

Durante Su Embarazo



Programa de Preparación Escolar

Proporcionado por el Programa de WIC y First 5 LA

## Pronto, ¡usted tendrá a su bebé!

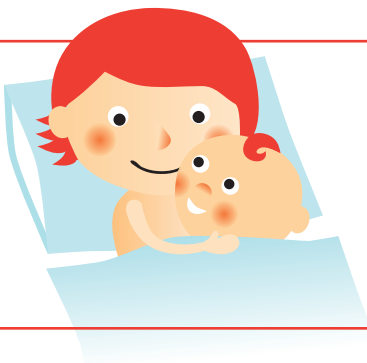
Quizás se sentirá emocionada y un poco preocupada. Muchos padres pasan las últimas semanas del embarazo preparando todo para el bebé y atendiendo algunos quehaceres de la casa que no podrán atender cuando el bebé esté aquí. Recuerde, el descanso también es importante.

### Antes del nacimiento de su bebé...

Su bebé ya puede oír los sonidos y su voz.

Su bebé ya puede notar la diferencia entre la luz y la oscuridad.

Su bebé disfruta de sus tiernas caricias.



**¡Cargue mucho a su bebé!** A los bebés les encanta que los carguen y los abracen. Esto ayuda con la unión entre su bebé y usted al igual les ayuda a desarrollarse. Pida al personal del hospital que le permitan tener a su bebé piel a piel, la primera hora después de nacimiento.

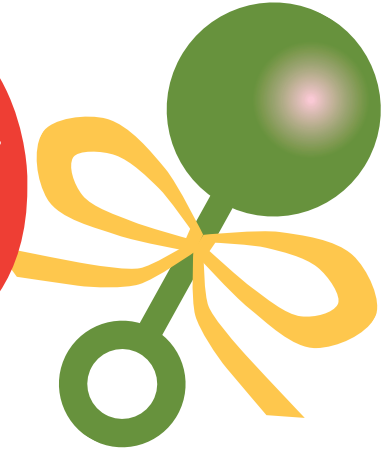


### **Pregunta: ¿Cómo es mi bebé?**

**Respuesta:** Durante las visitas al médico, usted ha aprendido acerca de su bebé. Si usted ya vio el ultrasonido, quizás ya sabe si es niño o niña. ¡Con el ultrasonido puede ser que haya visto las piernas, brazos, dedos y dedos de los pies, corazón, y hasta el cerebro de su bebé!

### **¡Intente esto!**

A su bebé le gusta escuchar voces y cantos antes del nacimiento. Póngale música suave y hablele a su bebé. El papá de su bebé, los hermanos, hermanas, abuelos y otros familiares también pueden hablarle a su bebé.



**Tan pronto como su segundo trimestre, su bebé puede comenzar a chupar su pulgar, bostezar, estirar y hacer expresiones con la cara.**

## **¡Mamá!**

### **Pregunta: ¿Puede ESCUCHAR mi bebé antes de nacer?**

**Respuesta: ¡Sí! Su bebé comienza a escucharle desde los seis meses de embarazo.** Su bebé reconoce su voz al escucharla hablar. También puede reconocer las voces de su papá o de su hermanito. Escuchar las voces familiares después del nacimiento ayudará a confortar a su bebé.

Su bebé también está escuchando el latido de su corazón y otros sonidos de su cuerpo. Él puede escuchar el ruido de su estómago. Si suena una sonaja cerca de su estómago, su bebé puede voltear hacia el sonido. Usted no lo puede ver, pero los médicos lo han visto en ultrasonidos.

Algunos sonidos fuertes pueden asustar a su bebé aún antes de su nacimiento. Si algún timbre suena cerca de usted o si la música está muy fuerte, podrá sentir que su bebé se mueve repentinamente. Es mejor para su bebé escuchar sonidos suaves. Esto ayudará a su bebé a aprender que el mundo es un lugar seguro.



**Pregunta: ¿Puede VER mi bebé antes de nacer?**

**Respuesta: ¡Sí! Antes del nacimiento su bebé puede ver.** Por supuesto, no hay mucho que ver antes del nacimiento, pero los bebés pueden distinguir la diferencia entre la luz y la oscuridad. ¡Si usted alumbró su vientre con una lámpara de mano, su bebé volteará hacia la luz! Así como el sonido, demasiada luz puede ser desagradable y su bebé se volteará contra la luz. Usted no puede verlo pero los médicos lo han visto en ultrasonidos.

**¡Intente esto!**

¿Qué es esto? Toque su vientre suavemente y busque la forma de su bebé. Intente adivinar si está tocando la mano, los pies, su trasero o la cabeza de su bebé.



**Pregunta: ¿Puede SENTIR mi bebé mis movimientos antes de nacer?**

**Respuesta: ¡Sí!** Cuando usted baila y cuando acaricia su vientre, su bebé lo siente. Acaricie su vientre suavemente. Su bebé lo disfrutará.



---

**Pregunta: Hay veces que mi bebé se mueve demasiado. Otras veces no se mueve. ¿Por qué?**

**Respuesta: Esto es normal.** Aún antes de nacer, hay veces que los bebés son muy activos. Otras veces están dormidos o están tranquilos. Usted puede notar un patrón de conducta. Frecuentemente los bebés están activos cuando sus mamás intentan dormir. Por cierto, su bebé ha estado explorando, sintiendo el cordón umbilical y las paredes de su vientre durante varios meses. ¡Su bebé puede encontrar el dedo pulgar y chuparlo aún cuando todavía está en su vientre!

---

## Tres maneras de ayudar a su bebé a tener un comienzo saludable:



### 1 Dele pecho a su bebé después de nacer tan pronto como usted pueda.

Su bebé está muy alerta durante la primera hora después del nacimiento. Este es el momento ideal para darle pecho. Después, dele pecho tan seguido como le sea posible.

Darle pecho le ayudará a formar un vínculo, o sea una unión, con su bebé. Cuando le da pecho, su bebé experimenta el contacto piel a piel, y esto le ayuda a la unión con su bebé. Los bebés alimentados con fórmula deben ser mimados al igual que los bebés alimentados con leche materna. Cuando usted alimenta a su bebé, su cara está a una distancia de 8-10 pulgadas de la cara de su bebé. ¿Sabe qué? ¡Su recién nacido ve más claro de 8-10 pulgadas de distancia de su cara!

### 2 Léale a su bebé.

Ahora que su bebé es capaz de oír su voz, ¿qué mejor manera de presentarse que leyéndole un libro favorito? Léale, háblele y cántele a su bebé.



### 3 Reduzca el tiempo en frente de la pantalla.

Muchos de nosotros pasamos bastante tiempo mirando a nuestros teléfonos y otros aparatos electrónicos, pero su bebé necesitará que lo mire a él. **Consejo: Baje el teléfono.** La Academia Estadounidense de Pediatría (AAP) recomienda evitar el uso de pantallas (incluyendo los teléfonos) para niños menores de 18 meses.



### Rincón de Consejos de Seguridad



#### El primer viaje del bebé a casa.

El asiento de seguridad del carro es uno de los elementos más importantes que usted usará. Unos consejos para tener en mente son:

- Los infantes siempre deberán ser puestos en un asiento trasero del carro viendo hacia atrás.
- Siempre ponga atención a los límites de estatura y de peso de un asiento antes de comprarlo.
- Tenga cuidado de instalar el asiento de seguridad apropiadamente.
- Nunca deje a su niño solo en el carro.
- Nunca envíe mensajes de texto mientras maneje.



#### First 5 LA

First 5 LA es una organización dedicada a la defensa de los niños y a la asignación de subsidios. Fue creada por los votantes de California para invertir los ingresos de los impuestos del tabaco de la Proposición 10 en programas para el mejoramiento de las vidas de los niños, desde prenatal y hasta los 5 años de edad, en el Condado de Los Angeles. First 5 LA encabeza causas de salud, educación y seguridad relacionadas con niños y familias. Para más información, por favor visite [www.first5la.org](http://www.first5la.org).



#### El Programa de WIC

WIC provee nutrición y servicios de educación sobre salud, apoyo a la lactancia materna, referencias a agencias comunitarias y alimentos sanos a mujeres, infantes y niños menores de cinco años de edad elegibles. Esta institución provee igualdad de oportunidades. Para mayor información por favor visite [www.wicworks.ca.gov](http://www.wicworks.ca.gov).