



Cartas de tu futuro bebé

Mi noveno mes



Querida MAMÁ,

Seguro que ya te sientes MUY embarazada. Ya debes tener todos los síntomas del embarazo como constipación, acidez, indigestión, dolor de espalda, incomodidad, hemorroides, necesidad de ir al baño muy seguido, fatiga y aumento del apetito. No te preocupes, todo tu trabajo y paciencia tendrá recompensa pronto.

Mamá, tienes que cuidarte mucho en este período final de embarazo.

LLAMA INMEDIATAMENTE AL MÉDICO SI APARECE ALGUNOS DE ESTOS SÍNTOMAS:

1. Manchas de cualquier tipo (un poco de sangre o agua de la vagina)
2. Hinchazón repentina de las manos, piernas, cara u ojos
3. Cualquier signo inusual de dolor – dolor abdominal constante y severo
4. Dolores de cabeza severos o mareos
5. Visión borrosa o debilidad
6. Nauseas, vómitos frecuentes de más de una vez por hora
7. Si no sientes que me muevo por más de 24 horas
8. Problemas urinarios – disminución de la orina o sensación de quemazón después de orinar

¿CÓMO SABRÁS CUANDO COMIENZA EL TRABAJO DE PARTO?

Esta lista de síntomas te ayudará a saber si el trabajo de parto está por comenzar:

CONTRACCIONES

Las contracciones son el endurecimiento regular del abdomen. Se hacen más fuertes y más frecuentes cuando comienza el trabajo de parto. Las contracciones pueden causar dolor en la parte baja de la espalda.

TAPÓN MUCOSO

El tapón mucoso “con sangre” es un mucus o corrimiento de color rosa. Es un síntoma de que tu cuerpo se está preparando para el parto.

ROMPIMIENTO DE LA BOLSA

Es un escape de agua incontrolable de la vagina e indica que la bolsa se ha roto. Llama a tu médico o profesional de salud inmediatamente.

¿ESTÁS LISTA PARA IR AL HOSPITAL?

Necesitarás llevar lo siguiente:

- | | |
|----------------|---|
| salto de cama | cepillo de dientes |
| pantuflas | pasta de dientes |
| camisón/pijama | ropa para vestir cuando regreses a casa |
| peine | ropas para mí, cuando regrese a casa |

BEBÉS LLORONES

Los bebés no siempre hacen lo que sus mamás quieren. Tal vez no duerma ni coma cuando creas que debo. Tal vez llore, varios motivos provocan el llanto. Nunca lloraré por pensar que eres una mala mamá. Lloraré mucho hasta que aprenda a hablar. Es mi manera de decirte que te necesito. Hay varias cosas que puedo querer decirte cuando lloro:

Necesito que me cambies el pañal.

Tengo hambre.

Tengo gases, haz me erutar.

Quiero el chupete.

Tengo calor o frío, cambia la temperatura.

Abrázame.



Quiero escuchar mi voz.

Acurrúcame.

Juega conmigo.

Tengo miedo.

Quiero tu atención.

CONTROLES DE SEGURIDAD PARA PENSAR

Cuna si compras una cuna usada, asegúrate de que los barrotes de la cama tengan la separación deseada, (2-3/8 pulgadas o menos) así no puedo meter la cabeza entre ellos y lastimarme.

Sillita del carro Es obligatorio por ley que los bebés anden en sillitas de seguridad cuando andan en carro. El hospital o el centro de salud puede prestarte o alquilarte una.

Números de Emergencias del doctor, del hospital, de la policía y de los bomberos deben estar siempre cerca del teléfono y al alcance de la cuidadora.

Vacunas del bebe Tu médico o el departamento de salud te dirá cuando me tienes que vacunar para no enfermarme.

Casa a prueba de bebés Comienza a verificar la casa por los cables sueltos, o productos químicos peligrosos a mi alcance. Guarda las medicinas y los químicos en lugares altos fuera de mi alcance. Seguramente haré algún lío y no quiero hacerme daño cuando comience a gatear y caminar.

Finalmente llegué. Hemos aprendido mucho mamá, estoy contento que seas mi mamá. Gracias por haber hecho este camino tan placentero.

Te quiere, tu bebé

NACE UNA ESTRELLA



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.