

Crianza Justo a Tiempo

Las futuras mamás pueden lidiar con sus emociones descansando y escribiendo en un diario.



La hora casi ha llegado. Su bebé llegará a este mundo antes de que usted se dé cuenta. Las futuras mamás experimentan muchas emociones por que el dar a luz y ser madre es algo muy importante. Justo antes de dar a luz, muchas futuras mamás sienten que no pueden esperar a que el embarazo termine. Pueden sentirse preocupadas por la salud de su bebé y confundidas por todos los diferentes consejos que su familia y amigas les dan. Y además de todo esto, pueden sentirse distraídas, demasiado sensibles y poco atractivas.

Pero no todo es malo. Las futuras mamás se sienten especiales por toda la atención que reciben de amigos, familiares e incluso de personas desconocidas. Las parejas también pueden sentirse más cerca uno del otro al compartir esta experiencia juntos. Estas son algunas maneras que pueden ayudar a que las futuras mamás se sientan mejor:

- **Manténgase en movimiento y activa** caminando, nadando o haciendo ejercicio en una bicicleta estacionaria o fija.

- **Consíéntase.** Haga algo especial por usted misma como haciéndose un nuevo corte de cabello o buscando un buen libro para leer.
- **Desarrolle un sistema de apoyo** para ayudarla a estar preparada para la llegada de su bebé, y que la carga completa de responsabilidades no recaiga sólo en usted.
- **Descanse lo suficiente.** Trate de irse dormir a una hora apropiada. Intente usar almohadas para ayudarle a encontrar una posición cómoda para dormir. Hacer muchas actividades diferentes sin haber dormido lo suficiente puede hacerla sentir cansada y de mal humor. Si puede, tome una siesta durante el día.
- **Coma saludablemente.** Visite la página www.mypyramid.gov/sp-index.html Coma muchas frutas y verduras para mantener su cuerpo en buena forma. Todos los días coma alimento de cada grupo alimenticio que se cita en la guía de alimentos para mujeres embarazadas y en lactancia.
- **Aprenda nuevas formas de relajarse.** Si se siente estresada, trate de meditar o escribir en un diario para expresar sus sentimientos.



Las parejas pueden reencontrarse creando rutinas al final del día.

Está cansado(a), tiene hambre y una larga lista de cosas por hacer. Puede ser que usted y su pareja no tengan la energía ni la paciencia al final de un largo día, especialmente ahora que su bebé está a punto de nacer. Aunque haya mucho por hacer, lo más importante es que ustedes dos se reencuentren y se sientan queridos.

Intente algunas de estas ideas para reencontrarse con su pareja al final del día:

- Inventen su propia rutina al saludarse como darse un beso y decir: "Dime como estuvo tu día."
- Dense el uno al otro un masaje en la espalda de 3 minutos mientras hablan de lo que hicieron durante el día.
- Al llegar a casa, desconéctese mentalmente del trabajo cambiándose a ropa más cómoda y casual.
- Tómese unos 10-15 minutos al llegar a casa para relajarse antes de empezar a hacer la cena. Siéntese y platique con su pareja.
- Haga las llamadas que tengan que ver con el trabajo antes de llegar a casa y evite reducir el tiempo que le dedica a su pareja.



Planee en cuidarse y consentirse después de que nazca su bebé.

Piense en cómo se va a cuidar usted misma después del nacimiento de su bebé. Tener un bebé es un trabajo difícil. Tal vez pueda pedirle a alguna amiga o familiar cercano a usted que se quede con usted algunas horas o

incluso algunos días cuando llegue a casa con su nuevo bebé.

Esto es especialmente importante si usted es una madre soltera o está esperando gemelos. Cualquier ayuda que pueda recibir para lidiar con el trabajo extra le ayudará y le hará las cosas más fáciles. Le dará tiempo para relajarse, tomar una siesta, salir a caminar o platicar con alguna amiga.

Si sus amigos y familiares quieren "bañarla" con ayuda y atenciones, pídeles que se apunten para hacer cosas en las que usted necesite ayuda. Tal vez pueda organizar para que una persona diferente le prepare de cenar todos los días durante la primera semana en casa. ¿En qué otras cosas le pueden ayudar? Ir de

compras, aspirar, lavar la ropa o comprar pañales para toda una semana.

¿Su pareja ha considerado tomarse un tiempo libre o vacaciones en el trabajo? Si no espera tener a muchas personas ayudándole, prepare los alimentos con tiempo y congélelos. Tenga en casa suficiente fruta y verduras frescas y carnes frías en el refrigerador listas para comer.

El desarrollo prenatal de su bebé durante el tercer trimestre.

7mo mes prenatal

- El bebé mide de 14 a 18 pulgadas de largo.
- Pesa de 3 a 4 libras, que es más o menos el peso de un plátano pequeño.
- Se ve muy rojizo y con arrugas.
- El bebé está empezando a almacenar hierro para los meses después de su nacimiento.
- Su cerebro todavía está creciendo rápidamente.
- Sus pulmones se están desarrollando y sus huesos se están fortaleciendo.
- Tiene tanta fuerza en sus manos que pudiera sostener todo su peso.
- El promedio de aumento de peso en las futuras mamás es entre 3-4 libras.

8vo mes prenatal

- El bebé mide aproximadamente entre 16 y 20 pulgadas de largo.
- Pesa aproximadamente de 4 a 6 libras.
- El bebé está almacenando una capa protectora de grasa.
- Todavía está almacenando hierro para los meses después de su nacimiento.
- El bebé está empezando a desarrollar algunas defensas contra enfermedades.
- Su cerebro todavía está creciendo rápidamente.
- El promedio de aumento de peso en las futuras mamás es entre 3-4 libras.

9no mes prenatal

- El bebé mide aproximadamente entre 19 y 22 pulgadas de largo.
- Pesa aproximadamente de 6 a 9 libras.
- Todavía está almacenando hierro.
- Su piel está cubierta de una capa cremosa.
- Los huesos de su cabecita son suaves.
- Puede abrir los ojos y chuparse el dedo.
- El promedio de aumento de peso en las futuras mamás es entre 3-4 libras.

Las mamás embarazadas pueden no llegar a sentir a su bebé moverse tanto durante el último trimestre.

Durante el último trimestre, o el séptimo, octavo y noveno mes de embarazo los bebés aumentan casi cinco libras de peso y crecen aproximadamente siete pulgadas. Debido a este crecimiento, su bebé tendrá menos espacio para moverse en su abdomen, por lo que usted probablemente no sentirá tanto movimiento como lo sintió en el segundo trimestre. El/la bebé también se moverá a su posición de nacimiento, así que pudiera usted notar que su bebé se mueve más abajo en su abdomen.

Este cambio en posición pudiera liberar alguna presión en sus pulmones y tórax. Durante las últimas semanas del embarazo, el crecimiento de su bebé será más despacio. La mayoría de los bebés se mueven a una posición de cabeza en preparación para salir por el canal de parto. ¡Los mejores deseos para un trabajo de parto y nacimiento saludable!

Dese tiempo y téngase paciencia para convertirse en padre o madre.

¿Creció pensando que cuando se convirtiera en padre o madre usted automáticamente sabría qué hacer y que disfrutaría hacerlo cada minuto del día?

Este es el mito del padre o la madre perfecto(a). Da a entender que todos nacemos sabiendo cómo cuidar y criar a nuestros hijos, y que nunca debemos sentir emociones negativas acerca de la crianza de nuestros hijos.

Ser un(a) buen(a) padre/madre toma tiempo, requiere paciencia y experiencia. No se sorprenda si hay veces en que se siente inseguro(a), frustrado(a), resentido(a) y confundido(a).



Planee cómo llegará al hospital.

Cuando el día del alumbramiento esté cerca, asegúrese de planear cómo llegará al hospital y cuánto tiempo le tomará llegar. Practique la ruta con anticipación, especialmente cuando son horas pico y hay mucho tráfico. Después de hacerlo podrá sentirse seguro(a) de saber cuánto tiempo le toma llegar al hospital.

Haga una lista de números de teléfono importantes y téngala cerca del teléfono de su casa o grábelos en su celular:

- Su doctor o clínica
- El número de emergencia del hospital (en caso de que necesite contactar a alguien de emergencia durante un fin de semana o en medio de la noche)
- Una amiga o familiar que la pueda llevar al hospital en caso de que su pareja no se encuentre con usted en el momento de que empiecen las labores de parto.

Futuros papás: ayuden a las futuras mamás platicando con ellas y poniendo atención a sus sentimientos.

Ya casi llega el momento en que su bebé llegue a este mundo y su pareja probablemente está ansiosa de dar a luz. Usted se puede estar preguntando qué hacer para ayudarla. Probablemente ella está cansada, incómoda y no tiene interés alguno por el sexo. Tal vez se sienta muy impaciente y dependa de usted emocionalmente. Es probable que los dos tengan un poco de miedo de cuidar de un nuevo bebé.

¿Cómo puede ayudar?

- Manténgase en contacto con ella durante el día.
- Hable con ella de lo que está sintiendo.
- Ofrézcale darle una masaje en la espalda.
- Ayúdela a preparar la casa para la llegada de su nuevo(a) bebé.
- ¡Manténgase cerca porque nunca se sabe cuando pueda ser el gran momento!

La secreción de mucosa, las contracciones y el rompimiento de la fuente son señales que indican que las labores de parto están empezando.

Señales que le indican que el parto comenzará pronto:

- **La secreción del tapón mucoso** es una señal de que el parto comenzará dentro de las siguientes 24 horas. Usted verá mucosa con pequeñas cantidades de sangre en su ropa interior. Esta mucosa rosada ha mantenido su útero sellado y lo ha protegido de gérmenes durante el embarazo. La pérdida de esta mucosa significa que su cérvix se está ablandando y haciendo más delgado en preparación para dar a luz.
- **Rompimiento de la bolsa de agua.** A veces la primera señal de parto es cuando sale agua de la vagina, ya sea unas cuantas gotas que escurren o un gran chorro de agua. La bolsa de agua o fuente (a la cual se le llama bolsa amniótica) en la que su bebé ha estado durante el embarazo se rompe o gotea. Si esto sucede, llame a su médico o clínica. Usted y su bebé están ahora expuestos a infecciones. Cuando su fuente se rompe, usted entrará en trabajo de parto dentro de 24 horas.
- **Contracciones.** Con frecuencia el parto comienza con las contracciones. ¿Qué se sienten? No existe una sola respuesta. Las contracciones pueden sentirse como fuertes cólicos menstruales, dolores ocasionados por gas, dolor de espalda o puede sentir apretamiento que va y viene. Algunas mujeres sienten

contracciones de práctica durante el último mes de embarazo.

- **Para saber si las contracciones** que está sintiendo son reales o sólo son contracciones de práctica, trate de cambiar su actividad o rutina. Si se ha estado moviendo mucho, recuéstese o tómese un baño. Si estaba dormida, levántese y camine. Si las contracciones continúan y

- Las contracciones son bastante leves y no tan frecuentes.
- Pueden durar por horas o incluso días.

Cuando se le dificulte continuar con sus actividades o hablar mientras tiene una contracción, esto significa que usted está en trabajo de parto.

Estas contracciones:

- Llegan en forma de onda.
- Empiezan lentamente, aumentan gradualmente en intensidad, suben al máximo y desaparecen lentamente.
- Tienen un periodo de descanso antes de que la siguiente contracción comience.



cada vez son más largas, intensas o seguidas, es hora de llamar a su médico o clínica.

La primera etapa del parto es por lo general la más larga:

En la primera etapa del parto, el cérvix se estira o dilata lo suficiente para permitir que la cabecita de su bebé pueda salir. Usted puede estar en su casa y por lo general puede tener tiempo suficiente para hacer llamadas y prepararse para dar a luz antes de que necesite ir al hospital.

A medida que el trabajo de parto progresa, las contracciones se presentan con más frecuencia, son más largas y más intensas.

Relajarse entre contracciones le ayudará a no sentirse tan cansada.

Usted podrá sentir:

- Calambres en las piernas
- Entumecimiento
- Náuseas y vómito
- Temblores musculares

Usted puede ayudar durante el parto aprendiendo a respirar lentamente.

Respirar lenta y profundamente durante las contracciones ayuda a su cuerpo a relajarse mientras su útero hace su trabajo. Practique con ejercicios de respiración antes de tiempo. Estos ejercicios pueden ayudarla a relajarse, sentirse más en control de lo que está sucediendo y pueden ayudarla a recobrar energía entre una contracción y otra. Dar a luz en un trabajo difícil. ¿Por qué cree que le llaman labores o trabajo de parto?

Trate de inhalar lentamente por la nariz, permitiendo que su abdomen se eleve y exhale por la boca manteniéndola relajada y ligeramente abierta. Mientras que la primera etapa de su parto continua, podría usted encontrar que su respiración eleva su pecho, pero aún así respire continua y profundamente.

No respire muy rápido, ¡pero ciertamente respire! Aguantarse la respiración hará las contracciones mucho más incómodas. Algunas mujeres han encontrado que una vez que el parto se vuelve más difícil les ayuda hacer sonidos al exhalar.

Durante la última etapa del parto, jadear o soplar ayuda. Trate de jadear o soplar y vea cual de las dos formas le funciona mejor a usted.

Para jadear:

- Relaje su cuerpo
- Baje su mandíbula
- Inhale por la boca hasta que sienta el aire en la parte atrás de su garganta.
- Exhale.

Para soplar:

- Inhale por la boca
- Frunza los labios e imagínese que está soplando una vela a unas cuantas pulgadas de su cara.
- Coordine los respiros aproximadamente 3-4 por segundo.

No sople o jadee muy rápido o muy profundo — o podría hiperventilarse y marearse. Practique estos ejercicios de respiración antes de tiempo. Le tomarán algo de trabajo, ya que esta no es la manera en que usted respira normalmente.



Prepárese para el parto y alumbramiento.

El alumbramiento del/de la bebé y la placenta son las etapas 2 y 3 del parto.

Después de que el cérvix se ha dilatado completamente, las contracciones empezarán a empujar al/a la bebé por el canal de parto. Esta etapa puede durar entre 15 minutos y 3 horas. Muchos doctores le pedirán que ayude a empujar al/a la bebé hacia afuera pujando con fuerza durante una contracción. Si no ha recibido ningún tipo de medicamento o medicina, usted sentirá una necesidad enorme de pujar o ejercer presión en esta etapa de su parto.

Usted puede pujar en muchas posiciones diferentes, pero la mayoría de las mujeres lo hacen en una posición semi-sentadas. Nunca se acueste por completo y trate de pujar, porque la gravedad estará en su contra. Cuando una contracción empieza, encorve su espalda y respire profundamente. Al irse formando la contracción, aguante la respiración, baje su barbilla hacia su pecho y presione hacia abajo. Cuando necesite respirar de nuevo, levante la cabeza, inhale de nuevo y repita. Continúe haciéndolo por el tiempo que le duren las contracciones. Relájese durante las contracciones. Si su bebé se está moviendo rápidamente, tal vez su médico no quiera que usted puje muy fuerte y él/ella le hará saber cuándo jadear o soplar.

La última etapa del parto probablemente será muy rápida.

La última etapa del parto toma entre 5 minutos y 1 hora. La placenta, la cual ha alimentado a su bebé durante el embarazo, por lo general sale sin tener que hacer mucho esfuerzo.

Cada alumbramiento y parto son diferentes.

Usted podría decepcionarse si se hace una idea de lo que será su experiencia de parto antes de que suceda. Si tiene

ideas específicas sobre lo que usted quiere y no quiere en su parto, asegúrese de que su médico lo sepa y esté de acuerdo con usted antes de la fecha esperada.

Recuerde, la meta es traer a su bebé a este mundo de la manera más saludable posible — para la mamá y el/la bebé.





Su recién nacido(a) puede verse rojizo(a) y arrugadito(a), ¡pero es hermoso(a)!

¿Espera usted que su bebé esté despierto(a), sea adorable y juguetón(a) el primer día? Este es el mito del/de la bebé perfecto(a). Sus expectativas pueden haber sido influenciadas por los/las bebés que usted vio en la televisión, revistas o en los productos de comida para bebé. Las cabecitas de estos bebés están ya perfectamente formadas; están alerta y despiertos, sonriendo y son muy receptivos. Este es el/la bebé perfecto(a)... ¿verdad? ¡Claro que no! Estas son fotografías de bebés que tienen entre 6 y 12 semanas de edad y es por eso que se ven tan perfectos.

¿Cómo se ve un(a) recién nacido(a)? Un(a) bebé normal tiene una carita rojiza y con arrugas, una cabecita grande y ojos hinchados. Algunos recién nacidos duermen mucho después de su viaje por el canal de parto. Otros están despiertos y hambrientos desde el inicio. Cada bebé es diferente. Disfrute descubriendo cómo será su propio bebé.

¿Necesita más información?

Para más información sobre la crianza y enlaces actualizados, visite la página www.extension.org/parenting.

Si tiene alguna pregunta, contacte a su oficina local de Extensión.

Recuerde:

Cada mujer y cada embarazo son diferentes. Usted pudiera sentir muchas de las señales físicas del embarazo – o tal vez no sienta ninguna de ellas. Póngale atención a su cuerpo y si por cualquier razón siente que algo no está bien, llame a su médico inmediatamente.

Créditos: Este boletín fue adaptado de los boletines "Just in Time Parenting" de la Oficina de Extensión en California, Delaware, Georgia, Iowa, Kentucky, Maine, Tennessee, Nevada, New Hampshire, New Mexico y Wisconsin.

Adaptación cultural por Andrew Behnke PhD, North Carolina State University; Alanha Cruz, ACLS, Inc., y un agradecimiento muy especial a nuestro maravilloso grupo de revisores.