



# Planificador del embarazo

*Temas fundamentales sobre la atención prenatal,  
su estancia en el hospital y mucho más*

 **ENLOE**  
HEALTH



# Contenido

<b>Introducción</b> .....	2	Elija un profesional de la salud para que atienda a su bebé .....	14
<b>Consultas prenatales</b> .....	2	Haga un curso sobre dar a luz .....	14
<b>Repaso del seguro</b> .....	2	Tenga un plan para el parto .....	15
<b>Pruebas</b> .....	3	Planificación de un parto por cesárea .....	15
<b>Recursos útiles</b> .....	3	Parto vaginal después de una cesárea .....	15
<b>Un embarazo seguro</b> .....	4	Más información sobre otros servicios de Enloe Health .....	15
Tome únicamente medicamentos aprobados .....	4	<b>Lactancia materna</b> .....	16
Evite el alcohol, el tabaco y las drogas callejeras ..	5	Los beneficios .....	16
Información sobre el consumo de marihuana durante la lactancia .....	5	Recursos para la lactancia .....	17
Tome las vitaminas prenatales .....	6	<b>¿Está pensando en un banco de sangre de cordones umbilicales?</b> .....	17
Consuma más ácido fólico .....	6	<b>Seguridad en el asiento del automóvil</b> .....	17
Preste atención a lo que come .....	6	<b>El parto</b> .....	18
Tenga cuidado con la toxoplasmosis .....	7	Empacar para ir al hospital .....	18
Mantenga un peso saludable .....	7	Al llegar al hospital .....	18
Limite el consumo de cafeína .....	7	Apoyo durante el parto .....	18
Vacúnese .....	7	Trabajo de parto sin medicamentos .....	18
Vaya al odontólogo .....	8	Las afirmaciones en el nacimiento tienen mucho poder .....	19
Ejercicio .....	8	Medicamentos .....	20
<b>Comodidad en relación con problemas comunes</b> ...	8	<b>Después de su parto</b> .....	22
Dolor de espalda, en los pechos y en los músculos .....	8	Cómo proteger la seguridad de su bebé .....	22
Malestar matutino y fatiga .....	8	Contacto piel contra piel después del nacimiento .....	22
Orina y descarga frecuentes .....	9	Alojamiento conjunto .....	22
Incomodidades digestivas .....	9	Pruebas .....	22
Contracciones .....	10	Prevención de la deficiencia de vitamina K y de la ceguera .....	23
Problemas de la piel .....	10	¿Tuvo un varón? .....	23
Inflamación y venas varicosas .....	10	<b>Trámites importantes</b> .....	23
Problemas para respirar .....	10	El certificado de nacimiento y el número del seguro social de su bebé .....	23
<b>Preste atención a estas señales de advertencia</b> ....	11	<b>Al irse del hospital</b> .....	23
Parto prematuro .....	11	<b>Seguridad al dormir para su bebé</b> .....	24
Preeclampsia .....	11	Reduzca el riesgo de SMSL .....	24
Otras inquietudes .....	11	<b>Cómo es un ambiente de sueño seguro</b> .....	25
<b>Cómo enfrentar el estrés</b> .....	12		
La depresión y la ansiedad son comunes .....	12		
Hay ayuda disponible .....	12		
Hable con un terapeuta .....	13		
<b>Prepárese para el parto</b> .....	14		
Haga nuestro recorrido virtual .....	14		





# Consultas prenatales

Durante el embarazo, verá al profesional de obstetricia o a la partera con regularidad:

- Cada cuatro semanas hasta la 28.<sup>a</sup> semana de embarazo
- Cada dos semanas después de eso hasta la 36.<sup>a</sup> semana de embarazo
- Posteriormente, cada semana después de eso hasta el parto

Enloe Health suministra atención prenatal tradicional y grupal. La primera consulta prenatal puede durar aproximadamente 30 minutos. Recomendamos la asistencia de su pareja. Las consultas son un momento excelente para obtener respuesta a las preguntas que pudiera tener. Escriba las preguntas antes de cada cita y tráigalas a la consulta.



*Si no tiene un proveedor de servicios de salud, llame al coordinador de nuevas derivaciones/remisiones de Enloe Health al 530-332-5175.*

## Introducción

¡Felicitaciones por su embarazo! El personal encargado de su atención en el Nettleton Mother & Baby Care Center de Enloe Health se complace en ofrecerles esta orientación a usted y a sus seres queridos para esta travesía extraordinaria.

**Use este folleto para obtener información sobre:**

- Qué esperar durante las consultas prenatales
- Qué medicamentos es seguro tomar
- Alimentos que debe evitar durante el embarazo
- Cómo hallar comodidad en relación con problemas comunes en el embarazo
- Señales de advertencia a las que debe prestar atención
- Cómo enfrentar el estrés
- Cómo prepararse para la internación
- Qué esperar después del parto
- Y más...



## Repaso del seguro

La atención médica durante el embarazo puede incluir gastos. Para evitar sorpresas financieras, revise su seguro médico, qué se cubre durante el embarazo, y si el profesional de la salud y Enloe Health aceptan su seguro.

Si tiene alguna pregunta y desea hablar con un asesor financiero antes del parto en Enloe, llame al área de servicios financieros para pacientes (Patient Financial Services) de Enloe Health al 530-332-6300. Hay asistencia disponible en inglés y en español.

# Pruebas

Se le harán diversos análisis durante todo el embarazo. Estos incluyen:

**Análisis de sangre:** Ayudan a identificar el tipo y el factor Rh (otro aspecto de la compatibilidad de la sangre). Los análisis de sangre también permitirán que el equipo de atención médica sepa si tiene anemia, sífilis, rubéola o hepatitis.

**Análisis de orina:** Ayudan a identificar posibles infecciones. Se le hará un análisis de orina en algunas de las consultas que tenga con el profesional de la salud. Es posible que el profesional que le atiende también programe un examen de Papanicolaou.

**Análisis de VIH:** Las leyes de California requieren que se les haga el análisis del virus de inmunodeficiencia humana (VIH) a todas las mujeres durante el embarazo. Si no está segura sobre este análisis, hable con el profesional de la salud que le atiende.

**Ecografía:** Este examen, denominado también “sonograma”, habitualmente se lleva a cabo al principio del embarazo y ayuda a identificar una fecha más exacta para el nacimiento del bebé. Cuando se le haga una ecografía, su pareja podrá asistir. Este examen muestra la anatomía del bebé y puede ayudar a identificar el sexo. Es posible que necesite varias ecografías durante el embarazo.

**Análisis de EGB:** Los estreptococos del grupo B (EGB) producen una infección bacteriana. Ocurre en la vagina y en el recto de aproximadamente el 25 % de todas las mujeres saludables. Las mujeres que tienen esta infección pueden transmitírsela al bebé durante el parto, con la posibilidad de meningitis, sepsis, neumonía o incluso la muerte. Muchas mujeres que tienen EGB no lo saben porque no tienen ningún síntoma.

- El profesional de la salud que le atiende le hará el análisis de esta infección aproximadamente en la 36.ª semana de embarazo. Si tiene esta infección, el equipo de atención médica le dará un antibiótico para minimizar la probabilidad de transmitírsela al bebé.
- En Enloe Health, los profesionales de la salud utilizan ampicilina como tratamiento. Asegúrese de indicarle al equipo de atención médica si tiene alergia a algún medicamento. Si tiene EGB, el equipo le recomendará que su bebé permanezca en observación en el hospital durante 48 horas después del parto.

**Otros análisis:** Más adelante en el embarazo se le harán análisis de diabetes y se le volverán a hacer análisis de anemia. También podrá programarse asesoramiento amniocentesis o genético. El estado



Para obtener más información sobre lo que puede esperar durante el embarazo, mire nuestra **clase de presentación preliminar del embarazo**.

ofrece un análisis que verifica el desarrollo fetal. Es voluntario y puede hacerse durante la 16.ª semana de embarazo. Tenga en cuenta que hay un cargo por separado para este análisis.

## Recursos útiles

Estas páginas web pueden resultarle útiles durante el embarazo.

### Ayuda para la madre:

- Nettleton Mother & Baby Care Center de Enloe Health → [www.enloe.org/baby](http://www.enloe.org/baby)
- Better Babies | [www.nvih.org/services/prenatal](http://www.nvih.org/services/prenatal)
- Preguntas frecuentes sobre los beneficios por incapacidad del estado de California [www.edd.ca.gov/disability](http://www.edd.ca.gov/disability)
- March of Dimes [www.marchofdimes.org](http://www.marchofdimes.org)
- MotherToBaby <https://mothertobaby.org>
- Preeclampsia Foundation [www.preeclampsia.org](http://www.preeclampsia.org)
- ACOG | [www.acog.org/womens-health](http://www.acog.org/womens-health)



### Ayuda con el cuidado del bebé y la lactancia:

- Academia Estadounidense de Pediatría [www.healthychildren.org](http://www.healthychildren.org)
- Baby-Friendly USA | [babyfriendlyusa.org](http://babyfriendlyusa.org)

# Un embarazo seguro

Para mantener seguro al bebé en desarrollo y reducir el riesgo de defectos, siga estas sugerencias sencillas pero importantes.

## TOME ÚNICAMENTE MEDICAMENTOS APROBADOS

Avíseles a todos los integrantes de su equipo de atención médica, incluido su odontólogo, que está embarazada y tome solo los medicamentos que le aconseje su equipo. Algunos medicamentos pueden ser peligrosos para su bebé.

No tome ibuprofeno, Aleve ni aspirina, a no ser que el profesional de la salud se lo indique.

Si sufre alguna de las afecciones siguientes durante el embarazo, los medicamentos que se detallan habitualmente son seguros. No obstante, hable con el profesional de la salud que le atiende para estar segura.

### Alergias

- Difenhidramina (Benadryl®): 25 a 50 mg cada 4 a 6 horas
- Loratadina (Claritin®): 10 mg a diario
- Clorfeniramina (Chlor-Trimeton): 4 mg cada 4 a 6 horas
- Cetirizina (Zyrtec®): 5 a 10 mg a diario

No tome la versión D de estos medicamentos, como Claritin-D.

### Resfríos y gripe

- Robitussin®: 10 a 20 mg cada 4 a 6 horas
- Mucinex®: 100 a 400 mg cada 4 a 6 horas, máx. 2.4 g por día
- Vicks Vapor Rub®
- Pastillas para la tos con o sin mentol
- Pastillas para la tos sin azúcar para la diabetes gestacional (sin hierbas ni aspartamo)
- Sudafed®: (después de su primer trimestre) 60 mg cada 4 a 6 horas, máx. 240 mg por día
- Gotas o pulverizador nasales de solución salina

No tome la forma de acción sostenida (sustained action, SA) ni la forma para múltiples síntomas de estos medicamentos.

No tome medicamentos para el resfrío que contengan ibuprofeno ni utilice Nyquil®.

### Estreñimiento

- Citrucel®: 1 cucharada en 8 onzas de agua fría a diario, hasta tres veces por día

- Colace®: 240 mg a diario
- Fiberall® o Metamucil®: 1 cucharadita en líquido, hasta tres veces por día
- FiberCon®: 1250 mg cuatro veces por día, según resulte necesario
- MiraLAX®: 17 g en 4 a 8 onzas de líquido a diario
- Leche de magnesia: 30 a 60 mL de intensidad regular
- Jugo de ciruela pasa: 1/2 taza por día

### Diarrea

- Imodium®: (después de su primer trimestre) durante 24 horas únicamente 4 mg, después 2 mg después de cada deposición sin forma, máx. 16 mg por día
- Kaopectate® o Pepto-Bismol®: 30 mL cada 30 a 60 minutos, hasta ocho dosis al día, durante un máximo de dos días

### Lesiones menores en la piel

- Bacitracina: hasta tres veces por día
- Neosporin®: hasta tres veces por día

### Dolor de cabeza

- Tylenol: 325 a 1,000 mg cada 4 a 6 horas, máx. 4 g por día

### Acidez estomacal

- Zantac®: 75 a 150 mg, según resulte necesario, máx. 300 mg por día
- Pepcid AC®: 10 a 20 mg por día
- Maalox®: 10 a 20 mL cuatro veces por día
- Mylanta®: 10 a 20 mL entre comidas y al acostarse a dormir
- Titalac® o Tums®: (después de su primer trimestre) 1,000-3,000 mg cada 2 horas según resulte necesario, máx. 7,000 mg por día
- Roloids®: Mastique de 2 a 4 comprimidos según resulte necesario, no más de 12 en el transcurso de 24 horas

### Hemorroides

- Preparation H®
- Almohadillas o pomada Tucks®: aplicar en el ano/perineo hasta seis veces por día

### **Picaduras de insectos (repelente)**

- N,N-dietil-meta-toluamida (DEET®): las concentraciones mayores tienen una acción más prolongada, un 4.75 % de DEET suministra 1.5 horas de protección y un 20 % de DEET suministra 4 horas de protección

### **Náuseas y vómitos**

- Benadryl®: 25 a 50 mg cada 4 a 6 horas
- Unisom®: 12.5 mg de 2 a 4 veces al día
- Vitamina B6: 10 a 50 mg cada 8 horas

### **Sarpullido**

- Benadryl®: 25 a 50 mg cada 4 a 6 horas
- Crema o pomada de hidrocortisona: aplicar con moderación de 2 a 4 veces por día
- Baño de avena Aveeno

### **Problemas para dormir**

- Unisom SleepGels® o Benadryl®: 25 a 50 mg cada 4 a 6 horas

### **Candidiasis**

- Monistat®: 1 aplicador de crema intravaginal al 2% al acostarse a dormir durante siete días

**Evite estos suplementos:** tuya (Arbor vitae), trille rojo (beth root), cimífuga (black cohosh), Caulophyllum thalictroides (blue cohosh), cáscara sagrada (cascara), saucegatillo (chaste tree berry), ginseng hembra (Chinese angelica, dong quai), cinchona, corteza de raíz de algodón (cotton root bark), Tanacetum parthenium (feverfew), ginseng, Hydrastis canadensis (goldenseal), enebro (juniper), kava, regaliz (licorice), azafrán silvestre (meadow saffron), poleo (pennyroyal), Phytolacca americana (poke root), ruda (rue), salvia (sage), hierba de San Juan (St. John's wort), senna, tanaceto (tansy), peonía blanca (white peony), ajenjo (wormwood), flor de la pluma (yarrow), Rumex crispus (yellow dock) y vitamina A.

Evite estos aceites esenciales: albahaca (basil), cálamo (calamus), hisopo (hyssop), mejorana (marjoram), artemisa (mugwort), mirra (myrrh), poleo (pennyroyal), salvia (sage), gaulteria (wintergreen) y tomillo (thyme).

## **EVITE EL ALCOHOL, EL TABACO Y LAS DROGAS CALLEJERAS**

Fumar, beber alcohol y consumir drogas durante el embarazo puede provocar muchos problemas, como el nacimiento prematuro, defectos de nacimiento y la muerte del bebé. Si necesita ayuda para dejar de hacerlo, hable con el profesional de la salud que le atiende.

La Administración de Servicios para el Abuso de Sustancias y la Salud Mental (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA)



también ofrece una herramienta de búsqueda en línea de centros de tratamiento en [findtreatment.samhsa.gov](http://findtreatment.samhsa.gov).

También puede obtener dos programas telefónicos para dejar de fumar en

- **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**  
Un programa patrocinado por el Departamento de Salud y Servicios Humanos (Department of Health and Human Services) de los EE. UU.
- **1-800-KICK-IT (1-800-300-8086)**  
La línea de ayuda para fumadores de California (California Smokers' Helpline)

## **INFORMACIÓN SOBRE EL CONSUMO DE MARIHUANA DURANTE LA LACTANCIA**

En California, la marihuana ahora es legal para los adultos mayores de 21 años, pero eso no significa que su consumo sea seguro.

Lo que usted come, bebe y las drogas que consume afectan a su bebé. Por lo tanto, tome solo los medicamentos recetados.

- La marihuana se transfiere de la placenta al cuerpo y al cerebro del bebé.
- La sustancia química activa de la marihuana es el tetrahidrocannabinol (THC), que se adhiere al cerebro del bebé y altera el desarrollo del cerebro.
- El bebé recibe menos oxígeno y alimento, lo cual dificulta su crecimiento y desarrollo.

El consumo de marihuana durante el embarazo o la lactancia provoca lo siguiente:

- Aumenta el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).
- Puede causar un reflejo de succión deficiente, mala alimentación, crecimiento lento y aumento lento de peso.
- Ralentiza el desarrollo motor y del lenguaje; el bebé puede tener problemas de coordinación y para aprender a hablar.





- Aumenta la probabilidad de sufrir trastorno por déficit de atención (poca capacidad para mantener la atención y seguir instrucciones, distraerse con facilidad y tener mal juicio), hiperactividad y problemas de aprendizaje en la escuela.
- Puede causar problemas de conducta a medida que el niño crece, como agresión.
- Puede causar estremecimiento (temblores), llanto agudo y dificultad para consolar al bebé.
- Puede causar problemas para dormir bien y con regularidad, lo cual dificulta las rutinas y la calidad de vida.

### Recomendaciones

- No existe una cantidad segura en el consumo de marihuana, sin importar si se fuma o se ingiere.
- Si está planeando un embarazo, está embarazada, cree estar embarazada o está amamantando, no fume ni ingiera marihuana.
- Proteja al bebé de toda exposición a la marihuana, incluyendo si se fuma o se ingiere.
- Si desea recibir ayuda para dejar de consumirla, llame a Dopeless Hoppers al 1-855-399-0014.
- Pídale al profesional de la salud que le atiende que le ayude con posibles tratamientos alternativos.

### TOME LAS VITAMINAS PRENATALES

Asegúrese de tomar a diario una vitamina prenatal de venta libre. Cualquier marca está bien. Lo mejor es tomar la vitamina con abundante agua y comida. Si las vitaminas prenatales le provocan náuseas o estreñimiento, hable con su equipo de atención médica.

### CONSUMA MÁS ÁCIDO FÓLICO

Consumir más ácido fólico antes y durante el embarazo puede reducir el riesgo de que el bebé tenga defectos en el cerebro y en la médula espinal. Los bebés cuyas madres tienen un historial familiar de estos defectos, tienen diabetes o están tomando medicamentos antiepilépticos tienen el mayor riesgo.



Para obtener instrucciones más detalladas sobre lo que debe comer y lo que no, visite [foodsafety.gov/pregnant](https://www.foodsafety.gov/pregnant).

Tome 600 microgramos de ácido fólico hasta la 12.<sup>a</sup> semana de embarazo. Es el periodo crucial para el desarrollo del cerebro y de la médula espinal del bebé. Estos alimentos son una fuente excelente de ácido fólico:

- Espárragos
- Aguacate
- Frijoles rojos, garbanzos y frijoles blancos
- Bayas
- Melazas oscuras
- Copos de salvado, cereales fortificados
- Brócoli
- Coles de Bruselas
- Verduras de hoja oscura
- Frutas secas: pasas, dátiles y melocotones
- Huevos (cocinados)
- Pescado (cocinado)
- Fruta fresca
- Lentejas
- Frutos secos
- Arvejas, alubias y garbanzos
- Pavo, pollo y pato
- Semillas de zapallo, sésamo y lino
- Espinaca

### PRESTE ATENCIÓN A LO QUE COME

**Determinados alimentos pueden dañar al bebé en desarrollo. Para mayor seguridad:**

- Coma únicamente queso pasteurizado.
- Elija opciones de pescados y mariscos con menos mercurio, como el salmón, los camarones, el abadejo, la tilapia, el bagre y el bacalao.



- Evite el blanquillo, el atún de aleta amarilla, el jurel, el pez espada y la caballa real. Si le gusta el atún blanco, límitese a ingerir 6 onzas por semana.
- Evite el pescado crudo, como el sushi, que puede contener parásitos y bacterias.
- Cocine el huevo completamente, hasta que la yema y la clara estén firmes.
- Evite comer alimentos que podrían contener huevo crudo o apenas cocido, como mezcla cruda, relleno o masa de galletas.
- No consuma ponche de huevo ni otras bebidas fortificadas con huevo que no estén completamente cocidas.
- Evite las salsas y los aderezos caseros, y el helado, la mousse, el merengue y el tiramisú caseros. La mayonesa, los aderezos y las salsas comerciales que contienen huevo pasteurizado son seguros.

### TENGA CUIDADO CON LA TOXOPLASMOSIS

El *Toxoplasma gondii* es un parásito que puede dañar el cerebro y los ojos del bebé. Se contrae a partir de alimentos crudos, tierra y algunos animales, incluidos los gatos.

#### Para protegerse:

- Lávese las manos con agua tibia y jabón después de tocar tierra, carne cruda y frutas y verduras sin lavar.
- Lave las frutas y verduras antes de comerlas.
- Cocine bien toda la carne. La temperatura interna debe alcanzar los 160 grados.
- Separe la carne cruda de otros alimentos en el carrito del supermercado, en el refrigerador y cuando prepare las comidas.
- Lave completamente todas las tablas de cortar y todos los cuchillos con agua caliente y jabón después del uso.
- Solicite a otra persona que limpie la caja de arena del gato. Si debe hacerlo por su cuenta, póngase una mascarilla sobre la nariz y la boca, use guantes y lávese bien las manos posteriormente.

### MANTENGA UN PESO SALUDABLE

Es importante para usted y para el bebé que mantenga una dieta nutritiva. Beba abundante agua y mantenga una dieta equilibrada de los cinco grupos de alimentos, incluidos frutas y verduras frescas, proteínas magras y cereales integrales.

Límite los alimentos con abundante grasa o azúcar. Recuerde que ahora que está embarazada solo

necesita aproximadamente 300 calorías más. Para obtener ayuda en la creación de un plan de alimentación saludable, visite [www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov).

Las personas con sobrepeso u obesidad tienen un mayor riesgo de complicaciones durante el embarazo, cardiopatías, diabetes tipo 2 y determinados tipos de cáncer. Las personas que tienen un peso insuficiente también pueden estar en riesgo de padecer problemas de salud graves. Si tiene sobrepeso, obesidad o peso insuficiente, hable con el profesional de la salud que le atiende sobre cómo mantener un peso saludable durante el embarazo.

### LIMITE EL CONSUMO DE CAFEÍNA

No hay un consenso claro sobre la cantidad de cafeína que es seguro consumir durante el embarazo. En consecuencia, es mejor restringir su consumo todo lo posible, en particular durante el primer trimestre. Recuerde que la cafeína no solo está presente en la taza de café de la mañana. También está presente en las bebidas gaseosas, en el té, en las bebidas energéticas y en determinados medicamentos para el dolor. Si no tiene certeza sobre la cantidad de cafeína que consume, comience a leer las etiquetas y a llevar la cuenta.

### VACÚNESE

La gripe y tos ferina pueden ser peligrosas para usted y para el bebé. La gripe puede provocar bajo peso al nacer, parto prematuro, parto de feto muerto o internación.

La tos ferina puede:

- Provocar ataques de tos en el bebé
- Hacer que al bebé le cueste respirar
- Provocar infecciones pulmonares graves e incluso la internación



Por eso, debe recibir la vacuna contra la gripe durante la temporada de gripe y una vacuna contra la tos ferina (Tdap) en el tercer trimestre de cada embarazo. La protección que obtiene de estas vacunas puede transmitirse al bebé.

Durante el embarazo, corre un alto riesgo de enfermarse gravemente si contrae COVID-19. Por este motivo, el Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos recomienda encarecidamente recibir la vacunación completa y los refuerzos contra el COVID-19.

## VAYA AL ODONTÓLOGO

Las investigaciones indican una relación entre una salud bucal adecuada y un embarazo saludable. Durante el embarazo, es más probable que tenga problemas en los dientes y en las encías. Cepílese los dientes y use hilo dental con frecuencia. Si las encías se le enrojecen, se le inflaman y sangran con facilidad, consulte a su odontólogo. Es posible que tenga gingivitis. Recuerde avisarle al odontólogo que está embarazada antes de recibir cualquier tratamiento.

## EJERCICIO

Un estado físico adecuado puede propiciar un parto más fácil y un bebé más saludable. Permanezca en movimiento. Intente hacer ejercicio al menos tres veces por semana, en lugar de hacerlo de vez en cuando. Caminar a paso vivo, nadar, hacer bicicleta fija, remar o hacer ejercicio en máquinas de esquí son maneras adecuadas, a no ser que el profesional de la salud le indique otra cosa. Durante el ejercicio, evite la pérdida de calor. Para ello, permanezca hidratada y use la indumentaria adecuada.

Evite el buceo, el esquí acuático y los deportes de contacto, al igual que las actividades que pueden resultar en impactos en el abdomen o en la pérdida del equilibrio, o que impliquen acostarse boca arriba. Lo mejor, además, es no hacer subir la frecuencia cardíaca

a más de 140 latidos por minuto ni hacer ejercicio aeróbico continuado durante más de 30 minutos.

Hacer ejercicios con pesas para mantener la fuerza puede continuarse con cuidado, pero debe evitarse el levantamiento de pesas. Después de hacer ejercicio, evite remojarse de manera prolongada en agua muy tibia o jacuzzis y saunas. El calor puede ser peligroso para su bebé.

# Comodidad en relación con problemas comunes

Aunque el embarazo es un momento maravilloso, puede conllevar desafíos y algunas incomodidades. Siga las sugerencias a continuación para aumentar la comodidad.

## DOLOR DE ESPALDA, EN LOS PECHOS Y EN LOS MÚSCULOS

A medida que el bebé crezca, es posible que sienta dolor en la espalda y en los músculos. Las hormonas también pueden hacer más sensibles los pechos.

### *Como ayuda para el dolor de espalda:*

- Evite levantar elementos pesados. Cuando levante elementos pesados, hágalo con las rodillas flexionadas y mantenga la espalda recta.
- Duerma sobre un colchón firme y plano, y utilice almohadas para sostener la espalda y las piernas.
- Use calzado de taco bajo.
- Reciba un masaje de un terapeuta certificado que trabaje habitualmente con mujeres embarazadas.
- Intente girar la cabeza y rotar los hombros para el dolor en la parte superior de la espalda.

### *Como ayuda para los calambres musculares:*

- Consuma alimentos con mucho calcio.
- Acuéstese sobre el lado izquierdo.
- Intente con un masaje suave o una botella de agua caliente.

### *Como ayuda para la sensibilidad en los pechos:*

- Use un sostén de soporte durante el día y un sostén para dormir durante la noche.
- Use sostenes de algodón. Permiten que la piel respire y pueden ser más cómodos.
- Tome duchas cálidas (no calientes). Recuerde que el calor puede ser peligroso para su bebé.





## MALESTAR MATUTINO Y FATIGA

Es posible que también experimente náuseas y malestar matutino a principios del embarazo. En general, desaparecen después de 12 semanas. La fatiga, no obstante, puede durar todo el embarazo.

### *Como ayuda para las náuseas:*

- Beba gaseosa de jengibre o té descafeinado.
- Coma porciones pequeñas con frecuencia y un refrigerio temprano en la mañana.
- Intente con gelatina, polos saborizados, caldo de pollo, arroz blanco, tostada seca o pretzels.
- Consuma un refrigerio con proteína, como carnes magras cocidas, quesos pasteurizados o mantequilla de cacahuete antes de acostarse.
- Tome uno de los medicamentos señalados en la página 5.
- Si las náuseas son graves, llame al profesional de la salud que le atiende.

### *Como ayuda para la fatiga:*

- Descanse bien.
- Evite comer antes de acostarse a dormir.
- Tome baños tibios antes de acostarse.
- Use técnicas de relajación.
- Asegúrese de que la cama sea cómoda.
- Continúe haciendo ejercicios livianos durante el día.
- Mantenga una dieta saludable.

## ORINA Y DESCARGA FRECUENTES

Durante el embarazo orinará con mayor frecuencia y es posible que tenga descarga vaginal blanca espesa.

### *Como ayuda para la orina frecuente:*

- Beba menos antes de acostarse a dormir para evitar alterar el sueño.
- Vaya al baño cuando sienta necesidad. No espere.
- Llame al profesional de la salud que le atiende si experimenta señales de infección de la vejiga: dolor, ardor o irritación cuando orina, con o sin fiebre.

### *Como ayuda para la descarga:*

- Lávese el área genital a diario con jabón suave y enjuague bien.
- Utilice ropa interior de algodón.
- Evite las pantimedias o los pantalones ajustados.
- No utilice tampones ni ducha vaginal durante el embarazo.
- Llame al el profesional de la salud si observa descarga con sangre, amarilla o verdosa, o que tiene mal olor.

## INCOMODIDADES DIGESTIVAS

También es posible que durante el embarazo experimente incomodidades digestivas, como estreñimiento, gases y acidez estomacal.

### *Como ayuda para el estreñimiento y los gases:*

- Beba más líquido. Intente comenzar el día con un vaso de jugo de fruta.
- Coma mucha fruta, verdura y fibra.
- Haga ejercicio con frecuencia.
- Vaya al baño tan pronto como sienta necesidad.
- Evite las comidas de gran tamaño y con mucha grasa y las comidas que producen gases, como la col y la coliflor.
- Mastique muy bien la comida.
- Evite el aceite mineral.
- Si piensa que necesita un laxante, consulte los medicamentos recomendados en la página 4 o hable con el profesional de la salud que le atiende.





### **Como ayuda para la acidez estomacal:**

- Evite las comidas de gran tamaño y con mucha grasa, así como las comidas picantes y ácidas.
- Beba abundante líquido con las comidas.
- Mastique muy bien la comida.
- Manténgase en posición vertical durante al menos 1 hora después de comer.
- Eleve el cabezal de la cama cuando se acueste sobre el costado.
- Mantenga una buena postura.

### **CONTRACCIONES**

Es posible que tenga contracciones a partir del cuarto mes de embarazo. No obstante, la mayoría de las mujeres no las siente hasta el séptimo u octavo mes.

### **Como ayuda para las contracciones:**

- Intente sentarse y descansar.
- Orine.
- Acuéstese sobre el lado izquierdo.
- Beba abundante agua.
- Llame al profesional de la salud si sus contracciones son intensas, se producen más de seis veces en menos de una hora y no desaparecen.

### **PROBLEMAS DE LA PIEL**

Aproximadamente el 90 % de las mujeres embarazadas observa el oscurecimiento de la piel de la areola (el área oscura alrededor del pezón) y lunares durante el embarazo. Muchas mujeres también tienen una línea oscura, denominada “línea negra”, sobre el abdomen. No es necesario tratarlos. Con frecuencia desaparecen después de tener el bebé.

No obstante, si observa piel aceitosa, estrías o hemorroides durante el embarazo, puede tomar medidas para aliviarlas.

### **Como ayuda para la piel aceitosa:**

- Lávese la piel con frecuencia con un jabón suave y abundante agua.
- Use maquillaje sin aceite para reducir la probabilidad de acné.

### **Como ayuda con las estrías:**

- Asegúrese de mantener una dieta nutritiva.
- Beba abundante agua para que la piel esté más elástica.
- Aplique crema humectante en las áreas que le pican debido al estiramiento de la piel.

### **Como ayuda para las hemorroides:**

- Remójese en un baño tibio.
- Utilice bolsas de hielo o una pomada anestésica.

### **INFLAMACIÓN Y VENAS VARICOSAS**

El embarazo puede provocar la inflamación de los pies y de los tobillos, y de las venas de los muslos, de las pantorrillas y del área vaginal.

### **Como ayuda para la inflamación en los pies y en los tobillos:**

- Beba abundante agua.
- Consuma menos sal y más proteína.
- Descanse con los pies elevados y evite sentarse o permanecer de pie durante mucho tiempo.
- Use medias de soporte durante el día.
- Evite sentarse con los pies sobre el piso durante mucho tiempo o sentarse con las piernas cruzadas.

### **Como ayuda para las venas varicosas:**

- Evite usar prendas ajustadas sobre las pantorrillas.
- No permanezca de pie durante periodos extensos.
- Evite cruzar las piernas cuando esté sentada.
- Haga ejercicio con frecuencia.

### **PROBLEMAS PARA RESPIRAR**

Más adelante en el embarazo, cuando el bebé se hace más grande, es común experimentar falta de aire.

### **Para facilitar la respiración:**

- Manténgase de pie o siéntese en posición erecta y mantenga los hombros hacia atrás.
- Intente respirar a una frecuencia normal y muévase con mayor lentitud.

- Sostenga los brazos elevados sobre la cabeza. Esto expande la caja torácica y le concede más espacio de respiración.
- Use almohadas para mantenerse más elevada durante el sueño.

## Preste atención a estas señales de advertencia

El parto prematuro y la preeclampsia pueden ser peligrosos para usted y para el bebé. Debe saber lo siguiente.

### PARTO PREMATURO

Un embarazo normal dura 40 semanas. No obstante, es posible que el parto se produzca antes de la 37.ª semana de embarazo. Esto se denomina “parto prematuro”.

***Si observa alguna de las siguientes señales, llame de inmediato al profesional de la salud que le atiende:***

- El útero se aprieta más de seis veces en una hora o con más frecuencia que cada 10 minutos.
- Siente dolor en la parte inferior de la espalda. Es posible que sienta dolor o una presión sorda que aparece y desaparece regularmente.
- Siente dolor en la parte inferior del abdomen y siente dolor o presión en los muslos o alrededor de la vagina.
- Tiene dolor de estómago o calambres. Es posible que tenga diarrea.
- Observa un cambio en la descarga vaginal.

### PREECLAMPSIA

La preeclampsia es una afección grave relacionada con la hipertensión arterial. Puede producirse durante la segunda mitad del embarazo y hasta seis semanas después del parto. Para las mujeres, este trastorno puede producir convulsiones, apoplejía, daños en los órganos o la muerte. Para los bebés, puede implicar el nacimiento prematuro o la muerte.

***Si observa alguna de las siguientes señales de preeclampsia, llame de inmediato al profesional de la salud:***

- Dolor de estómago, sobre todo en la parte superior derecha
- Inflamación en las manos o en el rostro



- Inflamación significativa de las piernas
- Vómitos o náuseas graves
- Mareos excesivos
- Aumentar más de 5 libras en una semana
- Dolores de cabeza
- Ver puntos o destellos de luz
- Vista borrosa o reducida

### OTRAS INQUIETUDES

***También debe llamar al profesional de la salud si sufre una caída, si tiene un accidente de automóvil o si observa alguna de las señales siguientes:***

- La cantidad que sea de sangrado de la vagina, del recto, de los pezones o de los pulmones
- Ausencia o aumento del movimiento del bebé
- Un derrame repentino de líquido de la vagina
- Contracciones uterinas frecuentes
- Escalofríos o fiebre
- Dolor intenso o ardor al orinar
- Dificultad para respirar
- Dolor en el tórax o latidos rápidos del corazón
- Un cansancio apabullante



Más información sobre las señales de advertencia materna: <https://www.cdc.gov/hearher/maternal-warning-signs/index.html>

# Cómo enfrentar el estrés

## LA DEPRESIÓN Y LA ANSIEDAD SON COMUNES

La depresión durante el embarazo es común. Afecta a aproximadamente el 25 % de las mujeres embarazadas en los Estados Unidos. Las mujeres con un historial personal o familiar de depresión tienen mayor probabilidad de verse afectadas. No obstante, la falta de apoyo, el estrés, los cambios hormonales y otros factores pueden hacer susceptibles a las mujeres.

### **Tenga consciencia durante el embarazo y preste atención a:**

- Sensaciones de ansiedad, tristeza, aislamiento, desesperanza o culpa
- Bajos niveles de energía
- Poco interés en actividades que disfrutaba
- Cambios en los hábitos de comida o sueño
- Irritabilidad o cambios de ánimo
- Problemas para concentrarse o tomar decisiones
- Pensamientos de hacerse daño (aunque no actúe en consecuencia)

### **Si observa alguna de estas señales:**

- Hable con el profesional de la salud que le atiende y pregunte sobre los medicamentos que podría tomar.
- Asista a un grupo de apoyo. Si es una emergencia, llame a la línea para situaciones de crisis del condado de Butte al 530-891-2810.
- Consulte a un terapeuta, sola o en terapia de grupo.
- Aprenda todo lo posible sobre la depresión durante el embarazo.
- Solicite ayuda a familiares y amigos cuando la necesite.
- Manténgase activa con caminatas y estiramiento.
- Descanse bien.
- Consuma alimentos saludables y beba abundantes líquidos saludables.
- No se rinda hasta obtener la ayuda que necesita.



## HAY AYUDA DISPONIBLE

Estos recursos comunitarios también pueden resultar útiles. Es importante obtener la atención necesaria. No dude en llamar a estas organizaciones o al profesional de la salud. La depresión es una afección médica que no se termina sola. Si tiene pensamientos de hacerse daño o de hacerle daño a su bebé, llame de inmediato al 911.

- **Servicios para Crisis de Salud Conductual del Condado de Butte (Butte County Behavioral Health Crisis Services)** 1-800-334-6622  
[www.buttecounty.net/behavioralhealth](http://www.buttecounty.net/behavioralhealth)

*Disponible las 24 horas del día los 7 días de la semana para intervención telefónica, información o derivaciones. Hay disponibles asesoramiento y evaluaciones sin necesidad de cita previa de 8 a.m. a 5 p.m.*





- **Grupo de apoyo para el embarazo y posparto (Pregnancy and Postpartum Support Group)**



*Este grupo dirigido por facilitadores ofrece apoyo entre iguales a pacientes que están embarazadas o dieron a luz recientemente. Escuchamos de forma activa, proporcionamos validación y recursos para obtener más servicios en la comunidad. Escuche a otras mujeres y comparta sus experiencias.*

*Este grupo se reúne en el área de obstetricia y ginecología (Obstetrics & Gynecology) de Enloe Health, 1665 Esplanade. Si desea obtener más información, llame al 530-332-5017.*

- **Postpartum Dads** | <https://www.postpartum.net/get-help/help-for-dads>

*Suministra información de primera mano y orientación sobre la depresión posparto.*

- **Postpartum Progress**

[www.postpartumprogress.com](http://www.postpartumprogress.com)

*Un conocido blog sobre la depresión posparto y otras enfermedades mentales relacionadas con el embarazo y el parto.*

- **Postpartum Support International**

1-800-944-4773 | [www.postpartum.net](http://www.postpartum.net)

*Organización dedicada a ayudar a las mujeres que sufren trastornos del ánimo o de ansiedad relacionados con el embarazo o posparto. Cuando llame, una persona le devolverá la llamada antes de transcurridas 24 horas.*

- **Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis** | 9-8-8 [988lifeline.org](http://988lifeline.org)

*Ofrece acceso mediante llamadas, mensajes de texto y chat las 24 horas, los 7 días de la semana, para hablar con consejeros capacitados en casos de crisis. Suministra apoyo emocional gratuito y confidencial a las personas en crisis suicidas o dificultades emocionales.*

- **Mother & Baby Education Center de Enloe Health**  
Línea de recursos comunitarios para trastornos del ánimo y de ansiedad perinatales | 530-332-7208

- **Mothers Strong** | [www.first5butte.org/mothers-strong](http://www.first5butte.org/mothers-strong)  
**Butte 211** | [www.helpcentral.org](http://www.helpcentral.org)

*Estas organizaciones no ofrecen terapia ni asesoramiento, ni pueden suministrar sugerencias por correo electrónico. No obstante, pueden ayudarle a encontrar recursos.*

- **PPD Moms** | 1-800-773-6667

*Disponible las 24 horas del día los 7 días de la semana. Esta línea directa está abierta a cualquier persona que sufra depresión durante el embarazo o posteriormente, o a cualquier persona que esté preocupada por una madre reciente o embarazada.*

## HABLE CON UN TERAPEUTA

La terapia puede ayudarle a superar la depresión. Si lo está pensando, [Butte 211](http://Butte 211) o [helpcentral.org](http://helpcentral.org) pueden ponerle en contacto con un terapeuta local. Estos terapeutas tienen capacitación especializada en depresión y ansiedad maternas para ayudar a las madres y a sus seres queridos.

Si no desea hablar con alguien en persona, puede intentar con el asesoramiento en línea de [www.breakthrough.com](http://www.breakthrough.com). Se aceptan pagos privados y seguros privados.

# Prepárese para el parto

## HAGA NUESTRO RECORRIDO VIRTUAL

Enloe Health ofrece tecnología líder en maternidad y salud de la mujer. Esto incluye una sala de neonatología de atención especial (special care nursery, SCN) y salas de parto espaciosas que combinan las comodidades del hogar con los equipos médicos más recientes.



Haga nuestro recorrido virtual en inglés o en español en [www.enloe.org/baby](http://www.enloe.org/baby) para ver nuestras instalaciones y conocer nuestros servicios.

## ELIJA UN PROFESIONAL DE LA SALUD PARA QUE ATIENDA A SU BEBÉ

Es recomendable que elija un profesional de la salud para que atienda al bebé durante el embarazo. Esta será una de las decisiones más importantes de su vida. Se contactará a este profesional cuando nazca el bebé y le atenderá durante varios años. Ofrecerá pautas para una nutrición adecuada, monitoreará el crecimiento y el desarrollo del bebé y tratará al bebé cuando esté enfermo.

Por eso, es importante que elija a alguien en quien confía. Para iniciar el proceso, solicite recomendaciones a sus seres queridos y reúnanse con los profesionales que esté considerando. Use este tiempo para determinar si el profesional:

- escucha sus inquietudes y preguntas
- responde de manera tranquilizadora
- le da confianza en su capacidad de atención

Y haga también estas preguntas:

- ¿Está recibiendo nuevos pacientes?
- ¿Acepta mi seguro?
- ¿Cuál es su filosofía sobre el tratamiento de los bebés?
- ¿Tiene una sala aparte para los niños que están enfermos?
- ¿Quién lo reemplaza cuando no está disponible?
- ¿Cuál es la mejor manera de comunicarse con usted? ¿Por teléfono o por correo electrónico?
- ¿Cómo será el programa de exámenes de mi bebé?

¿No conoce a ningún profesional de la salud que atienda bebés en el área? Visite [www.enloe.org/doctor](http://www.enloe.org/doctor) para hallar un profesional de la salud.

Si no reside en el área o no ha elegido a un profesional de la salud antes del nacimiento del bebé, uno de los pediatras de guardia de Enloe Health atenderá a su recién nacido durante su estancia en el hospital.

## HAGA UN CURSO SOBRE DAR A LUZ

Convertirse en madre es un momento emocionante e intenso. Como ayuda para su preparación, el Mother & Baby Education Center de Enloe Health ofrece diversas clases, que incluyen cursos de preparación para el parto. Elija entre la serie completa o el curso de repaso. Los instructores son enfermeros matriculados. Aprenderá sobre:

- El proceso del parto
- Técnicas de relajación
- Control del dolor
- Lactancia materna
- Y más...

Regístrese para cualquiera de las opciones durante el quinto mes de embarazo y elija un curso que termine al menos un mes antes de la fecha del parto. Las clases se ofrecen de forma presencial y en línea. Estas incluyen clases en línea para los nuevos padres y abuelos.



Las clases en línea están disponibles en inglés y español. Llame al 530-332-3970 o regístrese en [www.enloe.org/baby-classes](http://www.enloe.org/baby-classes).

## TENGA UN PLAN PARA EL PARTO

Durante el embarazo, comience a pensar en el parto y cómo desea que sea. Por ejemplo, ¿desea medicamentos para el dolor, música suave o una iluminación leve para el parto? Expresé sus deseos con sinceridad al profesional de la salud que le atiende, de modo que el profesional pueda suministrarle comentarios y usted pueda tener el parto que desea.



Vea nuestro **Menú de nacimiento y alimentación infantil** para conocer algunas opciones para el parto.

## PLANIFICACIÓN DE UN PARTO POR CESÁREA

Nuestro equipo hace todo lo posible para adaptarse a las preferencias de nacimiento de la madre, ya sea que se trate de un parto vaginal o por cesárea. Si le harán una cesárea, pregúntele a su equipo de atención por lo siguiente:

- Reproducción de su propia música durante el parto
- Atenuar las luces del quirófano; el médico tiene un foco para ver la incisión
- Colocación de parches de electrocardiograma para hacer posible el contacto piel con piel con su bebé en el quirófano
- Una cortina que le permita ver nacer al bebé
- Demora en la sujeción y el corte del cordón umbilical

Si tiene otros deseos, pregúntele al profesional de la salud si se pueden agregar a su plan de parto.

## PARTO VAGINAL DESPUÉS DE UNA CESÁREA

Si tuvo una cesárea en un embarazo anterior, quizá pueda elegir entre un parto por cesárea o un parto vaginal para este embarazo. Esto se denomina parto vaginal después de una cesárea o VBAC (por sus siglas en inglés). Existen algunos riesgos, así que asegúrese de consultar con el profesional de la salud que le atiende.

**En Enloe Health, puede tener un parto vaginal después de una cesárea si cumple los siguientes requisitos:**

- ha tenido dos o menos cesáreas previas
- nunca ha tenido una rotura o desgarro uterino
- anteriormente, se le realizó una cicatriz transversal baja, o un corte de lado a lado, en el útero

Un ensayo de parto después de una cesárea (TOLAC, por sus siglas en inglés) es el intento de tener un VBAC. Existen varios motivos para plantearse la realización de un TOLAC/VBAC, que incluyen:

- una recuperación más rápida y menos dolorosa después del parto
- no es necesario someterse a una intervención quirúrgica
- menos pérdida de sangre que en una intervención quirúrgica
- menor riesgo de infecciones y otras complicaciones

Si está considerando la posibilidad de tener un TOLAC/VBAC, existen algunos factores que pueden reducir las probabilidades de éxito. Estos incluyen:

- padecer obesidad
- sufrir hipertensión arterial
- tener un bebé grande
- el hecho de que hayan transcurrido menos de 19 meses desde el último embarazo
- el hecho de que se haya pasado la fecha prevista del parto
- la necesidad de inducir el parto
- tener más de 35 años de edad

Es importante seguir hablando de los riesgos y beneficios de un TOLAC con el profesional que le atiende durante todo el embarazo.

## MÁS INFORMACIÓN SOBRE OTROS SERVICIOS DE ENLOE HEALTH

**Mother & Baby Education Center de Enloe Health**  
530-332-3970

*El primer año de la vida de su bebé es fundamental para su desarrollo. Para promover familias saludables, Enloe Health ofrece varias clases además de los cursos de preparación para el parto. Estas clases se centran en la crianza, el cuidado del recién nacido y la seguridad infantil.*

**Enloe Health Sweet Success** | 530-332-6804

*Disponble mediante derivación, este programa es para mujeres que tienen diabetes antes del embarazo y durante de embarazo. Un educador certificado en diabetes (certified diabetes educator, CDE) le enseñará a controlar el azúcar en sangre mediante dieta, ejercicio y posiblemente medicación.*

Para programar una cita o modificarla, llame al 530-332-5070. Si está haciendo el seguimiento de su azúcar en sangre, envíe sus registros todos los lunes a través de un mensaje de MyChart al profesional de obstetricia que le atiende o por correo electrónico a [diabetes.services@enloe.org](mailto:diabetes.services@enloe.org).



# Lactancia materna

Enloe Health es un hospital favorable para los bebés. Esto significa que nuestro personal de atención suministra a las familias las habilidades necesarias para obtener los mejores resultados al amamantar y crear un vínculo. La lactancia es la mejor manera de alimentar al bebé. Por eso, nuestra meta en Mother & Baby Care Center es ayudarle a amamantar exclusivamente durante al menos seis meses. Nuestro personal de enfermería ha recibido capacitación especializada y tiene la preparación para ayudarle a amamantar durante su estancia en Enloe Health y cuando regrese a su hogar.

Nuestro Mother & Baby Education Center tiene consultores en lactancia certificados por la junta internacional (International Board Certified Lactation Consultants, IBCLC) disponibles para apoyarle. Si tiene alguna pregunta sobre la lactancia o desea programar una consulta privada en relación con la lactancia, llame al 530-332-3970.



## LOS BENEFICIOS

**La lactancia tiene muchos beneficios para su bebé y para usted. Los bebés que son amamantados:**

- Tienen una mayor protección contra el asma y el eccema
- Es menos probable que se enfermen por virus y bacterias
- Tienen un menor riesgo de alergias e infecciones de oído
- Tienen mejor coeficiente intelectual y mejor vista

**Estos bebés tienen también menor riesgo de:**

- Síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL)
- Enfermedades inflamatorias de los intestinos
- Algunas formas de cáncer, como enfermedad de Hodgkin y leucemia infantil
- Diabetes juvenil
- Sobrepeso
- Caries (y tienen menos probabilidad de necesitar frenos)

**Amamantar también es bueno para las madres. Reduce el riesgo de:**

- Anemia
- Cáncer de ovario y cáncer premenopáusicos
- Osteoporosis
- Hemorragias posparto
- Diabetes tipo 2

Además, la ayuda a recuperar el peso anterior al embarazo con mayor rapidez y la ayuda a establecer vínculo con el bebé.

**La sociedad también se beneficia. Amamantar:**

- Reduce la cantidad de días de licencia por enfermedad que deben usar las familias para cuidar a niños enfermos
- No requiere envases y su producción no daña el medio ambiente
- Es gratis



*Vea este video para obtener más información sobre cómo amamantar al recién nacido.*

## RECURSOS PARA LA LACTANCIA

También puede obtener más información sobre la lactancia mediante estos recursos.

- **Baby-Friendly USA** →  
<https://www.babyfriendlyusa.org>



- **Better Babies** | 530-433-2500  
Únicamente para personas con Medi-Cal
- **La Leche League of Chico** | 530-487-4109
- **WIC** | [wicbreastfeeding.fns.usda.gov](http://wicbreastfeeding.fns.usda.gov)  
Únicamente para personas que califican

### Condado de Butte

Chico .....	530-552-4025
Gridley .....	530-552-4025
Oroville .....	530-552-4025

### Condado de Glenn

Orland .....	530-865-8791
Willows.....	530-865-8791

### Condado de Tehama

Corning.....	530-527-8791
Red Bluff.....	530-527-8791

### Condado de Yuba

Marysville.....	530-749-4830
-----------------	--------------

### Condado de Sutter

Yuba City.....	530-822-7224
----------------	--------------

## ¿Está pensando en un banco de sangre de cordones umbilicales?

La sangre del cordón umbilical es sangre proveniente del cordón umbilical del bebé. Obtener esta sangre es indoloro y no la perjudicará ni perjudicará a su bebé. Se considera que la sangre del cordón umbilical tiene células madre que pueden salvar vidas que podrían incluir los comienzos del sistema inmunitario y sanguíneo del cuerpo y que pueden regenerarse en otros tipos de células del cuerpo. Por ejemplo, la sangre del cordón umbilical puede usarse para tratar determinados tipos de cáncer, anemia de células falciformes, trastorno de almacenamiento metabólico y otras afecciones.

Si está pensando en un banco de sangre de cordones umbilicales, tenga en cuenta lo siguiente de American Academy of Pediatrics (AAP):

No hay evidencia sólida para recomendar los bancos de sangre de cordones umbilicales para el uso futuro por parte del bebé, a no ser que un hermano del bebé tenga una necesidad actual o potencial de un trasplante de células madre. Obtenga más información en [www.acog.org/store/products/patient-education/pamphlets/pregnancy/cord-blood-banking](http://www.acog.org/store/products/patient-education/pamphlets/pregnancy/cord-blood-banking).

## Seguridad en el asiento del automóvil

Las leyes de California requieren que los niños vayan en el asiento trasero del automóvil en un asiento para automóvil o en un asiento de seguridad hasta los 8 años. Los niños de menos de 2 años deben estar en asientos que miran hacia atrás que cumplen las normas federales. Si se infringen estas regulaciones, puede haber citaciones.

El personal de Enloe Health no está certificado para instalar sillas infantiles en el automóvil. Es importante que adquiera e instale la silla para su bebé en el automóvil antes de su fecha de salida del hospital.

El mejor asiento para automóvil para su bebé es un asiento adecuado para el tamaño y el peso de su bebé, que quepa bien en el automóvil y que cumpla las normas federales de seguridad vigentes. Si necesita ayuda con la seguridad y la instalación del asiento para automóvil, comuníquese con una de las organizaciones locales a continuación.

### RECURSOS SOBRE “NIÑOS EN ASIENTOS SEGUROS”

Departamento de Salud Pública del Condado de Butte .....	530-552-4000
California Highway Patrol	
Chico .....	530-332-2800
Oroville .....	530-538-2700
Northern Valley Indian Health .....	530-781-1440
Feather River Tribal Health	
Oroville .....	530-534-5394

**Hay asientos para automóvil y de seguridad de bajo costo para las personas que califican.** Para obtener más información, comuníquese al Departamento de Salud Pública del Condado de Butte (Butte County Public Health) al 530-552-4000 o visite [www.buttecounty.net/publichealth](http://www.buttecounty.net/publichealth).

# El parto

## EMPACAR PARA IR AL HOSPITAL

A medida que se acerque la fecha programada del parto, es recomendable que se prepare para la internación. Para comenzar, prepare un bolso para llevar antes de que falte un mes para la fecha del parto.

### *Cuando empaque, incluya:*

- Una bata, un camisón de lactancia y un sostén de lactancia
- Pantuflas lavables o chancclas
- Champú y desodorante
- Un cepillo de dientes y pasta de dientes
- Un cepillo para el cabello y un broche o gancho para el cabello
- Elementos para su pareja, como una sudadera, un cepillo de dientes y refrigerios
- Ropa y una manta para el bebé

## AL LLEGAR AL HOSPITAL

¡El parto es un momento especial en su vidas! Cuando sea momento de ir al hospital para el parto, diríjase al cuarto piso de Enloe Health Medical Center, donde está ubicado el Mother & Baby Care Center. Consulte [www.enloe.org/visitation](http://www.enloe.org/visitation) para obtener la información más actualizada sobre las visitas. **Tenga en cuenta que los visitantes deben firmar al llegar y al irse en cada visita.**

Para que todos permanezcan saludables, solicite a las visitas que se laven las manos durante 20 segundos antes de tocar al bebé.

### **Nota sobre las fotos y los videos:**

En virtud de las leyes de California, no es posible filmar, grabar, divulgar ni distribuir imágenes ni conversaciones con el personal de atención de Enloe Health. No se permite la grabación de videos durante el parto ni durante ningún procedimiento.

## APOYO DURANTE EL PARTO

Durante el parto, su equipo de atención médica estará a su lado. Hable con el personal sobre el plan, las necesidades y los deseos que tenga para el parto. Enloe Health cuenta con personal individual para suministrarle atención continua y apoyo durante la experiencia del parto.



### **A medida que el trabajo de parto progrese:**

- Procese de a una contracción por vez.
- Tenga confianza en su cuerpo.
- Evite tomar decisiones durante una contracción.
- Acepte la orientación y el apoyo del equipo de atención médica.

La persona que esté con usted en el trabajo de parto tendrá un rol importante durante el parto. Dicha persona debe:

- Saber qué piensa usted sobre los medicamentos antes de que comience el trabajo de parto.
- Suministrarle un apoyo incondicional durante todo el proceso.

## TRABAJO DE PARTO SIN MEDICAMENTOS

Los bebés nacidos después de un parto sin medicamentos suelen ser más alertas y es posible que tengan más facilidad en la lactancia. Algunas opciones para aliviar el dolor sin medicamentos son:

- Aromaterapia
- Relajación
- Imágenes guiadas
- Cambios de posición (pelotas para el parto, mecedoras, etc.)
- Puntos de enfoque para la concentración
- Masaje
- Técnicas de respiración
- Baños de hidromasaje y ducha





## Las afirmaciones en el nacimiento tienen mucho poder

Decir frases positivas en voz alta durante el trabajo de parto puede ayudarla a concentrarse. Inténtelo. Repita estas afirmaciones sobre el parto cuando se esfuerce para traer su bebé al mundo.

1. Mi cuerpo sabe cómo y cuándo dar a luz.
2. Acepto la sabiduría y el saber innato de mi cuerpo.
3. Mi cuerpo contiene toda la sabiduría necesaria para dar a luz a mi bebé.
4. Me rindo al poder de mi cuerpo. Mis contracciones hacen que mi bebé esté cada vez más cerca.
5. Mi cérvix se abre y permite que el bebé vaya saliendo con cada contracción.
6. Confío en mi cuerpo y en mi bebé.
7. Mi cuerpo fue perfectamente diseñado para dar a luz.
8. Mi cuerpo y mi pelvis se abren para que el bebé pase.
9. Mi valentía y mi paciencia harán llegar a mi bebé a mis brazos.
10. Mi cuerpo sabe qué hacer. Me rendiré total y completamente.
11. Hice crecer a este bebé. Daré a luz con valentía.
12. Soy una mujer fuerte y mi cuerpo es poderoso. Confío en mis instintos para saber qué necesito para el trabajo de parto.
13. Innumerables mujeres dieron a luz antes que yo. Su valentía y fortaleza están conmigo.
14. Las contracciones adecuadas y fuertes me ayudarán a conocer a mi bebé.
15. El parto es una experiencia segura, maravillosa y potente.

## MEDICAMENTOS

El equipo de atención médica puede usar diversos tipos de medicamento durante el parto. Tenga en cuenta que todos los medicamentos afectan el parto y al bebé de alguna manera, pero con un monitoreo cuidadoso los efectos secundarios graves son raros.

Estos son algunos medicamentos que pueden utilizarse.



### Estimulación/inducción del parto

Tipo	Beneficios	Posibles efectos secundarios
<b>Prostaglandina (Cervidil):</b> Se suministra vaginalmente antes de inducir el trabajo de parto	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Aumenta la elasticidad cervical</li><li>▪ Puede estimular contracciones o calambres</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Requiere monitoreo fetal</li><li>▪ Puede provocar contracciones sostenidas</li><li>▪ No siempre funciona; es posible que deba asistir otro día</li></ul>
<b>Misoprostol (Cytotec):</b> Se suministra oral o vaginalmente antes de inducir el trabajo de parto	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Aumenta la maduración cervical</li><li>▪ Puede estimular las contracciones</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Puede provocar contracciones sostenidas</li><li>▪ Requiere monitoreo fetal durante 1 a 2 horas</li><li>▪ No siempre funciona; es posible que deba asistir otro día</li></ul>
<b>Oxitocina (Pitocin):</b> Se administra de manera intravenosa	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Comienza las contracciones del trabajo de parto</li><li>▪ Aumenta la intensidad y la frecuencia de las contracciones</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Requiere monitoreo fetal constante</li><li>▪ No siempre funciona; es posible que deba asistir otro día</li></ul>

### Anestesia regional

Tipo	Beneficios	Posibles efectos secundarios
<b>Anestesia local epidural con fentanilo:</b> Se administra como infusión continua mediante una bomba controlada; la coloca un anestesiista	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Puede hacer más breve el trabajo de parto al permitirle relajarse</li><li>▪ Hace efecto en 15 minutos, con pleno efecto a los 20 minutos</li><li>▪ Permanece despierta</li><li>▪ Con una epidural existente, el anestesiólogo puede administrarle dosis adicionales durante una cesárea</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Restringe la movilidad y requiere reposar en cama</li><li>▪ Dolor de espalda, dificultad para orinar, infección, cefaleas raquídeas, náuseas y vómitos</li><li>▪ La presión arterial puede caer, en consecuencia se requiere un monitoreo frecuente</li><li>▪ Puede requerir extracción con ventosa o fórceps durante el parto</li><li>▪ Trabajo de parto y pujos prolongados</li></ul>
<b>Bloqueo espinal:</b> Puede administrarse para una cesárea; se inyecta medicamento en el canal vertebral	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Hace efecto de inmediato</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Cefaleas raquídeas después de la cirugía, infección y picazón</li></ul>



## Medicamentos adicionales para el trabajo de parto y el alumbramiento

Tipo	Beneficios	Posibles efectos secundarios
<b>Analgésico opioide (fentanilo):</b> Se administra mediante un catéter intravenoso o se inyecta en un músculo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alivia el dolor en minutos y puede durar varias horas</li> <li>Promueve el descanso</li> <li>No es perjudicial cuando se administra en el momento y en la dosis adecuados</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puede provocar somnolencia, náuseas o vómitos, tenga cuidado al ponerse de pie</li> <li>Puede sentirse menos en control</li> <li>Puede afectar temporalmente la frecuencia cardíaca del bebé o su respiración si se administra muy próximo al parto</li> <li>Puede dificultar temporalmente que el bebé se amamante</li> </ul>
<b>Anestésico local:</b> Se utiliza para adormecer el área vaginal si se necesita una incisión para ampliar la abertura o reparar un desgarro	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hace efecto rápidamente</li> <li>Adormece un área específica</li> <li>Los efectos secundarios son raros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>No hay efecto sobre el dolor relacionado con los calambres</li> <li>Arde cuando se administra</li> <li>Es posible que haya una reacción alérgica</li> <li>Tiempo de alivio limitado</li> </ul>

## Medicamentos posparto

Tipo	Beneficios	Posibles efectos secundarios
<b>Oxitocina (Pitocin):</b> Se administra después del parto de manera intravenosa o mediante una inyección para reducir el sangrado	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ayuda en la contracción del útero y a que permanezca contraído</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puede provocar calambres</li> </ul>
<b>Misoprostol:</b> Se administra de manera oral o rectal para reducir el sangrado después del parto	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hace efecto rápidamente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puede provocar náuseas y vómitos</li> <li>Puede aumentar los calambres</li> </ul>
<b>Methergine:</b> Se administra después del parto mediante una inyección para reducir el sangrado	<ul style="list-style-type: none"> <li>Es más fuerte que la oxitocina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puede provocar náuseas y vómitos</li> <li>No se les administra a las pacientes con hipertensión arterial</li> </ul>
<b>Carboprost trometamina:</b> Se administra después del parto mediante una inyección para reducir el sangrado	<ul style="list-style-type: none"> <li>Es más fuerte que la oxitocina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puede provocar náuseas, vómitos y/o fiebre</li> </ul>

*Esta lista no incluye todos los efectos secundarios posibles. Comuníquese con el profesional de la salud que le atiende, enfermero o farmacéutico si tiene alguna pregunta.*



# Después de su parto

## CÓMO PROTEGER LA SEGURIDAD DE SU BEBÉ

La seguridad es una prioridad para Enloe Health. Cuando su bebé nazca, un enfermero les colocará bandas de identificación correspondientes a usted, a su bebé y a la persona que esté con usted en el trabajo de parto. Si se separa del bebé por cualquier motivo, los enfermeros compararán su banda de identificación con la del bebé cuando se vuelvan a encontrar. También hay otros procedimientos de seguridad:

- Todo el personal de Enloe Health utiliza insignias y se presentará al brindarle la atención.
- El personal de atención escribirá su nombre y su número para llamarlos en el tablero de comunicaciones.
- Cuando llegue el momento de retirarse del hospital, un voluntario de Enloe Health le acompañará al automóvil junto al bebé.

Si tiene alguna pregunta o inquietud en relación con cualquier persona que ingrese a su habitación, presione el botón de llamada. Si necesita salir de la habitación por cualquier motivo, pídale al profesional de enfermería que le atiende que cuide a su bebé.

## CONTACTO PIEL CONTRA PIEL DESPUÉS DEL NACIMIENTO

Después del parto, el personal de cuidado le colocará el bebé sobre el pecho para el contacto piel contra piel, lo cual promueve establecer vínculo. Esto ayuda al bebé:

- A hacer la transición hacia el mundo exterior
- A comenzar a amamantarse en la primera hora
- A regular la temperatura y el azúcar en la sangre
- A estar tranquilo y a sentirse bien

## ALOJAMIENTO CONJUNTO

Es recomendable que su bebé duerma en la misma habitación que usted, pero en una cuna aparte. Esto se denomina “compartir la habitación”. Es importante porque la ayuda a:

- Aprender las indicaciones de que debe alimentar al bebé
- Alimentar al recién nacido a pedido
- Aprender a cuidar a su bebé

Además, ayuda al bebé a reconocerla.



## PRUEBAS

Después del nacimiento del bebé, el equipo que le atiende deberá realizar una evaluación y algunos análisis. Estos incluyen:

### Un análisis de cardiopatía congénita:

Aproximadamente 8 de 1,000 bebés nacen con una forma de cardiopatía congénita (congenital heart disease, CHD). Es uno de los defectos de nacimiento más comunes. En consecuencia, se recomienda hacerles a todos los bebés una evaluación no invasiva denominada “oximetría de pulso” a aproximadamente las 24 horas de haber nacido. Esta evaluación ayuda a los cuidadores a saber si el bebé tiene niveles de oxígeno bajos. Esta prueba es indolora y requiere minutos cuando el recién nacido está tranquilo. Si tiene alguna pregunta sobre esta evaluación, hable con el profesional de la salud que atiende al bebé.

### Un análisis de trastornos genéticos y metabólicos:

Las leyes de California requieren que se les haga a todos los bebés un análisis de sangre para detectar determinados trastornos genéticos y metabólicos. Los recién nacidos pueden parecer saludables y tener uno de estos trastornos. La detección temprana puede prevenir daños graves. Se le hará este análisis de sangre al bebé antes de que se vayan del hospital. Un miembro del personal le sacará sangre al bebé con un pinchazo leve en el talón. La sangre se enviará a un laboratorio para un análisis. Si rechaza este análisis obligatorio, deberá firmar un formulario que indicará que el hospital, el profesional de la salud que atiende al bebé y el personal del hospital no serán responsables si el bebé desarrolla problemas por alguno de estos trastornos. El profesional que atiende al bebé recibirá los resultados de los análisis en aproximadamente dos semanas.

Si su bebé necesita evaluaciones adicionales, se le notificará. Asegúrese de que el profesional que atiende al bebé tenga su dirección y su teléfono actuales. Si planea volverse a su casa antes de transcurridas 12 horas después del parto, el análisis debe repetirse antes de transcurridos cuatro días. Para obtener más información sobre las evaluaciones a los recién

nacidos, visite el sitio web del Departamento de Salud Pública de California en <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CFH/DGDS/Pages/nbs>.

**Un examen de audición:** Las leyes de California también requieren que el bebé participe en el programa de evaluación de la audición de recién nacidos (Newborn Hearing Screening Program). La audición es importante para el desarrollo del bebé. Gran parte de dicho desarrollo se produce durante los primeros tres años de vida. Los bebés aprenden a hablar cuando escuchan. Los niños que no pueden escuchar posiblemente no desarrollen el habla normalmente. Por eso, es importante detectar y tratar de manera temprana la pérdida de la audición. El examen es seguro e indoloro. En su mayoría, los bebés permanecen dormidos durante el examen. Para obtener más información sobre este programa, llame al 1-877-388-5301.

## PREVENCIÓN DE LA DEFICIENCIA DE VITAMINA K Y DE LA CEGUERA

Necesitamos vitamina K para que la sangre se coagule con normalidad. Los bebés nacen con poca cantidad en el sistema. Por eso, se recomienda una única inyección de vitamina K. Se aplica en el músculo de la pierna del bebé poco después del nacimiento. Esto protege al bebé contra problemas peligrosos de sangrado. Para obtener más detalles sobre los trastornos sanguíneos, visite el sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de enfermedades en [www.cdc.gov/ncbddd/blooddisorders/index.html](http://www.cdc.gov/ncbddd/blooddisorders/index.html).

Las leyes estatales exigen que se le aplique a su bebé un antibiótico en los ojos poco después del nacimiento, para prevenir la oftalmia neonatal, que puede producir ceguera si no se trata. El equipo de atención médica le hablará sobre esto.

## ¿TUVO UN VARÓN?

Si tuvo un varón, es posible circuncidar al bebé en cualquier momento entre las 24 horas y los 30 días posteriores al nacimiento. El riesgo es fundamentalmente el mismo independientemente del momento en que se lleve a cabo el procedimiento y se requiere muy poca anestesia. Durante su estancia en el hospital, es posible que un profesional de la salud no pueda llevar a cabo el procedimiento. No obstante, el profesional que atiende al bebé podrá hacerlo durante una consulta después de su estancia en el hospital.

Tenga en cuenta que el seguro no siempre cubre los cargos por circuncisión. Si este es el caso con su seguro y usted opta por que se lleve a cabo este procedimiento, el pago debe llevarse a cabo en el momento del servicio para los cargos del hospital. Tenga en cuenta que el profesional que atiende al bebé

también cobra honorarios. Si tiene alguna pregunta sobre los posibles cargos, llame al área de servicios financieros para pacientes (Patient Financial Services) de Enloe Health al 530-332-6300. Hay asistencia disponible en inglés y en español.

American Academy of Pediatrics respalda la circuncisión, que puede reducir el riesgo de las infecciones transmitidas sexualmente.

# Trámites importantes

## EL CERTIFICADO DE NACIMIENTO Y EL NÚMERO DEL SEGURO SOCIAL DE SU BEBÉ

Antes de retirarse de Enloe Health, un gestor perinatal le visitará para obtener información para el certificado de nacimiento y la tarjeta del seguro social del bebé. Si prefiere que su bebé no tenga una tarjeta del seguro social, avísele al gestor antes de que comience el proceso del certificado de nacimiento.

Puede obtener copias del certificado de nacimiento del bebé mediante:

**Oficina de registro del secretario del condado de Butte**  
155 Nelson Ave. | Oroville CA  
530-552-3400 | [clerk-recorder.buttecounty.net](http://clerk-recorder.buttecounty.net)

Hay un cargo, y deberá suministrar los datos siguientes del bebé:

- Nombre
- Fecha de nacimiento
- Lugar de nacimiento

Es posible pedir el número del seguro social del bebé al terminar el trámite del certificado de nacimiento. Lo recibirá en el correo entre tres a seis semanas. Si tiene alguna pregunta, hable con el gestor perinatal.

# Al irse del hospital

Durante la estancia en el hospital, usted y sus seres queridos obtendrán información sobre cómo cuidar al bebé, cómo cuidarse usted y cómo cuidar a su familia. Esta información también se proporcionará en un manual para cuando regrese a su casa. Hable con el equipo de atención médica si tiene alguna pregunta. Nuestra meta es ayudarle a sentir confianza al cuidar a su bebé antes de que se vaya del hospital.

Cuando se prepare para irse, solicite a su acompañante que cargue todas sus pertenencias en el automóvil. La persona que la lleve debe estar en el hospital a las 10 a.m. para que usted esté preparada para el alta a las 11 a.m.

# Seguridad al dormir para su bebé

Al prepararse para el hermoso trayecto que la espera, comience a pensar sobre el sueño de su bebé. Puede salvarle la vida. Las pautas que siguen pueden ayudar a reducir el riesgo de asfixia del bebé, de síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL) y de accidentes durante el sueño.

Para obtener más información sobre el SMSL comuníquese con:

- National Institutes of Health  
[www.nichd.nih.gov/health/topics/sids](http://www.nichd.nih.gov/health/topics/sids)
- First Candle | [firstcandle.org](http://firstcandle.org)

## REDUZCA EL RIESGO DE SMSL

El SMSL es la muerte súbita de un bebé de menos de 1 año. Los investigadores no saben exactamente qué lo provoca. Para reducir el riesgo del bebé:

- Coloque siempre al bebé para que duerma boca arriba, durante la siesta y durante la noche.
- Use una superficie firme y plana para que duerma el bebé, como un colchón en una cuna cuya seguridad esté aprobada\* cubierto con una sábana ajustable sin ninguna otra ropa de cama ni ningún otro elemento mullido en el área de dormir.
- Comparta la habitación con el bebé. Mantenga al bebé en su habitación, cerca de su cama, pero en una superficie separada diseñada para bebés, idealmente durante el primer año del bebé (al menos durante los primeros seis meses).
- No coloque objetos blandos, juguetes, protectores para la cuna ni sábanas sueltas debajo ni arriba del bebé, ni en ningún lugar del área donde duerme el bebé.
- Reciba atención médica prenatal frecuente durante el embarazo.
- Evite fumar, beber alcohol y consumir marihuana o drogas ilegales durante el embarazo y después del nacimiento del bebé.
- No fume durante el embarazo y no fume ni permita que se fume cerca del bebé.
- Considere darle un chupón al bebé para las siestas y para el sueño por la noche después de establecer el amamantamiento (a las 3-4 semanas después del nacimiento).
- No permita que el bebé se caliente demasiado durante el sueño.



- Amamante a su bebé. Si se duerme mientras está alimentando a su bebé o calmándolo en una cama adulta, coloque al bebé en un área de sueño aparte tan pronto como se despierte.
- Siga las indicaciones del profesional de la salud en relación con las vacunas del bebé y las revisiones médicas frecuentes.
- Evite los productos contrarios a las recomendaciones para un sueño seguro, en particular los que dicen prevenir o reducir el riesgo de SMSL.
- No utilice monitores cardíacos ni respiratorios en el hogar para reducir el riesgo de SMSL.
- Ponga al bebé boca abajo durante periodos extensos cuando esté despierto y alguien lo esté mirando.



Las acciones que se mencionan aquí se basan en las recomendaciones de la fuerza de tareas para el SMSL de American Academy of Pediatrics (AAP). Puede leer la declaración de políticas más reciente de la fuerza de tareas para el SMSL de la AAP.

### ***Si necesita ayuda para crear un área donde el bebé pueda dormir de forma más segura:***

- Llame al Departamento de Salud Pública del Condado de Butte (Butte County Public Health Department) al 1-800-339-2941 y solicite hablar con un profesional de enfermería en salud pública.
- Visite el sitio web de la Comisión de Seguridad de los Productos para los Consumidores de los EE. UU. (U.S. Consumer Product Safety Commission) para obtener más información sobre la seguridad de las cunas.



# ¿CÓMO ES UN AMBIENTE DE SUEÑO SEGURO?

La siguiente imagen muestra un ambiente de sueño seguro para los bebés.



Comparta su habitación con el bebé. Ponga al bebé a dormir en un lugar separado, pero en su misma habitación y cerca de su cama.



Use una superficie firme, plana y nivelada, cubierta solo con una sábana ajustable\*.



Quite todo del lugar donde duerme el bebé, excepto una sábana ajustable para cubrir el colchón. Nada de objetos, juguetes u otros artículos.



Use un saco de dormir para mantener al bebé calentito sin necesidad de cobijas o cobertores. Asegúrese de que la cabeza y la cara del bebé permanezcan descubiertas mientras duerme.



Coloque a los bebés boca arriba para dormir, durante las siestas y por la noche.



Los sillones y los sofás no son lugares seguros para que el bebé duerma, ya sea solo, con personas o con mascotas.



Mantenga el área del bebé libre de humo o vapor.



\*La Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor (CPSC, por sus siglas en inglés) establece normas de seguridad para las superficies (como el colchón) y los lugares (como la cuna) en los que duermen los bebés. Visite <https://www.cpsc.gov/es/SafeSleep> para más información.



Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development



# ¿Embarazada ahora o lo estuvo dentro del último año?

Obtenga atención médica de inmediato si tiene cualquiera de estos síntomas:



**Dolor de cabeza intenso que no desaparece o empeora con el tiempo**



**Mareos o desmayos**



**Cambios en la visión**



**Fiebre de 100.4 °F o más alta**



**Hinchazón extrema de las manos o la cara**



**Pensamientos acerca de hacerse daño o hacerle daño a su bebé**



**Dificultad para respirar**



**Dolor en el pecho o latidos cardiacos acelerados**



**Náuseas y vómitos intensos**



**Dolor abdominal fuerte que no desaparece**



**Movimientos del bebé que cesan o disminuyen durante el embarazo**



**Hinchazón, enrojecimiento o dolor en una pierna**



**Sangrado o pérdida de líquido vaginales durante el embarazo**



**Sangrado vaginal abundante o pérdida de líquido vaginal que huele mal después del embarazo**



**Cansancio extremo**

Estos podrían ser signos de complicaciones graves. Si no puede comunicarse con un proveedor de atención médica, necesita ir a una sala de emergencias. Asegúrese de mencionar que está embarazada o lo estuvo en el último año.

Infórmese más en [www.cdc.gov/Escuchela](http://www.cdc.gov/Escuchela)



Esta lista fue creada por el Consejo para la Seguridad del Paciente en la Atención de la Salud de la Mujer











Le deseamos lo mejor para un embarazo saludable mientras se prepara para el parto y para ser madre.

 **ENLOEHEALTH**  
NETTLETON MOTHER & BABY  
CARE CENTER