



Cartas de tu futuro bebé

Mi tercer mes



Querida MAMÁ,

¿No es increíble pensar que naceré en seis meses? ¿Ya fuiste al médico? Eso espero mamá. El médico será tu compañero durante este tiempo y nos ayudará a que nos mantengamos saludables.

No te olvides de tomar las vitaminas prenatales y los suplementos minerales que el médico te recetó. Necesitas sobre todo de hierro. Las articulaciones pélvicas de tus caderas se están ensanchando. Tendrás que orinar con más frecuencia y a veces de repente. Tu cuerpo no está muy diferente pero tu estómago habrá crecido hacia el fin de este mes.



DAR DE MAMAR

¿Has pensado cómo me alimentarás cuando nazca? Amamantar es la mejor alternativa para ti y para mí. Comienza a hablar con el médico y con otras mamás que dan de mamar a sus bebés para aprender sobre cómo amamantar.

EJERCICIO

Tenemos que ejercitarnos mamá. Caminar es un buen ejercicio. Hacer las camas, lavar los platos y limpiar el polvo hace bien. El ejercicio es divertido. También puedes nadar, bailar o ir a clases pre-natales. Descansa cuando estés cansada. Quiero que te sientas bien mientras crezco dentro de ti. Si no has hecho ejercicios últimamente, comienza despacio. Comienza con 15-30 minutos por día, tres o cuatro veces por semana. Si hacías ejercicio antes de quedarte embarazada, posiblemente puedas continuar haciendo ejercicio durante el embarazo. Si tienes dudas, pregúntale al médico.

ACIDEZ e INDIGESTIÓN

Durante el embarazo puedes tener acidez, los cambios en tu cuerpo hacen que la comida vuelva de tu estómago para el esófago o garganta, y que tengas una quemazón, es lo que se llama acidez. La indigestión se produce cuando tu estómago se llena muy fácilmente o se irrita. Puede ser un poco incómodo para ti, aunque generalmente la indigestión o la sensación de hinchazón desaparece sola.

SUGERENCIAS PARA MEJORAR LAS MOLESTIAS CAUSADAS POR LA ACIDEZ O LA INDIGESTIÓN

1. *Te sentirás mejor si no comes demasiado o en exceso.*
2. *No uses ropas ajustadas que te opriman la cintura.*
3. *Come pequeñas cantidades a lo largo del día.*
4. *Come lentamente y mastica muy bien la comida. .*
5. *No comas alimentos que produzcan molestias como comidas muy condimentadas, grasosas, café, alcohol, menta y gomas de sabor a menta.*
6. *Descansa mucho y relájate para permitir que tu estómago digiera la comida que comes. .*

ANTOJOS DE COMIDAS

Algunas mujeres tienen antojos de comidas durante el embarazo, como pepinos o helado. Los antojos son generalmente temporarios y no hacen daño. Si tienes antojos de cosas que no son comidas como arcilla, hielo o almidón crudo es porque tienes algún problema con tu dieta. Habla con el médico, la enfermera o la nutricionista porque esos antojos pueden hacerte mal, que pierdas el apetito por comidas saludables o hacerme daño a mí!



Todos los días nuestro cuerpo necesita diferentes nutrientes para estar saludable. La Pirámide de Alimentos recomienda comer alimentos en variedad de los 5 grupos: harinas/granos, vegetales, frutas, leche y carne / frijoles. Come más frutas, vegetales, cereales/granos integrales, y lácteos descremados o semi-descremados. Come menos de los alimentos ricos en grasas saturadas o grasas tipos trans, azúcares agregados, colesterol, sal y alcohol.

MERIENDAS

A veces te apetecerá una merienda. Puedes comer cereales/granos/harinas, vegetales, fruta, leche y carnes en cualquier momento del día. Si tienes muchas ganas de comer un dulce, bebe un vaso de leche con él, para obtener algo más que grasa y azúcar de la merienda. Intenta merendar alimentos como frutas, panes integrales, leche descremada, nueces o vegetales.

¿Y EL SEXO?

Mamá no tienes que dejar de hacer el amor. Mientras estés embarazada, si te sientes bien y quieres, puedes hacerlo, no me dolerá. Seis semanas antes de mi nacimiento, el doctor tal vez te aconseje no tener relaciones sexuales para no provocar el parto antes de tiempo y para que no me afecten los gérmenes. Recuerda que hay otras formas de demostrar amor, por ejemplo diciendo “te quiero”, abrazando o preparando una comida especial. Después de mi nacimiento, tu vida cambiará. Necesitaré mucho amor y cariño de tu parte. Tú también necesitarás amor y cariño. Pregúntale al médico como hacer el amor en forma segura después de parto.

Te escribiré nuevamente el próximo mes. Cuídate mucho 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.