



B3789s-02

La preparación para ser padres



LOS MESES INTERMEDIO • SEMANAS 20 A 30

Cómo llegar a ser el padre o madre que usted desea ser

Casi todos los futuros padres se preguntan qué tipo de padre o madre serán. ¿Cómo quiere que sea su bebé cuando crezca? Como padre o madre, usted puede desempeñar una parte para que sus esperanzas para su hijo(a) se vuelvan realidad. En la mayoría de las comunidades se ofrecen clases y programas para ayudarlo a aprender acerca de los niños y de la crianza. También es útil encontrar amigos que sean buenos padres.

Buenos recursos de información sobre la crianza

- Los amigos y la familia
- El médico o la enfermera
- El departamento de salud pública o tribal
- Un hospital o clínica
- La oficina de la extensión de la universidad en su condado o área
- Visitantes en su casa
- Centro de recursos para la familia o los padres
- Padres Anónimos
- Terapeuta o asesor
- Asesor espiritual
- Centro de relevo (respite center)
- Libros y DVDs

- Su escuela local
- La biblioteca pública
- Sitios web

Nota especial: Si usted fue abusada o abandonada cuando era niña o si fue descuidada, es posible que usted tenga ciertas preocupaciones únicas sobre la crianza. Este es un buen momento para empezar a hablar con alguien sobre estas preocupaciones. Para recibir ayuda para encontrar un grupo de apoyo para padres y recursos fiables para la crianza, visite **Prevent Child Abuse America** (Prevenimos el abuso de los niños América) en www.preventchildabuse.org.



Índice de materias

Cómo llegar a ser el padre o madre que usted desea ser	1
¿Por qué debo pensar en el amamantamiento?	2
¿Un visitante de la salud?	3
Dormir con el bebé	4
Cómo escoger una cuna	4
Especialmente para los padres	5
Conocer a su bebé	5
Escoger un nombre para el bebé	5
Cuide sus dientes	6
Alimentación saludable para un bebé saludable	6
Mamá y papá: La preparación para el parto	7
La depresión durante el embarazo	7
Cómo escoger un médico o enfermera para su bebé	8
Cuidado infantil de buena calidad	9
Preguntas y respuestas	10
Los asuntos de dinero son importantes	11
Padres que trabajan	12
¿Se van a mudar?	13
Recursos impresos	13
Recursos en Wisconsin	14
El desarrollo en las semanas 20 a 30	14
Recursos en línea	15



¿Por qué debo pensar en el amamantamiento?

“Me prometí que trataría de amamantar por dos semanas. ¡Me alegro tanto de haber mantenido esa promesa! Las primeras semanas fueron difíciles, pero después se hizo mucho más fácil. Terminé por amamantar por todo un año.”

—Valentina, madre de Vanesa

“Me alegro de que mi pareja decidiera amamantar a nuestro hijo. A mí me parece más natural. Me gusta saber que lo ayudará a mantenerse sano, incluso cuando crezca. También me gusta que es tan fácil—no tenemos que preparar biberones, hervir agua o comprar fórmula. ¡Eso podría ser caro!”

—Andrew, papá de Andre

Hay muchas razones buenas. Estas son algunas.

El amamantamiento . . .

- Mejora la salud del bebé. Los bebés amamantados tienen menos molestias estomacales y menos infecciones del oído.
- Le ayuda al cerebro del bebé a crecer.
- Les da a usted y al bebé tiempo para estar juntos.
- Disminuye la probabilidad de sobrepeso para su bebé.
- Le puede ayudar a reducir el peso que adquirió durante el embarazo.
- Puede reducir el riesgo de osteoporosis (huesos quebradizos) y de ciertos tipos de cáncer en el futuro.
- Es más fácil y cuesta menos que la fórmula.
- Es algo que solamente usted puede hacer por su bebé.
- Reduce el riesgo del Síndrome de Muerte Súbita Infantil (SIDS es la sigla en inglés).

Comenzar a amamantar no es siempre fácil y unos pocos consejos pueden ser una gran ayuda. Aprenda más de su médico, enfermera, matrona, de la clínica WIC (Mujeres, Bebés y Niños), de la oficina de salud tribal o pública, de la clase de parto o La Leche League.

Los médicos recomiendan que amamante a su bebé por 12 meses por lo menos. Pero cualquier cantidad de leche materna que usted le de a su bebé es buena.

El amamantamiento por solamente unos pocos días le ayuda a su bebé. La leche que usted produce durante los primeros días—**calostro**—es especialmente buena para el recién nacido. Usted puede leer más acerca del amamantamiento en los números tres y cuatro de esta serie.



“¿Y los biberones?”

Hay muchas maneras de alimentar a su bebé.

Algunas madres solamente amamantan a sus bebés.

- Algunas madres extraen su propia leche y la ponen en un biberón:
- Para cuando estén trabajando o en la escuela.
- Para cuando estén demasiado cansadas para levantarse durante la noche.
- Para que el papá tenga oportunidad de alimentar al bebé.

Otras madres combinan el amamantamiento y la alimentación con fórmula. Por ejemplo, el papá alimenta al bebé con un biberón de fórmula en la noche o cuando la mamá está trabajando o en la escuela.

Si usted quiere amamantar y alimentar con fórmula también, espere hasta que usted y el bebé se hayan acostumbrado a amamantar antes de darle fórmula. Para producir suficiente leche, su cuerpo necesita que el bebé amamante. Y el bebé necesita acostumbrarse al amamantamiento también. Si usted reemplaza demasiadas alimentaciones de leche materna con fórmula, es posible que su cuerpo deje de producir suficiente leche.

Algunas madres nunca tratan de amamantar y solamente les dan fórmula a sus bebés desde el nacimiento. Estos bebés también crecen bien.

La mayoría de las mamás en los Estados Unidos tratan de amamantar. Sabemos que el amamantamiento les da a los bebés el mejor comienzo para sus vidas. La leche materna está diseñada solamente para los bebés y los mantiene sanos ahora y en el futuro.

¿Un visitante de la salud?

Es posible que le pregunten si le gustaría tener un visitante de la salud—alguien que tiene conocimientos sobre los niños y sus familias. La mayoría de los padres que tienen visitantes de la salud encuentran que son una gran ayuda.

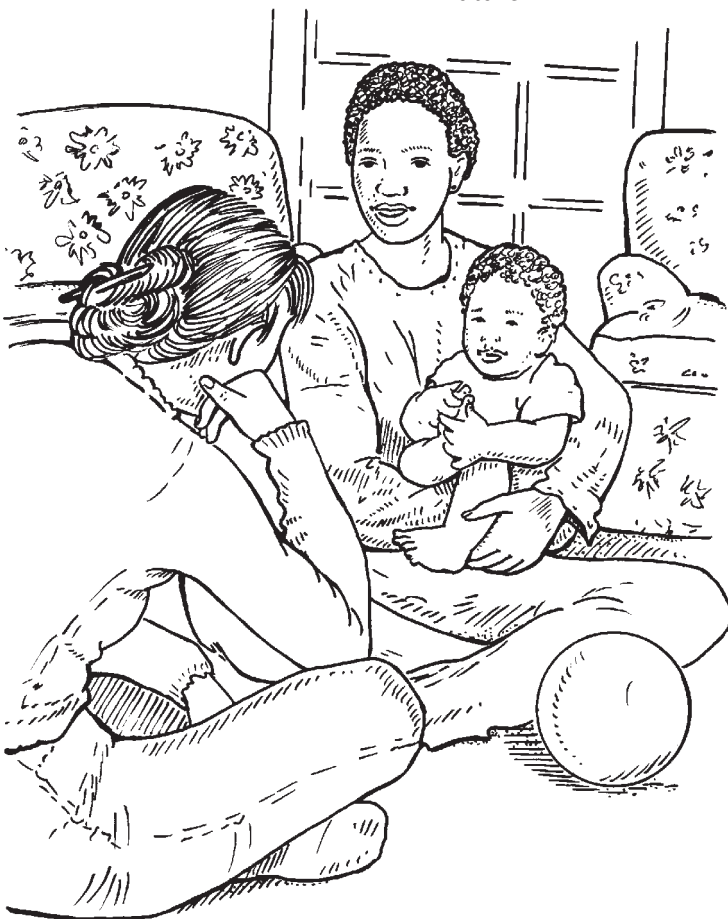
Es posible que un visitante de la salud le ayude . . .

- A aprender cómo tener un embarazo saludable.
- A conseguir cuidado de salud prenatal y otros recursos.
- A prepararla para ser madre.

Pregunte en la oficina de salud tribal o pública si proporcionan visitantes de la salud.

Centro de recursos para la familia

Hay muchas comunidades que tienen un centro de recursos para la familia o los padres. Estos a menudo proporcionan grupos de juego para bebés y niños pequeños, grupos de discusión y talleres para los padres, bibliotecas para prestar juguetes, programas de visitantes de salud y otros servicios para facilitar la crianza.





Dormir con el bebé

En muchas partes del mundo, los bebés duermen en la cama de sus padres. Pero las investigaciones han descubierto que es peligroso.

Los bebés pueden morir si se caen de la cama o por falta de aire cuando son cubiertos con una almohada o frazada o los adultos se dan vuelta sobre ellos. Por esta razón, American Academy of Pediatrics (la Academia de Pediatría de los Estados Unidos) ahora les advierte a los padres que eviten dormir con el bebé. Es peligroso. Además, interrumpe el sueño de los bebés que duermen frecuentemente con sus padres y esto les puede causar estrés. Una idea excelente es poner la cuna o canasta del bebé junto a su propia cama. De esta manera usted y el bebé se sienten vinculados, pero el bebé duerme en un lugar seguro. El bebé también está cerca para alimentarlo durante la noche. Este arreglo para dormir reduce el riesgo de Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) (Síndrome de Muerte Súbita Infantil).

Posición para dormir

Los médicos ahora recomiendan que el bebé **duerma de espaldas**, no de boca ni de lado. Esto reduce el riesgo de SIDS.



Cómo escoger una cuna

¡Los bebés duermen mucho! Por lo tanto, la seguridad de la cuna de su bebé es importante. Las siguientes **pautas de seguridad** son especialmente importantes durante los primeros 12 meses de vida:

Barras (o listones)— Las barras de una cuna o moisés deben estar a menos de 2 3/8 pulgadas de separación. Esto impide que el bebé se meta entre ellas o se quede atrapado y sea herido.

Colchón— El colchón debe ser firme y debe ajustarse apretadamente a todos los lados de la cuna. Use una sábana diseñada para cunas.

Ropa de cama— No use almohadas, protectores almohadillados, ropa de cama suave ni piel de oveja ni un colchón blando en la cuna. Quite todos los animales de peluche y juguetes. Un bebé que se da vuelta o presiona la cara contra estos artículos puede ahogarse y morir. **El bebé debe dormir de espaldas** y en un pijamas abrigado en vez de una frazada.

Recortes, postes, perillas—No use una cuna con recortes decorativos en los extremos ni postes o perillas en las esquinas. El cuello del bebé o su ropa puede quedar atrapado. Quite los postes o perillas de las esquinas que sobresalgan más de 1/16 de pulgada por sobre los lados de la cuna.

Cunas antiguas—No use una cuna pintada fabricada antes de 1978. Es posible que una cuna antigua tenga plomo en la pintura, lo que puede causarle daño duradero al bebé. Las cunas usadas pueden ser peligrosas para el bebé. Busque tornillos, soportes y otros artículos de ferretería sueltos, que falten, que estén quebrados o instalados **incorrectamente**.

Cunas con lados que se bajan— Empezando en junio de 2011, la venta (y re-venta) de cunas con lados que se bajan fue prohibida. Los bebés pueden quedar atrapados y ahogarse si el lado de la cuna se desprende parcialmente. Recomendamos que no se use una cuna con lados que se bajan. Si usted usa una cuna con lados que se bajan, Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) dice que los padres deben revisar la cuna para correctamente y de que ese modelo no haya sido retirado del mercado (usted puede buscar retiros en el sitio Web de CPSC en www.cpsc.gov/cpscpub/prerel/prerel.html?tab=recalls).

Moisés, cuna o canasta—Si lo desea no hay problema en usar un moisés, cuna o canasta para su recién nacido.

Para saber si su cuna u otros artículos para bebés son seguros, comuníquese con **Consumer Products Safety Commission** (Comisión de Seguridad de los Productos al Consumidor) al (800) 638-2772 o en www.cpsc.gov.

Comuníquese con **Back to Sleep** (Volver a dormirse) al (800) 505-2742 o en www.nichd.nih.gov/SIDS para más información.

Conocer a su bebé

Probablemente usted ya está pensando y soñando sobre cómo será su bebé. ¿Quién será esta personita? En unos pocos meses, usted lo sabrá. Mientras espera, estas son algunas cosas que puede hacer.

Usted o su pareja puede hablarle, cantarle y leerle al bebé. ¡Su bebé puede oírlo! Si usted tiene otros niños, es posible que les guste decirle “Hola” al bebé o escoger libros para que usted se los lea al bebé.

Usted o su pareja puede masajearle el vientre. ¡Es posible que usted sienta una patadita en respuesta a su voz o masaje!

¿Es su bebé una “persona matinal” o una “persona nocturna?” Es posible que usted sienta movimiento dentro de poco. ¿Cuándo está activo el bebé? ¿Cuándo está tranquilo? Si le hacen una ecografía para examinar su embarazo, mire al bebé. Pida una fotografía o DVD para guardar. Esta es su primera oportunidad de ver a su bebé. También puede ser divertido mostrarles a otras personas la primera fotografía de su bebé.

Especialmente para los padres

Dentro de poco usted podrá sentir al bebé moviéndose y verá crecer el cuerpo de su pareja. Trate de imaginar a la persona que está creciendo dentro de ella. ¿Qué desea usted para este niño? ¿Qué tendrá que proporcionar usted para este niño?

Estas son algunas maneras de participar en este embarazo

- Vaya con su pareja a las citas médicas.
- Ayúdele a cuidarse bien. Apóyela para que coma alimentos saludables y vayan a caminar juntos
- Aprenda sobre el parto, el amamantamiento y el cuidado de su bebé.
- Hable con su pareja acerca de cómo se siente y sobre cómo se siente usted. Pregúntele cómo puede ayudarla.
- ¡Sea positivo acerca de los cambios en el cuerpo de la mamá! ¡Usted y ella son un equipo!

Escoger un nombre para el bebé

El nombre de pila

Algunos padres simplemente escogen nombres que les gustan. Otros escogen nombres que reflejan sus esperanzas y sueños para su hijo(a). Algunas culturas y religiones tienen tradiciones acerca de cómo darles nombres a los niños.

El apellido

En los Estados Unidos el niño generalmente lleva el apellido del padre si los padres están casados. Los padres que no están casados—o tienen apellidos diferentes—pueden tener más alternativas sobre cuál será el apellido del bebé. En algunos estados, usted puede darle a su bebé cualquier apellido que le guste. Pero no siempre.

Si los padres tienen apellidos diferentes, averigüe lo que dice la ley estatal sobre el apellido del bebé.





Cuide sus dientes

Es importante cepillar y limpiarse los dientes con seda dental todos los días y continuar visitando al dentista con regularidad para exámenes y limpieza. Durante el embarazo su cuerpo produce hormonas que causan sensibilidad en sus encías y sangran fácilmente—una condición que se conoce como “gingivitis de embarazo”—y algunas investigaciones sugieren que la enfermedad de las encías puede estar asociada con el parto prematuro. Asegúrese de decirle a su dentista que está embarazada, ya que es posible que el dentista posponga los rayos X hasta después que nazca el bebé.

Alimentación saludable para un bebé saludable

La alimentación saludable es una parte importante del embarazo. Es posible que le preocupe su aumento de peso. Pero el aumento de peso es importante para la salud de su bebé.

La cantidad de aumento de peso depende de su edad, su peso inicial y ciertos problemas de salud. Para la mayoría de las mujeres, los médicos recomiendan un aumento de 25 a 35 libras.

Sin embargo, si usted está por debajo de su peso normal, es posible que su médico le aconseje que suba más (de 28 a 40 libras). Si usted está sobre su peso normal, es posible que necesite subir menos (de 15 a 25 libras).

- Trate de mantenerse activa todos los días. Haga ejercicio, aunque sea solamente caminar. Esto le ayudará a aumentar a un peso saludable.
- Coma una variedad de alimentos de cada grupo alimentario todos los días.

Estos son ejemplos de buenas comidas y meriendas

Desayuno

Jugo de naranja

Hojuelas de cereal de trigo con leche con poca grasa

Pan tostado con un poquito de margarina o mermelada

Merienda de la mañana

Taza de yogur

Almuerzo

Brócoli con palitos de zanahoria con salsa con poca grasa para untar

Emparedado de atún

Plátano

Jugo, leche o agua

Merienda de la tarde

Manzana y galletas saladas de trigo integral

Comida de la noche

Tacos de pollo o carne de vacuno

Maíz

Frijoles refritos

Ensalada de lechuga con tomate, zanahoria y aliño

Leche con poca grasa

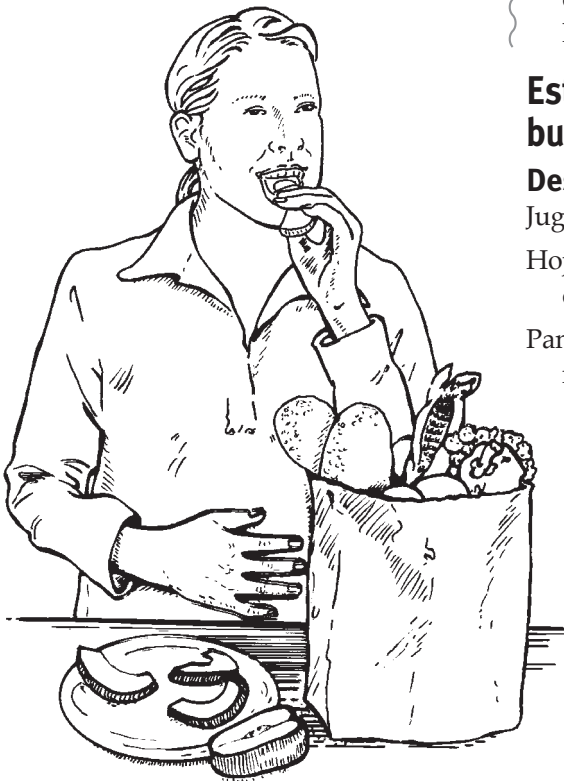
Merienda de la noche

Galletas Graham con mantequilla de cacahuete

Leche con poca grasa

¿Necesita ayuda para comprar alimentos saludables? WIC—Mujeres, Bebés y Niños—puede ayudarle a comprar alimentos saludables. (Vea la sección “Los asuntos de dinero son importantes” en el número uno de esta serie.)

¿Desea obtener más información sobre la alimentación saludable? Comuníquese con la oficina de la extensión de la universidad en su condado o área o con la oficina de salud pública o tribal.



Mamá y papá: La preparación para el parto

En algún momento durante el embarazo, todas las futuras madres se dan cuenta que el bebé va a tener que salir—¡de una manera o de otra! Esto puede darles miedo a los padres también. Es posible que usted esté preocupado de que el parto le hará daño a su pareja.

Es posible que los amigos y parientes compartan historias de partos con ustedes. Algunas de estas historias pueden ser útiles, pero otras no. Recuerden, cada nacimiento es diferente. Tener información sobre el parto puede calmar sus temores.

Estas son algunas cosas que usted puede hacer

Hágale preguntas al médico, enfermera o matrona. Puede ser útil escribir las preguntas cuando las piensa entre una cita y otra.

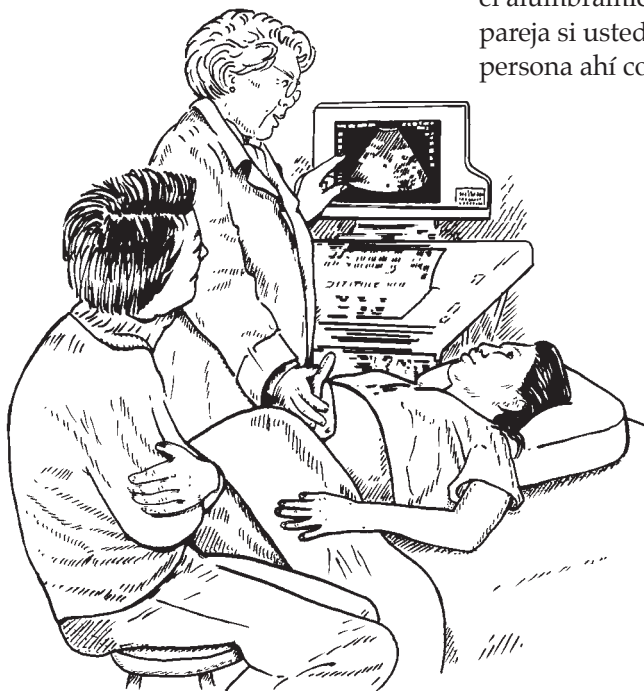
Tome una clase de parto. Aprenda sobre el trabajo de parto y el alumbramiento. Es posible que usted pueda obtener un descuento o ayuda financiera para asistir a las clases.

Lea. Saque libros y DVDs de la biblioteca. Pregúntele a su médico, enfermera, matrona o amigos qué libros son útiles en su opinión. (Vea la sección “Recursos impresos” en la página 13.)

Busque una amiga—¡o dos! Busque a alguien en quien pueda confiar para que esté con usted durante el parto. Si no puede encontrar a nadie, pídale sugerencias a su médico, enfermera o matrona. Pídale a esta persona que vaya a las clases y exámenes con usted.

En algunas comunidades hay mujeres que tienen entrenamiento especial para ayudar a otras mujeres con el parto. Estas mujeres se llaman **doulas**. Para obtener información sobre cómo encontrar y contratar a una doula en su área, comuníquese con **Doulas de Norte America** al (888) 788-3662 o en www.dona.org.

Papá—Haga planes para estar presente durante el parto. Esto lo ayudará a conocer a su bebé desde el primer momento. Si está nervioso o tiene miedo de estar presente en el alumbramiento, pregúntele a su pareja si usted puede tener a una persona ahí con usted.



“Leí todo lo que pude encontrar sobre el embarazo y el parto. Quería saber qué me iba a pasar a mí. ¡El conocimiento es poder!”

—LaTonya, madre de Dimitri

La depresión durante el embarazo

Si usted experimenta depresión durante el embarazo, pídale consejo a su médico. Es importante tratar la depresión durante el embarazo. La depresión sin tratamiento puede causar un nacimiento prematuro y un bebé de bajo peso al nacer y puede ser un riesgo para su salud. Los síntomas de la depresión incluyen:

- menos placer en actividades,
- tristeza,
- dormir demasiado o demasiado poco,
- disminución de energía,
- sentimientos de inutilidad,
- comer demasiado o demasiado poco,
- dificultad para concentrarse,
- pensamientos sobre herirse a sí misma.

Cuando hable con su médico, pídale que explique los beneficios y riesgos de tomar medicamentos o de recibir terapia. Al tratar su depresión ahora, usted se dará a sí misma y a su bebé la mejor probabilidad de buena salud.



Lista de chequeo para escoger a un médico o enfermera

- ¿Le explica esta persona las cosas claramente a usted?
- ¿La escucha? ¿Respeto sus preocupaciones?
- ¿Puede esta persona ayudarla a aprender a amamantar?
- ¿Verá usted a esta misma persona en la mayoría de las citas?
- ¿Hay alguien en la oficina de esta persona disponible para que usted la llame si tiene una preocupación después de las horas de oficina o durante el fin de semana?
- ¿Cubre su seguro de salud los servicios de este profesional?
- ¿Si usted no tiene seguro, puede hacer arreglos para pagar mensualmente?

También averigüe . . .

- ¿Qué piensa su pareja o amiga sobre esta persona?
- ¿Cuál es su opinión acerca de la circuncisión de los bebés niños?
- ¿Cómo serán las visitas a esta persona para su bebé?

Nombre de la persona, clínica y fecha:

Haga copias de esta lista para llevar a sus visitas.

Cómo escoger un médico o enfermera para su bebé

El médico o enfermera que usted escoja para su bebé será una persona con quien usted pueda hablar acerca de sus preocupaciones. Esta persona también se asegurará de mantener sano a su bebé.

- Un pediatra es un médico que se especializa en el cuidado de bebés y niños pequeños.
- Un médico de la familia es un médico con capacitación especial en el embarazo y el parto y el cuidado de los recién nacidos, niños, familias y comunidades.
- Una enfermera practicante (nurse practitioner) tiene entrenamiento especial avanzado en el cuidado de bebés y familias.
- Una enfermera de salud pública o tribal proporciona visitas, servicios de manejo de casos, consultas, educación y otros servicios a mujeres embarazadas, niños y familias. Esta persona trabaja en cooperación con su proveedor primario de salud.

Si usted no tiene seguro de salud, es posible que existan programas especiales para ayudarla. Tres cuartos de los niños sin seguro reúnen los requisitos para esta ayuda. Pregúntele a su médico, enfermera, oficina de salud pública o tribal o a WIC (Mujeres, Bebés y Niños). 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.

Visite a algunos médicos o enfermeras. Háblele a cada uno sobre las preocupaciones que tiene, por ejemplo, preocupaciones sobre su bebé o sobre ser madre. ¿Cómo responde cada persona? Complete la lista en esta página en cuanto pueda después de la visita.

Lleve a su pareja, una amiga o un pariente con usted cuando haga estas visitas y pregúnteles su opinión.



Cuidado infantil de buena calidad

El cuidado infantil probablemente no es lo más importante en su mente en este momento. Pero si va a trabajar o ir a la escuela después de que nazca el bebé, este es el momento para empezar a planificar. Cuidado infantil de buena calidad para un bebé puede ser difícil de encontrar. Muchos centros infantiles tienen listas de espera.

Su comunidad puede tener una agencia de referencia para el cuidado infantil. Para encontrar y pagar por cuidado infantil de buena calidad, llame a Child Care Aware (Consciencia sobre el Cuidado Infantil) gratis al (800) 424-2246 (ayuda en español los días de semana), o visite www.childcareaware.org.

Luego llame y visite a proveedores o centros de cuidado infantil. Cuando llame o visite, ¡haga preguntas! Child Care Aware le puede mandar una lista de chequeo o usted puede hacer la suya.

Estas son algunas cosas para pensar:

El tamaño del grupo—Los bebés están más cómodos en grupos pequeños (de no más de seis bebés en un cuarto)

Formación de vínculos—Los bebés necesitan atención cariñosa de las personas que los cuidan y es más probable que lo reciban cuando cada adulto cuida a tres bebés o menos.

Entrenamiento—Las personas que tienen entrenamiento especial y educación proporcionan el mejor cuidado. ¿Saben los proveedores cómo dar resucitación cardiopulmonar a un bebé?

Los proveedores de cuidado infantil—¿Cuidará a su bebé la misma persona todos los días? ¿O lo cuidarán diferentes personas? Tener un proveedor de cuidado diferente cada día o cambiar cada pocos meses puede ser muy difícil para el bebé.

El horario—¿Hay cuidado disponible cuando usted lo necesita?

Costo—¿Cuánto cobra el proveedor o el centro? El cuidado infantil de buena calidad puede ser costoso. Es posible que las familias con ingresos limitados reúnan los requisitos para recibir ayuda para pagar por el cuidado infantil. Llame a Child Care Aware al número gratis que se da arriba.

La rutina—¿Cómo es un día típico para los bebés que cuidan esos proveedores? ¿El proveedor cantaría, hablaría y jugaría con su bebé? ¿Por cuánto tiempo está prendida la televisión? Los expertos opinan que los bebés y los niños pequeños crecen y aprenden mejor sin la televisión.

Las visitas—¿Se les invita a los padres a visitar a cualquier hora? ¿La respuesta debe ser sí! Una vez que nazca su bebé, visite el hogar o el centro a diferentes horas del día para saber la rutina y para que conozcan a su bebé.

El amamantamiento—¿Apoyará el proveedor el amamantamiento? Si usted puede ir al hogar o centro durante el día a amamantar, ¿estará usted cómoda? ¿Saben los proveedores cómo manejar en forma segura la leche materna extraída que usted proporciona? ¿Hay una política de tomar a los bebés en brazos mientras los alimentan?

La salud—¿Qué hace el proveedor para mantener limpios la cocina, el área para cambiar pañales y los juguetes? ¿El proveedor anima el lavado de manos frecuente? ¿Es el hogar o centro libre de humo? ¿Está el área de preparación de comida alejada del área para cambiar pañales?

La seguridad—¿Están los juguetes, cunas y sillas altas seguros y en buena condición? ¿Los proveedores ponen siempre a los bebés de espaldas para dormir? ¿Ve usted algo que podría ser un peligro? Un hogar o centro de cuidado infantil no debe tener pintura que se está despegando o descascarando en el interior o exterior. Las casas construidas antes de 1978 pueden tener pintura de plomo lo que puede causarle daño duradero a su bebé.

Los reglamentos—¿Tiene licencia el hogar o centro? ¿Está acreditado? Recuerde, una licencia o acreditación es solamente el primer paso hacia la calidad, no es una garantía.

Las referencias—Pídale a otros padres los nombres de proveedores con quienes se pueda comunicar. Pregúnteles a los padres si el proveedor es fiable, si se llevan bien, si lo(a) recomendarían como proveedor y qué preocupaciones tienen.

Confíe en sus instintos. Usted sabe lo que será mejor para su bebé. Vaya con su pareja, una amiga o pariente cuando visite y pídale su opinión. Escoger cuidado infantil puede ser trabajo duro, pero su bebé pasará muchas horas en ese lugar aprendiendo y creciendo.



Preguntas y respuestas: “Me siento perfectamente bien. ¿Tengo que ver al médico de todas maneras?”

¡Sí! ¡El cuidado médico regular es importante para usted y para su bebé en crecimiento!

Durante los exámenes, su médico o enfermera . . .

- anotará su peso y presión arterial
- medirá el crecimiento de su vientre
- escuchará el latido del corazón del bebé
- analizará el nivel de azúcar, proteína o bacterias en su orina.
- le dará una inyección de vacuna si usted está embarazada durante la estación de la influenza
- contestará sus preguntas acerca del parto, amamantamiento y el tiempo que pasará en el hospital.
- Le dirá las señales de advertencia a las que usted debe poner atención.

Estos exámenes pueden detectar un problema como diabetes o anemia antes de que le haga daño a usted o al bebé. Los exámenes de sangre, la ecografía y otros exámenes pueden ayudar a identificar bebés con síndrome de down y otras anomalías genéticas. Su médico o enfermera puede explicar los riesgos y beneficios de cada examen y ayudarla a decidir si quiere hacerse alguno de ellos.

Usted puede invitar a su esposo, pareja, pariente o amiga a que vaya a estas citas médicas con usted.

Las señales de problemas durante el período intermedio del embarazo

Llame a su médico o enfermera inmediatamente si experimenta alguno de los siguientes síntomas:

- Cambio en el flujo vaginal o sangre
- Pérdida de fluido
- Dolor abdominal
- Presión, calambres en la pelvis o abdomen inferior, contracciones regulares o tensión en el útero
- Dolor constante y sordo en la espalda inferior
- Hinchazón excesiva de las manos o pies
- Dolor de cabeza muy fuerte
- Náusea, vómito o mareo
- Visión doble, visión borrosa, ceguera súbita
- Temperatura de 101 grados o más
- Hinchazón unilateral de la pierna

Estas pueden ser señales de parto prematuro u otros problemas.

Detectar el problema temprano aumenta la probabilidad de tener un bebé sano. Recuerde, si tiene alguna pregunta o preocupación, ¡llame a su médico!

“Me preocupa que mi bebé tenga algún problema de salud.”

No está sola. La mayoría de los padres se preocupan de si acaso tendrán un bebé sano. Afortunadamente, la mayoría de los bebés nacen sanos.

Estas son maneras de prevenir algunos problemas (pero no todos)

- Hágase exámenes con regularidad, comenzando ahora mismo.
- Coma alimentos saludables.
- Tome sus vitaminas prenatales como se lo aconseja su médico.
- Evite infecciones y enfermedades.
- Evite los cigarrillos, las drogas y el alcohol.

Los exámenes regulares pueden detectar algunos problemas durante el embarazo. Algunos problemas pueden detectarse con un análisis de la sangre del bebé después del nacimiento. Pídale a su médico o enfermera que hablen con usted sobre esto.

Si su bebé nace con un problema, usted no tendrá que enfrentarlo sola. Un equipo de profesionales de salud trabajará con usted para satisfacer las necesidades de su bebé.

Para obtener información sobre cómo prevenir los defectos de nacimiento, comuníquese con **March of Dimes** al (914) 997-4488 o en www.marchofdimes.com, o www.nacersano.org (en español).

Los asuntos de dinero son importantes

¿Qué necesitan los bebés?

¡Usted es lo más importante que necesita el bebé! En vez de comprar muchas cosas para su bebé, es posible que usted prefiera ahorrar su dinero para otras prioridades.

Posiblemente usted se podría quedar en casa sin trabajar por un período más largo. Quizás usted podría trabajar a media jornada por un tiempo. Ahorrar dinero le daría protección financiera en caso que el bebé se enferme y usted tenga que ausentarse del trabajo.

Estas son algunas cosas que necesitará su bebé

Asiento de seguridad para el

automóvil—Usted puede leer sobre cómo escoger un asiento de seguridad en el próximo número de esta serie.

Ropa—¡Los gastos pequeños se acumulan rápidamente! Los bebés crecen tan rápido que usted no necesitará comprar mucha ropa. Necesitará pañales, camisetas y pijamas. Si hace frío afuera, es posible que necesite un conjunto abrigado, un traje para nieve y una gorra abrigada para el bebé.

La cuna—Vea “Cómo escoger una cuna” en la página 4.

Sillita de paseo o mochila porta-

bebés—Estos artículos no necesitan ser costosos. Ponga especial atención para asegurarse de que los artículos usados o prestados sean seguros. Para saber más sobre cómo inspeccionar la seguridad del equipo usado llame a **Consumer Products Safety Commission** (Comisión de Seguridad de Productos al Consumidor) gratis al (800) 638-2772 (ayuda en español los días de semana), o visite www.cpsc.gov.

Quizás usted prefiera esperar para comprar otros artículos grandes, como un columpio, hasta que el bebé tenga suficiente edad para usarlo. Es posible que usted descubra que no necesita todas esas cosas en los avisos comerciales. Su seguro de salud posiblemente pueda ayudar a pagar por un asiento de seguridad para el automóvil o una bomba para extraer leche. O es posible que estos artículos se puedan obtener gratis en la oficina de salud tribal o pública o en la clínica WIC. Si usted no tiene seguro de salud, pregúntele al médico o a la enfermera del bebé acerca de programas especiales que puedan ayudar a pagar por el cuidado médico.

Para recibir ayuda con su presupuesto, comuníquese con la oficina de la extensión de la universidad en su condado o área. Y pregúntele a sus amigos.

Su biblioteca puede tener libros o revistas con consejos para ahorrar dinero. Y la mayoría de las bibliotecas tienen un computador disponible que usted puede usar para investigar en línea.



“Me alegro de que no compremos todas las cosas que las revistas decían que necesitábamos. Pedimos prestado un columpio de una amiga. El bebé lo usó dos o tres veces. ¡Me alegro de que no desperdiciamos nuestro dinero en eso!”

—Daryl, papá de Allison

“Si tiene impresa la palabra ‘bebé’ icuesta el doble!”

—Cheryl, futura madre



Padres que trabajan

Si usted piensa volver al trabajo después que nazca el bebé, pregunte sobre el permiso parental (permiso maternal) ahora. Tener un bebé es un trabajo duro. El cuerpo de la mamá necesitará tiempo para recuperarse.

En algunos casos, el papá también puede obtener permiso parental.

La ley federal

La Family and Medical Leave Act (FMLA) (Ley de Licencia Familiar y Médica) es una ley federal. Requiere que muchos (pero no todos) empleadores les den a las nuevas madres y a los nuevos padres hasta 12 semanas sin trabajar para cuidar al recién nacido. Los negocios pequeños (con menos de 50 empleados) no tienen que hacerlo. Todos los empleados del gobierno que trabajan en agencias locales, estatales, federales y de educación local están cubiertos por esta ley. Las familias con miembros en el servicio militar pueden tener los requisitos para recibir más tiempo.

Para cumplir con los requisitos para FMLA usted debe . . .

- trabajar para un empleador cubierto por la ley,
- haber trabajado por lo menos 12 meses para ese empleador,
- trabajar en un lugar en los Estados Unidos donde por lo menos 50 empleados en su compañía están empleados dentro de 75 millas,
- haber trabajado por **lo menos 1,250 horas** en los últimos 12 meses (aproximadamente 60 por ciento de la jornada completa). Si usted o su pareja está empleado como miembro de una tripulación de vuelo, este requisito puede ser modificado.

Los esposos empleados por el mismo empleador pueden estar limitados a un total combinado de 12 semanas de licencia familiar para el nacimiento y cuidado de un recién nacido. FMLA no es licencia pagada. Pero si su empleador le permite usar licencia para enfermedad o días de vacación como parte de o todas las 12 semanas, esa licencia puede ser pagada.

Durante la licencia FMLA...

Su empleador debe continuar su seguro de salud.

Usted debe continuar pagando su parte del costo del seguro de salud. (Si usted no vuelve a trabajar, es posible que tenga que devolverle a su empleador el costo de esos beneficios.)

Su trabajo—o un trabajo similar—está garantizado cuando usted vuelva. No puede ser despedida(o) por tomar licencia familiar.

La ley estatal

Algunos estados también tienen una ley de licencia familiar y médica. En algunos casos, la ley estatal puede ser mejor para su situación que la ley federal. En estos casos, se aplica la ley estatal.

Su empleador

Su empleador puede permitirle una licencia pagada o una licencia por más tiempo que lo que requiere la ley federal. Hable por adelantado de sus planes con su empleador. La ley requiere que usted dé 30 días de aviso de sus planes cuando sea posible.

Es su decisión

Piense en lo que es mejor para usted, su bebé y su pareja.

- ¿Será la licencia pagada o sin pago?
- ¿Por cuánto tiempo puede usted estar sin este ingreso?
- Cuando usted vuelva al trabajo, ¿puede ser a jornada parcial por un tiempo? ¿Puede usted trabajar en su casa?
- ¿Cómo puede ayudar su pareja?

Si tiene preguntas, hable con el representante sindical o con alguien en el departamento de recursos humanos. Usted también puede obtener información en línea en www.dol.gov/whd.

¿Se van a mudar?

¿Dónde van a vivir usted y su bebé?
¿Es un lugar saludable? Las viviendas construidas antes de 1978 pueden tener pintura con plomo que le puede causar daño duradero a su bebé. (Vea “La prevención del envenenamiento por plomo” en el primer número de esta serie.)

Para recibir ayuda para encontrar una vivienda dentro de su presupuesto, comuníquese con la autoridad de la vivienda de su ciudad, condado o tribu o con la agencia de acción comunitaria.

La vivienda justa

Es ilegal que un dueño de vivienda se niegue a alquilarle una vivienda porque usted está embarazada o tiene niños. Si esto le ocurre a usted, llame al U.S. Department of Housing and Urban Development’s (HUD) **Housing Discrimination Hotline** (la Línea Directa para Discriminación en la Vivienda del Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de los Estados Unidos (HUD) gratis al (800) 669-9777* o TTY (800) 927-9275 (ayuda en español los días de semana).

*Oprima 1 para inglés o 2 para español, luego oprima 2 para continuar. Para hablar con alguien en una oficina de HUD cerca de usted, oprima los tres números del código de área de su número de teléfono.

Usted también puede recibir información sobre sus derechos legales o presentar un formulario de queja en línea. Escoja “File a Fair Housing Discrimination Complaint (Presente una Queja de Discriminación en la Vivienda Justa)” en portal.hud.gov.

Tome el tiempo que necesita para pensar y planificar por adelantado.

¿Con quién vive usted ahora? Puede ser más fácil criar a su bebé si usted vive con personas que pueden ayudarla y apoyarla. Será difícil si usted vive con personas que no la apoyan a usted ni a su bebé.

Recursos impresos

Denise y Alan Fields’s *Baby Bargains* (Buenas ofertas para bebés de Dense 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) abarca 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 inglés).

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).



Recursos en Wisconsin

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

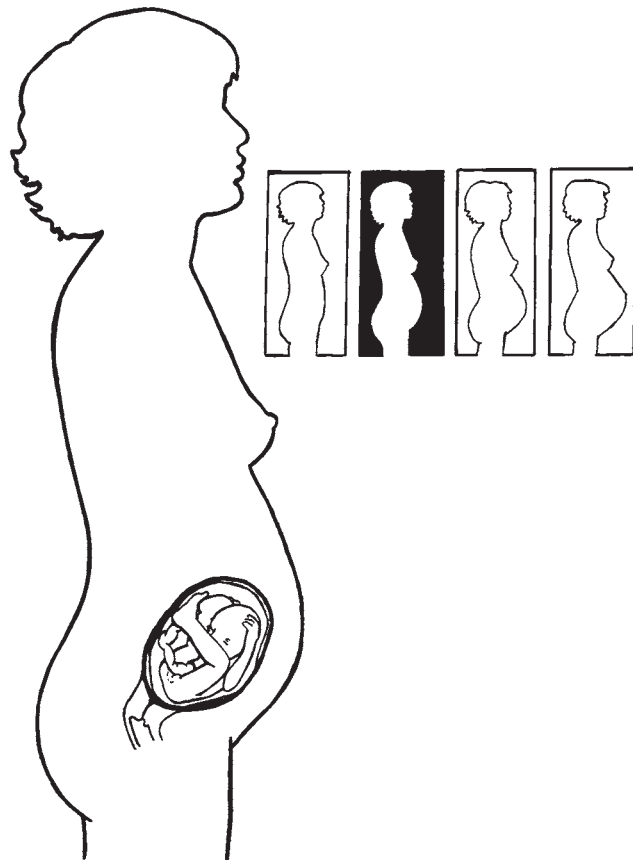
Supporting Families Together Association Child Care Resource & Referral Agencies (Agencias de Recursos y Referencias para el Cuidado Infantil de la Asociación de Apoyo para Familias Unidas) Les ayuda a los padres a encontrar cuidado infantil y a evaluar los centros infantiles. (888) 713-4537 www.supportingfamilies.together.org/CCR_R.html

Wisconsin Tobacco Quit Line (Línea para Cesar el Uso del Tabaco de Wisconsin) Proporciona guía gratis y práctica para ayudarla(o) a dejar de fumar.(800) 784-8669 (877) 266-3863 (en español) www.ctri.wisc.edu/quitline2.html

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

El desarrollo en las semanas 20 a 30

¿Qué apariencia tiene el bebé ahora?	¿Qué hace el bebé ahora?	¿Cómo se siente la mamá?	¿Qué pueden hacer las parejas?
Su bebé se parece más y más a una persona real. A fines del séptimo mes, su bebé puede medir más de un pie!	¡Está creciendo más y más! El bebé responde a la luz y a los sonidos y puede patear, chuparse el pulgar y abrir y cerrar los ojos.	La mamá se sentirá más embarazada. Es posible que sienta más molestias en su vientre en crecimiento y de sus ligamentos que se están estirando.	¡Hable y cante! El bebé podrá oírlo. Es posible que sienta patear al bebé. Dele un masaje en el vientre a su pareja y es posible que el bebé responda.



Recursos en línea

American Academy of Pediatrics

(La Academia de Pediatría de los Estados Unidos) Ofrece libros y consejos sobre la salud y el desarrollo infantil, las inmunizaciones y la seguridad. www.aap.org

Consumer Products Safety Commission

(La Comisión de Seguridad de los Productos al Consumidor) Ofrece alertas y retiradas de seguridad. Se ofrece ayuda en español los días de semana. (800) 638-2772 www.cpsc.gov

La Leche League

Presenta recursos para el amamantamiento. Consulte este recurso para encontrar apoyo local de una madre a otra, libros buenos en inglés y en español, y consejos sobre el amamantamiento en muchos idiomas. www.lalecheleague.org

March of Dimes

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 (en español)

National Lead Information Center

(Centro Nacional de Información sobre el plomo) Ofrece recursos para ayudarla a manejar el plomo en su casa. (800) 424-5323 www.epa.gov/opptintr/lead/pubs/nlic.htm

Prevent Child Abuse America

(Prevención del Abuso Infantil América) Ofrece grupos de apoyo local para padres y recursos fiables sobre la crianza. www.preventchildabuse.org

Smokefree.gov

Proporciona números de teléfono locales de expertos que pueden ayudarla a dejar de fumar a través de la "Tobacco Quit Line (Línea Directa para Cesar el Uso del Tabaco.)" www.smokefree.gov/expert.aspx

WIC—Women, Infants, and Children (Mujeres, Bebés y Niños)

Proporciona alimentos nutritivos, consejos sobre la alimentación saludable y referencias para el cuidado de salud de las mujeres, los bebés y los niños de hasta 5 años. Para encontrar una agencia de WIC cerca de usted, llame a la línea de ayuda de la guía Telefónica o visite el sitio web. www.fns.usda.gov/wic

MyPyramid for Moms

(Mi Pirámide para las Mamás) La ayuda a planificar comidas saludables para usted y su bebé. www.choosemyplate.gov/mypyramidmoms/index.html

text4baby.org

Este servicio de mensajes de texto móvil gratis proporciona información para las mujeres embarazadas y las nuevas mamás.

Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)

Proporciona 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 sano y respuestas a 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 20 a 30



La preparación para ser padres