

# La Guía de Nutrición Prenatal de Kentucky

## El Tercer Trimestre

28—40 semanas



### NUTRICIÓN

#### Comer para un Bebé Sano

Comer comida buena es muy importante durante el tercer trimestre. Concéntrese en comidas de la Pirámide de la Alimentación. El bebé estará creciendo más ahora y una variedad de comida saludable es importante.

#### El Aumento de Peso durante el Embarazo

Ud. seguirá aumentar  $\frac{1}{2}$  a  $1\frac{1}{2}$  libras a la semana. Recuerde que el bebé crecerá de acerca de 2 libras a un promedio de 7 libras durante este periodo.

#### Hierro Bajo

Su bebé crece más rápidamente ahora y puede usar el hierro de Ud. Asegúrese de tomar sus vitaminas prenatales y de comer comidas con mucho hierro como los cereales de WIC, carnes magras y frijoles secos. La Vitamina C ayuda que su cuerpo use hierro. Las comidas con Vitamina C incluyen jugos de WIC, naranjas, pomelos, kiwi y fresas.



### LA SALUD DE SU BEBÉ

#### Tabaco, Alcohol and Drogas



Nunca es demasiado tarde para comenzar hábitos saludables. El alcohol, el tabaco y las drogas todavía pueden causarle daño a su bebé.

#### Cafeína

La cafeína puede causarle daño a su bebé. Es mejor limitar sus bebidas con cafeína (café, té, refrescos gaseosos) a cerca de doce (12) onzas cada día.



#### Dulcificantes Artificiales

Aspartame (Nutrasweet™), sacarina (Sweet 'N Low™), or sucralosa (Splenda™) o acesulfemo potasio (Acesulfame K™) son dulcificantes encontrados en productos como comidas sin azúcar. Les aconsejan a las mujeres embarazadas que limiten el consumo de estos productos.

### LAS INCOMODIDADES COMUNES DEL EMBARAZO

**TUMEFACCIÓN:** Alguna tumefacción es normal y esperada. La tensión arterial alta y otras condiciones médicas puede aumentar la tumefacción. Consulte a su doctor si experimenta problemas. Tome 8 a 10 vasos de agua diario.

**ESTREÑIMIENTO:** Aumente comidas que tienen mucha fibra como frutas y vegetales crudos, panes de granos enteros y cereales, frijoles secos y guisantes. Aumente líquidos como agua. Caminar todos los días puede prevenir el estreñimiento.

**ACEDÍA:** Coma comidas pequeñas con frecuencia. Limite comidas picantes, fritas o con mucha grasa. Evite la ropa estrecha. Espere por lo menos 2 horas después de una comida antes de recostarse.

## ACTIVIDAD FÍSICA

Caminar será la actividad más fácil durante este trimestre.

## DAR PECHO—PLANEAR AVANZADAMENTE DURANTE EL EMBARAZO

- ◆ Aprenda acerca de dar pecho y de ser madre durante el embarazo:
  - Asista a una clase o una reunión de un grupo de “madre a madre”.
  - Hable con una consultora láctea o una dietista de WIC.
  - Lea libros o folletos.
  - Hable con amigas o familia que ha dado pecho.
- ◆ Asegúrese de que ambos su doctor y el doctor de su bebé apoyarán su plan para dar pecho.
- ◆ Arregle ahora que amigos y familia ayuden con comidas y los quehaceres después de regresar a casa con el bebé.
- ◆ Hable acerca de bombas de pecho con una dietista de WIC o una consultora láctea.
  - Aprenda cuales son más fáciles y más cómodas.
  - Espere hasta después de que nazca el bebé antes de conseguir una bomba—es posible que no la necesite.
- ◆ Hable con su empleador acerca de baja maternal y cómo apoyar su capacidad de dar pecho después de regresar a trabajar.



### Consejos Calientes

- \* Los pechos se hacen más grandes y pueden dejar escapar leche durante el embarazo. Esto es normal.
- \* Dé pecho a su bebé tan pronto como posible después del nacimiento—dentro de la primera hora si Ud. puede.
- \* Ponga el bebé al pecho por lo menos cada 2-3 horas durante el día. Los bebés tienen estómagos pequeños y necesitan comer frecuentemente en las primeras semanas.
- \* La mayoría de los bebés comen para 15—45 minutos, acerca de 8—12 veces durante 24 horas. La mayoría de adultos meriendan casi con esta frecuencia también
- \* Mientras dar pecho, debe haber un tirón en el pecho pero no dolor agudo. Pida ayuda inmediatamente si le duele dar pecho.
- \* Algunas medicinas usadas durante el nacimiento puede causar sueño en Ud. y en su bebé. Despertar al bebé para la alimentación cada 2-3 horas durante el día ayuda que su bebé crezca y se quede sano.
- \* Evite chupones y biberones durante las primeras 2-4 semanas para ayudar las capacidades de dar pecho.
- \* Si Ud. tiene cualquier pregunta, pida ayuda a su dietista de WIC o una consultora láctea.

## PARTO TEMPRANO

A veces las mujeres embarazadas experimentarán el parto temprano. El aumento de peso bueno, ningún producto de tabaco, mucho descanso y bastantes fluidos pueden disminuir el riesgo de un parto temprano

### Indicios de un parto temprano:

- Rampas, con o sin diarrea, náusea o indigestión
- dolor de la espalda inferior o un cambio en ese dolor
- sentimiento de presión o dolor en la pelvis, los muslos, o la ingle
- cambio en la secreción de la vagina
- goteo o chorro de fluido de la vagina

CONSULTE A SU AUTORIDAD SANITARIA SI UD. TIENE OTRAS PREGUNTAS DE SALUD.

**Llame a su autoridad sanitaria inmediatamente si Ud. experimenta cualquier indicio de un parto temprano**



AN EQUAL OPPORTUNITY EMPLOYER  
M/F/D  
L 6.8 Rev. 03/05 PAM-DHS-160



COMMONWEALTH OF KENTUCKY  
DEPARTMENT FOR PUBLIC HEALTH  
275 EAST MAIN STREET, HS2W-D  
FRANKFORT, KY 40621-0001