



 **Start
Smart**
FOR YOUR BABY



Tabla de Contenidos

DURANTE EL EMBARAZO

- 1** Cuidado Prenatal | [pág. 5](#)
- 2** Cómo Permanecer Sana durante el Embarazo | [pág. 11](#)
- 3** Qué Evitar durante el Embarazo | [pág. 17](#)
- 4** Cambios durante el Embarazo | [pág. 21](#)
- 5** Trabajo de Parto y Parto Prematuro | [pág. 25](#)
- 6** Afecciones de Salud Crónicas | [pág. 29](#)
- 7** Depresión y Ansiedad en el Embarazo | [pág. 33](#)
- 8** Vacunas para Usted y los Cuidadores de su Bebé | [pág. 37](#)
- 9** Cómo Prepararse para la Llegada del Bebé | [pág. 41](#)
- 10** Anticoncepción y Planificación Familiar | [pág. 43](#)
- 11** Lista de Cosas por Hacer antes del Parto | [pág. 47](#)
- 12** Preparación para el Trabajo de Parto y el Parto | [pág. 49](#)

DESPUÉS DEL PARTO

- 13** Parto Vaginal y Cesárea | [pág. 53](#)
- 14** Su Cuerpo Después del Parto | [pág. 57](#)
- 15** Sus Primeras Semanas en Casa | [pág. 63](#)
- 16** Cómo Alimentar a su Bebé | [pág. 67](#)
- 17** Cómo Comenzar la Lactancia Materna | [pág. 71](#)
- 18** Cuidado de su Bebé | [pág. 75](#)
- 19** Las Vacunas de su Bebé y las Consultas de Niño Sano | [pág. 81](#)
- 20** Exámenes Médicos de su Bebé | [pág. 83](#)
- 21** Hitos del Desarrollo en el Primer Año del Bebé | [pág. 87](#)

GLOSARIO

Palabras que Debe Conocer | [pág. 91](#)





| 1. Cuidado Prenatal

El cuidado prenatal es el cuidado que usted recibe durante el embarazo. Su proveedor de atención médica los revisa a usted y a su bebé en crecimiento en las consultas prenatales. Es importante que acuda a todas sus consultas prenatales incluso si se siente bien. Las personas que no reciben cuidado prenatal corren un mayor riesgo de tener resultados negativos en el embarazo, como un bebé prematuro o demasiado pequeño.

Sus Consultas Prenatales

Durante sus consultas prenatales, su proveedor de atención médica hará lo siguiente:

- Controlar su peso y presión arterial y la frecuencia cardíaca del bebé.
- Realizar exámenes como análisis de sangre para detectar infecciones.
- Hacer ecografías para revisarlos a usted y a su bebé.
- Sugerir una vitamina prenatal para proporcionarle los nutrientes que necesita para gestar un bebé sano.
- Monitorear el crecimiento de su bebé y confirmar la fecha de parto.
- Abordar sus preguntas o inquietudes.



Lo más probable es que sus consultas prenatales tengan la siguiente frecuencia:

Cada 4 a 6 semanas durante las primeras 28 semanas de embarazo.

Cada 2 a 3 semanas durante las 28 a 36 semanas de embarazo.

Una vez por semana a partir de las 36 semanas de embarazo hasta el parto.

Medicamentos durante el Embarazo

Hable con su proveedor de atención médica antes de comenzar a tomar, cambiar o dejar de tomar cualquier medicamento. Esto incluye medicamentos recetados, medicamentos de venta libre, suplementos, aceites, tinturas y medicamentos herbarios. Algunos medicamentos pueden lastimar a su bebé si los toma durante el embarazo.



Administradores de Cuidados

Un administrador de cuidados es una enfermera, trabajador social o un médico autorizado. Ellos trabajan en su plan de salud y pueden ayudar durante su embarazo. Pueden ayudarla a encontrar recursos y responder preguntas sobre su embarazo y su atención médica. **Si tiene un administrador de cuidados, escriba su número de teléfono a continuación:**



Si desea hablar con un administrador de cuidados, comuníquese con su plan de salud.

Lista de Cosas por Hacer durante el Primer Trimestre

- Busque un proveedor que la atienda durante su embarazo. Puede ser un obstetra/ginecólogo, una partera, un médico de cabecera u otro proveedor de cuidado prenatal. Programe su primera consulta prenatal. Su administrador de cuidados del plan de salud puede ayudarla.
- Comience a tomar una vitamina prenatal diaria con 400 mcg a 800 mcg de ácido fólico. Algunas afecciones pueden requerir que tome más ácido fólico para ayudar a prevenir los defectos de nacimiento. **Hable con su proveedor de atención médica para averiguar si esto es necesario para usted y su embarazo.**
- Evite comer alimentos crudos o poco cocidos, como carne y mariscos. Reduzca el consumo de cafeína a 12 onzas por día.
- Si fuma, bebe alcohol o consume drogas ilegales, ahora es el momento de dejar de hacerlo. **Hable con su proveedor de atención médica o con su administrador de cuidados para que le ayuden a comenzar.**
- El cuidado dental es seguro e importante durante el embarazo. El embarazo aumenta el riesgo de tener caries y gingivitis. Si no ha ido al dentista en los últimos seis meses, ahora es el momento perfecto para programar una cita.
- Lleve un registro de su presión arterial y su peso en las consultas. Escriba sus preguntas sobre el embarazo antes de ir a la consulta con su proveedor.

¡ESCANÉEME!



Para obtener más información sobre cómo medirla presión arterial, escanee el código QR o visite <https://b.link/bpcheck>



Realice un Seguimiento de sus Revisiones

Si se siente triste más a menudo, ESTÁ BIEN pedir ayuda. Hable con su proveedor de atención médica o llame a su administrador de cuidados. Ellos pueden darle opciones para manejar y entender sus sentimientos.

Fecha de la consulta _____ Presión arterial _____ Peso _____

Síntomas que discutir	Preguntas para su proveedor de atención médica	¿Cómo se sintió con respecto a su consulta?

Fecha de la consulta _____ Presión arterial _____ Peso _____

Síntomas que discutir	Preguntas para su proveedor de atención médica	¿Cómo se sintió con respecto a su consulta?

Fecha de la consulta _____ Presión arterial _____ Peso _____

Síntomas que discutir	Preguntas para su proveedor de atención médica	¿Cómo se sintió con respecto a su consulta?

Fecha de la consulta _____ Presión arterial _____ Peso _____

Síntomas que discutir	Preguntas para su proveedor de atención médica	¿Cómo se sintió con respecto a su consulta?

Fecha de la consulta _____ Presión arterial _____ Peso _____

Síntomas que discutir	Preguntas para su proveedor de atención médica	¿Cómo se sintió con respecto a su consulta?
		

Fecha de la consulta _____ Presión arterial _____ Peso _____

Síntomas que discutir	Preguntas para su proveedor de atención médica	¿Cómo se sintió con respecto a su consulta?
		

Fecha de la consulta _____ Presión arterial _____ Peso _____

Síntomas que discutir	Preguntas para su proveedor de atención médica	¿Cómo se sintió con respecto a su consulta?
		

Fecha de la consulta _____ Presión arterial _____ Peso _____

Síntomas que discutir	Preguntas para su proveedor de atención médica	¿Cómo se sintió con respecto a su consulta?
		



Comuníquese con Servicio al Cliente de su plan de salud o con su administrador de cuidados si tiene dificultades para encontrar un proveedor o para programar una consulta. Ellos también pueden ayudarle con el transporte si lo necesita.

Fecha de la consulta _____ Presión arterial _____ Peso _____

Síntomas que discutir	Preguntas para su proveedor de atención médica	¿Cómo se sintió con respecto a su consulta?
		

Fecha de la consulta _____ Presión arterial _____ Peso _____

Síntomas que discutir	Preguntas para su proveedor de atención médica	¿Cómo se sintió con respecto a su consulta?
		

Fecha de la consulta _____ Presión arterial _____ Peso _____

Síntomas que discutir	Preguntas para su proveedor de atención médica	¿Cómo se sintió con respecto a su consulta?
		

Fecha de la consulta _____ Presión arterial _____ Peso _____

Síntomas que discutir	Preguntas para su proveedor de atención médica	¿Cómo se sintió con respecto a su consulta?
		



2. Cómo Permanecer Sana durante el Embarazo

A medida que su bebé crece y su cuerpo cambia, es importante permanecer sana para tener un embarazo sano. Para ello, puede hacer lo siguiente:

- Comer alimentos saludables.
- Estar físicamente activa.
- Reducir el consumo de cafeína.
- Dormir mucho.
- Mantenerse hidratada.



Nutrición

Elija una combinación de alimentos saludables de cada grupo de alimentos que le guste para obtener los nutrientes que necesita durante el embarazo.

¡ESCANÉEME!



Obtenga más información sobre nutrición y opciones de alimentos escaneando el código QR o visitando <https://bit.ly/3wQ73nY>



Dosis Bajas de Aspirina

Se ha demostrado que tomar una dosis baja de aspirina (81 mg) una vez al día a partir de las 12 semanas de embarazo hasta el parto reduce el riesgo de desarrollar preeclampsia. La preeclampsia es un trastorno de la presión arterial alta que puede surgir con el embarazo. **Hable con su proveedor para ver si este medicamento le puede ayudar.** Puede correr un alto riesgo de desarrollar preeclampsia o presión arterial alta debido al embarazo si tiene alguno de los siguientes factores de riesgo:

- Antecedentes de preeclampsia en un embarazo anterior.
- Hipertensión crónica o presión arterial alta antes del embarazo.
- Diabetes.
- Embarazo de gemelos, trillizos, etc.
- Enfermedades renales o autoinmunes.
- Más de 35 años de edad.
- IMC superior a 30.



¿Sabía usted que...?

Debe usar el cinturón de seguridad cada vez que viaje, incluso cuando esté embarazada. Usted y su bebé tienen más probabilidades de sobrevivir a un accidente de coche si usan el cinturón de seguridad.





Ejercicio

Hable con su proveedor acerca de hacer ejercicio durante el embarazo. Si su proveedor dice que está permitido, elija actividades que le gusten. Recuerde comenzar despacio, especialmente si no está acostumbrada a hacer ejercicio.

- Trate de hacer ejercicio entre 2 y 3 veces por semana durante 20 a 30 minutos cada vez.
- Beba mucha agua antes, durante y después de hacer ejercicio.
- Evite levantar mucho peso o hacer ejercicio en el exterior durante días de mucho calor.
- Escuche a su cuerpo. Tómese un descanso si se siente cansada o con dificultad para respirar.

El ejercicio durante el embarazo puede brindar los siguientes beneficios:

- Menos dolores de espalda.
- Menos estreñimiento e hinchazón.
- Menor aumento de peso durante el embarazo.
- Recuperación más rápida después del parto.
- Dormir mejor.
- Más energía.
- Menos dificultad para volver al peso anterior al embarazo.

¡ESCANÉEME!



Obtenga más información sobre los ejercicios que son buenos para usted y su bebé escaneando el código QR o visitando <https://bit.ly/3vgrrOL>





Expreses sus Deseos y Necesidades

Usted y su proveedor de atención médica deben trabajar juntos para tomar decisiones sobre su atención médica y sus tratamientos. Trabajar juntos es necesario para alcanzar los objetivos de atención médica para usted y su bebé. Confíe en su instinto.

- No tenga miedo de hablar o hacer preguntas si algo no le parece bien.
- Escriba sus preguntas. Es normal pensar en preguntas entre consultas prenatales. Lleve un registro de sus preguntas para no olvidarlas cuando vaya a su próxima consulta.
- Traiga apoyo. Traiga a su pareja, amigo, familiar o doula a sus consultas prenatales. La persona de apoyo puede ayudarle a expresar sus inquietudes, hacer preguntas y tomar notas.
- Busque un proveedor con el que se sienta cómoda hablando y haciendo preguntas. Comparta su visión sobre cómo quiere que sea su plan de parto para que ellos comprendan sus deseos.
- Si tiene dudas sobre el trabajo de parto y el parto, pregúntese: “¿Estamos seguros mi bebé y yo?” “¿Cuáles son mis opciones?” y “¿Cómo nos afectará esto a mi bebé y a mí?”



Tipos de Proveedores de Cuidado Prenatal

- **Un obstetra/ginecólogo u OB/GYN** es un médico y cirujano que se especializa en la salud reproductiva femenina, incluidos el embarazo, el parto y el posparto.
- **Un médico de cabecera o de la familia** es un médico que tiene la capacidad de tratar a cada miembro de su familia. También puede haber recibido capacitación especial para cuidar de usted durante su embarazo y parto. Puede cuidar de usted y de su bebé después del parto.
- **Un médico de medicina maternofoetal o MFM** es un OB/GYN que recibió capacitación adicional para el cuidado de embarazos de alto riesgo. Si tiene problemas médicos que pueden causar dificultades durante el embarazo, su médico podría aconsejarle que consulte con un MFM.
- **Una enfermera especializada en salud de la mujer o WHNP** es una enfermera registrada y especialmente capacitada para atender a mujeres durante el embarazo y después del parto a lo largo de su vida. Por lo general no realizan partos.
- **Una enfermera obstétrica certificada o CNM** es una enfermera registrada que recibió capacitación adicional para proporcionar cuidados durante el embarazo, el parto y después del parto. Según dónde viva usted, puede haber otros tipos de parteras disponibles para cuidarlos a usted y a su bebé. Consulte con su médico para obtener más información.



Podemos ayudarle a encontrar un proveedor en su área que sea adecuado para usted. Llame al número que aparece al dorso de la tarjeta de identificación de su plan de salud o comuníquese con su administrador de cuidados.

Dato Rápido

Una doula es un miembro no médico del equipo de atención que está capacitada para proporcionar orientación y apoyo físico y emocional individualizado antes del embarazo, durante el embarazo y después del parto.



3. Qué Evitar durante el Embarazo

Cuando está embarazada, es importante pensar en lo que ingresa a su cuerpo. Muchas cosas pueden ser perjudiciales para usted y su bebé en crecimiento. Algunas sustancias pueden provocar nacimiento prematuro, defectos de nacimiento, aborto espontáneo o mortinato. Los bebés expuestos a distintas sustancias antes de nacer corren el riesgo de desarrollar problemas físicos y de desarrollo.



Alcohol

El alcohol incluye lo siguiente:

- Cerveza
- Vino
- Licor
- Combinaciones de bebidas

El alcohol puede provocar anomalías congénitas graves denominadas trastornos del espectro alcohólico fetal. Los problemas pueden incluir afecciones físicas, mentales y conductuales y discapacidades de aprendizaje.

No se conoce una cantidad ni un momento seguros para beber alcohol durante el embarazo.



Tabaco

Mientras esté embarazada y amamantando, evite todas las formas de tabaco, incluidos los cigarrillos electrónicos, los vapeadores, el rapé y el humo de segunda mano.

Consumo de tabaco:

- Es la principal causa de muerte prevenible en los Estados Unidos.
- Puede provocar que los bebés nazcan prematuros o sean demasiado pequeños.
- Aumenta el riesgo de mortinato y de muerte súbita del lactante, también conocida como síndrome de la muerte súbita del recién nacido o SIDS.



¿Sabía usted que...?

Es posible que haya oído que los cigarrillos electrónicos o los vapeadores son más seguros que los cigarrillos y pueden ayudarla a dejar de fumar. Sin embargo, por lo general contienen las mismas sustancias químicas dañinas que los cigarrillos, como la nicotina. La nicotina es un veneno adictivo. Puede dañar el cerebro y los pulmones en desarrollo de un bebé. Los cigarrillos electrónicos y los vapeadores también pueden contener otras sustancias nocivas. Entre estas se incluyen metales pesados tóxicos, aromatizantes y sustancias químicas que provocan cáncer. También pueden causar problemas pulmonares graves y la muerte.





Marihuana

No use ninguna variante de marihuana durante el embarazo. El consumo de cualquier forma de marihuana, incluida la marihuana medicinal, no es seguro durante el embarazo o la lactancia.

Consumo de marihuana:

- Puede interferir con el desarrollo cerebral de su bebé antes del nacimiento.
- Pone a su bebé en alto riesgo de nacer prematuro, con un bajo peso al nacer y de nacer muerto.
- Puede dificultar el cuidado de su bebé al hacerla sentir mareada, perturbar su juicio o generarle dificultades para respirar.



Drogas Ilegales

Las drogas ilegales o drogas de la calle son sustancias como la heroína, la cocaína y la metanfetamina cristalina. Esto también incluye medicamentos con receta que pertenecen a otra persona o que usted usa de manera diferente a lo que le indicó su proveedor. El uso de drogas ilegales puede provocar lo siguiente:

- Causar anomalías congénitas y problemas con la placenta.
- Exponerla a infecciones como la hepatitis C y el VIH que pueden transmitirse a su bebé.
- Causar síntomas graves de abstinencia en su bebé después del parto.

No se conoce una cantidad ni un momento seguros para consumir drogas ilícitas o de la calle durante el embarazo o la lactancia.



Opioides

El uso de opioides durante el embarazo puede afectarlos a usted y a su bebé. Entre los opioides se incluyen los siguientes: oxycodone, hydrocodone, morfina, fentanyl y heroína. Estas sustancias están disponibles con receta o se compran en la calle.

El consumo de opioides durante el embarazo aumenta el riesgo de que suceda lo siguiente:

- Parto prematuro o prematuro.
- Crecimiento fetal deficiente.
- Síndrome de Abstinencia Neonatal (NAS)/Síndrome de Abstinencia Neonatal de Opioides (NOWS): síntomas de abstinencia de drogas en el recién nacido que pueden durar días o semanas después del nacimiento. Esto requiere que el bebé permanezca en el hospital para recibir atención médica.
- Muerte de la madre o del bebé durante o después del parto.

El tratamiento para el trastorno por consumo de opioides se puede realizar durante el embarazo y puede aumentar la probabilidad de tener un embarazo y un parto saludables.

Dato Rápido

Kratom es un suplemento herbal que actúa de forma similar a los opioides. Tiene riesgos similares para la madre y el bebé durante el embarazo y después del parto.



4. Cambios Durante el Embarazo



Primer Trimestre

(1-13 Semanas) Este es un período de crecimiento rápido para su bebé. En esta etapa, se están desarrollando todas las partes y órganos del cuerpo.

Síntoma	Descripción	¿Qué puedo hacer?
Fatiga	Es común sentirse muy cansada durante los primeros tres meses de embarazo. La sensación de cansancio, por lo general, desaparece de forma gradual a las 13 semanas.	<ul style="list-style-type: none">• Duerma la siesta o descanse un par de veces al día.• Pídale a familiares o amigos que la ayuden con las tareas domésticas.
Náuseas	Es posible que tenga malestar estomacal. Las personas embarazadas suelen vomitar. Puede ocurrir en cualquier momento del día, no solo por la mañana. Por lo general comienza en el primer mes de embarazo y desaparece en el segundo trimestre.	<ul style="list-style-type: none">• Evite tener el estómago vacío mediante el consumo frecuente de pequeños snacks, como galletas saladas, tostadas, pasta o caldo.• Las cápsulas de jengibre y la vitamina B6 pueden ser de ayuda.• Evite los alimentos picantes, fritos y grasosos.• Hable con su proveedor de atención médica acerca de los medicamentos recetados que pueden ayudarle.





Segundo Trimestre

(14-27 Semanas) Su bebé está creciendo rápidamente. Para la semana 22, debería poder sentir a su bebé moverse.

Síntoma	Descripción	¿Qué puedo hacer?
Dolores de cabeza	Durante el primer y segundo trimestre, el cuerpo experimenta un aumento de hormonas y del volumen sanguíneo. Esto puede causar dolores de cabeza. Deberían disminuir a mediados del segundo trimestre, cuando las hormonas se estabilizan.	<ul style="list-style-type: none">• Hable con su proveedor de atención médica sobre los medicamentos (como el acetaminophen) que puede tomar.• No se recomienda el uso de medicamentos antiinflamatorios, como ibuprofen o naproxen, durante el embarazo.• Si su dolor de cabeza es intenso o no desaparece, llame a su proveedor. Esto podría ser una señal de un problema grave.
Acidez Estomacal	Es normal tener acidez estomacal durante el embarazo. Los cambios hormonales durante el embarazo y el crecimiento del bebé empujando el estómago pueden afectar la forma en que su cuerpo digiere los alimentos.	<ul style="list-style-type: none">• Consúltele a su proveedor de atención médica acerca de los antiácidos.• Coma entre cinco y seis comidas pequeñas durante el día.• Espere una o dos horas después de comer antes de recostarse.• Al recostarse, utilice almohadas para apoyar la cabeza y la espalda.• Evite la cafeína en el té, el café y refrescos.• Evite los alimentos altos en grasa, los alimentos picantes y el chocolate.



Tercer Trimestre

(28-40 Semanas o al Nacer) El bebé seguirá aumentando de peso y desarrollando órganos importantes como los pulmones y el cerebro.

Síntoma	Descripción	¿Qué puedo hacer?
Dolor de espalda	El dolor de espalda es normal en la última mitad del embarazo. Es posible que tenga que inclinarse hacia atrás para mantener el equilibrio a medida que crece el vientre. Esto ejerce una mayor presión sobre los músculos de la espalda, lo que provoca dolor de espalda.	<ul style="list-style-type: none">• Mantenga la espalda recta y flexione las rodillas cuando levante cosas del suelo.• Use zapatos de tacón bajo con buena sujeción.• Utilice un cinturón de sujeción para levantar el vientre.
Hinchazón	Los tobillos, los pies y las manos pueden hincharse en los últimos meses del embarazo. Esto se debe a que su cuerpo produce mucho líquido extra cuando gesta un bebé.	<ul style="list-style-type: none">• Levante los pies y descance siempre que pueda. Realice esto varias veces al día.• Usar calcetines especiales, llamados calcetines de compresión, puede ayudar a reducir la hinchazón de las piernas y los pies.





5. Trabajo de Parto y Parto Prematuro

Es común tener inquietudes durante el embarazo. Es posible detectar a tiempo estos problemas o prevenirlos al acudir a todas las consultas prenatales. **Si tiene alguna duda, llame a la línea de atención fuera de horario del consultorio de su proveedor, a su hospital local o al número que aparece al dorso de su tarjeta de identificación del plan de salud para comunicarse con la Línea de Asesoramiento de Enfermeras disponible las 24 horas.**

Bebés Prematuros

Por lo general, el embarazo dura alrededor de 40 semanas o 10 meses. Un bebé prematuro es aquel que nace más de 3 semanas antes de tiempo o antes de las 37 semanas. A veces se los llama “preemies”.

Visite a su proveedor de atención médica de inmediato si tiene algún signo de parto prematuro. Es posible que le administren medicamentos para detener el parto.

Entre los signos de trabajo de parto se incluyen los siguientes:

- Contracciones dolorosas.
- Manchado o sangrado vaginal.
- Calambres similares a los de la menstruación.
- Dolor lumbar intenso y constante.
- Mayor presión en la zona pélvica inferior.
- Líquido que sale de la vagina.
- Si no huele a orina, podría ser líquido amniótico.



No todos los trabajos de parto prematuro se pueden detener. Cuanto más cerca nazca el bebé de la fecha de parto, más tiempo tendrá para desarrollarse. Los bebés prematuros tienen un mayor riesgo de tener lo siguiente:

- Problemas respiratorios.
- Problemas con el comportamiento y el aprendizaje.
- Infecciones.
- Sangrado en el cerebro.
- Problemas para alimentarse.
- Pérdida de la visión.
- Problemas auditivos.
- Retraso en el crecimiento y el desarrollo.

¿Qué es la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales (NICU)/Sala de Atención Especial para Recién Nacidos (SCN)?

La mayoría de los bebés nacen sanos y permanecen con sus padres después del parto. Si su bebé nace prematuro o tiene otros problemas, es posible que tenga que pasar un tiempo en la NICU o SCN. La NICU y la SCN cuentan con personal y equipos especiales para atender a los recién nacidos que presentan un alto riesgo.

CONOZCA SU RIESGO DE TENER UN PARTO PREMATURO



FACTORES DE RIESGO



Parto prematuro previo



Hable con su proveedor de atención médica sobre las formas de prevenir el parto prematuro.



Embarazo múltiple



Estar embarazada de más de un bebé significa que verá a su proveedor de atención médica con más frecuencia.



Corto tiempo entre embarazos



Espere, al menos, 18 meses antes de quedar embarazada después de su último parto. **Hable con su proveedor de atención médica acerca de la planificación familiar y los anticonceptivos.**



Consumo de Sustancias



Evite consumir tabaco (cigarrillos, vapeadores, etc.), alcohol y drogas durante el embarazo.



Estrés



Las presiones laborales y sociales pueden causar estrés difícil de manejar. **Comuníquese con su proveedor de atención médica o administrador de cuidados si necesita ayuda.**



Afecciones de salud no controladas durante el embarazo



Las afecciones de salud como la presión arterial alta, los problemas cardíacos y la diabetes pueden aumentar la probabilidad de tener un bebé prematuro. Obtenga cuidado prenatal apenas sospeche que puede estar embarazada y durante todo el embarazo.

Es importante que acuda a todas sus consultas prenatales, incluso si se siente bien.



6. Afecciones de Salud Crónicas

Es posible que las mujeres con afecciones médicas crónicas previas a quedar embarazadas corran un mayor riesgo de tener problemas durante y después el embarazo. Entre estas afecciones se incluyen la diabetes, las enfermedades cardíacas, la presión arterial alta, la obesidad, la ansiedad y la depresión. Pueden surgir nuevos problemas de salud durante el embarazo que pueden afectar su embarazo y su salud después de este. **Infórmele a su médico si tiene cualquiera de estas afecciones para que pueda ayudarla a controlarlas durante el embarazo.**



Diabetes

Tener diabetes o un nivel alto de azúcar en sangre antes o muy temprano en el embarazo puede aumentar el riesgo de defectos de nacimiento y aborto espontáneo. El desarrollo de niveles altos de azúcar en sangre durante el embarazo se denomina diabetes gestacional (GDM). Seguir una dieta baja en azúcar y hacer ejercicio después de las comidas puede ayudar a bajar los niveles de azúcar en sangre. También hay píldoras o inyecciones que son seguras para usar durante el embarazo con el fin de reducir la posibilidad de desarrollar complicaciones.

Entre los posibles problemas de diabetes durante el embarazo se incluyen los siguientes:

- Daño a los órganos, como los riñones.
- Mayor riesgo de desarrollar preeclampsia.
- Bajo nivel de azúcar en sangre en los bebés al nacer. Esto puede requerir que acudan a la NICU o la SCN.
- Bebés grandes al nacer. Esto puede aumentar la posibilidad de necesitar una cesárea o de tener problemas durante el parto.
- Tener un bebé muy pequeño. Los bebés que nacen con poco peso o con menos de 5 libras 8 onzas corren un riesgo mayor de tener problemas de salud.



Análisis de Glucosa

Se realiza un análisis de glucosa para verificar la GDM entre las semanas 24 y 28 del embarazo en las mujeres que no tuvieron diabetes antes del embarazo. El análisis se puede hacer antes si usted tiene problemas de salud que la ponen en situación de alto riesgo. Algunos factores de



riesgo que requieren análisis tempranos son el sobrepeso u obesidad, la GDM en un embarazo anterior, tener un pariente de primer grado con diabetes, la hipertensión o ser miembro de una raza o etnia que corre mayor riesgo.



Presión Arterial Alta (Hipertensión)

La presión arterial alta diagnosticada antes del embarazo o antes de las 20 semanas de embarazo se denomina hipertensión crónica. Su proveedor le preguntará si ha estado tomando medicamentos para la hipertensión antes de su embarazo. Su proveedor puede recomendar medicamentos si su presión arterial aumenta demasiado durante el embarazo.

Las personas que tienen hipertensión crónica o desarrollan presión arterial alta durante el embarazo corren un mayor riesgo de desarrollar una condición llamada preeclampsia. La preeclampsia puede poner en peligro su vida durante el embarazo o durante o después del parto. Tales como:

- Insuficiencia orgánica.
- Accidentes cerebrovasculares o convulsiones.
- Crecimiento lento del bebé.
- Parto prematuro.

Su proveedor le revisará la presión arterial en cada consulta.

Entre los factores de riesgo de desarrollar preeclampsia se incluyen tener antecedentes de preeclampsia y padecer una afección de salud crónica. Tomar una dosis baja de aspirina diariamente a partir del final del primer trimestre puede reducir el riesgo de desarrollar preeclampsia. **Hable con su proveedor de atención médica sobre sus factores de riesgo, tratamiento y cualquier síntoma que pueda tener.**

Entre los síntomas de la preeclampsia se incluyen los siguientes:

- Hinchazón en manos, pies y cara.
- Cambios en la visión. Es posible que vea puntos brillantes u oscuros.
- Dolor en la parte superior derecha del vientre o del hombro.
- Tiene dolores de cabeza que no desaparecen con medicamentos.
- Náuseas y vómitos intensos en la segunda mitad del embarazo.
- Aumento repentino de peso.
- Dificultad para respirar o dolor en el pecho.

Llame a su proveedor de atención médica de inmediato si tiene cualquiera de estos síntomas.



Asma

Los síntomas del asma pueden mejorar, permanecer igual o empeorar durante el embarazo. Un ataque de asma durante el embarazo puede causar un nivel bajo de oxígeno en sangre. Esto significa que le llega menos oxígeno a su bebé en crecimiento. Esto puede exponer a su bebé a un mayor riesgo de nacer prematuro, con poco peso o tener un crecimiento deficiente.

- Su proveedor controlará su respiración durante su embarazo y cambiará sus medicamentos para el asma si es necesario.
- Evite los desencadenantes del asma, como el polen, los irritantes químicos, la caspa de mascotas y el humo.
- Tome sus medicamentos para el asma según las indicaciones de su proveedor. Muchos de los medicamentos para el asma son seguros para tomar durante el embarazo.

Hable con su proveedor acerca de sus opciones de medicamentos.



Convulsiones

Es importante recibir cuidado prenatal temprano y periódicamente para asegurarse de que usted y su bebé estén sanos durante el embarazo si tiene convulsiones o epilepsia. Si está tomando medicamentos anticonvulsivos, su proveedor se asegurará de que esté permitido tomarlos durante el embarazo. Pueden recomendarle que tome ácido fólico adicional antes del embarazo y en la primera parte del embarazo para prevenir los defectos de nacimiento. También es posible que necesite hacerse un análisis de sangre para asegurarse de que está tomando la dosis correcta de medicamentos durante su embarazo. **No suspenda, comience a tomar ni cambie la dosis de ningún medicamento sin hablar con su proveedor.**



Anemia Falciforme (SCD)

La anemia falciforme o SCD puede empeorar durante el embarazo y causar episodios de dolor con más frecuencia. El embarazo puede aumentar el riesgo de desarrollar un coágulo de sangre que puede causar complicaciones como un accidente cerebrovascular, un ataque cardíaco o preeclampsia. También puede poner a su embarazo en situación de riesgo de aborto espontáneo, parto prematuro o provocar que el bebé nazca con poco peso. Con cuidado prenatal temprano y periódico, la mayoría de las personas con SCD pueden tener un embarazo sano. **Es importante que hable con su proveedor acerca de los medicamentos que está tomando para la SCD a fin de confirmar que son seguros para tomar durante el embarazo.**





7. Depresión y Ansiedad en el Embarazo

Es normal sentirse triste un día y mejor al día siguiente. Este es un momento difícil. No hay nada malo en sentirse emotiva. Su cuerpo y su vida están experimentando muchos cambios. Sentirse triste, irritable, desesperada o preocupada más a menudo puede ser signos de depresión o ansiedad.

SIGNOS COMUNES DE DEPRESIÓN PERINATAL O POSPARTO:



Alejamiento de la familia y los amigos.

Pérdida de interés o placer por las actividades que solía disfrutar.

Estado de ánimo triste, ansioso o “vacío” constante.

Dificultad para concentrarse, recordar o tomar decisiones.

Dificultad para establecer vínculos emocionales con el nuevo bebé.

Pensamientos de muerte o de suicidio. Si tiene estos pensamientos, llame o envíe un mensaje de texto a la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis al 988 para obtener ayuda 24/7.

Apetito anormal, cambios de peso o ambos.

Problemas para hacer frente a las tareas diarias.

Sentimientos de inutilidad o culpa.

Dudas constantes sobre la capacidad de cuidar al nuevo bebé.

Dificultad para dormir incluso cuando el bebé está durmiendo; despierta temprano por la mañana o duerme de más.

Casi todo el mundo se siente abrumado e inseguro de sí mismo durante el embarazo. Si responde sí a cualquiera de las siguientes preguntas, podría tener depresión:

- En el último mes, ¿se ha sentido deprimida o desesperada durante más de la mitad de los días del mes?
- En el último mes, ¿ha tenido poco interés o poco placer en hacer cosas durante más de la mitad de los días del mes?

Si tiene estos sentimientos, pídale ayuda a su proveedor de atención médica, a un amigo o a su pareja.



Si estos sentimientos duran más de 2 semanas, llame a su médico o administrador de cuidados. Pueden ayudarle a decidir la mejor manera de controlar sus emociones.



¿Sabía usted que...?

Hay líneas telefónicas nacionales disponibles 24/7 que proporcionan apoyo emocional gratuito y confidencial:

- Línea Nacional de Asistencia de Salud Mental Materna: Llame o envíe un mensaje de texto al 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262).
- Línea de Prevención del Suicidio y Crisis: Llame o envíe un mensaje de texto al 988.
- Línea Internacional de Apoyo Posparto: Llame o envíe un mensaje de texto con la palabra "HELP" al 1-800-944-4773.
- Línea Nacional de Mensajes de Texto de Prevención de Crisis: Envíe un mensaje con la palabra "HOME" al 741741 si está en situación de crisis.





8. Vacunas para Usted y los Cuidadores de su Bebé

Los bebés tienen más probabilidades de enfermarse a causa de los gérmenes durante los primeros 6 meses de vida. Es muy importante que los nuevos padres y los cuidadores de su bebé estén al día con las vacunas para que el bebé esté protegido. **Hable con su proveedor acerca de las vacunas que son seguras para recibir durante el embarazo.**

VACUNAS DURANTE EL EMBARAZO



VACUNAS CONTRA LA GRIPE

Su bebé no puede vacunarse contra la gripe hasta que cumpla 6 meses. La única manera de proteger a su bebé de problemas graves es que usted y los que rodean a su bebé reciban la vacuna contra la gripe. El sistema inmunológico de su bebé aún no está completamente desarrollado. Su bebé es más propenso a tener una grave enfermedad por la gripe. Esto puede provocar lo siguiente:

- Neumonía (una infección pulmonar grave)
- Deshidratación (cuando el cuerpo pierde demasiada agua)
- Fallecimiento



VACUNA CONTRA EL TÉTANOS, LA DIFTERIA Y LA TOS FERINA (TDAP) Y VACUNA CONTRA LA TOS FERINA

Posiblemente ha oído hablar de la pertussis o tos ferina. Esta enfermedad es muy contagiosa y puede causar neumonía y problemas respiratorios graves. La tos ferina puede ser mortal para los bebés. La vacuna Tdap protege contra la tos ferina, el tétanos y la difteria. Su bebé no puede vacunarse contra la gripe hasta que cumpla 2 meses. Depende de usted proteger a su bebé vacunándose.



VACUNAS CONTRA LA COVID-19

Contraer COVID-19 durante el embarazo puede aumentar el riesgo de que la internen en la unidad de cuidados intensivos (ICU), de necesitar una máquina para respirar o de morir. También aumenta la probabilidad de tener un parto prematuro y de que su bebé necesite permanecer en la NICU. Es seguro colocarse la vacuna contra la COVID-19 durante el embarazo y durante la lactancia para evitar que usted y su bebé se enfermen gravemente por el virus.



VACUNA CONTRA EL RSV

El virus respiratorio sincicial (RSV) es un virus respiratorio. Es la razón más común por la que los bebés ingresan al hospital. Puede causar síntomas tan leves como un resfriado común o tan graves como grandes problemas respiratorios. La vacuna contra el RSV está ahora disponible para mujeres con 32 a 36 semanas de embarazo para ayudar a proteger a su bebé.



OTRAS PERSONAS QUE PUEDEN NECESITAR VACUNAS

Asegúrese de que todas las personas que vivan con su bebé o que lo cuiden estén vacunadas contra la gripe, la tos ferina y la COVID-19. Todos los seres queridos deben vacunarse contra la gripe cada año. Cualquier persona que no haya recibido previamente la vacuna Tdap debe intentar vacunarse al menos 2 semanas antes de interactuar con su bebé.

¡ESCANÉEME!



Obtenga más información sobre las vacunas que son buenas para usted y su bebé escaneando el código QR o visitando <https://b.link/vaccines>

Diríjase a la página 81 para obtener información sobre la vacunación para el primer año de vida del bebé.



9. Cómo Prepararse para la Llegada del Bebé

Ya se esfuerza bastante por mantener un embarazo sano. Prepararse para la llegada de un nuevo bebé no tiene por qué costar una fortuna.



Pregúntele a sus familiares o amigos si tienen ropa que estarían dispuestos a darle o prestarle.



Las ventas de garaje y las tiendas de segunda mano son lugares estupendos para encontrar ropa en buen estado y otros artículos básicos para el bebé.



Trate de reunir estos artículos a lo largo de su embarazo en vez de todos a la vez para ayudar con el costo.



Asegúrese de lavar la ropa y los suministros para que estén limpios para su bebé.

¡ESCANÉEME!



Obtenga información sobre otros artículos útiles que puede adquirir para la llegada de su bebé escaneando el código QR o visitando <https://bit.ly/3vcFTr3>





10. Anticoncepción y Planificación Familiar

Es importante que comience a pensar en la planificación familiar y en los métodos anticonceptivos que utilizará después de tener el bebé.

Planificación Familiar

Es mejor esperar por lo menos 18 meses antes de quedar embarazada de nuevo. Un intervalo de tiempo más corto entre embarazos aumenta los riesgos para usted y su próximo bebé. Este tiempo entre embarazos también ayuda a proteger a su futuro hijo del SIDS.

Hable con su proveedor de atención médica sobre las mejores opciones para usted y sus necesidades de planificación.

Planificación y Anticoncepción

Pensar en sus aspiraciones para tener, o no tener, más hijos se denomina plan de vida reproductiva. Existen muchos métodos anticonceptivos seguros que puede adaptar a su plan. Algunos pueden comenzar a utilizarse justo después de dar a luz a su bebé. Hable con su proveedor de atención médica para saber cuál es el método anticonceptivo adecuado para usted.



Uso de Métodos Anticonceptivos durante la Lactancia Materna

La lactancia materna puede retrasar el regreso de su período menstrual. Sin embargo, es posible quedar embarazada antes de que vuelva a menstruar. Asegúrese de comenzar a utilizar un método anticonceptivo confiable antes de retomar la actividad sexual.

Puede usar condones con otro método anticonceptivo. Los condones detienen la propagación de infecciones de transmisión sexual (STI) como el VIH y la sífilis. Hay muchos tipos de condones. Suelen ser baratos y a veces gratuitos. Mantenga el control de su cuerpo.

Visite [GetTested.cdc.gov](https://www.gettested.cdc.gov) para obtener información sobre análisis de STI confidenciales y gratuitos.

Elija su Hospital o Centro de Maternidad

Algunos métodos anticonceptivos no están disponibles en algunos hospitales de carácter religioso o rural. **Hable con el hospital sobre las opciones disponibles antes de dar a luz.**

¡ESCANÉEME!



Obtenga más información sobre los tipos de métodos anticonceptivos escaneando el código QR o visitando <https://bit.ly/43gsDyh>



Hágase las siguientes preguntas:

Arme un Plan de Vida Reproductiva

- » ¿Me gustaría tener más hijos en el futuro?
- » ¿Cuántos hijos me gustaría tener?
- » ¿Cuánto tiempo tengo que esperar antes de volver a quedar embarazada?
- » ¿Qué método anticonceptivo planeo usar hasta que esté lista para quedar embarazada?
- » ¿Cómo puedo estar segura de que podré usar este método anticonceptivo sin problemas?
- » Si he usado anticonceptivos antes, ¿cómo funcionó y cómo me hizo sentir?

Considere los Factores para Tener en Cuenta Antes de Quedar Embarazada de Nuevo

- » ¿Me siento mentalmente apoyada y físicamente sana para quedar embarazada de nuevo?
- » ¿Necesito ayuda para dejar de fumar o de usar drogas antes de quedar embarazada de nuevo?
- » ¿Tengo los recursos económicos necesarios para mantener a otro bebé?
- » ¿Cuáles son mis planes para el futuro?
- » ¿Tengo relaciones de apoyo que me puedan ayudar si tengo otro bebé?





11. Lista de Cosas por Hacer Antes del Parto

La espera casi ha terminado. ¡Su pequeño(a) estará aquí pronto! Sabemos que este es un momento muy ajetreado para usted. Queremos ayudarle proporcionándole una lista de tareas por hacer antes de ir al hospital.

Cómo Prepararse para la Llegada de su Bebé

- Escoja un proveedor de atención médica para su bebé. Deberá programar una consulta en el plazo de 1 semana después del parto y antes de que su bebé cumpla un mes. **Llame a su plan de salud si necesita ayuda para encontrar un proveedor para su bebé o programar una consulta.**
- Tome clases presenciales o en línea de preparación para el parto. Estas clases pueden ayudarla a usted y a su pareja a prepararse para el trabajo de parto y el nacimiento del bebé.
- Tome clases presenciales o en línea para padres. Estas clases la ayudan a aprender cómo cuidar a su nuevo bebé.
- Recorra el centro de maternidad donde tiene previsto dar a luz y, si es posible, realice una preinscripción.
- ¿Tiene otros hijos? Planifique el cuidado de su hijo para cuando dé a luz. Hable con sus amigos y familiares sobre el cuidado de su hijo cuando dé a luz. También puede llamar a su administrador de cuidados o a Child Care Aware al 1-800-424-2246 para buscar opciones.
- ¿Tiene quien la lleve al hospital? Su plan de salud puede ayudarla a encontrar transporte.
- Prepare un lugar seguro para que su bebé duerma. Utilice una cuna o un moisés. Utilice un colchón firme con una sábana ajustable.
- Lave toda la ropa y las sábanas del bebé con jabón sin fragancia.
- Prepare un plan de comidas para después del parto. Pida ayuda a sus amigos y familiares. **O llame a su plan de salud si necesita ayuda alimentaria.**
- Consiga un asiento para automóvil homologado. **Llame a su plan de salud para obtener ayuda.** Visite National Highway Traffic Safety Administration en NHTSA.gov y busque “asientos para automóvil y asientos de refuerzo” para encontrar dónde puede instalar su asiento para automóvil correctamente. Su hospital local también puede ayudarla.
- Prepare su bolso para el parto. Comience a prepararlo alrededor de las 33 semanas de embarazo. Esto le da tiempo para empacar cualquier cosa que pueda necesitar.

¡ESCANÉEME!



Para leer una lista de los artículos que es necesario empacar, escanee el código QR o visite <https://bit.ly/43ly92p>



¡Estamos aquí para ayudarlo! Llame a su plan de salud si necesita ayuda para lo siguiente:

- Elegir un proveedor de atención médica para su bebé.
- Conseguir transporte para las consultas.
- Conseguir alimentos saludables.
- Conseguir un asiento de seguridad para bebés para colocar en el auto.



12. Preparación para el Trabajo de Parto y el Parto

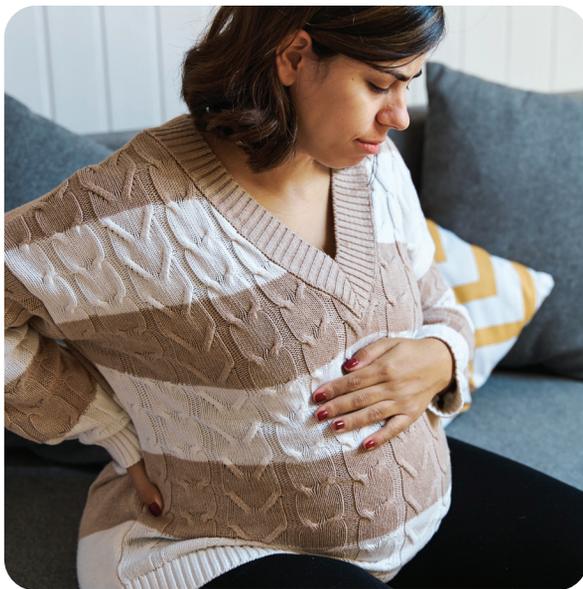
Cuando se acerque la fecha del parto, su cuerpo comenzará a prepararse para la llegada del bebé.



Trabajo de Parto Falso

Antes de que realmente comience el trabajo de parto, es posible que sienta que su vientre se tensa. Esta compresión se llama contracciones de Braxton Hicks. También se conoce como contracciones de práctica o falsos dolores de parto. Es probable que las contracciones que tenga sean solo contracciones de práctica si poseen las siguientes características:

- No son dolorosas.
- No tienen un ritmo regular.
- Se presentan con más de 10 minutos de diferencia entre una contracción y otra.
- Desaparecen después de beber dos vasos de agua o después de hacer reposo. Las contracciones de práctica son **NORMALES** al final del embarazo.



Signos de Trabajo de Parto

Hay varios signos que indican que realmente se encuentra en trabajo de parto. Siga las instrucciones proporcionadas por su proveedor de atención médica si observa lo siguiente:

Contracciones

A diferencia de las contracciones de Braxton Hicks, las contracciones reales se harán más fuertes y frecuentes con el tiempo. Sentirá que todo el vientre le aprieta y que aumenta la presión en la zona pélvica inferior. Algunas personas dicen que tienen la sensación de que un cinturón les aprieta cada vez más. Si pasa menos de 5 minutos entre una contracción y otra, es posible que haya comenzado el trabajo de parto.

Dolor de Espalda por Trabajo de Parto

Es posible que sienta dolor en la parte inferior de la espalda, lo que se relaciona con la contracción o presión del vientre. Esto puede ser el dolor de espalda durante el parto. El dolor se puede extender a la parte inferior del abdomen y las piernas.

Rompió Bolsa (Ruptura de Membranas)

Esto significa que se rompió la bolsa de agua alrededor del bebé o el saco amniótico. Es posible que sienta líquido proveniente de su vagina que sigue saliendo incluso después de ir al baño. Si no huele a orina, puede ser líquido amniótico. No use un tampón, entre en la tina ni tenga relaciones sexuales si cree que ha roto bolsa.



¿Qué Debo Hacer si Creo que Estoy en Trabajo de Parto?

Siga las instrucciones que usted y su proveedor de atención médica hayan comentado durante sus consultas prenatales. Prepárese para ir al hospital o al centro de maternidad. Cuando llegue al hospital, lo más probable es que suceda lo siguiente:

La envíen a la unidad de trabajo de parto y parto.

Deba registrarse.

La examine una enfermera o un OB. De acuerdo con su nivel de comodidad, puede elegir ser atendida sin la presencia de su acompañante durante el proceso de registro y los exámenes.

La lleven a una habitación para dar a luz si está en trabajo de parto.



Si tiene signos de trabajo de parto y faltan más de 3 semanas para la fecha prevista del parto, se trata de una emergencia. Podría estar en trabajo de parto prematuro. Solicite atención médica inmediatamente.

Manejo del Dolor durante el Parto

Hay muchas maneras diferentes de controlar el dolor durante el parto. Estos métodos ayudan, pero no calmarán todo su dolor. **Hable con su proveedor de atención médica sobre el método más adecuado para usted.**



Alivio del Dolor sin Medicamentos

Hay maneras de ayudar con el dolor durante el trabajo de parto sin usar medicamentos. Su hospital o centro de maternidad puede brindarle apoyo si decide no usar analgésicos durante el parto. Esto puede incluir terapia con agua, ejercicios de respiración, diferentes posiciones para aliviar la presión y métodos de relajación. Una persona de apoyo durante el trabajo de parto también puede ayudarla.



Medicamento para el Dolor por Vía Intravenosa

Algunos analgésicos se pueden administrar a través de una sonda (IV) en la mano o el brazo. Estos medicamentos alivian las contracciones leves. Los medicamentos para el dolor administrados por vía intravenosa no se pueden usar cuando está a punto de dar a luz porque el medicamento se puede pasar al bebé y dificultar la respiración de este.



Anestesia Epidural

La epidural es una forma de administrar medicamentos anestésicos en el espacio que queda fuera del conducto raquídeo. Se coloca una sonda en ese espacio a través de la parte baja de la espalda. Es posible que sienta entumecimiento desde el abdomen hasta los pies. Este es un método seguro y eficaz para calmar el dolor.



Óxido Nitroso (Gas Hilarante)

El óxido nitroso es un gas que, al inhalarlo, ayuda a reducir la ansiedad y aliviar el dolor. Sus efectos duran un corto período de tiempo. La mayoría de las personas experimentan menos efectos secundarios que con otros medicamentos. Si le interesa, consulte con su proveedor de atención médica para asegurarse de que este método esté disponible en el lugar donde planea dar a luz.



Bloqueo Nervioso con Anestesia Local

La anestesia local bloquea el dolor en una pequeña área del cuerpo durante el trabajo de parto. Se administra una inyección en un nervio que alivia el dolor alrededor de la vagina y el recto mientras está dando a luz a su bebé.



13. Parto Vaginal y Cesárea



Parto Vaginal

La mayoría de los partos serán vaginales, es decir, a través del canal del parto (vagina). El parto vaginal es el método de parto que la mayoría de los expertos recomiendan para los bebés sanos que nacen a término. Consta de tres etapas:

1. Trabajo de Parto

¡El trabajo de parto es un trabajo arduo! Por lo general, es la parte más larga del parto. Al principio, sus contracciones pueden sentirse como fuertes calambres. A medida que pasa el tiempo, el cuello uterino se abre lentamente y las contracciones se hacen más fuertes, más largas y más cercanas entre sí. Su útero está “completamente dilatado” o “listo” cuando su cuello uterino está dilatado unos 10 centímetros.

2. Pujar y Parir

Esta etapa puede durar unas horas. Cuando el cuello uterino esté completamente dilatado y la cabeza del bebé se haya movido al canal de parto, es posible que esté lista para empezar a empujar. Las contracciones hacen descender al bebé por el canal del parto y a través de la abertura de la vagina. Usted ayuda a su bebé a avanzar mientras puja. Esta etapa termina cuando el bebé nace. No se sorprenda si la cabeza de su bebé está hinchada o tiene forma de cono por haber atravesado el canal de parto. Pronto volverá a la normalidad.

3. Parto de la Placenta

Esta etapa generalmente comienza justo después del nacimiento de su bebé. Termina cuando sale la placenta. Su proveedor puede masajear su útero presionando suave y firmemente sobre su abdomen. Puede sentir presión, malestar o dolor. Se la controlará para ver si hay demasiado sangrado después de liberar la placenta. Es posible que su proveedor de atención médica le dé medicamentos adicionales para controlar el sangrado. **Si desea conservar su placenta, hable con su proveedor de atención médica con anticipación para preparar lo necesario.**

Es común tener desgarros a causa del parto. Es posible que su proveedor de atención médica recomiende cerrar estas heridas con puntos de sutura disolubles, y se asegurará de que usted se sienta cómoda durante el proceso.

Después de un parto vaginal sin complicaciones, usted y su bebé, por lo general, podrán irse a su hogar después de 1 o 2 días de reposo en el hospital. Los proveedores de atención médica querrán asegurarse de que usted y su bebé estén bien.

Cesárea

La cesárea es una intervención quirúrgica utilizada para dar a luz a un bebé mediante incisiones en el abdomen y el útero. Las cesáreas son necesarias cuando es demasiado arriesgado dar a luz por vía vaginal. Es posible que le coloquen anestesia epidural o espinal que aliviará el dolor durante el parto. Usted estará despierta para el procedimiento si le colocan anestesia epidural o espinal. A veces no es posible colocarle una anestesia epidural o espinal. En este caso, se le puede colocar anestesia general. Si se le coloca anestesia general para aliviar el dolor durante el parto, se le darán medicamentos por vía intravenosa o para que inhale por la nariz. Estará dormida durante el parto. Un tubo y una máquina para respirar le ayudarán a respirar mientras duerme. Después de una cesárea sin complicaciones, usted y su bebé, por lo general, permanecerán en el hospital entre 2 y 4 días. Sus proveedores de atención médica querrán asegurarse de que pueda cuidar de sí misma y de su bebé y controlar su dolor.

Dato Rápido

El contacto piel con piel después del nacimiento ayuda a calmar y relajar al bebé y a usted. Regula la frecuencia cardíaca, la respiración y la temperatura, y estimula la digestión y la liberación de hormonas para ayudar a amamantar.



Parto Inducido

En ocasiones, es posible que su proveedor de atención médica quiera provocar el trabajo de parto. Esto se denomina inducción. Esto puede deberse a una complicación o preocupación respecto a usted o a su bebé. Se discutirán las opciones de inducción si usted y su proveedor de atención médica deciden inducir el parto.

Parto Antes de las 39 Semanas

A veces hay razones médicas por las que su proveedor de atención médica recomienda realizar el parto antes de las 39 semanas. Haga preguntas para asegurarse de que entiende la razón por la que su proveedor de atención médica recomienda una inducción o cesárea antes de las 39 semanas.

Su bebé puede necesitar pasar tiempo en la NICU o la SCN si nace temprano o tiene otros problemas. La NICU y la SCN son zonas especiales del hospital. Estas zonas cuentan con personal y equipos especiales para atender a los recién nacidos que corren un alto riesgo.

¿Sabía usted que...?

Los bebés son más sanos cuando nacen a las 39 semanas de gestación o después. Los bebés nacidos antes de las 39 semanas pueden tener que quedarse días adicionales en el hospital después del parto. Pueden presentar las siguientes complicaciones:

- Problemas respiratorios.
- Problemas para alimentarse.
- Ictericia (piel amarilla).
- Problemas para mantener la temperatura caliente del cuerpo.
- Problemas de aprendizaje y comportamiento.



Después de que Nazca su Bebé

Medicamentos que se le Administrarán a su Bebé

Su bebé recibirá varios medicamentos en el hospital para mantenerlo sano:

- **Ungüento para los ojos:** previene infecciones oculares/ceguera.
- **Inyección de vitamina K:** ayuda a que la sangre de su bebé se coagule para prevenir problemas como el sangrado en el cerebro y en los intestinos.
- **Vacuna contra la Hepatitis B:** protege a su bebé de la infección por hepatitis.

Exámenes que se le Harán a su Bebé

También se le harán algunos exámenes médicos a su bebé antes de que pueda irse a su hogar:

- **Examen de Audición:** un examen de audición para recién nacidos es un método seguro e indoloro para evaluar si su bebé puede oír bien o no.
- **Exámenes de detección en recién nacidos:** se extraerán un par de gotas de sangre del talón del bebé para detectar diversos trastornos.
- **Pruebas de detección cardíaca en recién nacidos:** Se coloca un sensor alrededor de la mano o el pie del bebé para revisar su nivel de oxígeno y detectar anomalías cardíacas graves.

Circuncisión

Si da a luz a un varón, podrá elegir si quiere que le hagan la circuncisión. La piel que cubre el extremo del pene se llama prepucio. La circuncisión es la extirpación de ese prepucio. Expone la punta del pene. Se considera cirugía y toma solo unos minutos. Se adormece el área para aliviar el dolor. La enfermera o el médico de su bebé le dirán cómo cuidarlo después de la circuncisión. El pene tarda 7-10 días en sanar. **Hable con su proveedor de atención médica y el de su bebé acerca del procedimiento.**



14. Su Cuerpo Después del Parto

Programe una consulta con su proveedor de atención médica después de dar a luz para hacer un seguimiento y cuidado continuo. Estas consultas se denominan consultas posparto. Son importantes para asegurarse de que su cuerpo esté sanando después del parto. Quienes dan a luz corren el riesgo de sufrir complicaciones de salud graves y a veces potencialmente mortales en los días, semanas y meses posteriores al parto. **Hable con su proveedor de atención médica sobre el mejor cronograma para abordar sus necesidades.**

Consulte con su Proveedor de Atención Médica

- Infórmese sobre cuándo puede retomar las relaciones sexuales y otras actividades normales.
- Si tuvo diabetes durante el embarazo, **hable con su proveedor de atención médica sobre el análisis de diabetes después del embarazo en su consulta integral o de la semana 6.**
- Si tuvo presión arterial alta, contrólesela en casa y realice un seguimiento con su proveedor de atención médica. Es posible que su proveedor de atención médica le recomiende programar una consulta de seguimiento más temprana.
- Su proveedor de atención médica realizará exámenes de detección de depresión y ansiedad durante su consulta posparto.

Curación Después de una Cesárea

Si tuvo una cesárea, puede tener dolor, entumecimiento o picazón alrededor de la incisión. Esto es normal y debería mejorar con el tiempo. Use analgésicos recetados por su proveedor de atención médica. Es posible que su proveedor le pida que programe una consulta después del parto para revisar su incisión. Recuerde sujetarse el vientre al estornudar o toser y utilizar almohadas como apoyo adicional mientras alimenta a su bebé. Puede tener una infección si la incisión se ve muy roja, está drenando, se está volviendo más dolorosa o está empezando a abrirse.

Llame a su proveedor de atención médica.



Debe programar una consulta con su proveedor de atención médica dentro de las 3 semanas después de salir del hospital y nuevamente antes de llegar a las 12 semanas posparto. Las consultas posparto son importantes para su recuperación.

Malestar por No Amamantar

Sus pechos pueden doler y permanecer hinchados hasta que deje de producir leche si no está amamantando. Esto puede tardar alrededor de una semana. Para aliviar un poco la incomodidad, use un sostén firme y compresas frías hasta que deje de producir leche. El agua caliente puede estimular el suministro de leche, por lo que debe evitar el agua caliente durante la ducha o el baño.



A continuación, se mencionan algunos síntomas comunes que puede experimentar a medida que se recupera del parto y consejos sobre cómo tratarlos.

Síntoma	Qué esperar y qué puede hacer	Cuándo llamar a su proveedor de atención médica
Fatiga	<ul style="list-style-type: none"> • Pida ayuda a sus familiares y amigos. • Intente dormir, comer y ducharse cuando su bebé esté durmiendo. • Coma una dieta saludable y beba mucho líquido. • Siga tomando sus vitaminas prenatales. 	<ul style="list-style-type: none"> • Está tan cansada que no puede cuidar de sí misma ni de su bebé. • Tiene una temperatura superior a 100.4 grados. • Tiene dolor en el pecho o dificultad para respirar. • Siente que puede llegar a desmayarse.
Calambres	<ul style="list-style-type: none"> • Por lo general, duran siete días o más. Es posible que se intensifiquen durante la lactancia. • Puede tomar un analgésico suave como ibuprofeno o naproxeno. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tiene calambres intensos o dolor constante que no se calman con medicamentos para el dolor.
Dolor en el trasero o hemorroides dolorosas	<ul style="list-style-type: none"> • Utilice una compresa fría durante las primeras 48 horas. • Tome un baño de asiento (sumergir el trasero en una pequeña bañera de plástico con agua tibia). • Utilice bolas de algodón o compresas empapadas en hamamelis. • Use un pulverizador después de usar el baño. • Use ungüentos y cremas de venta libre como hydrocortisone. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tiene un dolor intenso o muchos problemas al orinar o al defecar.

Síntoma	Qué esperar y qué puede hacer	Cuándo llamar a su proveedor de atención médica
Sangrado y secreciones vaginales	<ul style="list-style-type: none"> • Esto es normal durante las primeras semanas después del parto. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tiene sangrado abundante o coágulos de sangre grandes que empapan una toallita o más por hora, durante dos o más horas seguidas. • Se siente aturdida, mareada o sin aliento.
Inflamación, dolor y/o enrojecimiento en las piernas o pantorrillas	<ul style="list-style-type: none"> • Es normal tener algo de inflamación. • Levante los pies. • Intente mantenerse fresca y use ropa holgada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tiene una pierna más hinchada que la otra. Tiene enrojecimiento y dolor en una sola parte de la pierna.
Dolor de cabeza	<ul style="list-style-type: none"> • Es importante que revise su presión arterial en la primera semana después del parto. • Beber abundante agua. • Trate de descansar cuando el bebé esté descansando. • Puede tomar un analgésico suave como ibuprofeno o naproxeno. 	<ul style="list-style-type: none"> • Su dolor de cabeza no mejora después de tomar medicamentos. • Tiene cambios en la visión, dolor en el pecho, dificultad para respirar o dolor en la parte superior derecha del abdomen. • Su presión arterial es superior a 140/90. • Tiene náuseas y vómitos intensos. • El dolor de cabeza empeora cuando se sienta y mejora cuando se acuesta.



Conozca los Signos de Advertencia

La mayoría de las personas se recuperan del parto sin experimentar problemas graves, pero cualquiera puede tener complicaciones posparto. Conocer los signos de advertencia y qué hacer podría salvar su vida.



Llame al 911 inmediatamente si experimenta lo siguiente:

- Dolor en el pecho.
- Dificultad para respirar.
- Convulsiones.
- Pensamientos sobre lastimarse a sí misma o a otros.





Cuide de Sí Misma

Acaba de tener a su bebé. Su cuerpo ha pasado por mucho. Asegúrese de cuidarse a sí misma. Esto también la ayudará a recuperarse y ser su mejor versión para su bebé.

- Pida ayuda. Pida ayuda a sus familiares y amigos con las tareas domésticas, levantar mucho peso y hacer recados.
- Tómese su tiempo para relajarse. Es importante que descanse para que su cuerpo pueda sanar. Trate de descansar cuando el bebé esté descansando. Respete toda restricción que su proveedor de atención médica le haya indicado.
- Aunque necesita descansar, su cuerpo también necesita algo de actividad para evitar ponerse rígido. Caminar con frecuencia dentro o fuera de la casa es una manera de hacer ejercicio de bajo impacto mientras se cura.
- Consumir alimentos saludables y comer regularmente ayuda a mantener su energía alta. **Comuníquese con su administrador de cuidados si necesita ayuda para obtener alimentos saludables.**
- Tener un nuevo bebé puede ser abrumador. Comparta sus sentimientos y deje que su pareja y su sistema de apoyo le ayuden. Si tiene sentimientos de tristeza que no desaparecen o si sus sentimientos dificultan el cuidado de sí misma o de su bebé, es hora de pedir ayuda. **Comuníquese con su proveedor de atención médica o su administrador de cuidados.**
- Asista a su chequeo posparto. Es importante que vaya a la consulta con su proveedor de atención médica para asegurarse de que está sanando. Su proveedor de atención médica revisará su salud física y emocional durante la consulta. Puede hacerle preguntas sobre sus inquietudes y discutir los pasos siguientes en su recuperación.



15. Sus Primeras Semanas en Casa

Estos son algunos consejos útiles para ayudarla a calmar sus inquietudes sobre el cuidado de su bebé cuando llegue al hogar por primera vez.



Cuándo Debe Llevar por Primera Vez a su Bebé a una Consulta con su Proveedor de Atención Médica

Es muy importante que lleve a su bebé a una consulta con su proveedor de atención médica durante los primeros 3 a 5 días posparto y de nuevo antes de que el bebé cumpla un mes. Es buena idea programar estas citas antes de salir del hospital. Los bebés con menos de un mes se pueden enfermar rápidamente. Llame al proveedor de atención médica de su bebé si sucede lo siguiente:

- Parece estar enfermo.
- Tiene fiebre.
- Tiene problemas para alimentarse.
- Cuesta despertarlo.
- Sigue quedándose dormido mientras lo alimenta.



Llame a la Línea de Asesoramiento de Enfermería de su plan de salud disponible las 24 horas si está preocupada por su bebé y el consultorio de su proveedor de atención médica está cerrado.



Qué Hacer con las Visitas

Cuando vuelva a casa del hospital, estará exhausta. Está bien restringir las visitas. Comience con la familia inmediata o con aquellos que le ayudarán a cuidar a usted y a su bebé. Establezca un cronograma. Haga que las visitas se laven las manos antes de sostener a su bebé. El sistema inmunológico de los bebés no está completamente desarrollado. Se enferman fácilmente, lo que puede ser peligroso. Pídale a toda persona que no se sienta bien que venga en otro momento. Pídale a toda persona que estará cerca de su bebé que se vacune contra el Tdap, la gripe, la COVID-19 y el RSV.





Con qué Frecuencia Debe Alimentar a su Bebé

Los bebés normalmente comen de 8 a 12 veces al día. Comen un promedio de 1.5 a 3 onzas por comida durante aproximadamente la primera y segunda semana. Alimente a su bebé siempre que tenga hambre. Si espera a que lllore, suele ser más difícil calmarlo para alimentarlo. ¡Esté atenta a las señales! Cuando el bebé tiene hambre, es posible que haga lo siguiente:

- Chasquee los labios.
- Saque la lengua.
- Mueva la cabeza de lado a lado.
- Se lleve las manos en la boca.



Cómo Saber si su Bebé Come lo Suficiente

El aumento de peso es la principal forma de saber si su bebé come lo suficiente. El proveedor de atención médica de su bebé controlará su peso en cada consulta. Es normal que los bebés pierdan un poco de peso al principio. En un par de semanas recuperan el peso perdido. Esté atenta a cuántos pañales de su bebé cambia. Debería haber, al menos, 6 pañales mojados y entre 3 y 4 pañales con popó al día.



Cuándo Puede Darle un Baño a su Bebé

A los bebés solo hay que darle baños de esponja hasta que se le haya caído el cordón umbilical. Esto suele hacerse durante 1 a 2 semanas después del parto. Al principio, su bebé sólo necesitará un baño unas tres veces por semana. Los baños demasiado frecuentes suelen secar la piel. Lo más seguro es usar una bañera de plástico para bebés que mantenga la cabeza del bebé por encima del agua y apoyada. Asegúrese de que el agua esté lo suficientemente caliente como para sentirla agradable en la muñeca o el codo. ¡Tenga la habitación ya caliente y una toalla lista para que no le haga frío al bebé! Establezca una rutina de baño. Por lo general, su bebé no necesitará un baño cada noche. Establecer una rutina ayudará al bebé a ajustar su reloj biológico. Una rutina de baño que lo prepara para acostarse ayuda al bebé a estar más relajado. Y (con suerte) será más fácil que se duerma.



Cómo Asegurarse de que Su Bebé Está a Salvo Mientras Duerme

- Siempre se debe poner al bebé boca arriba para dormir, a menos que el proveedor de atención médica le indique lo contrario.
- Utilice una cuna o un moisés con una superficie plana y firme para dormir y sábanas que se ajusten bien.
- Nunca acueste a su bebé en sofás, camas de agua u otras superficies blandas.
- Mantenga las “cosas” fuera de la zona de descanso de su bebé. No coloque objetos blandos, juguetes, almohadas, ropa de cama suelta o almohadillas amortiguadoras.
- Su bebé nunca debe dormir en la misma cama que usted o cualquier otra persona.

Dato Rápido

Compartir la cama aumenta el riesgo de lesiones o muerte en los recién nacidos. Puede colocar la cuna, el moisés o el patio de juegos del bebé en su dormitorio para tenerlo cerca.





16. Cómo Alimentar a su Bebé

Como nueva madre, tiene muchas decisiones importantes que tomar. Una es elegir entre amamantar al bebé o utilizar un biberón con leche de fórmula. La decisión sobre cómo alimentar a su bebé es personal. Solo usted puede decidir lo que es mejor para usted y su familia.



Leche Materna

¿Sabía que la leche materna contiene la mezcla perfecta de nutrientes que el bebé necesita? La leche materna tiene ingredientes especiales, como anticuerpos, que solo usted puede proporcionar. Es más fácil de digerir y ayuda a que se desarrolle el cerebro de su bebé. La leche materna protege al bebé de lo siguiente:

- Alergias
- Dolor de oído
- Resfriados, tos y sibilancias
- Diarrea
- Tener sobrepeso
- Diabetes
- Asma
- Síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS)

La lactancia materna es aún más importante si su bebé es prematuro. Usted producirá leche que nutrirá a su bebé con calorías, vitaminas y proteínas adicionales. La leche materna puede ayudar a proteger a un bebé prematuro de una infección.



Beneficios de Amamantar

- Ayuda a recuperarse del parto.
- Puede ayudarla a recuperar el peso que tenía antes de quedar embarazada. Su cuerpo utiliza mucha energía para producir leche materna.
- Puede quemar cientos de calorías al día simplemente amamantando.
- Crea un vínculo especial entre usted y su bebé mediante el contacto piel con piel.
- No tiene que ir a la tienda para recoger la fórmula. Hay menos biberones que lavar. Además, ¡no tiene que preocuparse de mezclarla bien!
- Reduce las probabilidades de padecer cáncer de mama, cáncer de ovarios y diabetes.
- Es posible que tenga que acudir menos veces al proveedor de atención médica de su bebé, ya que los bebés alimentados con leche materna son más sanos.

Desventajas de la Lactancia Materna

- Puede experimentar dolor mientras el bebé se prende al pecho durante los primeros 7 a 10 días.
- Los bebés amamantados por lo general necesitan comer cada 2 o 3 horas.
- Lo que usted come y bebe se puede transmitir a su bebé en la leche materna. No beba alcohol ni consuma medicamentos que no hayan sido recetados por su proveedor de atención médica.

Dato Rápido

La lactancia materna puede ser un desafío, pero no está sola. Comuníquese con su proveedor de atención médica para obtener ayuda. Pueden ponerla en contacto con un asesor de lactancia que se especialice en ayudarle a amamantar.



Alimentación con Fórmula

Las fórmulas para lactantes preparadas comercialmente son una alternativa nutritiva a la leche materna. Las fórmulas utilizan una mezcla de proteínas, azúcares, grasas y vitaminas para imitar la leche materna. Es importante utilizar solo una fórmula preparada comercialmente y no intentar hacer la suya propia. La fórmula viene en tres formas: líquido listo para usar, líquido concentrado y en polvo. Si elige una leche de fórmula en polvo y va a utilizar agua del grifo para prepararla, asegúrese de que el suministro de agua sea seguro. Si vive en una casa antigua o le preocupa el agua, pida que la analicen para verificar si contiene plomo. También puede comprar agua destilada en galones. Mezcle la

fórmula en polvo exactamente como se indica. No añada más agua para que dure más. Esto puede perjudicar al bebé.

Beneficios de la Fórmula

- Es conveniente. Todos los cuidadores pueden alimentar al bebé con un biberón sin tener que extraer leche materna.
- Un bebé que toma leche de fórmula generalmente necesita comer con menos frecuencia que un bebé alimentado con leche materna.
- Usted no necesita preocuparse por lo que está comiendo o bebiendo que pueda afectar a su bebé.
- Contiene algunas vitaminas y nutrientes que los bebés alimentados con leche materna necesitan obtener de los suplementos.



Desventajas de la Fórmula

- Es caro. El costo promedio de la fórmula básica es de más de \$1,000 para el primer año de vida.
- Carece de anticuerpos que se encuentran en la leche materna y no le proporciona a su bebé protección adicional contra enfermedades.
- La fórmula no es tan fácil de digerir. Los bebés alimentados con leche de fórmula tienen más gases y deposiciones más firmes que los bebés alimentados con leche materna.
- Su bebé podría tener alergia o intolerancia a ciertas fórmulas. Entre los síntomas se incluyen los siguientes: sarpullido, hinchazón de los labios o la cara y problemas digestivos, como vómitos, diarrea y estreñimiento. **Si esto sucede, llame de inmediato al proveedor de atención médica de su bebé.**

¿Sabía usted que...?

Es posible que haya disponible leche materna de un donante en su hospital o banco de leche local si no puede amamantar o extraer leche. La leche materna donada proviene de personas embarazadas que extraen más leche de la que puede tomar su propio bebé. Las personas que donan leche se someten a exámenes para detectar enfermedades que pueden transmitirse a través de la leche materna. También se analiza cada recipiente de leche para detectar bacterias dañinas. Luego, se pasteuriza mediante un proceso de tratamiento térmico para asegurarse de que no haya virus o bacterias en la leche. Hable con su proveedor de atención médica, el hospital o su administrador de cuidados si desea obtener más información.





17. Cómo Comenzar con la Lactancia Materna

¡Excelente! ¡Tomó la decisión de amamantar! Puede comenzar inmediatamente después de que nazca su bebé. Es probable que su bebé esté alerta después del parto y busque el pecho. Aprenda todo lo que pueda sobre la lactancia materna antes de ir al hospital. Puede leer libros, asistir a clases y hablar con sus amigas. Pregunte en su centro de maternidad u hospital acerca de los asesores de lactancia. Estos especialistas en lactancia están disponibles mientras esté en el hospital. También puede comunicarse con ellos después de irse del hospital.

Alimentación de Su Bebé

Es importante poner a su bebé en el buen camino hacia una buena nutrición. La Academia Americana de Pediatría recomienda que los bebés solo consuman leche materna o leche de fórmula durante los primeros 6 meses de vida. No le dé a su recién nacido solo agua si se queda sin leche de fórmula o leche materna. Su bebé puede comenzar a beber agua cuando empiece a comer alimentos sólidos a los 6 meses de edad. Una vez que el bebé comience a comer alimentos sólidos, continúe con la leche materna o la fórmula hasta al menos 1 año de edad. Evite la miel en cualquier forma durante el primer año. Puede generar un tipo de toxina que puede causarle daños graves a su bebé. **Llame a su administrador de cuidados si no tiene acceso a la fórmula que necesita.**

¡ESCANÉEME!



Para obtener más información y consejos sobre la lactancia materna, escanee el código QR o visite <https://bit.ly/3wXU0B9>

Siga las Señales de su Bebé

Incluso inmediatamente después del nacimiento, los bebés son buenos para hacerle saber si están comiendo lo suficiente. Si tienen hambre, mueven la cabeza cuando se les acaricia la mejilla, chasquean los labios, lloran o se llevan las manos a la boca. Alimentar al bebé de acuerdo con estas señales se denomina alimentación a demanda.

Cada alimentación debe tardar de 10 a 20 minutos. Tanto los bebés que se alimentan con leche materna como los que se alimentan con biberón necesitarán alimentarse a lo largo del día y de la noche (cada 2 o 4 horas) durante al menos el primer o segundo mes. No acueste a su bebé en la cama con un biberón



en la boca. Sujetar el biberón puede causarle infecciones de oído o asfixia. Es posible que observe algunos períodos de crecimiento repentino cuando su bebé tenga más hambre y coma con más frecuencia. Siga las indicaciones de su bebé, que normalmente sabe la cantidad de alimento que necesita.

¡ESCANÉEME!



Mantener limpios los artículos para alimentación es importante para mantener sano al bebé. Hay varias maneras seguras de hacer esto. Escanee el código QR o visite <https://bit.ly/4csKrui> para encontrar el mejor método para usted.

Evite una Sobrealimentación

Una sobrealimentación puede causar regurgitación y puede conducir a la obesidad. Los bebés alimentados con biberón no deben tomar más de 7 a 8 onzas a la vez o no más de 32 a 36 onzas en un día. Todos los bebés son diferentes. Las consultas de niño sano habituales le permitirán hablar con el proveedor de atención médica de su bebé sobre su crecimiento y alimentación.

¿Cuándo Está Listo su Hijo para Consumir Comida para Bebé?

Cuando tiene alrededor de 6 meses.
Hable con el proveedor de atención médica de su bebé antes de comenzar a utilizar la comida para bebés.

- Puede sentarse erguido y mantener la cabeza levantada.
- Se traga la comida en lugar de sacarla con la lengua.
- Pone sus manos o juguetes en su boca.
- Muestra deseo de comer inclinándose hacia adelante y abriendo la boca.

Alimentos con los que Puede Comenzar

Asegúrese de comenzar con un alimento a la vez. Pruébelo durante unos días antes de añadir algo más. Así podrá ver si su bebé tiene algún problema, como gases, diarrea, vómitos o sarpullido. Puede utilizar comida para bebés disponible en los comercios o prepararla usted misma. No le dé a su bebé ningún alimento que pueda causarle asfixia. **Pregúntele al proveedor de atención médica de su bebé qué recomienda.**

Primeras Comidas

Cuando comience con los alimentos sólidos, coloque una pequeña cantidad en una cuchara y ofrézcasela a su bebé mientras está sentado. Puede mezclarlos con un poco de leche materna o fórmula para mantenerlos líquidos. No lo sirva en biberón, ya que el bebé puede atragantarse.



Programa Women, Infants and Children (WIC)

WIC es un programa de nutrición especial para familias de bajos ingresos. El programa WIC puede proporcionarle alimentos saludables sin costo alguno, recursos educativos sobre nutrición y exámenes de detección/derivaciones a otros servicios de salud. Las madres que son parte del programa WIC y que optan por la lactancia materna reciben un paquete de alimentos mejorado y pueden participar en WIC durante más tiempo. **Hable con su proveedor de atención médica, departamento de salud local o plan de salud para obtener más información.**

¿Sabía usted que...?

Los bebés pueden desarrollar alergias a los alimentos. Introduzca nuevos alimentos de a uno por vez y en cantidades muy pequeñas para que pueda detectar una reacción. Entre los síntomas se incluyen los siguientes: sarpullidos, hinchazón de los labios o la cara, estornudos, nariz congestionada, ojos rojos con picazón o llorosos y dificultad para respirar.





18. Cuidado de su Bebé

Sostener a su bebé por primera vez es una sensación muy especial. Aunque haya estado gestando a su bebé durante 9 meses, les llevará tiempo a usted y a su bebé conocerse.



Qué Hacer Cuando su Bebé Lloro

El llanto es una reacción natural de los bebés. Por lo general, tienen de 1 a 2 horas de llanto inexplicable repartidas a lo largo de cada día durante los primeros 3 meses de vida. Asegúrese de satisfacer las necesidades básicas del bebé cuando lloro. Si ya lo ha cambiado y alimentado y no tiene fiebre, intente calmarlo o consolarlo.

Cómo Consolar a un Bebé que Lloro

- Abraze a su bebé. No lo malcríe sosteniéndolo todo el tiempo.
- Háblele o cántele suavemente a su bebé. Reproduzca música o encienda una máquina de sonido.
- Muévelo suavemente o camine con él.

- Succionar ayuda a calmar a los bebés, así que pruebe con un chupete. En el caso de los bebés alimentados con leche materna, se puede utilizar un chupete una vez que el bebé se esté alimentando correctamente.

- Envuelva al bebé cómodamente en una manta con los brazos dentro. Esto se denomina enfajar.



Le llevará tiempo conocer a su bebé, lo que necesita y cuándo. Pero si se siente abrumada más veces que las que no, puede pedir ayuda. Hable con su proveedor de atención médica o llame a su administrador de cuidados. Pueden darle algunas ideas que podrían ayudarle, y guiarla hacia recursos que la ayuden a sentirse mejor.



Nunca Sacuda a un Bebé que Lloro

Si usted o los cuidadores de su bebé se sienten frustrados, acueste a su bebé con calma en un lugar seguro, como una cuna. Llame a familiares y amigos y pídale ayuda. Salga a pasear, lea una revista o vea la televisión hasta que se sienta preparada. Nunca sacuda a un bebé. Los músculos del cuello son demasiado débiles para sostener la cabeza. La sacudida puede causar lesiones graves e incluso la muerte. Deje siempre a su bebé con un cuidador de confianza cuando esté fuera.



Qué Hacer con la Dentición

Es muy importante empezar pronto con un buen cuidado bucal. En cuanto le salga el primer diente a su bebé, debe limpiarlo con un cepillo de cerdas suaves y un poquito de pasta de dientes con flúor (del tamaño de un grano de arroz) dos veces al día. La mayoría de los bebés comienzan a tener dientes a los 6 meses de edad.

¿Qué Es Útil?

- Frotar las encías de su bebé suavemente con un dedo limpio.
- Chupetes o mordedores firmes de goma.
- Los medicamentos que se frotan en las encías no suelen funcionar y pueden causar daños si el bebé ingiere demasiada cantidad.

Hable con el proveedor de atención médica de su bebé si nada funciona. Es posible que la dentición no sea la causa de los síntomas.

Signos de Dentición

- Babeo
- Irritabilidad
- Muerde con fuerza las cosas
- Encías inflamadas y sensibles



Prevención de las Caries

- Programe la primera cita dental de su bebé cuando aparezca el primer diente y antes de su primer cumpleaños.
- No duerma a su bebé dándole un biberón. Puede causar caries graves.
- Evite darle a su bebé jugo de frutas, refrescos y otras bebidas azucaradas. Las bebidas dulces pueden asentarse en los dientes y causar caries.

Hable con el proveedor de atención médica de su bebé o con el dentista sobre los tratamientos con fluoruro para prevenir las caries.



Cómo Mantener Seguro a Su Bebé

Seguridad en el Hogar

- Nunca deje a su bebé solo en un cambiador, una cama, un sofá o una silla. Mantenga una mano sobre su bebé en todo momento. Incluso los recién nacidos pueden moverse repentinamente y caerse. Coloque al bebé en un lugar seguro, como una cuna o un corral, cuando no pueda sostenerlo.
- Mantenga fuera del alcance del bebé objetos pequeños como monedas, pelotitas y juguetes con piezas pequeñas para evitar que se atragante. Los juguetes seguros para bebés tienen bordes lisos y no tienen piezas pequeñas que puedan desprenderse.
- Nunca deje a su bebé solo con niños pequeños o mascotas.
- Mantenga siempre a su bebé alejado del humo de segunda mano. Nunca fume en su casa o auto. Pídale a los fumadores que se pongan ropa limpia antes de tomar a su bebé.
- Consumir drogas y alcohol con su bebé presente puede limitar su capacidad para cuidarlo y poner a su bebé en peligro. **Hable con su proveedor de atención médica o su administrador de cuidados para recibir tratamiento.**
- La exposición al plomo puede causar problemas de aprendizaje y comportamiento. Los niños pequeños son los más expuestos. La mayor fuente de exposición al plomo es la pintura de casas construidas antes de 1978 o el agua contaminada. Comuníquese con la empresa local de agua para que revisen el agua de su hogar si vive en una casa más vieja o si está preocupada por el agua.

Protección Solar

La luz solar directa, en cualquier cantidad, no es segura para su bebé. Evite exponerlo al sol tanto como sea posible durante los primeros 6 meses. Colóquele protector solar solamente en zonas pequeñas como la cara o las manos. La mayoría de los protectores solares no son seguros para bebés menores de 6 meses. La mejor protección es la sombra. Asegúrese de que su bebé esté cubierto por una manta ligera si sale a caminar con él. Utilice el cobertor del cochecito cuando esté expuesto al sol. **Hable con el proveedor de atención médica de su bebé sobre cómo proteger la piel de su bebé.**

Humo de Segunda Mano

El humo de segunda mano es peligroso, especialmente para los bebés. Los bebés expuestos corren un mayor riesgo de contraer enfermedades graves y tener SIDS. Son más propensos a tener tos, neumonía, infecciones de oído, dolor de garganta y un cuadro peor de asma. Mantenga siempre a su bebé alejado del humo de segunda mano.

Seguridad en el Automóvil

Su hijo debe ir en un asiento de seguridad cada vez que viaje en automóvil. El asiento debe estar orientado hacia atrás y en el asiento trasero. La Academia Americana de Pediatría indica que los bebés deben permanecer sentados mirando hacia atrás hasta que alcancen el peso o la altura máximos permitidos por el fabricante del asiento de seguridad. Esta información se puede encontrar en el manual o en el asiento de seguridad. No debe dejar nunca a su bebé solo en un automóvil, ni siquiera por un minuto.





19. Las Vacunas de Su Bebé y las Consultas de Niño Sano

Consultas de Niño Sano

Su bebé debe ver a su proveedor de atención médica a menudo durante su primer año. Estas consultas son diferentes a las consultas por enfermedad que tratan un problema específico de su bebé, como fiebre o tos. En las consultas de niño sano, se pesará y medirá a su bebé para verificar si está creciendo a un ritmo constante. Se realizará un examen físico. Su bebé puede recibir vacunas o exámenes de detección. Hablará sobre temas como la alimentación, la nutrición, el sueño, el cuidado del recién nacido, la seguridad, el desarrollo y asuntos familiares. Si su bebé no ha ido a una consulta con su proveedor de atención médica desde que salió del hospital, programe una consulta inmediatamente.

¿Sabía usted que...?

Las consultas de niño sano la mantienen informada sobre la salud y el desarrollo de su bebé. Cada consulta es importante para mantener a su bebé sano. Si necesita ayuda para encontrar un proveedor de atención médica para su bebé o para llegar a las consultas, comuníquese con su plan de salud o con el administrador de cuidados. ¡Pueden ayudarla!



Calendario de Vacunación para Niños

Las vacunas ayudan a prevenir enfermedades graves. Si su hijo no recibió sus vacunas en la edad recomendada, aún necesita recibir esa vacuna. **Hable con su proveedor de atención médica sobre las vacunas de su hijo.** Los niños deben recibir sus vacunas para ingresar a la escuela.

¡ESCANÉEME!



Escanee el código QR o visite https://b.link/vac_schedule en línea para consultar una tabla que le ayudará a realizar un seguimiento de cuándo se le debe colocar cada vacuna a su hijo.

Por qué su Bebé Necesita Vacunas

Las vacunas protegen a los niños de enfermedades. Los niños que no reciben vacunas tienen una mayor probabilidad de contraer estas enfermedades. También pueden propagar la enfermedad a otras personas.

¡Manténgase al día con las consultas de niño sano de su bebé! Su bebé no solo estará protegido con las vacunas al día, sino que también usted aprenderá más sobre la personalidad en desarrollo de su bebé. El médico de su bebé hablará sobre cómo su bebé juega e interactúa con otros para ver cómo se está desarrollando.

¡ESCANÉEME!



Obtenga más información sobre las enfermedades contra las que las vacunas protegen a su hijo escaneando el código QR o visitando <https://bit.ly/3wU4FNh>



20. Exámenes Médicos de su Bebé

El proveedor de atención médica de su bebé utiliza exámenes de detección para hallar problemas que pueden necesitar tratamiento médico.

Su hijo necesita realizarse chequeos regulares para mantenerse sano. Los niños entre 6 meses y 6 años de edad deben realizarse un análisis de intoxicación por plomo. Estas consultas de niño sano deben realizarse en las edades indicadas a continuación. Use la tabla para hacer un seguimiento de cuándo le realizan a su hijo un examen médico o análisis de intoxicación por plomo.

Edad	Fecha de examen médico	Fecha de análisis de intoxicación por plomo
La consulta de la primera semana (de 3 a 5 días de edad)		
1 mes		
2 meses de edad		
4 meses de edad		
6 meses de edad		
9 meses de edad		
12 meses de edad		
15 meses de edad		
18 meses de edad		
2 años (24 meses)		
2 ½ años (30 meses)		
3 años		
4 años		
5 años		
6 años		
Cada año siguiente		

Otros exámenes médicos que se llevan a cabo en las consultas con el médico de niño sano suelen ser los siguientes:

- Examen físico.
- Longitud/altura y peso.
- Tamaño de la cabeza.
- Presión arterial.
- Índice de masa corporal o grasa corporal.
- Revisiones y exámenes de desarrollo.
- Evaluaciones sociales y de comportamiento.
- Visión y audición si tiene alguna inquietud.

Dato Rápido

Debe programar una consulta con el proveedor de atención médica de su hijo si tiene inquietudes acerca de su salud o desarrollo.





21. Hitos del Desarrollo en el Primer Año del Bebé

Desde el nacimiento hasta los 5 años, su hijo debe alcanzar hitos relacionados con la forma en que juega, aprende, habla, actúa y se mueve. Estos hitos ofrecen pistas importantes sobre el desarrollo de su bebé.



Lleve un Registro de los Hitos de su Bebé

A continuación, se enumeran algunos hitos importantes que debe tener en cuenta durante el primer año de vida de su bebé. Marque un hito cuando su bebé lo alcance. No olvide que esta lista es una guía y no está grabada en piedra. Cada bebé aprende y crece a un ritmo diferente.

2 meses

- Empieza a sonreírle a la gente.
- Gira la cabeza en dirección a los sonidos.
- Presta atención a las caras.
- Puede mantener la cabeza levantada y empieza a empujar hacia arriba cuando está acostado boca abajo.

4 meses

- Le gusta jugar con la gente y es posible que llore cuando se detiene el juego.
- Balbucea con expresión y copia sonidos que escucha.
- Usa las manos y los ojos a la vez, por ejemplo, al ver un juguete y alcanzarlo.
- Puede sostener un juguete y sacudirlo y tratar de alcanzar juguetes colgantes.

6 meses

- Responde a su propio nombre mirándole.
- Le gusta jugar con otros, especialmente con sus padres.
- Une las vocales cuando balbucea (“ah”, “eh”, “oh”) y le gusta turnarse con sus padres mientras hacen sonidos.
- Muestra curiosidad por las cosas e intenta conseguir cosas que están fuera de su alcance.
- Se desplaza en ambas direcciones (de delante hacia atrás y de atrás hacia delante).

9 meses

- Puede ser dependiente de adultos conocidos.
- Copia sonidos y gestos.
- Busca cosas que ve que escondes.
- Se sienta sin apoyo.

12 meses

- Usa gestos simples, como sacudir la cabeza para decir “no” o sacudir la mano para decir “adiós”.
- Repite sonidos o acciones para llamar la atención.
- Dice nombres cortos como “mamá” y “papá” y exclamaciones como “¡oh-oh!”
- Obedece instrucciones sencillas como “recoge el juguete”.
- Toma envión para ponerse de pie y camina agarrándose de los muebles (desplazándose).

Para obtener listas de verificación más completas según la edad, visite www.cdc.gov/Milestones.

Adaptado con autorización del programa “Learn the Signs. Act Early” (Conozca las señales. Actúe temprano) de los Centers for Disease Control and Prevention.

Hitos que Faltan

Usted conoce bien a su bebé. Si a usted o a los cuidadores de su bebé les preocupa cómo este juega, aprende, habla, actúa o se mueve, hable con su proveedor de atención médica. ¡No espere! ¡Actuar pronto puede marcar una gran diferencia!

Palabras que Debe Conocer

Hay muchas palabras que los médicos y las enfermeras utilizan para hablar sobre el embarazo y la recuperación posparto. Saber lo que estas palabras significan la ayudará a entender lo que le está sucediendo a su cuerpo.

A

Ansiedad: sensación de inquietud o preocupación.

Anticonceptivo: método que se usa para prevenir el embarazo.

Areola: círculo de color en la piel alrededor del pezón.

C

Contracciones: contracción de los músculos uterinos que se produce en intervalos antes y durante del parto.

Cordón umbilical: cordón que transporta los nutrientes al bebé y elimina sus desechos durante el embarazo. Este cordón se corta al nacer, creando el ombligo.

Cuello uterino: parte inferior del útero que tiene forma de cilindro. Conecta el útero con la vagina. Durante el parto, se ensancha y se aplana para que el bebé pueda pasar.

D

Defecto de nacimiento: anomalía física o bioquímica presente al nacer. Puede ser hereditaria o el resultado de la influencia del entorno.

Depresión posparto: sentimientos de tristeza o desesperanza después de dar a luz.

Depresión prenatal: sentimientos de tristeza o desesperanza durante el embarazo.

E

Espermatozoide: célula reproductiva masculina.

Extracción de leche: técnica que utilizan las mujeres que están amamantando para extraer la leche de los pechos, especialmente si están demasiado llenos.

H

Hemorroides: una vena hinchada en el ano o cerca de él. Las hemorroides también se conocen como almorranas.

Hitos: comportamiento y habilidades físicas que los bebés y los niños tienen a medida que crecen. Sentarse, gatear y caminar son ejemplos de hitos.

I

Ictericia: cuando un químico llamado bilirrubina se acumula en la sangre del bebé. Hace que la piel y el blanco de los ojos se vuelvan de color amarillento.

Inducción: procedimiento utilizado para estimular las contracciones uterinas durante el embarazo antes de que el trabajo de parto comience de forma natural.

Infecciones del Tracto Urinario (UTI): cuando los gérmenes afectan los riñones, la vejiga o los tubos que conectan estos órganos. Puede provocar micciones frecuentes y, en ocasiones, dolorosas. Es posible que provoque problemas de salud más graves, los cuales pueden afectar al bebé.

Infecciones de transmisión sexual (STI): infecciones transmitidas de una persona a otra a través del contacto sexual. Las STI no siempre producen síntomas y es posible que pasen desapercibidas. Las STI pueden ser perjudiciales para usted y su bebé durante el embarazo. Varias STI se pueden curar con medicamentos.

Inmunización/Vacuna: inyección u otro medicamento que se utiliza para prevenir enfermedades.

L

Lactancia: cuando el cuerpo produce leche materna. También quiere decir el método mediante el cual se alimenta al bebé con leche materna.

Lanolina: ungüento ceroso que se puede utilizar para proteger la piel y tratar el dolor de los pezones.

Laringitis diftérica: inflamación de la garganta en niños asociada a una infección y que causa dificultades respiratorias.

Líquido amniótico: líquido protector que rodea al bebé y se encuentra dentro del saco amniótico de una persona embarazada.

M

Mastitis: infección en los pechos que puede ocurrir cuando se obstruyen los conductos mamarios. Por lo general, se asocia con enrojecimiento de los senos y fiebre.

N

Neumonía: inflamación pulmonar causada por una infección bacteriana o viral.

O

Ovular: liberar un óvulo del ovario.

Óvulo u óvulos: célula reproductora femenina madura.

P

Perinatal: período anterior y posterior al nacimiento de un niño.

Pitocin: medicamento que se utiliza para iniciar o inducir el trabajo de parto o disminuir el sangrado posparto.

Placenta (después del parto): órgano circular y aplanado ubicado en el útero que nutre y mantiene al feto mediante el cordón umbilical en el vientre.

Plan de vida reproductiva: plan sobre el momento y la posibilidad de tener más hijos. El plan debe incluir cómo proseguirá con su decisión y qué métodos anticonceptivos utilizará.

Posparto: de 6 semanas a 1 año después del parto.

Prenatal: describe a las personas embarazadas antes de dar a luz a su bebé. La atención prenatal es la atención médica que usted recibe antes de que nazca su bebé.

Progesterona: hormona que prepara y mantiene el útero para el embarazo.

Proveedor de atención médica: profesional médico que le proporciona servicios y cuidados a usted o a su bebé. Su proveedor de atención médica puede ser un OB/GYN, un médico de cabecera, una enfermera practicante, una enfermera partera o un auxiliar médico. El proveedor de atención médica de su bebé puede ser un médico pediátrico (pediatra), un médico general, un neonatólogo, una enfermera practicante o un auxiliar médico.

R

Reflejo de bajada de la leche: reflejo involuntario que se produce durante el período en que una persona está amamantando y hace que la leche fluya libremente.

Reflejo de búsqueda: búsqueda instintiva de comida por parte del bebé que le indica a usted cuándo tiene hambre.

S

Síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS): muerte inexplicable, por lo general durante el sueño, de un bebé aparentemente sano de menos de un año. El SIDS a veces se conoce como muerte en la cuna porque los bebés a menudo mueren en sus cunas.

T

Trabajo de parto prematuro: presencia de contracciones y dilatación del cuello uterino entre las semanas 20 y 37.

U

Útero: órgano hueco con forma de pera que forma parte del aparato reproductor femenino y donde crece el bebé hasta el nacimiento. El útero también se llama matriz y El útero está conectado a la vagina por el cuello uterino.

V

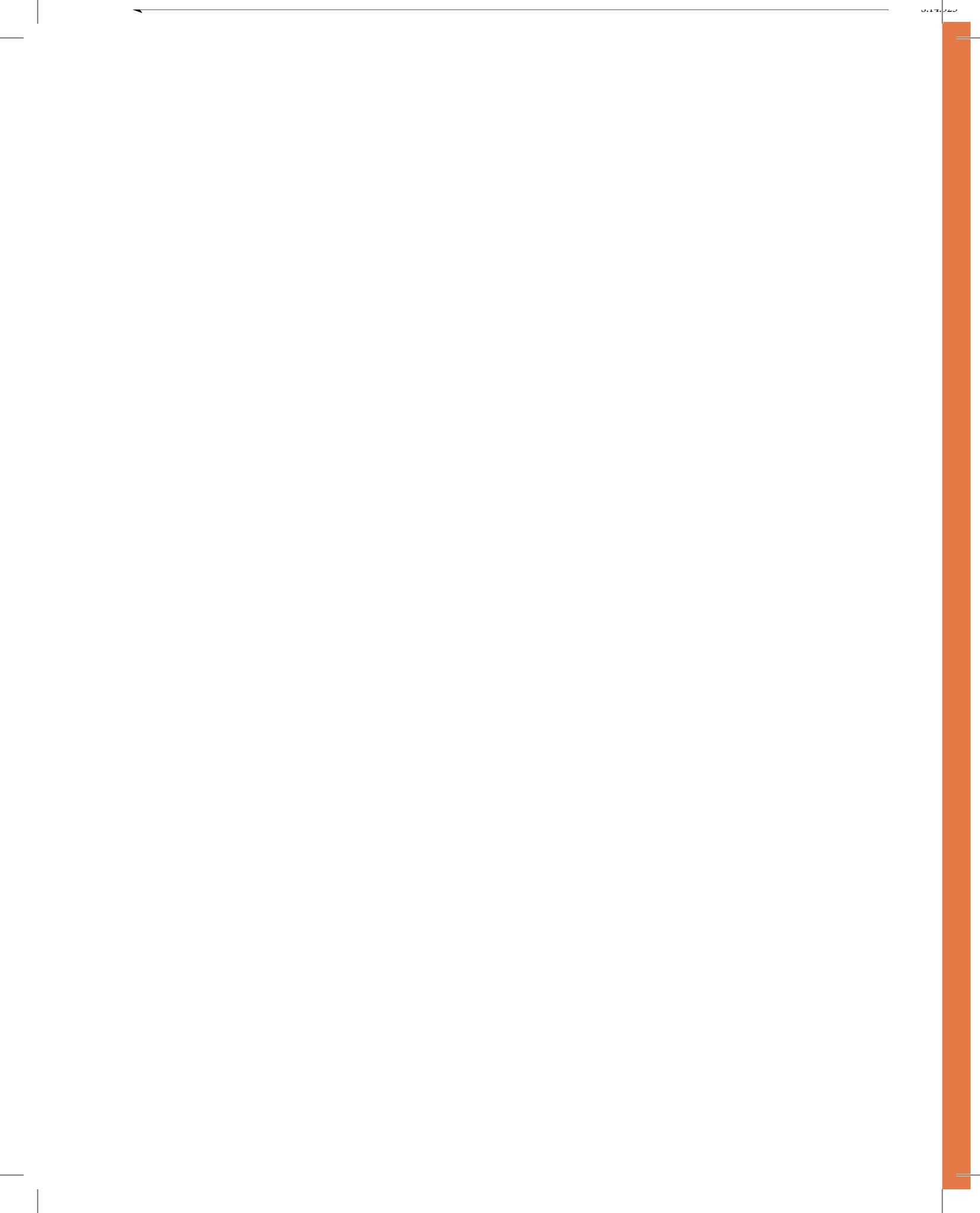
Vacuna: inyección u otro medicamento utilizado para prevenir enfermedades.

Vacuna DTaP/Vacuna Tdap: estas vacunas protegen contra tres enfermedades causadas por bacterias: tétanos, difteria y pertussis (tos ferina). La vacuna DTaP está indicada para niños menores de 7 años y la Tdap es para adultos.

Vagina: abertura en forma de canal en su cuerpo, también llamada canal de parto. La vagina se conecta al cuello uterino, el cual está conectado al útero.

Virus de inmunodeficiencia humana (VIH): un virus que ataca el sistema inmunológico del cuerpo. El VIH puede provocar SIDA (síndrome de inmunodeficiencia adquirida), una condición crónica potencialmente mortal.

Virus respiratorio sincicial (RSV): causa infecciones de los pulmones y las vías respiratorias y es una de las principales causas de enfermedades respiratorias en niños pequeños.





Por último, pero no por ello menos importante, ¡felicidades!

¡Hay alguien nuevo en el mundo que piensa que usted es realmente especial!

La acompañaremos en cada paso del camino.

Esperamos que este libro le resulte útil a medida que comienza a cuidar de su bebé y se recupera del parto. Como recordatorio, también proporcionamos lo siguiente:

- Una Línea de Asesoramiento de Enfermería disponible las 24 horas, los 7 días de la semana. Llame en cualquier momento para hablar con una enfermera sin costo alguno. Pueden responder preguntas sobre su salud y la de su bebé.
- Transporte de ida y vuelta para las consultas médicas.
- Apoyo y recursos para la lactancia materna.
- Ayuda para obtener un extractor de leche sin costo para usted.
- Ayuda si se siente deprimida o ansiosa durante o después del embarazo.
- Métodos para ayudarlo a dejar de fumar, de tomar alcohol o de consumir drogas.
- Apoyo local para obtener artículos que necesita, como comida saludable, un asiento de seguridad para bebés y una vivienda.

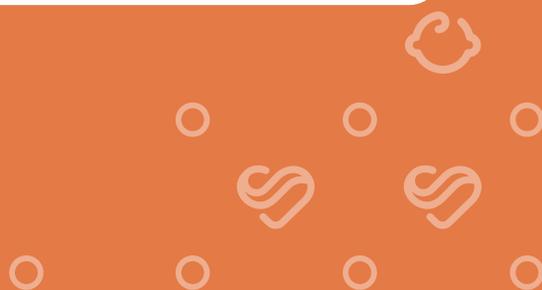
A continuación, ingrese la información de su proveedor de atención médica para poder consultarla más rápidamente:

Nombre de su Proveedor de Atención Médica _____

Número de Teléfono _____

Nombre del Proveedor de Atención Médica del Bebé _____

Número de Teléfono _____





Las palabras “maternal/maternidad” en este documento se refieren a la salud de la persona que da a luz durante el embarazo, el parto y el período posnatal. Algunos de nuestros recursos utilizan las palabras “madre” y “mujer”. El programa Start Smart for Your Baby reconoce las limitaciones de este idioma. Estamos comprometidos a hacer que nuestro contenido sea lo más inclusivo posible. El uso de estos términos no excluye a ningún grupo de identidad de género del acceso a estos recursos.

La información proporcionada en este documento tiene únicamente fines informativos. Ningún material incluido en este documento pretende sustituir el asesoramiento médico profesional, un diagnóstico o un tratamiento. Solicite siempre asesoramiento médico de su proveedor de atención médica. Siempre solicite asesoramiento de su profesional médico antes de comenzar un nuevo programa de salud o cambiar las recomendaciones de tratamiento indicadas por su proveedor actual de atención médica. No se demore en buscar atención médica debido a la información que haya leído en este documento. Centene Corporation, sus empresas afiliadas, sus empleados y ningún colaborador de este sitio web realiza ningún tipo de declaración, expresa o implícita, con respecto a la información aquí contenida o a su uso.