

Tu Guía para
la Vida después
del Parto

Start Smart
for Your Baby.

¡Felicidades por la llegada de tu bebé! Esperamos que este manual te resulte útil para empezar a cuidar a tu bebé y recuperarte del parto. Como recordatorio, también proporcionamos lo siguiente:

- **Una línea de consultas con enfermeras atendida las 24 horas.**
- **Apoyo y recursos para la lactancia.**
- **Ayuda para obtener un sacaleches (breast pump).**
- **Asistencia si estás sintiendo depresión o ansiedad.** (Comunícate con nosotros si te sientes triste, abrumada o desganada, o si estás pensando en hacerte daño o hacer daño a otros.)
- **Métodos útiles para reducir el consumo o dejar de fumar, beber alcohol o usar drogas.**
- **Programas de mensajes por correo electrónico o de texto semanales, si tu plan los ofrece.**
- **Medicamentos de venta libre que podrían estar disponibles sin costo para ti.** (Para obtener más información, pregúntale a tu médico o llámanos.)

¡Visita el sitio web de tu plan de salud para obtener más información!

Llena con los datos de tu médico y el médico de tu bebé para tenerlos al alcance de la mano:

El Nombre de Tu Médico:

El Número de Teléfono de Tu Médico:

El Nombre del Médico de Tu Bebé:

El Número de Teléfono del Médico de Tu Bebé:

Postnatal | Recursos para Ti y Tu Bebé

Apoyo para Ti

- ¿Te sientes triste, irritable, desesperanzada o preocupada con mucha frecuencia? No eres la única. Llama a la Línea Directa Nacional de Crisis al **1-800-273-TALK (8255)**.
- Si tu relación te está haciendo dudar de tu seguridad o la seguridad de tu bebé, llama al **1-800-799-7233** para recibir ayuda confidencial.
- Visita AllianceforPeriodSupplies.org para buscar organizaciones dedicadas a garantizar el acceso a los productos para la menstruación en tu comunidad.
- Visita ChooseMyPlate.gov para ver consejos sobre una alimentación saludable.

Apoyo para la Lactancia

- ¡Quizás tengas una asesora en lactancia a tu disposición! La Asociación Internacional de Consultores en Lactancia (por sus siglas en inglés ILCA) también puede ayudarte a encontrar un especialista en tu área. Visita ILCA.org y selecciona la opción “Find A Lactation Consultant” (Buscar una Asesora en Lactancia).
- Para consejos sobre la lactancia, por ejemplo, cómo extraer y almacenar la leche materna, visita WomensHealth.gov/Breastfeeding.

Recursos de la Comunidad

- Quizás podamos ayudarte a conseguir un traslado a tus citas de atención médica. ¡Solo llámanos!
- ¿Tienes otros hijos? Planifica el cuidado de tus niños cuando necesites tiempo para ti o si tienes que regresar al trabajo. Si necesitas ayuda, llama a Child Care Aware al **1-800-424-2246** para averiguar tus opciones.
- Los pañales son caros pero los necesitas para mantener a tu bebé limpio y saludable. Si necesitas asistencia para conseguir suficientes pañales para tu bebé, visita NationalDiaperBankNetwork.org para buscar un banco de pañales que te quede cerca.
- El programa WIC puede ofrecerte alimentos gratuitos y saludables, educación sobre nutrición y evaluaciones o remisiones a otros servicios de salud. También proporciona leche de fórmula infantil, sacaleches y otros recursos para la lactancia. Puedes llamar a la Línea Nacional Contra el Hambre al **1-800-548-6479** o hablar con tu médico, departamento de salud local o plan de salud para averiguar más sobre el programa WIC. También puedes visitar FeedingAmerica.org/find-your-local-foodbank para buscar una despensa de alimentos que te quede cerca.
- Los mercados de productores son una buena idea para buscar alimentos saludables y económicos mientras das tu apoyo a la comunidad. ¡Algunos incluso aceptan beneficios del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (por sus siglas en inglés, SNAP)! Visita AMS.USDA.gov/local-food-directories/farmersmarkets para buscar un mercado en tu área.
- Las bibliotecas públicas son un excelente lugar para pasar tiempo con tu bebé, ¡y son gratuitas! Visita <https://librarytechnology.org/libraries/uspublic/> para encontrar una en tu comunidad.

Opciones de Salud Reproductiva

- Tu salud sexual es más que simplemente elegir si quedar embarazada o cuándo quedar embarazada de nuevo. Visita GetTested.cdc.gov/es para encontrar pruebas gratuitas, rápidas y confidenciales que te queden cerca.
- Visita Bedsider.org/methods o utiliza el localizador “Title X Family Planning Clinic Locator” en OPA-fpclinicdb.hhs.gov para buscar clínicas, recursos y apoyo para anticoncepción de bajo costo (¡o gratuita!).

Apoyo para Reducir el Consumo de Sustancias

- Si te preocupa que tus medicamentos puedan afectar la lactancia, habla con tu médico o llama a MotherToBaby para obtener más información al **1-866-626-6487**.
- Si estás tratando de dejar de fumar y te está resultando difícil, pide ayuda. Llama a la Línea Directa para Dejar de Fumar al **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)** o envía un mensaje de texto con la palabra **MOM** al **222888** para inscribirte para un programa de mensajes de texto especialmente diseñado para ayudar a las embarazadas a dejar de fumar.
- Si estás intentando reducir o abandonar el consumo de alcohol o sustancias, hay ayuda disponible.
 - > Consejo Nacional sobre Alcoholismo y Farmacodependencia (**1-844-289-0879**).
 - > Línea de Asistencia Nacional (llamada Treatment Referral Routing Services) de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias Federal (**1-800-662-4357**).

¡Visita la página web de tu plan de salud para ver consejos sobre cómo cuidar a tu bebé!

Puedes informarte más sobre:

- Ayudar a tu bebé a dormir durante la noche
- Envolver a tu bebé
- Pruebas de plomo para tu vivienda y suministro de agua
- Sugerencias y trucos para que tu bebé desarrolle fuerza estando boca abajo
- Una vivienda a prueba de niños
- Cómo tomar la temperatura de tu bebé correctamente
- Vacunas
- Asiento de seguridad para automóvil
- ¡Y más!

Contáctanos para suscribirte a correos electrónicos (emails) y/o mensajes de texto (textos) semanales sobre el cuidado de tu bebé recién nacido.

¿Te preocupa la cobertura de atención médica? Visita cuidadodesalud.gov para informarte sobre tus opciones.

Índice

2	Tu Cuerpo después del Parto	17	Cómo Alimentar a Tu Bebé
4	Tus Emociones como Mamá Primeriza	18	Cómo Cuidar a Tu Bebé
5	Las Vacunas para Ti y los Cuidadores de Tu Bebé	21	Las Vacunas para Tu Bebé y las Consultas para Niños Saludables
6	Anticoncepción y Planificación Familiar	23	Registro del Examen Médico y de la Evaluación de Intoxicación con Plomo
8	Planificar con Anticipación	24	Qué Hacer si Tu Bebé se Enferma
10	Consejos para la Lactancia	26	Hitos del Desarrollo en el Primer Año de Tu Bebé
13	Cómo Cuidar los Senos Doloridos durante la Lactancia	28	Palabras que Debes Saber
14	Tus Primeras Semanas en Casa		

Este manual está disponible en otros idiomas. Llámanos para obtener más información.

Tu Cuerpo después del Parto

Recuerda visitar a tu médico después del parto para hacer un seguimiento y continuar con la atención. Estas visitas se llaman consultas posparto y son necesarias para asegurarse de que tu cuerpo se esté restableciendo después del parto

Pregúntale a Tu Médico

Averigua cuándo puedes volver a tener relaciones sexuales y hacer otras actividades normales. Si tuviste presión arterial alta o diabetes antes o durante el embarazo, asegúrate de que te revisen durante tu consulta posparto.

Pide Ayuda

Acabas de tener un bebé. ¡Está bien pedir ayuda! Tu cuerpo pasó por mucho, así que debes cuidarlo bien. Si lo haces, podrás estar en tu mejor forma para ocuparte de tu bebé.

Descansa y pide ayuda con las tareas de la casa y las cosas pesadas. Recuerda que no debes pasar demasiado tiempo acostada. Los movimientos suaves te ayudarán a restablecerte más rápidamente. Caminar también reduce el riesgo de que se formen coágulos en las piernas.



Es importante medir la presión arterial en la primera semana después del parto. Si no tienes un aparato para medir la presión arterial (tensiómetro), llama a tu plan de salud. Podríamos ayudarte a conseguir uno.

Llama a tu médico si tu presión arterial es de 140/90 o más.

Llama al 911 de inmediato si tu presión arterial es de 160/110 o más.

CONSULTAS POSPARTO

Tu primera consulta posparto es importante para tu recuperación y deberás hacerla dentro de las **primeras tres semanas después del parto**. Si tuviste complicaciones en el embarazo o si tienes una afección crónica, tu médico podría pedirte pruebas adicionales.

Tu última consulta debería ser a las 12 semanas después del parto. Habla con tu médico sobre el mejor cronograma para tus necesidades. La cobertura de tu seguro podría cambiar después del parto, ¡recuerda confirmar tu cobertura!

MOLESTIAS POR NO DAR PECHO

Si no vas a dar pecho, los senos podrían dolerte e hincharse hasta que termine la subida de la leche. Esto puede llevar alrededor de una semana. Para aliviar las molestias, usa un sostén firme y con buen ajuste durante las 24 horas y usa compresas frías hasta que la leche deje de salir.

LA CICATRIZACIÓN DE UNA CESÁREA

Si tuviste un parto por cesárea, quizás sientas dolor, adormecimiento o picazón en la zona de la incisión. Esto es normal y debería aliviarse con el tiempo. Usa los analgésicos que te indicó tu médico. Recuerda sostenerte el abdomen si estornudas o toses, y coloca almohadas como apoyo adicional cuando amamantes a tu bebé.

Si tu incisión está muy enrojecida, si supura o te duele cada vez más, podría haber una infección. Llama a tu médico.

Tus consultas posparto son muy importantes para asegurarse de que el cuerpo se esté restableciendo después del parto



Los siguientes son algunos síntomas frecuentes que podrías presentar a medida que te recuperas del parto, así como algunas sugerencias para aliviarlos.

SÍNTOMA	QUÉ ESPERAR Y QUÉ PUEDES HACER	CUÁNDO LLAMAR A TU MÉDICO
Sensación de cansancio	<ul style="list-style-type: none">• Trata de hacer una siesta, comer y bañarte cuando el bebé está durmiendo.• Lleva una dieta saludable y bebe mucha cantidad de líquido.• Sigue tomando tus vitaminas prenatales.• Pide ayuda a tu familia y tus amigos.	<ul style="list-style-type: none">• Estás tan cansada que no puedes cuidarte o cuidar a tu bebé.• Tienes fiebre de más de 100.4 °F.
Cólicos	<ul style="list-style-type: none">• Son normales durante siete días o más. Podrían ser más intensos mientras das el pecho.• Puedes tomar un analgésico liviano, como ibuprofeno o naproxeno.	<ul style="list-style-type: none">• Cólicos intensos que no se alivian con los analgésicos.
Dolor en la zona anal o hemorroides	<ul style="list-style-type: none">• Aplica una compresa fría durante las primeras 48 horas.• Hazte un baño de asiento (sumergir la zona anal en un recipiente plástico con agua tibia).• Usa torundas de algodón o toallitas embebidas en agua de hamamelis.*• Usa un aerosol para lavar la zona anal varias veces al día.• Usa pomadas y cremas de venta sin receta como hidrocortisona.*	<ul style="list-style-type: none">• El dolor es intenso.• Tienes muchas dificultades para orinar o defecar.
Sangrado y secreción de la vagina	<ul style="list-style-type: none">• Es normal durante las primeras semanas después del parto.	<ul style="list-style-type: none">• Despides coágulos más grandes que una pelotita de golf.• El sangrado vaginal es cada vez más profuso.
Hinchazón, dolor o enrojecimiento de las piernas o pantorrillas	<ul style="list-style-type: none">• Es normal tener algo de hinchazón.• Puedes recostarte sobre el lado izquierdo cuando descanses o duermas.• Eleva los pies.• Trata de estar fresca y de usar ropa holgada.• Bebe gran cantidad de agua.	<ul style="list-style-type: none">• Si la hinchazón es mayor en una pierna que en la otra, podría haber un coágulo.

*Podrías conseguir estos artículos sin costo con una receta de tu médico.

Conoce las Señales de Advertencia

Después de dar a luz, la mayoría de las mujeres se recupera sin sufrir problemas graves, pero cualquiera puede tener complicaciones después de un parto. Conocer las señales de advertencia y saber qué hacer podría salvarte la vida.

Visita el sitio web de tu plan de salud para obtener más información.



Llama al 911 inmediatamente si sientes:

- Dolor en el pecho.
- Dificultad para respirar.
- Convulsiones.
- Que te quieres hacer daño o dañar a otros.

Tus Emociones como Mamá Primeriza

Después del parto, muchas madres sufren una forma leve de depresión llamada “tristeza o melancolía posparto”. Pueden estar de mal humor, irritables y ansiosas. Por lo general, estos sentimientos son pasajeros y desaparecen en 2 semanas. Si te sientes mal un día y mejor al día siguiente, esto es totalmente normal. Quizás pienses que deberías estar feliz después de tener un bebé. ¡Relájate! Es una etapa difícil de tu vida. No está mal tener las emociones a flor de piel. Tu cuerpo y tu vida están atravesando muchos cambios.

SIGNOS DE DEPRESIÓN POSPARTO

A veces, la tristeza es profunda y no desaparece sola. Si te sientes triste o preocupada con demasiada frecuencia, podrías tener depresión posparto. Los siguientes son algunos signos frecuentes de la depresión posparto.

- Llorar mucho.
- Apartarse de la familia y los amigos.
- Perder el interés o el placer en las actividades que solías disfrutar.
- Bajar de peso.
- Sentir que no vales nada o sentirte culpable.
- Pensar en la muerte o el suicidio. **Si tienes este tipo de pensamientos, pide ayuda inmediatamente.**

Si respondes que sí a una de estas preguntas, podrías tener depresión:

- Durante el último mes, ¿te sentiste triste, deprimida o sin esperanzas con mucha frecuencia?
- Durante el último mes, ¿sentiste que tenías poco interés en hacer cosas o que te causaba poco placer hacerlas?

Si estás sintiéndote así, pide la ayuda de tu médico, un amigo o tu pareja. Hay apoyo disponible para ti. Encontrarás nuestra página de recursos en la parte de atrás de este manual.



CÓMO CONSEGUIR AYUDA

La depresión posparto se puede tratar con muy buenos resultados. Hay ayuda disponible.

- Si estás pensando en hacerte daño o hacer daño a otros, llama al 911 o a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al **1-800-273-TALK (8255)** para recibir ayuda inmediatamente.
- Llena el Cuestionario de Salud del Paciente en el portal para miembros de tu plan de salud.
- Habla con tu médico sobre los posibles medicamentos que puedes tomar para alejar esos sentimientos.
- Muchas personas encuentran que hablar con un terapeuta les ayuda. Si no te sientes cómoda hablando con un terapeuta, habla con un amigo, un familiar u otro padre o madre en quien confíes.



Las Vacunas para Ti y los Cuidadores de Tu Bebé

Los bebés son más propensos a contraer una enfermedad por virus o bacterias en los primeros 6 meses de vida. Es muy importante que quienes fueron padres recientemente y los cuidadores del bebé estén al día con las vacunas para ayudar a proteger al bebé.

VACUNAS QUE DEBERÁS RECIBIR

Si no te vacunaste durante el embarazo, podrías necesitar las siguientes vacunas:

- Vacuna antigripal.
- Vacuna Tdap.
- Vacuna contra la varicela

LA VACUNA ANTIGRIPAL

Dado que el bebé no puede recibir la vacuna antigripal hasta después de los 6 meses de vida, la única manera de proteger a tu bebé de problemas graves es que tú y quienes están en contacto con el bebé reciban la vacuna antigripal.

Al principio, el sistema inmunológico del bebé no está completamente desarrollado, de modo que el bebé es propenso a enfermarse gravemente de la gripe, que puede provocar:

- Pulmonía (una infección grave de los pulmones).
- Deshidratación (cuando el cuerpo pierde demasiada agua).
- En casos raros, la muerte.

LA VACUNA TDAP Y LA TOS FERINA

Quizás hayas escuchado hablar de la tos ferina o tos convulsa. Es una enfermedad muy contagiosa que puede causar pulmonía y problemas graves para respirar. La tos ferina puede ser letal para los bebés. La vacuna Tdap protege contra la tos ferina, el tétanos y la difteria. Dado que el bebé no puede vacunarse contra estas enfermedades hasta después de los 2 meses de vida, te toca a ti proteger a tu bebé.

LA VACUNA CONTRA LA VARICELA

La varicela es una enfermedad muy contagiosa entre las personas que no se vacunaron. Los bebés no pueden recibir esta vacuna hasta después de los 12 meses de vida, como mínimo. Tú y los cuidadores de tu bebé podrían tener que vacunarse contra la varicela para proteger al bebé. Visita el sitio web de tu plan de salud para obtener más información.

¡Estas vacunas son seguras para las madres que dan pecho!

Otras personas que podrían necesitar vacunas

Cerciórate de que todas las personas que viven con el bebé o que cuidan al bebé estén vacunados contra la gripe y la tos ferina. Todos tus seres queridos deberían recibir una vacuna antigripal anual. Quienes no hayan recibido la vacuna Tdap anteriormente, deberían tratar de aplicársela al menos 2 semanas antes de interactuar con tu bebé.

Anticoncepción y Planificación Familiar

Es importante empezar a pensar en la planificación familiar y qué método anticonceptivo o control de nacimiento vas a usar después de tener a tu bebé. Pensar en tus metas de tener o no tener más hijos es hacer un plan de vida reproductiva.

Uso de Anticonceptivos durante la Lactancia

La lactancia puede retrasar el regreso de la menstruación, pero puedes quedar embarazada antes de que aparezca el período. Asegúrate de empezar con un método anticonceptivo confiable antes de reanudar la actividad sexual.

Salud Sexual

Puedes usar condones junto con otra forma de anticoncepción. Los condones impiden el contagio de infecciones de transmisión sexual (por sus siglas en inglés, STI) como el VIH. Hay muchas formas de condones, por lo general son baratos (y, a veces, gratuitos).

Mantén el control de tu cuerpo y visita GetTested.cdc.gov para buscar pruebas gratuitas, rápidas y confidenciales de enfermedades o infecciones de transmisión sexual (por sus siglas en inglés, STD/STI).

ELABORA UN PLAN DE VIDA REPRODUCTIVA

Hazte estas preguntas:

¿Quiero tener más hijos en el futuro? _____

¿Cuántos hijos me gustaría tener? _____

¿Cuánto tiempo quiero esperar antes de quedar embarazada de nuevo? _____

¿Qué método anticonceptivo planeo usar hasta que esté lista para quedar embarazada? _____

¿Cómo puedo estar segura de que podré usar este método anticonceptivo sin problemas?



PIENSA QUÉ FACTORES DEBERÍAS ANALIZAR ANTES DE QUEDAR EMBARAZADA DE NUEVO

Hazte estas preguntas:

¿Siento que tengo un apoyo anímico y una salud física suficientes para estar embarazada de nuevo? _____

¿Hay ayuda disponible para dejar de fumar o de consumir drogas antes de quedar embarazada de nuevo? _____

¿Tengo los recursos económicos para mantener a otro bebé? _____

¿Terminar de estudiar mejoraría mi futuro y el futuro de mi bebé? _____

¿Tengo relaciones de apoyo que me ayuden si tengo otro bebé? _____

Ahora que has pensado sobre tomar el control de tu vida reproductiva, el resto de esta sección explicará las formas seguras y eficaces de la anticoncepción.

Mantente en Control

La vida está llena de transiciones, especialmente después de tener un hijo. Si te preocupa cuáles son las opciones de anticoncepción disponibles para ti si pierdes tu cobertura, visita la página de recursos en la parte de atrás de este manual. Estos recursos podrían ser útiles para mantener el control de tu cuerpo y tu futuro.

En los Estados Unidos, se calcula que el 50% de los embarazos son no planificados.

— The Shriver Report

Planificar con Anticipación

Hay muchas maneras seguras de anticoncepción que puedes usar para incluir en tu plan de vida reproductiva. **Es mejor esperar al menos 18 meses antes de quedar embarazada de nuevo.** Un período más corto entre los embarazos aumenta los riesgos para ti y tu futuro bebé. Habla con tu médico sobre las mejores opciones para ti y tus necesidades de planificación.



ANTICONCEPCIÓN A CORTO PLAZO

En caso de que quieras tener hijos en los próximos años.

NOMBRE	EFICACIA
Vacunas Anticonceptivas (Depo-Provera)	94%
Anillo Vaginal (NuvaRing®, ANNOVERA®)	91%
Píldoras Anticonceptivas	91%



ANTICONCEPCIÓN REVERSIBLE DE LARGA DURACIÓN (POR SUS

En caso de que sepas que no quieres tener hijos en los próximos años. A veces, pueden insertarse en el hospital inmediatamente después del parto

NOMBRE	EFICACIA
Implante Anticonceptivo (NEXPLANON®)	99.95%
DIU	99.20%



ANTICONCEPCIÓN PERMANENTE

En caso de que no quieras más hijos y prefieras una anticoncepción permanente.

NOMBRE	EFICACIA
Vasectomía de la Pareja	99.85%
Ligadura de Trompas	99.50%

Si quieres obtener más información sobre las opciones de anticoncepción, visita el sitio web de tu plan de salud. Puedes informarte sobre los posibles efectos secundarios, cuándo puedes volver a quedar embarazada, etc.



DETALLES DEL PRODUCTO

Proporcionan hormonas que evitan el embarazo. Tienes que recibir la vacuna cada 3 meses. Por lo general, dejas de tener tu período temporalmente. Algunas mujeres aumentan de peso por la vacuna.

Un anillo plástico flexible que te colocas en la vagina. Libera hormonas que evitan el embarazo. Puedes ponértelo y quitártelo tú misma. No lo sentirás durante las relaciones sexuales. Tienes que cambiarlo cada 4 semanas.

Proporcionan hormonas que evitan el embarazo. Fáciles de usar y muy eficaces cuando se toman correctamente. Tienes que tomarlas todos los días.

DETALLES DEL PRODUCTO

Es una pequeña varilla que se inserta debajo de la piel del brazo y libera hormonas que evitan el embarazo. Surte efecto durante 3 años y se extrae fácilmente. Una vez que se extrae, vuelve tu ciclo de menstruación regular. Hay un posible efecto de sangrado irregular, dolores de cabeza o acné.

Un dispositivo plástico en forma de T que se desliza en el útero para evitar el embarazo. Es una buena opción si no quieres tener hijos durante varios años. A veces, puede insertarse en el hospital inmediatamente después del parto. Mirena®, Skyla® y LILETTA® hacen que tus períodos sean menos abundante. Paragard® no tiene hormonas pero puede aumentar el sangrado menstrual.

DETALLES DEL PRODUCTO

Se cortan los conductos que transportan los espermatozoides de los testículos de tu pareja. Es una excelente opción si tienes solamente una pareja. Es una intervención que puede hacerse con anestesia local.

Se cierran los conductos que transportan los óvulos al útero. A veces, este procedimiento puede realizarse inmediatamente después de que nace el bebé. Si quieres ligarte las trompas, habla con tu médico antes del parto. En algunos casos, tienes que firmar un formulario de consentimiento al menos 30 días antes del procedimiento.



Consejos para la Lactancia

Elegir la lactancia es uno de los mejores regalos que puedes darle a tu bebé. Además de ser la mejor nutrición para el bebé, ¡también tiene excelentes beneficios para ti! Los siguientes son algunos consejos que te ayudarán a tener una experiencia satisfactoria con la lactancia.

CUÍDATE

Cuando des pecho, es de especial importancia descansar mucho, beber mucho líquido y llevar una dieta bien balanceada. Para dar el pecho necesitas un poco de práctica, pero vale la pena. Cuanto más tiempo des pecho, mayores serán los beneficios para tu salud y la salud de tu bebé.

ADOPTA UNA POSICIÓN CÓMODA MIENTRAS DAS EL PECHO

Es importante ponerse cómoda y sostener al bebé para que se prenda bien al pecho. También puedes colocarte almohadones debajo de los brazos, codos, cuello o espalda para apoyarte mejor y estar más cómoda. Ten en cuenta que lo que puede funcionar bien en un momento podría no ser adecuado la próxima vez que amamantes. Sigue probando diferentes posiciones hasta que te sientas cómoda.

Algunas madres encuentran útiles las posiciones que se describen en la siguiente página.

TRES PASOS PARA QUE EL BEBÉ SE PRENDA BIEN

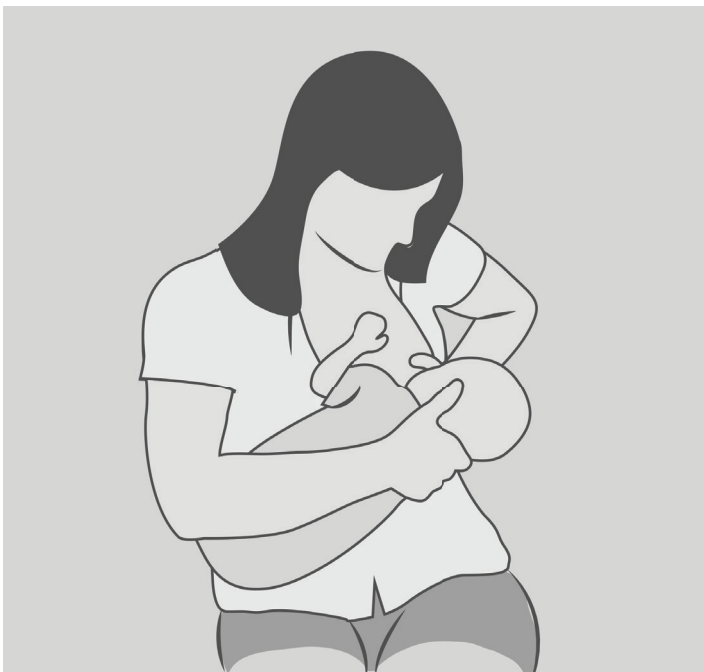
Un buen agarre y una buena posición son importantes durante el amamantamiento. También ayudan a evitar el dolor en los pezones y garantizan que tu bebé esté recibiendo bien la leche.

- 1** Sostén el pecho si es necesario. Hazlo con el pulgar hacia arriba y los cuatro dedos restantes abajo, asegurándote de que todos los dedos queden por fuera de la areola (la piel oscura que rodea al pezón).
- 2** La boca de tu bebé debe estar bien abierta. Para ayudarlo a abrirla más, rózale los labios con el pezón.
- 3** Acerca al bebé y mantenle bien cerca tuyo. Con la boca bien abierta se prenderá de lleno al pecho y empezará a chupar; la barbilla y la punta de la nariz quedarán bien cerca o tocando el seno. No te preocupes, ¡tu bebé no va a asfixiarse! Los bebés pueden respirar mientras succionan.



Posición Clásica o de Cuna

Es una manera fácil y habitual de sostener al bebé, cómoda para la mayoría de las madres y los lactantes. Sostenle con la cabecita reposando en tu antebrazo. Todo el cuerpo del bebé debe estar enfrente al tuyo.



Posición Clásica Cruzada

Esta posición es útil para los bebés prematuros o con una succión débil. Les brinda un apoyo extra para la cabeza y podría ayudarles a mantenerse prendidos. Apoya el cuerpo de tu bebé a lo largo del brazo opuesto al pecho que estás usando. Con la palma de tu mano, sostén la cabeza del bebé de la nuca.



Postura en Balón de Rugby

Es útil para las mamás que dieron a luz por cesárea. También funciona para quienes tienen senos grandes, pezones invertidos o planos, o un reflejo fuerte de salida o emisión de la leche. Además, es útil para los bebés que prefieren estar más erguidos. Esta postura te permite ver mejor al bebé y controlar mejor su cabeza. Mantendrá al bebé lejos de la incisión de la cesárea. Sostén al bebé a uno de tus lados, con la espaldita apoyada. La cabeza debería estar al nivel del pezón. Con la palma de tu mano, sostén la cabeza del bebé en la base de la cabeza (de manera que el cuerpo le quede debajo de tu brazo).



Posición Acostada de Lado

Esta posición es útil para las mamás que dieron a luz por cesárea. Puede ayudarte a seguir descansando mientras el bebé se alimenta. Acuéstate de lado, con la cara del bebé hacia ti y su cuerpo cerca del tuyo. Todo el bebé estará enfrente de tu propio cuerpo.

Referencia: Office of Women's Health U.S. Department of Health and Human Services (2012). Learning to Breastfeed. Extraído de <http://www.womenshealth.gov/breastfeeding/learning-to-breastfeed.html>



SIGNOS DE UN BUEN AGARRE

- El agarre del niño al pecho se siente cómodo, no te duele ni te pellizca.
- El pecho del bebé está contra tu cuerpo y el bebé no tiene que voltear la cabeza mientras traga.
- No ves la areola o ves muy poco, según el tamaño de tu areola y el tamaño de la boca del bebé. Si ves la areola, verás una parte más grande por encima del labio de tu bebé y una parte menor por debajo.
- Puedes escuchar o ver que tu bebé está tragando. Algunos bebés tragan tan silenciosamente que una pausa en la respiración podría ser el único signo de que están tragando.
- Ves un movimiento apenas perceptible de las orejas.
- Los labios de tu bebé se ponen hacia afuera, como la boca de un pez. Quizás no veas el labio de abajo.
- La barbilla del bebé toca el pecho.

¿QUÉ ES UNA ASESORA DE LACTANCIA?

Una asesora de lactancia es una especialista capacitada para ayudar a las madres a dar pecho. La asociación International Lactation Consultant Association (ILCA) puede ayudarte a encontrar un especialista en tu área.

Consulta la lista de recursos en Apoyo para la Lactancia en la parte de atrás de esta guía.

Beneficios de la Leche Materna para Tu Bebé

- Protege de infecciones gastrointestinales (vómitos y diarrea).
- Reduce el riesgo de infecciones de oído, resfríos y sibilancias.
- Baja las posibilidades de desarrollar obesidad, algunos tipos de cáncer, diabetes y otras enfermedades.

Beneficios de la Lactancia para Ti

- Te ayuda a recuperarte del parto.
- Quema calorías.
- Reduce el riesgo de algunos tipos de cáncer, osteoporosis, enfermedad cardíaca y diabetes.
- Reduce el riesgo de depresión posparto.

Consejo para Dar pecho

Si no puedes darte cuenta si el labio inferior de tu bebé está fuera o si sientes que las encías te están mordisqueando el pezón, presiónale ligeramente la barbilla para que se le abra la boca y el labio de abajo salga afuera.

Cómo Cuidar los Senos Doloridos durante la Lactancia

Los siguientes son algunos síntomas que podrías presentar cuando empiezas a dar pecho, así como algunas sugerencias para resolverlos. Ten en cuenta que estos síntomas por lo general son pasajeros.

SÍNTOMA	¿CÓMO PUEDO EVITARLO?	¿CÓMO PUEDO TRATARLO?
Pezones doloridos, secos o agrietados	<ul style="list-style-type: none">• Asegúrate de que tu bebé se prenda bien y tenga una buena parte del pezón en la boca para succionar. De esta manera la leche no se derramará.• Deja que el bebé succione durante el tiempo que sientas que succiona con fuerza. Si empieza a dormirse o simplemente mordisquea, deja de dar pecho. Coloca un dedo en la boca del bebé junto al pezón para hacer que lo suelte. No se lo quites de un tirón.• Después de dar el pecho, lávate los pezones con agua. No uses jabón. Déjate el sostén desprendido o abierto para que los pezones se sequen al aire un rato.	<ul style="list-style-type: none">• Aplica crema con lanolina sobre los pezones después de dar el pecho. Solamente usa las cremas o los medicamentos que te recomiende tu médico.
Senos te duelen, están inflamados	<ul style="list-style-type: none">• Amamanta o extrae la leche cada 2 a 4 horas.• Asegúrate de que tu bebé succione de los dos pechos cada vez que le alimentes.• Date una ducha caliente o colócate una compresa tibia antes de dar pecho para que la leche empiece a salir.• Usa un sostén con soporte. Comprueba que no sea demasiado ajustado.	<ul style="list-style-type: none">• Toma un analgésico liviano, como acetaminofeno (Tylenol®).• Colócate compresas frías o un paquete de guisantes congelados sobre los senos entre una toma y otra.

Ayuda para Dar pecho

Si te está resultando difícil dar pecho o si te duelen los senos, visita el sitio web de tu plan de salud o la página de recursos en la parte de atrás del manual.



¡Si Estás Dando pecho, Cuidado con la Mastitis!

Si tienes los senos doloridos, enrojecidos, inflamados con escalofríos, fiebre y síntomas pseudogripales, es posible que tengas una infección llamada mastitis. La mastitis es provocada por una obstrucción de los conductos mamarios o cuando una bacteria ingresa al seno. La mastitis debe tratarse con antibióticos. Llama a tu médico si crees que puedes tener mastitis.

Tus Primeras Semanas en Casa

Ir a casa con un bebé recién nacido puede ser abrumador. Los siguientes son excelentes consejos para eliminar tus preocupaciones sobre el cuidado del bebé apenas llegas a casa.

¿CUÁNDO DEBES LLEVAR A TU BEBÉ A SU PRIMERA CONSULTA CON EL PEDIATRA?

Es muy importante llevar al bebé al pediatra dentro de la primera semana después del parto, y otra vez antes de que tu bebé cumpla 1 mes de vida. Es una buena idea hacer estas citas antes de irte del hospital. Antes del primer mes de vida, los bebés pueden enfermarse rápidamente.

Si tu bebé recién nacido parece enfermo, tiene fiebre, se está alimentando poco o duerme demasiado, llama a tu médico inmediatamente.

¿QUÉ DEBERÍAS HACER CON LAS VISITAS?

Vas a estar exhausta apenas salgas del hospital. Si puedes, trata de no recibir visitas al principio. Está bien limitar las visitas o acordar un horario. Si permites visitas, haz que se laven las manos antes de sostener a tu bebé. El sistema inmunológico de los bebés no está totalmente desarrollado, de modo que se enferman fácilmente, lo que puede ser peligroso. Si alguna persona no se siente bien, pídele que vaya en otro momento.

A quienes van a estar en contacto con tu bebé, pídeles que se pongan las vacunas antigripal y Tdap.

¿CON QUÉ FRECUENCIA DEBERÍAS ALIMENTAR A TU BEBÉ?

Normalmente, los bebés se alimentan de 8 a 12 veces por día y un promedio de 1.5 a 3 onzas por vez durante la primera semana o los primeros 15 días. Alimenta a tu bebé cada vez que sientas que tiene hambre. Si esperas hasta que llore, con frecuencia es más difícil calmarlos para que se alimenten.

¡Presta atención a las señales! Podría chasquear los labios, sacar la lengua, mover la cabeza de un lado al otro, llevarse las manos a la boca como signo de que empieza a tener hambre.





¿CÓMO SABES SI TU BEBÉ ESTÁ COMIENDO LO SUFICIENTE?

La manera más fácil de darte cuenta si el bebé está comiendo lo suficiente es que aumenta de peso. El pediatra le pesará en cada consulta. Al principio, es normal que los bebés bajen un poco de peso. Lo recuperarán en un par de semanas.

Presta atención a la cantidad de cambios de pañal del bebé. Deberías ver al menos 6 pañales húmedos y 3 o 4 pañales con popo por día.

¿CUÁNDO PUEDES BAÑAR A TU BEBÉ?

Los bebés deben recibir solamente baños de esponja hasta que se les haya caído el cordón umbilical, por lo general en la primera o segunda semana de vida.

¿CÓMO ASEGURARTE DE QUE TU BEBÉ ESTÁ SEGURO MIENTRAS DUERME?

Siempre debes acostar a tu bebé boca arriba, a menos que el médico te indique otra cosa. Usa una cuna o moisés con sábanas que ajusten bien. Tú y tu bebé no deberían dormir nunca en la misma cama. Nunca coloques al bebé en un sofá, cama de agua u otras superficies blandas.

Despeja el área de descanso de tu bebé. No debe haber objetos blandos, juguetes, almohadas, sábanas o mantas sin ajustar ni protectores de cuna. En la próxima página podrás ver cómo luce un entorno seguro para dormir. Para obtener más información, visita la página web de tu plan de salud.

Mantenerse Saludables

Llama al pediatra de tu bebé para programar las consultas para niños saludables y a tu médico para programar las consultas posparto. Las primeras consultas de tu bebé deberían ser en algún momento entre la primera semana de vida y los 30 días después del nacimiento. Tu primera consulta posparto es importante para tu recuperación y deberás hacerla dentro de las primeras 3 semanas después del parto. Tu última consulta debería ser a las 12 semanas después del parto.

¡Llámanos para conocer las opciones de cobertura de atención médica de tu bebé!

¿Cómo Asegurarte de que Tu Bebé Está Seguro Mientras Duerme?

1

Haz que tu bebé duerma en tu misma habitación, cerca de donde tú duermes.

2

Viste a tu bebé con ropa de dormir, como una bolsa de dormir. No uses una cobija suelta y no le envuelvas como un paquete.

3

Siempre coloca al bebé boca arriba para dormir tanto en las siestas como en la noche.

4

Usa una superficie para dormir firme y plana, como un colchón en una cuna con certificación de seguridad, cubierto por una cobija y sábana ajustable.



No laves a tu bebé a dormir en una cama para adultos, en un sillón o en una silla solo, contigo o con otra persona.



No uses almohadas, cobijas, piel de oveja ni protectores de cuna en ningún lugar del área de descanso de tu bebé.



No fumes ni permitas que otra persona fume cerca de tu bebé.



Mantén los objetos blandos, los juguetes y la ropa de cama suelta lejos del área de descanso de tu bebé. Asegúrate de que nada le cubra la cabeza.

Fuente: <https://safetosleep.nichd.nih.gov/resources/caregivers/environment/look>

Un Descanso Seguro

La seguridad durante el descanso es importante para la salud de tu bebé. Puede ayudar a proteger al bebé del síndrome de muerte súbita del recién nacido (SIDS), o muerte súbita del lactante.

Los factores de riesgo del SIDS incluyen:

- La posición en que duerme el bebé. Siempre debería dormir acostado boca arriba, a menos que el médico te indique otra cosa.
- Fumar durante el embarazo.
- Parto prematuro.
- Respirar humo de segunda mano.

Cómo Alimentar a Tu Bebé

Es importante que tu bebé se alimente bien desde el principio. La American Academy of Pediatrics recomienda que los bebés consuman solamente leche materna o de fórmula durante los primeros 6 meses de vida. Una vez que el bebé comience a comer sólidos, continúa con la leche materna o de fórmula hasta al menos el año de vida.

HAZ LO QUE TU BEBÉ TE INDIQUE

Incluso inmediatamente después de nacer, un bebé puede hacerte saber si lo que come es suficiente. Si tiene hambre y le acaricias la mejilla, el bebé tendrá un reflejo de búsqueda (voltea la cabeza en dirección a la caricia); también puede chasquear los labios, llorar o llevarse las manos a la boca. Cuando alimentas a tu bebé basándote en estas señales, se dice que la alimentación es “a demanda”.

Horario para la Alimentación

Cada toma debería llevar de 10 a 20 minutos. Tanto los bebés alimentados a pecho como los que toman el biberón tendrán que alimentarse durante el día y la noche (cada 2 a 4 horas), al menos el primer mes o los dos primeros meses de vida. Quizás observes un crecimiento repentino, cuando tu bebé estará más hambriento y comerá con más frecuencia. Haz lo que tu bebé te indique. En general saben cuánto alimento necesitan.

Evita Sobrealimentarle

La sobrealimentación puede hacerle regurgitar y podría provocar obesidad. Los bebés alimentados con biberón no deberían tomar más de 7 u 8 onzas por vez y no más de 32 a 36 onzas en un día.

Todos los Bebés Son Diferentes

Las consultas regulares para niños saludables te permitirán hablar con el pediatra sobre el crecimiento y la alimentación.

¿CUÁNDO ESTARÁ TU HIJO LISTO PARA EL ALIMENTO INFANTIL?

- ✓ Ya tiene al menos de 4 a 6 meses de vida y pesa 13 libras.
- ✓ Puede sentarse erguido y sostener la cabeza.
- ✓ Traga el alimento en lugar de sacárselo de la boca con la lengua.
- ✓ Se lleva las manos o los juguetes a la boca.
- ✓ Demuestra un deseo del alimento al echarse hacia adelante y abrir la boca.

¿CON QUÉ ALIMENTOS DEBES EMPEZAR?

Recuerda empezar con un alimento a la vez y prueba qué efecto le da a tu bebé durante algunos días antes de agregar otro. Esto te dará la oportunidad de ver si tu bebé tiene algún problema como gases, diarrea, vómitos o sarpullido. Puedes usar un alimento infantil comercial o hacerlo tú misma. No le des a tu bebé ningún alimento que podría ahogarle. Pregúntale al pediatra qué te recomendaría.

PRIMEROS ALIMENTOS SÓLIDOS

Cuando empieces con alimentos sólidos, coloca una pequeña cantidad en una cuchara y ofrécelo a tu bebé cuando esté sentado. Puedes mezclarlo con un poco de leche materna o de fórmula para que esté húmedo. No le pongas cereal en el biberón, ya que podría ahogarse.

Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños (por sus siglas en inglés, WIC)

WIC es un programa de nutrición especial para familias de bajos ingresos. El programa WIC puede ofrecerte alimentos gratuitos y saludables, educación sobre nutrición y evaluaciones o remisiones a otros servicios de salud. Las madres en el programa WIC que eligen la lactancia reciben un paquete de alimentos especial y pueden participar en WIC por más tiempo. Habla con tu médico, departamento de salud local o plan de salud para informarte más sobre el programa WIC.

Datos sobre la Leche de Fórmula

Si no puedes (o no quieres) dar pecho, la leche de fórmula también es una opción saludable. Pregúntale a tu médico cuál sería la fórmula adecuada para tu bebé. Si eliges usar una leche en polvo y piensas agregar agua potable para prepararla, comprueba que el suministro de agua sea seguro. Si vives en una casa más vieja y te preocupa la calidad del agua, puedes hacer pruebas de plomo del agua.

Prepara la mezcla de la leche en polvo exactamente como dicen las instrucciones. **Agregar más agua para que dure más tiempo puede hacerle daño al bebé.**

Cómo Cuidar a Tu Bebé

Sostener a tu bebé en brazos por primera vez es una sensación muy especial. Aun cuando ya lo hayas llevado durante 9 meses en tu vientre, tomará tiempo para que tú y tu bebé se conozcan bien. En las semanas y meses que siguen, aprenderás qué necesita el bebé para ser feliz, y estar saludable y seguro.

QUÉ HACER CUANDO TU BEBÉ LLORA

Llorar es una reacción natural para los bebés. Por lo general, lloran de 1 a 2 horas en total en diferentes momentos del día sin explicación durante los primeros 3 meses de vida. Si tu bebé está llorando, comprueba que sus necesidades básicas estén cubiertas. Si ya le cambiaste el pañal, le diste de comer y no tiene fiebre, trata de calmarle o consolarle.

MANERAS DE CONSOLAR A UN BEBÉ QUE LLORA

- Alza al bebé. No le vas a malcriar por sostenerle mucho en los brazos.
- Háblale o cántale en voz baja, puedes tocar música o encender el equipo de música.
- Prueba mecerle suavemente o caminar por la casa con tu bebé.
- Succionar les ayuda a calmarse, prueba con un chupete. (Está bien usar un chupete con los lactantes una vez que ya se acostumbraron a succionar el pecho.)
- Envuelve a tu bebé en una manta ceñida con los brazos adentro. Sentirse arropado le ayuda a calmarse.



Nunca Sacudas a un Bebé que Lloro

Si tú o los cuidadores de tu bebé se empiezan a sentir frustrados, coloca al bebé con calma en un lugar seguro, como la cuna. Llama a alguien de tu familia o algún amigo y diles que necesitas ayuda. Sal a caminar, lee una revista o mira televisión hasta que sientas que estás lista. Nunca sacudas al bebé, los músculos del cuello son demasiado débiles para soportar el peso de la cabeza y sacudirle puede ser mortal.



QUÉ HACER CUANDO LE ESTÁN SALIENDO DIENTES A TU BEBÉ

Es muy importante comenzar con un buen cuidado bucodental temprano. Apenas veas el primer diente de tu bebé, debes limpiarlo con un cepillo suave y una cantidad pequeña (del tamaño de un grano de arroz) de pasta dental con fluoruro dos veces al día. La mayoría de los bebés empiezan a sacar los dientes a los 6 meses de vida.

¿QUÉ AYUDA?

- Frotar las encías de tu bebé con suavidad con un dedo limpio.
- Los chupetes o los mordillos de goma firme. (A algunos bebés les gustan fríos, pero no los congeles porque se ponen muy duros y pueden dañar las encías del bebé.)
- Los medicamentos que se colocan frotando las encías generalmente no son eficaces y pueden ser nocivos si el bebé traga demasiada cantidad.
- Pregúntale al pediatra qué hacer si nada te funciona. La dentición podría no ser la causa de los síntomas.

SIGNOS DE INICIO DE LA DENTICIÓN

- Babeo.
- Irritabilidad.
- Morder fuerte los objetos.
- Encías inflamadas y sensibles.

PREVENCIÓN DE CARIES

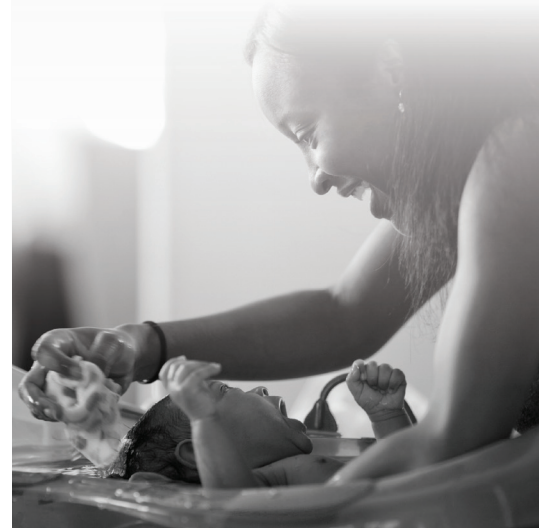
- Cuando aparezca el primer diente y antes del primer cumpleaños, haz la primera cita dental de tu bebé.
- No le laves a dormir con un biberón de leche o jugo. Esto puede causar caries graves que se llaman caries del biberón.
- Evita darle jugo de frutas, refrescos y otras bebidas azucaradas. Las bebidas dulces pueden quedarse en los dientes y provocar caries.
- Pregúntale al pediatra o al dentista sobre el barniz de fluoruro, que puede aplicarse en los dientes del bebé para prevenir las caries.

Cómo Darle un Baño a Tu Bebé Después de que se Cae el Cordón Umbilical

Siempre y cuando limpies bien la zona del pañal, no deberías necesitar bañar a tu bebé más de tres veces por semana. Bañarle con demasiada frecuencia puede secarle la piel.

Fija una rutina para el baño. Por lo general, tu bebé no necesita un baño todas las noches, pero fijar una rutina le ayudará a regular su reloj biológico. Si la rutina del baño lleva a la hora de dormir, tu bebé estará más relajado y (con suerte) será más fácil ponerle a dormir.

Para ver consejos sobre la seguridad durante el baño,





Cómo mantener a tu bebé seguro

La Seguridad en el Hogar

- Nunca dejes a tu bebé solo en una mesa para cambiar, en la cama, el sofá o una silla. Mantén una mano tocando el cuerpo del bebé en todo momento. Incluso los recién nacidos pueden hacer un movimiento repentino y caerse. Cuando no puedas alzar a tu bebé, colócale en un lugar seguro, como la cuna o el corralito.
- Para evitar que tu bebé se ahogue, no dejes cerca objetos pequeños como monedas, pelotitas y juguetes con partes pequeñas. Los juguetes seguros para el bebé tienen bordes redondeados y no tienen piezas pequeñas que puedan desprenderse.
- Nunca dejes al bebé solo con niños pequeños o mascotas. Podrían no entender lo que le está sucediendo al bebé.
- Mantén a tu bebé lejos del humo de segunda mano. No fumes nunca en tu casa ni en el automóvil. Pídeles a quienes fumen que se pongan ropa limpia antes de sostener a tu bebé.
- La exposición al plomo puede provocar problemas de aprendizaje y conducta. Los niños pequeños son los más afectados. La fuente

más grande de exposición al plomo es la pintura de las viviendas construidas antes de 1978 o el agua contaminada. Haz controlar si el agua contiene plomo si vives en una casa de varios años o si te preocupa la calidad del agua.

Protección del Sol

La luz solar directa no es segura para tu bebé en ninguna cantidad. Durante los primeros 6 meses, evita la exposición al sol tanto como sea posible y solo usa protector solar en pequeñas zonas de la piel, como la cara o las manos. La mayoría de los protectores solares no son seguros para bebés antes de los 6 meses de vida. La mejor protección para ellos es la sombra. Si saliste a caminar, asegúrate de cubrir al bebé con una manta ligera. Si el cochecito tiene una capota para dar sombra al bebé, úsala. Habla con el pediatra de tu bebé si tienes preguntas sobre cómo proteger la piel del bebé.

Seguridad en el Automóvil

Tu hijo debe viajar en un asiento de seguridad cada vez que viaje en un automóvil. El asiento debe colocarse mirando hacia atrás y en el asiento trasero. La American Academy of Pediatrics dice que los bebés deben trasladarse mirando hacia atrás hasta que alcancen el nivel más alto de peso o estatura permitido por el

fabricante del asiento.

Recuerda que nunca debes dejar a tu bebé solo en un automóvil, ni siquiera un minuto.

Humo de Segunda Mano

El humo de segunda mano es dañino, especialmente para los bebés. Los bebés expuestos corren un riesgo mayor de contraer enfermedades graves y el síndrome de muerte súbita del recién nacido (SIDS) o muerte súbita del lactante, y son más propensos a tener tos, pulmonía, infecciones en los oídos, dolor de garganta y empeoramiento del asma. Siempre mantén a tu bebé lejos del humo de segunda mano.

El consumo de drogas y alcohol cerca de tu bebé puede limitar tu capacidad de cuidarle y puede poner en riesgo al bebé. Para buscar un tratamiento que te ayude, consulta la página de recursos en la parte de atrás de este manual.

Las Vacunas para Tu Bebé y las Consultas para Niños Saludables

Deberás hacer consultas de atención para niños saludables frecuentemente con el pediatra durante el primer año de vida de tu bebé. Estas consultas se registran aparte de las que tratan un problema específico con tu bebé, como fiebre o tos

LA ELECCIÓN DE UN PEDIATRA PARA TU BEBÉ

Si no has llevado a tu bebé al pediatra desde que salieron del hospital, haz una cita de inmediato. Si necesitas ayuda para encontrar un pediatra para tu bebé, pídeles una recomendación a tu médico o tus amigos, o llama a tu plan de salud para que te den una remisión.

QUÉ DEBES ESPERAR

En cada una de estas consultas para niños saludables, le revisarán el peso y la estatura para asegurarse de que esté creciendo a un ritmo constante. Le harán un examen físico y quizás le apliquen alguna vacuna (inyección) o le hagan una prueba de detección.

Generalmente se tratan temas como alimentación, nutrición, descanso, cuidado del recién nacido, seguridad, desarrollo y cuestiones familiares.

EVALUACIÓN DE PLOMO

La única manera de saber si tu hijo tiene intoxicación con plomo es un análisis de sangre. Asegúrate de que le hagan una prueba o evaluación de exposición al plomo, generalmente en el primer o segundo año de vida.

CALENDARIO DE VACUNACIÓN INFANTIL

Las vacunas ayudan a prevenir enfermedades graves. El siguiente cuadro es útil para mantener un registro de cuándo debe tu bebé recibir cada vacuna. Si tu hijo no recibe estas vacunas en las edades que se indican en el cuadro, aun así deberá vacunarse. Habla con el pediatra sobre las vacunas de tu hijo. Los niños deben tener todas las vacunas para ingresar a la escuela.

POR QUÉ TU BEBÉ NECESITA VACUNAS

Las vacunas protegen a los niños de enfermedades. Los niños que no reciben vacunas tienen una mayor posibilidad de contraer estas enfermedades. También pueden contagiar a otros.

Mantente al día con las consultas para niños saludables. No solo mantendrán protegido a tu bebé al tener las vacunas al día, sino que también aprenderás más sobre su personalidad en formación. El pediatra te preguntará cómo juega y cómo interactúa tu bebé con los demás para comprobar su desarrollo.

RECIÉN NACIDO	1 MES	2 MESES	4 MESES	6 MESES	12 MESES	15 MESES	18 MESES	19-23 MESES	2-3 AÑOS	4-6 AÑOS	
HEP B	HepB			HepB							
		RV	RV	RV							
		DTaP	DTaP	DTaP		DTaP				DTaP	
		Hib	Hib	Hib	Hib						
		PCV	PCV	PCV	PCV						
		IPV	IPV	IPV						IPV	
				Gripe (Anual)*							
					MMR					MMR	
					Varicela					Varicela	
					HepA**						

Fuente: <https://www.cdc.gov/vaccines/schedules/easy-to-read/child-easyread.html> (2020)

Infórmate Más sobre las Enfermedades contra las que Protegen las Vacunas

ENFERMEDAD	VACUNA	SÍNTOMAS	COMPLICACIONES
Varicela	Vacuna contra la varicela	Sarpullido, cansancio, dolor de cabeza y fiebre.	Ampollas infectadas, trastornos hemorrágicos, encefalitis (inflamación del cerebro) y pulmonía.
Difteria	Vacuna DTaP*	Dolor de garganta, fiebre moderada, debilidad e inflamación de los ganglios del cuello.	Inflamación del músculo cardíaco, insuficiencia cardíaca, coma, parálisis y muerte.
Gripe	Vacuna antigripal	Fiebre, dolor muscular, dolor de garganta, tos y cansancio extremo.	Pulmonía.
Hib (Haemophilus influenzae tipo b)	Vacuna contra la Haemophilus influenzae tipo b	Puede no causar síntomas a menos que la bacteria entre en la sangre.	Meningitis (infección de las membranas que recubren el cerebro y la médula espinal), discapacidad intelectual, epiglotitis (afección que puede ser mortal, que puede bloquear la tráquea y causar problemas respiratorios graves), pulmonía y muerte.
Hepatitis A	Vacuna contra la Hepatitis A	Puede no causar síntomas. Fiebre, dolor de estómago, pérdida del apetito, cansancio, vómitos, ictericia (coloración amarilla de la piel y los ojos) y orina oscura.	Insuficiencia hepática, artralgia (dolor en las articulaciones) y trastornos de los riñones, del páncreas y de la sangre.
Hepatitis B	Vacuna contra la Hepatitis B	Puede no causar síntomas. Fiebre, dolor de cabeza, debilidad, vómitos, ictericia (coloración amarilla de los ojos y la piel) y dolor en las articulaciones.	Infección crónica del hígado, insuficiencia hepática y cáncer de hígado.
Sarampión	Vacuna MMR**	Sarpullido, fiebre, tos, moqueo y conjuntivitis.	Encefalitis, pulmonía y muerte.
Paperas	Vacuna MMR**	Inflamación de glándulas salivales (debajo de la mandíbula), fiebre, dolor de cabeza, cansancio y dolor muscular.	Meningitis, encefalitis, inflamación de los testículos o los ovarios y sordera.
Tos ferina (tos convulsa)	Vacuna DTaP*	Tos intensa, moqueo y apnea (interrupción de la respiración en los bebés).	Pulmonía y muerte.
Infecciones neumocócicas	Vacuna antineumocócica	Puede no causar síntomas. Pulmonía.	Bacteriemia (infección en la sangre), meningitis y muerte.
Poliomielitis	Vacuna IPV	Puede no causar síntomas. Dolor de garganta, fiebre, náuseas y dolor de cabeza.	Parálisis y muerte.
Rotavirus	Vacuna RV	Diarrea, fiebre y vómitos.	Diarrea intensa y deshidratación.
Rubéola	Vacuna MMR**	Sarpullido, fiebre e inflamación de los ganglios linfáticos.	Muy grave en las mujeres embarazadas. Puede causar aborto espontáneo, muerte fetal, parto prematuro y defectos de nacimiento.
Tétanos	Vacuna DTaP*	Rigidez del cuello y los músculos abdominales, dificultad para tragar, espasmos musculares y fiebre.	Fractura de huesos, dificultad para respirar y muerte.

*La DTaP combina la protección contra la difteria, el tétanos y la tos ferina.

** MMR combina la protección contra el sarampión, las paperas y la rubéola.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades



Registro del Examen Médico y de la Evaluación de Intoxicación con Plomo

Un examen médico del programa de Detección, Diagnóstico y Tratamiento Temprano y Periódico/Niños Jóvenes y Saludables (por sus siglas en inglés, EPSDT/HCY) ayuda a los niños a mantenerse saludables o detecta problemas que podrían necesitar tratamiento médico. Tu hijo necesita hacerse exámenes médicos regulares. Entre los 6 meses y los 6 años de edad, los niños tienen que hacerse una evaluación de intoxicación con plomo. Puedes usar la tabla a continuación para registrar las fechas en que tu hijo se hace un examen médico o una evaluación de intoxicación con plomo.

EDAD	FECHA DEL EXAMEN MÉDICO	FECHA DE LA EVALUACIÓN DE INTOXICACIÓN CON PLOMO
<i>Recién nacidos</i>		
<i>1^{er} mes</i>		
<i>2-3 meses</i>		
<i>4-5 meses</i>		
<i>6-8 meses</i>		
<i>9-11 meses</i>		
<i>12-14 meses</i>		
<i>15-17 meses</i>		Tu hijo necesita un nivel de plomo en la sangre a los 12 y 24 meses.
<i>18-23 meses</i>		
<i>24 meses</i>		
<i>30 meses</i>		
<i>3 años</i>		Tu hijo necesita un nivel de plomo en la sangre todos los años hasta los 6 si está en un área de alto riesgo.
<i>4 años</i>		
<i>5 años</i>		
<i>6-7 años</i>		

Qué Hacer si Tu Bebé se Enferma

Tu bebé no puede decir con palabras si está enfermo o si le duele algo, pero tú conoces mejor que nadie a tu hijo/a y probablemente puedas sentir que algo está mal. Los siguientes son algunos consejos sobre qué hacer si crees que tu bebé está enfermo. Si no sabes qué hacer, llama al pediatra de tu bebé o a nuestra línea de consultas con enfermeras atendida las 24 horas.

CUÁNDO LLAMAR AL PEDIATRA O BUSCAR ATENCIÓN MÉDICA

- No se alimenta bien.
- Está débil o flácido.
- Poca cantidad de orina.
- Espasmos o convulsiones.
- Dificultad para respirar.
- Piel o labios azulados.
- Te resulta difícil despertar a tu bebé o no reacciona.
- Sangrado que no se detiene.
- Exposición a tóxicos.
- Instinto de padre o madre. *Si crees que algo está mal con tu bebé, busca atención médica. No tengas miedo de pedir ayuda.*

Recién Nacidos Enfermos

Antes del primer mes de vida, los bebés pueden enfermarse muy rápidamente. Si sientes preocupación porque tu bebé recién nacido parece enfermo, tiene fiebre, se está alimentando poco o duerme demasiado, llama al pediatra tan pronto como puedas. Podrían ser signos de algo más grave.

QUÉ HACER SI TIENE FIEBRE

La fiebre es un signo preocupante para los padres. Lo que muchos no saben es que la fiebre por sí sola rara vez es peligrosa.

Debes llamar al pediatra o a nuestra línea de consultas con enfermeras atendida las 24 horas por:

- Fiebre de más de 100.4 °F en un niño de menos de 3 meses.
- Fiebre alta (más de 103 °F).
- Cualquier fiebre en un niño que no se ve bien o que no quiere comer o beber.
- Fiebre junto con sarpullido.
- Fiebre que dura más de 2 o 3 días.
- Fiebre que comienza varios días después del inicio de un resfrío.

EL RESFRÍO COMÚN

Los bebés son especialmente susceptibles al resfrío común. Los síntomas incluyen congestión nasal y moqueo, y generalmente se resuelven solos. Algunos bebés pueden desarrollar complicaciones más graves como pulmonía, laringitis y bronquiolitis.

El tratamiento incluye asegurarse de que el bebé tome gran cantidad de líquido. Es posible que tenga dificultad para comer si tiene la nariz tapada. Succionar la nariz del bebé con una jeringa de pera y ablandar el moco con gotas de solución fisiológica puede ayudar.

Debes llamar al pediatra o a nuestra línea de consultas con enfermeras atendida las 24 horas por:

- Síntomas de resfrío en un bebé menor de 3 meses de vida.
- Tos, sibilancias o problemas para respirar.
- Síntomas de resfrío con vómitos, diarrea o si no se alimenta bien.
- Cualquier otro síntoma que te preocupe.

Línea de Consultas con Enfermeras Atendida las 24 Horas

Llama al número que aparece en el reverso de la tarjeta de identificación de tu plan de salud si tienes preguntas cuando el consultorio del pediatra esté cerrado o cuando no estés segura de si deberías ir a la sala de emergencias.

Cómo Tomarle la Temperatura a Tu Bebé

Si tu bebé tiene menos de 3 meses de vida, tendrás que tomarle la temperatura rectal con un termómetro digital. Si tiene más de 3 meses, puedes tomarle la temperatura en la axila. Para encontrar más información sobre cómo tomarle la temperatura a tu bebé, visita el sitio web de tu plan de salud.



VÓMITOS Y DIARREA

Los vómitos y la diarrea pueden ser provocados por muchas cosas, pero generalmente se deben a un virus en el estómago. La mayoría de las veces, los vómitos solamente duran de 24 a 48 horas, pero podría llevar de 1 a 2 semanas para que la diarrea se detenga y las heces sean normales. La mayoría de los expertos están de acuerdo en que debes tratar de seguir alimentando a tu bebé normalmente, a pesar de los vómitos y la diarrea. Podría ayudar darle pequeñas cantidades de leche materna o de fórmula con más frecuencia al principio.

La mayor preocupación con los vómitos y la diarrea es la deshidratación. Algunos signos de deshidratación son:

- Disminuyen las lágrimas.
- Tiene la boca seca.
- Poca cantidad de orina.

Debes llamar al pediatra o a nuestra línea de consultas con enfermeras atendida las 24 horas por:

- Vómitos que duran más de 24 horas u ocurren muchas veces seguidas.
- Vómitos con sangre o de un color verde amarillento (bilis).
- Abdomen inflamado o dolor intenso.
- Llanto sin lágrimas o falta de orina en más de 8 a 10 horas.
- Falta de energía o mucha irritabilidad.
- Cualquier otra preocupación de que tu bebé podría estar deshidratado.

Cómo Mantener Sano a Tu Bebé

Para mantener sano a tu bebé, sigue estos pasos para prevenir el contagio de una infección:

- Mantén a tu bebé alejado de personas que están enfermas.
- Lávate las manos con frecuencia, en especial antes de alzar o alimentar a tu bebé.
- Cúbrete la boca y la nariz con un pañuelo cuando tosas o estornudes.
- Limpia con frecuencia encimeras, picaportes, juguetes y otras superficies de alto contacto en tu casa.

Hitos del Desarrollo en el Primer Año de Tu Bebé

Desde el nacimiento hasta los 5 años, tu hijo debe alcanzar hitos en cuanto a la forma de jugar, aprender, hablar, actuar y moverse. Estos hitos ofrecen claves importantes sobre el desarrollo del bebé. Los siguientes son solo algunos de los muchos hitos importantes a los que prestar atención en el primer año de vida. ¡Marca cada hito a medida que tu bebé los alcance! No te olvides que esta lista es una guía y nada está grabado en piedra. ¡Cada bebé aprende y crece a un ritmo diferente!

Hitos que Faltan

Tú conoces a tu hijo mejor que nadie. Si crees que tu hijo no está alcanzando los hitos para su edad o si tú, tu familia, la maestra de tu hijo u otro proveedor de atención alguna vez se sienten preocupados sobre la manera en que el niño juega, aprende, habla, actúa o se mueve, habla con el pediatra para contarle lo que te preocupa. ¡No esperes! ¡Reaccionar pronto puede hacer una gran diferencia!

Para Obtener Más Información

Si alguna vez no sabes qué hacer, visita www.cdc.gov/ Preocupado.

2 MESES

- Empieza a sonreírle a la gente
- Mueve la cabeza hacia los sonidos
- Presta atención a las caras
- Puede mantener la cabeza alzada y trata de levantarse cuando está boca abajo

4 MESES

- Le gusta jugar con la gente y puede ser que hasta llore cuando se terminan los juegos
- Balbucea expresivamente e imita los sonidos que escucha
- Usa las manos y los ojos al mismo tiempo, como cuando ve un juguete y trata de alcanzarlo
- Puede sostener un juguete y sacudirlo y golpear juguetes que estén colgando

6 MESES

- Responde a su nombre
- Le gusta jugar con los demás, especialmente con sus padres
- Une varias vocales cuando balbucea (“a”, “e”, “o”) y le gusta hacer sonidos por turno con los padres
- Demuestra curiosidad sobre las cosas y trata de agarrar las cosas que están fuera de su alcance
- Se da vuelta para ambos lados (se pone boca arriba y boca abajo)

9 MESES

- Puede que se aferre a los adultos conocidos
- Copia los sonidos y gestos que hacen otras personas
- Va en busca de las cosas que ve que tú escondes
- Puede sentarse solo

12 MESES

- Usa gestos simples, como mover la cabeza de lado a lado para decir “no” o mover la mano para decir “adiós”
- Repite sonidos o acciones para llamar la atención
- Dice “mamá” y “papá” y emite exclamaciones como “oh-oh”
- Sigue instrucciones sencillas como “recoge el juguete”
- Usa las manos para ponerse de pie y camina apoyándose en los muebles

Para consultar listas más completas por edad (de los 2 meses a los 5 años), visita www.cdc.gov/Indicadores.

Adaptado con permiso del programa “Aprenda los signos. Reaccione pronto” de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.



Palabras que Debes Saber

Hay muchas palabras que usan los médicos y las enfermeras para hablar de cómo recuperarse después del parto. Conocer el significado de esas palabras te ayudará a comprender lo que le está sucediendo a tu cuerpo.

ANSIEDAD: Sensación de inquietud o gran preocupación.

AREOLA: Círculo de piel de un color más oscuro que rodea el pezón.

DEFECAR: Expulsión de excrementos por el ano.

ANTICONCEPTIVO: Método que se usa para impedir el embarazo.

LARINGITIS: Inflamación de la laringe y la tráquea en los niños, asociada con infección y que provoca dificultad para respirar.

VACUNA DTAP/VACUNA TDAP: Estas vacunas protegen de 3 enfermedades causadas por bacterias: tétanos, difteria y tos ferina (tos convulsa). La vacuna DTaP es para menores de 7 años y la vacuna Tdap es para adultos.

EXTRAER LECHE: Técnica usada por quienes están dando pecho para extraer la leche de los senos, en especial si están muy llenos.

PROVEEDOR DE ATENCIÓN MÉDICA: Profesional de atención médica que presta servicios y atención para ti o tu bebé. Tu proveedor puede ser un obstetra y ginecólogo (por sus siglas en inglés, OB-GYN), médico de familia, enfermera profesional, partera u otra enfermera con capacitación avanzada. El proveedor de tu bebé puede ser un pediatra, médico de familia, neonatólogo, enfermera profesional u otra enfermera con capacitación avanzada.

HEMORROIDES: Inflamación de una vena en el ano o en la zona anal.

VIRUS DE INMUNODEFICIENCIA HUMANA (VIH): Virus que ataca el sistema inmunológico del cuerpo. El VIH puede derivar en sida (síndrome de inmunodeficiencia adquirida), una afección crónica que pone en peligro la vida.

VACUNACIÓN/VACUNAS: Una inyección u otro medicamento utilizado para prevenir enfermedades.

ICTERICIA: Cuando una sustancia química llamada bilirrubina se acumula en la sangre del bebé y hace que la piel se ponga amarillenta.

LACTANCIA: Cuando el cuerpo produce leche materna.

LANOLINA: Una pomada cerosa que puede usarse para proteger la piel y para tratar los pezones doloridos.

REFLEJO DE SALIDA DE LA LECHE: Reflejo involuntario durante el período en que la mamá está dando pecho y que hace que la leche fluya libremente.

MASTITIS: Infección de los senos que puede manifestarse cuando se obstruyen los conductos mamarios. Por lo general, se asocia con el enrojecimiento del seno y fiebre.

HITOS: Habilidades físicas y del comportamiento que adquieren los bebés y niños a medida que crecen. Sentarse, gatear y caminar son ejemplos de hitos.

DAR EL PECHO: El método de alimentar al bebé con leche materna.

ÓVULO: Célula reproductiva madura de la mujer.

PULMONÍA: Inflamación del pulmón causada por una infección de virus o bacteria; neumonía.

POSPARTO: Período posterior al parto, que dura aproximadamente 6 meses.

DEPRESIÓN POSPARTO: Sensación de tristeza o falta de esperanza después de dar a luz.

PRENATAL: Describe a las embarazadas antes de tener al bebé. El cuidado prenatal es cuidado médico que usted recibe antes de que nazca el bebé.

PROGESTERONA: Hormona que prepara y mantiene al útero listo para embarazarse.

PLAN DE VIDA REPRODUCTIVA: Plan para tener más hijos y cuándo tenerlos, si así lo deseas. El plan debe incluir las maneras en que pondrás en

práctica tu decisión y qué métodos de anticoncepción utilizarás.

REFLEJO DE BÚSQUEDA: Reflejo instintivo de un bebé para buscar alimento y que te ayuda a reconocer si tiene hambre.

VIRUS RESPIRATORIO SINCICIAL (POR SUS SIGLAS EN INGLÉS, RSV): Causa infecciones de los pulmones y las vías respiratorias y es causa principal de enfermedades respiratorias en niños pequeños.

ESPERMATOZOIDE: Célula reproductiva masculina.

INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (POR SUS SIGLAS EN INGLÉS, STI): Infecciones que se contagian de una persona a otra a través del contacto sexual. Las STI no siempre causan síntomas y pueden pasar desapercibidas. Las STI pueden ser dañinas para ti y tu bebé si te infectas durante el embarazo. La mayoría de las STI se curan con medicamentos.

SÍNDROME DE MUERTE SÚBITA DEL RECIÉN NACIDO (POR SUS SIGLAS EN INGLÉS, SIDS): La muerte inexplicable, por lo general durante el sueño, de un bebé aparentemente saludable que tiene menos de un año. El SIDS a veces se conoce como muerte súbita del lactante porque los bebés por lo general mueren estando en la cuna.

CORDÓN UMBILICAL: El cordón encargado de transportar los nutrientes al bebé y de eliminar los desechos del bebé durante el embarazo. Este cordón se corta al nacer, lo que da como resultado el ombligo.

ÚTERO: Órgano hueco en forma de pera en el sistema reproductivo femenino, dentro del cual crece el feto hasta su nacimiento. También se le dice matriz. El útero está conectado a la vagina por el cuello uterino.

VAGINA: Abertura en forma de conducto en el cuerpo de la mujer, también llamado canal de parto. La vagina se conecta con el cuello uterino, que a su vez se conecta con el útero.

¡Felicidades por la llegada de tu bebé! Esperamos que este manual te resulte útil para empezar a cuidar a tu bebé y recuperarte del parto. Como recordatorio, también proporcionamos lo siguiente:

- **Una línea de consultas con enfermeras atendida las 24 horas.**
- **Apoyo y recursos para la lactancia.**
- **Ayuda para obtener un sacaleches (breast pump).**
- **Asistencia si estás sintiendo depresión o ansiedad.**
(Comunícate con nosotros si te sientes triste, abrumada o desganada, o si estás pensando en hacerte daño o hacer daño a otros.)
- **Métodos útiles para reducir el consumo o dejar de fumar, beber alcohol o usar drogas.**
- **Programas de mensajes por correo electrónico o de texto semanales, si tu plan los ofrece.**
- **Medicamentos de venta libre que podrían estar disponibles sin costo para ti.** (Para obtener más información, pregúntale a tu médico o llámanos.)

¡Visita el sitio web de tu plan de salud para obtener más información!

Llena con los datos de tu médico y el médico de tu bebé para tenerlos al alcance de la mano:

El Nombre de Tu Médico:

El Número de Teléfono de Tu Médico:

El Nombre del Médico de Tu Bebé:

El Número de Teléfono del Médico de Tu Bebé:

Apoyo para Ti

¿Te sientes triste, irritable, desesperanzada o preocupada con mucha frecuencia? No eres la única. Llama a la Línea Directa Nacional de Crisis al **1-800-273-TALK (8255)**

- Si tu relación te está haciendo dudar de tu seguridad o la seguridad de tu bebé, llama al **1-800-799-7233** para recibir ayuda confidencial.
- Visita AllianceforPeriodSupplies.org para buscar organizaciones dedicadas a garantizar el acceso a los productos para la menstruación en tu comunidad.
- Visita ChooseMyPlate.gov para ver consejos sobre una alimentación saludable.

Apoyo para la Lactancia

¡Quizás tengas una asesora en lactancia a tu disposición! La Asociación Internacional de Consultores en Lactancia (por sus siglas en inglés ILCA) también puede ayudarte a encontrar un especialista en tu área. Visita ILCA.org y selecciona la opción “Find A Lactation Consultant” (Buscar una Asesora en Lactancia).

- Para consejos sobre la lactancia, por ejemplo, cómo extraer y almacenar la leche materna, visita WomensHealth.gov/Breastfeeding.

Recursos de la Comunidad

- Quizás podamos ayudarte a conseguir un traslado a tus citas de atención médica. ¡Solo llámanos!
- ¿Tienes otros hijos? Planifica el cuidado de tus niños cuando necesites tiempo para ti o si tienes que regresar al trabajo. Si necesitas ayuda, llama a Child Care Aware al **1-800-424-2246** para averiguar tus opciones.
- Los pañales son caros pero los necesitas para mantener a tu bebé limpio y saludable. Si necesitas asistencia para conseguir suficientes pañales para tu bebé, visita NationalDiaperBankNetwork.org para buscar un banco de pañales que te quede cerca.
- El programa WIC puede ofrecerte alimentos gratuitos y saludables, educación sobre nutrición y evaluaciones o remisiones a otros servicios de salud. También proporciona leche de fórmula infantil, sacaleches y otros recursos para la lactancia. Puedes llamar a la Línea Nacional Contra el Hambre al **1-800-548-6479** o hablar con tu médico, departamento de salud local o plan de salud para averiguar más sobre el programa WIC. También puedes visitar FeedingAmerica.org/find-your-local-foodbank para buscar una despensa de alimentos que te quede cerca.
- Los mercados de productores son una buena idea para buscar alimentos saludables y económicos mientras das tu apoyo a la comunidad. ¡Algunos incluso aceptan beneficios del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (por sus siglas en inglés, SNAP)! Visita AMS.USDA.gov/local-food-directories/farmersmarkets para buscar un mercado en tu área.

Las bibliotecas públicas son un excelente lugar para pasar tiempo con tu bebé, ¡y son gratuitas! Visita Lib-Web.org/united-states/public-libraries para encontrar una en tu comunidad.

Opciones de Salud Reproductiva

Tu salud sexual es más que simplemente elegir si quedar embarazada o cuándo quedar embarazada de nuevo. Visita GetTested.cdc.gov/es para encontrar pruebas gratuitas, rápidas y confidenciales que te queden cerca.

- Visita Bedsider.org/methods o utiliza el localizador “Title X Family Planning Clinic Locator” en OPA-fpclinicdb.hhs.gov para buscar clínicas, recursos y apoyo para anticoncepción de bajo costo (¡o gratuita!).

Apoyo para Reducir el Consumo de Sustancias

Si te preocupa que tus medicamentos puedan afectar la lactancia, habla con tu médico o llama a MotherToBaby para obtener más información al **1-866-626-6487**.

- Si estás tratando de dejar de fumar y te está resultando difícil, pide ayuda. Llama a la Línea Directa para Dejar de Fumar al **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)** o envía un mensaje de texto con la palabra **MOM al 222888** para inscribirte para un programa de mensajes de texto especialmente diseñado para ayudar a las embarazadas a dejar de fumar.
- Si estás intentando reducir o abandonar el consumo de alcohol o sustancias, hay ayuda disponible.
 - > Consejo Nacional sobre Alcoholismo y Farmacodependencia (**1-800-622-2255**).
 - > Línea de Asistencia Nacional (llamada Treatment Referral Routing Services) de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias Federal (**1-800-662-4357**).

¡Visita la página web de tu plan de salud para ver consejos sobre cómo cuidar a tu bebé!

Puedes informarte más sobre:

- Ayudar a tu bebé a dormir durante la noche
- Envolver a tu bebé
- Pruebas de plomo para tu vivienda y suministro de agua
- Sugerencias y trucos para que tu bebé desarrolle fuerza estando boca abajo
- Una vivienda a prueba de niños
- Cómo tomar la temperatura de tu bebé correctamente
- Vacunas
- Asiento de seguridad para automóvil
- ¡Y más!

¿Te preocupa la cobertura de atención médica? Visita cuidadodesalud.gov para informarte sobre tus opciones.