



Mi libro de Welcome Baby



Invite a sus amistades y familiares que están esperando un bebé a que se conecten con Welcome Baby!

[WelcomeBabySupport.org/espanol](https://www>WelcomeBabySupport.org/espanol)

Introducción

¡Felicidades por su embarazo! Ya sea que éste es su primer embarazo o que ya sea mamá, usted quizá tenga muchas preguntas. El programa Welcome Baby está aquí para apoyarla a lo largo de su embarazo y en el inicio de la crianza de su bebé.

Su Consejera Materna y su Enfermera de Welcome Baby están disponibles para darle el apoyo, la información y los recursos que necesita. Su libro de Welcome Baby le ofrece un panorama general de muchos de los temas que le serán útiles en esta etapa. El libro le puede ayudar a:

- Que tenga un embarazo saludable
- Prepararse para dar a luz
- Aprender sobre la lactancia y la alimentación en general de su bebé
- Entender mejor las necesidades y el comportamiento de su bebé
- Y mucho más

El libro también incluye espacios para que usted escriba preguntas para su doctor, reflexiones de lo que está sintiendo, anotaciones sobre el crecimiento y desarrollo del bebé y otras cosas útiles. Su Consejera Materna y Enfermera también le ofrecerán otros materiales y recursos para satisfacer sus necesidades individuales. Por favor, siéntase libre de pedir cualquier otra información.

Welcome Baby es un programa financiado por First 5 LA que ayuda a las familias: maximiza la salud y seguridad de su bebé, fortalece la relación entre padres e hijos y da acceso a los servicios sociales cuando se les necesita. Los hospitales que están participando en el programa al igual que sus aliados trabajan en colaboración para implementar el programa y proveer sus servicios a familias dentro y alrededor de las comunidades *Best Start* de First 5 LA.

© 2012-2017 First 5 LA

Números Telefónicos Importantes

Mi Consejera Materna de Welcome Baby

Nombre: _____

Número telefónico: _____

La oficina de mi doctor o clínica: _____

El pediatra de mi bebé: _____

Departamento de maternidad del hospital: _____

WIC: _____

Control de Envenenamiento: **(800) 222-1222** _____

Línea de apoyo de la lactancia: _____

Trabajador de elegibilidad del condado *(para inscribirse usted y su bebé para beneficios públicos)*: _____

Línea de ayuda para aplicar para Medi-Cal o estampillas de comida *(CalFresh)*:
(877) 597-4777 _____

Línea de Ayuda para Servicios Sociales y de Salud del Condado de L.A. *(24 horas al día, 7 días a la semana)*: **211** _____

Para cualquier emergencia que ponga su vida en peligro, llame al 9-1-1.

Diario de Visitas

Utilice este libro como un diario para llevar un récord de su progreso durante el programa y de los pasos a seguir rumbo a su maternidad. Su Consejera Materna pondrá sus iniciales en el diario en cada visita o después de cada llamada.

Calendario de Visitas del Programa Welcome Baby



PRIMER O SEGUNDO TRIMESTRE DEL EMBARAZO

Firma del personal de Welcome Baby y fecha



20-32 SEMANAS DEL EMBARAZO



TERCER TRIMESTRE DEL EMBARAZO



VISITA POSTPARTO EN EL HOSPITAL



VISITA EN CASA DE UNA ENFERMERA DENTRO DE LA PRIMERA SEMANA



SEMANAS 2-4 DEL BEBÉ



EL 2° MES DEL BEBÉ



MESES 3-4 DEL BEBÉ



MES 9 DEL BEBÉ

| | | |
|---|---|-----------|
| <p>SECCIÓN 1 Embarazo</p> | <p>TEMAS • Etapas de desarrollo • Cuidándose a sí misma • Malestares y señales de advertencia • Alimentación saludable • Cuidado dental</p> | <p>1</p> |
| <p>SECCIÓN 2 Salud Emocional durante el Embarazo</p> | <p>TEMAS • Lo que quizá esté sintiendo • Hoja de actividades para manejar el estrés y la depresión • Apoyo por parte de familiares y amigos • Su seguridad • Preparación de los hermanitos ante la llegada del nuevo bebé</p> | <p>19</p> |
| <p>SECCIÓN 3 Dar a Luz</p> | <p>TEMAS • Qué esperar • Tomando el tiempo de las contracciones • Tipos de parto • Etapas de parto y qué esperar • Cuándo ir al hospital • Descripción de los procedimientos médicos • Lista de lo que hay que empacar • Plan para el parto</p> | <p>27</p> |
| <p>SECCIÓN 4 Postparto</p> | <p>TEMAS • Cuidando su cuerpo • Visitas al doctor • Gráfica de alimentación saludable • Opciones de métodos anticonceptivos</p> | <p>43</p> |
| <p>SECCIÓN 5 Mi Bebé</p> | <p>TEMAS • Fotos suyas y de su bebé • Indicadores del desarrollo infantil</p> | <p>51</p> |
| <p>SECCIÓN 6 Salud Emocional después del Parto</p> | <p>TEMAS • Nuevas emociones • Depresión • Apoyo por parte de la familia y los amigos • Hoja de actividades para manejar el estrés y la depresión • Nuevos sentimientos de los hermanitos</p> | <p>57</p> |
| <p>SECCIÓN 7 Lactancia</p> | <p>TEMAS • Cómo dar el pecho • La primera semana del bebé • Sí, se puede producir suficiente leche • Periodos cuando los bebés crecen más rápido • Regreso al trabajo/escuela • Alimentos sólidos • Cuánto tiempo debe dar el pecho</p> | <p>65</p> |
| <p>SECCIÓN 8 Crecimiento y Desarrollo</p> | <p>TEMAS • Creando lazos • Cargando a su bebé • Hablándole a su bebé • Señales del bebé • Cólico • Sueño • Desarrollo mes a mes • Jugar boca abajo • Gateando y caminando • Cuidado infantil</p> | <p>79</p> |
| <p>SECCIÓN 9 Salud y Seguridad</p> | <p>TEMAS • Ombligo • Pañales • Sosteniendo al bebé • Cuándo llamar al doctor • Asientos de seguridad para el auto • Área para dormir • Fumar • Exámenes de salud • Lista de seguridad • Pintura • Cuidado dental</p> | <p>97</p> |



Embarazo

Un Bebé sano comienza con una Mamá sana

Los buenos hábitos de salud son más importantes ahora que usted está embarazada. Las opciones que elija le ayudarán a usted y a su bebé para estar sanos.

- Vaya a todas sus visitas prenatales, inclusive si se siente bien.
- Asegúrese de tomar a diario sus vitaminas prenatales.
- Coma alimentos sanos.
- Manténgase activa y haga ejercicio, si su doctor o partera le dice que está bien.
- Descanse lo que su cuerpo le pida.
- Evite el alcohol, las drogas, fumar tabaco y otras cosas que pueden hacerle daño a su bebé.

Cuidarse emocionalmente también es importante. Su mente, cuerpo, espíritu e inclusive las relaciones tienen un impacto en su salud. Algunas de las maneras como puede cuidarse emocionalmente son:

- Encuentre maneras de reducir o manejar su estrés.
- Obtenga apoyo de alguien en quien usted confíe.

Usted encontrará más información acerca de cómo cuidarse emocionalmente en la siguiente sección del libro. Las próximas páginas le explicarán como puede cuidar su salud física. Recuerde, si tiene alguna pregunta o desea más información, puede hablar con su Consejera Materna.



Un Bebé sano comienza con una Mamá sana

A continuación encontrará un espacio en el cual puede poner una foto suya mientras está embarazada y escribir algunos pensamientos bajo ella. Quizá desee recordar los cambios increíbles en su cuerpo durante este tiempo tan especial.

Supé que estaba embarazada por primera vez el _____
fecha

La primera persona a quien se lo dije fue _____
nombre

Mi fecha para dar a luz _____
fecha

Coloque aquí una foto suya
durante el embarazo

Esta soy yo a los _____ meses

Fecha _____

Visitas Prenatales

Desde el momento en que se entera que está embarazada, las visitas al doctor (también llamadas visitas prenatales) se vuelven necesarias. Estas visitas son muy importantes para asegurarse que usted y su bebé estén sanos. Además, le dan la oportunidad de obtener respuestas a cualquier pregunta o preocupación que pueda tener.

- Durante su primer y segundo trimestre, las visitas serán una vez al mes, a menos que usted tenga necesidades médicas especiales. Si usted corre algún riesgo médico, quizá necesitará ver al doctor o a la partera con más frecuencia.
- Durante su tercer trimestre, su doctor o partera quizá comience a verla con más frecuencia.
- En el octavo mes las visitas serán cada dos semanas.
- En su noveno mes las visitas serán cada semana. Esto permitirá a su doctor o partera chequear cómo se está desarrollando su bebé. Él o ella además revisará la posición de su bebé y determinará que tan cerca está usted de dar a luz.

Preguntas para mi doctor o partera:



Una visita prenatal típica consiste de lo siguiente, por medio de su doctor o el personal:

- Su peso
- Su orina
- Su presión sanguínea
- El latido del corazón de su bebé
- Las medidas de su vientre, lo que ayudará a determinar el crecimiento del bebé

Se realizarán otras pruebas en determinados puntos de su embarazo. Entre ellas puede recibir un análisis de sangre, un ultrasonido, una prueba de alfafetoproteína (AFP) y otras más.

Es importante que usted obtenga respuesta a todas sus preguntas. Puede utilizar el espacio que aparece a continuación para escribir las preguntas que quisiera hacer al doctor o a la partera durante sus visitas. Su Consejera Materna puede ayudarle a sentirse más cómoda haciendo preguntas.

Cómo se está desarrollando su Bebé: El Primer Trimestre

Aunque pareciera que apenas se acaba de enterar de que está embarazada, su bebé se ha estado desarrollando muy rápidamente. En las primeras etapas de su embarazo usted no notará el desarrollo que se está llevando a cabo. Quizá ni siquiera sepa que ha estado embarazada durante este período crítico.

Cómo está cambiando su cuerpo

- Quizá note cambios en la piel, tales como un “brillo” ocasionado por el aumento de flujo sanguíneo o acné causado por el exceso de aceites.
- Quizá se sienta de mal humor o muy cansada.
- Quizá tenga más flujo vaginal.
- Quizá tenga los pechos inflamados o sensibles.

Cómo se está desarrollando su bebé

- Todos los órganos mayores, incluyendo el cerebro, el corazón, la espina dorsal y los intestinos se están desarrollando.
- Se empiezan a formar los huesos y los músculos.
- Los músculos pueden contraerse y su bebé puede hacer un puño con la mano.
- Al final de esta etapa, el bebé pesa cerca de una onza y mide casi tres pulgadas de largo.
- La boca, la mandíbula y la garganta se están desarrollando.
- Generalmente el latido del corazón del bebé puede escucharse con un instrumento especial llamado Doppler.

¿Cómo se está sintiendo con su embarazo?



Cómo se está desarrollando su Bebé: El Primer Trimestre

Primer trimestre

(Hasta las 12 semanas de embarazo)

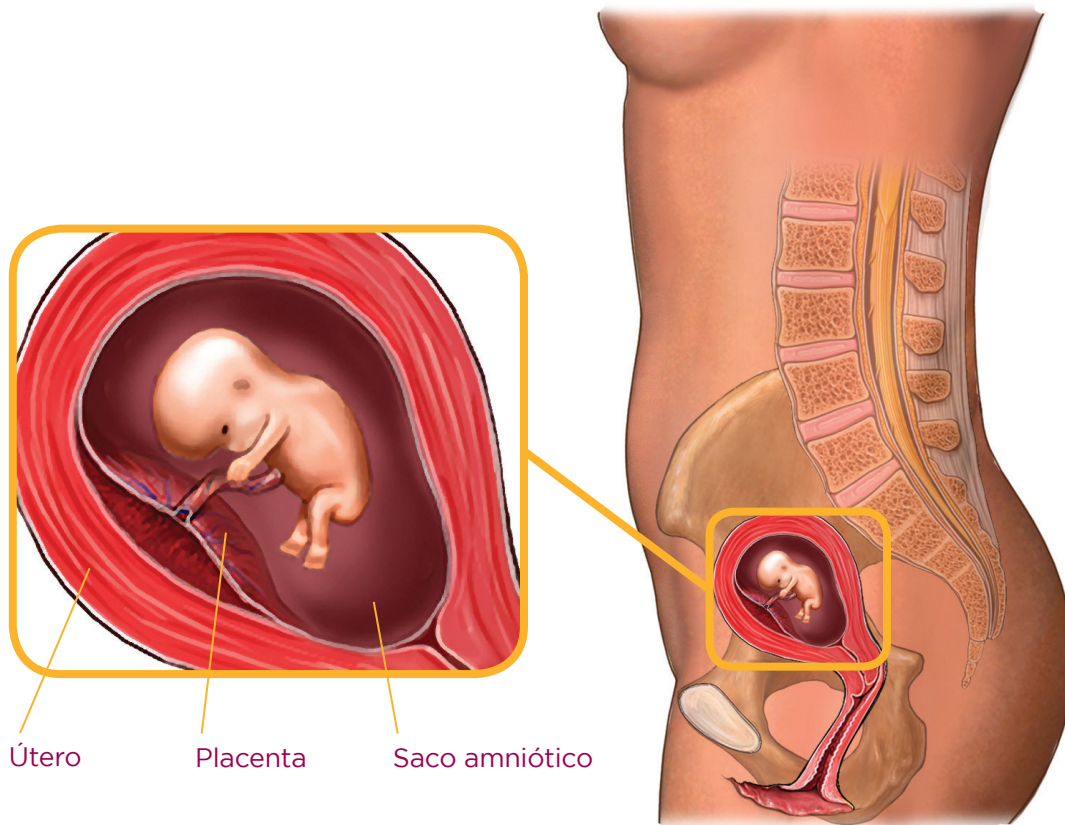


Ilustración médica Copyright © 2012 Nucleus Medical Media. Todos los derechos reservados. www.nucleusinc.com

Consejo para crear lazos afectivos

Su bebé comenzará a escuchar su voz y la recordará al nacer. Por eso es bueno hablar con su bebé.

Consejo de salud

Coma sanamente, maneje el estrés y tome vitaminas prenatales para asegurarse de estar dando a su bebé un comienzo saludable.

Cómo se está desarrollando su Bebé: El Segundo Trimestre

Casi ha llegado a la mitad de su embarazo y su bebé continúa creciendo y desarrollándose rápidamente. Durante este periodo usted comenzará a sentir que su bebé se mueve. Una vez que su bebé comienza a moverse con regularidad, usted deberá sentirlo moviéndose todos los días.

Cómo está cambiando su cuerpo

- La incomodidad inicial del embarazo quizá ya se esté pasando y usted encuentra disfrutando más de su embarazo.
- Quizá sufra cambios en la piel, como parches oscuros en la cara (paño); una línea oscura a la mitad de su vientre; o la piel seca y con comezón, especialmente en el vientre.
- Su abdomen está creciendo y quizá necesite empezar a usar ropa más amplia o inclusive, ropa de maternidad.
- Quizá comience a notar movimientos en su vientre.

Cómo se está desarrollando su bebé

- Se están formando las cejas, las pestañas y las uñas. Ahora, su bebé ya tiene su propia huella digital!
- Aunque no ha nacido, su bebé ya traga, escucha y succiona su dedo pulgar.
- El cabello real de su bebé comenzará a crecer al final de este trimestre.
- En las niñas, todos los óvulos se desarrollarán en los ovarios. En los niños, los testículos bajarán del abdomen hacia el escroto.
- Su bebé comenzará a tener un ciclo regular de sueño y de despertar.
- El bebé pesa un poco más de dos libras y mide cerca de 14 pulgadas de largo.
- El sistema inmunológico de su bebé continúa madurando.

¡Es muy emocionante sentir los movimientos del bebé por primera vez!

Dedique un momento para escribir sobre la primera vez que lo sintió. ¿Cuándo fue? ¿Dónde estaba cuando sintió el movimiento?



Cómo se está desarrollando su Bebé: El Segundo Trimestre

Segundo trimestre

(Alrededor de 13 a 27 semanas de embarazo)

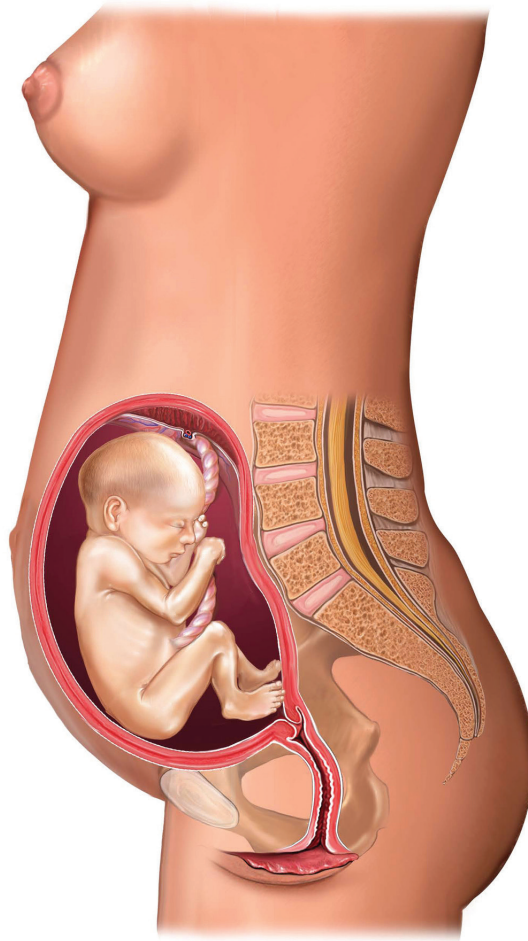


Ilustración médica Copyright © 2012 Nucleus Medical Media. Todos los derechos reservados. www.nucleusinc.com

Consejo para crear lazos afectivos

Acaricie su vientre. A su bebé le encantará que lo toque y a usted también le agradará la sensación.

Consejo de salud

El ejercicio regular, como caminar, nadar, bailar o hacer yoga, le ayudará a mantenerse sana y a sentirse mejor. El ejercicio puede levantarle el ánimo, reducir los dolores de espalda, prevenir el estreñimiento, las venas varicosas y mejorar su sueño.

Cómo se está desarrollando su Bebé: El Tercer Trimestre

Usted está entrando en las últimas semanas de su embarazo. El tercer trimestre comienza a las 28 semanas y termina con el nacimiento del bebé alrededor de las 40 semanas. Usted ha hecho muchas cosas para asegurarse que tanto usted como su bebé permanezcan sanos. Durante estas últimas semanas, su bebé (y su vientre) crecerán muchísimo.

Cómo está cambiando su cuerpo

- Dormir puede volverse más difícil e incómodo dado el tamaño de su vientre.
- Quizá sienta contracciones Braxton-Hicks (contracciones falsas o de práctica para el parto).
- Su bebé está creciendo por lo cual su vientre quizá empuje a sus pulmones, lo que puede ocasionar dificultad al respirar.
- Sus pechos siguen creciendo y quizá tenga una secreción lechosa.
- Quizá tenga que ir al baño con frecuencia ya que su bebé está presionando su vejiga.

Cómo se está desarrollando su bebé

- Su bebé puede escuchar y reconocer voces. Él o ella quizá responda a la música.
- Su bebé está practicando el acto de agarrar y chupar. Él o ella puede estar chupando su pulgar.
- Para el fin del trimestre, su bebé tendrá pestañas y cejas y puede tener la cabeza cubierta de cabello. También podría nacer calvo.
- Las uñas han crecido, tanto en los dedos de las manos como de los pies.
- Hacia el final del trimestre la mayoría de los bebés se colocan en el útero con la cabeza hacia abajo, en el hueso púbico de la madre.
- Los pulmones son los últimos órganos mayores en desarrollarse.
- Todos los órganos del bebé y las partes de su cuerpo están formadas y funcionando.

Durante el séptimo mes su doctor o partera puede pedirle que cuente el número de movimientos de su bebé o quizá usted quiera hacerlo. Esto es una buena manera de chequear la salud de su bebé. Su Consejera Materna puede darle información y explicarle cómo contar los movimientos del bebé.

Cómo se está desarrollando su Bebé: El Tercer Trimestre

Tercer trimestre
(Alrededor de las 28 semanas hasta el parto)

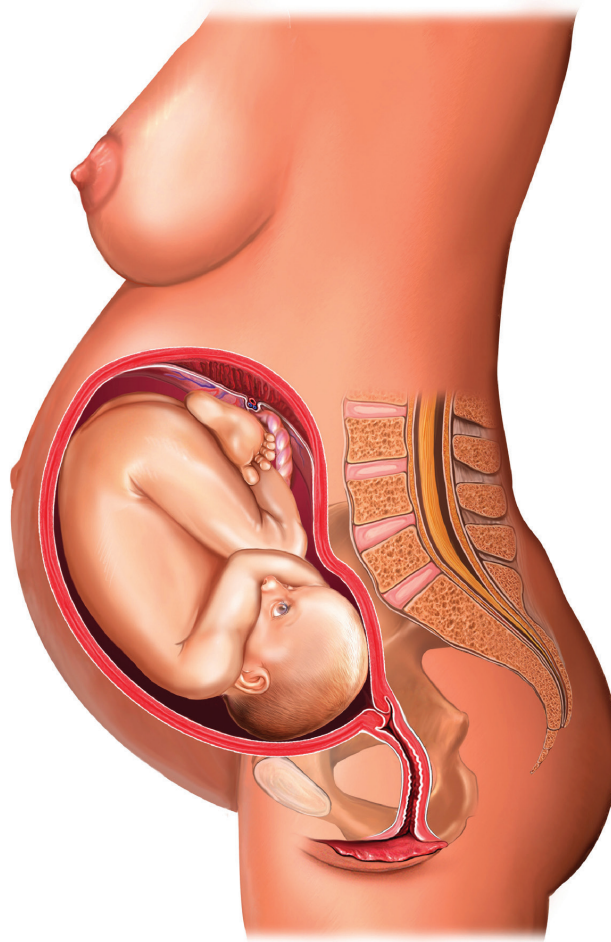


Ilustración médica Copyright © 2012 Nucleus Medical Media. Todos los derechos reservados. www.nucleusinc.com

Consejo para crear lazos afectivos

Ahora que el bebé reconoce su voz, cántele mientras acaricie su vientre. Notará la reacción de su bebé. Él o ella pueda comenzar a moverse o a patear. La canción que le canta mientras el bebé sigue dentro de su cuerpo puede seguir siendo la misma después de que nazca.

Consejo de salud

Hacia el final del tercer trimestre quizá se sienta muy cansada de nuevo. Descanse todo lo necesario y siga una dieta saludable; coma porciones pequeñas o bocadillos con más frecuencia.

Malestares Típicos del Embarazo

Estar embarazada puede ser emocionante aunque su cuerpo esté pasando por muchos cambios. Algunos de estos cambios pueden ser incómodos. A continuación, indicamos algunos de los malestares que usted puede sentir en diferentes momentos del embarazo y lo que puede hacer para sentirse mejor. Cada mujer y cada embarazo es diferente. Si tiene preguntas específicas o si en cualquier momento se siente preocupada, contacte a su doctor o a su clínica.

| Malestares comunes | Lo que puede hacer para sentirse mejor |
|--|--|
| Mareo/náusea/vómito (puede suceder a cualquier hora del día o de la tarde) | Coma galletitas saladas antes de levantarse de la cama. Coma porciones pequeñas con más frecuencia. |
| Calambres suaves debidos al estiramiento de su útero y de los ligamentos | Descanse plenamente. Evite movimientos repentinos, cambie de posición lentamente o pruebe usar una faja de soporte para el embarazo. |
| Acidez | Evite porciones y comidas grasosas o picantes. |
| Estreñimiento / Hemorroides | Beba suficiente agua y aliméntese con comidas ricas en fibra, como los granos enteros, las frutas y las verduras. Intente ejercicios o aumente su actividad, como caminar. Si está estreñida, evite pujar. |
| Orinar frecuentemente | Esto es normal. No limite los líquidos. |
| Dolores de espalda | Descanse con los pies elevados. Mantenga una postura correcta. Haga ejercicios para la espalda, tales como mecimientos de cadera, llamado en inglés “Pelvic Rocks” (consúltelo a continuación) . |

“Pelvic Rocks”



Malestares Típicos del Embarazo

| Malestares comunes | Lo que puede hacer para sentirse mejor |
|--|---|
| Congestión o sangrado nasal | El aumento del flujo sanguíneo puede ocasionar que el interior de su nariz esté inflamado o seco. Beba muchos líquidos o intente usar un humidificador. |
| Desbalanceo ya que está cargando un peso adicional | Use zapatos planos o con tacón bajo. |
| Dificultad al dormir (podría resultar difícil encontrar una posición cómoda) | Use almohadas extras bajo su vientre y entre sus piernas. |
| Cansancio | Trate de hacer ejercicio diariamente. Duerma siestas o por lo menos, recuéstese una vez al día. |
| Calambres en la parte baja de las piernas | Flexione sus pies hacia arriba, (no apunte con los dedos de sus pies). Camine regularmente y asegúrese de obtener suficiente calcio. |
| Varices / Pies y tobillos hinchados | Eleve sus pies y piernas cada vez que sea posible. Mientras está sentada, utilice un banco o una caja para descansar sus piernas. Al acostarse, mantenga sus pies elevados sobre una almohada. No cruce las piernas o tobillos al sentarse. No se siente o esté parada por largos periodos de tiempo sin tomar descansos para moverse. |

Señales de advertencia durante el Embarazo

Durante el embarazo ocurren muchos cambios en su cuerpo. Saber lo que es normal y lo que requiere atención inmediata de su doctor o partera puede ser confuso.

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

- Dolor agudo, cólicos o calambres en su abdomen o espalda
- Contracciones regulares o dolores de parto, esté o no cerca de su fecha de parto
- Sangrado vaginal
- Una cantidad muy pequeña de orina, especialmente si tiene vómitos o diarrea severa
- Un fuerte dolor de cabeza que no se quita
- Fiebre o escalofríos repentinos
- Aumento de peso repentino
- Si su bebé deja de moverse o si se mueve mucho menos
- Mareos, puntos de luz en su vista o visión borrosa
- Goteo de líquidos o chorros de su vagina
- Dolor o ardor al orinar
- Si sus manos, cara o pies se hinchan de pronto



Si no puede llegar a su clínica, vaya de inmediato a la sala de emergencia del hospital más cercano. Un doctor decidirá si necesita ser admitida o no y si los síntomas son serios.

Parto Prematuro (Temprano)

Algunas mujeres pudieran comenzar el parto temprano (antes de las 37 semanas del embarazo). Los bebés que nacen demasiado temprano pueden tener serios problemas de salud y necesitar permanecer en el hospital por más tiempo. Cuidarse a sí misma puede ayudar a prevenir esto. En algunos casos, su bebé puede nacer antes de tiempo a pesar de que usted esté haciendo todo lo correcto.

¿Qué puedo hacer para prevenirlo?

- Evite fumar, beber alcohol y usar drogas.
- Siga una dieta sana y aumente el peso adecuado para usted.
- Limite el estrés. Si tiene muchas preocupaciones, trate de manejarlas relajándose, descansando, haciendo ejercicio y recibiendo apoyo hablando con alguien en quien usted confíe.
- Evite infecciones. Esto puede incluir evitar a personas enfermas y alimentos que le puedan enfermar. Si tiene señales de una infección en las encías, como inflamación, sangrado al cepillarse los dientes o al pasar el hilo dental, o si nota dolor o inflamación en las encías, asegúrese de consultar a su dentista.
- Asista a todas sus visitas prenatales de tal manera que esté segura de no tener problemas de alta presión, diabetes u otros problemas médicos.
- Si usted ya tuvo a un bebé prematuro quizá vuelva a tener un parto prematuro. Asegúrese de contárselo a su doctor o partera porque él/ella quizá deba proporcionarle un cuidado especial.

Señales de parto prematuro

- Contracciones (dolores de parto) que ocasionan que su vientre se sienta tenso cada diez minutos o con más frecuencia
- Dolor o presión en la parte baja de su espalda
- Sensación de que su bebé está empujando hacia abajo
- Sangrado o una secreción rosada, acuosa, de su vagina
- Goteo o chorro de líquido de su vagina

Si siente cualquiera de estas señales, llame de inmediato a su doctor o vaya al hospital.



Comiendo saludablemente durante el Embarazo

La buena nutrición es una de las maneras más importantes para asegurar la mejor salud para usted y su bebé. Aumentar de peso con demasiada rapidez o no subir lo suficiente puede ser señal de que una madre no está comiendo como debiera durante el embarazo. Su doctor o partera trabajará con usted para monitorear su aumento de peso.

La recomendación sobre el aumento de peso varía dependiendo de su peso antes del embarazo. Las mujeres que tienen un peso normal deberían aumentar entre 25 y 35 libras. Si usted es delgada, requerirá aumentar más; si es más pesada, necesitará aumentar menos peso.



Consejos para aumentar un peso saludable durante el embarazo

- Coma porciones pequeñas o bocadillos cada dos a tres horas.
- Sustituya la comida chatarra por bocadillos saludables, tales como frutas, nueces y galletas de trigo integral.
- Beba de seis a ocho vasos de agua cada día.
- Limite el consumo de azúcares de jugos y sodas.

La alimentación durante el embarazo es una nueva experiencia.

Quizá tenga antojos* específicos, pierda el gusto por otros alimentos o su apetito cambie. Dedique un momento para escribir algunas de estas experiencias junto con algunas opciones saludables que ha elegido durante este embarazo, en la parte inferior de la página.



El programa WIC ofrece educación sobre nutrición y alimentos saludables para las mujeres embarazadas, mujeres lactantes, y niños hasta los cinco años. Si usted no está inscrita, llame al 1-888-WIC-WORKS (1-888-942-9675) para averiguar si califica.

* Hable con su doctor o con su dietista de WIC si siente antojos por cosas no comestibles, como almidón, barro, tierra, etc.

Alimentación saludable durante el Embarazo

| Alimentos | Cantidad por día | Ejemplos |
|--|------------------|---|
| Panes, granos y cereales  | 7-9 porciones | Pan: 1 rebanada = 1 porción Tortilla: 1 = 1 porción Bagel: ½ = 1 porción English muffin: ½ = 1 porción Cereal seco: ¾ taza = 1 porción Cereal cocinado: ½ taza = 1 porción Arroz, fideos: ½ taza = 1 porción Galletas saladas: 4 = 1 porción Coma más alimentos de grano integral. |
| Verduras  | 3 tazas | Cocinadas y crudas Intente comer verduras de color verde oscuro o naranja diariamente. Asegúrese de lavar bien todas las frutas y verduras. |
| Frutas  | 2 tazas | Fruta fresca, congelada o fruta enlatada Jugo: ¾ taza = 1 porción La mayoría de las veces escoja una variedad de frutas frescas en lugar de jugo. |
| Productos de leche  | 3-4 porciones | Leche: 1 taza = 1 porción Queso: 1½ oz = 1 porción Requesón: ½ taza = 1 porción Yogur: 1 taza = 1 porción Escoja más productos de leche descremada o baja en grasa. Evite quesos suaves, sin pasteurizar, como los quesos feta, brie, gorgonzola, el queso blanco, queso fresco y el panela. Estos quesos pueden contener bacteria peligrosa para su bebé. |
| Alimentos con proteína  | 2-3 porciones | Pollo, pavo, pescado, res y puerco: 2-3 oz = 1 porción Huevos: 1 huevo = 1 porción Mantequilla de cacahuate o maní: 2 cucharadas = 1 porción Frijoles/lentejas: ½ taza = 1 porción Tofu: ½ taza = 1 porción Elija las opciones bajas en grasa, como pollo, pavo, pescado y proteínas de vegetal. Evite carnes, mariscos y huevos crudos o poco cocidos ya que pueden contener parásitos y bacterias que causan infecciones. |

Grasas, aceites y dulces (pasteles, galletas, papitas, helados, pan dulce, etc.): Coma estos alimentos sólo de vez en cuando, no a diario.

Substancias que debe evitar

Su bebé por nacer depende de usted para vivir una vida saludable. Las opciones que usted elija sobre alimentos, medicinas y otras sustancias pueden afectar directamente el desarrollo y la salud de su bebé. Asegúrese de informar a todos los profesionales en el cuidado de su salud que está embarazada antes que le receten cualquier medicamento.

Si cree que tiene problemas con el alcohol o alguna droga, busque de inmediato ayuda profesional. Su Consejera Materna puede ofrecerle apoyo y recursos sobre organizaciones en su comunidad.

Estas son las sustancias que usted debe evitar durante su embarazo:

- **Cigarros/humo de tabaco:** Puede ocasionar que su bebé nazca antes de tiempo, muy pequeño o enfermo.
- **Alcohol:** Puede dañar el desarrollo del cuerpo y cerebro de su bebé y el daño puede durar toda la vida.
- **Drogas ilegales:** Marijuana, cocaína, éxtasis, anfetaminas o cualquier otra droga callejera puede poner a su bebé en riesgo de un aborto espontáneo, defectos al nacer, problemas de conducta y que nazca demasiado pronto o muy pequeño.
- **Medicinas con y sin receta:** Sólo tome las medicinas que su doctor le diga que son seguras.
- **Remedios a base de hierbas:** Inclusive los remedios a base de hierbas y “naturales” pueden ser riesgosos. Por eso, pregunte a su doctor antes de tomar cualquiera de ellos.
- **Cafeína:** Lo mejor es limitar la cantidad a 200 miligramos por día (la cantidad de una taza de café de 12 oz.) o evitarlo completamente. Recuerde que las sodas, los té, el chocolate y otros alimentos y bebidas también contienen cafeína. Demasiada cafeína puede aumentar el riesgo de un aborto espontáneo.
- **Químicos:** Evite o elimine exponerse a productos de limpieza, pintura, diluyente o adelgazador de pintura, pegamentos, sprays, barnices de uñas, removedores de barniz de uñas y pesticidas (insecticidas).
- **Plomo:** Puede ocasionar que su bebé nazca antes de tiempo o muy pequeño y que tenga problemas de salud y aprendizaje. El plomo puede estar en las pinturas, en el polvo que resulta de pintura descarapelada, en ciertos juguetes y cerámica, en la tierra, en algunos dulces mexicanos y en otros artículos.
- **Mercurio:** Evite comer sushi, ceviche y pescados que sean altos en mercurio, como tiburón, corvinato o azulejo (tilefish), pez espada y macarela gigante. Usted puede comer pescado bajo en mercurio dos veces a la semana (dos comidas de seis onzas). Opte por atún enlatado ligero en trozos (“chunk light”) ya que el “albacore” tiene más mercurio.
- **Arena de gatos:** Podría contener un parásito que ocasiona una infección y que podría causar un aborto espontáneo o una infección muy seria en su bebé. Los bebés con esta infección pueden volverse ciegos, sordos o sufrir daños en el cerebro. Si usted tiene un gato asegúrese que alguien más sea la persona que limpie la arena.

Cuidado Dental durante el Embarazo

La salud de sus dientes y encías puede afectar directamente su salud y la de su bebé. Cuidar adecuadamente de su dentadura y encías durante el embarazo puede reducir el riesgo de:

- Dolor y caries
- Sangrado de las encías
- Pérdida de dientes
- Tener un bebé prematuro y/o de bajo peso al nacer
- Caries en su bebé (pasar los gérmenes que están en su boca a la boca del bebé puede causar caries a una edad temprana. Para más información consulte la página 109)

Es importante recibir una revisión dental durante el embarazo para detectar cualquier posible problema con sus dientes lo más pronto posible. Muchas mujeres embarazadas no van al dentista porque creen o han oído que los rayos X y los tratamientos dentales no son seguros durante el embarazo. Esto no es verdad. **El cuidado dental durante el embarazo, incluyendo los rayos X, se puede realizar de manera segura y beneficiar a los dos, a la madre y al bebé.**



Su Consejera Materna puede ayudarle a encontrar un dentista que le ofrezca cuidado dental durante el embarazo. Algunas de las rutinas que puede seguir para tener una buena salud oral son:

- Beba agua o leche baja en grasa, en lugar de jugos y sodas.
- Coma menos dulces, como caramelos, galletas o pasteles.
- Utilice hilo dental una vez al día, antes de dormir.
- Si vomita, enjuague su boca con agua.
- Cepille sus dientes por lo menos dos veces al día, con un cepillo suave y pasta dental con fluoruro.



Salud Emocional
durante el Embarazo

Sus emociones durante el Embarazo

Estar embarazada puede ser una etapa emocionante en la vida de una mujer y en las vidas de quienes la rodean. También puede ser un periodo de retos. Todos los días se experimentan cambios dentro de su cuerpo, los niveles hormonales varían y quizá tenga una mezcla de emociones.

Estos cambios y otros factores pueden resultar en estrés. Otras situaciones que posiblemente agreguen estrés son:

- Preocupaciones financieras
- Conflictos con su familia o pareja
- Preocupaciones sobre la vivienda
- Estrés en el trabajo
- Problemas de salud suyos o de algún miembro de la familia
- Preocupación por la salud de su bebé
- Inseguridad por no saber cómo reaccionarán sus niños ante la llegada de un nuevo hermanito
- Preocupación por ser “una buena madre”
- Mezcla de emociones acerca del embarazo, especialmente si no ha sido planeado
- Falta de apoyo por parte de su pareja o familia
- Preocupaciones sobre el parto o el amamantamiento



Sus emociones durante el Embarazo

Es importante mantener el estrés bajo control comiendo adecuadamente, haciendo ejercicio, durmiendo y recibiendo el apoyo de alguien en quien usted confía. Algunas veces el estrés en nuestras vidas nos hace sentir agobiadas y comenzamos a sentirnos tristes o preocupadas. La tristeza y los cambios de humor durante el embarazo pueden ser normales. Sin embargo, si se siente triste por largos periodos de tiempo o si tiene dificultad para realizar sus tareas diarias, es posible que tenga depresión. Aquí hay algunas de las cosas que pudiera estar experimentando:

- Sensación de tristeza por dos o más semanas
- Falta de energía, deseo de dormir todo el tiempo
- Falta de apetito o comer demasiado
- Sensación de desesperanza, como si nada mejorará
- Falta de interés en cosas divertidas
- No poder dormir todas las noches (insomnio)
- Irritabilidad
- Dificultad para concentrarse
- Preocuparse demasiado o sensación de agobio
- Cambios de humor: sentirse muy feliz y de pronto, muy triste
- El sentir que no es lo suficientemente buena
- Pensamientos irracionales: ver u oír cosas que no existen



Forme un equipo con su Consejera Materna

Si cree que está deprimida o sufriendo estrés, hable con su Consejera Materna. Ella le puede ofrecer recursos y técnicas para ayudarlo. En la siguiente página encontrará una lista de actividades que pudieran ayudarlo a reducir su estrés y tristeza. Estar sana física y emocionalmente es importante para usted y para el desarrollo de su bebé. Lo mejor que puede hacer por él, es cuidarse a USTED misma!

Hoja de Actividades para manejar el Estrés y la Depresión

Cosas que puede hacer para ayudarse a sí misma:



1. Manténgase activa.

Ejemplos: Caminar, bailar, hacer yoga

Dedicaré por lo menos _____ minutos haciendo _____ por lo menos _____ veces por semana.

¿Qué tantas probabilidades existen de que haga esto durante la próxima semana?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
No muchas probabilidades Es muy probable



2. Haga algo divertido todos los días.

Ejemplos: Diviértase con un pasatiempo, vea una película, escuche música

Dedicaré por lo menos _____ minutos haciendo _____ por lo menos _____ veces por semana.

¿Qué tantas probabilidades existen de que haga esto durante la próxima semana?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
No muchas probabilidades Es muy probable



3. Comparta su tiempo con personas con las cuales siente apoyo.

Ejemplos: Hable con un amigo o amiga, camine con un amigo o amiga, los abrazos ayudan

Personas con quién yo hablaré o pasaré tiempo:

¿Qué tantas probabilidades existen de que haga esto durante la próxima semana?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
No muchas probabilidades Es muy probable

Hoja De Actividades para manejar el Estrés y la Depresión



4. Practique relajamiento.

Ejemplos: Respire profundamente, practique relajar su cuerpo, tome un baño con agua tibia

Practicaré la relajación por lo menos _____ veces, por lo menos _____ minutos cada vez.

¿Qué tantas probabilidades existen de que haga esto durante la próxima semana?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
No muchas probabilidades *Es muy probable*



5. Fíjese metas simples.

No espere demasiado en tan poco tiempo. Posponga las decisiones mayores hasta que se sienta mejor. Divida sus metas en pasos pequeños. Reconozca sus logros por cada cosa que haga.

Lo que quiero alcanzar es:

Paso 1 _____

Paso 2 _____

Paso 3 _____

Apoyo de Amigos y Familiares

Contar con gente que la apoye en su vida es especialmente importante cuando está embarazada. El apoyo puede manifestarse con cosas tales como tener a alguien con quien hablar y que comprenda lo que usted siente, que le aliente para cuidar adecuadamente de usted misma o inclusive ayudarle con las labores del hogar y los quehaceres. Algunas mujeres reciben este tipo de apoyo de su pareja o esposo y otras por parte de su familia o amigos. Si usted es madre soltera es muy importante que encuentre gente que la apoye y que pueda ayudarla durante el embarazo y después que el bebé nazca. Lo importante es que usted encuentre a alguien con quien pueda contar y que la apoye.

Existen muchas maneras para que la gente importante en su vida le ofrezca apoyo:

- Ayuda con las labores del hogar.
- Ayuda realizando quehaceres pendientes (como hacer las compras en el supermercado o ir a la lavandería).
- Que la acompañen a caminar.
- Que vayan con usted a las citas médicas.
- Que escuchen sus preocupaciones, emociones y temores.

¿De qué otras maneras puede el padre del bebé, la familia o los amigos apoyarle?

Piense en algunas de las cosas que le ayudarían y compártalas con la gente que le brindará su apoyo.



Apoyo por parte del padre del bebé

Durante el embarazo los padres son importantes. Si el padre de su bebé es parte de su vida, asegúrese de darle muchas oportunidades para que le ofrezca apoyo. Él puede encargarse de las cosas que mencionamos en la sección anterior, así como de éstas otras:

- Alentarla para que siga una dieta saludable.
- Recordarle que tome sus vitaminas prenatales a diario.
- Asistir con usted a las clases de padres, lactancia y parto.
- Protegerla a usted y al bebé de los fumadores. Si él fuma, ésta es una buena oportunidad para dejar el cigarro o por lo menos, para que no fume cuando usted está presente.
- Crear lazos afectivos con el bebé hablando o leyendo a su vientre todos los días. El bebé recordará su voz cuando nazca.

Nadie tiene derecho a herirla

Nadie merece ser herido, particularmente una mujer embarazada o un bebé que no ha nacido. Las mujeres embarazadas son especialmente vulnerables ya que el embarazo puede traer consigo sentimientos de estrés y preocupaciones financieras. Los abusos surgen en cualquier familia. Hay diferentes tipos de abuso: físico, verbal, emocional y sexual, así como económico. A continuación encontrará algunas preguntas que debe hacerse a sí misma.

- ¿Tiene miedo al temperamento de su pareja?
- ¿Acepta hacer cosas sólo porque no desea que su pareja se enoje?
- ¿Alguna vez su pareja la ha pateado, golpeado o empujado?
- ¿Alguna vez le han prohibido ver a amigos o pasar tiempo con su familia?
- ¿Se siente sola y aislada?
- El alcohol o las drogas que su pareja consume, ¿han ocasionado violencia o gritos?
- ¿Su pareja la amenaza con no permitir que tenga dinero?
- ¿Su pareja la amenaza con llevarse a los niños?



Si usted respondió sí a cualquiera de estas preguntas es posible que esté en una relación de abuso. Obtenga ayuda para usted y para su bebé. A continuación encontrará los números telefónicos de ayuda las 24 horas. También puede hablar sobre sus preocupaciones con su Consejera Materna.

Usted no tiene la culpa si está siendo abusada.

En cualquier momento que sienta que su vida está en peligro, llame al 911.

Preparación de los hermanitos ante la llegada del Nuevo Bebé

Conforme se acerca la fecha de parto usted pudiera preocuparse acerca de cómo se sentirán sus otros hijos. Esto es normal. Existen muchas cosas que usted puede hacer para preparar a sus niños ante la llegada del nuevo bebé.

- Deje que escuchen su vientre y sientan los movimientos.
- Lean libros acerca de tener a un nuevo hermanito.
- Hablen de cuando ellos eran bebés y enséñeles fotos.
- Deje que sus niños elijan la ropa que el bebé usará para regresar a casa.
- Hable con sus niños acerca de ser un hermano o hermana mayor.
- Prepare a sus niños para ocurrirá cuando esté en el hospital, diciéndoles cuánto tiempo permanecerá ahí y quien cuidará de ellos.
- Dígale que el nuevo bebé requerirá mucha de su atención.
- Asegúrele a él o ella que usted le amará siempre.

Esta es una etapa de cambios para todos. Su niño quizá se sienta emocionado y con temor igual que usted. Su niño necesitará mayor cariño y atención que le ayude a sentirse seguro ante los cambios.



Hable con su Consejera Materna sobre cualquier preocupación que tenga del comportamiento de su niño. Su Consejera Materna puede también contarle de otras maneras para preparar a su niño o niños ante la llegada del nuevo bebé.



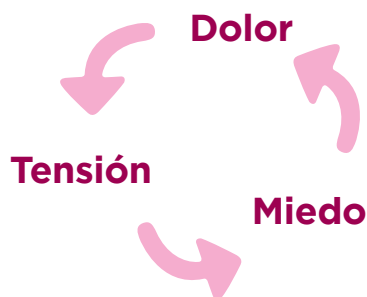
Dar a Luz

Preparándose para el Nacimiento de su Bebé

Conforme se acerca el final de su embarazo, es muy probable que usted se esté preguntando qué puede esperar del parto.

- ¿Cómo voy a saber si los dolores de parto son verdaderos?
- ¿Cuándo debo ir al hospital?
- ¿Qué puedo esperar que pasé durante el parto?
- ¿Cómo voy a manejar el dolor?

La incomodidad y el dolor de parto pueden ser diferentes en cada mujer y en cada parto, inclusive en la misma mujer. La tolerancia al dolor de parto de una mujer puede variar y cada mujer puede reaccionar de una manera distinta. El miedo puede ocasionar que su parto sea más difícil ya que mientras más tensa se sienta, más tensos estarán sus músculos. La tensión en los músculos aumenta el dolor.



¿Qué papel juega el medicamento para el dolor en lo que usted imagina para su parto?



Entender el proceso y prepararse puede ayudar a reducir su miedo. Para lograr esto, usted puede:

- Tomar clases de preparación para el parto.
- Practicar técnicas de respiración y relajación que se aprenden en las clases de preparación para el parto.
- Encontrar a una persona que le apoye, con la que pueda contar y que le ayude durante el parto.

Parte de la preparación es pensar también en las metas que se ha fijado para la experiencia de dar a luz.

- ¿Cómo se ve a usted misma manejando el dolor?
- ¿Cuáles son sus experiencias anteriores con el dolor?
- ¿Qué tan involucrada desea estar en las decisiones sobre los medicamentos para el dolor?
- ¿Desea evitar usar medicamentos para el dolor?

Preparándose para el Nacimiento de su Bebé

Las siguientes páginas describen las etapas del parto y nacimiento, lo que puede pasar y las maneras para enfrentarlo. Esto es sólo información general. Le recomendamos que asista a clases de preparación de parto en las cuales aprenderá mucho más sobre el proceso de parto y las técnicas de respiración y relajación. Su Consejera Materna puede ayudarle a encontrar clases cerca de usted.

Antes de que el trabajo de parto empiece

Hacia el final de su embarazo usted puede notar ciertas señales de que su cuerpo se está preparando para el trabajo de parto, tal como:

- **Aligeramiento** — el bebé colocándose en posición.
- **Contracciones de practica (Braxton-Hicks)** — son contracciones tempranas que le preparan a usted para el trabajo del parto verdadero. Usted pudiera sentir como que su útero (vientre) se endurece.
- **El tapón mucoso podría salir** — el moco que se formó en el cuello del útero para proteger al bebé pudiera salir gradualmente o en grandes cantidades, que tienen la apariencia de un desecho espeso. También se le conoce como “muestra de sangre” ya que el desecho puede tener sangre.
- **Aumento de energía** — esto puede resultar en deseos de limpiar o prepararse para el bebé. Trate de no hacer demasiado. Usted necesitará ahorrar su energía para el trabajo de parto.
- **Cambios digestivos** — algunas mujeres sienten náusea y/o diarrea al comienzo del trabajo de parto.

¿Qué pasa si se me rompe la fuente de agua?

La bolsa de agua (el saco con el fluido amniótico) pudiera romperse antes de que empiece a sentir las contracciones o mientras usted está en el trabajo de parto. Para algunas mujeres será evidente ya que el agua sale a chorros. Para otras, pudiera gotear poco a poco. En cualquier caso es importante que vaya al hospital, inclusive si aún no tiene contracciones. Esperar demasiado puede ocasionar una infección.

Palabras que debe conocer

- **Contracciones** — dolores de parto
- **Cérvix** — el cuello o apertura del útero (vientre)
- **Dilatar/ Dilatación** — el cérvix abriéndose para permitir el paso del bebé a través del canal de parto

Cómo saber cuando ha entrado en el Trabajo de Parto

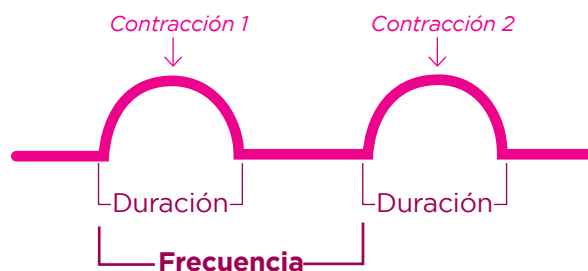
Al acercarse la fecha de nacimiento es importante conocer la diferencia entre parto verdadero y parto falso. Quizá tenga contracciones falsas (práctica de parto) durante los últimos meses o semanas del embarazo. A continuación están las señales que pueden ayudarle a entender la diferencia.

| Parto verdadero | Parto falso |
|--|--|
| Incomodidad en la espalda y la parte baja del abdomen | Incomodidad principalmente en la parte baja del abdomen |
| Las contracciones son más cercanas conforme avanza el tiempo | Las contracciones son irregulares |
| Las contracciones son más fuertes conforme avanza el tiempo | Las contracciones no se vuelven más fuertes |
| Las contracciones no paran al caminar | Las contracciones pudieran parar o suavizarse al caminar |

Tomándole el tiempo a las contracciones

Usted también necesitará saber cómo tomarle el tiempo a las contracciones para saber si se están volviendo más regulares. Necesitará mantener el récord de dos cosas: **frecuencia** y **duración**.

- Use un reloj con segundero.
- Escriba la hora desde el inicio de una contracción hasta el inicio de la siguiente contracción. Ésta es la frecuencia. La frecuencia se mide en minutos.
- Anote cuánto dura la contracción. Ésta es la duración. La duración se mide en segundos.



Cuándo ir al hospital

Si este es su primer bebé, vaya al hospital cuando todas sus contracciones sean de la siguiente manera:

- **4** minutos de separación (frecuencia)
- Con una duración de por lo menos **1** minuto (duración)
- Este patrón dura por lo menos **1** hora
- **4-1-1**

Si éste no es su primer bebé, vaya al hospital cuando todas sus contracciones sean de la siguiente manera:

- **5** minutos de separación
- Con una duración de por lo menos **45** segundos
- Este patrón dura por lo menos **1** hora
- **5-45-1**

Qué empacar para el Hospital

Llegó la hora de ir al hospital. Hay varios artículos que usted puede llevar. Recuerde que si es un parto normal no estará ahí por mucho tiempo. A continuación le presentamos una lista de lo que debe empacar.

- Tarjeta de Medi-Cal
- Cámara/Videocámara
- Teléfono celular con cargador
- Música que le ayude a relajarse
- Alguna foto que la inspire o algún objeto que use como punto focal durante la respiración/relajación
- Aceites o cremas para masaje
- Herramientas para masaje: una pelota de tenis dentro de una media, rodillo de masaje, etc.
- Bálsamo para los labios/"chap stick"
- Medias o calcetines y/o pantuflas
- Bata de casa
- Artículos de aseo personal (cepillo de dientes, limpiador facial, etc.) para usted y para la persona que le apoye
- Bocadillos para la persona que le apoye
- Ropa para usar en el regreso a casa: Como todavía tendrá la barriguita, lleve ropa de maternidad
- Brasier de maternidad
- Cobijitas para el bebé
- Su Plan de Parto (Página 41 de esta sección)
- Ropita para llevar al bebé a casa



Utilice las líneas que aparecen abajo para escribir cualquier otro artículo que usted o la persona que le apoya desea llevar al hospital.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Qué sucede durante el Trabajo de Parto

Es importante saber qué es lo que sucederá durante el trabajo de parto y nacimiento de su bebé. Mientras más sepa, mejor preparada estará para entender y saber qué hacer para enfrentar cada etapa.

Fase temprana del parto

| | Lo que puede experimentar | Maneras de enfrentarlo |
|---|---|---|
| <p>Esta etapa comienza cuando el trabajo de parto verdadero comienza y dura hasta que el cérvix (cuello del útero) se dilata a 3 cm.</p> <p><i>(Puede durar de 7 a 8 horas)</i></p> <p>Es mejor permanecer en casa durante este tiempo.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Contracciones: 5-15 minutos de separación y una duración de 30-40 segundos. • Las contracciones son suaves. Pudieran sentirse como cólicos menstruales. • Pudiera tener diarrea. • Pudiera sentirse emocionada. • Pudiera sentirse platicadora. | <ul style="list-style-type: none"> • Descanse y ahorre energía; la necesitará pronto. • No practique las técnicas de respiración aún, ya que puede cansarse. • Practique permanecer relajada. • Coma bocadillos ligeros y beba líquidos claros. • Tome el tiempo a las contracciones y anótelas. |

La dilatación en la fase temprana del parto

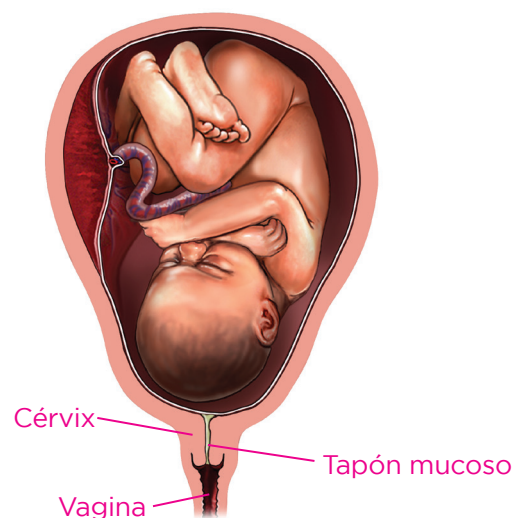
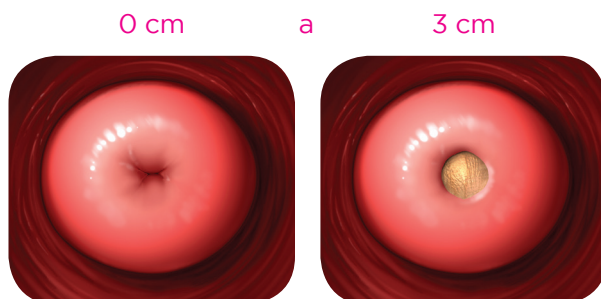


Ilustración médica Copyright © 2012 Nucleus Medical Media. Todos los derechos reservados. www.nucleusinc.com

Qué sucede durante el Trabajo de Parto

Fase activa del parto

| | Lo que puede experimentar | Maneras de enfrentarlo |
|--|---|---|
| <p>Esta etapa es de dilatación de 4 a 7 cm.</p> <p><i>(Puede durar de 4 a 5 horas)</i></p> <p>Vaya al hospital una vez que las contracciones tengan 4-5 minutos de separación.</p> | <ul style="list-style-type: none">• Contracciones: 3-5 minutos de separación y una duración de 40-60 segundos.• Las contracciones se volverán más intensas y más cercanas.• Presión o tensión en el área púbica.• Pudiera sentir náusea o tener vómito.• Podría sudar y sentir la boca seca.• Pudiera también comenzar a sentirse inquieta y sentir que le cuesta trabajo mantenerse relajada. | <ul style="list-style-type: none">• Utilice técnicas de respiración y relajación.• Dese un masaje abdominal.• Trate de no luchar contra las contracciones.• Encuentre algo en qué enfocarse (una foto, una imagen relajante). Esto le ayudará a no concentrarse en el dolor.• Visualice un lugar relajante o el trabajo de parto que se realiza.• Vaya al baño cada 1-2 horas para mantener su vejiga vacía.• Intente mantenerse cómoda con almohadas.• Aplique calor o frío a la espalda.• Haga que su persona de apoyo aplique presión en su espalda.• Si es posible, métase en una regadera o en una tina.• Camine tanto como pueda.• Cambie frecuentemente de posición (de pie, en cuclillas, de manos y rodillas, acuéstese de lado, siéntese en un balón de nacimiento, siéntese al revés en una silla, etc.).• Chupe trocitos de hielo o un caramelo duro. |

Qué sucede durante el Trabajo de Parto

Dilatación en la fase activa del parto

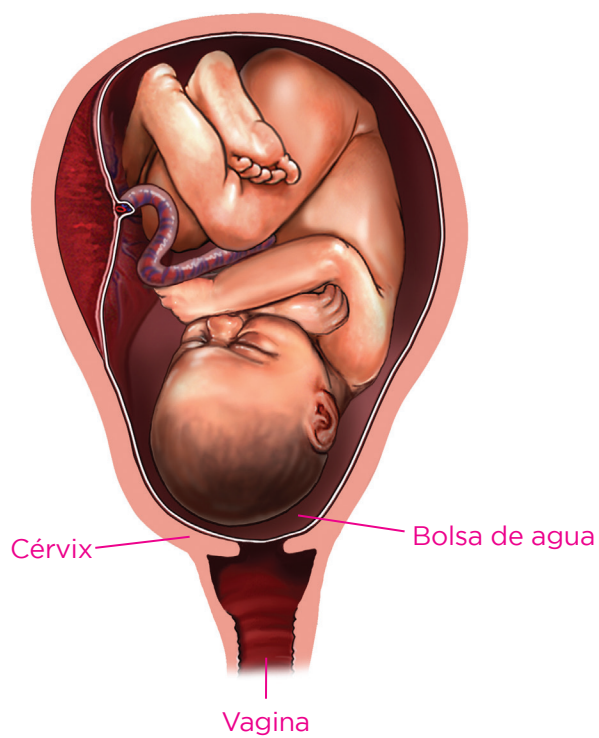
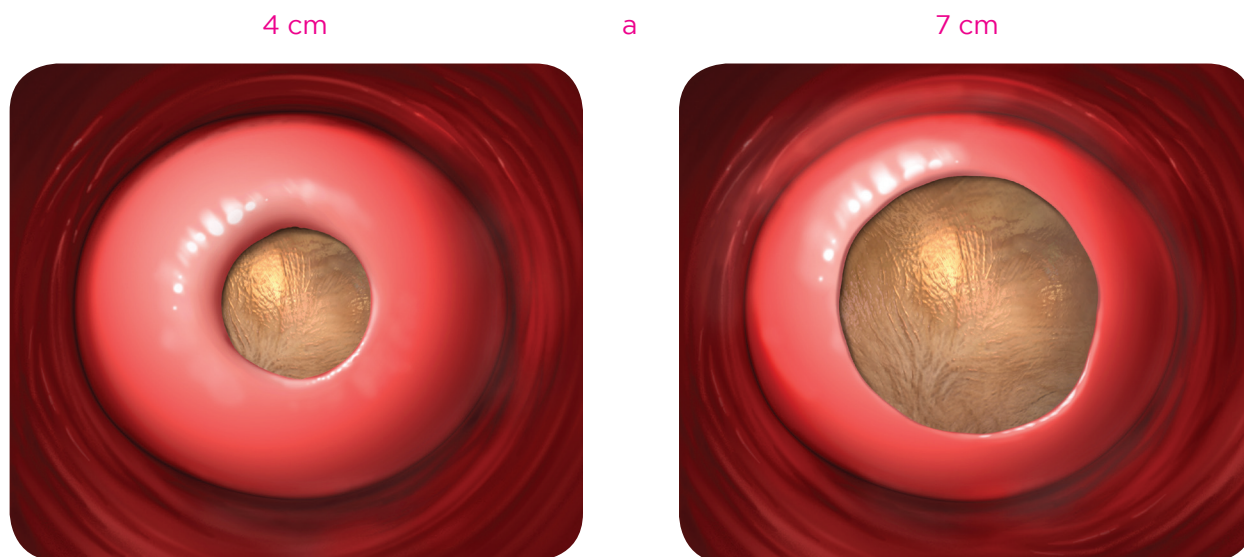


Ilustración médica Copyright © 2012 Nucleus Medical Media. Todos los derechos reservados. www.nucleusinc.com

Qué sucede durante el Trabajo de Parto

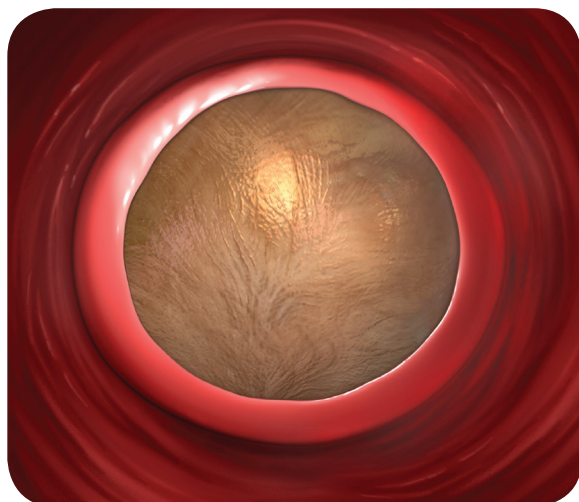
Transición

| | Lo que puede experimentar | Maneras de enfrentarlo |
|---|--|--|
| <p>Esta etapa es de dilatación de 8 a 10 cm.</p> <p><i>(Puede durar desde 30 minutos a 2 horas)</i></p> | <ul style="list-style-type: none">• Contracciones: 2-3 minutos de separación y una duración de 60-90 segundos.• Esta es la fase más difícil pero es la más corta.• Pudiera sentirse fuera de control y desanimada.• Sus piernas pudieran temblar.• Quizá sienta mucho calor o mucho frío.• Puede sentir presión en el recto y sentir la necesidad de pujar. | <ul style="list-style-type: none">• Confíe en la persona que le apoya para ayudarlo a enfrentar esta fase.• Intente descansar entre las contracciones.• Cambie de posición (cucullas, póngase de manos y rodillas, acuéstese de lado, inclínese hacia adelante, etc.).• Utilice las técnicas de respiración para evitar pujar.• Recuerde que esto es señal de que el nacimiento está muy cerca de ocurrir. |

Qué sucede durante el Trabajo de Parto

Dilatación en la transición

8 cm



a

10 cm

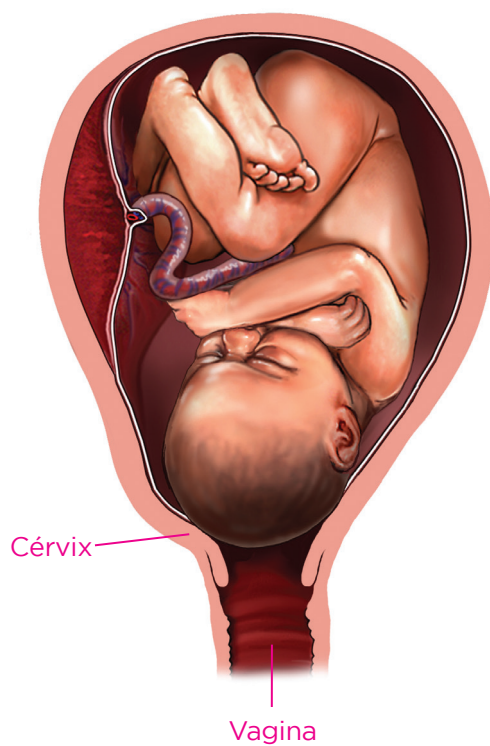
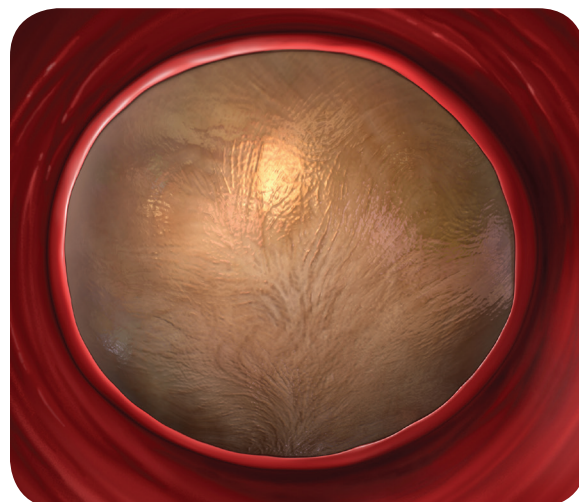
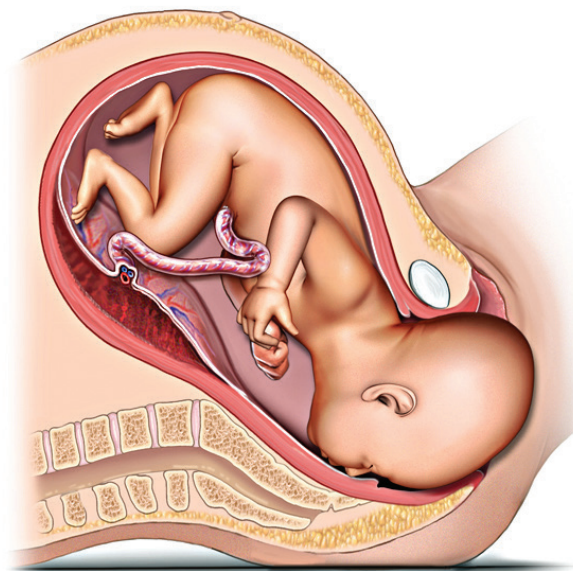


Ilustración médica Copyright © 2012 Nucleus Medical Media. Todos los derechos reservados. www.nucleusinc.com

Qué sucede durante el Trabajo de Parto

Momento de pujar

| | Lo que puede experimentar | Maneras de enfrentarlo |
|--|--|---|
| <p>Esta etapa va de la dilatación completa al nacimiento del bebé.</p> <p><i>(Puede durar de unos cuantos minutos a 3 horas)</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> • Sus contracciones pudieran ser menos frecuentes y durar 60–90 segundos. • Sentirá la necesidad de pujar, como si tuviera que ir al baño (a menos que haya recibido anestesia epidural). • Quizá recupere su energía. • Pudiera sentir estiramiento y ardor cuando la cabeza del bebé se asome. • Sus piernas pudieran seguir temblando. • El pujar puede sentirse como un alivio. | <ul style="list-style-type: none"> • Póngase en una posición levantada (evite permanecer acostada sobre su espalda). • Si necesita refrescarse, pida toallas húmedas frías o trocitos de hielo. • Respire fuerte y rápidamente o sople si el doctor le pide que deje de pujar. |



Qué sucede durante el Trabajo de Parto

Expulsión de la placenta

| | Lo que puede experimentar | Maneras de enfrentarlo |
|--|---|--|
| <p>Usted continuará teniendo contracciones que ayudarán a empujar (expulsar) la placenta.</p> <p><i>(Puede tomar 5 a 15 minutos)</i></p> | <ul style="list-style-type: none">• Usted puede sentirse muy feliz de que su bebé ya está aquí.• Puede sentirse agobiada y agotada.• Sus contracciones disminuirán. | <ul style="list-style-type: none">• Pida sostener a su bebé piel a piel.• Ponga a su bebé en sus pechos para amamantarlo. |



Entendiendo los Procedimientos Médicos

A continuación son algunos de los procedimientos médicos más comunes. Existen otros que usted puede aprender en las clases de preparación para el nacimiento o usted puede pedirle más información a su Consejera Materna, doctor o partera. Algunos de los procedimientos pueden ser necesarios durante el parto. En otros casos, usted decide su uso. El resultado más importante es un parto seguro y un bebé sano.

| Procedimiento | Beneficios | Desventajas y alternativas |
|---|--|---|
| <p>Fluidos intravenosos (suero) – Una solución salina o de azúcar fluyendo a través de un tubo que se inserta en la vena de su brazo.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Esta solución le ayudará a mantenerse hidratada y le brindará calorías. • Facilitará darle medicamentos si usted los quiere o necesita. | <ul style="list-style-type: none"> • Será más difícil moverse, caminar y cambiar de posición. • Existe un pequeño riesgo de irritación, inflamación y dolor en la área de inserción. <p>Alternativas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conector salino – Un pequeño catéter que se inserta en su mano y se sella. Rápidamente se le puede agregar una línea intravenosa y una bolsa. • Sorber agua o jugo o chupar trocitos de hielo. |
| <p>Monitor fetal – Dos bandas elásticas colocadas alrededor de su vientre para medir las contracciones y los latidos del corazón del bebé.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Se pueden ver las contracciones. • La enfermera y el doctor pueden ver cómo las contracciones o algún procedimiento afecta al ritmo del corazón del bebé. | <ul style="list-style-type: none"> • Limita su posibilidad de moverse, caminar y cambiar de posición. <p>Alternativa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Puede pedir que le pongan el monitor por algunos minutos cada hora (intermitentemente) en lugar de que sea de manera continua. |

| Procedimiento | Beneficios | Desventajas y alternativas |
|---|---|---|
| <p>Medicamento intravenoso para el dolor - Es un medicamento para calmar el dolor (analgésico) que hace que el dolor disminuya pero no causa adormecimiento.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Reduce el dolor. • Podría ayudar a relajarle entre las contracciones. | <ul style="list-style-type: none"> • Podría hacerle sentir somnolienta, mareada o con náusea u ocasionarle vómito. • Podría bajar su presión sanguínea. • Si se le administra temprano, podría hacer que el trabajo de parto se demore. • Puede provocar que el bebé esté adormilado y que el amamantamiento sea difícil la primera vez. <p>Alternativas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los métodos naturales para aliviar el dolor, como las técnicas de relajación y respiración. • Anestesia epidural. |
| <p>Anestesia epidural - Es un anestésico que se administra a través de un catéter (tubo) insertado en el espacio entre su vértebra en su espina dorsal.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Bloquea la sensación de las contracciones. • Ofrece alivio contra el dolor en el abdomen, la parte baja de la espalda y el canal de parto. | <ul style="list-style-type: none"> • Si se le administra temprano, puede hacer que el trabajo de parto se demore. • Puede dificultarle mucho a la hora de pujar durante el parto y hacer que esta etapa dure más. • Limita su habilidad de moverse, caminar y cambiar de posiciones. • Puede ocasionar que su presión sanguínea baje mucho. • Puede hacer que el ritmo del corazón del bebé baje. • Como requiere que usted además tenga fluidos intravenosos, puede ocasionar que usted tenga demasiados fluidos, lo que puede dificultar el amamantamiento. • Pudiera generarle un “dolor de cabeza espinal”. • Puede conducirle a otro procedimiento médico, como la administración de Pitocina y una cesárea. <p>Alternativas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los métodos naturales para aliviar el dolor, como las técnicas de relajación y respiración. • Medicación de analgésicos contra el dolor. |

Entendiendo los Procedimientos Médicos

| Procedimiento | Beneficios | Desventajas y alternativas |
|---|--|---|
| <p>Pitocina - Es una forma artificial de la hormona oxitocina que hace que el útero se contraiga. Se administra por vía intravenosa en el brazo.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Inicia el trabajo de parto (induce) o ayuda a acelerar el trabajo de parto si se ha detenido o vuelto más lento. | <ul style="list-style-type: none"> • Debe estar continuamente en un monitor fetal. • Intensifica los dolores de parto. • Puede aumentar el riesgo de tener una cesárea. • Puede aumentar el riesgo de que disminuya el ritmo cardíaco del bebé. <p>Alternativas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Para iniciar el trabajo de parto el doctor puede separar la bolsa de aguas del útero. • Para acelerar el parto usted puede caminar y ponerse en una posición vertical. |
| <p>Episiotomía - Una incisión quirúrgica (corte) en el perineo (el área entre la abertura vaginal y el ano).</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Alarga la abertura vaginal para que el bebé salga más rápidamente. | <ul style="list-style-type: none"> • Existe el riesgo de que la incisión se extienda o se desgarre más. • Puede ser doloroso después del parto, mientras sana. <p>Alternativas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Masajear el perineo antes y durante el parto. • Pujar en distintas posiciones y no acostada de espaldas. • Permitir que el área se rompa por sí misma, según sea necesario (un desgarre natural se sana más fácilmente). |

Mi Plan para el Parto

Un plan para el parto ayuda al personal del hospital saber lo que usted desea durante el parto. Piense qué es lo que quiere y escríbalo. En su próxima visita, compártalo con su doctor o partera.

Lleve su plan para el parto al hospital. Tenga en cuenta que existen complicaciones médicas que pueden cambiar los planes al último minuto. Algunas cosas que tiene que tomar en cuenta para su plan de parto son.

La persona que me apoyará durante el trabajo de parto será _____.

También quiero que _____ y _____ estén conmigo durante el trabajo de parto y nacimiento.

Si necesito una cesárea, quiero que _____ esté conmigo.

Quiero que _____ corte el cordón umbilical.

- Quiero que _____ tome fotografías o un video durante el parto.
- Quiero un parto natural sin medicamentos.
- Quiero caminar y moverme tanto como sea posible durante el trabajo de parto.
- Quiero ver nacer a mi bebé.
- Quiero abrazar a mi bebé inmediatamente después de que nazca y sentirlo piel a piel (“La Hora Dorada”).
- Quiero amamantar a mi bebé dentro de los primeros 30 minutos después del parto.
- Quiero amamantar exclusivamente (no quiero que le den biberones ni fórmula a mi bebé).
- Quiero que mi bebé esté conmigo en mi habitación el mayor tiempo posible.
- Otras cosas _____

Firma de la madre



Postparto

Cuidándose a usted misma después de Dar a Luz

Ahora que su bebé está aquí, su cuerpo debe recuperarse. A continuación hay algunas maneras importantes para cuidarse a sí misma.

Pechos

- Use un brasier que le de buen soporte a sus pechos. Si está amamantando, utilice un brasier de maternidad, pero evite los que tienen barillas.
- Si sus pechos se llenan demasiado, alimente al bebé con frecuencia, tome un baño con agua tibia o aplique toallas humedecidas con agua tibia. Si no está dando pecho, utilice bolsas de hielo.
- Evite usar jabón sobre sus pezones. El jabón puede secarlos y no es necesario. ¡Sus pezones tienen una secreción natural que los mantiene limpios!
- Utilice compresas de lactancia para absorber el escurrimiento de leche.

Cuidado de la area vaginal

- Límpiense de adelante hacia atrás. Si el hospital le dió una botella perineal, úsela para limpiarse. Si tiene puntos en la herida en el área vaginal, éstos se disolverán solos.
- Cambiense la toalla sanitaria cada vez que vaya al baño.



- Los primeros días después de dar a luz es normal tener sangrado abundante y muy rojo, con algunos coágulos. Alrededor del cuarto día, pudiera reducirse el sangrado y ser de color rosado. Cerca del décimo día, pudiera ser una secreción amarillenta-blancuzca que gradualmente desaparecerá después de dos a cuatro semanas. Si comienza a sangrar nuevamente con un color rojo brillante después de los cuatro días o si aumenta la cantidad de sangre, significa que usted está haciendo demasiado. Descanse más.
- No debe introducirse nada en la vagina por seis semanas: no puede tener relaciones sexuales, usar tampones ni duchas vaginales.

Cuidándose a usted misma después de Dar a Luz

Descanso y actividad

- Intente dormir mientras el bebé duerme o por lo menos, descanse.
- No levante nada que sea más pesado que su bebé. Si tuvo un parto natural, no puede levantar cosas pesadas por cuatro semanas. Si tuvo cesárea, no levante nada pesado por seis semanas.
- Está bien comenzar una actividad física ligera, tal como caminar.
- Es bueno para usted salir y respirar aire fresco.

Baño

- Está bien bañarse de inmediato después de dar a luz por parto natural.
- Si dio a luz por cesárea, siga las instrucciones de su doctor.

Visita postparto

- Llame a su doctor o clínica tan pronto como pueda para hacer su cita postparto de la sexta semana.
- Es muy importante que asista a esta cita. Su doctor o partera le hará una revisión completa y verá como se ha recuperado después de dar a luz.
- Este también será el momento para que reciba un método anticonceptivo.

Llame a su doctor si tiene algunos de los siguientes señales de advertencia:

- Fiebre o escalofríos
- Su sangrado huele mal
- Está mojando más de dos toallas sanitarias en una hora
- Irritación, inflamación, secreción, sangrado o aumento de dolor en el área de la incisión de la cesárea
- Dolor, enrojecimiento, inflamación o sensibilidad en sus pantorrillas o sus muslos (no se dé masajes ni se frote)
- Dolor al orinar u orinar muy seguido en pequeñas cantidades
- Bolitas rojas, duras y dolorosas en sus pechos
- Dolor de cabeza fuerte o constante
- Problemas con su visión, tales como visión borrosa, oscurecimiento, ver doble o ver puntos luminosos intermitentes.
- Vómito severo o constante
- El área de su inserción intravenosa le duele, se inflama o está sensible
- Dolor de abdomen fuerte o constante

Si tiene alguna pregunta, llame a su enfermera o a su doctor.

Alimentándose saludablemente después de Dar a Luz

Después de dar a luz, nutrirse bien sigue siendo importante. Comer bien le ayudará a recuperarse más rápidamente. También debería seguir tomando su vitamina prenatal diariamente.

| Alimentos | Cantidades por día si usted está amamantando | Cantidades por día si usted no está amamantando | Ejemplos |
|---|--|---|--|
| Panes, granos y cereales  | 7-10 porciones | 6 porciones | Pan: 1 = 1 rebanada Tortilla: 1 = 1 porción Bagel: ½ = 1 porción English muffin: ½ = 1 porción Cereal seco: ¾ de taza = 1 porción Cereal cocido: ½ taza = 1 porción Arroz, fideos: ½ taza = 1 ración Galletitas saladas: 4 = 1 porción Que la mitad de los granos que coma sean integrales. |
| Verduras  | 3 tazas | 3 tazas | Cocidas y crudas Trate de comer verduras de color verde y naranja todos los días. |
| Frutas  | 2 tazas | 2 tazas | Fruta fresca, congelada o fruta enlatada Jugo: ¾ de taza = 1 porción La mayoría de las veces escoja una variedad de frutas frescas en lugar de jugo. |
| Productos de leche  | 4 porciones | 3 porciones | Leche: 1 taza = 1 porción Queso: 1½ oz = 1 porción Requesón: ½ taza = 1 porción Yogur: 1 taza = 1 porción La mayoría de veces escoja opciones sin grasa o bajas en grasa. |
| Alimentos con proteína  | 2-3 porciones | 5 porciones | Pollo, pavo, pescado, carne de res, puerco: 2-3 oz = 1 porción Huevos: 1 = 1 porción Mantequilla de cacahuete o maní: 2 cucharadas = 1 porción Frijoles/lentejas: ½ taza = 1 porción Tofu: ½ taza = 1 porción Escoja opciones bajas en grasa como pollo, pavo, pescado y proteínas de vegetal. |

Alimentándose saludablemente después de Dar a Luz

Si usted está dando pecho

- La mayoría de los alimentos se pueden comer con moderación. No necesita evitar alimentos gaseosos ni picantes, a menos que su bebé muestre alguna reacción.
- Evite el alcohol y limite la cafeína (café, algunos té, la mayoría de las sodas y el chocolate).

Manténgalo sencillo

Después del parto, deje que sus amigos y familiares le ayuden a preparar comidas nutritivas. Las comidas que se pueden congelar son muy útiles. Usted puede sacarlas del congelador los días en que esté muy ocupada. Elija alimentos que requieran poca o ninguna preparación. Algunos alimentos rápidos y nutritivos son:

- Fruta fresca
- Huevos revueltos con verduras
- Sándwiches de queso a la parrilla
- Burritos de frijoles con queso
- Yogur bajo en grasa con nueces y pasas
- Ensalada de atún
- Sándwich de pan integral con mantequilla de cacahuate o maní
- Ensalada de pasta con verduras

Su enfermera o Consejera Materna puede darle más información sobre como alimentarse bien. También puede hablar con su doctor o consejero de WIC.

Bajando de peso

- Dar pecho quema calorías y puede ayudarle a bajar de peso más rápidamente.
- Si está intentando bajar de peso, hágalo lentamente.
- Una dieta saludable y ejercicio le ayudarán a bajar de peso.
- Sirva la mitad de su plato con frutas y verduras.
- Elija carnes y productos de leche bajos en grasas.
- Beba mucha agua y evite bebidas azucaradas, como sodas, jugos, bebidas deportivas y energizantes.
- Coma bastantes granos enteros.
- Limite o evite la comida rápida, los alimentos fritos y los caramelos.

Estreñimiento

Después del parto, el estreñimiento es una queja común y desagradable. Los siguientes consejos pueden ayudarle a aliviarlo:

- Coma alimentos ricos en fibra. Las frutas y verduras, los cereales ricos en fibra y los granos integrales son buenas opciones.
- Realice diariamente algún tipo de actividad física, como caminar.
- Beba agua para satisfacer su sed. La lactancia materna puede provocar mucha sed.
- Si las sugerencias anteriores no funcionan, pregúntele a su doctor sobre la posibilidad de tomar laxantes con fibra

Tomando una Decisión Sobre los Anticonceptivos

Ahora llegó el momento de aprender y decidir acerca de un método anticonceptivo. Es posible que usted pueda usar el método que usaba antes o quizá desee cambiarlo.

Tener un bebé es mucho trabajo para su cuerpo. Puede tomar alrededor de un año para que su cuerpo vuelva a ser como era antes del embarazo. Los expertos de la salud sugieren que espere de dos a tres años entre cada embarazo. Esto permitirá que su cuerpo se recupere totalmente y dará a su próximo bebé mayores posibilidades de nacer sano.



Algunas cosas que debe considerar al escoger un método anticonceptivo

- ¿Planea dar pecho?
- ¿Qué tan pronto desea volver a embarazarse? ¿Desea tener más hijos?
- ¿Es usted buena para acordarse de tomar sus medicamentos todos los días? ¿Será capaz de usar el método correctamente, cada vez?
- ¿El método requiere la cooperación de su pareja?
- ¿Acaso usted o su pareja tienen más de una pareja sexual? (Esto podría ponerla a usted en riesgo de contraer enfermedades de transmisión sexual.)
- ¿Tiene problemas de salud que podrían hacer que el método no sea seguro para usted?

¿Qué tan segura se siente para elegir un método anticonceptivo?

Insegura 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Muy segura

¿Qué tan interesada está en evitar un nuevo embarazo en este momento?

No me interesa 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Me interesa mucho

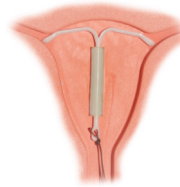
Tomando una decisión sobre los Anticonceptivos

También existen otros métodos anticonceptivos. La enfermera puede informarle más detalladamente sobre las distintas opciones, incluyendo los posibles efectos secundarios. Si usted tiene alguna duda o preocupación, asegúrese de hablar con su doctor. Conocer todas las opciones le ayudará a tomar una mejor decisión.



Las Pastillas

- Qué tan seguido debe tomarse/usarse: Se toma diariamente, a la misma hora
- Efectividad: 92-99.7%
- Sólo la minipastilla (sin estrógeno) es segura durante la lactancia



Dispositivo Intrauterino (DIU) T de Cobre, Mirena

- Qué tan seguido debe tomarse/usarse: Hasta diez años (T de Cobre) / Hasta cinco años (Mirena)
- Efectividad: 99.2% (T de Cobre) / 99.9% (Mirena)
- Seguro durante la lactancia (ambos, T de Cobre y Mirena)



Depo-Provera (la inyección)

- Qué tan seguido debe tomarse/usarse: Aplicada por un doctor cada tres meses
- Efectividad: 97-99.7%
- Segura durante la lactancia



El Parche

- Qué tan seguido debe tomarse/usarse: Se debe cambiar una vez a la semana
- Efectividad: 92-99.7%
- **No** es seguro durante la lactancia



Anillo Vaginal

- Qué tan seguido debe tomarse/usarse: Se debe cambiar una vez al mes
- Efectividad: 92-99.7%
- **No** es seguro durante la lactancia

En caso de que usted tenga relaciones sexuales sin protección también existe el anticonceptivo de emergencia. Puede tomarla hasta cinco días después de tener relaciones sin protección. Llame a su médico o a su clínica si la necesita.

Tomando una decisión sobre los Anticonceptivos



Condomes (para hombre y mujer)

- Qué tan seguido debe tomarse/ usarse: Cada vez que tenga relaciones sexuales
- Efectividad: 85-98% (hombres)/ 79-95% (mujeres)
- Seguro durante la lactancia



Diafragma

- Qué tan seguido debe tomarse/ usarse: Debe colocarse antes de tener relaciones sexuales (*El doctor debe tomar la medida. Si usted tenía uno antes de embarazarse, el doctor deberá volver a tomar la medida después del parto.*)
- Efectividad: 84-94%
- Seguro durante la lactancia



El Implante (Implanon)

- Qué tan seguido debe tomarse/ usarse: Sirve por tres años (*insertado por un doctor*)
- Efectividad: 99.95%
- Seguro durante la lactancia



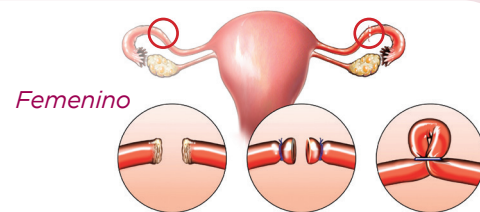
El Método de Lea (una barrera de silicona que cubre el cérvix)

- Qué tan seguido debe tomarse/ usarse: Debe colocarse antes de tener relaciones sexuales (*Un doctor debe tomar la medida.*)
- Efectividad: 84-94%
- Seguro durante la lactancia

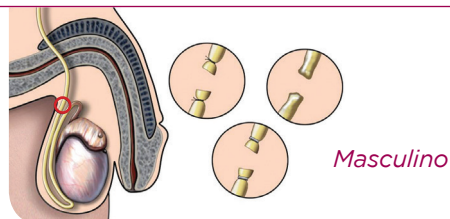


La Esponja

- Qué tan seguido debe tomarse/ usarse: Debe introducirse antes de tener relaciones sexuales
- Efectividad: 84-91%
- Seguro durante la lactancia



Femenino



Masculino

Esterilización (femenina o masculina)

- Qué tan seguido debe tomarse/ usarse: Es permanente
- Efectividad: 99.5% (femenina) / 99.9% (masculina)
- Seguro durante la lactancia



Mi Beb e

Mi Bebé

Coloque aquí una foto del ultrasonido de su bebé

Fecha del ultras

Mi bebé a las _____ semanas

¡El Bebé ya está aquí!

¡Felicidades! Usted se ha cuidado a sí misma y ha pasado por el parto y nacimiento. Ahora, su bebé está aquí. Sientase muy orgullosa. El nacimiento es una experiencia maravillosa que usted siempre recordará.



Foto de su bebé

Edad _____ Fecha _____

Nombre del bebé _____

Fecha de nacimiento del bebé _____

Hora del nacimiento _____

Peso del bebé _____

Medida del bebé _____

Indicadores del Desarrollo Infantil

| Indicador del desarrollo | Fecha o edad en la que mi bebé comenzó a hacer esto |
|--|---|
| Primera sonrisa |  |
| Sostiene la cabecita | |
| Se sienta con apoyo | |
| Se sienta sin apoyo | |
| Sostiene un juguete u objeto con la mano | |
| Se da vuelta | |
| Come alimentos sólidos | |
| Aplauda | |
| Dice “adiós” con la mano | |
| Gatea | |
| Bebe de una taza | |
| Se jala para ponerse de pie | |
| Camina sosteniéndose de objetos | |
| Se para solo | |
| Da sus primeros pasos | |
| Su primer diente | |
| Dice su primera palabra: _____ | |
| Dice “Mamá” | |
| Dice “Papá” | |
| <i>Agregue lo que desee</i> | |
| <i>Agregue lo que desee</i> | |

¡Feliz Cumpleaños!

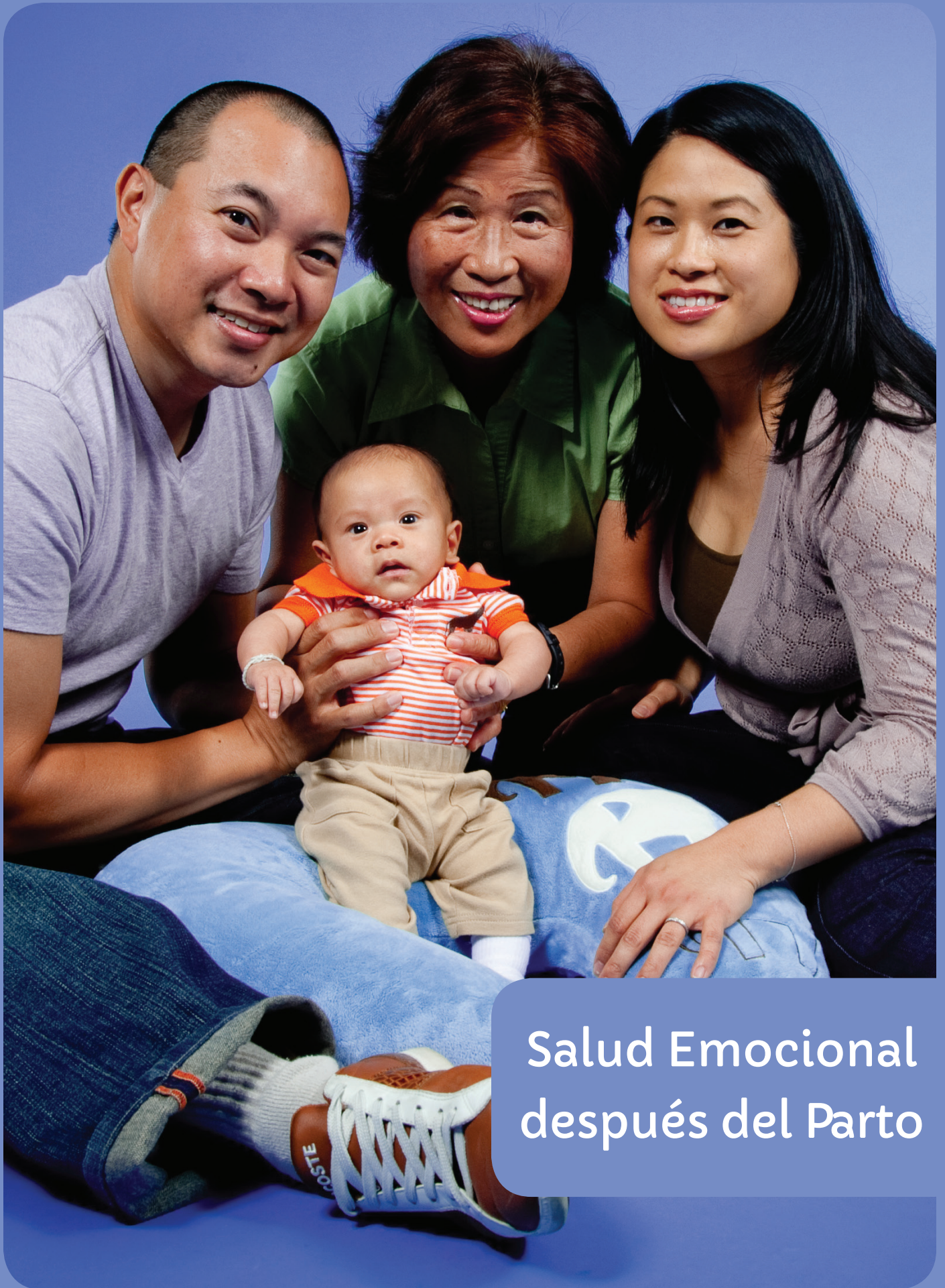
Foto de su bebé:
Su primer cumpleaños

Fecha _____

Peso de bebé _____

Altura del bebé _____

Lugar donde se tomó la foto _____



Salud Emocional
después del Parto

Sus emociones como nueva Mamá

Los primeros días con su bebé recién nacido pueden ser muy emocionantes y a la vez, todo un reto. Al regreso del hospital, usted pudiera sentirse agobiada y sorprendida por tener una mezcla de emociones. Usted pudiera estar aprendiendo a dar pecho, a cuidar a su bebé y a ajustarse a dormir menos. Estos cambios en su vida pueden causar **melancolía postparto** o sentimientos como:

- Tristeza
- Cansancio
- Preocupación
- Cambios de humor
- Llanto

La melancolía postparto es un sentimiento normal de ajuste después de tener un bebé. La buena noticia es que la melancolía postparto desaparece por sí sola en dos a tres semanas. Cuidarse a usted misma y contar con el apoyo de los demás le ayudará.

- Descanse siempre que pueda: tome una siesta, descanse o haga algo que la relaje mientras el bebé duerme.
- Aliméntese bien (consulte los consejos sobre una alimentación saludable en la sección Postparto, en la página 45).
- Pida ayuda a los demás.
- Hable con la gente que le apoya sobre sus sentimientos.

Las páginas que siguen ofrecen sugerencias para obtener apoyo y cuidarse a sí misma durante este tiempo importante en su vida.

El espacio siguiente es para que usted escriba acerca de su experiencia.

- ¿Cómo se siente al ser una nueva mamá?
- ¿Qué ajustes ha tenido que hacer en su vida?
- ¿Quiénes son las personas que le han apoyado?
- ¿Hay algo más en su mente?



Depresión

Es muy común que las nuevas mamás sientan depresión. Si su tristeza o melancolía postparto parece que no se termina o si comienza a sentirse peor, es posible que tenga depresión.

Señales a las que debe prestar atención

- Cambios de humor
- Dificultad para concentrarse
- Demasiada preocupación por el bebé
- Le cuesta aceptar que usted es una nueva mamá
- Miedo de no poder cuidar a su bebé
- Pensar que su bebé no la quiere
- Pérdida de interés en cosas divertidas
- Falta de energía, deseo de dormir todo el tiempo
- No poder dormir todas las noches (insomnio), inclusive cuando el bebé duerme
- Pérdida del apetito o comer demasiado
- El sentir que no es lo suficientemente buena
- El sentir falta de esperanza, como si nada fuera a mejorar
- **Pensamientos irracionales: ver o escuchar cosas que no existen***
- **Pensamientos de querer lastimarse a usted misma o a su bebé***

***Si usted siente uno o los dos últimos síntomas, pida ayuda de inmediato o llame al 911.**



Si tiene alguno de estos síntomas, pida ayuda. No está sola. Muchas nuevas mamás se deprimen. No es su culpa. La depresión es una enfermedad y usted necesitará pedir ayuda para sentirse mejor. El bienestar y desarrollo de su bebé es afectado por su bienestar emocional. Su bebé necesita una mamá sana para poder prosperar.

Pídale recursos a su enfermera, Consejera Materna o doctor. También puede contactar a la línea internacional de Apoyo para la Depresión Postparto, llamando al **(800) 944-4773**. Mientras más pronto reciba apoyo, mejor será su salud y la de su bebé.

Apoyo de Amigos y Familiares

Como nueva mamá, sus responsabilidades y su rutina cambiarán. El apoyo es importante y le ayudará a la hora de ajustarse a su nuevo papel como madre. El apoyo puede venir de su familia, amigos y/o el papá del bebé. Ellos pueden:

- Cocinar y ayudar en los quehaceres del hogar. Sea específica con lo que ellos pueden hacer. ¿Necesita que laven los platos? ¿Hay que limpiar el piso? ¿Necesita ayuda con lavar la ropa?
- Encargarse de hacer las compras o si tiene niños mayores, de llevarlos a la escuela.
- Cambiar, cargar o tranquilizar al bebé.
- Escucharla cuando usted desee hablar sobre sus preocupaciones, temores y emociones.
- Pasar tiempo con sus otros hijos para que usted descanse o cree lazos afectivos con el nuevo bebé.
- Cuidar del bebé para que usted pueda pasar tiempo con sus otros hijos.



Apoyo comunitario

Existen además servicios en la comunidad que pueden brindarle apoyo y ayudarlo para que se ajuste a su nuevo papel. Estos servicios están disponibles a través de WIC, de algunas clínicas, del hospital y por parte de agencias comunitarias. Algunos de ellos son:

- Grupos de apoyo de la lactancia
- Grupos de apoyo para nuevas mamás y padres
- Clases de crianza para los padres
- Clases sobre nutrición

Para más información, pregúntele a su enfermera o Consejera Materna sobre clases o grupos de apoyo cercanos a usted.

Apoyo de Amigos y Familiares

Apoyo por parte del papá del bebé

Existen muchas maneras para que el papá del bebé pueda brindar ayuda y apoyo en el cuidado del bebé. Algunas también son buenas maneras para que él y el bebé creen lazos afectivos.

- Limitar el número de visitantes para darle tiempo que descansa y crea lazos afectivos con el bebé
- Cambiar y vestir al bebé
- Hacer eructar al bebé
- Bañar al bebé
- Darle a usted un masaje para ayudarlo a relajarse
- Motivarla a que descansa y se alimente bien
- Acompañarla a sus citas de seguimiento con el doctor



Dar el biberón no es la mejor manera de crear lazos afectivos con el bebé. Existen varias maneras para que los papás y otros miembros de la familia ayuden y creen lazos afectivos con el bebé. Por ejemplo, pueden llevarlo a pasear, cargarlo, abrazarlo, hablar con él, leerle, cantarle o ayudar con las tareas que mencionamos antes. Dar el biberón (mamá o botella) no es la única manera de crear lazos afectivos con el bebé. Además si usted está amamantando, los biberones pueden ocasionar problemas para que el bebé se prenda al pecho correctamente.

Hoja de Actividades para manejar el Estrés y la Depresión

Cosas que puede hacer para ayudarse a sí misma:



1. Manténgase activa.

Ejemplos: Caminar, bailar, hacer yoga

Dedicaré por lo menos _____ minutos haciendo _____ por lo menos _____ veces por semana.

¿Qué tantas probabilidades existen de que haga esto durante la próxima semana?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
No muchas probabilidades *Es muy probable*



2. Haga algo divertido todos los días.

Ejemplos: Diviértase con un pasatiempo, vea una película, escuche música

Dedicaré por lo menos _____ minutos haciendo _____ por lo menos _____ veces por semana.

¿Qué tantas probabilidades existen de que haga esto durante la próxima semana?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
No muchas probabilidades *Es muy probable*



3. Pase tiempo con gente que la ayuda o la apoya.

Ejemplos: Hable con un amigo o amiga, camine con un amigo o amiga, los abrazos ayudan

Personas con quién yo hablaré o pasaré tiempo: _____

¿Qué tantas probabilidades existen de que haga esto durante la próxima semana?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
No muchas probabilidades *Es muy probable*

Hoja de Actividades para manejar el Estrés y la Depresión



4. Practique relajamiento.

Ejemplos: Respire profundamente, practique relajar su cuerpo, tome un baño con agua tibia

Practicaré la relajación por lo menos _____ veces, por lo menos _____ minutos cada vez.

¿Qué tantas probabilidades existen de que haga esto durante la próxima semana?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
No muchas probabilidades *Es muy probable*



5. Fíjese metas simples.

No espere demasiado en tan poco tiempo. Posponga las decisiones mayores hasta que se sienta mejor. Divida sus metas en pasos pequeños. Reconozca sus logros por cada cosa que haga.

Lo que quiero alcanzar es:

Paso 1 _____

Paso 2 _____

Paso 3 _____

Rivalidad entre Hermanos

Ahora que su bebé ya está aquí es posible que haya alguna reacción por parte de su hermano o hermanos mayores. Ahora, sus otros hijos tienen que compartirla. Si necesitan algo, quizá tengan que esperar para que usted los pueda atender o tengan que adaptarse a escuchar el llanto del bebé. Usted pudiera notar algún comportamiento diferente en sus hijos. Esto es una parte muy normal del proceso de ajuste.

Consejos para ayudar que su hijo se acostumbre al bebé

- Su hijo o hijos mayores podrían tener ciertas regresiones, como mojar la cama. Responda a esto con comprensión y más atención.
- Todos los días o lo más posible, pase tiempo exclusivamente con su hijo. Hable con él o ella y dígame que le ama y que es especial.
- Permita que su hijo(s) exprese sus sentimientos hacia el bebé, tanto positivos como negativos. Aclárele que no se permite lastimar o herir.
- Recuerde a los visitantes que presten atención a sus hijos mayores y no sólo al bebé.
- Deje que sus hijos mayores le ayuden con el cuidado del bebé, desempeñando tareas que sean seguras para su edad.
- No deje a sus niños mayores solos con el bebé, ni siquiera por unos cuantos minutos.
- Hable con ellos de lo divertido que es ser un hermano o hermana mayor, tal como poder elegir la ropa que usa, jugar en el parque y tener amigos.

Seguir todos o algunos de estos consejos puede ayudar a sus hijos mayores a acostumbrarse a su nuevo hermanito. De la misma manera que su vida ha cambiado con el nuevo bebé, sus hijos mayores también están tratando de ajustarse a su nuevo papel. Recuerde ser paciente. Su familia ha cambiado y todos están adaptándose.

A continuación encontrará un espacio donde puede colocar la foto de su nuevo bebé con sus hermanos mayores. Deje que su hijo(s) mayor escoja la foto. Esto les ayudará a sentirse incluidos y será divertido para ellos mirar la foto.



Notas



A series of horizontal lines forming a ruled area for notes, extending across the width of the page below the pencil icon.



Lactancia

Decidir dar Pecho

¿Qué tan interesada está usted en dar el pecho?

No me interesa 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Muy interesada

¿Qué tanta confianza siente de poder amamantar?

No me siento confiada 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Muy confiada

La decisión de amamantar o no hacerlo es muy personal. Hay muchas cosas que debe tomar en cuenta. El programa Welcome Baby está dispuesto ofrecerle información y apoyo con cualquier decisión que tome. A continuación encontrará algunos datos que le ayudarán a tomar una decisión.

Bueno para el bebé

- Amamantar protege al bebé de muchas enfermedades e infecciones. Los bebés que se alimentan con fórmula tienen más riesgos de tener infecciones del oído, resfríos, bronquitis, asma, alergias, diabetes infantil, etc.
- La leche materna tiene todos los nutrientes que su bebé necesita y en las cantidades adecuadas. Los bebés que se alimentan con fórmula tienen más posibilidades de tener exceso de peso u obesidad.
- La leche materna se digiere fácilmente. La fórmula tiene más posibilidades de causar estreñimiento, diarrea y vómito.
- La leche materna ayuda que el cerebro y la visión se desarrollen mejor.

Aunque no hay duda de que ofrece muchos beneficios, muchas mujeres se preocupan por si pueden o no amamantar. **Casi todas las mujeres pueden dar el pecho, si tienen la información y el apoyo adecuado.** La siguiente página contiene algunos de los mitos más comunes y las realidades.

Bueno para las mamás

- Amamantar puede ayudar a desarrollar un fuerte lazo afectivo con su bebé.
- Amamantar es mejor para su salud ya que puede prevenir varios tipos de cáncer.
- Amamantar ayuda a recuperarse más rápidamente después de dar a luz. También puede ayudar a perder el peso que aumentó en el embarazo con más rapidez.
- Amamantar es conveniente. Como la leche siempre está lista, usted puede alimentar a su bebé en donde esté y en cualquier momento. Si se siente más cómoda, puede usar una blusa suelta o cubrirse con una cobijita para tener más privacidad cuando está en público.

Usted tiene el derecho a dar el pecho en público.

Las leyes de California dan a las mujeres el derecho a amamantar en cualquier lugar donde la madre y el niño tengan autorización para estar presentes.

(Sección 43.3 del Código Civil de California)

Mitos y Realidades del Amamantamiento

| Mito | Realidad |
|--|---|
| Dar pecho es doloroso. | Es normal tener una ligera sensibilidad al principio. El dolor es común pero no es normal. Cuando el bebé está colocado correctamente, dar el pecho no debe doler. Sentir dolor es señal de que necesita ayuda con la posición. |
| Muchas mujeres no pueden producir suficiente leche. | Las mujeres pueden producir suficiente leche si hacen lo siguiente: <ul style="list-style-type: none">• Se aseguran que el bebé esté prendido bien del pecho.• Amamantan frecuentemente (cada vez que el bebé muestre señales de hambre).• Evitan biberones y chupones (especialmente en el primer mes). |
| No es bueno dar pecho cuando uno tiene emociones fuertes como enojo, miedo o estrés. | Los bebés pueden sentir las emociones de quien los cuida independientemente de que sean alimentados con biberón o con el pecho. Su leche no se daña ni se seca debido al estrés o las emociones fuertes. Sin embargo, si usted está tensa su leche pudiera no fluir con facilidad. Respire profundamente un par de veces, relájese y la leche fluirá. |
| Usted tiene que seguir una dieta perfecta para amamantar. | Su leche materna tendrá todo lo que su bebé necesita, inclusive si usted no se alimenta bien. Una dieta sana durante el amamantamiento es una buena idea para que usted esté tan saludable como sea posible. |
| Debe evitar los alimentos picantes y gaseosos cuando amamanta. | Usted no tiene que evitar ciertas comidas a menos que note que su bebé muestre alguna reacción y esté segura de que la causa es lo que usted comió. Conforme su bebé crece, la reacción puede desaparecer. |

Mitos y Realidades del Amamantamiento

| Mito | Realidad |
|---|--|
| Amamantar no es bueno después de los seis meses. | Mientras usted amamante a su bebé, la leche materna seguirá ofreciendo a su bebé buena nutrición y protección. Los expertos recomiendan amamantar por lo menos el primer año de vida. Mientras más tiempo amamante, será mejor para la salud y el desarrollo de su bebé, inclusive si amamanta más de un año. |
| Las mujeres con los pechos pequeños no producirán suficiente leche. | El tamaño de los pechos no tiene relación con la cantidad de leche que usted produce. Mientras más dé el pecho a su bebé, más leche producirá. |
| Algunos bebés no quieren el pecho de sus mamás. | Para algunos bebés es difícil prenderse al pecho. La mayoría de las veces se debe a que se le han dado biberones o chupones al bebé. Cuesta más trabajo obtener leche de los pechos. Intente darle sólo leche materna a su bebé durante el primer mes. Si el bebé no se está prendiendo correctamente, consulte y pídale ayuda a su Consejera Materna o enfermera. |

¿Cómo se siente ahora que tiene más información?

¿Qué tan interesada está usted en dar el pecho?

No me interesa 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Muy interesada

¿Qué tanta confianza siente de poder amamantar?

No me siento confiada 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Muy confiada

Preparándose para Amamantar

Conforme se acerque la fecha del parto, es importante que se prepare para dar pecho. Hay cosas que usted puede hacer para empezar bien.

Antes de que el bebé nazca:

- Hable con su Consejera Materna y otras mamás que amamantan.
- Asista a clases y/o grupos de apoyo de la lactancia.
- Informe a su doctor o partera que desea amamantar a su bebé.

En el hospital, después del parto:

- Sostenga a su bebé piel a piel (“skin-to-skin”, en inglés).
- Comience a dar el pecho de inmediato (dentro de la primera hora de nacimiento).
- Informe a las enfermeras que usted quiere amamantar a su bebé y que no desea que a su bebé se le den biberones o chupones.
- Tenga a su bebé en la habitación todo el tiempo. Esto le permitirá ver señales de hambre.
- Usted sabrá que su bebé está tomando el pecho de manera correcta cuando abra bien la boca y tenga la mayor parte de su areola (la parte oscura alrededor del pezón) en su boca. Esto quizá requiera varios intentos. Recuerde, su bebé está aprendiendo a alimentarse por primera vez.
- Si lo necesita, pida ayuda. En el hospital existen especialistas en lactancia que pueden apoyarla. El dolor es señal de que usted necesita ayuda.



¿Qué hay de malo en darle el biberón o el chupón?

- Usted producirá menos leche si le da biberones con fórmula o agua.
- Los biberones y chupones podrían confundir a su bebé ya que su bebé los chupa de una manera diferente en comparación a su pecho. Esto puede hacer que el amamantamiento sea doloroso y que sus pezones se pongan irritados o partidos.
- Si su bebé no toma su pecho correctamente, usted no producirá suficiente leche.

Recuerde, la mejor manera de dar a su bebé un buen inicio en la vida es amamantándolo. Tener un plan e informar a las enfermeras ayudará a que esto sea una realidad.

Cómo dar Pecho

Aunque dar pecho es natural, puede requerir algo de práctica. La clave es que usted esté cómoda (posición) y que el bebé tome el pecho correctamente (se prenda bien). Si duele, pruebe una posición más cómoda o quite al bebé del pecho e inténtelo de nuevo. No debería doler. El dolor es señal de que necesita hacer cambios en la manera de hacerlo o que necesita ayuda.

Posición

- Colóquese en una posición cómoda con su espalda y brazos apoyados. Las almohadas le pueden ayudar.
- Sostenga al bebé con su barriguita contra la suya y mirando hacia su pecho.

Posición de cuna



Posición de cuna con el brazo opuesto



Posición debajo del brazo



Posición recostada



Cómo dar Pecho

Prendiendo su bebé al pecho:



Paso 1: Prepárese

Sostenga su pecho con su mano y mantenga sus dedos alejados de la areola, para que haya suficiente espacio para los labios del bebé.



Paso 2: Motive al bebé

Toque los labios del bebé con su pezón y espere a que abra bien grande la boca (como si bostezara). Su bebé quizá mueva su cabeza de lado a lado, en busca del pezón. Esto es normal y no significa que su bebé no quiera el pecho.



Paso 3: Ofrezca el pecho

Una vez que la boca del bebé está bien abierta, acérquelo hacia su pecho. Usted sabrá que su bebé está bien prendido cuando:

- Toda o la mayor parte de la areola esté en su boca.
- Los labios del bebé estén doblados hacia afuera.
- La nariz y la barbilla del bebé toquen suavemente su pecho.
- Usted no sienta dolor, sino sólo un pequeño tirón mientras el bebé mama.

Deje que su bebé mame del primer pecho todo el tiempo que él o ella quiera. Cuando su bebé deje de mamar del primer pecho, ofrézcale el segundo. En la siguiente alimentación, comience con el lado opuesto (el pecho con el que usted concluyó el amamantamiento anterior).

Si necesita terminar una alimentación antes de que el bebé suelte el pecho por su cuenta, primero interrumpa la succión. Hágalo deslizando su dedo por la esquina de la boca de su bebé y suavemente, separe al bebé de su pecho. No retire su pecho sin haber interrumpido antes la succión. Esto puede ocasionar irritación en el pezón.

Comenzando bien con el Amamantamiento

Qué esperar en la primera semana

- Las primeras veces la alimentación quizá requiera práctica. Usted y su bebé están aprendiendo algo nuevo.
- La primera leche es espesa y amarillenta (calostro). El calostro ayuda a proteger al bebé de las infecciones y es todo lo que su bebé necesita los primeros días.
- Su bebé podría estar adormilado. Al principio, las alimentaciones pueden ser cortas e irregulares.
- Ponga atención a las primeras señales de hambre (vea el cuadro azul). El llanto no es la primera señal de hambre. El llanto es una señal tardía. Esperar a que el bebé llore causará estrés al bebé y esto hará más difícil que se calme y empiece a mamar.
- El estómago del bebé es muy pequeño. Por eso, necesita amamantar muy seguido, usualmente por lo menos ocho a 12 veces durante un periodo de 24 horas.
- Al principio, sus pezones podrían sentirse sensibles. Si le duelen o sangran, quizá necesite apoyo. Pídale ayuda a su Consejera Materna o enfermera.
- En el tercero o cuarto día, su calostro se volverá una leche más madura. Los pechos llenos son normales en este momento. Sin embargo, algunas veces sus pechos se pueden congestionar (endurecerse e inflamarse). Si sigue los consejos que mencionamos antes podrá prevenir eso. Si sus pechos se congestionan, use agua tibia y/o dese un masaje para aliviarlo. Generalmente, la sensación desaparecerá en 24 horas. Si necesita más ayuda, hable con su Consejera Materna o a su enfermera.



Las primeras señales de hambre

- Hace sonidos de succión (relamer los labios, abre la boca)
- Se pone las manos o los dedos en la boca
- Se pone inquieto o se retuerce
- “Busca” (moviendo la cabeza con la boca abierta hacia el pecho de la persona que le está cargando)

Usted puede producir suficiente leche

Muchas mamás se preocupan por saber si están produciendo suficiente leche o por si el bebé se está llenando. Es normal sentirse así. Usted sabrá si su bebé está recibiendo suficiente leche si:

- Su bebé ensucia suficientes pañales (sea de orina o popó) (consulte la tabla de abajo).
- Usted da el pecho con la frecuencia y por el tiempo que el bebé quiere. No siga un horario o limite el tiempo en su pecho.
- Después del tercer o cuarto día usted puede escuchar cuando su bebé traga.
- Usted da el pecho cada vez que su bebé muestra señales de hambre. Esto puede ser tan seguido como cada hora y media a tres horas. Quizá necesite despertarlo para asegurarse de que esto suceda.
- Evite biberones y chupones por lo menos las primeras cuatro semanas.

| Edad del bebé | Número de pañales mojados por día | Número de pañales sucios (y color) |
|------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| 1 día de nacido | 1 | 1 (negro, espeso y pegajoso) |
| 2 días de nacido | 2 | 2 (negro, espeso y pegajoso) |
| 3 días de nacido | 3 | 2 (verde y aguado) |
| 4 días de nacido | 4 | 3 (verde y aguado) |
| 5 días de nacido | 5 | 3 (amarillo, como mostaza) |
| 6 días de nacido | 6 | 4 (amarillo, como mostaza) |
| 7 días de nacido | 6 | 4 (amarillo, como mostaza) |

Si su bebé usa menos pañales, llame al médico. Si su bebé usa más pañales de los señalados en la tabla, está bien. Después de los primeros días, muchos bebés hacen popó después de cada comida. Esto no es diarrea. Hacer popó con frecuencia es normal en los bebés amamantados ya que digieren la leche materna con más facilidad.

Usted puede seguir el diario que le dieron en el hospital, el cual le ayudará a saber si su bebé está recibiendo la cantidad suficiente. Si usted no lo recibió o si necesita otro, pregúntele a su enfermera o a su Consejera Materna. Si tiene alguna pregunta o preocupación acerca de la alimentación de su bebé, hable con su enfermera o Consejera Materna.

Etapas de crecimiento rápido


Hay momentos específicos en los que su bebé pasará por etapas de crecimiento rápido. Cuando esto sucede su bebé va a querer amamantar con más frecuencia. Esto es normal. Usted debe seguir dándole el pecho cada vez que note señales de hambre, inclusive si siente que sucede con mucha frecuencia.

Cómo identificar una etapa de crecimiento rápido

- Su bebé podría estar más inquieto de lo normal.
- Su bebé podría comenzar a necesitar alimentación más seguida, posiblemente cada hora.

¿Cuándo puedo esperar una etapa de crecimiento rápido?

Cada bebé es diferente pero hay temporadas específicas en las que usted puede esperar una etapa de crecimiento rápido. Use esta tabla que le ayudará a prepararse para cuando su bebé tenga etapas de crecimiento rápido.

| Edad en la que puede esperar una etapa de crecimiento rápido | Fecha en que mi bebé puede tener una etapa de crecimiento rápido |
|--|---|
| 7-10 días de nacido |  |
| 2-3 semanas | |
| 6 semanas | |
| 3 meses | |
| 6 meses | |
| 9 meses | |

Es importante recordar que:

- Usted debe amamantar a su bebé cada vez que comienza a mostrar señales de hambre.
- Si usted está alimentando al bebé cada vez que note señales de hambre, no necesita complementar con la fórmula.
- Las etapas de crecimiento rápido son temporales y generalmente no duran mucho tiempo (desde algunos días hasta una semana, como máximo).
- No se puede malcriar a un bebé. Su cerebro no está desarrollado lo suficiente como para entender la manipulación. Si su bebé está inquieto, usted debe cargarlo. Inclusive, puede ponerlo de piel a piel.



El Regreso al Trabajo o a la Escuela durante el Amamantamiento

Es posible combinar el trabajo o la escuela con el amamantamiento. Usted puede dar el pecho a su bebé antes de salir y a su regreso. Mientras está afuera, puede sacarse la leche con una bomba o sacaleche y guardar la leche para su bebé. Hay varios beneficios de continuar el amamantamiento después del regreso al trabajo o a la escuela.

- El amamantamiento mantiene a su bebé más sano. Usted podría perder menos días de trabajo o de escuela ya que su bebé se enfermará menos.
- Estar alejada de su bebé es un gran ajuste para ustedes dos. Continuar el amamantamiento es una buena manera de reconectar y de sentirse cerca de su bebé después de estar alejados.

Su Consejera Materna le dará un folleto con información sobre cómo sacar y guardar la leche materna. Consulte a la oficina de WIC más cercana sobre cómo conseguir una bomba manual o eléctrica (dependiendo de la disponibilidad). La oficina WIC y su Consejera Materna pueden también responder a cualquier pregunta o preocupación que usted tenga sobre amamantamiento y extracción de la leche materna.



El Regreso al Trabajo o a la Escuela durante el Amamantamiento

Consejos para preparar el regreso al trabajo o a la escuela

- Hable con su supervisor acerca del apoyo que necesitará a su regreso al trabajo. Su Consejera Materna puede darle un folleto que tiene más información, la cual usted puede compartir con su supervisor.
- Por lo menos dos semanas antes de volver a la escuela o al trabajo, comience a almacenar leche materna congelada sacándose la leche entre cada alimentación.
- Puede tomar un poco de tiempo ajustarse a sacarse la leche (podría ser que usted no obtenga mucha leche las primeras veces que lo intenta).
- Cuando su bebé tenga las cuatro semanas de edad, pida a algún miembro de la familia que alimente a su bebé con un biberón que contenga su leche materna. Esto ayudará a su bebé a aprender a tomar el biberón y a acostumbrarse a ser alimentado por alguien más. Si usted espera más de las cuatro semanas, su bebé podría rechazar o tener más dificultad en aceptar el biberón.
- Su bebé está acostumbrado a su pezón. Usted tendrá que probar diferentes tipos de chupete o tetina hasta encontrar el que le guste más a su bebé.



- Antes de regresar al trabajo o a la escuela deje a su bebé por dos o tres horas con la persona que le cuidará. Déjele a esa persona un biberón con su leche materna para que alimente al bebé. Esto le ayudará a usted y al bebé a acostumbrarse a estar separados el uno del otro.
- Pida a la persona que cuidará al bebé que nunca caliente la leche en el microondas. La manera más segura de calentar la leche materna (o la fórmula) es poniendo la botella o la bolsa dentro de un tazón con agua tibia.

Ley de California sobre Alojamiento para la Lactancia

Existe una ley en California que protege sus derechos de extraerse leche en el trabajo. Si hay más de 50 personas en su trabajo, la compañía tiene que ofrecerle un lugar privado para extraerse la leche (no un baño) y darle tiempo para hacerlo.

(Capítulo 3.8, Sección 1030, Parte 3 de la División 2 del Código Laboral de California)

Comenzando con los Alimentos Sólidos

Cuando su bebé se acerca a los 6 meses de edad, usted puede empezar a ofrecerle alimentos sólidos. Dárselos antes no es recomendable ya que puede causar alergias y problemas estomacales. Su leche materna (o fórmula) es todo lo que su bebé necesita los primeros 6 meses de vida.

¿Cómo voy a saber cuándo mi bebé está listo para los alimentos sólidos?

Su bebé está listo para probar alimentos sólidos cuando él o ella puede hacer **todas** estas cosas:

- Sentarse con apoyo
- Sostener la cabeza firmemente
- Muestra interés en la comida abriendo la boca
- Levanta alimentos entre sus dedos y el pulgar
- Cierra los labios en la cuchara
- Traga comida sin arrojarla de su boca con la lengua



Cuando usted empiece a dar sólidos, recuerde:

- Su leche materna es aún muy importante y debería seguir siendo el alimento principal de su bebé durante el primer año. Los alimentos sólidos deberían complementar y no reemplazar la leche materna (o la fórmula).
- Amamante primero. Dele pequeñas cantidades de alimento solamente una o dos veces al día, después de haber dado el pecho.
- Sólo dele a su bebé un alimento nuevo a la vez y espere una semana para darle otro nuevo.
- Observe cuidadosamente por cualquier reacción alérgica y deje de darle un alimento nuevo si nota una reacción.

Comenzando con los Alimentos Sólidos

Alimentos sólidos con los que puede empezar

Usted puede empezar con cereal para bebés con hierro. La avena, el arroz o la cebada son buenas opciones. Hágalo muy fino, agregando leche materna o fórmula. Empiece con una cantidad pequeña y use una cucharita para bebé. **El cereal nunca debe ponerse en el biberón.** Otra buena opción son los vegetales o frutas, especialmente aquéllos que usted puede hacer puré fácilmente, como los plátanos, el aguacate y el camote. Durante el primer año no le dé frutas cítricas.

No se sorprenda si el bebé hace un desorden mientras aprende a comer sólidos. Esta es una edad en la que el bebé está más interesado en jugar y explorar. A él o ella quizá le interese más conocer el sabor de la comida, su olor y textura. Sea paciente y diviértanse juntos.

Su Consejera Materna le dará un folleto con información adicional sobre la alimentación con sólidos de los 6 a 12 meses



Bebiendo de un vaso

A los 6 meses, usted puede empezar a dar a su bebé sorbos de agua o de leche materna en una taza. Los jugos y la leche de vaca no se recomiendan hasta que su bebé cumpla 1 año. Definitivamente no se deben dar bebidas dulces ni sodas ya que son muy dañinas para la salud de su bebé y su dentadura.

Aprender a beber de un vaso requiere práctica. Sea paciente e inténtelo una y otra vez. Poco a poco su bebé lo hará mejor. Al primer año, él o ella debería estar bebiendo solamente de un vaso y de su pecho (no más biberones).

Amamantando a un Bebé que ya es Mayor

Posiblemente haya escuchado a la gente decir que no es bueno dar la leche materna después de los seis meses. Esto no es verdad. Los expertos recomiendan que las madres amamenten por uno a dos años o más. Muchas madres continúan dando el pecho hasta que el bebé se siente listo para dejarlo. Otras mamás prefieren tomar la decisión de parar. De cualquier manera, es una decisión personal y pueden existir diferentes factores que tomar en cuenta en su decisión.

Amamantar brinda beneficios importantes durante el crecimiento de su bebé

- Su leche materna le sigue ofreciendo a su bebé nutrientes importantes y protección sin importar el tiempo en que usted lo alimente con ella.
- Sigue siendo una buena manera de crear un lazo afectivo y de pasar un tiempo especial juntos.
- Puede ayudar a calmar al bebé cuando está inquieto, molesto, enfermo o cuando necesita sentirse seguro.



Si decide dejar de amamantar antes de que su bebé elija:

- Hágalo gradualmente (si es posible). Cada día, reduzca poco a poco el número de veces que le da el pecho. Su niño lo manejará mejor si el proceso es gradual y a la vez, puede ser más fácil para usted. Dejar de amamantar repentinamente puede ser traumático para el niño y puede causar que sus pechos se congestionen y una posible infección.
- Comience por eliminar las alimentaciones que son menos especiales para el niño o niña. Deje las que sean más significativas para lo último.
- Déle a su niño más cariño y atención.



Crecimiento y
Desarrollo

Los Lazos Afectivos y el Apego

Los padres desean lo mejor para sus hijos. Quieren que estén sanos, seguros y felices. Cómo lograr esto puede ser confuso. Hay muchas opiniones sobre cómo criar a los hijos y cuidar a los bebés. Por ejemplo, muchas familias creen que cargar al bebé cada vez que llora lo va a malcriar. Los expertos, quienes han estudiado el desarrollo infantil, han encontrado que esto no es verdad. Responder al llanto de su bebé y otras necesidades, ayuda a crear un apego seguro.

Al responder a las señales de su bebé, él o ella aprenderá a confiar en usted. Esto ayuda a desarrollar un apego seguro, lo que favorecerá a su bebé ahora y a lo largo de su vida. Su hijo se beneficiará conforme vaya creciendo, cuando se convierta en adolescente y aún cuando sea adulto, ya que él o ella:

- Se sentirá amado y seguro.
- Sentirá más confianza y seguridad en sí mismo.
- Tendrá más confianza para jugar y explorar.
- Tendrá un mejor desarrollo cerebral.
- Estará más motivado para aprender.
- Será más independiente cuando crezca (los infantes deben ser dependientes).
- Creará relaciones más saludables.
- Manejará mejor el estrés y la frustración.

Palabras que debe conocer

Lazos afectivos se refiere a los sentimientos y a la conexión que usted forma con su bebé.

El Apego es la relación que el bebé tiene con usted. La manera en que responde a su bebé va a influenciar el nivel de seguridad del apego con usted.

Señales son los signos y el lenguaje corporal que su bebé usa para comunicarse.

El lazo afectivo con su bebé le va a ayudar a desarrollar un apego seguro con usted y con otras personas que lo cuidan. También le ayudará a usted a ajustarse a la maternidad. A continuación, hay algunas maneras de crear lazos afectivos con su bebé.

- El amamantamiento es bueno porque genera mucho tacto y contacto.
- El contacto visual y los abrazos mientras come son importantes, ya sea que esté amamantando o dando el biberón. Siempre se debe cargar a los bebés durante la alimentación.
- Cargar, besar, hablar, leer, cantar y jugar con el bebé son excelentes maneras de crear lazos afectivos con su bebé.
- Ambos padres pueden tener contacto con el bebé piel a piel.
- El masaje infantil promueve la creación de lazos afectivos y el apego y ayuda a calmar a su bebé.

Creando Lazos Afectivos y el Apego



Más acerca del contacto con su bebé piel a piel

Para ambos padres, sentir el contacto piel a piel con su bebé es una buena manera de promover la creación de lazos afectivos y el apego. Esto se lleva a cabo poniendo al bebé, sólo con pañal, sobre el pecho desnudo de la madre o el padre. Puede cubrir al bebé con una cobijita para mantener el calor y la comodidad. Este sentimiento de cercanía le recuerda al bebé del vientre materno. Su bebé escucha de nuevo el latido de su corazón y el calor de su cuerpo. El contacto piel a piel también es útil para calmar a un bebé inquieto.

Hablando con su bebé

Aunque su bebé aún no entiende sus palabras, hablarle es importante para crear lazos afectivos, el apego y el aprendizaje. Su bebé entenderá su tono de voz y se sentirá reconfortado al escucharla. Narrar cada experiencia a su bebé le ayudará a crear confianza. Narrar significa describir lo que usted y su bebé están haciendo, viendo o experimentando (“Te voy a cambiar el pañal. Seguramente estás incómodo de estar mojado”). Hablarle y leerle también ayudará al bebé a aprender a hablar.

Usando un cargador para su bebé

Usar un cargador tipo canguro o rebozo para cargar a su bebé es otra manera para que usted u otras personas que lo cuidan puedan crear lazos afectivos con el bebé. También le permite tener las manos libres para hacer otras cosas, como comer, ir de compras o atender a sus otros niños. Otros beneficios son:

- Su bebé puede llorar menos.
- Verá el mundo al nivel de sus ojos.
- Quedará satisfecha la necesidad de su bebé de tener contacto.
- Brinda una sensación de seguridad y cercanía.
- Reconforta al bebé.
- Ayuda a regular la temperatura y el ritmo cardíaco de su bebé.

Si quiere más información sobre cómo cargar a su bebé en un cargador o rebozo, hable con su Consejera Materna.

Creando Lazos Afectivos y el Apego

Leyendole a su bebé

Los momentos de aprendizaje comienzan en cuanto nace el bebé. Nunca es demasiado pronto para empezar a hablar, leer e interactuar con su bebé. Tener un hijo que ame el aprendizaje comienza con usted.

De 0 a 3 meses su bebé nota los sonidos y movimientos. Por eso, le interesarán los ruidos y las canciones en los cuentos.

Desde los 3 meses, su bebé va a sonreír, reír y jugar. Usted puede motivar esta interacción durante la lectura. Estos primeros momentos de aprendizaje le ayudarán a crear lazos afectivos con su bebé e inculcan un gran amor por el aprendizaje.

Los libros con texturas, sonidos y música son perfectos para conectar con su bebé.

Use voces divertidas y grandes gestos para estimular todos sus sentidos. Cuando le están saliendo los dientes, su bebé también disfrutará los libros que se pueden morder. Use títeres o juegos con las manos (como “Tortillitas”) mientras usted lee para ayudar a involucrar todos los sentidos de su bebé. Señale los dibujos en los libros y hable sobre lo que representan. Por ejemplo: “Este es un bebé, como tú” o “Aquí hay un coche rojo”.



Después de leer, dele tiempo a su bebé para que responda usando movimientos o sonidos. Hable con su bebé sobre reacciones mientras le lee, por ejemplo: “Te gusta este libro porque es sobre un gatito como el que tenemos en casa”.

Cada semana pruebe una nueva actividad de lectura. Siempre dé aliento y elogios. No se preocupe si su bebé pierde interés en un libro. Tome uno nuevo y... ¡Siga leyendo!

Entendiendo las Señales y la Comunicación de su Bebé

Para responder rápidamente a las necesidades de su bebé, necesita aprender a entender sus señales. Llegar a conocer a su bebé es algo que va a suceder con el tiempo. Algunas señales comunes, lo que significan y las respuestas apropiadas están a continuación.

| Señales del bebé | Qué significan | Su respuesta |
|--|---|---|
| “Busca”, se mete las manos a la boca, se lame los labios | Estas son las primeras señales de hambre. | Dele pecho o alimento al bebé. |
| Se talla los ojos y/o las orejas, bosteza | El bebé está cansado. <i>Nota: Si su bebé se jala las orejas, está molesto y tiene fiebre, podría tener una infección del oído.</i> | Comience la rutina de siesta o de acostar al bebé. |
| Arquea su espalda | Su bebé está incómodo o sobre estimulado. | Trate de cambiar de actividad, vaya a algún lugar tranquilo o reconforte al bebé. |
| Frunce el ceño | Quizá su bebé esté preocupado o incómodo. | Reconfortelo cargándolo o cambiando de actividad. |
| Balucea | Usualmente, estas son señales de felicidad y emoción. <i>Nota: Los bebés empezarán a imitar las voces y el tono de los adultos a su alrededor.</i> | Continúe lo que está haciendo hasta que el bebé muestre señal de querer parar. |
| Voltea la cara | Su bebé se puede estar sintiendo agobiado o sobre estimulado. | Pare la actividad o lleve al bebé a un lugar más tranquilo. Si es necesario, encuentre alguna manera de calmar al bebé. |

Entendiendo las Señales y la Comunicación de su Bebé

Llanto

Llorar es otra forma de comunicación de su bebé. También lo ayuda a liberar tensión. Su bebé quizá llore más por las tardes, entre las 6 p.m. y las 11 p.m. El llanto de un bebé no es por mala conducta. Aquí hay algunas razones por las cuales su bebé podría llorar o estar inquieto:

- Hambre
- Sueño
- Aburrimiento
- Sobreestimulación
- Incomodidad (necesita que lo cambien, tiene frío o calor)
- Dolor
- Necesidad de tacto, conexión o consuelo



Conforme pase el tiempo usted aprenderá a entender los diferentes llantos de su bebé y su significado. Recuerde, responder rápidamente es lo mejor. Su bebé confiará en usted y se sentirá seguro cuando usted responda. Si su bebé sigue llorando después de haber intentado las sugerencias en la lista anterior, puede probar:

- Acostar a su bebé sobre su pecho: contacto piel a piel es una de las mejores maneras de calmar a un bebé
- Un baño tibio
- Masaje infantil
- Mecerlo o arrullarlo
- Cargar al bebé en canguro o rebozo
- Música
- Usar ruido de fondo como un ventilador o una secadora (esto puede calmar al bebé porque el sonido es similar a cuando estaba en el vientre materno)

Entendiendo las Señales y la Comunicación de su Bebé

Cólico

Cólico es cuando los bebés lloran por lo menos tres horas varias veces a la semana y nada que usted haga parece reconfortarlos. A menudo, los cólicos comienzan en la noche. Los doctores no están seguros sobre su causa. Existen remedios que puede comprar en la tienda que pueden ayudar a aliviarlo. También hay diferentes maneras en las que usted puede cargar a su bebé para tratar de aliviar el cólico:



Cargue a su bebé en su antebrazo y coloque su otro brazo entre sus piernas.



Acurruque la cabeza del bebé entre el área de su cuello y su pecho.



Sostenga a su bebé boca abajo en su regazo y frote su espalda.

También puede intentar:

- Mecer al bebé.
- Hacer eructar al bebé con más frecuencia.
- Frotar suavemente el estómago de su bebé.
- Caminar con el bebé o dar un paseo en auto.

Si su bebé parece tener dolor, tiene un tono de llanto agudo o no lo puede calmar, llame a su pediatra.

El cólico puede ser muy frustrante para los padres. Si usted está abrumada, ponga al bebé en un lugar seguro y apártese por unos minutos hasta que se sienta más tranquila. Respire profundamente, llame a algún amigo y/o encuentre algo que la ayude a calmarse. **No sacuda a su bebé.** Una fuerte agitación puede hacer que el cerebro del bebé se mueva y posiblemente sangre. Sacudir a su bebé también puede causar daño cerebral, ceguera o incluso la muerte. Las lesiones causadas por sacudir a un bebé con demasiada fuerza se llaman **Síndrome del Bebé Sacudido.**

Patrones de Sueño

Los niños duermen de una manera muy distinta a la de los adultos. Los recién nacidos duermen de 12 a 16 horas al día. Sin embargo, el tiempo que permanecen dormidos puede variar de pocos minutos a pocas horas. El tiempo en que su bebé está despierto aumentará a medida que crece. Porque la leche materna se digiere fácilmente, los bebés que son amamantados quizá se despierten cada dos horas. Durante el día, asegúrese de despertar a su bebé para comer por lo menos cada tres horas.

Puede ser que su bebé duerme más durante el día y esté más despierto por la noche. Esto se debe a que todavía está aprendiendo sobre el día y la noche. El bebé comenzará a aprender la diferencia naturalmente. Aquí hay algunos pasos que pueden ayudar a que esto suceda:

- Continúe con su rutina (aspirar, limpiar, hacer ruido de fondo) mientras el bebé toma sus siestas. No limite el ruido. Esto ayudará al bebé saber que otras personas están despiertas.
- Lleve a su bebé afuera durante el día o abra las cortinas para que entre la luz del sol en su casa.
- Establezca una rutina de noche, como bañar, cantar o mecer a su bebé, darle pecho y/o leer un cuento. Una rutina ayudará a su bebé a saber cuando es tiempo de relajarse.
- Si su bebé se despierta por la noche, limite el ruido, la luz y el hablar. Si va a alimentarlo o cambiarlo, trate de limitar el contacto visual. El contacto visual puede provocarlo a estar más alerta.



Quizá le lleve un tiempo antes de lograr que su bebé duerma toda la noche. Esto es normal. De hecho, el tener el sueño ligero y despertarse seguido es necesario para el desarrollo y la sobrevivencia del bebé. El cerebro de los bebés se desarrolla durante el sueño ligero y ellos necesitan comer durante la noche ya que sus estómagos son muy pequeños. Para los padres puede ser difícil el ajustarse al tener que despertarse, pero quizá le ayude saber que es necesario para el bienestar de su bebé. Sea paciente. Los bebés crecen muy pronto.

Si está preocupada por los patrones de sueño de su bebé, hable con su Consejera Materna o su pediatra.

Usted y su Bebé: 0 a 3 Meses

Aunque pareciera que su bebé sólo come y duerme, hay muchas habilidades nuevas que está aprendiendo. A esto se le llama “indicadores del desarrollo infantil”. A continuación encontrará distintas habilidades que usted notará en esta etapa. Es importante recordar que cada bebé es diferente y que el tiempo de desarrollo puede variar.

Comprendiendo el desarrollo de su bebé

| Lenguaje | Intelectual | Socio-Emocional | Motora |
|--|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Gira la cabeza en dirección de los sonidos• Mira a las personas que conoce cuando le hablan• Se interesa por las voces suaves y por la atención de quienes lo cuidan | <ul style="list-style-type: none">• Descubre sus propias manos• Sigue con la mirada a las personas u objetos | <ul style="list-style-type: none">• Sonríe• Lloro para comunicar sus necesidades• Muestra emoción al ver o escuchar a quienes lo cuidan• Empieza a desarrollar confianza (es muy importante que las necesidades se cumplan con rapidez) | <ul style="list-style-type: none">• Comienza a aflojar el puño• Puede sostener objetos por unos momentos• Puede que juegue con sus manos• Comenzará a sostener su cabeza |

Usted y su Bebé: 0 a 3 Meses

Actividades que puede hacer con su bebé

- Ponga una sonaja en su mano. Aprenderá a reconocer que la sonaja está ahí y a agitarla o a llevársela a la boca.
- Deje que salpique con sus manos y pies en el agua tibia de su bañera.
- Mueva un títere de arriba a abajo, de atrás hacia delante y en círculos. Esto ayudará a desarrollar habilidades visuales.
- Ponga un títere en su dedo y deje que su bebé vea como baila.
- Continúe leyéndole y cantándole.
- Hable con su bebé con frecuencia. Descríbale lo que están haciendo, viendo, escuchando o sintiendo. Esto le ayudará a su bebé en el proceso de aprender a hablar y de sentirse comprendido.



A esta edad, la sobre estimulación ocurre fácilmente. Preste atención a las señales de su bebé como llorar, evitar el contacto visual o voltear la cara. Si usted nota estas señales, procure llevar a su bebé a un lugar con menos ruido, luces y actividad, si es posible. También puede tratar de calmarlo meciéndolo, cantándole, hablándole suavemente, alimentándolo o cargando a su bebé en el canguro o rebozo.

¿Qué actividades le gustan a su bebé?



Usted y su Bebé: 4 a 6 Meses

Ahora que su bebé tiene 4 meses, su personalidad y sus gustos o disgustos empiezan a notarse. Usted notara muchos cambios en esta etapa y quizá aún esté aprendiendo acerca de las señales y necesidades de su bebé. Su bebé ahora la conoce y está muy apegado a usted y con quienes lo cuidan. Ésta también es la edad en la que su bebé podría llorar si algún extraño se le acerca. Esto es una parte normal del desarrollo, así que no obligue a su bebé a que vaya con otras personas.

Comprendiendo el desarrollo de su bebé

| Lenguaje | Intelectual | Socio-Emocional | Motora |
|---|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> Balbucea y emite otros sonidos que son parecidos al habla Emite sonidos cuando está solo y cuando juega con usted Vocaliza cuando se emociona y cuando algo no le gusta | <ul style="list-style-type: none"> Algunos bebés reconocen su nombre a los seis meses y entienden que se les está hablando Su bebé tal vez esté aprendiendo los comportamientos que le gustan a usted y los que no Su bebé puede hacer cosas para captar su atención como retorcerse, hacer ruidos y gritar | <ul style="list-style-type: none"> Pudiera alzar los brazos para que lo carguen y llorar cuando usted sale de la habitación Pudiera reír cuando se le hacen caras chistosas y tratará de hacerla reír a usted también Quizá le dé besos y abrazos Pudiera mirar su boca cuando habla y tratar de imitar los movimientos y sonidos | <ul style="list-style-type: none"> Pudiera estirar el brazo para alcanzar algún objeto Quizá practique pasar algún objeto de una mano a otra Pudiera comenzar a jugar con sus manos Quizá descubra que tirar algo es tan divertido como recogerlo |


Usted y su Bebé: 4 a 6 Meses

Actividades para hacer con su bebé

- Juegue a esconder algún objeto y que él lo encuentre. Puede esconderlo bajo una cobija, pero deje parte del objeto expuesto. Preguntele a su bebé “¿A dónde se fue?”
- Imita los sonidos de los animales (como un gato, un pollito, un perro, una vaca, etc.) o haga caras graciosas.
- Juegue a “¿Dónde está el bebé? ¡Ahí está el bebé!”
- Juegue con juguetes que se ponen uno encima del otro, como bloques.
- Dele juguetes que tengan una variedad de sonidos, colores brillantes y texturas.
- Prepare un espacio seguro y limpio en el piso para estimularlo a gatear.
- Mueva un juguete de arriba a abajo frente a su bebé y observe si lo sigue con los ojos. Motívelo a que se estire y lo tome.



¿Qué actividades le gustan a su bebé?



Tiempo Boca Abajo

Poner a dormir a los bebés sobre la espalda, o boca arriba, es la mejor manera de prevenir el Síndrome de muerte repentina infantil (SIDS, por sus siglas en inglés y también conocida como “Muerte de cuna”). La mayoría de los bebés están más cómodos sobre su espalda ya que así es como pasan sus horas de sueño. Cuando el bebé está despierto, pasar tiempo sobre la pancita o boca abajo es muy importante! Esto ayudará a su bebé a desarrollarse de muchas maneras:

- El bebé desarrollará el control del cuerpo y de la cabeza porque los músculos del cuello y la espalda se fortalecen.
- El bebé aprenderá a empujarse hacia arriba, a darse la vuelta, a sentarse, a gatear y a jalarse para ponerse de pie más fácilmente.
- El bebé practicará la coordinación de sus manos.

Otros consejos para el tiempo boca abajo

- Coloque un libro frente a su bebé para que tenga algo que ver.
- Ponga un juguete cerca de su bebé para que trate de estirarse y alcanzarlo.
- Si tiene un hijo(a) mayor, ponga a su bebé boca abajo cerca de su hermano(a) mayor. Su bebé se interesará por él o ella.
- Usted puede acostarse con su bebé y cantarle, leerle o jugar con él o ella. Esto mantendrá a su bebé contento hasta que se acostumbre y le resulte más cómodo el tiempo boca abajo.
- Cuando ponga a su bebé boca abajo en el piso, procure siempre poner una cobija o toalla para que no esté en contacto directo con el suelo.

Las primeras veces que ponga a su bebé boca abajo, puede ser que no le guste. Usted puede acostumbrarlo por etapas.



Primera etapa: Acueste a su bebé sobre su propio abdomen o a través de sus brazos o piernas.



Segundo etapa: Acueste a su bebé sobre una toalla enrollada en el suelo con un juguete enfrente.



Tercera etapa: Acueste a su bebé solo.

Ansiedad de Separación

¿Su bebé se altera al estar rodeado de extraños o cuando usted sale de la habitación? A esto se le llama ansiedad de separación y es parte normal del desarrollo. La ansiedad de separación generalmente empieza alrededor de los 6 meses de edad. Con frecuencia sucede nuevamente en otras edades, como a los 9, 12 y 18 meses. Entre estas edades puede parecer que la ansiedad de separación desaparece o aumenta. Cualquiera de los dos puede ser normal. Cada bebé reacciona diferente cuando se separa de quienes lo cuidan.

Ver y escuchar a su bebé llorar y tratar de alcanzarla puede ser difícil. Usted puede sentirse cruel al irse o sentir culpa si su bebé llora demasiado. Esto puede hacerle más difícil el momento de dejar a su bebé. Aquí hay algunos consejos para hacerlo más fácil:

- Dele tiempo a que se acostumbre su bebé a la persona con quien va a dejarlo(a).
- Siempre dígame adiós.
- Irse a escondidas no es una buena idea. Su bebé se alterará más si siente que usted desapareció.
- Váyase una vez que haya dicho adiós. Regresar y decir adiós una y otra vez sólo lo hará más difícil para usted, para el bebé y para la persona quien lo cuida.
- Su bebé puede sentir sus emociones, así que trate de no estar demasiado nerviosa o con miedo.
- Deje al bebé algo suyo con su olor, como una prenda.



Esto le tomará tiempo y práctica. Usted y su bebé se acostumbrarán a estar separados el uno del otro. Trate de llegar a una rutina de “separación” y manténgase firme a ella. Una vez que su bebé haya aprendido, encontrarse y separarse será cada vez más fácil. Si usted tiene preocupaciones o dudas sobre el comportamiento de su bebé durante la separación, hable con su Consejera Materna. Juntas pueden diseñar un plan para ayudarle a usted y a su bebé a separarse.

Selección de una Guardería de Calidad

Regresar a trabajar y dejar a su bebé con alguien más puede ser muy difícil para usted y su bebé. Es normal sentirse nerviosa acerca de este cambio. Quizás, su bebé también pase por un momento difícil al separarse de usted.

Tener a alguien con quien usted se sienta cómoda para que cuide a su bebé le ayudará a disminuir la preocupación y el estrés. Usted puede escoger a un familiar o amigo(o). Ya sea que decida llevar a su bebé a una guardería o dejarlo con un familiar o amigo, hay cierta información que debe averiguar.

- ¿Qué experiencia tienen con los bebés?
- ¿Hablan con los bebés?
- ¿Les cantan y leen a los bebés?
- ¿Les hacen preguntas?
- ¿Está permitido que cada bebé coma y duerma de acuerdo a sus necesidades?
- ¿Están dispuestos a hablarle a su bebé en el idioma que usted prefiere?
- Las creencias de quienes lo cuidan con respecto a temas como disciplina, ¿son similares a sus propias creencias?
- ¿Les gusta cuidar de los bebés?
- ¿Puede usted visitar a su bebé a cualquier hora?
- ¿Su bebé se sentiría bien de estar ahí?
- ¿Usted se sentiría bien de dejar a su bebé en ese lugar?
- ¿El lugar está limpio y es seguro?



Si la persona que escogió para cuidar a su hijo no es un familiar o si cuidan a los niños de otras familias, tienen que tener una licencia. Hay una serie de requisitos que un hogar o guardería deben cumplir para obtener la licencia. A continuación incluimos algunas preguntas que puede hacer con respecto a esta licencia y a los requisitos que deben tener los maestros.

- ¿Cuál es el número de licencia?
- ¿Cuál es el máximo número de niños que la licencia les permite cuidar?
- ¿Cuántos niños hay por cada adulto?
- ¿Los maestros tienen credenciales?

Si usted tiene otras preguntas o preocupaciones sobre cómo escoger una guardería de calidad para su bebé, hable con su Consejera Materna.

Andaderas

Quizá su bebé esté tratando de caminar. Posiblemente haya escuchado que el uso de andaderas ayuda al bebé a aprender a caminar con más rapidez. Esto no es verdad. Las andaderas pueden ser peligrosas para el bebé y de hecho, pueden atrasar el proceso de caminar. Ocurren muchos accidentes con las andaderas. Se pueden voltear o si hay escaleras en su casa, el bebé podría caer por ellas. Usar andadera puede también interferir con el desarrollo de las siguientes maneras:

- Su bebé podría aprender a caminar con los dedos del pie en lugar de usar todo el pie.
- Su bebé podría moverse hacia atrás en lugar de hacia adelante.
- En una andadera, las piernas se mueven juntas y no una a la vez.
- Podría interferir con el control de la cabeza y el cuerpo, así como con la flexibilidad.
- Si se usa demasiado, podría ser dañina para las caderas del bebé y para sus articulaciones. Los saltadores para bebés también pueden causar estos problemas.

Por naturaleza, su bebé aprenderá a caminar a su propio ritmo. Los pasos generalmente son:

1. El bebé pasa de sentarse a colocarse en sus manos y rodillas para gatear.
2. El bebé pasa de estar sentado a levantarse por si solo.
3. El bebé se puede sentar después de estar de pie.



Una vez que aprenda estos pasos, su bebé estará listo para caminar por sí mismo. Aunque las andaderas, sillitas, saltadores, columpios y otros artículos para el bebé parecen convenientes y le den tiempo libre a usted, es mejor que permita a su bebé jugar en el piso y explorar.

Si tiene alguna pregunta acerca de las andaderas o cómo su bebé se está desarrollando, hable con su Consejera Materna.

Usted y su Bebé: 9 a 12 Meses

Su bebé ha crecido mucho desde que llegó a casa. Ahora, comienza a moverse, a arrastrarse o a gatear. Ella o él probablemente sea mucho más activo(a) con sus juguetes y con su ambiente. También interactúa más con usted, sus hermanos mayores y con las personas quienes lo cuidan.

Comprendiendo el desarrollo de su bebé

| Lenguaje | Intelectual | Socio-Emocional | Motora |
|--|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Puede decir palabras de dos sílabas como “ma-má” y “pa-pá” • Empezará a decir “adiós” con la mano y a mover la cabeza para decir “no” • Imitará sonidos (estornudo, tos, beso) | <ul style="list-style-type: none"> • Puede seguir instrucciones simples como “siéntate” • Comienza a mostrar que entiende para qué se usan los objetos: beber del vaso, cepillarse los dientes con el cepillo de dientes, hablar por el teléfono • Explora los objetos de varias maneras: buscando, chupando, sacudiendo, golpeando, tirando, soltando • Encuentra juguetes escondidos debajo de una cobija | <ul style="list-style-type: none"> • Tiene juguetes y personas “favoritas” • Podría tener ansiedad por la separación y podría ser aún más intensa (mire a la página 91) • Tiene imágenes mentales de las personas quienes lo cuidan. Por eso, decirle “Ahí voy” puede ayudar al bebé a dejar de quejarse mientras le espera • Podría empezar a preferir a mamá | <ul style="list-style-type: none"> • Puede sentarse desde una posición de gateo • Puede señalar y picar con el dedo índice • Puede ayudarlo cuando se le viste, extendiendo sus brazos y piernas • Puede caminar al lado de los muebles (caminar mientras se va apoyando de una mesa u otros muebles) |

Usted y su Bebé: 9 a 12 Meses

Actividades para hacer con su bebé

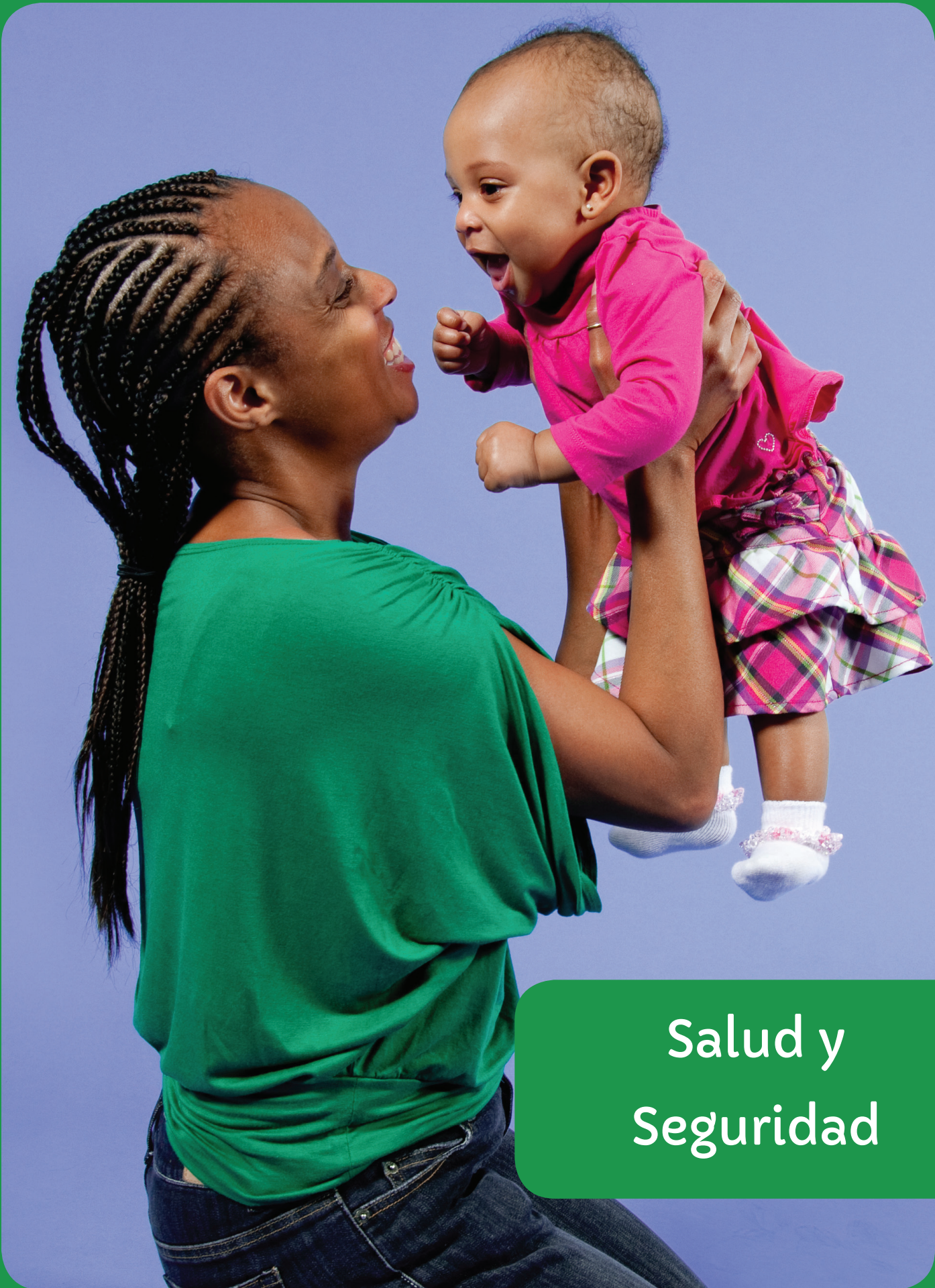
Ahora su hijo es muy activo. Quizá ya sea capaz de gatear, sentarse solo, recoger juguetes y jugar juegos. A continuación le damos algunas sugerencias para jugar con su bebé.

- Vaciar y llenar cubetas o canastas
- Mirarse en espejos
- Buscar en los gabinetes de la cocina
- Jugar con bloques
- Cantar, escuchar música y bailar
- Jugar con muñecas o títeres
- Explorar contenedores vacíos



¿Qué actividades le gustan a su bebé?





Salud y
Seguridad

Cuidado de su Bebé Recién Nacido

El cuidado de su bebé recién nacido puede ser emocionante y a la vez, preocupante. Hay tanto por aprender y su bebé depende de usted para todas sus necesidades. El programa Welcome Baby está dispuesto apoyarla durante esta etapa tan importante. Aquí hay información que puede ayudarle.

Cuidado del cordón umbilical

- El cordón umbilical de su bebé se caerá entre la primera a la tercera semana. Deje que el cordón se seque solo. Es mejor no ponerle nada, ni siquiera alcohol.
- Evite bañar a su bebé hasta que el cordón se seque y caiga. Mientras tanto, lo que puede hacer es darle baños de esponja a diario o cuando lo necesite.
- Evite fajar la pancita de su bebé, ya que puede causarle una infección y no permitir que su estómago se expanda lo suficiente durante la alimentación.
- Doble la parte de arriba del pañal hacia adentro para no cubrir el cordón.
- Llame a su doctor si hay señales de infección, como mal olor, enrojecimiento e hinchazón en la base del ombligo.

Alimentación

- Si usted está dando pecho, mire a la sección de “Lactancia” en la página 65 para más información.
- Si usted está alimentando a su bebé con fórmula, necesitará dos onzas cada dos a tres horas.
- Su enfermera le proporcionará un folleto con detalles sobre la preparación y alimentación con fórmula.



Cambio de pañales

- Asegúrese de limpiar bien el área del pañal, esto evitará que se irrite.
- Es normal que algunos bebés hagan popó con cada alimentación, especialmente si se están alimentando con pecho. El popó normal es de aspecto semiloso o pastoso y de color amarillo mostaza.
- A las niñas se les debe limpiar de adelante hacia atrás.
- Si su niño tuvo la circuncisión, siga las instrucciones del doctor. Llámelo si su bebé desarrolla calentura o si muestra que tiene algún dolor.
- Es normal que las niñas tengan desecho claro o con sangre.

Cuidado de su Bebé Recién Nacido

Prevención de enfermedades

- Usted y cualquiera que cargue a su bebé debe lavarse o usar desinfectante para manos. El sistema de inmunidad del recién nacido es débil, por eso puede enfermarse con facilidad.
- Evite llevar a su bebé a lugares con mucha gente, donde podría exponerse a gérmenes. También es recomendable mantener a su bebé alejado de la gente enferma (especialmente durante la temporada de resfríos y gripe, de noviembre a abril).
- El amamantamiento ayudará a su bebé a desarrollar mejor su sistema inmunológico.
- Usted y cualquier persona que cuida a su bebé, debería aplicarse las vacunas contra la gripe y la tos ferina.

Levantando al bebé

- Siempre sostenga el cuello del bebé. Los músculos del cuello son débiles. Sin soporte, la cabeza del bebé se irá hacia atrás.
- Siempre trate a su bebé delicadamente. Si necesita despertarlo, intente haciéndole cosquillas en sus piecitos o tocando sus mejillas suavemente.



Vistiendo y envolviendo al bebé

- Es una buena idea vestir a su bebé con el mismo número de capas de ropa que usted usa.
- No debería cubrirse de más al bebé. Muchas personas cubren de más a sus bebés. Usar demasiadas capas de ropa o cobertores puede ser muy peligroso. Los recién nacidos no pueden regular su temperatura muy bien. Demasiadas capas pueden causarle fiebre o irritación e inclusive, la muerte de cuna o SIDS.

Cuidado de su Bebé Recién Nacido

Llame a su doctor si su recién nacido tiene:

- Fiebre de 100 grados Fahrenheit o más (la temperatura normal es entre 97.5 a 99.5 grados). No le administre al bebé ninguna medicina sin el consentimiento de su doctor.
- Tos constante, silbido al respirar o respiración ruidosa con escurrimiento nasal.
- Color amarillento en la piel o en la parte blanca de los ojos.
- El bebé no para de llorar por horas y nada lo consuela.
- Diarrea (popó frecuente de mal olor y aguado).
- Moco grueso, verde o amarillo.
- Vómito fuerte o si vomita todo cada vez que se alimenta.
- Señales de deshidratación, tales como no orinar por seis horas, orina oscura, boca seca, piel suelta, inactividad o pereza, ojos o mollera hundida, (punto blando en la cabeza) o si tiene dificultad para despertarlo.
- Llame al 911 si su bebé tiene problemas para respirar. Esto incluye aleteo en la nariz, si su pecho y cuello se contraen en cada respiración, si su bebé luce atemorizado o si se pone azul alrededor de los labios y en las uñas.

Si en cualquier momento tiene otra preocupación acerca de la salud de su bebé, llame al pediatra.



Ictericia

La ictericia ocurre cuando hay demasiada bilirrubina en la sangre de su bebé. Si su bebé tiene ictericia, su piel o la parte blanca de sus ojos se ve amarilla. La ictericia es común en los infantes. Algunos factores que causan la ictericia pueden ser:

- Nacer antes de tiempo
- Ser lastimado durante el nacimiento
- Problemas de alimentación
- Tener otro tipo de sangre a la de usted

La bilirrubina de su bebé necesita ser analizada por su doctor para verificar que tan alta está. En casos leves, la ictericia desaparecerá por sí sola en una a dos semanas. Si el nivel de bilirrubina es muy alto, su bebé puede necesitar fototerapia. Esto significa que será expuesto a luces que le ayudarán a reducir la bilirrubina.

Pudiera que le digan que es necesario parar o suspender el amamantamiento si el bebé tiene ictericia. Esto generalmente no es necesario. Asegurarse de que su bebé reciba más leche materna ayudará a reducir la ictericia.

- Asegúrese de alimentar a su bebé cada vez que tenga hambre.
- Puede ser que su bebé tenga mucho sueño. Si es así, deberá despertarlo(a) para alimentarlo(a) cada dos a tres horas.
- Si su bebé no se prende bien o si usted tiene dolor, puede ser que su bebé no esté obteniendo suficiente leche de sus pechos. Pida ayuda a su enfermera o a su Consejera Materna.
- En la mayoría de los casos de ictericia, los bebés no necesitan suplementos de fórmula, agua o agua con azúcar.

Llame a su doctor si nota cualquiera de las siguientes señales:

- La piel de su bebé luce más amarillenta
- La piel en el abdomen, brazos o piernas se ve amarillenta
- Su bebé no tiene energía, está enfermo o tiene dificultad en despertarse
- Su bebé no aumenta de peso o se alimenta muy poco

Si su Bebé está en la Incubadora

A veces, las cosas no salen como se planean durante el embarazo o el parto. Si su bebé nace antes de tiempo o con problemas médicos, puede ser que tenga que ser sometido a la incubadora o a cuidados intensivos. Tener a su bebé en la incubadora puede ocasionar miedo. Los siguientes consejos pueden ayudarle a enfrentar esta situación difícil:

- Acepte sus sentimientos. Es normal sentirse triste, asustada, y abrumada.
- Hable con alguien que entienda por lo que está pasando.
- Mantenga un diario. Expresar sus sentimientos sobre papel puede ayudar mucho para afrontarlo.
- Pregúntele al doctor y a las enfermeras cualquier duda que tenga sobre la condición y el cuidado de su bebé. Usted tiene derecho a saberlo.
- Establezca una rutina. Encuentre una manera de balancear su recuperación por dar a luz, cuidado de su hogar y las visitas al hospital.
- Pídale ayuda a familiares o amigos con los quehaceres, con el cuidado de sus otros hijos y con otras responsabilidades.
- Celebre cuando su bebé progrese. ¡Es un momento feliz!



Si su Bebé está en la Incubadora

Aunque su bebé no pueda ir a casa con usted, hay maneras de crear lazos afectivos y apego con su bebé. Pasar tiempo creando lazos afectivos con su bebé también le ayudará a usted a sentirse bien emocionalmente. Su bebé necesita que usted esté a su lado para mejorarse.

- Visite a su bebé a diario o con la mayor frecuencia posible.
- Cuando visite a su bebé, pregunte si puede cargarlo piel a piel. Esto dependerá de la condición del bebé.
- Poder darle pecho a su bebé dependerá también de su condición. Si el doctor dice que puede amamantarlo, pida ayuda de la especialista en lactancia. Ellos tienen el entrenamiento y la experiencia para ayudar a madres y bebés en esta situación especial.
- Si todavía no puede ponerlo directamente al pecho, entonces puede sacarse la leche para que el bebé la reciba. Hable con las enfermeras acerca de cómo sacarse y guardar su leche para el bebé.

Su Enfermera Welcome Baby y/o su Consejera Materna también son buenas fuentes de información si tiene preguntas adicionales o necesita más apoyo.

Beneficios de dar la leche materna a los bebés en la incubadora

- La leche materna es un regalo único que sólo usted pueda darle a su bebé.
- Si su bebé es prematuro, su cuerpo lo sabe y producirá leche con más de los nutrientes que su bebé necesita para crecer rápidamente.
- Los anticuerpos protectores en la leche materna son inclusive más importantes para un bebé enfermo o prematuro. Si su bebé es prematuro, su leche materna le dará aún más protección.
- La leche materna ayuda a los bebés prematuros y enfermos a recuperarse más rápidamente y a tener menos infecciones y complicaciones.

Beneficios del contacto piel a piel para los bebés en la incubadora

- Ayuda a mantener el calor corporal.
- Regula el ritmo cardíaco y la respiración.
- Ayuda con el aumento de peso.
- Ayuda al bebé a dormir profundamente, por más tiempo.
- El bebé pasa más tiempo calmado y alerta y menos tiempo llorando.
- Puede mejorar la producción de leche materna.
- Ayuda a crear lazos afectivos.

Asientos de Seguridad para el Auto

Los bebés que viajan en automóvil **tienen que** hacerlo en un asiento de seguridad para auto. Es una ley en California y puede salvar la vida de su bebé.

- Coloque al bebé en el asiento de seguridad para el auto mirando hacia atrás, a la mitad del asiento trasero, si es posible.
- Asegúrese que el asiento esté instalado correctamente.
- No envuelva a su bebé demasiado cuando este en el asiento de seguridad para el auto.

Los asientos de seguridad para el auto no son buenos cargadores para el bebé.

Los asientos para auto son el **único** lugar seguro para su bebé mientras maneja. Sin embargo, dejar a su bebé en el asiento cuando no esté en el auto o usarlo como cargador no es recomendable para el desarrollo de su bebé.

- Puede causar retrasos en darse vuelta, sentarse y gatear.
- Puede aplanar la parte de atrás de la cabeza del bebé.
- Colocar los asientos de seguridad para el auto encima de sillas o mesas o en el piso puede ocasionar accidentes.
- Pasar mucho tiempo en un asiento de seguridad para el auto puede reducir el tacto y la estimulación que el bebé necesita.



Sostener y cargar a su bebé es mejor para crear lazos afectivos, el apego y el desarrollo.

- Mejora el control muscular de la cabeza, el cuello y el área estomacal.
- Permite al bebé conectarse con usted y con el mundo que lo rodea.

Cargar a un bebé en el asiento para el auto puede parecer conveniente, pero estos asientos son muy pesados y difíciles de llevar. Tendrá que sostenerlo lejos de su cuerpo, lo que puede ser incómodo, provocar tensión muscular e incluso lesiones. Cargar a su bebé usted misma es más fácil y mejor para ambos. Para más sugerencias sobre cómo cargar a su bebé en un canguro o rebozo, mire a la sección Creando Lazos Afectivos y Apego en la página 80 o hable con su Consejera Materna.

Dormir Sin Peligro

Es muy importante crear un área donde su bebé pueda dormir de manera segura. En el primer año de vida, los bebés corren el riesgo del Síndrome de Muerte Repentina Infantil (SIDS por sus siglas en inglés o “Muerte de cuna”) y algunos han muerto de asfixia mientras dormían.

Síndrome de Muerte Repentina Infantil (Muerte de Cuna):

Muerte de cuna es la muerte repentina e inexplicable de un infante menor de un año. Es la mayor causa de muerte entre los bebés de un mes a un año de edad. Sucede mientras duermen. Los expertos no saben exactamente la causa, pero se conocen algunos riesgos.



Los siguientes consejos para dormir sin peligro son útiles para reducir el riesgo de muerte de cuna y asfixia. Dar pecho también ayuda a reducir el riesgo de muerte de cuna.

- **Ponga a su bebé a dormir boca arriba:** Su bebé debe **siempre** dormir sobre su espalda, no de lado o boca abajo. Esto también es necesario durante las siestas.
- **Un ambiente libre de humo:** nadie debe fumar cerca del bebé.
- **La superficie donde duerme debe ser firme y plana:** Las camas de agua, los colchones hundidos, los sofás y los sillones son muy peligrosos. Los bebés nunca deben dormir en ninguno de éstos.
- **Mantenga los objetos suaves fuera del área de dormir:** No debe haber almohadas, cobijas pesadas, colchas, muñecos de peluche, protectores de cuna u otros artículos blandos en el área de dormir del bebé. Los bebés pueden jugar con ellos cuando estén despiertos.
- **No deje que su bebé tenga demasiado calor al dormir:** Vista a su bebé con ropa de dormir ligera y mantenga el cuarto a una temperatura que sea cómoda para usted. No lo envuelva en cobijas, especialmente mantas gruesas de poliéster que puedan sobrecalentar al bebé. Los sacos de dormir o mamelucos son los mejores.

El lugar más seguro para su bebé es cerca de usted en la misma habitación, especialmente en un moisés junto a su cama, una co-cama unida a la suya, o una cuna junto a su cama. Esto hará más fácil darle de comer, reconfortarlo y monitorear a su bebé durante la noche.

Humo de Segunda Mano

Se ha demostrado que los niños que están expuestos al humo de segunda mano se enferman más que otros. Están más propensos a sufrir:

- Infección de oídos
- Resfriados
- Neumonía, bronquitis y otras enfermedades de pulmón
- Asma y síntomas más severos de asma
- Síndrome de muerte repentina infantil (muerte de cuna)

Los infantes cuyas madres son grandes fumadoras nacen adictos a la nicotina y pueden sufrir ansiedad por la falta de nicotina al nacer. A continuación hay algunas cosas que debe hacer para proteger a su infante de estos riesgos de la salud.

- No fume durante el embarazo y evite el humo de segunda mano.
- No fume cerca de su infante.
- No deje que otros fumen cerca de su infante.
- No permita que los fumadores carguen a su bebé por periodos largos de tiempo.
- Si un fumador quiere cargar a su bebé, pídale que se lave las manos y los brazos, que se cambie de ropa y se recoja el pelo hacia atrás.
- No permita que nadie fume cuando su bebé está en el auto (en California es ilegal fumar en el auto si hay niños menores de 18 años).



Exámenes de Salud

Durante el primer año de vida, su bebé visitará muchas veces al doctor. Los exámenes de salud son importantes para llevar un seguimiento de la salud y el desarrollo de su bebé. En estas visitas, su bebé debe recibir lo siguiente:

- Un examen de pies a cabeza
- Medidas de altura, peso y el tamaño de su cabeza
- Exámenes de vista y oído
- Exámenes dentales
- Exámenes de sangre, orina y otros que sean necesarios
- Vacunas (en la mayoría de las visitas)

El doctor o su personal le dará también información importante acerca de la salud, desarrollo y cuidados de su bebé. Los exámenes de salud también son un buen momento para preguntar o plantear cualquier preocupación.

¿De qué protegen las vacunas?

HepB: Hepatitis B

DTaP: Difteria, tétano y tos ferina

Hib: Haemophilus influenza tipo b

PCV: Enfermedad neumocócica

Polio: Poliomiелitis

RV: Infección rotavirus

MMR: Sarampión, paperas, rubéola (sarampión alemán)

Varicela: Varicela

HepA: Hepatitis A

Calendario de exámenes de salud y vacunas

| Examen | Vacunas recomendadas |
|----------------|---|
| Menos de 1 mes | Al nacer: Hepatitis B |
| 1-2 meses | 2 meses: HepB, DTaP, PCV, Hib, Polio, RV |
| 3-4 meses | 4 meses: DTaP, PCV, Hib, Polio, RV |
| 5-6 meses | 6 meses: HepB, DTaP, PCV, Hib, Polio, RV |
| 7-9 meses | No vacunas |
| 10-12 meses | 12 meses: MMR, PCV, Hib, Varicela, HepA |
| 13-15 meses | 15 meses: DTaP |

Las vacunas pueden tener ligeros efectos secundarios. Algunos bebés se ponen inquietos y pueden tener una fiebre leve.

Si siente que su bebé está teniendo una reacción que amenaza su vida, llame al 911.

A Prueba de Niños y Seguridad en el Hogar

Todos los años suceden muchísimos accidentes en el hogar. Los niños pequeños son curiosos y no siempre entienden lo que es peligroso. La supervisión es la precaución más importante que usted puede tener. Una buena idea es que usted se ponga en el piso a gatear al nivel del bebé para encontrar todas las cosas que podrían poner a su hijo en riesgo de un accidente. La siguiente lista tiene otros pasos que usted puede seguir para hacer que su hogar sea lo más seguro posible.

✓ Marque el recuadro después de haber revisado los consejos de seguridad para cada habitación.



Cocina

- Gire los mangos de las ollas hacia la parte posterior de la estufa.
- Asegúrese de supervisar a su hijo cuando esté en la cocina.
- Mantenga cuchillos, objetos filosos, productos de limpieza, cerillos y encendedores fuera del alcance del niño o use candados en los cajones o gabinetes donde los guarda.



Recámara

- Si es posible, coloque las cunas y camas lejos de las ventanas.
- Amarre los cordones de las cortinas o persianas o use productos para mantenerlas fuera del alcance.
- Nunca deje a su bebé solo en una cama o sillón.
- Asegúrese que haya alarmas de humo en cada habitación y cambie las baterías cada año.



Baño

- Mantenga jabones, lociones y shampoos fuera del alcance de los niños o en gabinetes con candado.
- Todos los medicamentos deben tener tapaderas a prueba de seguridad y se deben guardar fuera del alcance del bebé o en gabinetes con candados.
- Nunca deje a su bebé solo en la bañera o cerca del agua, ni siquiera por un segundo.



Por toda la casa

- Tape todos los enchufes.
- Cubra las esquinas u orillas de los muebles puntiagudos.
- Use puertas de seguridad para las escaleras
- Asegúrese que no haya objetos pequeños o afilados en el piso o al alcance del bebé.
- Otras: _____

Su Consejera Materna le dará algunos de los artículos para la seguridad del hogar mencionados anteriormente. Si alguien más cuida a su bebé mientras usted está en la escuela o en el trabajo, asegúrese que también esté siguiendo estas medidas de seguridad.

Previniendo el Envenenamiento por Plomo

Aunque a finales de 1970 se prohibió el plomo en la pintura y el gas, todavía queda en el medioambiente. El plomo aún se usa en algunas industrias. Algunos productos hechos en otros países y que se venden en los Estados Unidos también pueden contener plomo.

Los bebés y los niños pequeños corren más riesgo de envenenamiento por plomo porque se meten todo a la boca. Demasiado plomo puede dañar el cerebro de su bebé, los riñones, el hígado u otros órganos. Puede causar dificultades para que su hijo aprenda, preste atención y se comporte bien. El plomo se puede encontrar en distintos lugares. Los riesgos más comunes son:

- Pintura vieja, descascarada o picada
- Polvo o tierra

Usted puede mantener su hogar seguro del plomo

- Tome precauciones si usted vive en una casa o apartamento construido antes de 1978. Repare las áreas con pintura descascarada o pídale al manejador del edificio que pinte. Si esto no es posible, cubra esas áreas con cinta adhesiva o papel de contacto. Trate en lo posible de mantener a su bebé y a otros niños fuera de estas áreas.
- Mantenga su casa tan libre de polvo como sea posible (el plomo de la pintura y la tierra puede estar presente en el polvo). Use métodos húmedos de limpieza (como esponjas mojadas y trapeadoras) para limpiar el polvo.
- Lave las manos y los juguetes de sus niños con frecuencia.
- Evite remedios naturales que puedan contener plomo.



- Evite cocinar, o servir la comida o el agua en cerámica importada de colores brillantes.
- No deje a sus hijos comer dulces de México que contengan plomo.
- Asegúrese que usted y sus hijos eviten el polvo con plomo que se queda en la ropa de las personas que trabajan con ciertos materiales. Éstos incluyen los siguientes trabajos:
 - Hacer o reparar baterías
 - Trabajar con plomo, bronce o latón
 - Hacer o reparar radiadores
 - Hacer o pintar cerámica
 - Quitar pintura vieja
 - Demoler o remodelar casas, edificios o puentes
 - Soldar
 - Trabajar con chatarra
 - Trabajar en un campo de tiro

Si lo desea, su Consejera Materna le puede dar folletos con más información sobre el plomo en los remedios caseros, dulces y lugares de trabajo.

Los niños que han sido expuestos al plomo no se ven ni actúan enfermos. Se les debería de hacer un examen de sangre para revisar el nivel de plomo cuando alcancen los 12 meses. Asegúrese de que su bebé reciba este examen importante.

Cuidado Dental para el Bebé

Es importante cuidar bien de las encías y los dientes de su bebé. Los niños necesitan tener sus dientes de leche saludables para poder masticar y hablar claramente. Los dientes de leche también hacen espacio para los dientes de adulto. Una sonrisa bella y saludable también es importante para el autoestima de su niño.

Consejos para mantener saludables las encías y los dientes de su bebé

- Limpie las encías de su bebé después de alimentarlo, aún antes de que le salgan los dientes, con un paño limpio y húmedo.
- A los bebés normalmente les sale su primer diente entre los 6 y los 10 meses. Empiece a cepillar sus dientes con un cepillo de dientes suave y agua o una pequeña cantidad de pasta de dientes para bebé. Es recomendable esperar hasta los 2 años para empezar a usar pasta dental con fluoruro.
- Cepille adelante y atrás de los dientes del bebé, asegurándose de cepillar en la línea de la encía.
- Cuando al bebé le estén saliendo los dientes, dele una argolla fría para morder. También puede frotarle las encías con un paño frío y mojado.
- Los gérmenes pueden pasar de su boca a la de su bebé y causarle caries de primera infancia. Ni usted ni otras personas que cuidan al bebé deben compartir cucharas. Si el bebé toma de un biberón, nunca lo pruebe. Tampoco limpie el chupón con su boca.
- No meta los chupones en miel, azúcar u otros alimentos dulces.

Los alimentos sanos ayudan a proteger la boca de su bebé

- La leche materna es la opción más saludable. Siempre cargue al bebé mientras lo alimenta si usted u otras personas que lo cuidan le dan biberones con leche materna o fórmula.
- No ponga al bebé a dormir con un biberón.
- Los biberones sólo son para leche materna, fórmula o agua, no para jugo u otras bebidas dulces.
- Su bebé puede aprender a tomar en vaso a los 6 meses. Puede empezar a quitarle el biberón a su bebé entre los 9 y 10 meses. Los bebés deben dejar completamente el biberón entre los 12 y los 18 meses.
- El jugo sólo debe darse en vaso. Los bebés no necesitan jugo hasta los 12 meses.
- No le dé comidas azucaradas a su bebé, como dulces, galletas, refrescos u otras bebidas azucaradas.

Obtenga cuidado dental para usted y su bebé

- Empiece a llevar a su bebé al dentista entre los 6 y los 12 meses de edad.
- Revise los dientes de su bebé y busque manchas blancas. Si ve alguna, llévelo al dentista inmediatamente (pueden ser señales de caries tempranas).
- Mantenga buen higiene en su boca para evitar pasar gérmenes a la de su bebé. Cepille sus dientes dos veces al día y use hilo dental todos los días antes de dormir. Visite al dentista al menos una vez al año.

¡Invite a sus amistades y familiares que están esperando un bebé a que se conecten con Welcome Baby!

WelcomeBabySupport.org/espanol

