



# Cartas de tu futuro bebé

## Mi primer mes



### Querida MAMÁ,

Eres mi mamá y soy tu bebé. ¡Tengo apenas el tamaño de un granito de arroz! Ahora ya no tendrás el periodo hasta después de mi nacimiento.

Tal vez te sientas cansada y con sueño, o tengas náuseas y vómitos, acidez e indigestión, y algunos antojos por ciertas comidas. Por suerte, estos síntomas pueden desaparecer si llevas una vida sana. No todas las mujeres sufren estos cambios, hasta puedes no sentir nada diferente. Voy a darte algunas sugerencias que te ayudarán durante el embarazo. Mamá, quiero que tengas un embarazo seguro y feliz. ¡Me gusta llamarte mamá!

### ¿COMES BIEN, MAMÁ?

Lo que comes es importante para los dos. En cada comida debes comer alimentos que nos ayuden a crecer. Podemos encontrar alimentos saludables que te gusten. Usa la **PIRÁMIDE DE ALIMENTOS** como guía de alimentación saludable:



1. Come alimentos en variedad..
2. Fíjate un peso saludable, consumiendo las calorías necesarias durante el embarazo.
3. Céntrate en frutas, vegetales, alimentos integrales y lácteos descremados o con poca grasa.
4. Incluye carnes magras, pollo, pescado, frijoles y nueces en tu plan de comidas.
5. Elige alimentos bajos en grasas tipo trans, grasas saturadas, y con poco colesterol, sal (sodio) y azúcares agregados.
6. Sé físicamente activa todos los días.

### Hay otros tres principios de la alimentación sana para nosotros dos:

7. Limita los alimentos con cafeína, refrescos y chocolate.
8. Intenta vivir una vida libre de alcohol y drogas. ¡Deja de FUMAR ya!
9. Dame de mamar.



### Fatiga

Tal vez te sientas cansada, es normal. Aunque comas comida nutritiva, tu cuerpo está trabajando más para prepararte para mi nacimiento. Si estás cansada, no te resistas. Descansa o acuéstate más temprano. Si no te sientes bien, trabaja menos en las tareas de la casa o de la escuela. Otros pueden ayudarte en tus tareas y responsabilidades. Pronto te sentirás como antes. Cuando te sientas cansada, una caminata al aire fresco puede ayudar a que te sientas mejor.

### Náuseas y vómitos

Muchas mujeres embarazadas tienen náuseas y vómitos matinales durante el primer trimestre. Puedes sentirte mal del estómago y no querer comer. Muchas mujeres sienten náuseas en las mañanas aunque otras las sienten en la tarde o en la noche. No existe cura para las náuseas, pero sí hay formas de controlarlas.

## CONSEJOS PARA CONTROLAR LAS NAUSEAS

1. Levántate de la cama despacio. Los movimientos rápidos causan nauseas.
2. Come galletas, tostadas o palomitas de maíz en la mañana. Tenlos a mano para comer cuando te despiertas.
3. Come comidas pequeñas durante el día para tener tu estómago siempre lleno.
4. Cuando cocines, abre las ventanas o usa un ventilador para apartar los olores fuertes.
5. Mantente lejos de las comidas grasosas, fritas o picantes, o cualquiera que te haga mal a tu estómago.
6. Toma una merienda ácida como la limonada para evitar sentirte mal del estómago.

***Ahora que estás embarazada es importante que veas un médico lo más rápido posible. Para tener más información sobre los servicios de salud para embarazadas llama a la oficina de Paternidad planificada, el departamento local de salud (WIC) o tu médico personal.***

### **AVÍSALE A TU MÉDICO CUANDO:**

- Tengas nauseas o vómitos más de dos veces por día.
- Pierdas agua o sangre de la vagina.
- Tengas fiebre de más de 100°F o dolores fuertes de cabeza.
- Sientas dolor en el estómago/ombligo.
- Tus manos o pies estén hinchados.
- Tu vista esté borrosa o veas doble.

***Recuerda mama, por favor, va a ver a un medico.***

Estoy tan contento que te preocupes por mí, mamá. Que emoción será conocerte. Gracias por cuidarte.

**Te quiere, tu bebé**



UNIVERSITY OF ILLINOIS  
**EXTENSION**  
FOOD STAMP NUTRITION EDUCATION  
EXPANDED FOOD AND NUTRITION  
EDUCATION PROGRAM

University of Illinois \* United States Department of Agriculture  
\* Local Extension Councils Cooperating

University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.  
This material was funded by USDA's Food Stamp Program.