

## PRODUCTOS: CUNAS

Al comprar cunas para bebés, es importante considerar las siguientes características:

- Los barrotes de la cuna deben estar próximos unos de otros (un espacio no mayor a tres dedos entre los barrotes), de tal manera que la cabeza del bebé no se pueda quedar atascada entre ellos.
- El colchón debe encajar bien dentro de la cuna de tal manera que el bebé no pueda quedar atrapado entre el colcho y la cuna.
- Tanto la cabecera como los pies de la cuna no deben tener ningún agujero o partes en las que la cabeza, las manos o los pies del bebé puedan quedar atrapados.
- El nombre del fabricante y el modelo o código deben estar permanentemente visibles en la cuna.



Si no puede comprar una cuna nueva, considere el obtener una usada. Es más importante comprobar la seguridad de una cuna usada que una nueva.

No es necesario tener una cuna para un bebé recién nacido. Se pueden hacer camas con un cajón de armario o con una cesta de la colada poniéndolos en el suelo. Asegúrese de cubrir todas las esquinas o salientes con mantas.

El Servicio de Extensión Cooperativa puede proporcionar información actualizada sobre rops, vivienda, educación al consumidor, alimentación y nutrición y otras áreas de las ciencias de la familia y los consumidores. Llámenos por favor si tiene preguntas.

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 dietetica*

## 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) 45-02 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



## CUARTO • MES

Cuando aumentar  
de peso es bueno

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

## CUARTO MES:

### Quando aumentar de peso es bueno

Para tener un bebé con salud es necesario ganar peso. Si está haciendo una dieta para la pérdida de peso, pare de hacerla. El peso total que se recomienda se gane es de 25-35 libras para una mujer de peso medio. Esto supone que usted debe incrementar su peso en unas 3-4 libras al mes hasta que el bebé nazca. Si usted tenía bajo peso antes del embarazo, debe subir unas 28-40 libras de peso. Las mujeres con gemelos necesitan subir de peso. Las mujeres con gemelos necesitan subir de peso unas 35-45 libras.

¿A dónde va todo este peso? En el incremento de peso se incluye el feto (el bebé), la placenta (el órgano que alimenta al bebé) el útero, el fluido amniótico (la bolsa de agua), fluido extra en otros tejidos, incremento del volumen de la sangre y, por último, incremento del tamaño de los senos.

Recuerde, es necesario un suministro adecuado de alimentos y calorías para ambos, la madre y el bebé. ¡La variedad de alimentos es la clave para seguir un buen camino!

## C U A R T O • M E S



### EL CRECIMIENTO DEL BEBÉ

Su bebé está creciendo rápidamente. El feto tendrá unas 8-10 pulgadas de largo al final del cuarto mes. Es posible que ya sienta a su bebé moverse. Al principio las patadas pueden engañarle, pero con el tiempo se hacen más obvias.

### ROPA PRE-MAMÁ

La ropa de pre-mamá que es cómoda y atractiva le ayudará a encontrarse bien y tener buen aspecto durante el embarazo. Su cuerpo está cambiando de forma y de tamaño; esto junto con el tipo de actividades que haga determinarán qué tipo de ropa es mejor para usted. Los primeros meses usted habrá podido ajustar su ropa dejando botones o cremalleras sin abrochar así como vistiendo ropa floja. A medida de que su cintura y busto cambian, necesitará llevar ropa de pre-mamá. Aquí tiene unas sugerencias para su ropero de pre-mamá:

- Seleccione colores, materiales y estilos que se puedan usar para más de una temporada.
- Seleccione ropa que se pueda combinar con facilidad.

- La comodidad y espacio es más importante que la calidad ya que usará esta ropa por un periodo de tiempo muy corto.
- Busque ropa con cinturas elásticas, de cordones o con cierres ajustables. También puede arreglar usted misma su propia ropa.
- Pida prestada ropa a sus familiares o amistades.

### TIEMPO PARA PAPÁ

La relación de padre-hijo es muy importante. Una forma de hacer que papá participe es dejar que escuche el latido del corazón del bebé o que sienta las pataditas en su estómago. Él también puede acompañarla a las consultas regulares y hacer preguntas a su médico. Cuanto más entienda sobre el embarazo, más dispuesto estará a ayudar.

El papá debe pensar en pasar tiempo con el bebé una vez que haya nacido. ¿Puede tomar tiempo libre en su trabajo? Hablen sobre cómo será su nuevo rol de padre.

### GEMELOS

Los médicos pueden detectar la presencia de gemelos muy pronto en el embara-

zo usando ultrasonido (sonograma). Esta pronta detección ayuda a los padres para que se preparen emocional, económica y físicamente. Esto también permite al médico una mejor supervisión del desarrollo de los fetos. Es importante hacer más atención a la nutrición y descansar. Los gemelos tienden a ser más pequeños al nacer y pueden necesitar más atención en el parto para evitar complicaciones.

Probablemente usted se preguntará cómo se las arreglará con dos bebés al mismo tiempo. Un "truco" es pedir ayuda a la familia y a los amigos, especialmente los primeros meses. También puede ser de gemelos. Averigüe si en comunidad hay algún grupo de Madres con Gemelos. La doble de trabajo, pero ¡también proporcionan el doble de alegría!

