

Manual para Nuevos Padres

Una guía para mantener su salud y la de su nuevo bebé





Banner
University Family Care

¡Felicidades por el nacimiento de su bebé!

Este es el comienzo de un viaje increíble lleno de amor, descubrimiento y alegría. Tome las cosas un día a la vez y recuerde que está bien pedir ayuda. En Banner – University Family Care/ALTCS (B – UFC/ALTCS, *por sus siglas en inglés*), estamos aquí para ayudarlo durante este emocionante momento.

Le enviamos este Manual para Padres Primericios, una guía para mantener saludables a usted y a su nuevo bebé.

Llame a su proveedor para programar sus consultas posparto. No hay copago ni ningún otro cargo por los servicios cubiertos relacionados con el embarazo. Si su proveedor quiere verla con más frecuencia, siga sus recomendaciones.

Se recomienda que consulte a su proveedor para una consulta posparto inicial dentro de las tres semanas posteriores a la fecha de parto e incluso antes si ha tenido una cesárea. Su proveedor le recomendará consultas según sus necesidades individuales. Debe terminar con una consulta completa a más tardar 12 semanas después de su parto.

Las consultas regulares al proveedor ayudarán a asegurarse de que su bebé cumpla con muchos hitos importantes del desarrollo en el primer año de vida. El proveedor de su bebé querrá verlo en su primera consulta de bienestar para niños dentro de los primeros tres a cinco días después de que nazca su bebé. Llame al proveedor de su bebé para programar la primera consulta de bienestar de su bebé lo antes posible.

Si necesita ayuda para programar sus consultas o conseguir transporte, llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al 833-318-4146, TTY 711 para obtener ayuda. Estamos disponibles de lunes a viernes de 7:30 a.m. a 5 p.m.

También contamos con administradores de atención de enfermería disponibles para ayudarla a usted y a su bebé. Su administradora de atención médica puede brindarle educación sobre su atención posparto y el cuidado del bebé, trabajar con su proveedor o el de su bebé, asegurarse de que tenga todos los medicamentos que necesita usted y su bebé, conectarla con recursos comunitarios y ayudarla a comprender sus beneficios de atención médica y los de su bebé. Para comunicarse con una administradora de atención de enfermería, comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente al 833-318-4146, TTY 711 y solicite que la refieran al Departamento de Salud Materno Infantil.

Se recomienda que llame a Health-e-Arizona al 855-432-7587, de lunes a viernes de 7 a.m. a 6 p.m. para notificar al Departamento de Seguridad Económica (DES, *por sus siglas en inglés*) que ha dado a luz a su bebé y agregarlo a su plan de seguro médico.

Atentamente,

Departamento de Salud Materno Infantil
Banner – University Family Care

Hable con su proveedor de atención médica. Este kit no sustituye el asesoramiento de un experto cualificado. Llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al 833-318-4146, TTY 711 para obtener ayuda para elegir un proveedor.

Contenido de esta guía

Cuidarse Después del Parto

- Consulta y cuidados posparto | [Página 1](#)
- Nutrición | [Página 3](#)
- Ejercicio | [Página 3](#)
- Cambios físicos | [Página 4](#)
- Manejo del dolor | [Página 10](#)
- Descanso y sueño | [Página 10](#)
- Salud emocional | [Página 11](#)
- Preparándose para su próximo embarazo | [Página 13](#)
- Planificación familiar | [Página 14](#)

Cuidando a su Bebé

- Consultas de bienestar para niños | [Página 16](#)
- Señales de advertencia para bebés | [Página 18](#)
- Manejo de su recién nacido | [Página 18](#)
- Técnicas de vinculación y calma | [Página 19](#)
- Alimentación | [Página 19](#)
- Cuidado infantil | [Página 24](#)
- Seguridad del bebé | [Página 29](#)
- Programas para ayudar a los padres en Arizona | [Página 35](#)

Contáctenos

Centro de Atención al Cliente

833-318-4146

Si tiene pérdida auditiva o tiene dificultades para oír,
llame a TTY 711

Servicios de Emergencia

Marque 911

Sitio Web

www.BannerHealth.com/ALTCS

  @ BannerHealthPlans



Cuidarse Después del Parto

Volver a casa con su nuevo bebé puede ser maravilloso, emocionante y aterrador. Ahora está en el período posparto durante al menos seis semanas, aunque muchos expertos creen que los nuevos padres biológicos necesitan al menos un año para recuperarse completamente del embarazo y el parto. También es posible que escuche a su proveedor hablar sobre el “cuarto trimestre”. Estos son los primeros tres meses después del parto. Los padres que dan a luz y bebés pasan por muchos cambios y ajustes. Es útil pensar en los primeros meses como un tiempo de transición. Los primeros días pueden ser abrumadores. Esto es lo que puede esperar usted y su bebé.

Consultas y cuidados posparto

Cuidarse a sí mismo, le ayudará a ser el mejor padre que pueda ser. Es importante programar su consulta posparto después de llegar a casa. Se recomienda que consulte a su proveedor para una consulta posparto inicial dentro de las tres semanas posteriores a la fecha del parto y dentro de una o dos semanas si ha tenido una cesárea. Esto es un chequeo con el proveedor que vio durante el embarazo para asegurarse de que se está recuperando bien desde el parto. Su proveedor también puede:

- Preguntarle sobre su estado de ánimo.
- Preguntarle sobre cómo va el cuidado y la alimentación del bebé.
- Hablar con usted sobre las opciones de planificación familiar y la importancia de espaciar sus embarazos de manera segura.
- Hacer seguimiento sobre su sueño y fatiga.
- Revisar su recuperación física después del parto.
- Hacer referencias médicas para manejar cualquier enfermedad crónica.
- Hacer seguimiento de cualquier pregunta que pueda tener sobre su recuperación.

Llame a su proveedor de atención médica si tuvo una cesárea y si nota algún signo de infección alrededor de la incisión, incluyendo:

- Rojez.
- Hinchazón.
- Secreción.
- Sensibilidad o dolor.
- Caliente al tacto.

Si necesita ayuda para programar su consulta, comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente al 833-318-4146, TTY 711.

También podemos ayudarla a organizar el transporte sin costo hacia y desde su consulta.



AHCCCS cubre los servicios de apoyo de doulas durante el embarazo, el trabajo de parto y el parto y para hasta un año después del parto.

Una doula es una profesional no médica capacitada que puede brindar apoyo continuo a los padres biológicos para mejorar el embarazo, parto y resultados del recién nacido.

Llame a su proveedor de inmediato si tiene alguno de estos signos de advertencia:

- Coágulos de sangre del tamaño de un huevo o más grandes
- Un mal olor que sale de la vagina
- Fiebre de 100.4 F o más
- Dolor en la incisión de la cesárea o dolor de estómago que no desaparece
- Una incisión por cesárea que comienza a separarse
- Hinchazón, enrojecimiento, secreción o sangrado de la incisión o episiotomía
- Dolores de cabeza y dificultad para ver las cosas
- Signos de depresión o ansiedad
- Dificultad para orinar: No puede orinar, arde cuando orina o es muy oscura
- No ha defecado desde que dio a luz hace cuatro días
- Piernas o pantorrillas que duelen, se sienten calientes o están sensibles o hinchadas
- Hinchazón de las manos y la cara
- Dolor en la parte superior del abdomen
- Dificultad para respirar, confusión o ansiedad
- Cambios en la visión, como luces intermitentes, auras o sensibilidad a la luz
- Dolor o enrojecimiento en una o ambas mamas
- Náuseas o vómitos
- Aumento repentino de peso



Conozca las señales de advertencia.

Puede encontrar más información y recursos en:
www.cdc.gov/hearher/maternal-warning-signs/index.html.



Llame al 911 de inmediato si tiene:

- Caída facial.
- Dificultad para hablar.
- Convulsiones.
- Dolor en el pecho o problemas para respirar.
- Debilidad en un lado del cuerpo.

Recuerde notificar a cualquier proveedor de atención médica, incluidos los proveedores en un centro de atención de urgencia o sala de emergencias, si ha estado embarazada o ha dado a luz en el último año.

Mantener las cosas simples y establecer expectativas realistas puede ayudarle a manejar la vida con su nuevo bebé. Va a tomar algún tiempo aprender sobre su bebé y para que su bebé aprenda sobre usted.

No trate de hacer todo usted misma. Cuando la familia y los amigos quieran ayudarle, déjalos. También necesita hacer tiempo para usted misma. No se sienta culpable por querer pasar un tiempo a solas. Está perfectamente bien pedirle a otra persona que cuide a su bebé por un tiempo para que usted pueda cuidarse a sí misma.

Su pareja también puede experimentar cambios emocionales. Es natural que la combinación de un nuevo bebé, el estrés de los últimos nueve meses y un nuevo sentido de responsabilidad pueda afectarle negativamente. Sé paciente contigo misma y con los demás. Póngase en contacto con el equipo de apoyo si lo necesita.

Consejos para simplificar las cosas:

- Tenga las comidas en el congelador para cuando no tenga ganas de cocinar.
- Pídele a alguien de confianza que cuide al bebé mientras se baña o tomas una siesta.
- Apague su teléfono y concéntrese en su bebé durante la hora de comer.
- No dejes que la gente la visite cuando no está dispuesta a hacerlo. Está bien decir que no.
- Tómese tiempo sin el bebé para salir a caminar, hacer un mandado, etc

Nutrición

Continuar siguiendo una dieta nutritiva es importante para su recuperación y es importante si está amamantando.

Si necesita apoyo adicional, el programa de Mujeres, Bebés y Niños de Arizona (WIC, *por sus siglas en inglés*) brinda educación nutricional, servicios de apoyo a la lactancia materna, alimentos nutritivos suplementarios y referencias a servicios sociales y de salud. Llame a WIC al 800-252-5942 para comenzar.

Ejercicio

Hable con su proveedor de atención médica sobre qué tan pronto puede comenzar a hacer ejercicio y qué actividades son seguras. Asegúrese de comenzar lentamente y avanzar hacia entrenamientos más largos o ejercicios más intensos.

Recuerda llevar ropa cómoda, beber mucha agua y no esforzarse demasiado.

Tomarse el tiempo para hacer ejercicio:

- Ayuda a prevenir la depresión posparto.
- Le da más energía.
- Le ayuda a dormir mejor.
- Alivia el estrés.
- Ayuda a su cuerpo a volver a su forma anterior al embarazo.



Cambios físicos

Secreción vaginal

Si bien el revestimiento del útero se cura por completo, puede esperar tener una secreción vaginal con sangre llamada loquios durante unos días. La secreción generalmente se describe con un olor carnosos, mohoso o terroso. Querrás usar toallas sanitarias (*no tampones*) hasta que tus loquios se detengan, ya que los tampones pueden aumentar la posibilidad de una infección. Los loquios disminuirán y aclararán su color a un rosa pálido, luego a un amarillo pálido o blanco. Tendrá esta secreción más ligera durante un máximo de cuatro a seis semanas. La secreción será más abundante cuando se levante de la cama por primera vez o después de demasiada actividad física.

Número de días después del parto:

- El primero de 1 a 3 días

Tipo de loquios que puede tener

- » Rojo brillante a oscuro
- » Flujo pesado a medio
- » Puede tener pequeños coágulos

- Alrededor de los días 3 a 10

Tipo de loquios que puede tener

- » Rosado o acastañado
- » Flujo de medio a ligero
- » Muy pocos o ningún coágulo

- Alrededor de 10 a 14 (*tal vez más*)

Tipo de loquios que puede tener

- » Color blanco amarillento
- » Flujo muy ligero
- » Sin coágulos ni color rojo brillante



Llame a su proveedor si:

- Remojar más de una toalla sanitaria en una hora.
- Expulsar coágulos de sangre del tamaño de un huevo o más grandes.
- Nota que su secreción tiene mal olor.

Útero

Durante el embarazo, es normal que el útero crezca hasta aproximadamente 11 veces su peso normal. Después de dar a luz, su útero pesará más de 2 libras y será aproximadamente del tamaño de una toronja. En aproximadamente seis semanas, volverá a su peso normal de aproximadamente 2 onzas. Es posible que tenga dolores después del parto (*calambres en el útero a medida que se encoge a su estado anterior al embarazo*).

Sus calambres pueden empeorar mientras está amamantando, si tuvo varios o si este no es su primer bebé.

Vejiga

Debe tratar de vaciar la vejiga inmediatamente después de dar a luz y nuevamente cada tres o cuatro horas mientras esté en el hospital. Cuando llegue a casa, es probable que expulse grandes cantidades de orina durante los primeros días.

Además de la orina, también se está deshaciendo del exceso de líquido que hizo que sus piernas y manos se hincharan al final del embarazo. Es importante vigilar los síntomas de una infección del tracto urinario (UTI, *por sus siglas en inglés*) y llamar a su proveedor de inmediato si cree que puede tener una.

Esto puede incluir:

- Dolor o punzante al orinar.
- Necesidad frecuente o fuerte de orinar, mientras que a menudo produce solo una pequeña cantidad de orina.
- Orina lechosa, turbia, oscura, sanguinolenta o maloliente.
- Dolor en la parte inferior del estómago o en la espalda.

Es más probable que tenga una infección urinaria si tuvo un catéter de Foley permanente durante su recuperación en el hospital.

Es importante seguir manteniéndose bien hidratada y practicar un buen cuidado perineal para prevenir infecciones.

Cuidado perineal

Si tuviste una episiotomía o un desgarro perineal durante el parto, podría tardar entre cuatro y seis semanas en sanar. No te preocupes por los puntos porque se disolverán por sí solos. Llame a su proveedor si el área no parece estar sanando o si su dolor aumenta. Una buena higiene puede ayudar a aliviar el dolor, prevenir infecciones y promover la curación.

Consejos para un perineo sano:

- Mantenga limpia el área entre la vagina y el recto.
- Lávese cuidadosamente las manos antes y después de cambiar las toallas sanitarias.
- Lávese el perineo con agua y jabón al menos una vez al día.
- Enjuague con agua tibia después de orinar y defecar.
- Lavar y limpiar de adelante hacia atrás.
- Aplique su toalla sanitaria de adelante hacia atrás.
- Cambie siempre la toalla sanitaria después de orinar o defecar.
- Verifique la cantidad y el color de la secreción cuando cambie la toalla sanitaria.

Tener relaciones sexuales

Los bebés ocupan gran parte de su tiempo y energía, lo que dificulta que muchos padres primerizos recuperen su cercanía como pareja.

Es una buena idea hablar con su pareja sobre la reanudación de la actividad sexual para evitar cualquier malentendido.

Si tuviste un desgarro, una episiotomía o una cesárea, puede tardar hasta seis semanas en sanar y sentirse menos doloroso.

Hable primero con su proveedor antes de reanudar el coito vaginal.

Cuando decida tener relaciones sexuales, una crema o jalea a base de agua puede ayudar con la sequedad vaginal.

Hágala saber a su pareja si alguna actividad sexual es dolorosa para usted.

Evacuaciones

Las hormonas, los medicamentos, la deshidratación, el dolor en el perineo (*el área entre la vagina y el ano*) y la menor actividad física pueden retrasar la función intestinal. Puede ser posible que no defeque durante uno o dos días después de dar a luz. Cuando lo haga, puede ser incómodo o hacer que sienta un poco de miedo.

Cuando sea el momento:

- Trate de relajar su cuerpo.
- Ponga los pies en un taburete y descanse su codos en las rodillas.
- Desde el frente, puede sostener una toalla sanitaria limpia sobre el perineo para
- Evite esforzarse porque puede empeorar las hemorroides.

Lo que puede ayudar:

- No resista la tentación de ir.
- Bebe de seis a ocho vasos de agua al día.
- Coma muchos granos, frutas y verduras.
- Caminar o hacer estiramientos de yoga.
- Pregúntele a su proveedor acerca de la toma de laxantes.

Hemorroides

Las hemorroides son venas inflamadas dentro del recto o fuera del ano. Pueden llegar a ser dolorosos, causar picazón e incluso causar sangre. Las hemorroides no suelen ser graves, pero pueden ser incómodas.

Lo que puede ayudar:

- Evite estar sentado o de pie durante largos períodos de tiempo.
- Acuéstese todo lo que pueda.
- Pruebe con un paño frío o un baño tibio.
- Use toallitas húmedas en lugar de papel higiénico.
- Pregúntele a su proveedor sobre el uso de cremas, supositorios o analgésicos.

Senos

La lactancia materna puede ser un desafío, pero hay ayuda disponible para que funcione para usted y su bebé. Preste atención a cualquier cambio en los senos y sepa cuándo es el momento de buscar ayuda.

Pezones Adoloridos

Algunas personas experimentan sensibilidad en el pezón cuando comienzan a amamantar. Normalmente, esto no es nada de qué preocuparse. La sensibilidad del pezón suele alcanzar su punto máximo alrededor del tercer o cuarto día, mejora al séptimo día y desaparece en dos semanas. No debería haber ningún daño en la piel. Se sentirá más como un agrietamiento.

Lo que puede ayudar:

- Intente sostener a su bebé en una posición diferente para alimentar.
- Asegúrese de que su bebé tenga un buen agarre (*pezón y gran parte de la areola en la boca*).
- Rompa la succión con el dedo antes de quitar al bebé del pecho.
- Aplique un poco de leche materna en el área del pezón y deje que se seque al aire.
- Pregúntele a su proveedor si puede usar lanolina en los pezones.

No es normal experimentar crujidos, sangrado u otros daños en los pezones. No deje que nadie le diga que todo se ve bien. Puede haber una causa subyacente, como un problema anatómico o una infección.

Busque atención médica de urgencia si presenta alguno de estos síntomas:

- Dolor intenso e insoportable.
- Dolor que continúa durante la alimentación.
- Dolor entre comidas.
- Dolor que continúa más allá de las primeras semanas.
- Daño en la piel, como grietas, ampollas o sangrado.

Acumulación

Aproximadamente tres o cuatro días después del parto, los senos pueden bloquearse, o pesar más e hincharse. La acumulación es causada por el aumento del flujo sanguíneo a los senos, la hinchazón del tejido circundante y el aumento de la leche. Es posible que sienta una sensación pulsátil y malestar a medida que la leche comienza a fluir. La hinchazón suele desaparecer en uno o dos días.

Si tiene acumulación en los senos:

- Amamante con frecuencia y no te saltes las tomas.
- No limite el tiempo que el bebé pasa en su pecho.
- Asegúrese de que su bebé esté bien agarrado.
- Extraiga leche con regularidad si su bebé no está amamantándose bien
- Use masajes durante la alimentación para ayudar a que la leche fluya.
- Aplique compresas frías durante 15 a 20 minutos después de una alimentación.
- No use un sostén que le quede demasiado apretado;
- Esto puede disminuir la producción de leche.
- Evite el uso temprano de chupetes, biberones y leche de fórmula.



Obstrucción lactífera

Cuando el flujo de leche se obstruye, puede obstruirse el conducto lactífero. Los conductos bloqueados suelen estar calientes y duelen al tacto, como un moretón. Pueden sentirse como bultos del tamaño de un chícharo o un área de acumulación en el seno.

¿Qué causa la obstrucción de los conductos lactíferos?

- Presión de un sostén apretado, demasiada leche, un sostén con aros, poca alimentación o problemas de agarre por presión del pulgar/dedo.
- Estrés o cansancio.
- Saltarse las comidas.
- Cirugía de mama.

Lo que puede hacer:

- Toma un baño tibio.
- Coloque una compresa tibia en el área.
- Alimente a su bebé con frecuencia.
- Masajea esa zona hacia el pezón mientras amamanta.
- Extraiga leche o extraiga leche después y entre las tomas para drenar los senos.
- Use una compresa fría si el seno está adolorido después de una alimentación.
- Beba mucho líquido y descanse más.

Mastitis

Cuando uno de los conductos lactíferos está bloqueado, puede volverse sensible e inflamado. Esto se llama mastitis y puede provocar una infección en las mamas. La mastitis no infecta la leche materna, solo el tejido dentro de la mama. Si su bebé se niega a comer o si debe saltarse una alimentación, extraiga la leche con un extractor o con la mano. Si cree que podría tener una infección mamaria, llame a su proveedor de atención médica de inmediato.

Su seno puede estar infectado si siente que usted:

- Tiene una zona muy adolorida y dura en la mama.
- Ver rayas rojas en el seno.
- Tiene una gran área rosada en el seno.
- Tiene fiebre superior a 100.4 F y escalofríos.
- Siente que tiene gripe.
- Dio a luz hace menos de dos semanas.

Si tiene una infección y su proveedor le receta antibióticos:

- Tome los antibióticos según las indicaciones hasta que se acaben por completo.
- Llame a su proveedor si no se siente mejor en dos o tres días.

Si no planea amamantar y desea secar su suministro de leche, siga los siguientes consejos:

- Use un sostén de apoyo.
- Aplique una compresa fría en los senos.
- Pregúntele a su proveedor acerca de tomar analgésicos si es necesario.
- No estimule los senos a través de la lactancia materna o la extracción de leche, ya que esto aumentará la producción de leche.

Alopecia

El embarazo cambia el ciclo de crecimiento del cabello, por lo que no es inusual perder algo de cabello durante unas semanas después de dar a luz. No se preocupe. Su cabello volverá a su ciclo de crecimiento normal en unos pocos meses.

Ciclo menstrual

Es probable que tengas su primer período en aproximadamente siete a nueve semanas. Si está amamantando, es posible que le tome 12 semanas o más tener su próxima menstruación. Incluso si no tienes la menstruación, tu cuerpo puede producir óvulos y podrías quedar embarazada de nuevo.



Músculos y articulaciones

Durante uno o dos días después de dar a luz, los músculos del hombro, el cuello y el brazo pueden estar doloridos y cansados. Las articulaciones de los dedos también pueden sentirse rígidas. Estos dolores deberían desaparecer en uno o dos días. Va a tomar tiempo y ejercicio volver a poner en forma los músculos del estómago.

Piel

El aumento de los niveles hormonales durante el embarazo puede haber causado algunos cambios en el color de la piel, como manchas marrones en la cara, una línea oscura en la mitad del abdomen o acné. Estos cambios en la piel generalmente desaparecen por completo o se desvanecen significativamente dentro de varios meses después de que nazca el bebé. Cualquier pequeña mancha roja en los vasos sanguíneos o erupciones rojas también desaparecerá. Las estrías se desvanecerán gradualmente a líneas plateadas, pero no desaparecerán por completo.

Varices

Es posible que haya desarrollado venas azules grandes (*venas varicosas*) en las piernas durante el embarazo. Las venas varicosas pueden ser dolorosas. Elevar los pies cuando se sienta y seguir usando medias de apoyo para la maternidad durante las primeras seis semanas después del parto puede ayudar a que sus piernas se sientan más cómodas. Las venas varicosas generalmente mejoran sin tratamiento. La cirugía de venas no se recomienda durante los primeros seis meses después del parto.

Manejo del dolor

La cantidad de dolor o malestar que sienta después de dar a luz depende de cuánto tiempo estuvo en trabajo de parto, el tipo de parto y cómo responde al dolor. En los primeros uno o dos días después de dar a luz, puede sentir dolores musculares y fatiga, especialmente en los hombros, el cuello y los brazos. Esto es causado por el esfuerzo físico del trabajo. También puede tener algo de rigidez en las manos, causada por los líquidos intravenosos y la forma en que su cuerpo redistribuye el líquido de forma natural.

Las medidas de confort para el dolor incluyen:

- Masaje y relajación.
- Respiración profunda.
- Escuchar música.
- Bolsas de hielo durante las primeras 24-48 horas.
- Almohadilla tibia en el abdomen para los calambres.
- Baño de asiento caliente o baños de hierbas.

Alivio médico del dolor

Hable con su proveedor sobre qué opciones son seguras para usted.

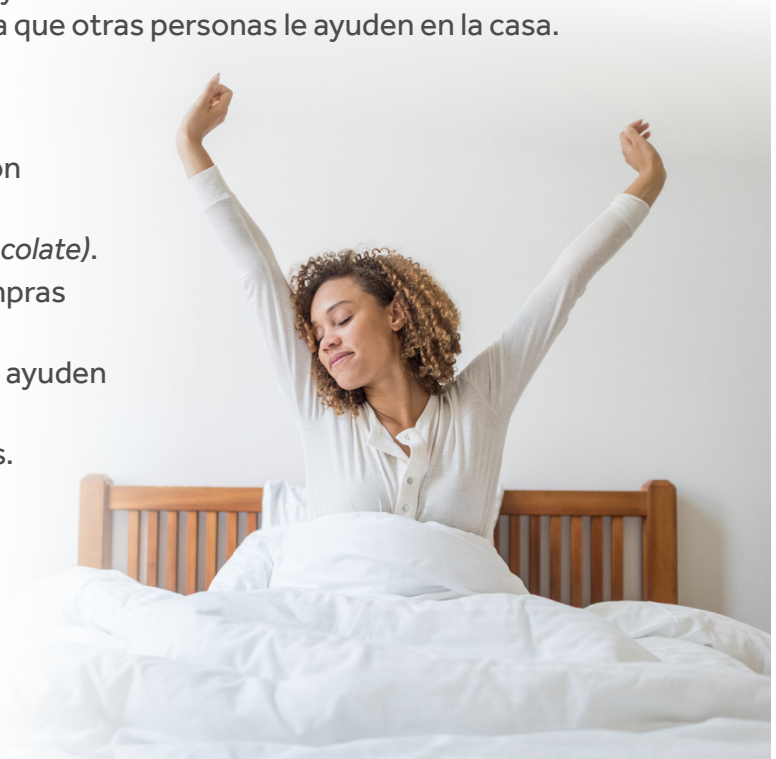
- Cremas o aerosoles tópicos.
- Medicamentos de venta libre como acetaminofeno o ibuprofeno.
- Medicamentos recetados.

Descanso y sueño

Los primeros días en casa después de tener a su bebé son un momento de descanso y recuperación. Trata de tomárselo con calma y descansar tanto como sea posible. Es posible que descubra que todo lo que puede hacer es comer, dormir y cuidar a su bebé. Trate de acostarse o tomar una siesta mientras el bebé duerme la siesta. Permita que otras personas le ayuden en la casa.

Consejos para descansar en casa:

- No trate de seguir un horario estricto.
- Si no puede dormir, prueba la relajación muscular, yoga o visualización.
- Evite la cafeína (*café, té, refrescos, chocolate*).
- Permita que otros ayuden con las compras y la cocina.
- Pídale a sus amigos y familiares que le ayuden con los otros niños.
- Pida lo que necesites a otras personas.



Salud emocional

Después del parto, es posible que se sienta triste y abrumada durante unos días. Muchas madres primerizas tienen la “tristeza posparto” después de dar a luz. Los cambios hormonales, la ansiedad por el cuidado del bebé y la falta de sueño afectan sus emociones. Es posible que se sienta:

- Cansada después del parto.
- Abrumada con un nuevo bebé.
- Estrés por cambios en las rutinas laborales o domésticas.
- Falta de tiempo libre.
- Una necesidad poco realista de ser un padre perfecto.
- Pérdida de lo que eras antes de tener al bebé.
- Menos atractiva.

¿Cuál es la diferencia entre la “tristeza posparto” y la depresión posparto?

Muchos padres primerizos tienen tristeza posparto en los días posteriores al parto. En la mayoría de los casos, la tristeza posparto desaparece en unos pocos días. Sea paciente contigo mismo. Sin embargo, si experimenta estos síntomas durante más de dos semanas, llame a su proveedor de inmediato para que lo examinen para detectar depresión posparto. La depresión posparto puede ocurrir en cualquier momento dentro de los primeros dos años después del nacimiento.

Cambios en sus sentimientos

- Sentirse deprimido la mayor parte del día todos los días
- Sentir pánico o miedo la mayor parte del tiempo
- Sentir vergüenza, culpa o como un fracaso
- Tener cambios de humor severos

Cambios en su vida cotidiana

- Tener poco interés en las cosas que normalmente le gusta hacer
- Comer mucho más o mucho menos de lo que es normal para usted
- Sentirse cansada todo el tiempo
- Aumentar o bajar de peso
- Tener problemas para dormir o dormir demasiado
- Tener problemas para concentrarse o tomar decisiones

Cambios en la forma en que piensa sobre usted o su bebé

- Tener problemas para establecer un vínculo afectivo con su bebé
- Pensar en lastimarse a sí misma o a su bebé
- Pensar en el suicidio (*suicidarse*)

Si está teniendo pensamientos de hacerse daño o a su bebé, llame a la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis marcando el 988.

Si usted o su bebé están en peligro, llame al 911.

Si le diagnostican depresión posparto, su proveedor de atención médica hablará con usted acerca de las opciones de tratamiento.

Esto podría incluir medicamentos o una referencia médica a un especialista en salud comportamental.

La ayuda está disponible

La Línea Directa Nacional de Salud Mental Materna brinda apoyo confidencial y sin costo las 24 horas del día, los 7 días de la semana, antes, durante y después del embarazo tanto en inglés como en español. Llame o envíe un mensaje de texto al 833-852-6262 para comenzar.

Si desea ponerse en contacto con un voluntario para encontrar apoyo para la depresión durante o después del embarazo, llame a Postpartum Support International al 800-944-4773.

Los voluntarios responden los mensajes durante el horario laboral.

Para obtener ayuda inmediata para una crisis de salud comportamental, comuníquese con:

- 988 Línea de Prevención del Suicidio y Crisis: Llame o envíe un mensaje de texto al 988.
- Línea directa de crisis del estado de Arizona: llame al 844-534-4673 o envíe un mensaje de texto al 44673.

Pueden ayudarlo a conectarse con proveedores y servicios de salud comportamental, incluidos el asesoramiento y las terapias. Llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al 833-318-4146, TTY 711 para solicitar una referencia.

¿Sabe que tiene acceso a un administrador de atención de salud comportamental a través de su plan de salud?



Cómo prepararse para su próximo embarazo

Decidir si le gustaría volver a quedar embarazada es una decisión importante. Si planea quedar embarazada nuevamente, es importante esperar de 18 a 24 meses desde su último embarazo para evitar complicaciones o parto prematuro.

Prepararse para su próximo embarazo es una clave importante para asegurarse de reducir las posibilidades de tener un embarazo inseguro y causar daño a su bebé por nacer. Puede prepararse de la siguiente manera:

- Usar un método anticonceptivo eficaz hasta que esté lista para tener un bebé.
- Consultar a su proveedor para hablar sobre:
 - » Cualquiera de sus condiciones médicas actuales como STI, diabetes, enfermedad de la tiroides, presión arterial alta, asma o cualquier otra enfermedad que esté afectando su salud.
 - » Cualquier estilo de vida y comportamiento, incluyendo fumar, beber alcohol, usar drogas, vivir en un ambiente estresante o abusivo o trabajar con o vivir cerca de sustancias tóxicas.
 - » Medicamentos recetados y de venta libre que esté tomando para asegurarse de que sean seguros para el embarazo.
 - » Ponerse al día con sus vacunas, incluida la vacuna anual contra la gripe y las vacunas contra el COVID-19.
- Tomar una vitamina prenatal con 400 microgramos de ácido fólico todos los días al menos tres meses antes de que planea quedar embarazada y continuar durante todo el embarazo.
- Dejar de usar drogas, fumar y alcohol. Hable con su proveedor o llame a nuestro Centro de Atención al 833-318-4146 si desea obtener más información sobre las opciones de tratamiento y asesoramiento disponibles para usted.
- Evitar sustancias tóxicas como productos químicos nocivos, metales, fertilizantes, repelentes de insectos y heces.
- Alcanzar y mantener un peso saludable. Las personas con sobrepeso o bajo peso aumentan el riesgo de complicaciones durante el embarazo.
- Aprender sobre cualquier historial familiar y compartirlo con su proveedor.
- Estar mentalmente sana. Hable con su proveedor o llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al 833-318-4146, TTY 711 si desea ayuda para encontrar un proveedor de salud comportamental.

Planificación familiar

Los servicios y suministros de planificación familiar están disponibles para los miembros en edad reproductiva, independientemente de su sexo, de 12 a 55 años de edad, que voluntariamente eligen retrasar o prevenir el embarazo.

Nuestros proveedores pueden ayudarle a revisar y elegir los métodos anticonceptivos que funcionen para usted. Los miembros pueden optar por obtener servicios y suministros de planificación familiar de cualquier proveedor apropiado, independientemente del estado de la red del proveedor de servicios de planificación familiar. Tampoco hay copago ni otro cargo por los servicios y suministros de planificación familiar. La asistencia de transporte a sus consultas de planificación familiar está disponible.

Los servicios y suministros de planificación familiar para los miembros elegibles para recibir cobertura completa de atención médica pueden recibir los siguientes servicios:

- Asesoramiento, medicamentos y/o suministros anticonceptivos, incluidos, entre otros, anticonceptivos orales e inyectables, anticonceptivos reversibles de acción prolongada (LARC, *por sus siglas en inglés*), incluida la colocación de anticonceptivos de acción prolongada en el posparto inmediato, anticonceptivos implantables subdérmicos, dispositivos intrauterinos (IUD, *por sus siglas en inglés*), diafragmas, condones, espumas y supositorios.
- Exámenes médicos y de laboratorio y procedimientos radiológicos asociados, incluidos los estudios ecográficos relacionados con la planificación familiar
- Tratamiento de las complicaciones derivadas del uso de anticonceptivos, incluido el tratamiento de emergencia.
- Educación sobre planificación familiar natural o referencia médica a profesionales de la salud calificados.
- Anticoncepción oral de emergencia poscoital dentro de las 72 horas posteriores a la relación sexual sin protección relaciones sexuales (*Mifepristona, Mifeprex o RU486 no son anticonceptivos de emergencia postcoitales*)
- Pruebas de detección del embarazo.
- Productos farmacéuticos cuando se asocian con afecciones médicas relacionadas con la planificación familiar u otras condiciones médicas
- Las pruebas de detección y el tratamiento de las infecciones de transmisión sexual están cubiertos, independientemente del sexo.
- Los servicios de esterilización están cubiertos, independientemente del género, para los miembros mayores de 21 años.

El dispositivo intrauterino (IUD) y el implante anticonceptivo son métodos anticonceptivos reversibles de acción prolongada (LARC). Ambos son muy eficaces para prevenir el embarazo. Duran varios años y son fáciles de usar. Ambos métodos son reversibles. Si quiere embarazarse o si quiere dejar de usarlos, pueden quitárselos en cualquier momento.

Si necesita servicios o suministros de planificación familiar de un proveedor que no está dentro de la red, comuníquese con su proveedor o plan de salud para obtener ayuda.

Elegir un LARC tiene sus ventajas, entre ellas:

- Es fácil de usar. Una vez que está en su lugar, no tiene que hacer nada más para prevenir el embarazo y es efectivo durante años.
- Nadie puede ver que está usando un método anticonceptivo.
- No interfiere con el sexo ni con las actividades diarias.
- Se puede insertar inmediatamente después de un aborto, un aborto espontáneo o un parto. Se puede utilizar durante la lactancia
- Casi todas las mujeres pueden usar un IUD. Hay pocos problemas médicos que impidan su uso.
- Si quiere quedar embarazada o si quiere dejar de usarlo, puede hacer que le quiten el IUD. Usted puede comenzar a tratar de quedar embarazada inmediatamente después de la extracción. Usted puede comenzar a tratar de quedar embarazada inmediatamente después de la extracción. El uso de un IUD no afecta su capacidad para quedar embarazada en el futuro.
- Con el tiempo, los IUD hormonales ayudan a disminuir el dolor menstrual y el sangrado menstrual abundante.
- El IUD de cobre también es una forma eficaz de anticoncepción de emergencia (EC, *por sus siglas en inglés*). Cuando se usa para la EC, debe colocarse en el útero dentro de los cinco días (120 horas) posteriores a tener relaciones sexuales sin protección. Luego, puedes dejarlo y usarlo como un método anticonceptivo regular. (*Lea Anticoncepción de Emergencia para obtener más información*).

Existen algunos riesgos al usar un LARC, entre ellos:

- En un pequeño número de mujeres, el IUD puede salir del útero. Es posible que se salga todo el IUD o que solo se salga una parte. El riesgo es mayor en las adolescentes, las mujeres con sangrado menstrual abundante y las mujeres a las que se les inserta un IUD inmediatamente después del parto. Si el IUD se sale, ya no es eficaz. Es posible que pueda colocarse un nuevo IUD.
- El IUD puede atravesar la pared del útero durante la colocación. Por lo general, esto no causa cualquier problema de salud importante, pero será necesario extraer el IUD. Esto es raro y sucede solo en 1 de cada 1,000 colocaciones.
- La enfermedad inflamatoria pélvica (PID, *por sus siglas en inglés*) después de la inserción del IUD ocurre muy raramente. El uso de un IUD por sí solo no aumenta el riesgo de PID. Las mujeres con una STI no diagnosticada en el momento de la inserción del IUD son más propensas a desarrollar PID que las mujeres sin una STI. Si corre el riesgo de contraer una STI, es posible que le hagan una prueba de detección antes de ponerte un IUD.
- En raras ocasiones, el embarazo puede ocurrir mientras una mujer está usando un IUD. Si se produce un embarazo y desea continuar con el embarazo, se debe retirar el IUD si su profesional de la salud puede ver el IUD en el cuello uterino o si los hilos son visibles. Si el IUD permanece en su lugar durante el embarazo, hay un mayor riesgo de aborto espontáneo e infección.
- En el raro caso de que ocurra un embarazo con el IUD colocado, existe una mayor probabilidad de que será un embarazo ectópico. Esta es una afección grave que requiere atención médica de inmediato.

Los siguientes servicios no están cubiertos por la planificación familiar:

- Servicios de infertilidad, que incluyen pruebas, tratamiento o reversión de una esterilización o vasectomía tubárica
- Consejería para la interrupción del embarazo, a menos que cumpla con las condiciones específicas descritas en el Manual para Miembros de B – UFC/ALTCS, bajo la sección Atención de Maternidad, Interrupción del Embarazo Médicamente Necesaria
- Histerectomías si se hacen solo para la planificación familiar

Cuidando a su Bebé

El proveedor de atención médica de su bebé examinará completamente a su recién nacido antes de que salga del hospital. También responderán cualquier pregunta que pueda tener y le darán instrucciones para llevar a casa. Deberá programar una consulta para la primera visita al consultorio de su bebé en dos o tres días. Los primeros dos años de vida de su bebé son cruciales para su crecimiento y desarrollo. Es por eso que el proveedor de atención médica de su bebé querrá que lo lleve a chequeos regulares de “niño sano” o “bienestar de niño”.

Consultas de Bienestar

El proveedor de atención médica de su bebé querrá verlo en su primera consulta de bienestar dentro de los primeros tres a cinco días después de que nazca su bebé.

Estas consultas también se pueden llamar consultas de Detección, Diagnóstico y Tratamiento Periódicos Tempranos (EPSDT, *por sus siglas en inglés*). Las consultas de EPSDT son importantes para todos los bebés, niños y adultos jóvenes menores de 21 años.

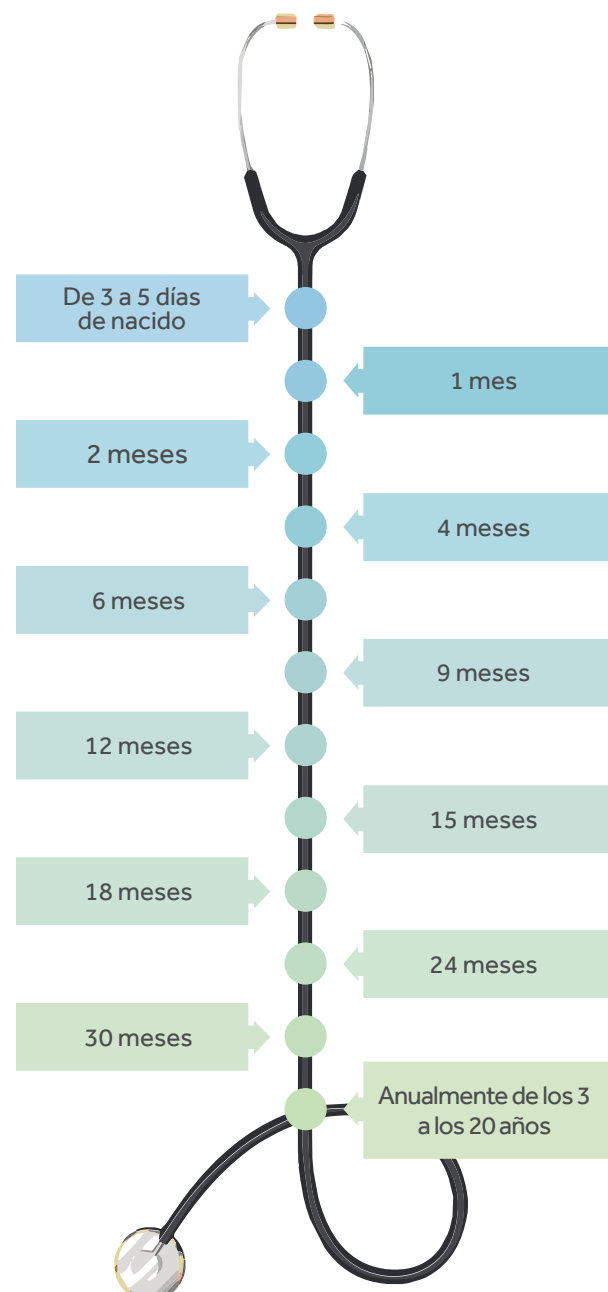
No hay cargos ni copagos por los servicios de EPSDT o cualquier servicio relacionado para ningún niño menor de 21 años en nuestro plan de salud.

Si necesita ayuda para programar la consulta de su bebé, comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente al 833-318-4146, TTY 711. También podemos ayudarle a organizar el transporte sin costo hacia y desde la consultas de su bebé.

Nurse On Call

Obtenga consejos sobre atención médica las 24 horas del día, los siete días de la semana llamando al 888-747-7990. Si usted o los miembros de su familia están enfermos o lesionados, llame a Nurse On Call para saber qué debe hacer a continuación. Este servicio es gratuito. Queremos ayudar.

El proveedor de atención médica de su bebé querrá verlo para sus consultas de bienestar en:



Una consulta EPSDT incluye:

- Un historial clínico completo y un examen físico.
- Chequeo de crecimiento y desarrollo.
- Vacunas, dependiendo la edad de su bebé.
- Otras pruebas, como una prueba de sangre u orina prueba, si es necesario.
- Educación para la salud.
- Pruebas de la vista y la audición.
- Un chequeo nutricional.
- Referencias médicas a especialistas como servicios de salud comportamental, si es necesario.

Los servicios de EPSDT también incluyen:

- Beneficios dentales.
- Cuidados preventivos.
- Tratamientos con fluoruro.
- Radiografías dentales.
- Selladores.
- Atención de emergencias.
- Chequeo regular.
- Dos limpiezas dentales profesionales cada año.
- Servicios oftalmológicos, incluidos anteojos.
- Servicios auditivos.

Beneficios de una consulta de bienestar

Prevención

Su niño recibe vacunas programadas para prevenir enfermedades. También puede preguntarle a su pediatra sobre la nutrición y la seguridad en el hogar y en la escuela. Para ver el calendario actual de recomendaciones de vacunas de los CDC para su bebé o niño, visite: www.cdc.gov/vaccines/imz-schedules/child-easyread.html.

Seguimiento del crecimiento y el desarrollo

Vea cuánto ha crecido su niño en el tiempo transcurrido desde su última consulta y hable con su proveedor sobre el desarrollo de su niño. Puede hablar sobre los hitos del desarrollo, los comportamientos sociales y el aprendizaje de su hijo.

Plantear cualquier asunto

Haga una lista de los temas de los que quiere hablar con el pediatra de su niño, como el desarrollo, el comportamiento, el sueño, la alimentación o cómo llevarse bien con otros miembros de la familia.

Enfoque de equipo

El proveedor de atención médica de su niño también puede referirlo a cualquier especialista que su niño pueda necesitar para ayudarle con su bienestar continuo. Estas referencias médicas están cubiertas por su plan de salud.

Si cree que algo puede estar mal entre las consultas, llame al proveedor de atención médica de su bebé.

En muchos casos, pueden responder a sus preguntas por teléfono. A menudo, muchas de las preocupaciones que tienen los nuevos padres resultan ser menores. Sin embargo, es posible que su proveedor le recomiende programar una consulta para que lleve a su bebé al consultorio.



Señales de advertencia para bebés

Incluso los padres experimentados pueden sentirse preocupados mientras se adaptan a los hábitos, las necesidades y la personalidad de un nuevo bebé. Si tiene preguntas o asuntos, no dude en llamar al proveedor de atención médica de su bebé.

Llame al 911 de inmediato si su bebé tiene:

- Los labios son azules.
- La piel es azul o pálida.
- Tiene problemas para respirar.
- El cuerpo es flácido o débil.

Llame al proveedor de atención médica de su bebé de inmediato si su bebé:

- Tiene la piel o los ojos amarillos.
- Tiene manchas blancas en la boca.
- No está comiendo o no está comiendo bien.
- No defeca durante 48 horas.
- Moja menos de seis pañales al día.
- Tiene enrojecimiento, secreción o mal olor en el ombligo.
- Tiene fiebre de 100.4 F o más.
- No orina dentro de las seis a ocho horas posteriores a la circuncisión.
- Está vomitando.
- Lloro mucho sin razón aparente.
- Tiene muchas deposiciones con mucho líquido, mucosidad, sangre o mal olor.

Manejo de su recién nacido

- Lávese las manos *(o use un desinfectante de manos antes de tratar a su bebé)*.
- Tenga cuidado de sostener la cabeza y el cuello de su bebé.
- Tenga cuidado de no sacudir a su recién nacido.
- Asegúrese de que su bebé esté bien sujeto en el portabebés, carriola o silla de coche.
- Evite cualquier actividad que pueda ser demasiado brusca o demasiado saltarín *(como ser rebotado o sacudido sobre una rodilla o lanzado en el aire)*.



Técnicas de vinculación y calma

Los bebés comunican sus necesidades llorando. Cuando un bebé llora, por lo general le dice que tiene hambre, que está cansado o que necesita un cambio de pañal. Si su bebé todavía está inquieto después de alimentarse, una siesta y un cambio de pañal, aquí hay algunas maneras de calmar a su bebé:

- Canta y háblale a su bebé.
- Léele un libro a su bebé.
- Lleve a su bebé afuera en una carreta para dar un paseo corto.
- Sostenga a su bebé “piel con piel”: el bebé solo con el pañal, sostenga a su bebé contra su pecho desnudo, cubierto con una colcha ligera. A los bebés les encanta que los abracen sus padres.

Alimentación

Alimentación del bebé

Una decisión importante que debe tomar antes de que nazca el bebé es si planea amamantar o alimentar a su bebé con fórmula. WIC es un gran recurso para cualquiera de las dos opciones.

WIC ofrece clases de lactancia materna a personas embarazadas y posparto, alimentos saludables y puede ayudar con suministros de lactancia y fórmula. Llame a WIC al 800-252-5942 para comenzar.

Lactancia

Empezar

La leche materna es el mejor alimento para su bebé durante el primer año de vida. La lactancia materna es natural, pero también es una habilidad aprendida que puede parecer un poco abrumadora al principio. Así que tenga paciencia consigo misma. Pide ayuda si la necesita, y recuerde, no está sola. Hay muchos recursos disponibles.

Para mamá

- Pueden ayudar a perder el peso ganado durante el embarazo.
- Reduce la tasa de diabetes tipo 2 y presión arterial alta.
- Reduce las tasas de cáncer de mama y de ovario.
- Disminuye la cantidad de sangrado que tiene después de dar a luz.

Para bebé

- La leche materna tiene la cantidad adecuada de nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo de su bebé.
- La leche materna es más fácil de digerir que la leche de fórmula, que puede ayudar a disminuir los gases y los problemas de alimentación y estreñimiento para su bebé.
- La leche materna contiene anticuerpos que protegen a los bebés de ciertas enfermedades e infecciones.
- Los bebés amamantados tienen un menor riesgo de padecer el síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS, *por sus siglas en inglés*).

La lactancia materna tiene muchos beneficios tanto para la mamá como para el bebé.

Etapas de la leche materna

Calostro

- Esta es la primera leche que se desarrolla durante el embarazo. También lo hará durante los primeros días después del nacimiento de su bebé.
- Alto contenido en proteínas, vitaminas y minerales que su recién nacido necesita.
- Contiene anticuerpos que protegen a su bebé de enfermedades.

Leche de transición

- Una combinación de calostro y leche madura, que se desarrolla. La leche cambia y aumenta en cantidad.
- Tiene altos niveles de grasas, lactosa, proteínas, vitaminas hidrosolubles y calorías.

Leche madura

- Contiene principalmente agua, hidratos de carbono, proteínas y grasas.
- Mantiene a su bebé hidratado y mantiene un correcto equilibrio de líquidos.
- Tiene anticuerpos que benefician el sistema inmunitario de su bebé mientras usted amamanta.

Elaboración de la leche

Cuando su bebé amamanta, su cerebro produce una hormona llamada prolactina. La prolactina le dice a las glándulas mamarias que produzcan más leche. Su cerebro también producirá una hormona llamada oxitocina. Esta hormona le dice a las glándulas mamarias que expriman la leche de los pezones, lo que se denomina respuesta de bajada de leche. Durante la bajada de la leche, es posible que sienta hormigueo, calor en el pecho y que sus senos se llenen.

Cuanta más leche tome su bebé de su pecho, más leche producirá. Un seno vacío también produce leche más rápido que uno lleno.

Señales de alimentación para bebés

Cuando los bebés estén listos para alimentarse, le mostrarán signos llamados señales de alimentación. Su bebé necesita amamantar al menos ocho veces cada 24 horas.

Señales de alimentación a las que hay que prestar atención:

- El bebé se chasquea los labios y saca la lengua.
- La cabeza del bebé se gira para buscar el pecho.
- Apertura y cierre de la boca del bebé.
- El bebé se lleva las manos y los puños a la boca.
- El bebé se vuelve más alerta y activo.
- El llanto es una señal de alimentación tardía. Calme a su bebé, primero sosteniéndolo piel con piel o meciéndolo suavemente.



Cómo amamantar

- Lávese las manos con agua y jabón.
- Siéntese en una cama o silla, usando almohadas como apoyo.
- Elija una posición para sostener a su bebé.
- Masajear suavemente cada seno y extraiga hasta salga la leche.
- Coloque a su bebé barriga a barriga con usted.
- Alinee la nariz de su bebé con su pezón.
- Levante suavemente la nariz de su bebé hasta su pezón.
- Levante suavemente el seno, manteniendo los dedos alejados de la areola.
- Pasa el pezón por encima del labio superior del bebé.
- Espere a que la boca de su bebé se abra bien.
- Acerque suavemente a su bebé hacia su pecho.
- Apunte el pezón hacia el paladar del bebé.

Leche de donante humana

Si su bebé no puede recibir leche materna debido a una afección médica que le afecta a usted o a su bebé, la leche materna pasteurizada de donante puede estar cubierta. Para obtener más información, hable con su proveedor de obstetricia, pediatra o llame a nuestro Centro de Atención al Cliente y pida hablar con un administrador de atención.

Qué esperar en las primeras semanas

Hay ayuda disponible para ayudarla a tener éxito con la lactancia materna. WIC es un gran recurso para las madres que amamantan. WIC ofrece clases de lactancia materna a personas embarazadas y posparto, alimentos saludables y puede ayudar con suministros para la lactancia materna. Llame a WIC al 800-252-5942 para comenzar.

Arizona tiene una línea directa de lactancia las 24 horas que está disponible sin costo y le brinda acceso a un consultor de lactancia en cualquier momento del día. Llame al 800-833-4642 para obtener más información.

Su plan de salud le proporcionará un extractor de leche. Hay muchos extractores de leche diferentes para elegir que mejor se adapten a sus necesidades. Llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al 833-318-4146, TTY 711 para obtener más información sobre cómo realizar su pedido.

Lactancia materna y medicamentos

La mayoría de las madres lactantes no necesitan dejar de amamantar para tomar medicamentos de venta libre o recetados. Casi todos los medicamentos pasan a la leche materna, pero por lo general solo en cantidades muy pequeñas.

Siga siempre las instrucciones del frasco sobre cómo tomar el medicamento. Consulte con un proveedor de atención médica, ya sea el suyo o el de su bebé, o con un consultor de lactancia certificado por la junta (IBCLC, *por sus siglas en inglés*) para averiguar si puede tomar un determinado medicamento durante la lactancia.

La línea directa de lactancia materna las 24 horas de ADHS está disponible en el 800-833-4642 para responder sus preguntas sobre la lactancia materna y los medicamentos. MotherToBaby tiene expertos disponibles, sin costo alguno, para brindarle información sobre medicamentos y otras exposiciones durante el embarazo y la lactancia por teléfono, mensaje de texto, correo electrónico o chat. Visite www.MothertoBaby.org o llame 866-626-6847 para más información.

Lactancia: Qué esperar en las próximas semanas

	Feliz cumpleaños	Día 2	Día 3-4	Día 5 al 11	Más de 2 semanas	
Los pechos de mamá	La mayoría de las mujeres notan que sus senos cambian y crecen con el embarazo.	Algo de sensibilidad es normal.	Los senos son más llenos, más pesados. Una ligera molestia en el agarre está bien siempre y cuando desaparezca en 30 segundos.	El pecho se sentirá más lleno antes de amamantar y más suave después. El dolor en el pezón debería aliviarse.	El dolor continuo en los pezones/ senos es una señal para pedir ayuda.	Los pechos de mamá
Alimentación	Piel con piel después del parto. Alerta a la primera alimentación, puede estar somnoliento el resto del día.	Más alerta, se alimenta cada 2-4 horas. Segunda noche = mucha alimentación.	De 8 a 12 veces en un período de 24 horas (no espaciados uniformemente).	De 8 a 12 veces en un período de 24 horas (no espaciados uniformemente).	De 8 a 12 veces en un período de 24 horas (no espaciados uniformemente).	Alimentación
Pañales	Mínimo una popó (meconio) y una mojada.	Mínimo 2 popós y 2 mojadas.	Mínimo 3 o 4 mojadas, 3 o 4 popós. La popó comienza a ponerse verde y pastoso.	Mínimo 6+ mojado, 3+ popós. La popó debe ser amarilla, con semillas y líquida.	Mínimo 6+ mojado, 3+ popós. La popó debe ser amarilla, con semillas y líquida.	Pañales
Peso	Peso al nacer.	La pérdida de hasta el 7% del peso al nacer es normal.	Comienza a aumentar de peso.	Aumento de peso de .5-2 onzas al día es normal.	El bebé debe volver al peso al nacer a las 2 semanas.	Peso

¡Señales de advertencia! Llame a su proveedor de atención médica si:

No mojar el pañal en 12 horas
 No ensuciar el pañal en 24 horas
 Temperatura de 100.4 F o más

Referencia: Lactancia materna: qué esperar en las primeras semanas, Departamento de Servicios de Salud de Arizona: www.azdhs.gov/prevention/nutrition-physical-activity/breastfeeding/index.php#resources

Lactancia materna y regreso al trabajo

Muchos padres tienen preguntas sobre la extracción de leche materna cuando regresan a su lugar de trabajo después de tener un bebé. Ya sea que regrese al trabajo después de la licencia de maternidad o comience un nuevo trabajo después de tener a su bebé, es posible que esté trabajando desde casa, en un lugar de trabajo o alguna combinación de los dos.

¿Cómo hablo con mi empleador sobre mis necesidades al regresar al trabajo?

Si trabaja fuera de su casa, hable con su empleador antes de regresar a su lugar de trabajo sobre la extracción de leche materna durante las horas de trabajo. Tener esta conversación desde el principio ayudará a asegurarse de que se implemente un plan. Hable con su empleador acerca de:

- Donde hay un espacio privado, que no es baño, para extraer leche materna.
- Dónde se puede almacenar la leche materna (*p. ej., refrigerador, hielera aislada*).
- Donde se pueden limpiar las piezas de la bomba.
- ¿Cuáles son los mejores horarios para usted durante su horario de trabajo para extraerse leche?

¿Dónde puedo almacenar la leche materna en mi lugar de trabajo?

- En el refrigerador: La leche materna extraída es un alimento y se puede almacenar junto con otros alimentos en cualquier refrigerador que sea apropiado para el almacenamiento de alimentos.
- En una hielera aislada: Puede almacenar y transportar leche recién extraída en una bolsa isotérmica con bolsas de hielo hasta por 24 horas. Una vez que llegue a casa, use la leche de inmediato, guárdela en el refrigerador o congélela.

¿Qué más podría ayudarme a continuar amamantando después de regresar al trabajo?

- Practique el uso de su extractor o la extracción manual de leche materna antes de regresar al trabajo, para que se sienta cómoda con el proceso.
- Prepare un suministro de leche materna congelada antes de regresar al trabajo.
- Piense en la cantidad de leche materna que necesitará dejar en casa o en la guardería para su bebé antes de su primer día de regreso al trabajo.
- Piense en la frecuencia con la que necesitará extraerse leche materna mientras está en el trabajo para tener suficiente para su bebé mientras están separados.
- Una vez que la lactancia materna vaya bien, practique la alimentación con biberón con leche materna para que su bebé esté acostumbrado a un biberón mientras usted está en el trabajo. Si su bebé tiene problemas para tomar un biberón al principio, intente que otro adulto alimente a su bebé con el biberón. También puede probar diferentes tipos de biberones y tetinas.

Cuidado infantil

Cuidado del pañal

El pañal de un recién nacido es un buen indicador de si está comiendo lo suficiente. En los primeros días después del nacimiento, un bebé debe mojar de dos a tres pañales cada día. Después de los primeros cuatro o cinco días, un bebé debe mojar al menos seis o más pañales al día. Las veces que su bebé hace popó en un día depende de si lo amamanta o lo alimenta con fórmula. Hable con el proveedor de su bebé si tiene alguna pregunta.

Cambiar el pañal del bebé

Necesitará:

- Un pañal limpio.
- Un paño limpio, toallitas húmedas para pañales o bolas de algodón.
- Ungüento para pañales si el bebé tiene sarpullido.
- Ropa limpia, si es necesario.

Consejos para cambiar el pañal del bebé

- Nunca deje a su bebé desatendido en el cambiador.
- Acueste a su bebé boca arriba y retire el pañal sucio.
- Quítele el pañal a un niño lentamente porque el aire que entra en contacto con su piel puede hacer que orine.
- Use las toallitas para limpiar suavemente el área del pañal de su bebé.
- Al limpiar a una niña, límpiela el trasero de adelante hacia atrás para evitar una infección de la vejiga.
- Para prevenir o curar una erupción, aplique ungüento.
- Aplique un pañal limpio con cada cambio de pañal.
- Recuerde siempre lavarse bien las manos después de cambiar un pañal.

Sarpullido causado por el pañal

La dermatitis del pañal es una preocupación común. La erupción es roja y llena de bultos y desaparecerá en unos días con baños calientes, un poco de crema para pañales y un poco de tiempo fuera del pañal. La mayoría de las erupciones cutáneas se deben a que la piel del bebé es sensible y le molesta el pañal mojado o sucio.

Para prevenir o curar el sarpullido del pañal:

- Cambie el pañal de su bebé con frecuencia y lo más pronto posible después de defecar.
- Después de limpiar el área, aplique una crema para prevenir el sarpullido del pañal o una "barrera" de crema. Las cremas con óxido de zinc son preferidas porque forman una barrera contra la humedad.
- Sea cuidadoso al limpiar el área del pañal. Use agua y un paño suave o toallitas húmedas para bebés que no contengan alcohol ni fragancias.
- Después de la limpieza, deje que el bebé pase parte del día sin pañal. Esto le da una oportunidad a la piel para ventilarse.
- Si el sarpullido del pañal continúa durante más de tres días o parece estar empeorando, llame a su proveedor del bebé. El tratamiento de la erupción puede requerir una receta médica.

Eliminación de líquidos o mucosidad

Es normal que algunos bebés tengan la nariz tapada hasta los 4 a 6 meses de edad. Si se le hace difícil respirar y amamantar al mismo tiempo, su bebé puede ponerse inquieto. El uso de gotas nasales de solución salina y una pera de goma o un aspirador nasal en casa puede ayudar a mantener la nariz de su bebé limpia. Aprenderá a usar una pera de goma antes de salir del hospital.

Demasiada mucosidad puede hacer que su bebé tenga gárgaras en los primeros días de vida. Si escuchas gárgaras, voltee a su bebé hacia un lado y dale palmaditas en la espalda como si lo estuvieras eructando. Si su bebé todavía tiene gárgaras, es posible que deba usar la pera.

Cómo usar una pera de goma:

- Siempre apriete la pera antes de ponerla en la boca o la nariz de su bebé.
- Al usar la pera de goma para eliminar la mucosidad del boca, solo succionar los lados de las mejillas.
- Suelte lentamente la pera para succionar la mucosidad y luego retire la pera de goma.
- Aprieta la pera de goma con fuerza para vaciar la mucosidad en un pañuelo de papel.
- Limpie la jeringa y succione de nuevo si es necesario.
- Limpie apretando y soltando la pera de goma en agua tibia y jabón.
- Mantenga la pera de goma cerca de la cama de su bebé.



Cuidado del cordón umbilical

A medida que el cordón umbilical del bebé se seca, cambiará de color y terminará pareciendo una costra. No lo toque, corte, ni lo arranque. Se secará y se caerá por sí solo en aproximadamente 10 a 21 días. Si el área alrededor del cordón umbilical se ve roja, drena algún tipo de líquido, huele mal o no se ha caído para la tercera semana de vida, hable con el proveedor de atención médica de su bebé.

Consejos para cuidar el cordón umbilical del bebé:

- Lávese las manos antes de tocar el cordón umbilical.
- Doble la parte superior del pañal por debajo del nivel del cordón umbilical.
- No use ningún tipo de ungüento o crema en el vendaje del cordón umbilical.
- Si una evacuación intestinal entra en contacto con el cordón, lávelo con agua tibia y séquelo suavemente.
- Es normal ver una secreción un poco clara o rojiza después de que se cae el cordón.

Uñas

Las uñas de las manos y de los pies de su bebé crecerán rápidamente. Aunque las uñas de un bebé son muy suaves y flexibles, siguen siendo lo suficientemente afiladas como para rascarse la cara. Querrá recortar o limar las uñas de las manos de su bebé aproximadamente una vez a la semana y las uñas de los pies aproximadamente cada dos semanas.

Consejos:

- Use una lima de uñas con frecuencia para mantener las uñas cortas.
- Use tijeras para bebés o tijeras sin filo para bebés mayores.
- Córtese las uñas después del baño o mientras el bebé duerme o se alimenta.

Bañar al bebé

Un baño dos o tres veces por semana durante el primer año está bien si el área del pañal del bebé está limpia. Los baños más frecuentes pueden reseca la piel de su bebé. El área del cordón umbilical de un bebé (*"ombligo"*) no debe sumergirse hasta que el muñón del cordón se caiga y el área se haya curado. Hasta que se caiga, el muñón del cordón cambiará de color de amarillo a marrón o negro. Esto es normal. Llame al proveedor de atención médica de su bebé si el área del ombligo se enrojece, tiene mal olor o presenta secreción. Dele a su bebé un baño de esponja hasta que el cordón umbilical se caiga alrededor de las dos semanas de edad.

Tenga estos artículos listos antes de bañar a su bebé:

- Un paño suave y limpio
- Jabón y champú suave y sin perfume para bebés
- Un cepillo suave
- Toallas o colchitas
- Un pañal limpio
- Ropa limpia y una gorra

Baños de esponja

- Para un baño de esponja, elija una superficie plana y segura (*como un cambiador, el piso o el mostrador*) en una habitación cálida.
- Llene una tina para bebés o recipiente con agua tibia (*no caliente*).
- Desvista a su bebé y envuélvelo en una toalla.
- Limpie los ojos de su bebé con un paño humedecido con agua solamente, comenzando con un ojo y limpiando desde la esquina interior hasta la esquina exterior. Use una esquina limpia de la toallita para lavar el otro ojo. Limpie la nariz y las orejas de su bebé con el paño húmedo. A continuación, vuelve a mojar el paño y, con un poco de jabón, lávale la cara suavemente y sécala suavemente.
- A continuación, con champú para bebés, crea espuma y lava suavemente la cabeza de su bebé y enjuague. Dale palmaditas a su cabello del bebé seco.
- Con un paño húmedo y jabón, lave suavemente el resto de su bebé, especialmente las arrugas debajo de los brazos, detrás de las orejas, alrededor del cuello y en el área del pañal.
- Una vez que haya lavado esas áreas, asegúrese de que estén secas y luego cambie el pañal y vista a su bebé.

Baño de tinas

Cuando su bebé esté listo para bañarse en la tina, el primer baño debe ser suave y breve. Si su bebé se molesta, vuelva a los baños de esponja durante una o dos semanas y luego intente el baño nuevamente. Además de los suministros para un baño de esponja, necesitará una tina para bebés.

- Llene la tina para bebés con 2 a 3 pulgadas de agua tibia (*no caliente*). Para probar la temperatura del agua, palpa el agua con el codo o el dorso de la mano.
- Coloque a su bebé en el agua tibia rápidamente después de desvestirlo. Use una de sus manos para sostener la cabeza y la otra mano para guiar al bebé con los pies primero. Baje lentamente a su bebé hasta el pecho y colóquelo en la bañera.
- Use un paño para lavarles la cara y el cabello. Cuando enjuague el jabón o champú de su cabeza del bebé, pasa la mano por la frente para que la espuma corra hacia los lados y el jabón no entre en los ojos.
- Lave suavemente el resto del cuerpo de su bebé con agua y una pequeña cantidad de jabón.
- A lo largo de los baños, vierta agua suavemente sobre el cuerpo de su bebé con regularidad para que no lo haga enfriar.
- Después del baño, envuelva a su bebé en una toalla inmediatamente, asegurándose de cubrir su cabeza. Las toallas para bebés con capucha son ideales para mantener caliente a un bebé recién lavado.

Seguridad en el baño

- Mientras baña a su bebé, nunca lo deje solo. Si necesita salir del baño, envuelva al bebé en una toalla y llévelo con usted.
- Nunca use cotonetes para limpiar los oídos de su bebé. Esto puede causar daños.



Envolver

Envolver bien a su recién nacido en una colchita, un saco de envoltura o un saco de dormir. Ayuda a su bebé a sentirse seguro y cálido al recordarle la calma y la cercanía que sintió dentro de su útero.

Cómo envolverse con una colcha:

- Extienda la colcha plana con una esquina doblada hacia abajo.
- Acueste a su bebé boca arriba sobre la colcha con la cabeza por encima de la esquina doblada.
- A los bebés les encantan sus manos y pueden chuparse los dedos para calmarse. Es importante para su desarrollo tener acceso a su mano cuando están envueltos.
- Mete las manos del bebé debajo de la barbilla y dobla la esquina izquierda de la colcha hacia el lado derecho del cuerpo del bebé.
- Meta la otra esquina de la colcha en el lado opuesto del cuerpo del bebé.
- Levanta la parte inferior y métela debajo de un lado del bebé.
- El envoltorio inadecuado puede provocar displasia de cadera. Si elige envolver a su bebé, use envoltura saludable que permite la libertad de movimiento de la cadera y evita posiciones que puedan causar problemas de cadera.

Envoltura o saco de dormir

A diferencia de las colchas para recién nacidos, las colchas y sacos de bebé están diseñados específicamente para ayudarle a envolver a su bebé. Ayudan a disminuir el reflejo de sobresalto e imitan el útero, lo que hace que su bebé se sienta seguro. Los productos de envoltura también pueden mantener a los bebés calientes y prevenir el sobrecalentamiento. Cuando su bebé esté envuelto, asegúrese de que sus caderas puedan moverse y que la colcha no esté demasiado apretada. Debe poder meter al menos dos o tres dedos entre el pecho del bebé y la colcha. Debe dejar de envolver al bebé alrededor de los 2 meses de edad o antes de que su bebé pueda darse la vuelta por sí solo.

Visite Strong Families AZ en www.StrongFamiliesAZ.com/ABCsafesleep. Complete el cuestionario "Sueño seguro" y podría recibir un saco de sueño de cortesía.

Complete el cuestionario
"Sueño seguro" y podría recibir
un saco de sueño de cortesía.



Seguridad del bebé

Sueño seguro

SIDS significa síndrome de muerte súbita y es la muerte súbita e inexplicable de un bebé menor de 1 año que no tiene una causa conocida, incluso después de una investigación completa. La mejor manera de proteger a su bebé del síndrome de muerte súbita es practicar hábitos de sueño seguros. Siga el "ABC" del sueño seguro a continuación para crear un entorno de sueño más seguro para su bebé.

Solo

El lugar más seguro para su bebé es solo en su propio espacio para dormir en la misma habitación con un padre o cuidador. Su espacio para dormir debe estar libre de otras personas, mascotas, colchas, juguetes, protector y otros objetos blandos.

Espalda

Cada vez que duerma, coloque a su bebé boca arriba antes de que tenga 1 año. Incluso a medida que su bebé crece y aprende a rodar, lo mejor es comenzar a dormir boca arriba.

Cuna

Su bebé siempre debe colocarse en una cuna aprobada para la seguridad sobre un colchón firme cubierto por una sábana ajustable sin otra ropa de cama u objetos blandos.

Para obtener más información, visite Strong Families AZ a
www.StrongFamiliesAZ.com/ABCsafesleep.

Síndrome del bebé sacudido

El síndrome del bebé sacudido es una lesión en la cabeza o el cuello debido al abuso físico de un niño. Sucede cuando alguien sacude a un bebé o lo golpea contra algo duro. La mayoría de los casos ocurren cuando un padre o cuidador está enojado, cansado o molesto porque un bebé no deja de llorar o el niño no puede hacer algo que el padre espera, como ir al baño.

Estas lesiones pueden causar daño cerebral permanente o la muerte. **Las personas nunca deben sacudir a un bebé por ningún motivo.** Si sospecha que su niño ha sido abusado, llame al 911 o llévelo a la sala de emergencias más cercana de inmediato.

¿Cómo se produce el síndrome del bebé sacudido?

- Alguien usa la fuerza para sacudir a un niño.
- Alguien usa la fuerza para tirar o dejar caer a un niño a propósito.
- Alguien golpea la cabeza o el cuello del niño con o contra un objeto, como el piso o los muebles.

Cuáles son los signos del síndrome del bebé sacudido?

- El bebé se mueve menos de lo habitual.
- El bebé está de mal humor y es difícil de consolar.
- Vómito.
- El bebé tiene problemas para succionar o tragar.
- El bebé come menos de lo habitual.
- El bebé no sonríe ni arrulla.
- El bebé parece rígido.
- Convulsiones.
- El bebé tiene problemas para respirar.
- El bebé tiene la piel azul.
- El bebé tiene pupilas (*las manchas oscuras en el centro de los ojos*) que no son del mismo tamaño.
- El bebé no puede levantar la cabeza.
- El bebé tiene problemas para enfocar los ojos o seguir el movimiento.

¿Qué le puede pasar a un bebé con el síndrome del bebé sacudido?

- Mala vista o ceguera
- Pérdida de audición
- Convulsiones
- Retraso en el desarrollo
- Problemas con el habla y el aprendizaje
- Problemas con la memoria y la concentración
- Parálisis cerebral
- Debilidad o problemas para mover partes del cuerpo
- Problemas con las hormonas controladas por el cerebro

El síndrome del bebé sacudido es 100% prevenible. Recuerde:

- Que todos los bebés lloran y pueden llorar mucho en los primeros meses de vida. No eres un mal padre si su bebé sigue llorando después de que haya hecho todo lo posible para calmarlo.
- Puede tratar de calmar a su bebé que llora de la siguiente manera:
 - » Frotando su espalda.
 - » Mecerlos suavemente.
 - » Ofrecer un chupete.
 - » Cantar o hablarles.
 - » Dar un paseo con una carreola o dar un paseo en el carro con el bebé en un asiento de seguridad.
- Si ha intentado varias cosas para calmar a su bebé y no deja de llorar, verifique si hay signos de enfermedad o malestar. Llame al doctor de su bebé si sospecha que su bebé puede estar lesionado o enfermo.
- Si se siente harta por un bebé que llora, es posible que deba concentrarse en calmarse. Coloque a su bebé en una cuna boca arriba, asegúrese de que esté seguro y luego aléjese un rato y llame a una amiga, pariente, vecino o línea de ayuda para padres para obtener ayuda. Cheque al bebé cada 5 a 10 minutos.



Siempre vigile al bebé

Nunca deje a su bebé solo en una superficie alta (*como un mostrador*), cerca de escaleras o en un automóvil, ni siquiera por un minuto. Nunca deje a su bebé solo en la tina o cerca de agua. Guarde las cubetas de agua, como los que se usan para limpiar.

Línea Directa de Control de Envenenamiento

Si su bebé u otra persona ha ingerido una sustancia venenosa, llame a la línea directa de ayuda para envenenamientos al 800-222-1222 en cualquier momento o vaya a www.AAPCC.org.

Tabaquismo y humo de segunda mano

No permita que nadie fume cerca de su bebé en su casa, automóvil o garaje. Las cenizas calientes de los cigarrillos quemarán la piel del bebé y el humo dañará sus pulmones. Los recién nacidos tienen un mayor riesgo de SIDS si están expuestos al humo del cigarrillo.

También tienen un mayor riesgo de sufrir problemas médicos graves, entre ellos:

- Infecciones de oído que pueden causar pérdida auditiva.
- Infecciones respiratorias, neumonía y asma.
- Cáncer de pulmón, enfermedad cardíaca y cataratas más adelante en la vida.
- El humo de segunda mano puede provenir de la ropa, los muebles y el aire, incluso si alguien no está fumando en ese momento.

Si usted o alguno de los miembros de su familia fuma:

- Fumar fuera, no en la casa, el coche o el garaje.
- Use una "chamarra para fumar" que se pueda quitar antes de acercarse al bebé.
- Cepíllese los dientes y lávese las manos antes de cargar a su bebé.
- Si necesita ayuda para dejar de fumar o vapear, Arizona tiene un servicio sin costo que está disponible las 24 horas del día llamado ASHLine. Llame al 800-556-6222 para comenzar.

Creciendo Juntos: La Conexión de la Crianza de los Hijos

Escanea el código QR o visite www.BannerHealth.com/ALTCS-Newsletters para ver su boletín digital. Incluye recursos útiles sobre temas comunes sobre el embarazo y la crianza de los hijos:



- De la barriga al bebé: cuidados durante y después del embarazo
- Cuente las patadas, aprecie los momentos
- Hacer que cada respiración sea un poco más fácil: Cómo proteger a su bebé del VRS
- WIC Arizona
- Adelántese a la sífilis
- Pruebas y atención del VIH durante el embarazo: Garantizar un futuro más saludable para usted y su bebé
- ¡Y más!

Asientos de coche

El lugar más seguro para su bebé es en un asiento de seguridad para niños aprobado orientado hacia atrás, colocado en el centro del asiento trasero de su vehículo. Consulte el manual del asiento de seguridad para conocer las instrucciones de instalación. Es una buena idea que un técnico certificado en asientos de seguridad instale el asiento de seguridad de su bebé. Llame al 866-SEAT-CHECK 866-732-8243 para obtener más información sobre la seguridad de los asientos de seguridad y las ubicaciones para instalar el asiento de seguridad de su bebé.

Recordatorios:

- El “mejor” asiento de auto se adapta a su recién nacido y se puede instalar correctamente en su automóvil.
- Elija un asiento de seguridad que cumpla con la Norma Federal de Seguridad Vehicular 213.
- Aprenda a instalar y usar el asiento en su automóvil antes de ir al hospital.
- Debe usar un asiento de seguridad CADA vez que ponga a su bebé en el automóvil.
- Nunca coloque un asiento de seguridad orientado hacia atrás frente a una bolsa de aire activa.
- No coloque juguetes, envolturas u otros artículos en un asiento de seguridad.
- Nunca use un asiento de seguridad que haya estado en un accidente.

Seguridad en el coche caliente

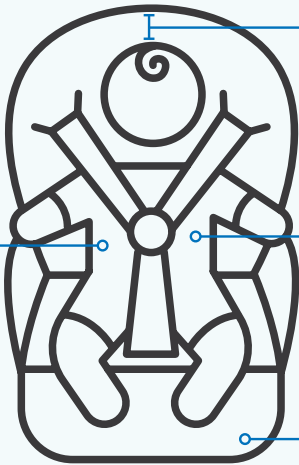
Nunca deje a su niño solo en un automóvil, ni siquiera por un minuto. Incluso si el automóvil está en marcha y el aire acondicionado está encendido, su automóvil puede calentarse más rápido de lo que cree. La temperatura corporal de su bebé puede aumentar de tres a cinco veces más rápido que la suya.

El golpe de calor o las lesiones por calor pueden ocurrir cuando la temperatura corporal de su bebé aumenta a 104 F o más. Causa lesiones potencialmente mortales en el cerebro, los riñones, el corazón y los músculos. El golpe de calor puede ocurrir después de solo 15 minutos de haber sido dejado en un automóvil caliente.

Cómo poner a su bebé en un asiento orientado hacia atrás

Las ranuras del arnés deben estar a la altura o por debajo de los hombros del bebé.

Correas de arnés debe estar ajustado lo suficiente como para que no pueda aflojar los hombros del bebé.



La cabeza del bebé debe estar 1 pulgada por debajo de la parte superior de la carcasa del asiento de seguridad.

Coloque el clip de retención del arnés a la altura de la axila del bebé.

Use solo protectores de cabeza y arneses que vienen con su asiento de seguridad.

Instale firmemente el asiento para bebés orientado hacia atrás en el asiento trasero de su automóvil.	El asiento no debe moverse más de 1 pulgada de lado a lado donde se une la base.	Un asiento para bebés debe inclinarse en un ángulo de aproximadamente 45 grados.	Evite la ropa voluminosa debajo del arnés ajustado. Coloque una colcha sobre su bebé después de que se haya abrochado el cinturón.
---	--	--	---

Recordatorios de seguridad

- No use su teléfono celular u otros artículos que puedan distraerlo mientras conduce o deja su automóvil.
- Como recordatorio de que su bebé está en el automóvil, coloque algo en el asiento trasero que no pueda dejar como un zapato, un teléfono celular o una bolsa de mano.
- Tenga mucho cuidado cuando su rutina cambie, como cuando tome una ruta diferente o cuando otra persona lleve a su niño.
- Establezca un recordatorio en su teléfono para asegurarse de dejar a su niño a la hora esperada.
- Pídale a su proveedor de cuidado infantil que siempre lo llame si su niño llega más de 10 minutos tarde.
- Siempre cierre su automóvil con llave cuando no haya nadie en él; Han muerto niños después de subirse a los coches y no pueden salir.
- Enseñe a los niños a nunca jugar en los coches.

CPR para infantes

La idea de tener que hacer reanimación cardiopulmonar (CPR, *por sus siglas en inglés*) a su bebé es muy aterradora. Pero es importante que sepa qué hacer en caso de emergencia. Se recomienda encarecidamente que los padres y otros cuidadores tomen una clase de CPR / primeros auxilios para bebés. Para encontrar una clase en su área, comuníquese con su hospital local o pregúntale a su proveedor de atención médica sobre las clases cercanas. La reanimación cardiopulmonar infantil es diferente de la reanimación cardiopulmonar (CPR) para adultos. Memorizar las letras C-A-B le ayudará.

Asfixia del bebé

La asfixia puede ser aterradora. Los pequeños se llevarán a la boca casi cualquier cosa que sea lo suficientemente pequeña. Si un objeto pequeño se atasca en la tráquea y su bebé no puede toser, respirar o llorar, debe saber cómo sacarlo lo más rápido posible.

Mantenga los artículos pequeños fuera del alcance del bebé. Alimentos como las salchichas en rodajas, los cacahuetes, las uvas, las palomitas de maíz, los caramelos, los malvaviscos y los trozos de zanahoria pueden atascarse en la boca del bebé. Los juguetes, la comida para mascotas y otros artículos pequeños que pueden caber en la boca de su bebé pueden tragarse o causar asfixia. Además, retire los cables del suelo o los que cuelguen cerca de las ventanas, y mantenga los objetos afilados fuera del alcance del bebé.

Llame al 911 si su bebé está en peligro.

Prevenir incendios y quemaduras

Según la Cruz Roja Americana, una vez que se inicia un incendio en su hogar, es posible que tenga tan solo dos minutos para escapar. Es por eso, que tener detectores de humo que funcionen y practicar un plan de escape en caso de incendio puede ser literalmente salvavidas. Si la habitación de su bebé está en el segundo piso o más alto, puede instalar una escalera de escape debajo de la ventana de la habitación. Mantenga un portabebés o un portabebés delantero en el cuarto del bebé para que sea más fácil para usted y su bebé bajar la escalera de manera segura si hay un incendio y esa es la única salida.

Use agua tibia, no caliente, para bañar a su bebé y siempre verifique la temperatura con el codo o el dorso de la mano. En la cocina, mantenga las ollas hacia la parte posterior de la estufa con las manijas hacia adentro y mantenga los líquidos calientes alejados del bebé. Para mayor seguridad y ayuda a prevenir quemaduras, baje la temperatura de su calentador de agua a menos de 120 F.

Prevención del envenenamiento por plomo

Los niños pequeños son los que corren mayor riesgo. Todavía se están desarrollando, a menudo se llevan objetos a la boca y absorben el plomo fácilmente.

Los niños con envenenamiento por plomo pueden verse y sentirse saludables. La única forma de detectar el envenenamiento por plomo es un análisis de sangre exhaustivo.

Todos los niños deben hacerse la prueba a los 12 y 24 meses de edad. Los niños entre 2 y 6 años que aún no se han hecho la prueba también deben hacerse una prueba de plomo en la sangre. También debe hablar con el pediatra de su niño sobre los factores de riesgo relacionados con los niveles elevados de plomo en la sangre.

Más información en

www.azdhs.gov/preparedness/epidemiology-disease-control/lead-poisoning/index.php

Seguridad de los muebles

Si va a comprar muebles nuevos para la habitación de su bebé, busca el sello de certificación de seguridad de la Asociación de Fabricantes de Productos Juveniles (JPMA, *por sus siglas en inglés*).

El sello confirma que el fabricante ha superado un conjunto adicional de pruebas de seguridad más allá de los requisitos estándar. Es posible que esté comprando cosas nuevas, o que sus amigos o familiares le regalen muebles y otros artículos usados en buen estado.

Qué buscar en los artículos nuevos y usados para su bebé

Moisés o cuna

- Fondo ancho y resistente para que no se vuelque
- Sin grapas, clavos u otros herrajes desnudos que podría lastimar al bebé
- Un colchón firme que se ajusta perfectamente (*no más menos de dos dedos entre el colchón y el costado*)
- Si hay patas plegables, deben bloquearse en su lugar

Cambiador

- Resistente para que no se vuelque
- Colocado lejos de cualquier ventana
- Una barandilla de 2 pulgadas
- Anaqueles o cajones para suministros de pañales
- Cuna de viaje
- Sin agujeros en la malla
- Pestillos y cerraduras para evitar que se pliegue en el bebé
- Sin aberturas que puedan atrapar la cabeza del bebé

Mecedora o columpio

- Amplia distancia entre ejes para que no se vuelque
- Cinturón de seguridad y correas fáciles de usar (*usar siempre correas*)
- Frenos fuertes que son fáciles de bloquear

Cuna

- Colchón firme con una sábana ajustable ajustada
- Barras a no más de 2 2/3 pulgadas de distancia
- La parte superior de la barandilla de la cuna al menos a 26 pulgadas de la parte superior
 - » Instale pestillos de seguridad en los gabinetes y cajones que su bebé pueda alcanzar. Asegúrese de mantener los medicamentos y limpiadores bajo llave y fuera de su alcance
 - » Evite lesiones y ahogamientos instalando puertas de seguridad alrededor de las escaleras y las piscinas. Asegúrese de que las puertas no tengan aberturas que puedan atrapar las manos, los pies o la cabeza de su bebé.

Programas para ayudar a los padres en Arizona

Health Start de Arizona: Para personas embarazadas o con un niño menor de 2 años. Si está embarazada o es madre y tienes dificultades, es importante que sepa que alguien puede ayudarle. Health Start de Arizona está aquí para ayudar. Nuestros visitantes del hogar pueden conectarlo con una variedad de organizaciones comunitarias que brindan atención médica, educación, recursos para padres y asistencia para la solicitud de otros programas. Lo llegaremos a conocer a usted y su familia, para que podamos ayudarle a obtener los recursos que necesita. Entendemos su cultura porque vivimos en su comunidad. También entendemos por lo que está pasando porque hemos ayudado a familias como la suya.

Visite www.StrongFamiliesAZ.com/Program/Arizona-Health-Start para encontrar al representante de su condado.

Early Head Start/Head Start: Para familias con niños menores de 5 años.

Head Start (*para niños de 3 a 5 años*) y Early Head Start (*personas embarazadas y niños de 0 a 3 años*) tiene una variedad de opciones de programas y prestación de servicios, que incluyen Base Central, Base de Operaciones, Combinación (*Hogar y Centro*) o Cuidado Infantil Familiar. Cada programa incorpora un enfoque individualizado de servicios de alta calidad para personas embarazadas de bajos ingresos y niños desde el nacimiento hasta los 5 años. Las familias reciben apoyo y orientación del personal de Head Start para ser autosuficientes.

Visite www.StrongFamiliesAZ.com/Program/Early-Head-Start para encontrar al representante de su condado.

Healthy Families Arizona: Para familias con un bebé menor de 3 meses.

Cualquiera que tenga un bebé puede sentirse abrumado. Es importante saber que está bien pedir ayuda, especialmente si está experimentando algunos desafíos. Healthy Families Arizona es un programa sin costo que ayuda a las madres y padres a convertirse en los mejores padres que pueden ser. Un visitador del hogar lo conocerá y lo conectará con los servicios según su situación específica.

Visite www.StrongFamiliesAZ.com/Program/Healthy-Families-Arizona para encontrar al representante de su condado.

Nurse – Family Partnership: Para madres primerizas con menos de 28 semanas de embarazo.

Los niños no vienen con una guía instructiva. Por lo tanto, es normal que las nuevas madres se enfrenten a desafíos y dudas. En momentos como estos, alguien está aquí para ayudarle. Nurse – Family Partnership es un programa de atención médica comunitaria que lo conectará con una enfermera visitadora del hogar. A través de las visitas, aprenderá cómo puede cuidar mejor a su hijo.

Visite www.StrongFamiliesAZ.com/Program/Nurse-Family-Partnership para encontrar al representante de su condado.

SafeCare: Para familias con un niño menor de 5 años.

Permita que los visitantes del hogar profesionales y altamente capacitados lo apoyen a usted y a su familia en su camino hacia el éxito. Utilizando el modelo SafeCare reconocido a nivel nacional, recibirá visitas semanales que se dividen en áreas de enfoque principales: interacción entre padres e hijos, salud y seguridad en el hogar. En cada área de enfoque o módulo, desarrollará y fortalecerá sus habilidades a través de una variedad de sesiones interactivas.

Visite www.StrongFamiliesAZ.com/Program/Safecare to find the representative for your county.

Raising Special Kids

Raising Special Kids existe para mejorar las vidas de los niños en Arizona con una amplia gama de discapacidades, desde el nacimiento hasta los 26 años, proporcionando apoyo, capacitación, información y asistencia individual para que las familias puedan convertirse en defensores efectivos de sus hijos.

Visite www.RaisingSpecialKids.org o llame al 800-237-3007 para más información.

Parents As Teachers: Para familias con un niño en camino o menor de 5 años.

Sus hijos tienen mucho potencial. Como padre, tienes una oportunidad única de ser su primer maestro. Esto se debe a que la mayor parte del desarrollo del cerebro ocurre en los primeros años de vida. Usted puede marcar la diferencia. Padres como maestros le mostrarán cómo hacerlo. Nuestros visitantes del hogar le proporcionarán recursos apropiados para la etapa de desarrollo de su hijo. A través de Parents As Teachers, desarrollará una relación más fuerte con su niño y le ayudará a prepararse para el éxito académico.

Visite www.StrongFamiliesAZ.com/Program/Parents-As-Teachers para encontrar al representante de su condado.

Family Spirit: Para familias indígenas americanas con niños menores de 3 años.

El programa Family Spirit es una intervención de visitas domiciliarias culturalmente adaptada a la cultura y realizada por paraprofesionales indígenas americanos. Esta es una estrategia central para apoyar a los padres jóvenes indígenas americanos desde el embarazo hasta los 3 años después del parto. Los padres adquieren conocimientos y habilidades para lograr un desarrollo óptimo de sus niños en edad preescolar en los dominios físico, cognitivo, socioemocional, aprendizaje del lenguaje y autoayuda.

Visite www.StrongFamiliesAZ.com/Program/Family-Spirit-Home-Visiting-Program para encontrar al representante de su condado.

Birth to Five Helpline

¿Tiene preguntas sobre el desarrollo de su niño? Birth to Five Helpline es un servicio sin costo disponible para padres de niños de hasta 5 años y puede ayudar con preguntas relacionadas, pero no limitadas a: sueño, salud y nutrición, seguridad, comportamientos desafiantes, alimentación y alimentación, desarrollo general del niño, entrenamiento para ir al baño, irritabilidad/cólicos y crianza de los hijos. Los expertos están disponibles por teléfono de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m.

Visite www.BirthToFiveHelpline.org o llame al 877-705-5437 (KIDS) para más información.

Fussy Baby Program

Los clínicos trabajan con las familias para explorar formas de ayudarlas a calmar, cuidar y disfrutar a su bebé. Los expertos también ofrecen formas de reducir el estrés mientras lo apoyan en su importante papel como padre.

Visite www.swhd.org/programs/health-and-development/fussy-baby/ o llame al 877-705-5437 (KIDS) para más información.

Programa de Intervención Temprana de Arizona (AZEIP): Para niños de hasta 36 meses de edad.

¿Le preocupa cómo su niño juega o interactúa con los demás, aprende, se comunica, se mueve, ve u oye? El Programa de Intervención Temprana de Arizona (AZEIP, *por sus siglas en inglés*) brinda apoyo a familias y niños desde el nacimiento hasta los 3 años con retrasos significativos en el desarrollo. Si su niño califica, AZEIP lo conectará con servicios como fisioterapia, terapia ocupacional, terapia o terapia del habla para ayudar con el desarrollo de su hijo.

Llame al 888-592-0140 para obtener más información.

Asociación Juvenil de Arizona

Programas para Personas Embarazadas y Padres: Programas sin costo disponibles para los padres y sus hijos de 0 a 5 años de edad para trabajar en mejorar las relaciones, la salud mental y el bienestar y comportamiento infantil. También ofrece programas para padres adolescentes.

Visite www.azyp.org/pregnant-parentingprograms para más información.

Recursos y Referencias de Cuidado Infantil de Arizona (CCR&R)

¿Necesita ayuda para elegir un programa de cuidado infantil para su bebé? El CCR&R ayuda a los padres a encontrar cuidado infantil de calidad en su área. También ayudan a los padres a solicitar asistencia financiera para el cuidado de niños, ya sea a través de DES u otros programas de becas disponibles.

Visite www.AZCCRR.com o llame al 800-308-9000 para obtener más información.

5 cosas en las que un nutricionista puede ayudarte durante el embarazo



¿Qué aprenderán los futuros padres al reunirse con un nutricionista?

-  Cómo construir comidas y refrigerios saludables que usen nutrientes importantes durante el embarazo, incluyendo proteínas, ácidos grasos omega-3, hierro, calcio, colina y fibra.
-  Cómo equilibrar preocupaciones y condiciones como náuseas/hiperemesis gravídica, anemia por deficiencia de hierro y presión arterial alta/preeclampsia con la nutrición y la ingesta de alimentos.
-  Cómo navegar el posparto: desde cambiar las necesidades nutricionales hasta ayudar a tu cuerpo a recuperarse del parto.
-  Cómo manejar los antojos y aversiones alimentarias.
-  Cómo crear un programa de ejercicios seguro.

Todos los miembros de Banner - University Family Care reciben acceso a un nutricionista - dietista registrado - de Foodsmart sin costo alguno. Con Foodsmart, puedes reunirte con tu dietista registrado personal desde cualquier lugar, por teléfono o video.

Regístrate para una llamada telefónica y recibe consejos personalizados sobre cómo apoyar tus necesidades nutricionales y las de tu bebé. Para comenzar, simplemente programa una llamada telefónica sin costo visitando [Foodsmart.com/members/es-us/banner-health](https://www.Foodsmart.com/members/es-us/banner-health)



Fuentes

Un agradecimiento especial a la Oficina de Salud de la Mujer del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., KidsHealth de Nemours y March of Dimes por el contenido.

www.KidsHealth.org/En/Parents/Guide-Parents.html

www.KidsHealth.org/En/Parents/Mednewborn.html

www.KidsHealth.org/En/Parents/Feednewborn.html

www.WomensHealth.gov/Pregnancy/Childbirth-Beyond/Recovering-From-Birth.html

www.WomensHealth.gov/Pregnancy/Childbirth-Beyond/Newbon-Care-Safety.html

www.WomensHealth.gov/Pregnancy/Childbirth-Beyond/Get-Pregnant-Again.html

www.WomensHealth.gov/Publications/Our-Publications/Fact-Sheet/Depression-Pregnancy.html

www.MarchofDimes.org/Baby/Caring-for-Your-Baby.aspx

www.Postpartum.net/Locations/Arizona

www.AAP.org

www.Nichd.Nih.gov/Health/Topics/Urinary/Conditioninfo/Symptoms

www.MarchofDimes.org/Find-Support/Topics/Postpartum/Postpartum-Depression

www.HealthyChildren.org/English/Ages-Stages/Baby/FeedingNutrition/Pages/How-Often-and-How-Much-Should-Your-Baby-Eat.aspx

www.AAD.org/Public/Everyday-Care/Itchy-Skin/Rash/Treat-Diaper-Rash

www.cdc.gov/hearher/maternal-warning-signs/index.html

www.cdc.gov/vaccines/imz-schedules/child-easyread.html



ATTENTION: If you speak English, language assistance services, at no cost, are available to you.

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística.

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。

833-318-4146, TTY 711





Banner – University Family Care/ALTCS

833-318-4146, TTY 711

www.BannerHealth.com/ALTCS