



Cartas de tu futuro bebé

Mi quinto mes



Querida MAMÁ,

Naceré en unos cuatro meses, ya hemos pasado más de la mitad.

¿Has regresado a ver al doctor, mamá? Sé que no es divertido ni fácil, a veces tienes que esperar mucho, pero vale la pena. El médico tiene que saber como estamos y nos ayudará a mantenernos saludables.

Ya habrás notado que estoy creciendo porque estarás más grande. El hacerte masajes en el estómago con una crema hidratante, hará que tu piel no esté tan seca y mantendrá tu piel suave mientras crezco. Con un estetoscopio puedes sentir mis latidos, y puedes sentir mis movimientos, ya pateo y doy vueltas.

Mamá, si fumas, deja de hacerlo o fuma menos. Recuerda que el cigarrillo nos hace daño a los dos.

DAR DE MAMAR



¿Has pensado en cómo me alimentarás? Puedes darme de mamar, darme el biberón o ambos. Dar de mamar es la MEJOR forma de alimentarme porque me dará todos los nutrientes que necesito durante los primeros meses. La primera leche se llama calostro y tiene muchos anticuerpos que me ayudan a estar saludable. Amamantar es barato y fácil de aprender.

Si quieres aprender cómo dar de mamar, pregúntale a una amiga o a un familiar que lo haya hecho. El médico y la enfermera también pueden ayudarte.

Si me alimentas con biberón, pregúntale al médico cuál es la mejor leche de fórmula para darme. Hay muchas marcas que son parecidas. Usa la que el médico te recomiende. Hay leche de fórmula en diferentes formas: lista para servir, concentrada o en polvo. Practica como preparar un biberón antes de que nazca, siguiendo las instrucciones. *Es muy importante.*

Si prefieres intentar ambas formas, puedes hacerlo. Comienza a amamantarme en el hospital, así tu cuerpo comienza a producir leche. Si estaremos separados porque estarás trabajando o en la escuela, puedes sacarte la leche para que beba después, o me puedes dar fórmula durante el día. Si quieres, puedes darme de mamar aunque sea durante unas semanas, siempre es mejor que nada, y me permitirá obtener la leche materna que me dará anticuerpos para mantenerme saludable. Por favor intenta darme de mamar, ¿puede ser mamá?

LECHE Y CALCIO

Necesitas tres porciones de alimentos ricos en calcio por día durante el embarazo. Si eres adolescente, necesitas cuatro porciones porque tu cuerpo todavía está creciendo. Si no te gusta la leche, tendrás que obtener calcio de otros alimentos.

Equivale a 1 taza de leche entera fresca:

- 1 1/3 onzas de queso Cheddar natural
- 1 1/2 onzas de queso Cheddar procesado
- 1 1/3 tazas de queso cottage cremoso
- 1 taza de leche con chocolate
- 1 1/3 tazas de helado
- 3/4 taza de macarrones con queso
- 1 leche batida (preparada con 2/3 taza de leche y 1/2 taza de helado)
- 1 taza de guiso de ostras
- 1/5 de pizza de 15 pulgadas de diámetro, preparada con queso
- 1 taza de pudín preparado con leche y fécula de maíz
- 1 1/3 tazas de sopa crema en lata, preparada con igual cantidad de leche
- 1 taza de yogurt



Si no te gusta la leche o no puedes beberla, prueba estos alimentos ricos en calcio:

- | | | |
|--------------------|------|----------------------------|
| Brócoli, | Col | Sardinas |
| Hojas de remolacha | Tofu | Jugo de naranja con calcio |
| Avena fortificada | | |

CUIDADO DENTAL



Las caries crecen más rápido cuando estás embarazada. Visita el dentista para que controle si tienen caries en los dientes. Si tienes, trátalas pronto. Cuida mucho de tus dientes. Hacen que tu sonrisa sea muy bonita.

¡Cuídate mamá, hasta el próximo mes! **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.