

EL DESARROLLO DE SU BEBÉ

Su bebe esta creciendo rápidamente.

PRIMER TRIMESTRE (1 a 3 MESES)

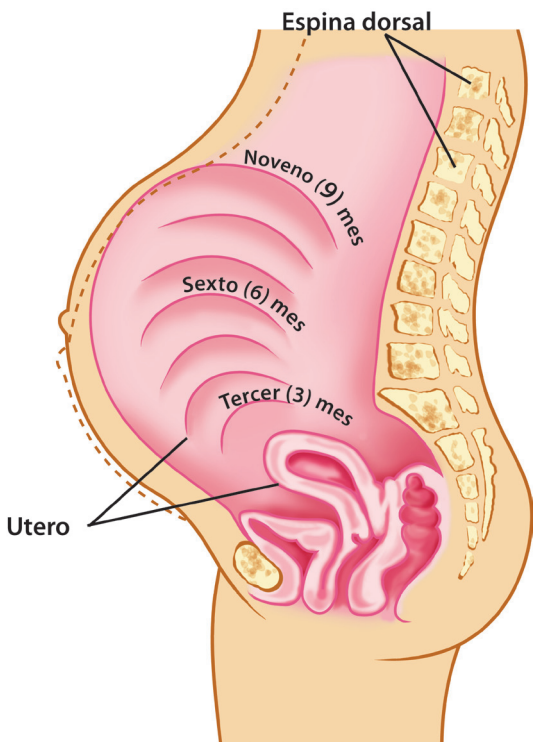
- Se forman las partes del cuerpo.
- El corazón late.
- Pesa alrededor de una onza y mide entre 3 y 4 pulgadas de largo.

SEGUNDO TRIMESTRE (4 a 6 MESES)

- El bebé puede oír su voz.
- Se mueve y pateo.
- Pesa entre 1 y 1 ½ lbs. y mide entre 12 y 14 pulgadas.

TERCER TRIMESTRE (7 a 9 MESES)

- Se chupa el pulgar.
- Se comienzan a formar los pulmones.
- Pesa entre 6 y 9 lbs. y crece hasta unas 20 pulgadas.



DESPUÉS DE QUE HAYA TENIDO A SU BEBÉ

Tanto usted como su bebé tendrán que visitar al médico poco tiempo después del nacimiento del bebé.

Es importante que lleve a su bebé al médico para que reciba los exámenes preventivos para niños. También es igual de importante que **USTED** visite al médico nuevamente después de las 6 semanas de haber tenido a su bebé.

¿CUÁNDO DEBE LLAMAR AL MÉDICO?

- Llame a su médico de inmediato si:
- Tiene pérdidas de sangre, agua o líquido de la vagina.
 - Tiene calambres abdominales o dolores en la parte baja de la espalda.
 - El bebé deja de moverse.

Para más información sobre este asunto vea a su doctor o visítenos en www.lacare.org.

LO QUE DEBE EVITAR

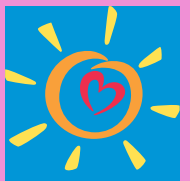
Hay ciertas cosas que pueden causarle daño a su bebé.

No Debe:

- Bañarse en tina de baño con agua caliente o usar un jacuzzi ni un sauna
- Cambiar la caja de desechos del gato. Deje que otra persona lo haga por usted
- Aspirar vapores provenientes de pinturas o productos de limpieza
- Fumar
- Beber cerveza, vino u otras bebidas alcohólicas
- Realizarse radiografías innecesarias
- Consumir drogas ilegales
- Tomar medicamentos que compre en una tienda
- Tomar medicamentos recetados por un médico que no sepa que usted está embarazada



Cómo Tener Un Embarazo Sano



L.A. Care HEALTH PLAN. Por una Vida Sana

Como Cuidarse Durante El Embarazo

www.lacare.org
Llame gratis al: 1-888-839-9909

Desarrollado por L.A. Care Health Plan trabajando con los asociados de nuestro plan de salud contratado. Juntos, proporcionamos los servicios médicos administrados de Medi-Cal en el condado de Los Ángeles.
© 2010 L.A. Care Health Plan LA0535 SP 12/11

ESTOY ESPERANDO UN BEBÉ: ¿QUÉ DEBO HACER?



CONSULTE A SU MÉDICO DE INMEDIATO

Su médico le hará algunos exámenes para asegurarse de que usted y su bebé en desarrollo estén saludables. Su médico le realizará un análisis de sangre y de orina (pipí). Es posible que deba realizarse un ultrasonido, pruebas para detectar un nivel alto de azúcar en la sangre (diabetes gestacional) y análisis para controlar la frecuencia cardíaca de su bebé.

Su bebé depende de usted para alimentarse. Usted debería aumentar entre 15 y 35 libras según su tamaño. Hable con su médico acerca de cuánto es lo adecuado para usted.

HACER EJERCICIO

Treinta (30) minutos al día puede hacerla sentir mejor. Caminar y nadar son buenas opciones.

Algunos movimientos, denominados Kegel, pueden fortalecer los músculos de la pelvis (músculos que usa para hacer sus necesidades). Presione estos músculos como si quisiera retener la orina (pipí). Mantenga y suelte, y repita el ejercicio 10 veces. Esto la ayudará a retener la orina y a preparar su cuerpo para el nacimiento de su bebé.

Existen ciertas cosas no debería hacer. Por ejemplo, los deportes que puedan hacerla caer, como patinar. No debe comenzar ningún deporte o programa que implique ejercicios intensos.

COMA ALIMENTOS DE TODOS LOS GRUPOS

GRANOS:



Al menos cuatro porciones de 1 onza por día. **Pruebe:** arroz integral, cereales, avena, pan, galletas saladas, pastas y tortillas.

VEGETALES:



Al menos 2 tazas por día. **Pruebe:** brócoli, espinaca, lechuga, zanahorias y tomates.

FRUTAS:



Al menos 1 taza por día. **Pruebe:** bananas, melones, bayas, manzanas y naranjas.

LECHE, YOGUR Y QUESO:



Al menos cuatro porciones de 1 una taza por día. **Pruebe:** leche descremada o con bajo contenido de grasa, yogur, queso y helado. No coma queso blando como el queso feta, queso azul y algunos quesos mexicanos.

CARNE DE RES, POLLO, PESCADO, FRIJOLES SECOS, HUEVOS Y NUECES:



Coma 3 o más porciones por día (por lo menos 5 onzas). **Pruebe:** carne de res magra, pollo, pavo, huevos, frijoles, chícharos, nueces y semillas.

ACEITES:



Consuma entre 4 y 6 cucharaditas por día. Use aceites líquidos como los de canola, oliva y maíz. Limite las grasas duras como la mantequilla y la manteca.

Tome vitaminas si su médico se las indica. Tome 400 mcg de ácido fólico (una vitamina que ayuda con el desarrollo del cerebro y la columna vertebral de su bebé) que se encuentra en los cereales, frutas y vegetales, o en una píldora.

Tendrá que limitar el consumo de cafeína en su dieta. La cafeína es una droga que se encuentra en el café, el té, los refrescos de cola y el chocolate.

El Programa de **Mujeres, Bebés y Niños (WIC)**, por su sigla en inglés) les pueden proporcionar a usted y a su bebé alimentos saludables. El WIC también puede darle información sobre otros servicios sociales y de salud en su área. Hable con su médico hoy mismo acerca de ingresar al WIC. También puede llamar al WIC al **1-888-942-9675**.

QUÉ PODRÍA SENTIR

Su cuerpo cambia a medida que su bebé crece. Estos son algunos de los cambios y cómo pueden sentirse.

QUE ES?	QUE SE SIENTE?	QUE PUEDO HACER?
MAREOS Y NÁUSEAS MATUTINAS	Puede sentir malestar estomacal y experimentar vómitos.	Coma poca cantidad. Los alimentos simples como las galletas saladas, los huevos, el pan tostado y el puré de manzana pueden ayudarla.
ACIDEZ ESTOMACAL	Es posible que sienta ardor en la boca del estómago y en el pecho.	Coma poco y evite los alimentos grasosos o condimentados. Pregúntele a su médico si puede tomar antiácidos.
DOLOR DE ESPALDA	Es posible que sienta dolores en la espalda.	No permanezca de pie o sentada durante mucho tiempo. Recuéstese de costado con una almohada entre las piernas.
ESTREÑIMIENTO	Es posible que a la hora de hacer del baño tenga problemas y su excremento sea seco y duro.	Coma alimentos ricos en fibra. Tome mucha agua. No tome medicamentos para ayudarla a hacer del baño.
HEMORROIDES	Es posible que aparezcan venas dilatadas y dolorosas alrededor del recto (parte del cuerpo en donde termina el intestino), y puede sentir picazón o sangrar.	Evite el estreñimiento y hacer esfuerzo al hacer del baño. Después de un baño tibio colóquese una bolsa de hielo en la área afectada.
HINCHAZÓN DE PIES	Es posible que retenga líquido adicional en sus pies y tobillos.	Siéntese con las piernas elevadas. Coma alimentos con poca sal (sodio).
CANSANCIO	Puede sentirse muy cansada.	Descanse durante más tiempo y trate de tomar siestas. Deje que otra persona la ayude con las tareas del hogar.
CAMBIOS DE HUMOR	Es posible que de un momento a otro se sienta muy contenta y después muy triste o asustada.	Hable con sus amigos, sus familiares y su médico sobre su estado de ánimo.

