



Cartas de tu futuro bebé

Mi cuarto mes



Querida MAMÁ,

¿Cómo estás hoy? Espero que te sientas bien y que estés comiendo alimentos saludables para los dos. Tengo mucho que decirte.

Probablemente ya comenzaste a parecer y sentirte embarazada. Debes pensar en vestir ropa cómoda. Si no quieres ropa de futura mamá, usa ropa más grande. Asegúrate de tener un sujetador adecuado, con suficiente soporte para todo el embarazo. Usa zapatos con poco taco o bajos y cómodos, porque son mejores para tu espalda y para caminar.



Tal vez sientas que me muevo este mes. El movimiento se llama “ patear ” pero es suave. Estoy muy contento de que puedas sentir que estoy aquí.

PROTEÍNAS



A partir de ahora, tendrás más apetito porque estoy creciendo rápido. Necesitas proteínas mamá, para ti y para mí también. Como ambos necesitamos proteínas, recuerda comer alimentos del grupo de la carne y de los frijoles y beber 3 tazas de leche o equivalente por día (1 taza de yogurt, 2 onzas de queso).

¿CUÁNTA PROTEÍNA NECESITAS POR DÍA?

5 1/2 onzas de carne, pescado o pollo O estos alimentos equivalen a 1 onza de carne:

1 huevo

1/2 onza de nueces

1/4 taza de frijoles o guisantes secos, cocido

1 cucharada de mantequilla de cacahuete

3-4 tazas de leche

Nota: las mamás adolescentes necesitan 4 porciones de alimentos ricos en calcio.

REMEDIOS DE VENTA LIBRE

Los remedios de venta libre a veces pueden hacerme mal. Si tomas aspirinas, anti-ácidos, laxantes, jarabe para la tos o demasiadas vitaminas, puedo nacer con defectos. Como regla general, sólo toma los remedios que el doctor te recete. Si te enfermas, habla con el médico para que te indique cual tratamiento es seguro.

CAFEÍNA



La cafeína se encuentra generalmente en las bebidas llamadas de “calorías vacías” como el café, el té, las bebidas gaseosas y el chocolate. También los remedios de venta libre suelen contener cafeína. La cafeína hace que las personas se sientan alertas y que se mantengan despiertas, y puede ser adictiva. Mamá, si la cafeína afecta a tu cuerpo, imagina lo que puede afectar al mío, tan pequeño.

Por favor trata de evitar esas bebidas y comidas de calorías vacías. Reemplaza las bebidas con cafeína por otras más nutritivas como la leche, el jugo puro de frutas, que me hacen muy bien.

BEBER AGUA



A lo largo del día, es importante que bebas muchos líquidos. El agua es lo mejor, pero los jugos, leche, sopas y bebidas sin cafeína también cuentan. En algunos lugares no hay agua potable segura para beber porque hay muchos nitratos o químicos y plomo.

Tanto los nitratos como el plomo son un riesgo para nuestra salud si entran en nuestros cuerpos. Si no sabes cual es la calidad del agua, llama al departamento de salud local o a la compañía de agua del barrio, y pregunta.

¿ESTÁS LISTA?

Mamá, ¿estás lista para mi llegada? ¿Sabes cuánto puede costar? Las cuentas del medico y del hospital son separadas. ¿Tienes seguro de hospitalización? El seguro ayuda a pagar mi nacimiento y los cuidados en el hospital. ¿Puedes ahorrar dinero antes de mi llegada? Así podrás pagar las cuentas rápidamente y jugar conmigo en lugar de tener que preocuparte con las cuentas. Será muy divertido.

¿Estás trabajando mamá? Probablemente puedas trabajar a lo largo del embarazo. Pregúntale al medico, el trabajo liviano no nos hará mal. Haz ejercicio, tampoco nos hará mal.

¡Vamos a caminar hoy!

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.