



Cartas de tu futuro bebé

Mi segundo mes



Querida MAMÁ,



¡Estoy tan feliz de que me cuides! Lo mejor que puedes hacer por mí, ahora, es trabajar en conjunto con el médico. Sé que quieres que sea sano. Tenemos que ver al médico aunque no sea tu primer bebé. Si todavía no tienes un médico, llama al departamento de salud. Mientras más rápido veas al médico, mejor.

No tengas miedo de ir al medico. Te preguntará cosas como “¿has estado embarazada antes?” También te preguntará si los miembros de tu familia sufren de presión arterial alta o diabetes. Es importante que le digas al medico todo lo que sabes. Tus respuestas dirán mucho de tu salud. Te preguntará cuando fue tu último período menstrual y usará ese día para decirte cuando naceré. También te pedirá que te hagas un chequeo. Todos los análisis son importantes, no te preocupes porque no dolerán.

Tal vez ya estés viendo cambios en tu cuerpo. Tus pechos se sentirán pesados y sensibles, tal vez los sientas hinchados y tus pezones se agrandarán y oscurecerán. Tu cuerpo pasa por estos cambios para que me puedas dar de mamar. Tal vez te sientas feliz y triste al mismo tiempo. La maternidad significa un gran cambio y una nueva responsabilidad para ti. Es normal que te sientas nerviosa sobre nuestra vida juntos. Habla con otras mamás sobre los placeres y dolores de tener un bebé.

AUMENTO DE PESO



Tienes que aumentar de peso cuando estás embarazada. Me ayuda a crecer. Aumentar de peso es normal y muy importante durante el embarazo. Tu peso antes del embarazo ayudará a saber y decidir cuanto peso debes aumentar para pueda nacer con un peso saludable. Mira la siguiente tabla y ve cuál es el peso ideal para nosotros.

PESO-PRE-EMBARAZO	LO QUE DEBES AUMENTAR
BAJO PESO	28-40 libras
NORMAL	25-35 libras
SOBREPESO	15-25 libras

Elije comida nutritiva que provea los nutrientes adecuados. Limita los alimentos que son solo calorías. Recuerda, los bebés necesitan de nutrientes durante el embarazo. **Este no es el momento de perder peso si estás con sobrepeso, puedes hacer que tu bebé pase hambre.** Habla con el médico para que te ayude a perder peso después de mi nacimiento.

Se recomienda que las mujeres de peso normal antes del embarazo consuman 300 calorías adicionales por día durante el embarazo. Si tienes bajo peso o sobre peso, pregúntale al doctor sobre cuantas calorías debes consumir para que logres el aumento de peso deseado que han acordado.

Ejemplos de alimentos ricos en nutrientes que equivalen a cerca de 300 calorías:
 1 onza de cereales + 1 taza de leche descremada + manzana o banana
 2 onzas de pavo* + 2 rodajas de pan integral + lechuga + 1 rodaja de tomate
 1 papa mediana al horno + 1 onza de queso descremado + 1/2 taza de brócoli

* **Precaución:** las salchichas y fiambres procesados deben ser calentados hasta que les salga vapor, para reducir el riesgo de listeriosis que es una infección bacteriana peligrosa para la madre y el bebé.

Alimentos que debes elegir para un desayuno saludable

EJEMPLOS DE DESAYUNOS

1 taza de cereales calientes fortificados	GRUPO DE LAS HARINAS Y GRANOS
1 huevo duro	GRUPO DE LA PROTEÍNAS
1 taza de jugo de tomate o naranja	FRUTAS/VEGETALES
1 taza de leche descremada	GRUPO DE LOS LÁCTEOS
1 donut / pastel pequeño	CALORÍAS VACÍAS

Todos estos alimentos con excepción del pastel/donut, son ricos en nutrientes. El donut es un alimento llamado de calorías vacías, que significa que no aporta nutrientes y sí muchas calorías. No cuenta como pan o cereal. Una opción más sana es el muffin inglés.

Aléjate de los alimentos llamados “**calorías vacías**”. Estos alimentos como galletas, refrescos, dulces, tortas y pasteles, contienen muchas calorías y pocos nutrientes.

EVITA EL TABACO, EL ALCOHOL Y LAS DROGAS Estos hábitos pueden dañar tu cuerpo y son muy peligrosos para mí porque soy muy pequeño.



Gracias por cuidarme mamá.

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.