

MATERIAL SOBRE CUIDADO PRENATAL Y DEL RECIÉN NACIDO

El mejor comienzo para usted y su bebé



Tabla de contenido

| | |
|--|-------|
| Generalidades sobre la atención prenatal | 1-3 |
| 1er trimestre | 4-6 |
| 2do trimestre | 7-9 |
| 3er trimestre | 10-17 |
| Posparto | 18-19 |
| Cuidados del bebé y de la madre | 20-25 |
| Planificación familiar | 26 |
| Vacunación | 27-28 |
| Contactos y recursos claves | 28-30 |

Temas adicionales

| | |
|---|-----------|
| Donación de sangre del cordón umbilical | 7 |
| Lactancia materna | 13-14, 24 |
| Señales de trabajo de parto | 15-16 |
| Tristeza y depresión posparto | 25 |

¡Va a tener un bebé!

¡Felicitaciones! Va a tener un bebé.

El embarazo es un período de cambios y crecimiento personal para los padres que esperan la llegada de su hijo. Durante el embarazo, tendrán la oportunidad de aprender, adaptarse, planificar y prepararse para ser padres. En Access Community Health Network usted recibirá toda la atención prenatal y otros servicios de apoyo que usted y su bebé por nacer necesitan. Nuestro personal está comprometido a brindarle el mejor cuidado posible y a ofrecerle apoyo en cada etapa del embarazo.

Gracias por elegir ACCESS para sus necesidades de atención médica. Es nuestro deseo ayudarla durante este período tan importante de su vida y hacer todo lo posible para asegurarnos que usted tenga un embarazo saludable.

Programas y servicios de ACCESS para madres embarazadas

- Atención prenatal de calidad provista por un ginecólogo-obstetra o enfermera partera certificada, según haya elegido.
- Atención prenatal a través del grupo CenteringPregnancy®
- Servicios de perinatología para embarazos de alto riesgo
- Servicios de Coordinación de la Atención para vincularla con todos los recursos que necesita • Clases prenatales gratuitas (en inglés y en español)*
 - Los temas incluyen: nutrición, cuidados especiales durante el embarazo, malestares comunes durante el embarazo, técnicas de relajación, ejercicios de respiración, trabajo de parto y cuidados del recién nacido, lactancia, visitas al pediatra de su bebé y mucho más
- Asesoramiento y apoyo para la lactancia
- Servicios de doula (educación prenatal y apoyo durante el trabajo de parto)
- Inscripción a beneficios públicos para vincularla a una cobertura de seguro médico para usted y su bebé, así como a otros beneficios, por ejemplo, el programa WIC (siglas en inglés para “mujeres, infantes y niños”).
- Servicio de ambulancia gratuito al hospital cuando llegue el momento de dar a luz

Confidencialidad

Todas las mujeres que buscan atención en ACCESS obtendrán servicios médicos de calidad en forma confidencial.

Derechos de las adolescentes

De acuerdo con la ley de Illinois, toda mujer embarazada de 12 años de edad o más puede recibir servicios de atención médica sin el consentimiento de los padres.



* Algunos servicios sólo están disponibles en lugares específicos.

¡El mejor comienzo para usted y su bebé!

Es importante que participe activamente en el cuidado suyo y del bebé durante el embarazo. Su bebé empieza a depender de usted antes de haber nacido.

Cosas que puede hacer:

- **Aprender todo lo que pueda acerca de su embarazo.** Leer, hacer preguntas, asistir a clases prenatales, hablar con otras madres embarazadas y, lo más importante, hablar con su médico o partera.
- **Elegir a un proveedor de atención médica que sea de su confianza y con quien se sienta cómoda.** Usted tiene el derecho de cambiar su médico o partera si se siente incómoda con él o ella. Usted también tiene derecho a que le contesten sus preguntas y a que la traten con respeto.
- **Considere la posibilidad de participar en CenteringPregnancy®.** La atención prenatal en grupo es una excelente manera de conocer a otras mujeres embarazadas y tener tiempo prolongado con su proveedor médico.
- **Preste atención a su cuerpo y a los cambios que ocurren durante su embarazo.** Cuide mucho de sí misma. Si en algún momento usted siente que algo está mal, llame a su proveedor de atención médica.
- **Asista a todas sus citas prenatales durante el embarazo.** Las visitas prenatales con su proveedor de atención médica le permitirán a éste supervisar su embarazo. Su médico o partera controlarán su salud, la del bebé, la orientarán acerca de cómo cuidarse a sí misma y la ayudarán con cualquier cuestión que surja durante el embarazo. Pídale a su pareja, a un amigo o a algún miembro de la familia que vaya con usted a las citas para que la ayuden a comprender y recordar todo lo que su proveedor de atención médica le diga.
- **Hable con su proveedor de atención médica.** Usted habla por usted y por su bebé. Haga una lista con todas las preguntas que quiera hacerle a su médico o partera y llévela a su cita. No hay preguntas tontas. Escriba las respuestas que le brinde su proveedor. Eso le servirá para recordar las respuestas importantes.



CONSEJO PRENATAL

Sea absolutamente sincera con su médico o partera con respecto a su historial anterior. Todo lo que usted le dice a su proveedor es de carácter confidencial (él o ella no le pueden decir a nadie sin que usted los autorice). Su proveedor necesita conocer todo aquello relacionado con pérdidas de embarazo o abortos anteriores, problemas que se hayan presentado en otros embarazos, uso actual o anterior de drogas, alcohol o tabaco, enfermedades de transmisión sexual (STD, por sus siglas en inglés), así como cualquier tipo de estrés o problema doméstico con el objetivo de determinar la mejor atención para usted y su bebé.

Un embarazo completamente saludable

Acerca del cuidado prenatal

- El cuidado prenatal es la atención médica que usted recibe mientras está embarazada.
- Hable con su proveedor sobre nutrición, ejercicio físico y descanso adecuados.
- No tome drogas ni alcohol durante el embarazo.
- No fume durante el embarazo.
- Revise todos los medicamentos que toma con su médico o partera.
- Tome sus vitaminas prenatales. Por ejemplo, el ácido fólico (incluido en sus vitaminas prenatales) puede ayudar a proteger a su bebé de defectos en la médula espinal y el cerebro.
- Llame a su médico o partera si tiene preguntas o inquietudes, o si no se siente bien.

Llame a su médico o partera si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Hemorragia vaginal
- Secreción o flujo vaginal
- Hinchazón del rostro o las manos
- Dolores de cabeza fuertes
- Visión borrosa o doble
- Mareo
- Dolor abdominal agudo
- Dolor o ardor al orinar
- Vómitos, estreñimiento o diarrea
- Disminución en los movimientos del bebé



Citas prenatales

Usted debe tener consultas periódicas con su médico o partera durante el transcurso de su embarazo.

Durante los primeros 6 meses: por lo menos una vez al mes

Durante el 7mo y 8vo mes: cada dos semanas

Durante el 9no mes: todas las semanas

Es posible que usted necesite ver a su médico o partera con más frecuencia si usted sufre de ciertas enfermedades o presenta algún problema durante el embarazo.

Su 1er trimestre

Acerca de su bebé:

- El corazón comienza a latir.
- Se forman el sistema nervioso (cerebro, nervios, médula espinal) y los órganos más importantes.
- La cabeza, los brazos y las piernas toman forma.
- Las manos, los dedos de las manos, los pies y los dedos de los pies se desarrollan.
- Al finalizar el primer trimestre, el bebé tiene unas 2 ó 3 pulgadas de largo y pesa poco más de 1/6 de libra aproximadamente.

Acerca de usted:

Usted puede sentir malestares estomacales (náuseas o vómitos).

- Los malestares estomacales pueden suceder en cualquier momento del día.
- Coma con frecuencia, porciones pequeñas (de 6 a 8 porciones de comida en vez de 3 comidas abundantes).
- Evite los alimentos con alto contenido en grasas, comida frita o con muchas especias.
- Trate de ingerir alimentos ricos en almidón, como las tostadas, las galletas saladas, los Cheerios® u otros cereales secos. Tenga algunos al lado de la cama y coma un poquito antes de levantarse por las mañanas y cuando se despierte en la madrugada. También lleve consigo una porción en todo momento para que tenga algo a la mano en caso de que sienta náuseas.
- Trate de tomar bebidas gaseosas como ginger ale o seltzer entre comidas.
- El jengibre (en forma de golosina o té) podría ayudar.

A medida que su embarazo continúa, puede que tenga que orinar con más frecuencia.

- La orina frecuente es común durante el embarazo porque el útero presiona la vejiga.
- Si usted nota dolor, ardor o presenta pus o sangre en la orina, consulte a su proveedor de atención médica inmediatamente. Es posible que tenga una infección urinaria que requiere tratamiento.

Sus senos aumentarán de tamaño.

- El área alrededor de sus pezones se oscurecerá.
- Use un sostén que le quede a la medida.

Se sentirá cansada con mayor frecuencia.

- Durante el embarazo, puede que se sienta cansada, incluso cuando haya dormido bastante durante la noche. Muchas mujeres se sienten exhaustas durante el primer trimestre. No se preocupe. Esto es normal.
- Trate de dormir ocho horas todas las noches y una siesta durante el día.
- Si se siente estresada, trate de encontrar una forma de relajarse.



Su 1er trimestre

Puede notar venas varicosas o hemorroides.

- Evite usar medias apretadas hasta la rodilla o ligas.
- Siéntese con las piernas y los pies elevados cada vez que pueda. Si usted trabaja en un escritorio, puede poner los pies arriba de un banquito para pies o encima de algunos libros. Cuando se relaje en casa, mantenga los pies en alto sobre un banquito para pies, sobre algunas almohadas o sobre una silla.

Puede que sienta calambres en las piernas.

- Una manera de prevenir estos calambres es asegurarse de ingerir suficiente calcio a través de la leche semidescremada o descremada y de alimentos ricos en calcio. También puede tratar de tomar suplementos de calcio.
- Puede aliviar los calambres en las piernas y los pies estirando suavemente los músculos. Si tiene un calambre repentino en la pierna, lleve el pie hacia su cuerpo.

Análisis de control

Varios análisis de control prenatal se llevan a cabo con frecuencia. Los análisis tienen los siguientes objetivos:

- Ayudan a controlar la salud de usted y su bebé.
- Asegurarnos de que su bebé no tiene problemas de desarrollo.
- Ayudar a identificar si su embarazo es de alto riesgo y si necesita más evaluaciones.

Pídale a su proveedor más información acerca de estos análisis y de cómo funcionan. Cuanto más sepa acerca de los análisis, mejor se sentirá al respecto.

MANEJO DEL ESTRÉS

Puede que en este momento usted tenga sentimientos encontrados acerca de estar embarazada. Es posible que sienta mal humor, cansancio, impaciencia y soledad.

- Haga algo bueno por usted misma
- Llame a sus amigas
- Respire profundo
- Salga a dar un paseo
- Vaya al cine
- Ponga su canción favorita y cántela en voz alta
- Hable con su proveedor, amiga íntima o miembro de la familia



Una alimentación saludable y equilibrada

Además de asegurarse de llevar una dieta saludable y equilibrada, también debe prestar atención a la posible presencia de bacterias y parásitos en los alimentos. Tenga cuidado con los platos que no se hayan preparado en condiciones de higiene apropiadas (sobre todo aquellos a base de aves, carne, pescado o huevo). Manténgase alejada de los alimentos cocinados que han estado fuera del refrigerador por más de dos horas, así como del pescado, la carne y las aves que no han sido bien cocinados. Lávese las manos con jabón antes de cocinar y de comer.

Carne y frijoles

- Elija carnes y aves bajas en grasas.
- Hornee, ase o cocine a la parrilla sus platos de carne.
- Varíe su rutina de proteínas: elija más pescados, frijoles, chicharos, nueces y semillas.
- Coma 5½ onzas todos los días.

Productos lácteos

- Coma 3 porciones todos los días.
- Cuando elija la leche, el yogurt y otros productos lácteos, opte por los productos semidescremados o descremados.
- Si usted no consume leche o tiene intolerancia a la lactosa, elija productos libres de lactosa u otras fuentes de calcio, como los alimentos y bebidas fortificados.

Frutas

- Ingiera 2 tazas todos los días.
- Incorpore frutas variadas.
- Elija frutas frescas, congeladas, enlatadas o secas.
- No se exceda con los jugos de fruta.

Vegetales

- Trate de ingerir 2½ tazas todos los días.
- Coma mayor cantidad de vegetales verdes, como el brócoli, la espinaca y otras verduras de hojas carnosas y oscuras.
- Coma más vegetales de color naranja, como zanahorias y batatas (boniatos o camotes).
- Coma más frijoles y chicharos secos, por ejemplo, frijoles pintos, rojos y lentejas.

Granos

- Coma por lo menos 3 onzas de cereales, panes, galletas, arroz o pasta de granos integrales todos los días.
- 1 onza es más o menos 1 rodaja de pan, aproximadamente 1 taza de cereal en el desayuno o media taza de arroz, cereal o pasta cocinados. Cuando se está embarazada, es una buena idea comer 6 onzas todos los días.

Aceites, grasas y azúcares

- Limite su consumo. Elija alimentos y bebidas que sean bajos en azúcares agregados. Los azúcares agregados aportan calorías con pocos nutrientes. Asegúrese que la mayor parte de sus fuentes de grasa provengan del pescado, las nueces y los aceites vegetales.



- Asegúrese de tomar bastante agua, leche u otras bebidas que sean bajas en azúcar, por lo menos 8 vasos al día. Una buena hidratación es importante para el desarrollo de su bebé.
- A medida que su útero se empieza a expandir, puede que llegue a sentirse estreñida (con movimiento intestinal difícil).
- Para prevenir el estreñimiento, trate de comer frutas frescas o secas, vegetales crudos y cereales o panes integrales todos los días.
- Trate de evitar las bebidas con cafeína (café, té, refrescos y otro tipo de bebidas gasificadas), ya que la cafeína hace que su cuerpo pierda líquidos y no ayudará a aliviar el estreñimiento.

Esta información no pretende reemplazar las recomendaciones que le dé su proveedor de atención médica. Si tiene alguna pregunta, póngase en contacto con su proveedor.

SEMANAS DE LA 13 A LA 16:

Su 2do trimestre

Acerca de su bebé:

- Ahora su bebé se mueve y patea.
- El pelo de su bebé comienza a crecer.
- El bebé puede oír la voz y el latido del corazón de la madre.
- La piel de bebé está arrugada y cubierta de un vello fino.
- Al finalizar el segundo trimestre, el bebé tiene de 11 a 14 pulgadas de largo y pesa aproximadamente de 1 a 3 libras.

Acerca de usted:

Usted puede sentir el movimiento del bebé, lo que puede ayudarle a sentirse más entusiasmada con el embarazo.

Es posible que tenga una línea oscura en el centro de su abdomen (barriga) causada por los cambios hormonales.

Puede sentirse con más energía.

Es posible que empiece a sentir un poco de dolor en la espalda.

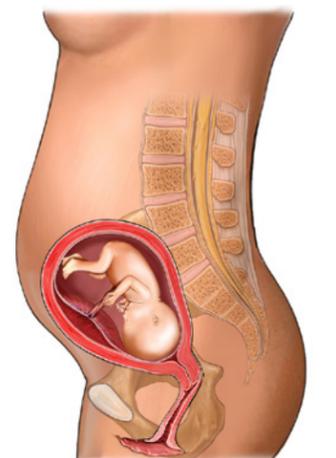
- A medida que su útero y abdomen se expanden, podría sentir dolor en el abdomen, la zona de la ingle o los muslos. Quizás también sienta dolores de espalda o molestias cerca del hueso pélvico causados por la presión de la cabeza del bebé, el incremento de su peso y la distensión de las articulaciones en esas áreas.
- Acostarse, descansar o aplicar calor puede ayudar a aliviar esos dolores y molestias.
- Si el dolor no mejora luego del descanso, llame a su proveedor de atención médica.

Es posible que note un aumento de peso.

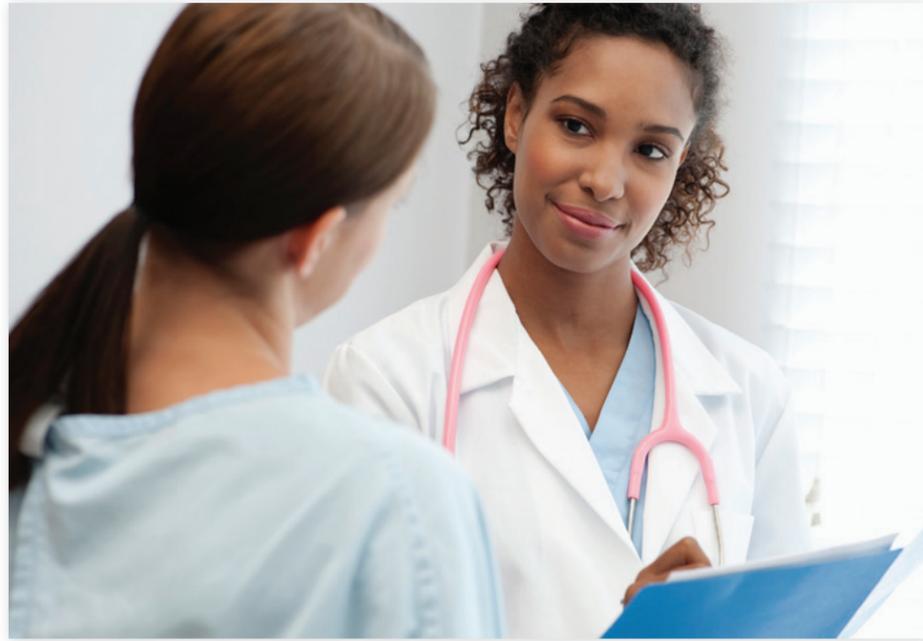
- Para un embarazo saludable, la mayoría de las mujeres deben de aumentar entre 20 y 35 libras.

Quizás empiece a notar que le falta la respiración o que se sofoca.

- A medida que su bebé crece adentro de su vientre, habrá más presión sobre todos sus órganos, incluyendo los pulmones.
- Trate de respirar profundamente y despacio y trate de mantener una buena postura para que sus pulmones tengan lugar para expandirse.
- Es posible que pueda respirar con mayor facilidad en la noche si usa una almohada adicional o si duerme de costado.
- Trate de dormir del lado izquierdo. Eso aliviará la presión en las arterias más importantes que suministran nutrientes al feto.



Su 2do trimestre



Cómo está compuesto el aumento de peso durante el embarazo:

| | |
|---------------------|-----|
| • Bebé | 39% |
| • Sangre | 22% |
| • Líquido amniótico | 11% |
| • Útero | 11% |
| • Placenta | 9% |
| • Senos | 8% |

Cosquilleo y picazón

- Es común que se presente cosquilleo y entumecimiento en los dedos y una sensación de hinchazón en las manos.
- Estos síntomas se deben a la inflamación de los tejidos alrededor de las muñecas.
- Estas sensaciones desaparecen luego de haber dado a luz.
- Puede aliviar la picazón con cremas humectantes.
- Use jabones suaves y evite las duchas o los baños de inmersión calientes, ya que pueden secar su piel.

Análisis de control

En esta etapa se llevan a cabo varios análisis de control prenatal (y también durante el primer trimestre). Los análisis tienen los siguientes objetivos:

- Ayudar a controlar la salud de usted y de su bebé.
- Asegurarnos de que su bebé no tenga problemas de desarrollo.
- Ayudar a identificar si su embarazo es de alto riesgo y si necesita más evaluaciones.

Pídale a su proveedor más información acerca de estos análisis y cómo funcionan. Cuanto más sepa acerca de los análisis, mejor se sentirá respecto de ellos.

CONSEJO PRENATAL:

La acidez estomacal es una queja común alrededor de la semana 26. A medida que su bebé crece, éste comienza a presionar su estómago; parte del fluido sube hacia la garganta y causa ardor. Estos son algunos consejos para evitar la acidez estomacal:

- No coma comidas abundantes menos de dos horas antes de irse a dormir.
- Consuma comidas menos abundantes y más frecuentes.
- Asegúrese de mantener la cabeza levantada cuando se vaya a dormir en la noche. Use almohadas adicionales cuando sea necesario.

Si los síntomas continúan, hable con su proveedor.

Donación de sangre del cordón umbilical

Muchas mujeres eligen donar la sangre del cordón umbilical de su bebé a un banco de sangre público. La sangre del cordón umbilical se puede usar con el fin de tratar enfermedades de riesgo para la vida como la leucemia, el cáncer y la anemia falciforme. En la actualidad existe escasez de sangre umbilical de los sectores afroamericano e hispano. Normalmente, la sangre del cordón umbilical se desecha. La donación de esa sangre es simple e indolora. Para mayor información, hable con su proveedor o llame al 1-877-GIV-CORD para obtener un equipo de donación de sangre del cordón umbilical.

Su 3er trimestre



Acerca de su bebé:

- Los ojos del bebé se abren y se cierran.
- Los ojos responden a la luz que brilla a través de su vientre.
- El bebé pateo y se estira.
- El fino vello corporal desaparece.
- El cerebro se desarrolla con rapidez.
- Al finalizar el tercer trimestre, el bebé tiene unas 20 pulgadas de largo y pesa de 6 a 9 libras.

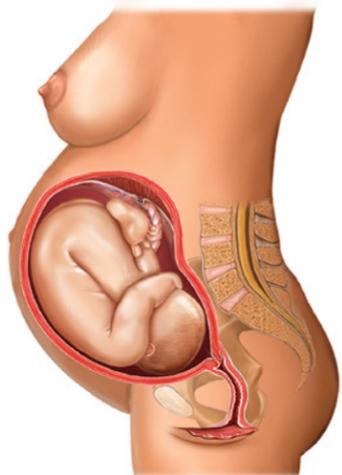
Acerca de usted:

Sus senos pueden segregar el calostro (fluido amarillento).

- El calostro es la primera leche que los senos producen para el bebé. Se trata de un líquido denso y amarillento que contiene anticuerpos que protegen a los bebés recién nacidos de las infecciones.
- La utilización de un sostén de maternidad o lactancia que le quede a la medida la ayudará a sentirse más cómoda, ya que ese tipo de sostén ofrece más soporte.
- Si la secreción se convierte en un problema para usted, puede comprar protectores mamarios de tela o desechables para colocar dentro del sostén.
- Si tiene pensado amamantar, es buena idea que lave sus pezones con agua únicamente, en vez de usar jabón. El jabón puede hacer que la piel de sus pezones se reseque, se irrite y se agriete.

Sus pies, piernas y manos pueden hincharse.

- A medida que se acerque al final del embarazo, quizás note más inflamación de la que tenía anteriormente, sobre todo en los tobillos, dedos y rostro.





- Continúe bebiendo mucho líquido. El agua es lo mejor.
- Descanse cuando pueda, con los pies elevados.
- Si nota una inflamación repentina y pronunciada en cualquiera de estas zonas o si experimenta un aumento de peso rápido y significativo, llame a su proveedor de atención médica inmediatamente. Podría ser una señal de preeclampsia o toxemia, condiciones que pueden ser muy riesgosas para su embarazo.

Puede sentir acidez estomacal.

- A medida que el bebé crece, su útero presiona su estómago y eso causa acidez estomacal, especialmente luego de haber comido y antes de ir a dormir.
- También puede sentirse estreñida, lo que empeora las hemorroides debido al esfuerzo que podría realizar para lograr movimiento intestinal.
- Evite los alimentos grasosos y fritos.
- Coma de 6 a 8 porciones pequeñas en vez de comidas abundantes.
- Trate de beber mucho líquido y comer muchos alimentos integrales, vegetales de hojas verdes cocidos o crudos y frutas.
- También puede tomar pequeños sorbos de leche o comer pequeños pedazos de hielo picado.
- Si su acidez es severa y no mejora con estos consejos, hable con su proveedor de atención médica.



CONSEJO PRENATAL

Cuándo llamar al proveedor de atención médica:

- Si tiene una pequeña cantidad de orina de color oscuro
- Si no puede tomar líquidos sin vomitar
- Si el corazón le late fuerte o rápido
- Si vomita sangre
- Si está preocupada por el movimiento de su bebé
- Si se siente mareada
- Si empieza a sentir dolores abdominales fuertes
- Si tiene un dolor de cabeza que no se le va

SEÑALES DE ALERTA

Lo que usted debe saber



¡Llame a su proveedor de atención médica inmediatamente si tiene alguno de éstos síntomas o si nota algún otro cambio en su salud!

Si no puede encontrar a alguien en su centro de salud, acuda a la sala de emergencia más cercana.

El aborto espontáneo es la pérdida del embarazo. La mayoría de los abortos espontáneos ocurren dentro de las primeras 12 semanas de embarazo.

Señales de alerta:

- Dolor o cólico abdominal (en la barriga)
- Hemorragia vaginal
- Expulsión de coágulos de sangre

Si nota alguno de esos señales, llame a su proveedor de atención médica inmediatamente.

El parto pretérmino o prematuro ocurre cuando una mujer entra en trabajo de parto tres o más semanas antes de la fecha que espera. El trabajo de parto pretérmino puede ser peligroso para usted y su bebé. Llame a su proveedor de atención médica si presenta:

- Contracciones que ocurren de 4 a 6 veces o más en una hora
- Dolores o cólicos abdominales similares al dolor menstrual
- Dolor leve en la parte baja de la espalda
- Aumento en la secreción vaginal, o cualquier tipo de secreción inusual
- Pérdida de líquido amniótico o si se le rompe la fuente (bolsa)



CONSEJO PRENATAL

Algunas mujeres tienen condiciones que requieren de observación anticipada al trabajo de parto. Si usted tiene alguna de las siguientes condiciones, debe ir inmediatamente al hospital si piensa que ha entrado en trabajo de parto.

Algunos ejemplos:

- Diabetes gestacional
- Enfermedad de transmisión sexual (STD, por sus siglas en inglés)
- Hipertensión arterial
- Ha dado a luz por cesárea

Pregúntele a su médico o partera si usted tiene alguna condición que requiera atención anticipada.

Otras señales de alerta

Aunque la mayor parte de las mujeres no tienen problemas serios durante el embarazo, hay señales problemáticas a las que se debe prestar atención:

- Ardor o dolor al orinar
- Vómitos o incapacidad de asimilar líquidos
- Mareos o desmayos
- Dolores de cabeza que no se van
- Hinchazón o inflamación del rostro, las manos, los pies o los tobillos, especialmente si ha experimentado un aumento de peso repentino
- Escalofríos o fiebre
- Visión borrosa
- Secreción vaginal con mal olor, picazón o ardor
- Molestias alrededor de la vagina

Lo mejor para el bebé

Este es un buen momento para pensar en amamantar a su bebé.

La leche materna es la mejor para los bebés porque:

- Tiene componentes nutricionales que son tranquilizantes naturales para los bebés.
- Siempre está limpia y a la temperatura adecuada.
- Provoca heces con un olor menos fuerte, parecido al suero de la leche.
- Mantiene a los bebés saludables de forma natural

Los bebés que se alimentan con leche materna son:

Más saludables desde el comienzo

- Tienen menos índices de muerte súbita infantil (SIDS, por sus siglas en inglés)

Niños más saludables a la larga

Los bebés que se alimentan con leche materna son niños con:

- Menos alergias, eczemas y asma
- Menos incidencia de cáncer infantil
- Menos riesgo de sufrir diabetes juvenil
- Menos incidencia de la enfermedad de Crohn y de otras enfermedades crónicas
- Menores índices de problemas respiratorios
- Un desarrollo más saludable de la mandíbula y los dientes
- Menos caries
- Menos probabilidades de convertirse en obesos más adelante en la vida

Adolescentes y adultos más saludables

Los bebés que se alimentaron con leche materna se desarrollan en adolescentes que:

- Tienen menos probabilidad de desarrollar artritis reumatoide juvenil
- Tienen menos probabilidad de desarrollar enfermedades coronarias en la adultez
- Tienen menos riesgo de sufrir esclerosis múltiple
- Tienen menores índices de cáncer de seno pre y posmenopáusico



Las madres que amamantan son: Físicamente más saludables

Las madres que amamantan:

- Pueden perder peso con mayor rapidez luego del parto (amamantar quema 500 calorías extra por día debido a la producción y el mantenimiento de un suministro adecuado de leche)
- Vuelven a la talla normal más rápidamente, ya que la lactancia estimula la contracción del útero
- Tienen menos hemorragia posparto
- Tienen menor cantidad de infecciones del tracto urinario
- Tienen menos incidencia de anemia

Emocionalmente más saludables

Amamantar:

- Produce las hormonas relajantes naturales oxitocina y prolactina
- Aumenta la calma, la autoestima y la confianza

En buena forma para la vida

Las madres que amamantan tienen:

- Menos riesgo de cáncer de seno
- Menos riesgo de cáncer de ovario
- Menos riesgo de cáncer de útero
- Menos casos de osteoporosis y riesgos de fracturas en la cadera con la edad

Anticoncepción natural

La lactancia materna también puede actuar como método anticonceptivo. Pero, para que esto funcione, usted tiene que amantar con frecuencia y regularidad; el bebé no puede estar teniendo ningún otro tipo de alimentación suplementaria de agua o leche de fórmula (maternizada); el bebé debe usar poco o nada el chupón y debe de tener menos de seis meses de edad. Bajo éstas condiciones, el amamantar puede tener más del 98 por ciento de eficacia en la prevención de un embarazo.

Luego de la hemorragia inicial posterior al parto, la mayoría de las madres que amamantan pasan varios meses sin tener el período mientras están amamantando. A medida que el bebé crece y empieza a tomar la leche materna con menos frecuencia la madre empieza a tener menstruación; la madre vuelve a ser fértil y necesita otros tipos de anticonceptivos para evitar el embarazo. Hable con el médico antes de empezar a usar métodos anticonceptivos, para asegurarse de que el método que elija es seguro tanto para usted como para su bebé.

Inquietudes comunes acerca de la lactancia materna:

“He escuchado que amamantar duele.”

Colocar al bebé correctamente en el seno puede evitar el dolor.

“Tengo que volver a trabajar y temo que mi bebé no quiera tomar el biberón.”

En la actualidad existen sacaleches eléctricos excelentes disponibles para las madres que amamantan. Medicaid cubrirá los costos de un sacaleches eléctrico, o puede comprar uno a un precio razonable. Una vez que la lactancia está bien establecida, luego de las primeras 4 o 6 semanas, puede sacarse el equivalente a un biberón cada dos a tres días y hacer que alguien alimente al bebé antes de volver a trabajar. Casi todos los bebés pueden tomar las dos cosas, pero es importante esperar para empezar con este proceso.

“Creo que no tendré suficiente leche.”

Eso fue lo que pasó la última vez que lo intenté.”

Muchas mujeres se preocupan por eso. Los senos producen leche cuando el bebé se pone al pecho. Así que, mientras más tome el pecho el bebé, más leche usted tendrá. Normalmente, si usted amamanta de 8 a 12 veces en 24 horas, producirá suficiente leche.

ACCESS ofrece clases y asesoramiento acerca de la lactancia. Pídale a su proveedor que la refiera a una de nuestras asesoras en lactancia.



PLANEAR CON ANTICIPACIÓN

Este es también un buen momento para conocer al pediatra de su centro de salud que atenderá a su bebé cuando vuelva a casa del hospital. Si usted asiste a CenteringPregnancy®, un pediatra asistirá a una de sus últimas citas. De lo contrario, pídale a su proveedor que la refiera a un pediatra de ACCESS.

Qué expectativas tener



El parto se puede presentar en cualquier momento. La mayor parte de los embarazos duran de 38 a 42 semanas. La fecha para el término de su embarazo que le da su médico o partera está alrededor de la semana cuarenta de embarazo. Su proveedor médico hablará con usted sobre el parto y cómo prepararse para él. Hay muchas opciones diferentes para dar a luz a su bebé y para lidiar con los dolores de parto. Su médico o partera lo ayudará a decidir cuál será la mejor para usted.

Algunas mujeres pueden experimentar trabajo de parto (preparto, también conocido como falso parto) durante varios días o incluso semanas. Las señales de trabajo de parto difieren de una mujer a otra.

| Señal | La mamá nota | Qué hacer... |
|---|---|---|
| Ligereza | El bebé desciende en la pelvis. La mamá siente menos presión en el estómago y los pulmones. | Esperar por más señales de parto. |
| Tapón mucoso/teñido de sangre | Tapón mucoso sanguinolento. Esto puede ocurrir desde horas hasta una semana antes del parto. | Tener el bolso listo, descansar y estar preparado para cuando se inicie el trabajo de parto. Ir al hospital si tiene hemorragia intensa. |
| Dolor de espalda | Dolor de espalda que viene con cada contracción. | Descansar, que alguien le haga un masaje, cambiar de posición, aplicar compresas frías, tomar una ducha caliente. |
| Síntomas parecidos a los de la gripe | Diarrea, náuseas o calambres abdominales. | Tomar líquidos. |
| Se rompe la fuente (bolsa) | Humedad, pérdida o flujo de agua por la vagina. | Ir al hospital. Informe lo siguiente al doctor: C olor O lor C antidad H ora |
| Contracciones | Es posible que sienta un dolor o presión de leve a fuerte. Sentirá que su abdomen (útero) se contrae. | Mida cada cuánto tiempo tiene las contracciones. <u>Si no ha completado las 37 semanas de embarazo</u> , vaya al hospital inmediatamente si presenta señales de trabajo de parto pretérmino o si tiene contracciones cada 5 minutos. Siga las instrucciones de su médico o partera. |

Seguimiento del tiempo y contracciones

Contracciones

¿Qué son las contracciones?

Las contracciones preparan a su cuerpo para dar a luz facilitando el movimiento del bebé hacia abajo en dirección al canal de parto. La parte superior del útero se estrecha mientras que el cuello del útero (la apertura del útero) y las partes más bajas se estiran y se relajan. Las contracciones se sienten como los cólicos o como una sensación de apretamiento que empieza en la espalda y se mueve hacia adelante en forma de ola.

Práctica y contracciones de falso parto

Ya al principio del segundo trimestre y sobre todo durante el tercer trimestre, muchas mujeres sienten contracciones “de práctica”. A medida que el momento de dar a luz se acerca, la mujer puede entrar en lo que se llama “falso parto” (o prodromal) y sentir contracciones que pueden hacerle pensar que es momento de ir al hospital. Si usted va al hospital y la envían de vuelta a casa es porque usted tuvo falso parto; trate de no sentirse mal o avergonzada. Les pasa a muchas mujeres y es mejor prevenir que tener que lamentar.

Generalmente, en el caso de las contracciones de práctica y de falso parto:

- La frecuencia es irregular e impredecible (por ejemplo, la contracción siguiente viene a los 10 minutos, luego a los 6 minutos, luego a los 15 y, luego, a los 2 minutos).
- No hay patrón en cuanto a la duración de las contracciones ni en la frecuencia
- Varían en intensidad

- Se siente como una contracción generalizada del abdomen y son más molestas que dolorosas.
- Un cambio de actividad o de posición hace que disminuyan o se detengan.
- Disminuyen y luego desaparecen por completo
- No se presenta ninguna pérdida con sangre y las membranas no se rompen

Para aliviar las contracciones de práctica y de falso parto, puede intentar lo siguiente:

- Cambiar de posición; acostarse si ha estado de pie o salir a caminar si ha estado sentada o acostada
- Darse un baño o una ducha tibia por 30 minutos o menos
- Descansar y hacer algo relajante, como ver un video, escuchar música o leer
- Tomar agua, porque las contracciones pueden originarse debido a la falta de agua
- Tomar una taza de un té de hierbas o de leche tibia

Si ninguna de esas actividades ayuda a aliviar las contracciones, póngase en contacto con su médico o partera.

Contracciones de parto verdaderas

- Son regulares y siguen un patrón predecible (por ejemplo, cada 8 minutos)
- Se van acercando en frecuencia gradualmente
- Se hacen más fuertes a medida que pasa el tiempo
- Cada contracción se siente en la parte baja de la espalda y luego viene por alrededor hacia el frente o viceversa
- Cambiar de actividad o posición no disminuye ni detiene las contracciones
- Puede presentarse con pérdida de sangre y las membranas se pueden romper
- Sus contracciones pueden empezar sintiéndose como un dolor menstrual o un dolor en la espalda baja que se va y viene cada 20 o 30 minutos. Gradualmente, el dolor o cólico se hace más fuerte y dura más.

Cuando sus contracciones son cada cinco minutos, es hora de ir al hospital.

Seguimiento del tiempo de las contracciones

La mejor manera de medir la regularidad de las contracciones es cronometrándolas. Con un reloj o cronómetro, anote la hora en la que comienza la primera contracción, cuántos minutos y segundos dura, la hora en que empieza la próxima, y así sucesivamente.

Qué debe empacar

Lista para la madre:

- Tarjeta del seguro o de asistencia pública
- Lápiz/bálsamo de labio
- Medias abrigadas
- Loción o aceite para masajes (si es de su gusto)
- Bata (opcional)
- Pantuflas
- Banda o cintillo para sostener el cabello largo
- Uno, dos o más sostenes (sostenes para lactancia que se abran por el frente si tiene pensado amamantar a su bebé)
- Ropa interior (3 o 4 pares)
- Elementos de higiene personal: (cepillo dental, pasta dental, peine, cepillo, desodorante, champú, jabón, etc.)
- Ropa extra y refrigerios para su pareja, amigo/a o familiar que vaya a acompañarla durante el parto
- Cosméticos
- Lista con números de teléfono y personas para llamar luego del nacimiento
- Un cambio de ropa para irse a casa (ropa suelta)
- Kit para donación de sangre del cordón umbilical

Lista para el bebé:

- Gorro para el bebé
- Vestimenta par irse a casa y cobija para el bebé
- Asiento de bebé para el automóvil (tenga el asiento instalado en el automóvil antes de entrar en trabajo de parto)



Después del nacimiento del bebé

Después de dar a luz, usted estará en observación para ver si surge algún problema como sangrado excesivo. Su bebé será examinado para medir su temperatura, respiración, ritmo cardíaco, nivel de actividad, aspecto, etc. Se les aseará tanto a usted como al bebé. Posteriormente, usted y el bebé deben relajarse y dormir, incluso en el caso de que se sienta ansiosa y quizás no tenga ganas de dormir.

Si usted tiene alguna preocupación acerca de cómo cuidar a su bebé en su casa, hable con su médico, partera o coordinador de cuidado antes de irse a su hogar con el bebé.



Información básica acerca de amamantar (en el hospital)

Asegúrese de informar al personal del hospital que usted tiene intenciones de amamantar a su bebé. El mejor momento para comenzar es dentro de los primeros 30 minutos posteriores al nacimiento del bebé. Haga que el personal de enfermería o una doula la ayuden a colocar al bebé, asegúrese de que el contacto sea “piel con piel” y amamante durante un rato. Se recomienda que ponga a su bebé sobre su abdomen o pecho para conseguir un contacto piel con piel inmediatamente luego del nacimiento. El contacto piel con piel ayuda a regular la temperatura del bebé, promueve el vínculo y conforta tanto al bebé como a la madre.

Aquí le presentamos algunos pasos importantes para lograr una lactancia materna exitosa:

- Al colocar al bebé en posición, asegúrese de que la boca del bebé esté bien abierta, cubriendo la mayor parte de la areola (la parte más oscura del seno) que sea posible. No debería haber dolor al prenderse al seno.
- Amamante al bebé cada 2-3 horas. (En el primer o segundo día, posiblemente el bebé tenga sueño).
- La primera leche se llama calostro y contiene todo lo que su bebé necesita en ese momento.
- No alimente al bebé con biberones con leche de fórmula (leche maternizada). Eso puede causar que el bebé desarrolle “confusión del pezón” y que la lactancia se dificulte. Trate de alimentar al bebé con leche de su pecho con una cuchara o vaso si es necesario agregar complemento.
- Aplique calor húmedo en caso de que sus senos se llenen y se inflamen. También debería utilizar un sacaleches para extraer un poco de leche. Esto hará que el bebé se prenda con mayor facilidad.
- La leche madura aparecerá luego de 3 ó 4 días y sentirá usted que sus senos se llenan mucho más.
- Asegúrese de pedir ayuda.

Regreso a casa

Hay muchas alegrías y desafíos que al traer a un bebé recién nacido a casa trae consigo. ACCESS está aquí para brindarle ayuda con estos cambios.

Su familia

Es de esperar que los roles y relaciones familiares se modifiquen a medida que todos se adaptan al nuevo miembro de la familia. Hable en su casa con sus hijos mayores de su nuevo hermanito o hermanita antes de la llegada del bebé. Del mismo modo, es importante que tenga el apoyo de sus familiares y amigos a medida que usted se adapta a su nuevo rol de madre. ACCESS cuenta con trabajadores sociales clínicos con licencia (LCSW, por sus siglas en inglés), psicólogos, psiquiatras y coordinadores de atención. Además, trabajamos con una red de organizaciones especializadas en salud mental que le pueden ayudar a usted y a su familia durante este importante cambio en sus vidas.

Se le brindará atención especial a usted y su bebé en caso de que el bebé nazca por cesárea, en forma prematura, luego de un parto difícil, con bajo peso o con cualquier otra complicación.

Su casa

Antes de ser dada de alta del hospital, su casa debe contar con ciertos elementos básicos para la llegada de su bebé. El bebé debe dormir en un lugar seguro, cálido y tranquilo. Esto puede ser una cuna, un moisés o una cuna colecho (una unidad que se adjunta a su cama) para un sueño seguro. Necesitará pañales y cobijas para mantener al bebé abrigado y protegido. Si lo alimenta con biberón, debe tener preparados en su casa un suministro de leche de fórmula y biberones para la llegada del bebé.

Su auto

Asegúrese de que su carro tenga un asiento de seguridad en el que su bebé pueda viajar cuando se vaya a casa. Coloque el asiento de seguridad en el asiento trasero del coche bien sujetado por el cinturón de seguridad del coche. Asegúrese de seguir las instrucciones del asiento de seguridad.



ELEMENTOS IMPORTANTES PARA TENER EN CASA PARA EL BEBÉ

- Termómetro para bebés (sin mercurio)
- Succionador
- Suministro de pañales
- Toallitas de limpieza
- Vaselina
- Almohadas adicionales
- Cuna o moisés

Cuidado del bebé después del nacimiento

Elija un pediatra para su bebé

Su bebé recién nacido tiene necesidades médicas especiales que son diferentes de las de un adulto y es importante que usted elija a un pediatra (un médico que se especializa en la salud de los niños) para que brinde atención a las necesidades de su bebé. ACCESS cuenta con pediatras certificados, muchos de los cuales hablan español y otros idiomas, que pueden ayudar a que su bebé se desarrolle lo más saludablemente posible. El nuevo médico de su bebé le proporcionará chequeos regulares, la asesorará sobre nutrición, le brindará orientación acerca de enfermedades infantiles comunes y vacunas que su bebé necesita para protegerlo de enfermedades que ocasionen riesgo de muerte.



Vacunas para proteger a su bebé

Las vacunas son muy importantes para tener defensas ante numerosas enfermedades infantiles contra las que es posible que el organismo de su bebé no tenga fuerza suficiente para combatir las por sí mismo. Es altamente recomendable que a su hijo reciba las siguientes vacunas antes de que cumpla los dos años:

- Hepatitis A y B: protege contra las enfermedades hepatitis A y B que afectan el hígado
- Hib: protege contra el virus Haemophilus influenzae tipo b (que causa meningitis de la espina dorsal)
- MMR (SRP, triple viral): protege contra el sarampión, las paperas y la rubéola (sarampión alemán)
- HBV: protege contra la hepatitis B
- Vacuna contra la polio (IPV): protege contra la poliomielitis
- Varicela: protege contra la varicela
- DTP (triple bacteriana): difteria, tétanos, y tos ferina (tos convulsa)
- PCV (neumocócica conjugada): protege contra la neumonía y la meningitis, infecciones que afectan a la sangre, los pulmones y el cerebro.

Consulte la sección Vacunas para obtener información más detallada.

Cuidado de sí misma después del nacimiento del bebé

El proceso de recuperación

Luego de un parto vaginal, usted y su bebé permanecerán en el hospital durante uno o dos días para recuperarse.

Es importante que vea a su médico unas semanas después de haber dado a luz para asegurarse de que se esté recuperando debidamente. Antes de ser dada de alta del hospital, haga una cita de seguimiento con su proveedor de atención médica para la sexta semana posterior al nacimiento de su bebé. Algunos proveedores posiblemente deseen verla después de la segunda semana además de verla en la cita de la sexta semana. Consulte con su proveedor. Durante esta visita, su médico o partera le proporcionarán una revisión completa para controlar que se esté recuperando debidamente.

Cuidado de su cuerpo

Usted ha sufrido muchos cambios a nivel físico y emocional durante el embarazo y el nacimiento de su bebé. Debe cuidarse muy bien mientras se recupera.

- **Descanse mucho.** Duerma cuando el bebé lo haga. Tenga la cama de su bebé cerca de la suya para alimentarlo durante la noche.
- **Lleve una dieta saludable y balanceada.** Eso es especialmente importante para las madres que amamantan. Beba suficiente cantidad de agua, leche y jugo de frutas.
- **Concéntrese en cuidarse a usted misma y a su bebé.** Durante las primeras semanas, haga que su pareja, familiares y amigos la ayuden con las tareas de la casa. También pueden cuidar al bebé mientras usted se ducha o toma una siesta y pueden ayudarla a acostumbrarse a su nueva rutina. Si debe alimentar al bebé o se siente cansada mientras tiene visitas en la casa, siéntase con la libertad de retirarse.

Use un sostén con buen soporte.

El calor húmedo la ayudará con la inflamación si usted está amamantando con frecuencia. Las compresas frías también pueden ayudar a disminuir la inflamación y la sensibilidad en caso de que no amamante.

- **Salga unos minutos todos los días.** Puede comenzar a caminar y empezar a hacer algunos ejercicios moderados con el asesoramiento de su médico o partera.
- **Vuelva a hacer sus actividades habituales en la medida que pueda.**
- **Siga minuciosamente las instrucciones de su proveedor de atención médica.**

Cuidado del perineo (zona vaginal)

Si tiene puntos, mantenga la zona limpia y seca. Si siente alguna molestia, puede utilizar los productos que le dió el hospital o su proveedor. Un baño de inmersión en una tina limpia puede aliviarla.

Los siguientes síntomas son comunes durante las primeras semanas después del nacimiento de su bebé:

- Secreciones vaginales con sangre que cambian su color de marrón a blanco durante las primeras dos semanas posteriores al parto
- Sensibilidad en la zona vaginal
- Contracciones dolorosas que continúan después del parto (a medida que el útero vuelve a su tamaño normal)
- Senos inflamados y sensibles (a medida que sus senos producen leche)
- Fatiga y dolores musculares



Recuperación después de un nacimiento por cesárea

Si dió a luz a su bebé por cesárea, usted fue sometida a una cirugía mayor y necesitará más tiempo y atención para sanar. Permanecerá en el hospital de dos a cinco días luego de su cesárea, dependiendo de cómo usted responda a los calmantes y de su capacidad para desplazarse. Su proveedor controlará su progreso, decidirá cuándo puede irse a su casa y le dará instrucciones especiales de cómo cuidarse en su hogar.

- En general, necesitará bastante reposo y tiempo de recuperación. Asegúrese de seguir todas las instrucciones de su médico.
- Después de que llegue a su casa del hospital, su nivel de actividad debe mantenerse al mínimo. No levante nada que pese más que su bebé. Pase la mayor parte del tiempo en reposo.
- Hable con su médico acerca de los tipos de calmantes que serían los adecuados para usted, especialmente si está amamantando.
- A medida que su útero vuelve a su tamaño normal, usted tendrá sangrado abundante de color rojo brillante denominado loquios. Ese sangrado debe cambiar con el tiempo a un color rosa pálido o rojo oscuro y finalmente a un color amarillento o claro. El sangrado también debe disminuir con el tiempo. No obstante, los loquios pueden aumentar con cambios en la actividad y la posición. Puede emplear los loquios a modo de guía para asegurarse de que no está haciendo mucha actividad.
- Camine con cuidado para evitar hacer esfuerzos con el abdomen. Posiblemente necesite que la ayuden para subir y bajar escaleras.
- Asegúrese de tomar una cantidad suficiente de líquidos (agua y jugos de frutas) y de ingerir comidas saludables para que la ayuden a tener energía.
- Tenga la comida y un lugar para cambiar a su bebé cerca de usted de modo que no tenga que levantarse con mucha frecuencia para alimentarlo o cambiarlo.
- Asegúrese de ir a la revisión de su incisión, de modo que su médico pueda asegurarse de que no haya señales de infección.

COSAS QUE DEBE EVITAR LUEGO DE UNA CESÁREA:

- Tener relaciones sexuales hasta que su médico le diga que es seguro
- Usar tampones o aplicar irrigación a nivel vaginal
- Tomar baños de inmersión hasta que sane la herida y ya no tenga hemorragia
- Concurrir a piscinas públicas y tomar baños calientes en tinas
- Levantar nada que pese más que su bebé.
- Usar las escaleras
- Conducir, por unas semanas
- Hacer ejercicios u otra actividad extenuante, hasta que su médico le diga que puede

Alimentación del bebé

SEÑALES DE ALERTA

Llame a su proveedor inmediatamente en caso de que:

- El sangrado haga que tenga que utilizar más de una toalla higiénica por hora, o si observa grandes coágulos de sangre
- Note enrojecimiento, inflamación o sensibilidad alrededor de la herida donde se hizo la incisión
- Tenga dolor repentino en la zona de la herida, lo que puede incluir secreción de pus
- Tenga fiebre que supere los 100.4° F
- Tenga una jaqueca fuerte que comience inmediatamente después del parto y que no mejore
- El olor de sus secreciones vaginales sea fétido
- Tenga una zona de sus senos irritada, enrojecida y con dolores, lo que puede estar acompañado de síntomas similares a los de la gripe
- Tenga una zona de las pantorrillas inflamada, irritada, con dolor y/o calor
- Tenga sensación de irritación al orinar o presente sangre en la orina
- Tenga un sarpullido o urticaria
- Se sienta ansiosa, muy nerviosa y/o deprimida

Cuidado emocional luego de la cesárea:

- Haga que su pareja, familiares y amigos la ayuden con las cosas de la casa y con el cuidado del bebé y el resto de sus hijos.
- Le llevará algunas semanas volver a su rutina habitual. Tenga paciencia y dese tiempo para descansar y sanar totalmente.
- Tómese todos los días un poco más de tiempo simplemente para sentarse y conectarse con su bebé.

- Póngase en contacto con su proveedor de atención médica si tiene problemas para amamantar.
- Hable de sus sentimientos con una persona que le brinde apoyo (su pareja, familiares y amigos) y cuénteles en detalle cómo se siente con respecto al nacimiento.

ACCESS cuenta con trabajadores sociales clínicos con licencia (LCSW, por sus siglas en inglés), psicólogos y una red de organizaciones especializadas en salud mental que le pueden ayudar a usted y su familia durante este período.



Sugerencias para la lactancia materna

- Los bebés amamantados se alimentan “por demanda”. Quizás eso signifique que lo hagan cada hora o cada dos o tres horas. Guíese por las señales que le dé su bebé.
- Asegúrese de hacer eructar al bebé cuando lo cambie de un seno al otro. También deberá hacer eructar al bebé cuando termine de alimentarlo.
- La mayoría de los bebés se amamantan de 15 a 20 minutos en cada seno. No obstante, algunos pueden requerir más tiempo.
- En caso de que dude si tiene la suficiente cantidad de leche, intente contar los pañales mojados. Debe haber al menos 6 a 8 pañales mojados y 3 con desechos sólidos/heces todos los días.
- Si siente dolor en la zona de los pezones, intente volver a colocar al bebé. Algunas de las posiciones son:
 - Pancita con pancita
 - Ambos recostados de lado
 - Pelota de fútbol (se sostiene al bebé como si fuera una pelota con las piernas recogidas debajo del brazo)
- Luego de amamantar, deje los pezones al aire libre. También puede aplicarse un poco de leche materna en el pezón o usar lanolina.
- ¡Disfrute del tiempo que pasa con su bebé!

Si está teniendo alguna dificultad o tiene una pregunta, ACCESS tiene asesores especialistas en lactancia disponibles para brindarle apoyo. Llame a su proveedor para que la refiera.

SUGERENCIAS PARA LA ALIMENTACIÓN CON BIBERÓN:

- Encuentre tiempo para brindarle a su bebé contacto “piel con piel”. El papá del bebé también puede hacerlo.
- Asegúrese de esterilizar biberones y chupones. Esto puede hacerse hirviéndolos en agua durante 5 minutos.
- Nunca caliente la leche en el microondas. Esto puede causar que la leche tenga puntos calientes y su bebé podría quemarse.
- Siga las instrucciones cuidadosamente al realizar la mezcla de la leche de fórmula con agua.
- Asegúrese de hacer eructar al bebé después de cada 2 ó 3 onzas y luego nuevamente cuando termina de alimentarlo.
- Sostenga a su bebé cerca de usted mientras lo alimenta. Recuerde, nunca apoye el biberón en un objeto.
- ¡Disfrute a su bebé!



Tristeza y depresión posparto

¿Qué es la “tristeza posparto”?

Muchas mujeres sufren de “tristeza posparto” durante los primeros días o semanas después del parto. Se trata de una reacción natural ante las emociones de nerviosismo y de ansiedad relacionadas con el embarazo y el parto. La “tristeza posparto” en general tiene los siguientes síntomas, aunque cada mujer los puede experimentar de manera diferente.

Sentimientos de decepción

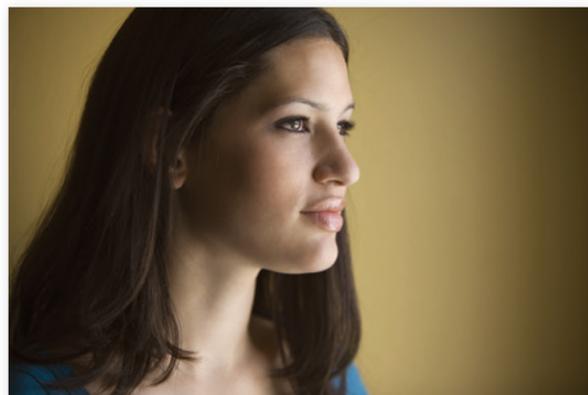
- Llanto incontrolado sin motivo
- Irritabilidad
- Impaciencia
- Ansiedad
- Agitación

Generalmente, estos sentimientos desaparecen por sí solos luego de unos días.

¿Qué es la depresión posparto?

La depresión posparto se prolonga por más tiempo y es mucho más grave que la “tristeza posparto”. Nadie conoce la causa exacta de la depresión posparto. Es probable que haya numerosos factores implicados, como los cambios en los roles familiares, los cambios a nivel hormonal en su organismo, el estrés, historial de depresión, enfermedad mental y problemas familiares en su hogar.

Si considera que usted sufre depresión posparto, hable de inmediato con su proveedor. ACCESS cuenta con trabajadores sociales clínicos con licencia (LCSW, por sus siglas en inglés), psicólogos y psiquiatras que pueden ayudar a usted y su familia durante este período. Estos profesionales pueden brindarle servicios de asesoramiento, tratamiento, control del estrés, capacitación relativa a la relajación, grupos de apoyo y medicación si fuera necesario.



SÍNTOMAS DE LA DEPRESIÓN POSPARTO

- Tristeza y pérdida de esperanza
- Fatiga o agotamiento extremo
- Confusión, pérdida de y concentración de la memoria
- Temor de lastimar a su bebé o a sí misma
- Cambios de humor
- Disminución del apetito sexual
- Sentimientos de culpa o sentirse mal consigo misma
- Llanto descontrolado sin motivo
- Se preocupa excesivamente por su bebé
- Falta de interés en su bebé
- Cambios repentinos en su apetito
- Problemas al dormir
- Sentimientos de resentimiento
- Sentimientos de soledad
- Póngase en contacto con su proveedor si presenta 5 o más de estos síntomas.

Anticoncepción

Muchas mujeres no desean volver a quedar embarazadas muy pronto después de dar a luz o desean que sus futuros embarazos sean espaciados. Hoy en día, se recomienda que las mujeres tengan embarazos espaciados por lo menos 18 ó 24 meses para darle tiempo al cuerpo a que se recupere. Los métodos anticonceptivos pueden ayudarla a evitar el embarazo hasta que usted esté lista para tener otro hijo. Hable con su pareja, su médico o su partera acerca de sus planes.

Planificación Reproductiva con Metas

Un plan de vida reproductiva consiste en un conjunto de metas que usted se traza con respecto a tener o no hijos. Éste incluye cuántos hijos usted desea tener y cuándo los desea tener. Además, éste la ayuda a planificar el lapso de tiempo entre embarazos o evitar que quede embarazada antes de que usted esté dispuesta a hacerlo.

Responda las siguientes preguntas:

¿Cuál es su plan para evitar quedar embarazada antes de que esté lista para tener otro bebé?

¿Qué edad desea tener cuando tenga a su siguiente bebé?

¿Cuántos niños desea tener?

¿Qué diferencia de edad desea que tengan sus hijos?

¿Qué hará si termina quedando embarazada cuando no esté lista?

CONSEJOS SOBRE ANTICONCEPCIÓN:

Existen numerosos métodos anticonceptivos y cada uno tiene sus ventajas y desventajas. Algunos métodos funcionan mejor que otros y no todos los métodos la protegerán de contraer VIH y otras enfermedades de transmisión sexual.

Tenga en cuenta que, con excepción de la abstinencia absoluta (no tener relaciones sexuales), los métodos anticonceptivos no son 100 por ciento eficaces. No obstante, usted puede aumentar en gran medida el índice de éxito del método empleándolo correctamente en todo momento.

¿Cuál es el método anticonceptivo indicado para mí?

Los anticonceptivos hormonales funcionan dándole a su organismo ciertas hormonas que evitan la liberación de un óvulo de los ovarios dentro del útero (matriz). También pueden hacer que el útero sea un lugar “no receptivo” para los espermatozoides. Hay numerosos tipos de métodos anticonceptivos hormonales disponibles.

Los anticonceptivos no hormonales evitan el embarazo poniendo una barrera física entre el espermatozoide y el óvulo o ayudando a eliminar espermatozoides. Estos métodos no utilizan hormonas, de modo que no interfieren con su ciclo mensual natural.

Vacunación

¿Qué son las vacunas?

Los niños menores de cinco años tienen un sistema inmune débil y pueden contagiarse con facilidad de enfermedades. Las enfermedades graves son muy peligrosas para los niños y pueden incluso causar la muerte. La vacunación (vacunas o inyecciones) ayuda a que el sistema inmune de su hijo se fortalezca y desarrolle defensas contra gérmenes que pueden ser muy fuertes para que su organismo los combata por sí solo.



¿Cuántas vacunas necesita mi hijo?

Se recomienda haber aplicado estas vacunas para cuando cumpla los dos años y se pueden dar en el lapso de cinco visitas a su médico o centro de salud.

- 1 vacuna contra el sarampión, las paperas y la rubéola (MMR, triple viral)
- 4 vacunas contra el virus Haemophilus Influenzae (HiB)
- 3 vacunas contra la poliomielitis
- 4 vacunas contra la difteria, el tétanos y la tos ferina (DTaP, triple bacteriana)
- 3 vacunas contra la hepatitis B (Hep B)
- 1 vacuna contra la varicela
- Las vacunas contra la influenza (gripe) se aplican según sea necesario

¿Cuándo deben vacunarse mis hijos?

Las vacunas se aplican al nacer, entre los 2 y los 16 meses de edad y luego a los 2, 4 y 6 años. Las dosis de refuerzo de ciertas vacunas se hacen necesarias nuevamente entre los 4 y los 6 años y algunos niños posiblemente necesiten inyecciones adicionales de determinadas vacunas. Consulte con su médico o proveedor de atención médica para obtener más información.

¿Qué sucede si ocurre un retraso en la vacunación de mi hijo?

Aunque es importante para los niños que se vacunen a tiempo, **nunca es demasiado tarde para comenzar con la vacunación.** Hable con su médico o proveedor de atención médica para asegurarse que su hijo cumpla con el calendario de vacunación.

¿Las vacunas son seguras?

Sí, son muy seguras. Muchas pueden aplicarse juntas y muchas pueden aplicarse aunque el niño esté enfermo. Pero, al igual que cualquier medicamento, las vacunas a veces pueden provocar reacciones leves (como fiebre leve, irritación en el brazo o un sarpullido leve) que posiblemente desaparezcan pronto. Las reacciones graves son poco comunes, pero pueden suceder. En general, las vacunas se encuentran entre los medicamentos más seguros y eficaces. Algunos niños no deben recibir ciertas vacunas o no deben tener retrasos en su vacunación. Hable con su proveedor de atención médica para saber cuáles son las necesidades de su hijo.

¿Las vacunas son costosas?

En ACCESS, usted puede conseguir las vacunas para su hijo a un bajo costo. Se encuentra disponible una tarifa variable para quienes no cuentan con seguro. Aceptamos Medicaid, Medicare, All Kids y los planes de seguros médico más importantes.

| | | |
|-----------------|--|---|
| Al nacer | HepB | |
| 2 meses | HepB (1-2 meses) + DTaP + PCV + Hib + Polio + RV1 | |
| 4 meses | DTaP + PCV + Hib + Polio + RV | |
| 6 meses | HepB (6-18 meses*) + DTaP + PCV + Hib + Polio (6-18 meses*) + RV | (Influenza) desde 6 meses hasta los 18 años** |
| 12 meses | MMR (12-15 meses*) + PCV (12-15 meses*) + Hib (12-15 meses*) + Varicela (12-15 meses*) + HepA (12-23 meses*) | (Influenza) desde 6 meses hasta los 18 años** |
| 15 meses | DTaP (15-18 meses*) | (Influenza) desde 6 meses hasta los 18 años** |

Descripciones de las vacunas

HBV: protege contra la hepatitis B

DTaP: una vacuna combinada que protege contra la difteria, el tétanos y la tosferina (tos convulsa)

Hib: protege contra el virus Haemophilus influenzae tipo b

PCV: protege contra la enfermedad neumocócica

Polio: protege contra la poliomielitis, la vacuna también se conoce como IPV

RV: protege contra infecciones causadas por el rotavirus
Influenza: protege contra la influenza (gripe)

MMR (SRP, triple viral): protege contra el sarampión, las paperas y la rubéola (sarampión alemán) Varicela: protege contra la varicela

HepA: protege contra la hepatitis A

Para más información, llame sin cargo al **1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)** o visite <http://www.cdc.gov/vaccines>

El calendario de vacunación recomendados desde el nacimiento hasta los 18 años de edad están aprobados por los Centro para Control y Prevención de Enfermedades (<http://www.cdc.gov/vaccines/recs/acip>), la Academia Estadounidense de Pediatría (<http://www.aap.org>) y la Academia Estadounidense de Médicos Familiares (<http://www.aafp.org>).

Puede haber alguna variación en el calendario de vacunación de su bebé, según las preferencias de su proveedor. Si tiene alguna pregunta, será un agrado para su proveedor conversar con usted sobre las vacunas de su hijo.

NOTA: Si a su hijo se le pasa una vacuna, no es necesario comenzar de nuevo, solo acuda a su médico para la próxima vacuna. El médico ayudará a su hijo a ponerse al día con sus vacunas.

* Este es el rango de edad en el que debe aplicarse la vacuna.

** Los niños de 6 meses o más deben recibir la vacuna contra la gripe todas las temporadas de gripe. Si esta es la primera vez que se vacunará contra la gripe, un niño desde los 6 meses hasta los 8 años debe recibir dos dosis, separadas por al menos 4 semanas. Si el niño solo recibe una dosis la primera temporada, entonces tendrá que recibir dos dosis la temporada siguiente si todavía no ha cumplido los 9 años. Pregunte a su médico si es necesario aplicar una segunda dosis.



Departamento de Salud
Servicios Humanos de EE. UU.
para el Control y la Prevención
de Enfermedades.

Contactos y recursos claves

Atención prenatal

Si desea encontrar un ginecólogo-obstetra o una partera certificada en enfermería cerca de su localidad, llame a nuestro número telefónico gratuito: 1.866.88.ACCESS.

Servicios de doula

Si desea la asistencia de una doula durante su educación prenatal y para apoyo en el parto, llame al 312.733.0130. Para Coordinación de Cuido de Fuerte Impacto llame a 708.410.1768.

Apoyo para la lactancia

Si desea obtener asistencia con la lactancia materna, llame al 312.733.0130. Para Coordinación de Cuido de Fuerte Impacto llame a 708.410.1768.

Clases prenatales y visitas a la unidad de maternidad

Si desea participar en clases prenatales en Mount Sinai Hospital, Saint Francis Hospital o Holy Cross Hospital, llame al 312.733.0130. Para Coordinación de Cuido de Fuerte Impacto llame a 708.410.1768. También se le brindará una visita a la unidad de maternidad.

Apoyo en la coordinación de la atención

Para solicitar asistencia durante el embarazo y el primer año de su bebé, llame al 708.239.8081.

Servicio de ambulancia

ACCESS brinda un servicio gratuito de ambulancia a las madres que esperan un bebé. Cuando esté lista para dar a luz a su bebé, llame al servicio Superior Ambulance al 1.800.832.2000.

Servicios de emergencias

En caso de que sufra una emergencia médica, marque 911.

Control de envenenamiento

Si ha ingerido veneno, llame al 1.800.222.1222.

WIC

800.323.4769

Su proveedor

(Escriba aquí el número de teléfono de su médico o de su partera de modo que siempre lo tenga).

Su pediatra

(Escriba aquí el número de teléfono del pediatra de su bebé de modo que siempre lo tenga).



Mi expediente prenatal

NOMBRE:

NOMBRE DEL CENTRO DE SALUD:

FECHA DE NACIMIENTO:

FECHA PROBABLE DE PARTO:

GESTACIÓN, PARIDAD:

ANTECEDENTES CLÍNICOS:

ANTECEDENTES QUIRÚRGICOS:

ANTECEDENTES OBSTÉTRICOS:

FECHA PROBABLE DE PARTO FINAL:

FECHA DE ÚLTIMA MENSTRUACIÓN:

FECHA PROBABLE DE PARTO:

FECHA PROBABLE DE PARTO DEL ULTRASONIDO:

OBSERVACIONES:

Mi expediente prenatal



| Análisis iniciales: | | |
|---------------------|-------------------------|------------|
| FECHA | ANÁLISIS | RESULTADOS |
| | Tipo de sangre, Rh | |
| | Análisis de anticuerpos | |
| | Hgb/Hct | |
| | HepBsAg | |
| | RPR | |
| | Rubella | |
| | HIV | |
| | Papanicolaou | |
| | GC | |
| | Clamidia | |
| | Hgb electroforesis | |
| | Cultivo de orina | |
| | Otros | |

| Análisis opcionales: | | |
|----------------------|--|------------|
| FECHA | ANÁLISIS | RESULTADOS |
| | Estudio BUN (bioquímica, ultrasonido, translucencia nucal) | |
| | AFP4 (alfafetoproteína) | |
| | Fibrosis quística | |

| Análisis del 2do - 3er trimestre: | | |
|-----------------------------------|-------------|------------|
| FECHA | ANÁLISIS | RESULTADOS |
| | Glucosa | |
| | 3 horas GTT | |
| | CBC | |
| | RPR | |
| | RPR | |
| | Rhogam | |
| | GBBS | |



My Prenatal Record

| Initial Labs: | | |
|---------------|---------------------|--------|
| DATE | LAB | RESULT |
| | Blood Type, Rh | |
| | Antbody Screen | |
| | Hgb/Hct | |
| | HepBsAg | |
| | RPR | |
| | Rubella | |
| | HIV | |
| | Pap smear | |
| | GC | |
| | Chlamydia | |
| | Hgb electrophoresis | |
| | Urine Culture | |
| | Other | |

| Optional Labs: | | |
|----------------|-----------------|--------|
| DATE | LAB | RESULT |
| | BUN study | |
| | AFP4 | |
| | Cystic Fibrosis | |

| 2nd - 3rd Trimester Labs: | | |
|---------------------------|----------|--------|
| DATE | LAB | RESULT |
| | Glucosa | |
| | 3 hr GTT | |
| | CBC | |
| | RPR | |
| | RPR | |
| | Rhogam | |
| | GBBS | |