



B3789s-03

# La preparación para ser padres



LOS ÚLTIMOS MESES • SEMANAS 30 A 40

## Embarazo sano, bebé sano

En los últimos meses del embarazo es posible que usted sea examinada cada dos semanas, luego todas las semanas. Si hay algún problema, es importante encontrarlo lo antes posible.

### Estos son consejos para los meses venideros:

#### Deje de usar alcohol y otras drogas.

Si fuma, bebe alcohol o toma drogas, ¡este es el momento para dejar de usarlos! No hay ninguna cantidad que sea segura. Dejar de usarlos ahora le ayudará mucho a su bebé.

**Coma una dieta saludable.** Y beba de seis a ocho vasos de líquidos saludables todos los días. El agua, la leche y el jugo son buenas alternativas. Trate de limitar el jugo a media taza al día.

**Haga actividad física.** Trate de salir a caminar un poco todos los días.

### Señales de problemas durante los últimos meses del embarazo

Llame a su médico o enfermera inmediatamente si experimenta cualquiera de los problemas a continuación:

- Pérdida de sangre vaginal
- Pérdida vaginal de líquido amniótico
- Calambres o dolor abdominal

- Dolores de cabeza muy fuertes y cambios en la vista
- Hinchazón de un lado de la pierna
- Disminución del movimiento del feto

Seguir este consejo le ayudará a que su bebé nazca a término.

Los bebés que nacen prematuramente o que son muy pequeños (menos de 5½ libras) tienden a tener más problemas graves de salud.

## Algunas cosas en que pensar

¿Quién ayudará a criar a este niño? Puede ser muy útil tener a otras personas que le ayuden después del nacimiento. A menudo las personas se entusiasman con la idea de ayudarla si usted simplemente se lo pide.

¿Tiene usted amigas que son madres? Si no es así, las clases de parto o de crianza pueden ser buenas maneras de comenzar amistades con otros padres.

¿Cómo son sus propias relaciones con sus parientes? ¿Hay algunas relaciones que necesitan ser reparadas o fortalecidas?

Espere un número más de *La preparación para ser padres* antes que nazca su bebé.

## Índice de materias

Embarazo sano, bebé sano	1
Algunas cosas en que pensar	1
La seguridad en el automóvil ahora y en el futuro	2
Cómo escoger cuidado infantil de buena calidad	3
Los asuntos de dinero son importantes	3
La canción para el bebé	4
Preguntas y respuestas	4-5
Es posible que su bebé nazca prematuramente	6
La circuncisión	6
La preparación para el parto y alumbramiento	7
Especialmente para los padres	8
Los hermanos	9
La planificación de su familia	9
Lista de chequeo para escoger cuidado infantil de buena calidad	10
La paternidad	11
¿Qué apariencia tendrá el bebé?	11
Mantenga a su familia fuera de peligro	12
Cómo escoger juguetes para el bebé	12
Recursos en línea	13
Recursos de Wisconsin	13
Recursos impresos	14
El desarrollo en las semanas 30 a 40	14
Lista de números de teléfono para recortar y guardar	15



# La seguridad en el automóvil ahora y en el futuro

### Proteja a su bebé ahora usando siempre su cinturón de seguridad.

Ajuste el cinturón en la parte inferior de su vientre. Póngase la correa para el hombro cruzada sobre el pecho. Cuando maneje, ponga el asiento lo más atrás que sea posible.

**Necesitará un asiento de seguridad** para el automóvil para traer a su bebé a casa del hospital. Nunca permita que su bebé viaje en un vehículo a menos que esté en un asiento de seguridad para bebés. Los bebés y los niños pequeños deben viajar en un asiento de seguridad orientado hacia atrás hasta que tengan dos años de edad o hasta que lleguen al peso más alto o la altura más alta permitida por el fabricante del asiento para automóvil.

**Compre un asiento de seguridad en una tienda que le permita devolverlo** si no funciona bien en su automóvil. La compra y el uso del asiento de seguridad no son tan fáciles como parece.

**Lo mejor es comprar un asiento de seguridad nuevo.** Es posible que su seguro de salud ayude a pagarlo.

**Lea el manual del asiento de seguridad para saber cómo instalar el asiento de seguridad para el automóvil correctamente** y cómo sujetar al bebé en el asiento usando la correa.

### Si usted usa un asiento de seguridad viejo, asegúrese de que . . .

- **No sea demasiado viejo y que tenga una etiqueta** con el número de modelo y la fecha de fabricación. Hable con el fabricante para saber por cuánto tiempo recomienda que se use ese modelo de asiento de seguridad. Safe Kids USA (Niños Seguros USA) recomienda que no se usen asientos para el automóvil de más de cinco años.
- **Obtenga un manual con instrucciones.** Si no, pídale al fabricante que le proporcione las instrucciones apropiadas de acuerdo al nombre del modelo y la fecha en la etiqueta.
- **No tenga grietas ni le falten partes.**
- **Nunca haya estado en un accidente automovilístico**—ni siguiera uno de poca gravedad.
- **No haya sido retirado.** Para averiguar, llame gratis a **Auto Safety Hotline** (Línea Directa para la Seguridad Automovilística) al (888) 327-4236 los días de semana de 8 a.m. a 8 p.m. EST (Tiempo Estándar del Este) (ayuda en español disponible). TTY: (800) 424-9153.

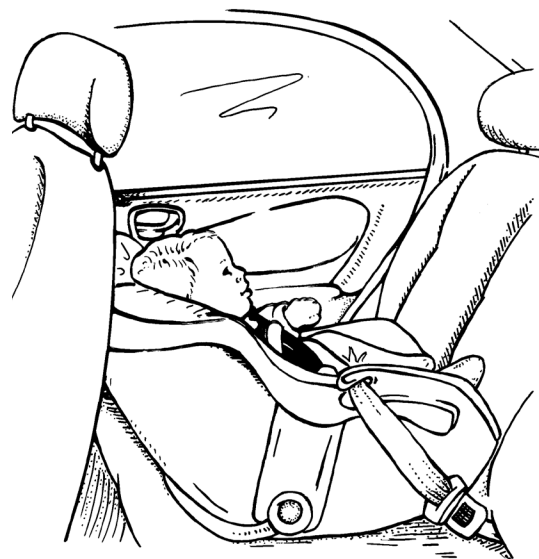
Muchas comunidades tienen inspectores para los asientos de seguridad para automóviles que pueden revisar el suyo para saber si es seguro.

### Aprenda más sobre la seguridad suya y de su bebé en un automóvil de . . .

American Academy of Pediatrics (Academia de Pediatría de los Estados Unidos)  
[www.healthychildren.org/English/safety-prevention/on-the-go/pages/Car-Safety-Seats-Information-for-Families.aspx](http://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/on-the-go/pages/Car-Safety-Seats-Information-for-Families.aspx)?

National Highway Traffic Safety Administration (Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras)(888) 327-4236 (ayuda en español disponible)  
[www.nhtsa.gov](http://www.nhtsa.gov)

Safe Kids USA (Niños Seguros USA)  
[www.safekids.org/safety-basics/babies/on-the-way/carseat-safety-for-babies.html](http://www.safekids.org/safety-basics/babies/on-the-way/carseat-safety-for-babies.html)



## Cómo escoger cuidado infantil de buena calidad

Una de las decisiones mayores que tienen que tomar los padres es escoger cuidado infantil. Tome esta decisión ahora si piensa volver al trabajo o a la escuela después que nazca el bebé.

Puede ser difícil encontrar cuidado de buena calidad. Es posible que tenga que pagar más de lo que pensaba o ir muy lejos.

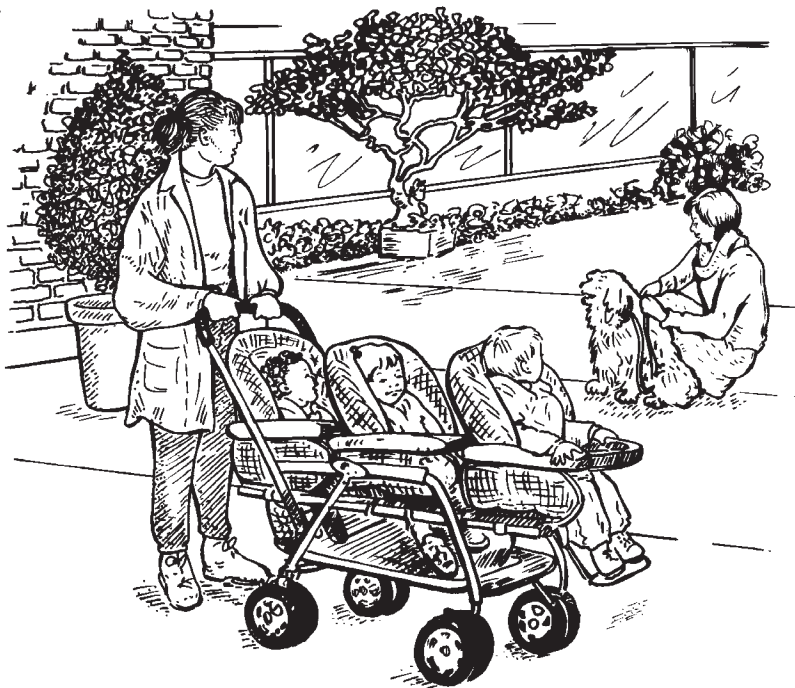
Llame a varios proveedores de cuidado. Pídale que le manden información sobre su horario, tarifas y política. Decida cuáles quiere visitar. Usted también puede hacer algunas preguntas por teléfono para ayudarlo a decidir.

### Para escoger cuidado infantil seguro y sano . . .

- Visite a varios posibles proveedores, como por ejemplo hogares de cuidado infantil familiar o centros de cuidado infantil. No escoja simplemente el primer lugar que vea. Compare varios lugares para encontrar el mejor.

- Observe a la persona que va a cuidar a su bebé. Use la lista de chequeo en la página 10 para ayudarlo a observar.
- Hable con el proveedor y el director usando la lista de chequeo de la página 10. Escuche cómo hablan acerca de los niños a quienes cuidan. Observe lo que hacen. Use sus instintos.
- Piense en cómo será este hogar o centro para un bebé. ¿Disfrutará su bebé del tiempo que pase ahí?

Los cambios de proveedor son difíciles para un bebé. Escoja cuidadosamente ahora para encontrar uno bueno. Escoja a alguien que haya trabajado en ese centro de cuidado por algún tiempo y piensa quedarse. Traiga a su pareja, a un amigo o a un pariente cuando vaya a visitar y pídale su opinión.



## Los asuntos de dinero son importantes

### Préstamo para un asiento de seguridad para el automóvil

Si usted no tiene suficiente dinero para comprar un asiento de seguridad nuevo, pregúntele al especialista en el cuidado materno y de salud tribal, en el hospital, al médico o enfermera del bebé qué le pueden sugerir. Muchas comunidades tienen asientos de seguridad para el automóvil que prestan gratis.

### Ayuda para pagar por el cuidado infantil

Si usted vive con ingresos limitados, es posible que tenga los requisitos para recibir ayuda para pagar por el cuidado infantil. Para encontrar la agencia más cercana que pueda ayudarla, llame a **Child Care Aware** los días de semana gratis al (800) 424-2246 (ayuda disponible en español) o visite el sitio web en [www.childcareaware.org](http://www.childcareaware.org).

Si piensa continuar amamantando después de volver al trabajo o a la escuela, vea la sección “Preguntas y respuestas” en las páginas 4 y 5. Es posible que la clínica WIC (Mujeres, Bebés y Niños) pueda proporcionarle una bomba de seno a bajo costo o gratis, además de otros servicios.



### Preguntas y respuestas



#### La canción para el bebé

Algunos padres escogen una canción o una rima que es “su canción” para el bebé. Usted puede inventar su propia canción. Cántesela al bebé ahora y después del nacimiento.

Incluso ahora, su bebé puede oírla cuando habla o canta y es posible que note ¡que le bebé pateo o se mueve!

Cuando llegue el bebé, usted puede cantar la canción y ver cómo responde. Es probable que el bebé reconozca la canción.

**“Mi tía dice que mis senos son demasiado pequeños para amamantar a mí bebé y que nadie en mi familia ha podido producir suficiente leche para amamantar a un bebé. Quiero tratar de amamantar a mi bebé pero itengo miedo de que se muera de hambre! ¿Tiene razón mi tía?”**

Muchas madres tienen la misma preocupación. Pero la buena noticia es que su cuerpo producirá suficiente leche para su bebé, sin importar el tamaño de los senos.

**Mientras más a menudo amamanta una mujer a su bebé, más leche produce su cuerpo.**

Por lo tanto no vacile y trate de amamantar. Dígale a su médico o enfermera que usted quiere amamantar. Pídale información acerca de clases que usted pueda tomar o un asesor de lactancia a quién usted pueda llamar con sus preguntas.

Ayuda mucho tener a una persona cercana con quién hablar, especialmente cuando usted está comenzando. Puede leer más acerca del amamantamiento en el próximo número de esta serie.

**“Quiero amamantar, pero tengo miedo de lo que piensen otras personas. ¿Me mirarán fijamente? ¿Qué hago si me dicen algo? Quiero hacer lo que es mejor para mi bebé.”**

¡Felicitaciones por querer amamantar! Como usted sabe, el amamantamiento es lo mejor para su bebé.

Desafortunadamente, algunas personas hacen sentirse incómodas a las mamás que amamantan. Pero hay muchas otras personas que piensan que el amamantamiento es excelente – aunque no se lo digan.

Una vez que usted y su bebé se hayan acostumbrado uno al otro, usted descubrirá que es fácil amamantar sin que la gente lo note. Es mejor llevar ropa amplia y un sostén para amamantar o uno que usted pueda desabrochar fácilmente.

Usted puede cubrir a su bebé con una frazada mientras amamanta. Es posible que usted se sienta más cómoda amamantando en un lugar privado. Usted también puede extraer leche materna y dársela a su bebé en un biberón cuando salen.

Busque personas que apoyen su decisión de amamantar. Hable con ellos sobre sus sentimientos. Recuerde que usted está haciendo lo que es mejor para su bebé.



## “¿Puedo amamantar si pienso volver a la escuela o al trabajo?”

¡Sí! Esto es lo que puede hacer.

**Haga preguntas.** Obtenga consejos de expertos y de madres con experiencia.

**Aprenda más.** Tome clases o lea libros y folletos para mamás que amamantan después de haber regresado al trabajo o a la escuela.

**Extraiga su leche materna.** Usted puede extraer su leche materna para alimentar a su bebé cuando usted está ausente. Algunas mujeres pueden extraer la leche manualmente, pero la mayoría de las mujeres encuentran que es más fácil con una bomba.

Usted puede comprar o arrendar una bomba de seno por menos de lo que pagaría por fórmula infantil. La clínica WIC (Madres, Bebés y Niños) puede tener una bomba a bajo costo o gratis.

Algunas mujeres deciden darles fórmula a sus bebés mientras están trabajando. Sin embargo es posible que usted tenga que extraer su leche de todas maneras si está ausente por más de 2 o 3 horas.

¿Por qué? Para hacer que su cuerpo continúe produciendo leche. Si su bebé generalmente amamanta cada 3 horas, es posible que tenga que extraer cada 3 horas cuando esté lejos de su bebé.

**Papá**—Usted puede ayudar a la mamá a continuar el amamantamiento cuando vuelva a trabajar ayudándole a que se cuide. Asegúrese de que coma bien y beba mucha agua, leche y jugo.

Usted también puede ayudar a la mamá a amamantar ayudando en la casa mientras ella amamanta al bebé.

### **Congele la leche materna extra.**

Aproximadamente dos semanas antes del día en que piensa volver al trabajo, extraiga un poco de leche extra. Muchas mamás descubren que esto es más fácil de hacer después del amamantamiento de la mañana. Congele la leche materna en bolsas para guardar leche materna o biberones estériles y póngales una etiqueta con la fecha en que fueron congelados. La leche materna se expande al congelarse; por lo tanto, no llene las bolsas o botellas hasta arriba. Las bolsas se pueden guardar por dos semanas en el congelador del refrigerador (póngalas en la parte de atrás del congelador) o por hasta cuatro meses si está congelada sólidamente en un congelador independiente. Esta leche se puede descongelar durante la noche en el refrigerador y se puede alimentar al bebé con ella cuando usted está ausente. Nunca descongele la leche a la temperatura del cuarto.

**Visite a su bebé.** Es posible que usted pueda visitar a su bebé durante el día para amamantarlo. Quizás su bebé la pueda visitar a usted en el trabajo. O posiblemente usted pueda trabajar a jornada parcial, para poder pasar más tiempo con su bebé.

**Espere más amamantamiento de noche o en sus días libres.** Si usted amamanta a su bebé pero también trabaja o va a la escuela, es posible que haya veces en que su bebé tenga que ser alimentado con biberón. Si es así, es posible que su bebé pase más tiempo amamantando para compensar por el tiempo que pasa alimentándose con el biberón. ¿Puede usted pedir ayuda para preparar la comida? ¿Salir a hacer recados? Su bebé necesitará pasar tiempo con usted.





**“Siempre llevamos una lista de preguntas cuando vamos a ver al médico.”**

—Karen y Brad, futuros padres

### Es posible que su bebé nazca prematuramente

Aproximadamente **uno de ocho** bebés nace antes de término—antes de que se cumplan las 37 semanas de embarazo. Aproximadamente **uno de 12** bebés nace con **peso bajo**, o pesa menos de 5½ libras.

El nacimiento prematuro y el peso bajo pueden ser dañinos para su bebé. Hay muchos artículos en estos boletines informativos que dan consejos para prevenir el nacimiento prematuro.

Los profesionales médicos aprenden más cada año sobre cómo prevenir nacimientos antes de término y cómo mantener vivos y sanos a los bebés prematuros. El típico bebé nacido antes de término y con peso bajo permanece en el hospital por aproximadamente tres semanas. Algunos bebés permanecen por más tiempo. Si esto ocurre, le creará problemas en su vida por un tiempo. Un nacimiento prematuro puede tomarla por sorpresa. Es posible que no esté preparada y no podrá traer al bebé a casa inmediatamente.

**Si el bebé nace prematuramente o con peso bajo, haga arreglos para poder estar con el bebé en el hospital lo más que pueda**, aunque signifique hacer un viaje de su casa al hospital todos los días. Las enfermeras le mostrarán cosas útiles que usted puede hacer con su bebé, incluyendo abrazarlo y comenzar a amamantarlo.

Pregúnteles a las enfermeras qué puede hacer para ayudarle al bebé a subir de peso y mejorar su salud general más rápidamente. Algunas prácticas que han sido exitosas con los bebés prematuros incluyen darle **masajes al bebé** y el **“cuidado canguro”**—llevar al bebé en contacto con él, piel a piel dentro de su ropa.

¡Estas actividades son buenas para usted también! Le ayudan a conocer a su bebé.

### La circuncisión

Los bebés niños nacen con una piel que cubre el extremo del pene. La circuncisión es una operación que le quita este prepucio y generalmente se hace unos pocos días después del nacimiento.

Esta cirugía ofrece algunos beneficios médicos menores. Pero ahora los médicos piensan que estos beneficios no son una razón suficiente para circuncidar a todos los bebés niños.

Los padres son los que deben decidir si quieren circuncidar a sus hijos. Es posible que usted tenga razones religiosas o culturales para la circuncisión. Puede ser su costumbre. Si usted escoge la circuncisión, los expertos aconsejan que se use un medicamento para el dolor durante la cirugía. Se le puede ofrecer agua azucarada al bebé durante este procedimiento para consolarlo.

Hable sobre la circuncisión con su pareja y con el médico o enfermera de su bebé antes del nacimiento del bebé.



## La preparación para el parto y alumbramiento

Aunque usted haya tenido otros bebés, es posible que tenga preocupaciones sobre cómo será este parto y alumbramiento. Todos los partos son diferentes.

Si este es su primer bebé, probablemente está preocupada acerca de lo que pasará. Si se prepara más, se preocupará menos.

### Aprenda sobre el parto y el alumbramiento

Tome una clase de parto. Tome una gira del hospital. El saber más sobre el proceso del nacimiento lo hará más fácil.

### Aprenda sobre los riesgos y beneficios de . . .

- diferentes maneras de relajarse durante el parto.
- diferentes posiciones para el nacimiento.
- drogas que pueden aliviar el dolor.

### Tenga a alguien con usted cuando de a luz

Pídale a su marido, pareja, madre, hermana o a una amiga que asista a las clases de parto con usted y proporcione apoyo mientras usted da a luz.

Es posible que usted pueda encontrar a una doula cerca de usted. Una **doula** tiene entrenamiento especial para ayudar a las mujeres con el parto y nacimiento y para ayudarlas después. Para encontrar información sobre cómo encontrar, escoger y contratar a una doula cerca de usted, llame a **Doulas of North America** (Doulas de Norteamérica) al (888) 788-3662, o visite el sitio web de la organización en [www.dona.org](http://www.dona.org).

Las enfermeras del hospital y su médico también la ayudarán, pero no estarán con usted todo el tiempo. Por esta razón, es bueno tener a alguien que proporcione apoyo continuo. Piense en hacer un plan de parto para informar a sus profesionales de salud de sus preferencias.

### ¡Parejas—se los necesita!

Aunque usted nunca haya visto un parto, usted puede ayudar en este.

Hable con su pareja y con el médico o enfermera acerca de cómo puede usted ayudar. Vaya con ella a las clases de parto. Hable con otros padres sobre sus experiencias de ayuda en el parto.

**“Saber qué esperar me hizo sentir menos miedo.”**

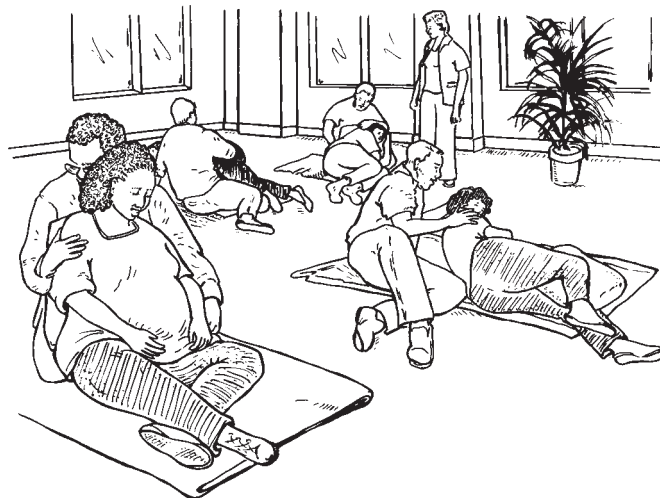
—*Shonta, madre de Danielle y Kendra*

**“Mi parte durante el trabajo de parto y el alumbramiento fue ayudarle a mi esposa a sentirse más cómoda y relajada. Le gustaba que le cepillara el pelo.**

**Aunque tuvo algunas complicaciones, pudimos mantenernos tranquilos.**

**Creo que fue porque habíamos leído mucho de antemano y teníamos un médico con el que nos sentíamos cómodos.”**

—*Steven, papá de Alex*





“Cuando nació mi hija, yo fui la primera persona que la tomé en brazos. Creo que eso me ayudó a sentir más confianza de ser padre desde el principio. Cada día me aseguré de pasar tiempo con ella, solamente nosotros dos. La tomaba en brazos, le cantaba o caminaba con ella. Ahora tiene tres años y tenemos una relación excelente. Creo que es porque fui parte de su vida desde el primer día.”

—Michael, papá de Julia

### Especialmente para los padres

Actualmente más y más padres desempeñan un papel activo en la crianza de sus hijos. Este pensamiento puede alarmarlo si nunca ha estado con un bebé. No deje que eso le impida participar. Ser un buen padre es algo que se puede aprender. Empiece por observar a otros padres con sus hijos. Usted también puede leer y asistir a clases sobre el cuidado de un bebé y sobre la crianza.

Algunos padres piensan que participarán en la crianza de sus hijos más adelante; que esperarán hasta que el bebé pueda hablar o tirar una pelota. Pero mientras más espera, más difícil será.

La crianza es mejor si usted está presente desde el principio. Hable con su pareja acerca del papel que a usted le gustaría desempeñar.

Haga planes ahora para estar en casa con su pareja y su bebé. ¿Puede usted ausentarse por unos días extras de su trabajo? En algunos casos los papás pueden tomar permiso parental. (Vea “Los padres que trabajan” en el número dos de esta serie.)

¿Y qué hacer con respecto a sus otras actividades? Este sería el momento apropiado para hacer una pausa en las cosas que lo mantienen fuera de su hogar. Cuando nazca el bebé, usted “aprenderá haciendo” el trabajo de ser padre. Tome al bebé en brazos. Háblele a su bebé. Dele un baño a su bebé. Léale a su bebé. Cámbiele los pañales.

Ponga atención a la manera en que su bebé responde a lo que usted hace. ¡El bebé le hará saber lo que le gusta y lo que no le gusta!





## Los hermanos

Si usted tiene otros niños, es posible que desee hablar con ellos acerca de su nuevo hermanito o hermanita. Tenga presente que es posible que los niños pequeños no comprendan ¡cuánto tiempo se demorará el bebé en llegar!

### Estas son algunas maneras de ayudarles a los hermanos a prepararse para el bebé

#### Por ahora . . .

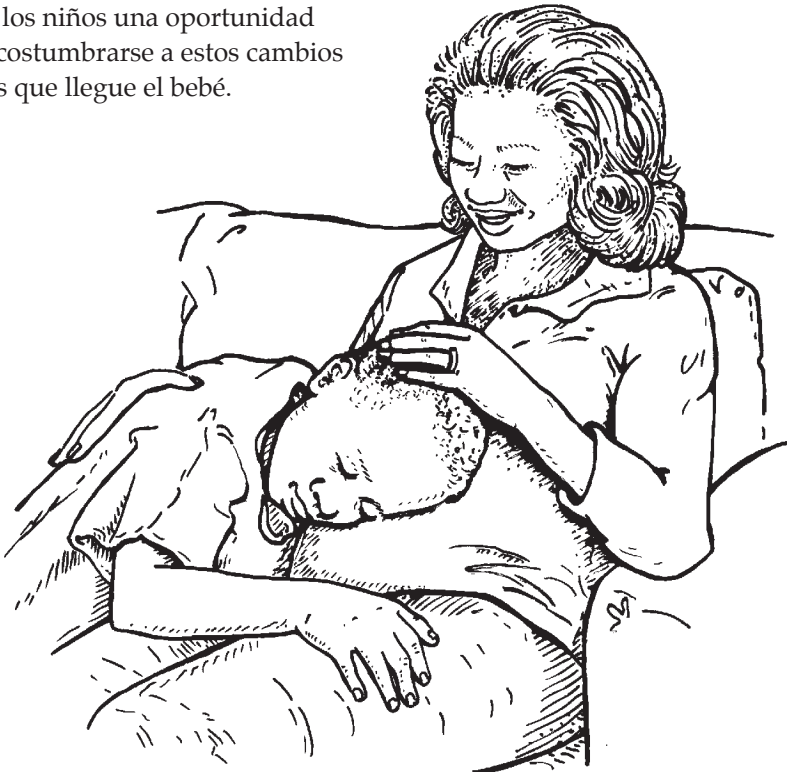
- Léales libros infantiles acerca del embarazo y de ser un hermano o una hermana mayor.
- Permítales que sientan patear al bebé.
- Muéstreles a los niños fotografías o DVDs de cuando eran bebés. Es posible que crean que el bebé saldrá del tamaño de un niño ¡y listo para jugar!
- Decida si alguien necesita cambiar de dormitorio o de cama. Si es así, es mejor hacerlo ahora. Esto les da a los niños una oportunidad de acostumbrarse a estos cambios antes que llegue el bebé.

#### Para más adelante . . .

- Prepare a sus niños para el día en que usted esté en el hospital. Dígalos lo que pasará y dónde vivirán ellos mientras usted está ausente.
- Llévelos cuando tome una gira del hospital.
- Hable con sus hijos acerca de las cosas que le enseñarán a su hermanito o hermanita. Si el hospital la ofrece, lleve a sus hijos a una clase para hermanos y hermanas mayores. Desempeñar una parte especial como hermano o hermana mayor puede ayudarles a aceptar al nuevo bebé.

#### Muy importante . . .

Hágales saber a sus hijos que usted los amará ¡tanto como antes cuando llegue el bebé!



## La planificación de su familia

Antes que nazca el bebé, es posible que usted necesite empezar a considerar cuántos hijos quiere tener. Las investigaciones muestran que quedarse embarazada 12 o menos meses después de dar a luz aumenta significativamente su riesgo de un nacimiento prematuro. Si quiere más hijos, le recomendamos que espere más de 12 meses antes de quedar embarazada otra vez.

Además, esperar un tiempo para tener otro bebé puede hacer su vida más fácil y ayudarlo a ser mejor madre. La crianza de un bebé es trabajo duro. Imagínese lo difícil que sería con un bebé y un niño pequeño ¡que necesitan su atención al mismo tiempo! Si usted espera hasta que su bebé tenga 2 o 3 años antes de tener otro bebé, su niño será más independiente y manejará mejor la llegada de un nuevo bebé, lo que será más fácil para usted.

Hay muchas maneras seguras de prevenir un embarazo. Hable con su médico, enfermera o matrona si está interesada en anticonceptivos. Muchas mujeres necesitan hablar sobre sus alternativas con miembros de la familia o asesores espirituales.



## Lista de chequeo para escoger cuidado infantil de buena calidad

### El proveedor . . .

- ¿Tiene actitudes como las suyas acerca de la crianza de los niños?
- ¿Tiene entrenamiento en el desarrollo infantil de manera que comprende lo que los bebés y niños pequeños pueden hacer y quieren hacer en las distintas etapas de su crecimiento?
- ¿Sabe resucitación cardiopulmonar (CPR es la sigla en inglés) para bebés?
- ¿Tiene experiencia en cuidar a bebés?
- ¿Le gusta cuidar a bebés?
- ¿Responde rápida y suavemente cuando los bebés lloran y se quejan?
- ¿Tiene suficiente tiempo para cuidar a todos los niños que están ahí?
- ¿Parece estar dispuesto(a) a ayudarla a continuar amamantando? ¿Sabe cómo usar sin peligro la leche materna extraída?
- ¿Le proporciona la política y los reglamentos del hogar o centro?

### ¿Tiene el hogar o centro . . .

- ¿Juguetes, cunas y sillas altas que son seguras y están en buena condición?
- ¿Una apariencia limpia y cómoda?
- ¿Una política de no fumar incluso cuando los niños no están presentes?
- ¿Una política de tomar en brazos a los bebés mientras los alimentan con biberones?
- ¿Una persona que cuida a su bebé todos los días? Los bebés se desarrollan mejor cuando tienen una relación estable y afectuosa con un proveedor de cuidado principal.
- ¿Pocos niños para cada cuidador? Los bebés se desarrollan mejor en grupos de seis o menos y con tres o menos bebés por cuidador.
- ¿Cosas interesantes con que jugar, mirar y escuchar?
- ¿Límites para la cantidad de tiempo que pasan mirando televisión o DVDs? Lo mejor es no tener televisión ni DVDs. Los expertos están de acuerdo que los bebés y niños pequeños necesitan experiencias reales, no televisión ni DVDs.
- ¿Comidas y meriendas nutritivas para los niños mayores?
- Maneras en que los padres pueden participar en el cuidado infantil diario?
- ¿Una política de puerta abierta que le permite visitar sin aviso?
- ¿Una política de seguridad? ¿Podría una persona sin autorización tener acceso a su hijo(a)?

- ¿Una licencia? ¿Acreditación? Es bueno tenerlas, pero no garantizan calidad. ¿Ve usted algo que podría presentar un riesgo? ¿Está el edificio en buena condición por dentro y por fuera? Un hogar o centro para cuidado infantil no debe tener pintura que se está despegando o descascarando.

### ¿Cómo será este hogar o centro para su bebé?

#### Tienen los bebés la oportunidad de . . .

- ¿Ser tomados en brazos, ser abrazados, mecidos, ver sonrisas, que les hablen?
- ¿Escuchar música, oír a otras personas leyéndoles libros y observar cosas interesantes como móviles?
- ¿Jugar con objetos que desarrollan los sentidos del tacto, vista y oído como juguetes blandos, espejos, cascabeles?
- ¿Relajarse y descansar cuando lo necesitan?
- ¿Gatear y explorar sin peligro a medida que crecen?
- ¿Aprender un idioma? ¿Le habla al bebé el cuidador, nombra objetos, describe lo que él o ella está haciendo? ¿Responde el cuidador a las acciones y sonidos de cada bebé?

Proveedor de cuidado y fecha:

\_\_\_\_\_

Proveedor de cuidado y fecha:

\_\_\_\_\_

Proveedor de cuidado y fecha:

\_\_\_\_\_

## La paternidad

Paternidad quiere decir ser padre. Cuando los padres están casados, se asume que el esposo es el padre del bebé. Cuando los padres del bebé no están casados, se deben tomar pasos extra para nombrar legalmente al padre en el certificado de nacimiento.

### ¿Para qué establecer la paternidad?

La paternidad le da a su hijo(a) ciertos derechos y privilegios.

Es posible que la paternidad deba ser establecida antes de que usted o su hijo(a) puedan obtener legalmente manutención de los hijos, seguro, Seguro Social o herencia. La paternidad también debe establecerse antes de que usted pueda resolver problemas como la custodia y los derechos de visita.

Establecer la paternidad le puede dar a su hijo(a) un sentido de identidad. También puede ser importante conocer la historia médica del padre y su origen nacional o étnico.

Establecer la paternidad ahora facilitará las cosas para usted más adelante si la relación entre usted y su pareja cambia.

La paternidad debe ser establecida aunque . . .

- el padre no tenga dinero para mantener al niño,
- la madre y el padre ya tengan un acuerdo informal para cuidar al niño,
- la madre y el padre no estén juntos como pareja.

### “¿Cómo establezco la paternidad?”

El hospital puede proporcionar un formulario llamado the voluntary paternity acknowledgment form (el formulario de reconocimiento voluntario de paternidad), para que el padre lo complete y reconozca su paternidad. Esto quiere decir que él queda registrado como padre del bebé.

Si el padre no quiere hacer esto o si usted no está segura de la identidad del padre, es posible que se necesite una orden de la corte o un análisis médico. Para recibir ayuda con esta situación comuníquese con la agencia de manutención infantil de su condado, estado o tribu. El número está bajo “Servicios Sociales” en las páginas del gobierno de la Guía Telefónica.

## ¿Qué apariencia tendrá el bebé?

Si su bebé no tiene mucho pelo, tiene brazos y piernas cortas y tiene una cabeza que parece ser demasiado grande, ¡en ese caso, la apariencia del bebé será bastante normal!

Aunque sea normal, es posible que no tenga la apariencia que usted esperaba. Especialmente inmediatamente después del nacimiento, los bebés no siempre se ven encantadores como los bebés de las fotografías en las revistas o en los álbumes de fotografías de sus amigos o familia. Algunos padres aman a su bebé desde el primer momento. Otros tienen que conocer mejor al bebé— eso es normal también.





# Mantenga a su familia fuera de peligro **Cómo escoger juguetes para el bebé**

**Protección contra incendios**—Todos los hogares necesitan por lo menos un detector de humo colocado afuera de los dormitorios. Es buena idea tener uno en cada dormitorio y en cada piso. Pruebe los detectores de humo el primer día de cada mes y reemplace las pilas anualmente. Practiquen un plan de escape para que todos los miembros de la familia sepan lo que deben hacer en caso de incendio. Asegúrese de que alguien sea responsable por sacar de la casa a los niños pequeños. Escoja un lugar afuera donde toda la familia se congregará.

**La seguridad con el monóxido de carbono**—Cada hogar también necesita una alarma para monóxido de carbono colocada cerca de los dormitorios. El monóxido de carbono (CO) es un gas mortal que no tiene color ni olor, lo que hace difícil que las personas sepan que están expuestas. El envenenamiento con CO puede ocurrir cuando los aparatos que se usan para calefacción funcionan mal o no se usan apropiadamente. Siempre llame a un profesional para que revise el horno de calefacción u otros aparatos que queman combustible para asegurarse de que estén funcionando correctamente. No deje el motor de su automóvil andando en un garaje anexo a la casa. Los síntomas de envenenamiento por CO incluyen dolor de cabeza, náusea, mareo, confusión mental, vómito, pérdida de conciencia y finalmente, muerte. Si suena el alarma de CO o experimenta cualquiera de estos síntomas, salga afuera al aire fresco inmediatamente y llame a los servicios de emergencia de la casa de un vecino. Comuníquese con su médico para recibir una diagnosis y tratamiento apropiado.

Es muy divertido comprar regalos para el bebé y no solamente para usted. Los parientes y amigos posiblemente quieran traer regalos cuando vengán a conocer al recién nacido.

Los regalos para el bebé pueden ser hechos en casa o comprados en una tienda. Estos son algunos consejos para tener en cuenta cuando decida qué juguetes comprar para el bebé.

- A los bebés les encanta mirar cosas de colores brillantes y les gusta agarrar y sostener cosas en la mano. Se pueden entusiasmar mucho cuando agitan un cascabel y hace un sonido.
- Los bebés se pueden poner cosas en la boca, pero no siempre pueden sacarlas. No le dé nunca a un bebé juguetes de menos de una pulgada de ancho. Vea el círculo abajo para el tamaño apropiado.
- Asegúrese de que los juguetes no tengan pintura o partes pequeñas que podrían soltarse en la boca del bebé, como los ojos plásticos de los animales de peluche o los sonajeros de los juguetes de goma.

- A veces los bebés se pegan con algo que tienen en la mano. Por lo tanto, no le dé ninguna cosa que tenga orillas afiladas, puntas o esquinas que podrían dañar la boca o los ojos del bebé.
- Tenga cuidado con los juguetes de peluche o de espuma. Asegúrese de que el bebé no pueda romper o morder pedazos que lo podrían asfixiar.
- Asegúrese de que todas las cuerdas sean demasiado cortas para envolverse alrededor del cuello o los dedos del bebé.
- Cuando sus amigos y parientes vienen de visita y hacen un gran alboroto sobre el recién nacido, a veces un niño mayor se puede sentir un poco olvidado, incluso celoso. Usted puede recordarles a sus amigos de darles atención especial a sus niños mayores o incluso darles regalos también.

**NUNCA permita que el bebé juegue con alguna cosa más pequeña que este círculo.**

**1 ¾ pulgada**

## 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](http://www.aap.org)

**Child Care Aware** (Conciencia sobre el Cuidado Infantil) Ofrece ayuda para encontrar y pagar por cuidado infantil seguro y sano. (800) 424-2246 [www.childcareaware.org](http://www.childcareaware.org)

### **Consumer Products Safety Comission**

(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](http://www.cpsc.gov)

**Doulas of North America** (Doulas de Norteamérica) Informa cómo encontrar, entrevistar y contratar a una doula con entrenamiento especial para ayudarlo durante el parto y el nacimiento o después. (888) 788-3662, [www.dona.org](http://www.dona.org)

### **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.la lecheleague.org](http://www.la lecheleague.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](http://www.marchofdimes.com) [www.nacersano.org](http://www.nacersano.org) (en español)

### **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](http://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](http://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](http://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](http://www.mayoclinic.com/health/pregnancy-week-by-week/MY00331)

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

## Recursos de Wisconsin

### **Wisconsin Maternal & Child Hotline**

(Línea Directa para Madres y Niños de Wisconsin) Ofrece referencias para servicios y recursos para familias antes, durante y después del embarazo. (800) 722-2295

**Public Health Information and Referral Services for Women, Children, and Families** (Servicios de Información y Referencias 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](http://www.mch-hotlines.org)

**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](http://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) Proporciona información y apoyo para ayudar a las mujeres embarazadas que fuman a dejar de fumar. (800) 448-5148 [www.wwhf.org/pg\\_firstbreath\\_2.asp](http://www.wwhf.org/pg_firstbreath_2.asp)

**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](http://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](http://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 web populares. [www.dhs.wisconsin.gov/](http://www.dhs.wisconsin.gov/)



### 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 Kathleen 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).

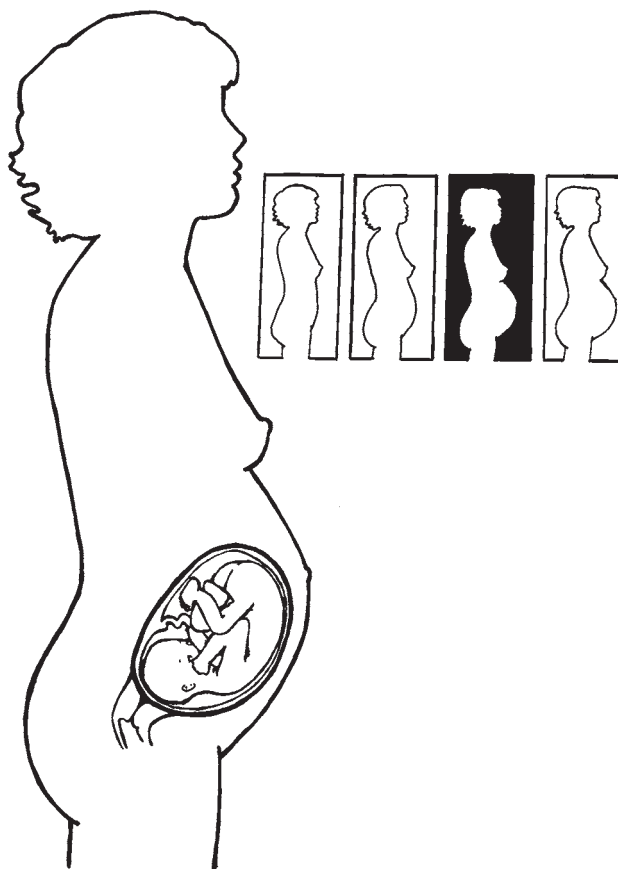
*Womanly Art of Breastfeeding* (2010) (El arte femenino del amamantamiento) de La Leche League International ([www.lalecheleague.org](http://www.lalecheleague.org)) Presenta información amistosa, fácil de leer y objetiva (también está disponible en inglés).

*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).

### El desarrollo en las semanas 30 a 40

¿Qué apariencia tiene el bebé ahora?	¿Qué hace el bebé ahora?	¿Cómo se siente la mamá?	¿Qué pueden hacer las parejas?
¡El bebé está creciendo! Al principio del séptimo mes, el bebé puede pesar tres libras. A los nueve meses su bebé puede pesar seis, siete, ocho o incluso inueve libras!	El bebé puede tener hipo de vez en cuando. ¡Esto puede darle una sensación muy extraña! No se preocupe, el bebé está bien. Hacia el final del embarazo, es posible que el bebé se mueva menos porque tiene menos espacio. Si esto la preocupa, llame al médico.	Es posible que la mamá se sienta bastante incómoda ahora. ¡Dormir con un vientre grande puede ser difícil! También es posible que la mamá tenga dolores de espalda debido al peso extra. Esta parte del embarazo puede ser muy difícil para algunas mujeres, pero también es emocionante! ¡El bebé llegará antes que se dé cuenta!	A estas alturas es posible que la mamá ya esté cansada de estar embarazada. Tome tiempo para apoyarla. Deje que descansa más y que pase algún tiempo con los pies elevados. Ayúdele a prepararse para el bebé. Tomen tiempo para hablar juntos. Disfruten de este tiempo juntos antes que llegue el bebé.



## Lista de números de teléfono para recortar y guardar

Control del Envenenamiento \_\_\_\_\_

El médico o la enfermera del bebé \_\_\_\_\_

El médico o la enfermera de la madre \_\_\_\_\_

Clínica o Departamento de Salud \_\_\_\_\_

Clínica después de horas de oficina o fines de semana \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Consultor de lactancia/consejos para el amamantamiento) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

La Leche League (apoyo para el amamantamiento) \_\_\_\_\_

Clínica WIC (Mujeres, Bebés y Niños \_\_\_\_\_

Línea Directa o grupo de apoyo para la crianza \_\_\_\_\_

Visitante de la salud \_\_\_\_\_

Centro de recursos para la familia o los padres) \_\_\_\_\_

Línea comunitaria para obtener información sobre servicios, por ejemplo, United Way) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Parientes \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Vecino \_\_\_\_\_

Amigo \_\_\_\_\_

Amigo \_\_\_\_\_

Taxi, autobús, amigo con automóvil \_\_\_\_\_

Policía—no de emergencia \_\_\_\_\_

Oficina de University-Extensión (crianza, alimentación saludable, manejo del dinero) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ponga esta lista junto a su teléfono o en la puerta del refrigerador

### 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 Extensión. 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 30 a 40**



**La preparación para ser padres**