su opinión.



Su cuerpo está cambiando

El cansancio y los problemas estomacales son comunes durante la primera y la última parte del embarazo. El malestar matinal puede hacerla vomitar o puede sentir malestar estomacal a cualquier hora del día. Pero si está vomitando más de tres veces al día, llame a su médico o enfermera.

Estas son algunas cosas que usted puede hacer para sentirse mejor.

Para el cansancio, duerma una siesta cuando pueda; acuéstese temprano. Usted está creando un bebé—¡Usted merece un descanso!

Para el malestar matinal trate de...

- Comer algo antes de levantarse en la mañana. A algunas personas les ayudan las galletas “saltine” y soda limón-lima.
- Coma comidas pequeñas o meriendas cada dos o tres horas.
- Coma alimentos con sabor suave como galletas saladas o pan tostado. Evite alimentos grasosos y alimentos con olor fuerte. Pruebe alimentos con diferentes sabores.
- Beba muchos líquidos saludables como agua o leche con poca grasa.

Acuérdese de consultar con su médico, enfermera o matrona antes de usar algún medicamento o hierbas para aliviar el malestar matinal o el cansancio.

Primeras señales de problemas

- Pérdida de sangre vaginal
- Dolores de cabeza fuertes
- Vómito grave
- Fiebre alta
- Dolores o retorcijones en el estómago

Llame inmediatamente a su médico, enfermera o matrona si experimenta cualquiera de estas señales. La identificación temprana de estos problemas aumenta la probabilidad de que usted tenga un bebé sano. La pérdida de sangre vaginal y el dolor abdominal en un lado pueden ser señales de un embarazo en el tubo de Falopio. Esto puede poner en peligro su vida. Pida ayuda inmediatamente.

Si tiene alguna pregunta o preocupación, **illame a su médico, enfermera o matrona!**

Estreñimiento y ardor de estómago

El estreñimiento y el ardor de estómago, que también son comunes durante el embarazo, pueden quitarle el apetito. Si alguna de estas condiciones se convierte en un problema para usted, hay varias cosas que puede probar.

Para el estreñimiento:

- Coma más alimentos con mucha fibra (frutas, cereales integrales, verduras).
- Beba más agua.
- Haga más actividad física.

Para el ardor de estómago:

- Evite alimentos picantes.
- Coma comidas pequeñas durante todo el día en vez de tres comidas abundantes.
- Siéntese erguida por 30 minutos por lo menos después de comer.

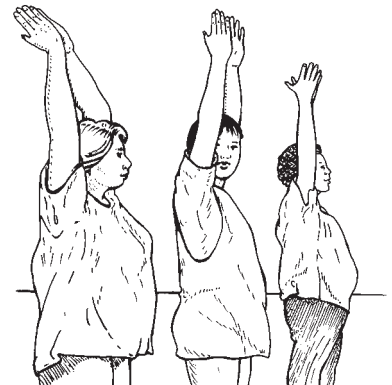
Cómo mantenerse activa

La mayoría de las mujeres deben hacer 30 minutos de actividad física moderada todos los días. Evite actividades con mucho riesgo de caerse o de golpearse el estómago. Consulte con su profesional de salud acerca de ejercicios específicos, especialmente si usted tiene una condición médica como diabetes o artritis que puede ser afectada por el ejercicio que usted escoja.

Mantenerse activa durante el embarazo puede aliviar sus malestares y dolores y ayudarla a...

- Sentirse bien con su cuerpo que está creciendo.
- Levantarle el ánimo.
- Darle más energía.
- Mejorar su equilibrio.
- Dormir mejor.
- Tener un parto más corto.

Usted puede disfrutar de una caminata diaria. O tomar una clase de ejercicio para mujeres embarazadas—esta es una manera agradable de conocer a otras mujeres embarazadas. Pregúntele a su médico, enfermera o matrona, o en la clínica tribal dónde se ofrecen estas clases. O llame al club de salud local, al gimnasio, o a la YWCA o YMCA.





El hierro y el ácido fólico

El hierro

Durante el embarazo usted necesita más hierro en su dieta para hacer sangre. Sin suficiente hierro, usted se puede cansar o enfermarse fácilmente.

Trate de consumir hierro diariamente en ...

- **Pan o cereales integrales, enriquecidos o fortificados.**
- **Frijoles secos cocinados o lentejas.**
- **Brócoli y col rizada**
- **Carne de vacuno, de cerdo, pollo, pavo o pescado.** La carne de vacuno tiene la mayor cantidad de hierro. Asegúrese de que el pescado que coma no tenga niveles altos de mercurio o PCBs (vea la página 13).

Ácido fólico (folato)

El ácido fólico ayuda a reducir la probabilidad de defectos de nacimiento que dañen el cerebro y la columna vertebral (defectos del tubo neural como *la espina bífida*).

Si usted todavía no está tomando una vitamina con ácido fólico, empiece ahora. El período más importante es antes del embarazo y durante los primeros dos meses del embarazo, pero tómela durante todo el embarazo. Las mujeres embarazadas necesitan 600 microgramos de ácido fólico al día. Usted puede consumirlo tomando suplementos o comiendo alimentos fortificados con ácido fólico.

El ácido fólico no es solamente para las mujeres embarazadas. Todas las mujeres sexualmente activas deben consumir una dieta que contenga altos niveles de ácido fólico. Es importante tomar 400 microgramos al día en alimentos fortificados o suplementos.

Cuando se come para dos

Durante su embarazo es especialmente importante comer alimentos saludables. Usted está alimentándose a si misma y a su bebé.

Aumento de peso normal durante el embarazo

Si su peso antes del embarazo es normal, usted debe subir de 25 a 35 libras de peso durante el embarazo.

Si comienza el embarazo con un peso más bajo que el normal, debe subir de 28 a 40 libras. Si usted comienza el embarazo con sobrepeso, debe subir de 15 a 25 libras. La mayor parte del aumento de peso ocurre al final del embarazo. Usted no debe ponerse a dieta para bajar de peso durante el embarazo.

Trate de comer una dieta equilibrada todos los días; el gráfico que se da a continuación es un buen ejemplo.

Estas son ideas para comer alimentos saludables y mantener su nivel de energía durante el día:

- Prepare un “smoothie” (batido) mezclando fruta y leche (o yogur).
- Lleve un emparedado de mantequilla de cacahuete al trabajo o a la escuela.
- Coma un plátano camino a su casa.
- Coma una merienda de fruta y queso antes de acostarse.
- Beba mucha agua, leche con poca grasa y otros líquidos saludables.

Grupo alimenticio	Cantidad diaria*		Ejemplos de alternativas de los grupos alimenticios
	Los primeros meses del embarazo	Los últimos meses del embarazo	
Leche	3 tazas	3 tazas	1 taza de leche con poca grasa o descremada 8 onzas de yogur con poca grasa o sin grasa 1½ onza de queso
Carne y frijoles	5½ onzas	6½ onzas	1 onza de carne sin grasa, pescado o carne de ave ¼ taza de frijoles cocidos ¼ taza de tofu 1 huevo ½ onza de nueces 1 cucharada de mantequilla de cacahuete
Frutas	2 tazas	2 tazas	1 taza de frutas crudas, enlatadas o congeladas (evite azúcar añadida) 1 taza de jugo (limite el jugo a ½ taza) ½ taza de fruta seca
Verduras	2½ tazas	3 tazas	1 taza de verduras cocidas o crudas 1 taza de jugo de verduras 2 tazas de verduras de hojas verdes (espinaca, col silvestre o rizada, etc.)
Cereales (La mitad de los cereales que usted consume debe ser en productos integrales)	6 onzas	8 onzas	Cada una de las siguientes cantidades de alimentos cuenta como 1 onza: 1 rebanada de pan ½ taza de arroz cocido ½ taza de pasta cocida ½ taza cereal cocido 1 taza de cereal listo para comer

*Estas cantidades son para una dieta de 2.000 calorías. Sus propias necesidades calóricas pueden ser más o menos, según su edad y nivel de actividad. Consulte con su profesional de salud o use el estimador de calorías en línea en www.MyPyramid.gov. Haga clic en MyPyramid for Moms para crear su plan nutritivo personal.

Los asuntos de dinero son importantes

Ayuda para el cuidado de salud

Si no hay suficiente dinero, es posible que usted pueda recibir cuidado prenatal gratis o a bajo costo. También es posible que usted reciba ayuda para el cuidado infantil y el transporte a la oficina del médico o a la clínica. Para obtener más información, comuníquese con el departamento de salud pública o tribal y con la compañía de seguro de salud. En Wisconsin, el cuidado prenatal es gratis o a bajo costo para todas las mujeres. Para obtener más información, llame a BadgerCarePlus gratis al (800) 362-3002 o visite www.dhs.wisconsin.gov/publications/p1/p10026.pdf.

Ayuda para la alimentación saludable

WIC es un programa del gobierno llamado *Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children*. (Programa Especial de Nutrición Suplemental para Mujeres, Bebés y Niños). WIC les ayuda a las mujeres a comer mejor, a recibir cuidado prenatal temprano y a tener bebés más sanos.

WIC le puede ayudar a aprender más acerca de . . .

- Cómo usar los alimentos de WIC para tener mejor salud.
- La alimentación saludable durante el embarazo y el amamantamiento y consejos para alimentar a su hijo(a).
- El amamantamiento.
- El cuidado de la salud y las inmunizaciones.

WIC proporciona cheques para comprar alimentos que contienen vitaminas y minerales para mantenerla a usted y a sus hijos sanos

y fuertes. Estos alimentos incluyen (entre otros) cereal, pan de trigo integral, leche y huevos. Usted no necesita estar recibiendo asistencia pública para recibir la ayuda de WIC. La mitad de todas las mujeres embarazadas reúnen los requisitos para recibir ayuda de WIC. Muchas familias que trabajan también reúnen los requisitos.

Usted tiene los requisitos para WIC si su ingreso está dentro de los límites y si uno de los siguientes requisitos es verdad:

- Usted está embarazada o amamantando.
- Usted ha dado a luz recientemente.
- Usted tiene un hijo(a) de menos de 5 años.
- Usted y sus hijos tienen una necesidad de salud o nutrición.

Para obtener más información, comuníquese con el departamento de salud pública o tribal o con la oficina más cercana de WIC-Women, Infants and Children (Mujeres, Bebés y Niños) al número en la sección de páginas del gobierno de la Guía Telefónica o en línea en www.dhs.wisconsin.gov/wic/. ¡Llame hoy para averiguar si los beneficios de WIC están disponibles para usted!



Recursos impresos

Denise y Alan Fields's *Baby Bargains* (Buenas ofertas para bebés de Denise y Alan Fields) (2009) ofrece consejos sobre lo que comprar y lo que no comprar.

Kathleen Huggins's *Nursing Mother's Companion* (El compañero de la madre que amamanta por Katheleen Huggins) (2010) es un excelente recurso para el amamantamiento.

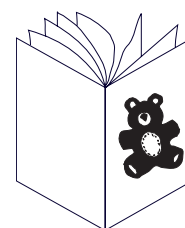
Arlene Eisenberg's *What to Expect When You Are Expecting* (Qué esperar cuando está esperando por Arlene Eisenberg) (disponible también en español) presenta varios tópicos relacionados con los primeros meses de embarazo (2008).

Penelope Leach's *Your Baby and Child: From Birth to Age Five* (Su bebé y su niño: Del nacimiento a los cinco años por Penélope Leach) (disponible también en español) habla de la salud y el desarrollo del niño desde el comienzo de su vida (2010).

Womanly Art of Breastfeeding (2010) (El arte femenino del amamantamiento) de La Leche League International (www.lalecheleague.org) presenta información amistosa, fácil de leer y objetiva (también está disponible en español).

Mayo Clinic Guide to a Healthy Pregnancy (Guía para un embarazo saludable de Mayo Clinic) (2004) proporciona información sobre el embarazo, el parto y su bebé recién nacido.

American Academy of Pediatrics (Academia Estadounidense de Pediatría), *Caring for Your Baby and Young Child: Birth to Age 5* (El cuidado de su bebé y de su niño pequeño: Del nacimiento a los 5 años de edad) (2009).





Agua segura

¿Es segura el agua que usted bebe? El plomo, las bacterias y los nitratos en el agua pueden hacerle daño a usted y a su bebé.

Consejos para tener agua segura

Todas las mañanas haga correr el agua por 90 segundos por lo menos antes de beberla. Esto ayuda a hacer salir el agua que ha recogido metales al estar en las cañerías. Hágalo con todas las llaves de agua que usa para beber o cocinar.

No use agua caliente de la llave para cocinar, beber o mezclar la fórmula del bebé. El agua caliente disuelve más plomo que el agua fría. (Vea “Cómo Prevenir el Envenenamiento por Plomo” en la página 13.)

Si usted tiene un pozo privado, comuníquese con el departamento de salud local acerca de un análisis de agua o pídale a un laboratorio de agua certificado que analice su agua ahora para saber si contiene nitratos y una vez al año para detectar bacterias.

Si usted vive en un parque de casas móviles, pida el informe sobre la calidad del agua. Este debe ser de un laboratorio certificado. Si no lo es, pídale a un laboratorio de agua potable certificado que le analice el agua.

Para obtener más información sobre el agua segura, comuníquese con el departamento de salud pública o tribal o con la oficina de la extensión de la universidad o llame a **Safe Drinking Water Hotline (la Línea Directa para Agua Potable Segura)** gratis al (800) 426-4791 (Se ofrece ayuda en español), o visite www.epa.gov/safewater.

Alimentación segura para usted y su bebé.

Las mujeres embarazadas tienen que tener mucho cuidado con muchas cosas—incluso con los alimentos.

¿Por qué? Algunos alimentos pueden contener bacterias, virus o sustancias químicas que pueden hacerle daño a usted y a su bebé.

Cuando usted está embarazada, se puede enfermar más fácilmente con los alimentos que come. La enfermedad que usted puede contraer a través de los alimentos puede dañar a su bebé.

Consejos para la alimentación segura

Lavar, lavar, lavar. Lávese siempre las manos con jabón y agua antes de cocinar o comer. Limpie todos los utensilios, platos y superficies donde cocina con jabón y agua caliente.

Asegúrese de lavar cuchillos, tablas de cortar y platos que usó para carne cruda antes de usarlos para carnes cocidas u otros alimentos.

Lave y enjuague las frutas y verduras frescas bajo agua corriente. Friegue las verduras duras, como por ejemplo las papas, con una escobilla limpia.

Escoja leche y jugos pasteurizados. La leche y el jugo que usted compra en el supermercado son pasteurizados. Ciertas cidras de manzana y jugos de fruta frescos no son pasteurizados.

¡Lea las etiquetas con mucho cuidado! La leche y el jugo que no son pasteurizados pueden contener bacterias dañinas como *Salmonella* y *E. Coli*.

Escoja el queso cuidadosamente. El queso que usted coma debe ser hecho con leche pasteurizada. Usted puede saber si el queso fue hecho con leche pasteurizada leyendo la etiqueta. Los quesos que se pueden rebanar o rallar son quesos seguros.

Esta es una lista de algunos quesos seguros:

- Cheddar
- Gouda
- Mozzarella
- Swiss
- Queso crema y requesón comerciales.

El queso que es blando o madurado por mohos puede contener bacterias (*Listeria*) que pueden enfermarla y hacerle daño al bebé.

Evite estos quesos:

- Feta
- Quesos de estilo mexicano como el queso blanco y el queso fresco
- Brie y Camembert
- Roquefort y otros quesos azules

Cocine bien los huevos. Los huevos deben estar completamente cocinados. Esto quiere decir que las claras estén firmes y las yemas no estén líquidas. Los huevos crudos o no suficientemente cocidos pueden tener bacterias (*Salmonella*) que pueden causarle envenenamiento alimentario. No coma alimentos hechos en casa con huevos crudos, como masa para galletas, mayonesa, aderezos para ensaladas, salsas, eggnog (ponche de huevo), budines ni espumas.

Cocine la carne completamente. La carne de vacuno, el pollo, el pavo, la carne de cerdo e incluso los hot dogs y carnes frías para emparedados de una deli o tienda de emparedados deben estar completamente cocidos. La carne poco hecha, los jugos de carne, las carnes frías y los hot dogs pueden contener bacterias dañinas (*Listeria*) que pueden enfermarla muy gravemente a usted y a su bebé.

Cocine completamente todas las carnes y sírvalas en un plato limpio.

Tenga cuidado con el pescado y los mariscos.

Pueden contener niveles altos de mercurio y PCBs (bifenilos policlorinados), dos toxinas que pueden dañar a su bebé en crecimiento. Limite su consumo a seis onzas de pescado o mariscos cocidos a la semana. Mientras esté embarazada o amamantando no coma **nunca** atún albacora, caballa, pargo colorado, tiburón, pez espada o azulejo (albacore tuna, king mackerel, red snapper, shark, swordfish, o tilefish).

Antes de comer pescado de aguas locales, consulte el fish advisory bulletin (boletín de anuncio sobre pescado). El fish advisory bulletin le dice qué tipos y tamaños de pescados en su área son seguros para mujeres embarazadas o amamantando y para niños pequeños. Puede obtener una copia de la agencia de recursos naturales en su área o con una licencia para pescar o del departamento de salud pública o tribal.

Comer pescado “seguro” es bueno para su bebé en desarrollo. Las investigaciones revelan que comer pescado durante el embarazo beneficiará las habilidades de comunicación y sociales y el coeficiente intelectual, CI, del niño que no ha nacido.

Para obtener más información sobre la seguridad alimentaria, comuníquese con la oficina de la extensión de la universidad en su condado o área. Usted puede obtener más información de estas fuentes:

- www.fda.gov/Food/FoodSafety/Product-SpecificInformation/Seafood/FoodbornePathogensContaminants/Methylmercury/ucm115662.htm
- www.dhs.wisconsin.gov/eh/Fish/index.htm
- **USDA Meat and Poultry Hotline** (Línea Directa para la Carne de Vacuno y de Aves del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos) al (800) 535-4555 en inglés y en español
- **FDA Food Safety Information Hotline** (Línea Directa sobre la seguridad de los alimentos de la Administración de Alimentos y Drogas de los Estados Unidos) al (888) 723-3366
- **Partnership for Food Safety Education** (Asociación de Educación sobre la Seguridad Alimentaria) www.fightbac.org



La prevención del envenenamiento por plomo

¡El plomo es un peligro serio! Este metal que es muy tóxico puede dañar el cerebro de su bebé en crecimiento o de su niño(a) pequeño(a). La mayor parte del envenenamiento viene del polvo creado por la pintura con plomo que se despega o descascara. Protéjase a sí misma y a su bebé de exposición al plomo.

Los peligros del plomo vienen de...

- Pintura o barniz viejo en las cunas y otros muebles, en los alféizares de las ventanas, murallas o ribetes. Cuando una superficie frota contra otra, se crea un polvo que contiene plomo.
- Algunas pinturas para carteles, botes y usos al aire libre.
- Alimentos guardados en fuentes o jarros antiguos o importados.
- Beber agua de cañerías viejas y tuberías principales de agua.
- Algunos remedios caseros de otros países.
- Algunas marcas de tiza para la vereda.
- Algunos materiales que se usan en pasatiempos como hacer vitrales.

Consejos para la prevención

Mantenga a los bebés y niños pequeños alejados de áreas con pintura que se está despegando o descascarando. Láveles las manos frecuentemente. Limpie áreas de pintura dañada con toallas de papel mojadas. Lave con regularidad los alféizares de las ventanas en casas construidas antes de 1978. Lave bien todas las verduras frescas. Llame al National Lead Information Center (Centro Nacional de Información sobre el Plomo) al (800) 424-5323.



La preparación para ser padres

Recursos en Wisconsin

Wisconsin Maternal & Child Health Hotline (Línea Directa para la Salud Materna y de los Niños de Wisconsin) Proporciona información y enlaces para servicios y recursos para familias antes, durante y después del embarazo y para niños que necesitan cuidado de salud especial. (800) 722-2295 (24 horas al día, 7 días a la semana)

Public Health Information and Referral Services for Women, Children, and Families (Servicios de Información sobre la Salud Pública y de Referencia para Mujeres, Niños y Familias) Proporciona Resource House, una base de datos con función de búsqueda que contiene más de 3.000 programas y servicios para mujeres, niños y familias. www.mch-hotlines.org

Wisconsin Tobacco Quit Line (Línea para Cesar el Uso del Tabaco) Ofrece asesoramiento práctico gratis para ayudar a dejar de fumar. (800) 784-8669, (877) 266-3863 (Español) www.ctri.wisc.edu/quitline2.html

Wisconsin Women's Health Foundation First Breath Program (Programa Primer Aliento de la Fundación para la Salud de las Mujeres de Wisconsin) Ofrece información y apoyo para ayudar a las mujeres embarazadas que fuman a dejar de hacerlo. (800) 448-5148 www.whf.org/pg_firstbreath_2.asp

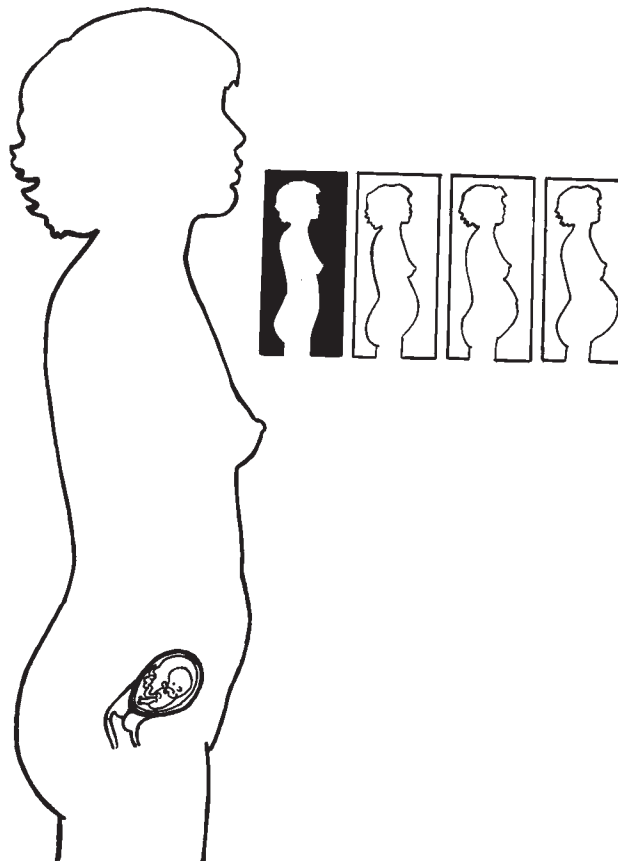
Child Care Information Center (Centro de Información sobre el Cuidado Infantil) ofrece materiales gratis para padres sobre cómo escoger y pagar por el cuidado infantil. Están disponibles en inglés y en español. (800) 362-7353 dpi.wi.gov/ccic/mat_parents.html

Supporting Families Together Association Child Care Resource & Referral Agencies (Agencias de Recursos y Referencias para el Cuidado Infantil de la Asociación de Apoyo para Familias Unidas) les ayuda a los padres a buscar cuidado infantil y a evaluar los entornos de los centros infantiles. (888) 713-4537 www.supportingfamilies.together.org/CCR_R.html

The Wisconsin Department of Health Services (El Departamento de Servicios de Salud de Wisconsin) proporciona información sobre programas y sitios populares. www.dhs.wisconsin.gov/

El desarrollo entre 10 y 20 semanas

¿Qué apariencia tiene el bebé ahora?	¿Qué hace el bebé durante este período?	¿Cómo se siente la mamá?	¿Qué pueden hacer las parejas?
Su bebé empieza a tener la apariencia de un bebé. Se está formando el pelo, las uñas e incluso uñas pequeñas en los dedos del pie.	A los 4 meses, su bebé puede patear, chuparse el dedo pulgar, entrecerrar los ojos y fruncir el cejo.	El malestar matinal desaparecerá pronto y es posible que la mamá sienta más hambre. Puede empezar a sentir más energía que durante el primer trimestre. Es posible que el embarazo no se note, pero la ropa de la mamá empezará a sentirse apretada. Ella puede comenzar a llevar ropa de maternidad.	Es posible que usted pueda oír el palpar del corazón del bebé. Pídale al médico o a la enfermera que le permita escuchar.



Recursos en línea

American Academy of Pediatrics (La Academia Estadounidense de Pediatría) Ofrece consejos sobre la salud y el desarrollo de los niños, las inmunizaciones, la seguridad y libros. www.aap.org

Consumer Products Safety Comission (La Comisión para la Seguridad de los Productos al Consumidor) Ofrece alertas de seguridad y productos retirados. Se ofrece ayuda en español los días de semana. (800) 638-2772. www.cpsc.gov

La Leche League (Liga de la Leche) Ofrece recursos sobre el amamantamiento. Consulte este sitio para encontrar apoyo local de una madre a otra, libros buenos en inglés y en español y ayuda en muchos idiomas. www.lalecheleague.org

March of Dimes (La Marcha de las Monedas de Diez Centavos) Proporciona información sobre la salud durante el embarazo y sobre la prevención de defectos de nacimiento. (914) 997-4488 www.marchofdimes.com/ www.nacersano.org (Español)

National Lead Information Center (El Centro de Información sobre el Plomo) Ofrece recursos para ayudarle a manejar el plomo en su casa. (800) 424-5323 www.epa.gov/opptintr/lead/pubs/nlic.htm

Prevent Child Abuse America (La Prevención del Abuso de los Niños América) Ofrece grupos locales de apoyo para los padres y fiables recursos sobre la crianza. www.preventchildabuse.org

North American Quitline Consortium (El Consorcio de Línea Directa para Cesar de Fumar de Norteamérica) La vincula a usted con expertos que pueden ayudarla a dejar de fumar. www.naquitline.org

WIC—Women, Infants, and Children (Mujeres, Bebés y Niños) Proporciona alimentos nutritivos, consejos sobre la alimentación saludable y referencias para cuidado de salud para mujeres, bebés y niños hasta la edad de cinco años. www.fns.usda.gov/wic o llame a “directory assistance” (ayuda de la Guía Telefónica) para obtener el número de teléfono de la oficina local.

MyPyramid for Moms (Mi Pirámide para las Mamás) Le ayuda a planificar comidas sanas para usted y su bebé. www.choosemyplate.gov/mypyramidmoms/index.html

text4baby.org Este servicio móvil de mensajes de texto gratis proporciona información para las mujeres embarazadas y las mamás que han dado a luz recientemente.

Centers for Disease Control and Prevention (Los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades) Proporcionan información sobre la prevención de problemas durante el embarazo. www.cdc.gov/ncbddd/pregnancy-gateway/during.html

El sitio web de Mayo Clinic Proporciona información para un embarazo saludable y contesta muchas preguntas que usted pueda tener. www.mayoclinic.com/health/pregnancy-week-by-week/MY00331

La mayoría de las bibliotecas tienen un computador que usted puede usar.

Créditos

Autores: Marguerite (Peg) Barratt, decana y profesora, Columbian School of Arts & Sciences, George Washington University, Washington, D.C.; Kari Morgan, profesor asistente de estudios sobre el niño y la familia, University of Wyoming; David A. Riley, profesor de desarrollo humano y estudios de la familia, University of Wisconsin-Madison y UW-Extension, y Carol Ostergren, especialista en el desarrollo infantil, University of Wisconsin-Extension. Los autores agradecen a un donante anónimo al Child Abuse Prevention Fund of Milwaukee (Fondo de Prevención del Abuso a los Niños de Milwaukee), cuyo apoyo contribuyó a la producción de esta publicación. Las publicaciones de la Extensión Cooperativa están sujetas a evaluación de sus pares.

Comité Asesor: Michelle Bailey, enfermera de salud pública, Burnett County Department of Health; Bev Baker, educadora para la vida familiar, Racine County UW-Extension; Laura Berger, enfermera de salud pública, Madison Department of Public Health; Colleen Cantlon, Wisconsin Bureau of Family and Community Health; Michael Collins, profesor asistente, Department of Consumer Science, University of Wisconsin-Madison; Mari E. Douma, profesora adjunta, Department of Pediatrics, Michigan State University; Lee Dresang, profesor adjunto de medicina familiar, University of Wisconsin-Madison; Sara E. Gable, Department of Human Development and Family Studies, University of Missouri; Kate Gillespie, enfermera asesora materno perinatal, Wisconsin Division of Public Health; Mary Gothard, Joseph Schirmer, Reghan Walsh y Anthony Zech, Wisconsin Department of Health Services; Patti Herman, educadora para la vida familiar, Columbia County UW-Extension; Michelle Johnson, especialista asociada de alcance, Nutritional Science Department, UW-Madison/Extension; Kelli Jones, enfermera asesora de salud pública, Southeast Regional Department of Health and Family Services; Dori Schattel, escritora sobre la salud, Madison, Wis.; Rachel Schiffman, decana adjunta y profesora, College of Nursing, UW-Milwaukee; Michelle Snyderman, pediatra, All Saints HealthCare, Racine, Wis.; Deborah Strong, directora ejecutiva, Michigan Children’s Trust Fund.

Producido en común acuerdo con Michigan State University por Cooperative Extension Publishing, University of Wisconsin-Extension.

Derecho de autor © 2011 el Consejo Administrativo de Michigan State University y el Consejo de Regentes de la University of Wisconsin System en nombre de University of Wisconsin-Extension division of Cooperative Extension. Todos los derechos reservados. Para cualquier información sobre derechos de autor, comuníquese con Manager, Cooperative Extension Publishing, 432 N. Lake St., Rm. 231, Madison, WI 53706; pubs@uwex.edu.

Ilustraciones: Nancy Lynch.

Para hacer pedidos, llame gratis al (877) 947-7827 (WIS-PUBS) o visite nuestro sitio web learningstore.uwex.edu.

Semanas 10 a 20



La preparación para ser padres



La preparación para ser padres

