



Cartas de tu futuro bebé

Mi octavo mes



Querida MAMÁ,

Es increíble, se está acercando el día de mi nacimiento, mamá. Estoy tan contento de conocerte y de ver como es el mundo. Tal vez sientas que te falta el aire, no te preocupes, hay suficiente aire para ambos, solo que estoy presionando tu pecho y tus pulmones sienten la presión. Te sentirás mejor cuando me haya encajado. El encajamiento sucede cuando me ubique hacia dentro de tu pelvis, en preparación para el nacimiento. Cuando te resulte difícil respirar, coloca almohadas bajo de tu cabeza y cuello cuando duermes. También suele resultar, dormir de lado, colocando un almohadón bajo la rodilla de arriba, para darle apoyo.



CONSTIPACIÓN/ESTREÑIMIENTO y HEMORROIDES

La constipación o estreñimiento sucede cuando no se mueve el intestino. El hacer ejercicio, como caminar o nadar puede ayudar a mantener el aparato digestivo funcionando bien. Otra solución es comer mucha fibra y beber mucha agua. La fibra ayuda a digerir los alimentos, empujándolos en los intestinos hacia afuera del cuerpo. Comer fibra y beber muchos líquidos ayuda también a las hemorroides.



BEBER LÍQUIDOS

Es muy importante beber mucha agua, al menos de 8-10 vasos de bebidas sin cafeína y sin alcohol, todos los días. Tu cuerpo necesitará más agua para mantener en movimiento la fibra. Es mejor beber agua, o leche o jugos de fruta para darle al cuerpo vitaminas y minerales extras.

ACIDEZ

Tal vez tengas acidez durante la última fase del embarazo. Como me muevo mucho y presiono tus órganos, especialmente el estómago, la comida y los ácidos del estómago se mueven de un lado para otro. Por ello puedes sentir que el estómago te quema o presiona. Puedes prevenir la acidez comiendo comidas de pequeñas porciones, unas 5 o 6 veces por día, evitando los picantes, las comidas pesadas y los fritos. Come muy despacio y relajada, usa ropas sueltas, no te recuestes después de comer y descansa con la cabeza y hombros en alto, cuando estés cansada. No tomes antiácidos salvo que te lo indique el médico.

EDEMA – HINCHAZÓN

La edema es la retención de agua. Cuando tienes edema, tus manos y pies se hinchan. Eleva tus piernas y pies, tal vez te sientas más cómoda si usas zapatos amplios. Pregúntale al médico en caso que retengas tanta agua que tu peso varíe más de dos libras por semana. Puede ser una señal de que tienes otros problemas de salud.

SAL

Algunas veces la sal en las comidas hace que retengas agua, causando edema. Puedes controlarla si no le pones mucha sal a la comida o no comiendo alimentos que tengan mucha sal (como carnes curadas, quesos, comidas procesadas, sopas y salsa de soja. Es mejor probar la comida antes de agregarle sal.

PREPARÁNDOTE PARA MI LLEGADA

Ahora es un buen momento para hacer una lista con las cosas que necesitarás tener en casa antes de mi llegada. Es importante que también hagas una lista con preguntas para el médico ya que falta poco para que llegue el momento del parto. Quiero que estés cómoda y relajada en relación al parto, comienza a prepararte para el gran día.

COSAS QUE NECESITARÉ EN CASA:

camita de bebé / moisés
frazadas
ropitas de bebé
3-4 docenas de pañales
camisas de noche
camisetas

botas/medias/zapatos
sillita de bebé para el carro
paños para el pecho, en caso de amamantar
biberón, para leche de fórmula
leche de fórmula, para el biberón

PREGUNTAS PARA TU MÉDICO

1. ¿Cuánto tiempo te quedarás en el hospital?
2. ¿Tendrás un parto normal o una cesárea?
3. ¿Qué medicamentos utilizarán durante el trabajo de parto?
4. ¿Podremos dormir en la misma habitación en el hospital?
5. ¿Qué pasará si tu médico no está de guardia cuando entres en trabajo de parto?
6. ¿Quién nos puede visitar?
7. ¿Cuánto tiempo después del parto pasará antes de que me des de mamar?
8. ¿Cómo puedes saber si has comenzado el trabajo de parto?



No eres la única persona que está ansiosa por mi llegada. Yo también estoy. Que bien que sólo falta un 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.