

EL MÉDICO PARAR SU BEBÉ

Antes de que nazca se bebé, usted debe escoger un médico que se haga cargo de su bebé. Si éste es su primer hijo es posible que esté al corriente de los servicios y opciones en su comunidad. Pida recomendaciones a sus familiares o amigos. Comunidades pequeñas pueden estar restringidas a un solo profesional o a un solo centro de salud. Ambos le podrán ofrecer consultas con regularidad así como respuestas a sus preguntas, vacunas y sugerencias dietéticas para su bebé. Muchos padres prefieren visitar a un pediatra, que es el médico especializado en el tratamiento de bebés y niños hasta la adolescencia.

Asegúrese de escoger a alguien con quién se encuentre a gusto. Si es posible observe el comportamiento del médico con otros niños. ¿Tiene el médico una personalidad agradable y está dispuesto a responder a preguntas? ¿Están los niños y los padres relajados y satisfechos con el servicio que reciben? Pregunte sobre los hábitos y procedimientos de la consulta con respecto a la atención médica fuera de horario y fines de semana.

La salud y crecimiento de su hijo es su responsabilidad y la del médico. Tómese el tiempo para decidir quién será el médico de su bebé.

DINERO, DINERO, DINERO

Es costoso tener un bebé. Incluso si usted tiene seguro médico, tendrá gastos; generalmente \$2.000 por un parto normal. Sin seguro médico el coste será de \$7.000 o más. Los partos con dificultades y recién nacidos con problemas pueden llegar a costar miles de dólares. No espere hasta el último momento para saber cómo va a cubrir estos gastos; ¡hable con su médico o enfermera ya!

Nuestro Servicio de Extensión del condado tiene todo tipo de información gratuita para ayudarle a vivir en salud. Llámenos con las preguntas que tenga.

Autor principal: **Holly Alley**, MS, RD, LD,
Especialista en Nutrición y Salud

Autor contribuyente: **Don Bower**, DPA,
Especialista en Desarrollo Humano

Revisor: **Angie Garcia**, *interna en dietética*

Poniendo el Saber a Trabajar

La Universidad de Georgia y la Universidad de Ft. Valley State, el Departamento de Agricultura de los EEUU y condados cooperadores del estado. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad.

Una organización para la igualdad de oportunidad/acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados.

Folleto CHFD-E(S) 45-03 HD 1-1 Revisado septiembre 2000

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Gale A. Buchanan, Decano y Director

La Universidad de Georgia
Servicio de Extensión Cooperativa
Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente
Athens, Georgia 30602



COOPERATIVE EXTENSION SERVICE
U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE
THE UNIVERSITY OF GEORGIA
COLLEGE OF AGRICULTURAL AND
ENVIRONMENTAL SCIENCES
ATHENS, GA

OFFICIAL BUSINESS
PENALTY FOR PRIVATE USE \$300

Este folleto informativo se lo ofrece:

Agente de Extensión del Condado

De camino



QUINTO • MES
Decisiones, decisiones,
decisiones

SERVICIO DE EXTENSIÓN COOPERATIVA
La Universidad de Georgia con la cooperación
de la Facultad de Ciencias de la Familia y del Consumidor
y la Facultad de Ciencias Agrícolas y del Medio Ambiente

De camino

QUINTO MES:

Decisiones, decisiones, decisiones

Hacia el quinto mes ya se notará que usted está embarazada. Muchos amigos y desconocidos le prestarán mucha atención. Puede ser que usted se sienta marcada como “mujer embarazada” cuando la gente le mira primero al vientre. Esto es una reacción natural ya que la gente suele sentir fascinación por el milagro del nacimiento.

Encontrará que ahora muchas mujeres le serán de mucho apoyo. Las que son madres recuerdan la emoción y la incertidumbre de cuando ellas tuvieron a sus hijos. Las mujeres sin hijos pueden querer aprender de su experiencia.

El saber llevar bien las reacciones de los demás en el lugar de trabajo o en la escuela puede resultar difícil. Puede ser que en algunos momentos le guste que le reconozcan como a una persona especial, pero en otros instantes usted solo quiere ser usted misma, no “mamá.” Recuerde que muchas generaciones de mujeres han pasado por la misma situación. Usted es una persona

Q U I N T O • M E S



única con experiencias memorables. Y pronto usted tendrá un bebé que también será único.

EL CRECIMIENTO DEL BEBÉ

El feto pesa aproximadamente una libra y mide un pie de largo para el final del quinto mes. El latido del corazón se puede oír por el estetoscopio. Pídale a su doctor que le permita escucharlo a usted y al padre de su bebé.

OPCIONES PARA EL PARTO

Hoy en día los padres tienen muchas opciones a la hora de dar a luz. Usted puede tomar una decisión informada sobre cómo y dónde va a dar a luz a su bebé si habla con los médicos, enfermeras, comadronas, personal del hospital y amigos.

Las clases de pre-parto enseñan a los futuros padres qué esperar de esta experiencia. Pregunte a su médico o enfermera cuáles son sus opciones. También puede ser beneficioso escuchar las experiencias de otros padres. Asegúrese de hacer planes con bastante antelación del día del nacimiento de su bebé.

PECHO O BIBERÓN

Una de las múltiples opciones que tiene usted como madre es la lactancia materna o la artificial.

La lactancia materna es recomendada por los profesionales de la salud. Ésta ayuda al descenso de enfermedades en su bebé como enfermedades infecciosas, alergias a los alimentos y enfermedades crónicas. Gran parte de esta protección proviene de la primera leche materna (calostro), la cual contiene propiedades que combaten la enfermedad. El índice de mortalidad entre los bebés alimentados con leche materna es menor que el de los niños alimentados con leche artificial.

La lactancia materna ayuda a que el útero regrese a su tamaño original con más rapidez.

Si usted no opta por la lactancia materna, use leche artificial que esté



fortificada con hierro. La mayor ventaja de la alimentación con leche artificial es que otras personas lo pueden hacer. La “mejor” forma de alimentar a su bebé es de la forma con la que usted se sienta más cómoda. Si este es su primer bebé y no está segura de qué tipo de alimentación es el mejor para usted, intente el pecho primero. Después, si no le va bien, es fácil cambiar a la leche artificial.

CIRCUNCISIÓN

Otra decisión es la de circuncidar o no a su bebé varón. La circuncisión es una pequeña operación por la que se quita la piel en el extremo del pene. La circuncisión no es requerida médicamente, pero muchos padres tienen razones de tipo social, religioso o por razones de higiene personal para hacerlo.

Los padres tienen preferencias dependiendo de si ellos han sido circuncidados o no. Hable sobre esto con su médico si o está segura de qué hacer. Si se opta por practicar la circuncisión, ésta se realizará antes de que el bebé abandone el hospital.