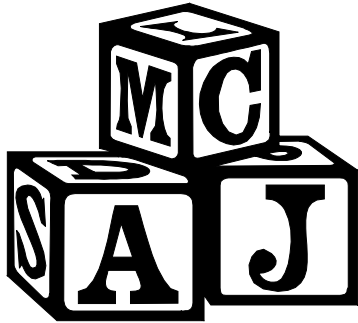


como para que uno los metan en la boca y se atraganten. Hay una forma muy simple de probar un juguete: Si el juguete se puede introducir por el orificio de un rollo de papel higiénico, el bebé puede correr peligro de ahogarse.

Ahora es un buen momento para escoger unos cuantos juguetes para el primer mes del bebé. Según el bebé va creciendo y desarrollándose usted observará que sus necesidades cambian en cada edad. Usted puede añadir más juguete según vaya notando estos cambios.



## DEFECTOS DE NACIMIENTO

Todos los padres esperan tener un bebé alegre y saludable. No obstante, aproximadamente 1 de cada 12 bebés tienen un defecto de nacimiento. El más común de éstos es el bajo peso al nacer. Cuanto menos pese el bebé al nacer, más posibilidades hay de que tenga serias complicaciones. Otros tipos de defectos incluyen problemas del corazón, Síndrome de Down, anemia, anemia de células falciformes y pie zopo.

Algunos defectos de nacimiento están causados por anomalía en los genes, algunos por drogas y mala nutrición y otros no se pueden explicar. Lo que ayudará a prevenir la mayoría de los defectos de nacimiento es que usted se mantenga con buena salud, que aumente el peso recomendado y que reciba buen cuidado prenatal durante todo su embarazo.

Si tiene cualquier pregunta, llame al Servicio de Extensión del condado para más información de cómo mantenerse con buena salud tanto usted como su bebé.

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) 45-04 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



Este folleto informativo se lo ofrece:

Agente de Extensión del Condado

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

# De camino



**SEXTON • MES**

Piense en sí misma

**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

## SEXTO MES:

### Piense en sí misma

**D**urante el sexto mes de embarazo piense en su seguridad cuando viaje. No tenga miedo de viajar los ocho primeros meses de su embarazo si está bien en salud. No obstante, recuerde estas precauciones. Lleve siempre puesto el cinturón de seguridad. La parte inferior del cinturón debe colocarse bajo el vientre a través de la pelvis. La parte superior del cinturón debe colocarse cruzada sobre el hombro. Pare con frecuencia y estírese durante viajes largos. Asegúrese de descansar y de alimentarse correctamente cuando se halle de viaje.

Sería recomendable que encontrara un médico obstetra en el área en caso de que surja alguna emergencia.

### EL CRECIMIENTO DEL BEBÉ

Hacia el sexto mes su bebé ya puede dar patadas, llorar y agarrar firmemente con las manos. ¡Es posible que incluso le guste chuparse el pulgar!

### PREPARÁNDOSE PARA LA LACTANCIA

El apoyo y el aliento de una madre que ha amamantado recientemente pueden ayudarle a decidirse por la lactancia materna.

## S E X T O • M E S

Discuta su decisión con el padre de su hijo y con otras personas cercanas a usted. También comuníquelo a su médico y/o al médico de su hijo su decisión de amamantar a su hijo. Es posible que desee tener un médico que apoye la idea de la lactancia materna.

Mientras que se prepara emocionalmente para amamantar a su hijo, su cuerpo se está preparando físicamente. Es posible que sus senos estén ya muy sensibles. Hacia el cuarto mes aproximadamente en los pezones. Esta es la primera leche que contiene propiedades de protección contra enfermedades para su bebé.

Si sale leche de sus senos durante el embarazo, puede utilizar una compresa especial, un pañuelo limpio doblado o cualquier otro material suave dentro de su sujetador para empapar la leche. Cámielos con frecuencia para prevenir infecciones.

### SEXO DURANTE EL EMBARAZO

El embarazo es un tiempo muy entrañable para las parejas. Esto también incluye el hacer el amor. Durante un embarazo normal, el acto sexual es seguro y placentero. La nueva figura de la mujer embarazada puede obligar a la pareja a buscar posturas más cómodas. La relación sexual con su compañero antes y después del nacimiento

de su hijo es importante. Hablen de sus necesidades y sentimientos.

Una nota de precaución: Si hay presencia de sangre vaginal, contacte con su médico. Hable abiertamente sobre sus preguntas y preocupaciones sobre relaciones sexuales. En algunos casos, su médico puede recomendar que se abstenga de realizar actos sexuales durante el último mes. Esta es una decisión que debe ser tomada por su médico, su pareja y usted.

### PREPARANDO A OTROS HIJOS PARA LA LLEGADA DEL BEBÉ

Sus otros hijos probablemente están tan emocionados como usted por la llegada del nuevo bebé, pero sus preguntas y preocupaciones pueden ser muy diferentes. Es posible que se pregunten si todavía serán amados una vez que el bebé llegue. A medida que usted se prepara para la llegada de su nuevo bebé, prepare también a sus otros hijos.

Haga que el hermano o la hermana mayor se sientan seguros incluyéndolos en los preparativos. Hable con ellos de la llegada del bebé, de dónde dormirá y el tipo de nuevas actividades que tendrán lugar con la llegada del nuevo hermanito o hermanita.

Permita que sus hijos escojan ropa de bebé y juguetes para que de esta forma sepan que el bebé no utilizará todas sus cosas preferidas.

Es importante hacerles recordar a sus hijos que usted los sigue queriendo. Haga planes para dejarles que le visiten mientras está usted en el hospital. Es posible que necesite ayuda de otras personas para que así pueda tener tiempo con sus otros hijos. No se alarme si los niños actúan de una manera hostil hacia el bebé. Lleva tiempo acostumbrarse a la presencia de un nuevo miembro en la familia. Sus hijos necesitan amor y comprensión mientras que aprenden a querer a esa nueva presencia en la familia.

### PRODUCTOS: JUGUETES

Los juguetes que ayuden a los bebés a desarrollar los sentidos de la vista, oído y tacto son importantes durante el proceso de desarrollo. Escoja juguetes con colores llamativos: rojo, azul, amarillo y verde. Estos colores son más fáciles de ver para su bebé. Objetos que se mueven no solo son divertidos para su bebé, sino que también le ayudan a desarrollar los sentidos. Sonajeros, llaveros grandes y muñecos blandos que hacen ruido son divertidos para el bebé y le ayudan a aprender a agarrar. Todos los juguetes deben tener bordes suaves y ser lo suficientemente grandes

