



Cartas de tu futuro bebé

Mi séptimo mes



Querida MAMÁ,

Falta poco mamá. Has notados muchos cambios? Tal vez sientas calambres en las piernas o dolor de espalda. Los dolores son porque empujo contra tu espalda, a veces me muevo y cambio el peso de lugar, otras veces me quedo en la misma posición durante mucho tiempo. Si mi posición te causa molestias, descansa o colócate un paño caliente. Intenta hacer este ejercicio para aliviar el dolor de espalda. **Se llama estiramiento del gato:**

Colócate boca abajo, sobre tus manos y rodillas, en posición relajada. Mantén tu cabeza derecha y el cuello en línea derecha con la columna. Luego, haz una joroba con la columna, apretando el estómago y los glúteos, dejando que la cabeza caiga hacia abajo. Lentamente, relaja la espalda y la cabeza hacia la posición inicial. Repite varias veces.

Para prevenir los dolores de espalda sigue estos consejos:

1. No aumentes demasiado de peso.
2. No uses tacos altos.
3. Para levantar peso, dobla las rodillas y no la cintura.
4. Intenta no estar de pie mucho tiempo.
5. Duerme en un colchón firme.
6. Descansa y relaja mucho.
7. Has ejercicio a lo largo del embarazo.

DAR DE MAMAR

¿Has pensado en darme de mamar? Estas son algunas razones por las que me gustaría que me dieras de mamar:

NUTRICIÓN

La nutrición de la leche materna es perfecta para mí. Los senos están diseñados para producir leche especial para mí, con todos los nutrientes necesarios, que me ayudan a crecer.

PROTECCIÓN

Tu leche tiene anticuerpos que me ayudarán a prevenir infecciones.

DIGESTIÓN

La leche materna se digiere más fácil que la leche de fórmula, y así vomitaré menos.

LAZOS ESPECIALES

Tendremos un lazo especial cuando me des de mamar, sabré que te pertenezco.



BUENA SALUD

Como todos los bebés que maman, seré un niño más sano.

TU CUERPO VOLVERÁ A LA NORMALIDAD

Dar de mamar hace que tu cuerpo produzca hormonas que hacen que tu cuerpo vuelva a la normalidad más rápido.

PERMITE AHORRAR

Dar de mamar es más barato y práctico que dar el biberón, siempre tienes lo que necesito. No necesitas calentar ni preparar la leche para mí cuando tengo hambre durante la noche o cuando salimos.



No sé si has pensado cómo me alimentarás, si tienes dudas, habla con el médico o con el departamento de salud. Si llamas al Departamento de Salud, pide hablar con una consejera o consultora de amamantamiento.

La consejera es una mujer como tú que ya le dio de mamar a su hijo, por eso es fácil comunicarse con ella y puede responder a todas tus preguntas y dudas. Las consejeras prefieren amamantar y por ello pueden decirte todo lo que quieras saber.

Una consultora de amamantamiento es una enfermera o una nutricionista que aprendió sobre el amamantamiento. Son de gran ayuda si tienes dudas mientras das de mamar.

Estoy ansioso por conocerte mamá. Te escribiré 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.