



Tu Guía para el Embarazo

Start Smart
for Your Baby.

¡Felicidades por tu embarazo! Esperamos que este manual te resulte útil durante tu embarazo y a medida que te preparas para tener a tu bebé. Como recordatorio, también proporcionamos lo siguiente:

- **Una línea de consultas con enfermeras atendida las 24 horas.** (Llámanos y selecciona “Enfermera” cuando se te indique.)
- **Apoyo y recursos para la lactancia.**
- **Ayuda para obtener un sacaleches.**
- **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 de correo electrónico y 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 la página web de tu plan de salud para obtener más información!

Danos los datos de tu médico para tenerlos al alcance de la mano:

El Nombre de Tu Médico:

El Número de Teléfono de Tu Médico:

Prenatal | 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:

- Vacunas
- Una vivienda a prueba de niños
- Envolver a tu bebé de manera segura
- Pruebas de plomo para tu vivienda y suministro de agua
- Asiento de seguridad para automóvil
- ¡Y más!

Comunícate con nosotros para conocer tus opciones y recibir mensajes de correo electrónico o SMS semanales sobre tu embarazo y el cuidado de tu bebé recién nacido.

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

Índice

| | | | |
|----|--|----|--|
| 2 | Primero lo Primero: Atención Prenatal | 18 | Preparación para el Trabajo de Parto y Parto |
| 4 | Qué Evitar durante el Embarazo | 20 | Parto Vaginal y Cesárea |
| 6 | Cambios durante el Embarazo | 21 | Partos Electivos |
| 8 | Posibles Problemas en el Embarazo | 22 | Tu Cuerpo después del Parto |
| 9 | Afecciones Crónicas | 24 | Anticoncepción y Planificación Familiar |
| 12 | La Lactancia es lo Mejor | 26 | Planificar con Anticipación |
| 13 | Comenzar con la Lactancia | 28 | Tus Primeras Semanas en Casa |
| 14 | El Ajuar y Todo lo que Necesita el Bebé | 31 | Lista para después del Parto |
| 16 | Listas de Cosas para Hacer Antes del Parto | 32 | Palabras que Debes Saber |

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

Primero lo Pr Atención Pre

Es importante que visites a tu médico tan pronto como creas que estás embarazada. Cuando recibas atención prenatal desde el inicio y de forma regular, esto favorecerá la salud de tu bebé.

Administradores de Atención

Un administrador de atención es una enfermera o trabajador social que puede ayudarte durante el embarazo. Puede ayudarte a buscar recursos y responder preguntas sobre tu embarazo y atención médica. Si tienes un administrador de atención, anota su número de teléfono aquí:

Si deseas hablar con un administrador de atención, comunícate con tu plan de salud.

Ecografía en la Semana 20

En este momento de tu embarazo, tu bebé tiene aproximadamente el tamaño de un pimiento morrón. La ecografía o ultrasonido en la semana 20 es para asegurarse de que el bebé esté creciendo correctamente y que todo esté en el lugar correcto. ¡Y podrás saber el sexo de tu bebé! your baby!

TUS CONSULTAS PRENATALES

Es importante ir a todas tus consultas prenatales, incluso si te sientes bien. Quienes no reciben atención prenatal se arriesgan a tener bebés que nacen demasiado pequeños y con un riesgo más alto de muerte súbita del recién nacido.

Durante tus consultas prenatales, tu médico:

- Te realizará pruebas y ecografías para controlar tu salud y la de tu bebé.
- Recomendará una vitamina prenatal que aporte los nutrientes que necesitas para tener un bebé saludable.
- Vigilará el crecimiento del bebé y confirmará la fecha prevista de parto.
- Responderá tus preguntas o dudas.

Tus consultas prenatales probablemente serán:

- Cada 4 a 6 semanas durante las primeras 28 semanas de embarazo.
- Cada 2 o 3 semanas durante las 28 a 36 semanas de embarazo.
- Una vez por semana desde la semana 36 de embarazo hasta el parto.

MEDICAMENTOS DURANTE EL EMBARAZO

No todos los medicamentos son seguros para consumir durante el embarazo. Habla con tu médico antes de empezar, cambiar o interrumpir cualquier medicamento. Esto incluye los medicamentos de venta sin receta y hierbas medicinales. Los opiáceos con receta, como codeína y oxycodona, pueden hacer que tu bebé tenga abstinencia a los medicamentos después de nacer.



VACUNA ANTIGRI PAL

Al ponerte la vacuna cuando estás embarazada puede causarte mucho más malestar que a otras personas. Es importante que recibas la vacuna antigripal tan temprano como sea posible durante la época de la gripe (de septiembre a marzo) para protegerte y proteger a tu bebé por nacer. La vacuna antigripal es segura en cualquier momento del embarazo.

El bebé no puede recibir la vacuna antigripal hasta después de los 6 meses de vida. Si te pones la vacuna mientras estás embarazada, le pasarás los anticuerpos al bebé para protegerlo. Las vacunas antigripales son seguras para ti y tu bebé. No causan la gripe.

Únete a los millones de madres que reciben la vacuna antigripal para protegerse y proteger a sus bebés.

TDAP

Es importante ponerte la vacuna Tdap cuando estás embarazada. La vacuna Tdap protege contra tres enfermedades: tétano, difteria y tos ferina (tos convulsa). Debes ponerte esta vacuna después de la semana 20 de embarazo, aun cuando ya la hayas recibido antes.

Asegúrate de que los cuidadores o familiares que estarán en contacto con el bebé también reciban sus vacunas.

Vacunas Importantes

Es importante ponerte las vacunas antigripal y Tdap antes de que nazca tu bebé. Si no lo puedes hacer antes del parto, asegúrate de que te las pongan en el hospital después de dar a luz. Estas vacunas son seguras incluso si estás amamantando.

Recursos Adicionales

Consulta la parte de atrás del manual para ver recursos que te ayuden en cualquier momento durante tu embarazo y más adelante.

Qué Evitar durante el Embarazo

Quando estás embarazada, es importante pensar en lo que le pones a tu cuerpo. El consumo de las cosas que se enumeran más abajo puede causar:

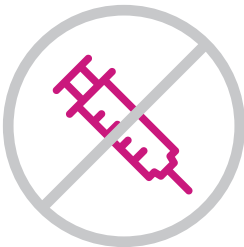
- Parto prematuro.
- Defectos de nacimiento.
- Aborto espontáneo.
- Muerte fetal.



ALCOHOL

- Puede causar defectos de nacimiento o anomalías congénitas graves llamados trastornos del espectro alcohólico fetal (por sus siglas en inglés, FASD).

Quando estás embarazada, ninguna cantidad de alcohol es segura para tu bebe.



DROGAS

- Pueden causar defectos de nacimiento y problemas con la placenta.
- Pueden exponerte a infecciones, como la hepatitis C y el VIH, que pueden pasarse al bebé.
- Pueden provocar síntomas de abstinencia graves en el bebé después del parto.

Evita todo tipo de drogas cuando estés embarazada.



EL CIGARRILLO Y EL HUMO DE SEGUNDA MANO

- Es la principal causa de muerte evitable en los Estados Unidos.
- Puede hacer que tu bebe nazca muy prematuro o que sean demasiado pequeño.
- Aumenta el riesgo de aborto espontáneo y muerte súbita del lactante (que también se conoce como síndrome de muerte súbita del recién nacido [por sus siglas en inglés, SIDS]).

Evita toda forma de tabaco (incluidos los cigarrillos electrónicos) cuando estés embarazada.



MARIHUANA

- Contiene sustancias químicas que pueden causar daño en el desarrollo del cerebro de tu bebé.
- Puede entorpecer tu capacidad para cuidar a tu bebé.

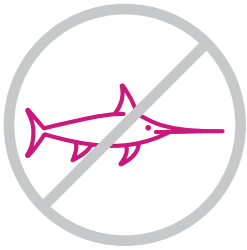
No consumas marihuana en ninguna de sus formas cuando estés embarazada.



ALGUNOS MEDICAMENTOS

- No todos los medicamentos son seguros para consumir durante el embarazo.
- Los analgésicos opiáceos con receta, como codeína y oxicodona, pueden hacer que tu bebé tenga abstinencia a los medicamentos después de nacer.

Habla con tu médico antes de comenzar o interrumpir cualquier medicamento (incluidos los medicamentos de venta libre y suplementos de hierbas medicinales).



CIERTOS ALIMENTOS Y BEBIDAS

- **Pescado con alto contenido de mercurio (como tiburón, pez espada, caballa gigante o salmón y blanquillo):** El mercurio es una toxina que puede afectar gravemente el desarrollo del bebé.
- **Alimentos crudos/no pasteurizados/poco cocidos o carnes procesadas:** Pueden contener gérmenes dañinos que provocan infecciones en ti y en tu bebé.
- **Cafeína:** El consumo elevado de cafeína durante el embarazo puede perjudicar el crecimiento de tu bebé.

Evita el pescado con alto contenido de mercurio. Puedes comer hasta 2 porciones por semana de pescado con bajo contenido de mercurio (como atún enlatado en agua).

Solo come alimentos bien cocidos durante el embarazo.

Bebe no más de 12 miligramos de cafeína (sobre 1 o 2 tazas de café) por día.

¿Lo sabías?

Quizás hayas escuchado que los cigarrillos electrónicos o vapeadores son más seguros que los cigarrillos comunes y que pueden ayudarte a dejar de fumar. Sin embargo, por lo general, contienen las mismas sustancias tóxicas que los cigarrillos (como la nicotina). La nicotina es un tóxico adictivo. Puede dañar el cerebro y los pulmones de tu bebé. Los cigarrillos electrónicos también contienen sustancias dañinas para un bebé que está creciendo. Por ejemplo, metales pesados tóxicos, saborizantes y sustancias químicas cancerígenas. También pueden provocar problemas graves en los pulmones y la muerte.

¿El Aceite de CBD es Seguro?

Los expertos aún están investigando los efectos del aceite de CBD, especialmente en el embarazo. Los primeros resultados son preocupantes. El aceite de CBD ha sido asociado con el daño hepático o de hígado, somnolencia extrema e interacciones peligrosas con otros medicamentos. Ha habido informes de productos de CBD mezclados con sustancias dañinas, como pesticidas y metales pesados. Es mejor que no consumas productos de CBD durante tu embarazo.

Cambios durante el Embarazo

Mantente Activa

Los médicos dicen que el ejercicio de bajo impacto es bueno para las embarazadas. ¡Mantente activa para sentirte mejor!

- Recuerda hablar con tu médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.
- Comienza despacio, especialmente si no has hecho ejercicio antes.
- Trata de ejercitar al menos 2 o 3 veces por semana durante 20 a 30 minutos cada vez.
- Bebe una abundante cantidad de agua antes, durante y después del ejercicio. Puede reducir la inflamación.
- Evita levantar pesas pesadas o hacer ejercicio al aire libre en días muy calurosos.
- Escucha a tu cuerpo. No te esfuerces demasiado. Si te sientes cansada o tienes dificultad para respirar, tómate un descanso.

Las actividades como nadar, estirarte o caminar te ayudarán a mantener un peso saludable durante el embarazo y a preparar el cuerpo para el trabajo de parto.

El ejercicio durante tu embarazo puede ofrecer los siguientes beneficios:

- Menos dolores de espalda.
- Menos estreñimiento, inflamación y flatulencias.
- Menos aumento de peso durante el embarazo.
- Recuperación más rápida después del parto.
- Mejor descanso.
- Más energía.
- Menos dificultades para volver a tu peso anterior al embarazo.

TRIMESTRE



PRIMER TRIMESTRE

(de la 1ra a la 13 SEMANAS)
Este es un período de rápido crecimiento para tu bebé. Está desarrollando todas las partes y los órganos del cuerpo.



SEGUNDO TRIMESTRE

(de las 14 a 27 SEMANAS)
Tu bebé está creciendo rápidamente. Para la semana 22, deberías poder sentir cómo se mueve.



TERCER TRIMESTRE

(DESDE LAS 28 SEMANAS HASTA EL PARTO O LAS 40 SEMANAS) Tu bebé seguirá subiendo de peso y desarrollando órganos importantes, como los pulmones y el cerebro.

SÍNTOMA

DESCRIPCIÓN

Sensación de Cansancio

La mayoría de las embarazadas se sienten cansadas durante los primeros tres meses. Por lo general, la sensación de cansancio desaparece gradualmente para las 13 semanas.

Náuseas

Podrías sentirte mal del estómago. Las embarazadas a veces vomitan. Puede suceder en cualquier momento del día, no solo en la mañana. Por lo general, las náuseas comienzan en el primer mes de embarazo. En la mayoría de los casos, disminuyen gradualmente para fines de la semana 13 y casi siempre desaparecen para la semana 20.

Dolores de cabeza

Durante el segundo trimestre, tu cuerpo experimenta un aumento rápido de hormonas y un aumento del volumen sanguíneo. Esto puede provocar dolores de cabeza. Deberían disminuir para mediados del segundo trimestre, cuando las hormonas se estabiliza.

Acidez

Tener acidez estomacal durante el embarazo es frecuente. Los cambios hormonales durante el embarazo alteran todo el aparato digestivo. Además, el útero se agranda y presiona al estómago.

Dolor de Espalda

El dolor de espalda es frecuente en la segunda mitad del embarazo. Podrías notar que tienes que inclinarte hacia atrás para mantener el equilibrio a medida que te crece el vientre. Esto pone más tensión en los músculos de la espalda y provoca dolor de espalda.

Hinchazón

Los tobillos, pies y manos pueden hincharse en los últimos meses del embarazo. Esto no está relacionado con un consumo excesivo de sal.

Durante el embarazo, tu cuerpo pasa por muchos cambios. Estos cambios son naturales pero pueden ser incómodos. Los siguientes son algunos consejos para sentirte mejor a medida que tu cuerpo se adapta

para llevar el peso del bebé que crece. Si tienes problemas con tus síntomas después de poner en práctica estos consejos, habla con tu médico. Consulta la página web de tu plan de salud para obtener más información.

¿QUE PUEDO HACER?

- Duerme una siesta o tómate varios descansos durante el día.
 - Pide a familiares o amigos que te ayuden con las tareas de la casa o lo que tengas que hacer.
-
- Evita tener el estómago vacío. Come con frecuencia pequeñas porciones de alimento como galletitas saladas, tostadas, pastas o caldo.
 - Las cápsulas de jengibre y vitamina B6 pueden ayudar.
 - Evita los alimentos picantes, fritos y grasosos.
 - Hay medicamentos que requieren receta médica que pueden ayudarte.
-
- Habla con tu médico sobre los medicamentos que puedes tomar.
-
- Pregúntale a tu médico por los antiácidos.
 - Come 5 o 6 veces durante el día y en cantidades pequeñas.
 - Espera una o dos horas después de comer para acostarte.
 - Cuando te acuestes, usa almohadas para elevar la cabeza y la espalda.
 - Evita la cafeína en el té, el café y los refrescos de cola.
 - Evita los alimentos con alto contenido de grasa, alimentos condimentados y el chocolate.
-
- Cuando levantes cosas del suelo mantén la espalda derecha y dobla las rodillas al agacharte
 - Usa zapatos de tacón bajo con buen soporte.
 - Usa una faja de soporte para levantarte el vientre.
-
- Bebe por lo menos 6 a 8 vasos de agua al día.
 - Pon los pies en una posición elevada y descansa todo lo que puedas. Hazlo varias veces al día.



Comer Bien para Ti y Tu Bebé

Cuidas la salud de tu bebé cuando tomas decisiones saludables durante el embarazo:

- Come frutas y verduras frescas o congeladas. Las congeladas tienen la misma cantidad de nutrientes y podrían ser más económicas y fáciles de encontrar.
- Las frutas y verduras enlatadas también son una buena opción. Busca verduras con menos cantidad de sodio y frutas en su propio jugo sin azúcar agregado.
- Come menos grasa y reduce el consumo de mantequilla, margarina y alimentos fritos.
- Elige bebidas con menos azúcar o sin azúcar. Sustituye los refrescos por agua de sabor.

Posibles Problemas en el Embarazo

Es importante reconocer las señales que te advierten si tú o tu bebé están en riesgo. Si cumples con todas tus citas prenatales, estos problemas se pueden detectar temprano o prevenir.

TRABAJO DE PARTO Y PARTO PREMATUROS

El embarazo normalmente dura unas 40 semanas. Un bebé prematuro es el que nace más de 3 semanas antes de dicho período.

Os bebés prematuros pueden tener muchos problemas, entre ellos:

- Pulmones inmaduros.
- Infecciones.
- Hemorragia cerebral.
- Problemas para alimentarse.
- Problemas en los ojos.

Si tienes algún signo de trabajo de parto prematuro, consulta a tu médico inmediatamente. Podría haber medicamentos que pueden darte para detener el trabajo de parto.

Las señales de trabajo de parto incluyen:

- Contracciones regulares.
- Sangrado vaginal.
- Cólicos parecidos a los del período menstrual.
- Dolor sordo y constante en la parte baja de la espalda.
- Aumento de presión en la zona pélvica inferior.
- Pérdida de líquido de la vagina. Si no tiene olor a orina, podría ser líquido amniótico.



Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, el 10% de los bebés que nacen en los Estados Unidos son prematuros.

¿Qué es la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales (UCIN)/ Sala de Bebés para Cuidados Especiales (por sus siglas en inglés, SCN)?

La mayoría de los bebés nacen sanos y se quedan con sus padres después del parto. Si tu bebé nace prematuro o se nota que tiene otros problemas, podría necesitar pasar un poco de tiempo en la UCIN/SCN.

La UCIN y SCN son áreas especiales del hospital. Estas áreas tienen personal y equipos especiales para cuidar a los recién nacidos de alto riesgo.

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 de tu médico esté cerrado o cuando no estés segura de si debes ir a la sala de emergencias.

Afecciones Conicas

Las mujeres con una enfermedad crónica antes de quedar embarazadas podrían presentar un riesgo más alto de complicaciones durante y después del embarazo. Estas enfermedades podrían incluir diabetes, enfermedad cardíaca, presión arterial alta, obesidad, ansiedad o depresión. Asegúrate de decirle a tu médico sobre estas enfermedades para que pueda ayudarte a manejarlas durante tu embarazo.

DIABETES DURANTE EL EMBARAZO

Tener diabetes antes o a principios del embarazo puede aumentar el riesgo de defectos de nacimiento y aborto espontáneo. Si tu nivel de azúcar en la sangre sube más adelante en el embarazo, se denomina diabetes gestacional. La diabetes gestacional puede poner a tu bebé en riesgo de una lesión de nacimiento y otros problemas. Otras posibles complicaciones incluyen:

- Tu bebé podría ser muy grande, lo que puede aumentar la posibilidad de necesitar una cesárea o de tener una lesión en el parto.
- Tu bebé podría no crecer bien. Los bebés más pequeños tienen un mayor riesgo de muerte fetal y problemas para respirar o del sistema inmunológico.
- Tu bebé podría tener un nivel bajo de azúcar en la sangre cuando nace.

PRUEBA DE GLUCOSA

Si tienes antecedentes de un nivel alto de azúcar en sangre durante un embarazo anterior, tendrás que hacerte una prueba de diabetes gestacional en el primer trimestre.

Si no tienes antecedentes, debes hacerte la prueba entre las 24 y las 28 semanas.

PREECLAMPSIA

Las mujeres con presión arterial alta antes o durante el embarazo pueden desarrollar una condición llamada preeclampsia. La preeclampsia puede provocar eventos que ponen en peligro la vida en la segunda mitad del embarazo, durante el trabajo de parto o después de que nace el bebé. El resultado puede ser insuficiencia orgánica, derrame cerebral o convulsiones. Puede retrasar el crecimiento del feto y provocar un parto prematuro. Los síntomas incluyen dolores de cabeza, cambios en la vista y dolor en la parte superior del abdomen. A veces no produce ningún tipo de síntomas. Por eso, la presión arterial se revisa en cada consulta médica.

Los factores de riesgo para desarrollar preeclampsia incluyen antecedentes de preeclampsia y tener una enfermedad crónica. Habla con tu médico sobre tus factores de riesgo y cualquier síntoma que puedas tener.

Los siguientes son síntomas de preeclampsia:

- Manos, pies y cara hinchados.
- Cambios en la vista. Es posible que veas luces brillantes o manchas oscuras.
- Dolor en el lado superior derecho del vientre.
- Dolores de cabeza que no desaparecen con medicamentos.

Si tienes cualquiera de estas señales, llama a tu médico de inmediato.

DEPRESIÓN Y ANSIEDAD EN EL EMBARAZO

¿Te sientes triste, irritable, desesperanzada o preocupada con mucha frecuencia? Estos pueden ser síntomas de depresión o ansiedad. Sentir “tristeza o melancolía perinatal” es común. Aunque no solo ocurre después del parto. Casi todas, en algunos momentos, se sienten abrumadas e inseguras cuando están embarazadas.

Si respondes que sí a una de las siguientes 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.

Conoce Tu Riesgo

Consulta esta lista de factores de riesgo de parto prematuro.

FACTORES DE RIESGO

¿QUE PUEDO HACER?

Parto prematuro anterior

Habla con tu médico sobre medicamentos y otras maneras de prevenir un parto prematuro.

Embarazos múltiples

La gestación de más de un bebé significa que tendrás que descansar más y visitar a tu médico con más frecuencia.

Ciertas infecciones

Asegúrate de hacerte las pruebas y de recibir tratamiento para todas tus infecciones; dile al médico todos los síntomas que tengas.

Consumo de sustancias

Evita fumar, beber alcohol y consumir drogas durante el embarazo.

Períodos cortos entre los embarazos

Después de tu último parto, espera al menos 18 meses antes de quedar embarazada de nuevo.

Estrés

Los casos graves de estrés por situaciones como un divorcio, la muerte de un familiar, la pérdida del trabajo, problemas económicos o la falta de apoyo social pueden llevar a un parto prematuro. Busca ayuda si estás sufriendo niveles altos de estrés





La Lactancia (dar pecho) es lo Mejor

¿Has decidido alimentar a tu bebé con leche materna o de fórmula? Tanto médicos como padres coinciden en que la lactancia materna es lo mejor.

LA LECHE MATERNA ES MARAVILLOSA PARA TU BEBÉ

¿Sabías que la leche materna contiene la mezcla perfecta de los nutrientes que necesita tu bebé? La leche materna tiene ingredientes especiales, como anticuerpos, que solamente tú puedes proporcionar. Es más fácil de digerir y favorece el desarrollo del cerebro de tu bebé. Incluso puede mejorar su coeficiente intelectual.

La leche materna ayuda a proteger a tu bebé contra lo siguiente:

- Alergias.
- Dolor de oído.
- Resfrío, tos y respiración sibilante o ruidosa
- Diarrea.
- Sobrepeso.
- Diabetes.
- Asma.
- Algunos tipos de cáncer, como la leucemia infantil.

LA LACTANCIA DE UN BEBÉ PREMATURO

La lactancia es incluso más importante si tu bebé nació antes. Producirás leche que alimentará a tu bebé con calorías adicionales, vitaminas y proteínas. La leche materna ayuda a proteger a tu bebé prematuro de las infecciones.

LA LACTANCIA MATERNA TAMBIÉN ES BUENA PARA TI

- Te ayuda a recuperarte del parto.
- Crea una relación especial entre tú y tu bebé.
- Siempre estarás lista cuando tu bebé tenga hambre.
 - Esto significa que no tienes que ir a la tienda a comprar leche de fórmula y ¡que tendrás menos biberones que lavar! Puedes alimentar a tu bebé en medio de la noche. Además, no tienes que preocuparte por hacer el biberón
- Reduce tus posibilidades de contraer cáncer de seno, cáncer de ovario y diabetes.

- Puede ayudarte a volver a tu peso anterior al embarazo. Tu cuerpo usa mucha energía para producir leche materna. Puedes quemar cientos de calorías al día solo por dar pecho.
- Podrías tener que visitar menos al pediatra, dado que los bebés que toman pecho son más saludables.
- ¡Es gratis!

Tu cuerpo quema muchas calorías al producir leche para alimentar a tu bebé. Sigue una dieta saludable para mantenerte fuerte y mantener fuerte a tu bebé. ¡Consulta la página web de tu plan de salud para ver consejos sobre una alimentación saludable!

Comenzar con la Lactancia

Excelente, ¡tomaste la decisión de dar pecho! Puedes comenzar inmediatamente después del parto. Tu bebé probablemente esté despierto después de nacido y buscará el pecho. Los siguientes son algunos consejos para que te resulte más fácil.

DAR PECHO POR PRIMERA VEZ

Si es posible, la primera vez que le des el pecho a tu bebé hazlo de 1 a 2 horas después de dar a luz y con contacto de piel con piel. Este contacto ayuda a tu bebé a:

- Regular la temperatura corporal después de nacer.
- Mantener el ritmo cardíaco, la frecuencia respiratoria y la presión arterial después de nacer
- Prenderse más rápidamente al pecho
- Tomar el pecho durante un período más largo.

Dar el pecho inmediatamente también ayuda a que el útero se contraiga y disminuye la posibilidad de un sangrado profuso.

CALOSTRO

El calostro es la primera leche materna que produce el cuerpo. Es un líquido espeso y amarillento lleno de nutrientes para ayudar a proteger a tu bebé de las infecciones. Solamente produces unas cucharaditas de este líquido en el primer par de días, pero generalmente es todo lo que tu bebé necesita. Después de unos días, los pechos empezarán a llenarse más y estarán más firmes mientras se produce la subida de la leche. Es importante darle de mamar con frecuencia durante este período dado que la succión del bebé le indicará a tu cuerpo que debe producir más leche.

TENER AL BEBÉ EN LA HABITACIÓN

Tener al bebé en la habitación significa que el bebé se queda en el moisés en tu habitación del hospital. Si tu bebé está cerca, puedes aprender lo que necesita y observar las primeras señales de hambre. Cuando alimentas a tu bebé basándote en las señales de hambre, se dice que la alimentación es a demanda. Si tienes a tu bebé en la habitación y lo alimentas a demanda puedes lograr una lactancia exitosa.

Antes de ir al hospital, reúne tanta información sobre la lactancia como sea posible. Puedes leer libros, asistir a clases y hablar con amigas para conocer los beneficios. ¡Casi todas las mujeres pueden dar pecho después de dar a luz!

Asesora en Lactancia

Puedes tener una asesora en lactancia (una especialista en lactancia materna) a tu disposición mientras estás en el hospital. También puedes contactarte con ella después de que sales del hospital. Consulta nuestra página de recursos en la parte de atrás para obtener más información.

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.**

El Ajuar y Todo lo que Necesita el Bebé

Ya estás haciendo mucho para tener un embarazo saludable. Los siguientes son algunas cosas útiles para cuando llegue el bebé. Para que no sea una presión para ti y tu presupuesto, intenta ir juntando estas cosas durante el embarazo en lugar de hacer todo de golpe.

Prepararte para la llegada del bebé no tiene por qué costar una fortuna. Pregúntales a amigos o familiares si tienen ropa que estarían dispuestos a darte o prestarte. Las ventas de artículos usados y las tiendas de descuentos son excelentes lugares para encontrar ropa como nueva y otros artículos esenciales para bebés. Debes lavar la ropa y los objetos para que estén limpios para tu bebé.



PARA DORMIR

- Moisés o cesto
- Cuna y colchón
- Sábanas para cuna bien ajustadas
- Cobijas livianas y pequeñas para recién nacidos
- Protectores para colchón impermeables



PARA EL BAÑO

- Bañera para bebés
- Champú para bebés
- Jabón líquido para bebés
- Toallitas para bebés
- Toallas de baño con gorrito
- Loción para bebés para después del baño



PARA DAR PECHO

- Sacaleches
Llama a tu plan de salud para que te ayuden a conseguir uno.
- Crema con lanolina para aliviar pezones inflamados
Es posible que puedas conseguirla sin costo con una receta de tu médico.
- Protectores absorbentes para lactancia para usar en el sostén
Es posible que puedas conseguirlos sin costo con una receta de tu médico. También puedes usar una toalla sanitaria cortada en la mitad.



PARA COMER

- Baberos
- Biberones y chupones para leche materna o de fórmula
- Cepillos para biberones y chupones
- Toallitas para eructos o pañales de tela para la saliva



PARA VESTIR

- Botitas o calcetines
- Gorritos
- Mamelucos
- Abrigos
- Trajes elásticos con pies
- Ropa para dormir, pijamas de una sola pieza o camisón



PARA LAVAR LA ROPA

- Jabón sin fragancia
Es menos probable que irriten la piel del bebé.



PARA CAMBIO DE PAÑALES

- Pañales
- Basurero para pañales
- Toallitas para bebé
- Crema para dermatitis del pañal
- Cambiador y mesa para cambiar pañales
- Bolsa de pañales y cambiador para poner en la bolsa

El Mayor Regalo: Amor

Aunque es lindo tener estos objetos, el amor es el mayor regalo que puedes darle a tu bebé. ¡Lo que tu bebé más necesita es a ti!



PARA LA ATENCIÓN MÉDICA

- Humidificador de vapor frío para facilitar la respiración del bebé cuando el aire está seco
- Gotero para medicamentos para medir las dosis
- Perilla para succión nasal
- Termómetro



PARA VIAJAR

- Cobijas para cubrir al bebé mientras está afuera
- Mochila portabebé para usar adelante o atrás durante los primeros 6 meses
- Asiento de seguridad o portabebé para automóvil que esté aprobado
¡No te permitirán llevar a tu bebé a tu casa si no lo tienes! Llama a tu plan de salud si necesitas ayuda para conseguir uno. Visita el sitio web de la Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras (por sus siglas en inglés, NHTSA) en NHTSA.gov y busca “car seats and booster seats” (asientos para automóvil y asientos elevados) para conseguir un lugar donde te instalen correctamente un asiento para automóvil. Tu hospital local quizás también puede ayudarte.
- Cochecito



OTROS OBJETOS ÚTILES

- Corralito
- Silla mecedora
- Juguetes seguros
- Hamaca segura para bebé
Evita el tipo que se cuelga en el marco de la puerta.
- Chupones (si decides usarlos)



Listas de Cosas para Hacer Antes del Parto

La espera ya casi termina. ¡Tu pequeñín llegará pronto! Sabemos que estás muy ocupada, así que queremos ayudarte con una lista de cosas para hacer antes de ir al hospital.

CÓMO PREPARARTE PARA TU BEBÉ

- ❑ **Elige un pediatra para tu bebé.** Tendrás que programar una cita dentro de la primera semana después del parto Y antes de que el bebé tenga un mes de vida. Puedes programar estas consultas mientras aún estés en el hospital.
- ❑ **Toma clases de preparación para el parto.** Estas clases pueden ayudarte a ti y a tu pareja a prepararse para el trabajo de parto y el parto.
- ❑ **Toma clases de preparación para la crianza.** Estas clases son útiles para aprender a cuidar a tu bebé recién nacido.
- ❑ **Recorre el hospital** donde tienes pensado dar a luz y, si es posible, regístrate con anticipación. Visita el sitio web de tu plan de salud para ver una lista de las preguntas que podrías hacer en el recorrido.
- ❑ ¿Tienes otros hijos? **Haz un plan para el cuidado de tus niños** para cuando sea el momento del parto. Si necesitas ayuda, llama a Child Care Aware al 1-800-424-2246 para averiguar tus opciones.
- ❑ **¿Tienes cómo trasladarte al hospital?** Tu plan de salud puede ayudarte a buscar un transporte.
- ❑ **Prepara un lugar seguro para que duerma tu bebé.** Visita la página web de tu plan de salud para informarte más sobre la seguridad durante el descanso.
- ❑ **Lava toda la ropa y las sábanas del bebé** con un detergente sin perfume.
- ❑ **Haz un plan de comidas para después del parto.** Pide la ayuda de amigos y familiares.
- ❑ **Escribe una carta para tu bebé.**
- ❑ **Consigue un asiento para automóvil que esté aprobado.** Llama a tu plan de salud para que te ayuden a conseguir uno. Visita el sitio web de la Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras (NHTSA) en NHTSA.gov y busca “car seats and booster seats” (asientos para automóvil y asientos elevados) para conseguir un lugar donde te instalen correctamente un asiento o portabebé para automóvil. Tu hospital local quizás también puede ayudarte.

Dato clave: Los accidentes con vehículos motorizados son la causa principal de muerte infantil en los Estados Unidos. Colocar a tu bebé en un sistema de contención apropiado para su edad y tamaño disminuye el riesgo de lesiones graves y mortales en más de la mitad.

Comienza a Planificar

Decide qué anticonceptivo es mejor para ti antes del parto. Quizás puedas comenzar a usarlo antes de salir del hospital. Pregúntale a tu médico.

Empieza a Empacar Tu Maleta Alrededor de la Semana 33

Si lo haces, tendrás tiempo de incluir cualquier cosa que te esté faltando antes de que llegue el bebé.

EMPACA TU MALETA PARA EL HOSPITAL

Esta lista es solo una sugerencia. Debes empacar todo lo que te hará sentir cómoda durante el trabajo de parto y mientras te recuperas en el hospital.

Para Ti

- Tarjeta del seguro
- Ropa interior extra
- Sostén de maternidad y protectores absorbentes para lactancia
- Ropa holgada para usar cuando salgas del hospital
- Camisón
- Bata
- Pantuflas o calcetines (antideslizantes)

Artículos de Higiene Personal

- Cepillo y pasta de dientes
- Desodorante
- Champú y acondicionador
- Cepillo de cabello
- Bálsamo para los labios
- Ligas o broches para el cabello
- Toalla de baño
- Lentes de contacto o anteojos
- Teléfono celular y cargador

Para Tu Bebé

- Cobija para bebés
- Bolsa de pañales
- Toallitas para bebés
- Mameluco o camiseta
- Álbum de recuerdos para el bebé
- Cambio de ropa para las fotos
- ¡Pídeles a tus amigos y familiares que lleven una cámara para capturar el primer día de tu bebé!day!



Lleva Artículos que te Ayuden a Relajarte

Algunas personas llevan música relajante, lociones o fragancias relajantes, o un pequeño ventilador para refrescarse.

Asientos de Seguridad para Niños

No te permitirán llevar a tu bebé a tu casa sin un asiento o portabebe para automóvil. Visita la página web de la Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras (NHTSA) en [NHTSA.gov](https://www.nhtsa.gov) y busca "car seats and booster seats" (asientos para automóvil y asientos elevados) para conseguir un lugar donde te instalen correctamente un asiento para automóvil. Tu hospital local quizás también puede ayudarte.

Preparación para el Trabajo de Parto y Parto

Cuando te acerques a la fecha de parto, tu cuerpo comenzará a prepararse para la llegada del bebé.

TRABAJO DE PARTO FALSO

Antes de que comience el trabajo de parto verdadero, podrías sentir que el útero se tensa. Estas tensiones se llaman Braxton Hicks, también conocidas como contracciones de práctica o dolores de trabajo de parto falso. Tus contracciones probablemente son solo contracciones de práctica si:

- No son dolorosas.
- No tienen una frecuencia regular.
- Ocurren con una separación de más de 10 minutos.
- Desaparecen después de beber dos vasos de agua o después de una caminata corta.

Está bien que ocurran contracciones de práctica hacia el final del embarazo.

SEÑALES DE TRABAJO DE PARTO VERDADERO

Hay varias señales que indican que entraste en trabajo de parto verdadero. Llama a tu médico inmediatamente cuando notes estas señales:

Rompiste Fuente

Esto significa que el saco de líquido que rodea al bebé se ha roto. Quizás sientas que sale líquido de la vagina. Si no tiene olor a orina, podría ser líquido amniótico. Si crees que se te rompió la fuente, no uses un tampón, no te metas en la bañera ni tengas relaciones sexuales. ¡Llama a tu médico!

Trabajo de Parto con Dolor de Espalda

Puedes sentir dolor en la parte baja de la espalda que se asocia con las contracciones (tensiones) del útero. Este es trabajo de parto que se

siente con dolor de espalda. El dolor puede pasarse a la parte baja del vientre y las piernas.

Contracciones Verdaderas

A diferencia de las contracciones de práctica, las contracciones verdaderas se vuelven más fuertes y más frecuentes con el tiempo. Sientes que toda la matriz se tensa y aumenta la presión en la zona pélvica inferior. Algunas mujeres dicen que sienten que un cinturón apretado les ajusta cada vez más. Si las contracciones se repiten cada menos de 10 minutos, esto significa que ha comenzado el trabajo de parto verdadero.

Medicamentos que Recibirá Tu Bebé

Tu bebé recibirá varios medicamentos en el hospital para mantenerlo saludable.

Pomada para los ojos: Previene las infecciones oculares y la ceguera

Inyección de vitamina K: Ayuda a que la sangre del bebé coagule.

Vacuna contra la Hepatitis B: Protege a tu bebé de la infección por hepatitis.

Pruebas que Recibirá Tu Bebé

Tu bebé también recibirá algunas pruebas de detección antes de irse a casa.

Prueba de audición

Pruebas de detección para recién nacidos:

Se extraerán un par de gotas de sangre del talón del bebé para analizar una variedad de trastornos, como hipotiroidismo y fenilcetonuria (por sus siglas en inglés, PKU).

Evaluación cardíaca del recién nacido: Un sensor alrededor de la mano o el pie del bebé revisará su nivel de oxígeno para detectar defectos graves del corazón.



¿QUÉ DEBERÍA HACER SI CREO QUE ESTOY EN TRABAJO DE PARTO?

Llama a tu médico y prepárate para ir al hospital. Una vez que llegues al hospital, probablemente:

- Te enviarán a la unidad de trabajo de parto y parto.
- Tendrás que registrarte.
- Te revisará una enfermera o un médico.
- Te llevarán a una habitación para tener a tu bebé (si estás en trabajo de parto activo).



Si estás teniendo señales de trabajo de parto y faltan más de 3 semanas para la fecha prevista de parto, es una emergencia. Podrías estar en trabajo de parto prematuro. Busca atención médica de inmediato.

CÓMO MANEJAR EL DOLOR DURANTE EL PARTO

Hay varios medicamentos diferentes para aliviar el dolor durante el parto. Habla con tu médico sobre el método que sea adecuado para ti.

Analgésicos Intravenosos

Algunos analgésicos se pueden administrar por vía intravenosa (IV) en la mano o el brazo. Alivian el dolor de las contracciones leves.

Anestesia Epidural

Una epidural es una manera de administrar medicamentos relajantes en el espacio fuera del conducto raquídeo. Se coloca un tubo en este espacio a través de la parte baja de la espalda. Es un método seguro y eficaz para control de dolor.

Óxido de Dinitrógeno (Gas Hilarante)

Aunque es habitual en el consultorio del dentista, el óxido de dinitrógeno es un gas que, cuando se inhala, ayuda a reducir la ansiedad y aliviar el dolor. Los efectos son de acción rápida y puedes detenerlo en cualquier momento si no te sientes cómoda. Dado que dura muy poco tiempo, la mayoría de las personas tienen menos efectos secundarios que con otros medicamentos.

Parto Vaginal y Cesárea

El parto vaginal es el tipo más frecuente de parto. Aproximadamente 1 de cada 3 niños que nacen en los Estados Unidos lo hacen por cesárea. Infórmate sobre ambos tipos de parto a continuación.

Trabajo de Parto Inducido

A veces, tu médico quiere ayudarte a que comience el trabajo de parto. Esto se llama inducción. Según el Congreso Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos (por sus siglas en inglés, ACOG), el trabajo de parto se debe inducir solo cuando es más arriesgado que el bebé permanezca dentro del útero de la madre a que nazca.

Si tu médico recomienda una inducción, recibirás medicamentos para iniciar el trabajo de parto o ablandar el cuello uterino. El personal del hospital podría romperte el saco de líquido si no se rompe solo. Luego, pasarás por el resto de las etapas del parto vaginal.

PARTO VAGINAL

La mayoría de los alumbramientos son por parto vaginal, es decir, partos a través del canal de parto. El parto vaginal es el método de dar a luz que recomiendan la mayoría de los expertos para bebés sanos y a término. Consta de 3 etapas:

1 Trabajo de parto

¡El trabajo de parto es realmente un trabajo! Normalmente es la parte más larga del parto. Al comienzo, tus contracciones podrían sentirse como cólicos fuertes. A medida que continúa, el cuello uterino se abre lentamente y las contracciones adquieren más fuerza, se hacen más prolongadas y más seguidas. Termina con el cuello uterino totalmente abierto: unos 10 centímetros de dilatación.

2 Pujar y Parto

Esta etapa puede durar de 2 a 3 horas o más. Una vez que el cuello uterino esté completamente dilatado, podrías estar lista para comenzar a pujar. Las contracciones mueven al bebé a través del canal de parto hacia la abertura de la vagina. Tú pujarás para ayudarlo a salir. Esta etapa termina con el nacimiento del bebé. No te sorprendas si la cabeza del bebé está hinchada o tiene forma cónica debido al paso apretado por el canal de parto. Pronto volverá a la normalidad.

3 Expulsión de la Placenta

Esta etapa normalmente comienza justo después del nacimiento de tu bebé. Termina con la salida de la placenta.

Después de un parto vaginal sin complicaciones, tú y tu bebé generalmente vuelven a casa después de 1 o 2 días de descanso en el hospital. Los médicos querrán asegurarse de que ambos estén bien.

CESÁREA

Una cesárea es un procedimiento quirúrgico que se practica para ayudar al nacimiento del bebé a través de una incisión en el abdomen y el útero de la madre. La cesárea es necesaria cuando el parto vaginal es una opción demasiado riesgosa.

Si tu médico recomienda una cesárea y todavía no recibiste una epidural, recibirás un poco de anestesia para adormecer la parte inferior del cuerpo. Probablemente estarás despierta para el procedimiento. En el caso de un parto de emergencia, pueden darte una anestesia general

para dormirte. El médico hará una incisión en el abdomen y el útero. Luego sacará al bebé y a la placenta a través de esa incisión. Después de que cierren la incisión, podrás ver y escuchar a tu bebé por primera vez.

Después de una cesárea sin complicaciones, tú y tu bebé generalmente permanecen en el hospital de 2 a 4 días. Tus médicos querrán asegurarse de que puedes ir caminando al baño, expulsar gases y comer y beber sin vomitar antes de volver a casa.

Partos Electivos

Los partos electivos son partos en los que eliges por adelantado la fecha. Los partos electivos nunca deberían ser antes de la semana 39.

BEBÉS QUE NACEN CON MENOS DE 39 SEMANAS DE GESTACIÓN

Los bebés más saludables son los que nacen en la semana 39 de gestación o después. Los bebés que nacen antes de la semana 39 pueden pasar más días en el hospital después del parto.

Pueden tener:

- Problemas para respirar.
- Problemas para alimentarse.
- Ictericia (piel amarillenta).
- Problemas para mantener el calor corporal.
- Problemas de aprendizaje y comportamiento.



35 semanas



39 a 40 semanas

¿LO SABÍAS?

El cerebro de un bebé de 35 semanas pesa solamente dos tercios de lo que pesará en la semana 40. El hígado, los pulmones, los ojos y los oídos continúan creciendo hasta la semana 40.



Si tu médico recomienda una inducción o una cesárea antes de la semana 39, pregunta por qué. Asegúrate de entender las razones médicas por las cuales tu parto será antes.

Para averiguar más sobre las razones médicas más frecuentes para un parto prematuro planificado, consulta la página web de tu plan de salud.

*Imágenes usadas por Centene Corporation bajo licencia de March of Dimes.
© 2013 March of Dimes Foundation.*

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 importantes para asegurarse de que el cuerpo se está restableciendo después del parto. Los expertos médicos recomiendan que hagas tu primera consulta dentro de las 3 semanas de dar a luz. Una segunda consulta para un examen integral debería ocurrir antes de las 12 semanas después del parto. Habla con tu médico sobre el mejor plan de horario para tus necesidades.

Irte a Casa

Probablemente te irás a casa 1 o 2 días después del parto vaginal o de 2 a 4 días después de una cesárea.

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 controlen durante tu consulta posparto.

MOLESTIAS POR NO DAR PECHO

Si no vas a dar pecho, lo 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.



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 o 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 o tienes sangrado vaginal cada vez más pesado. |
| 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.

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 recuperarte más rápido. Caminar también reduce el riesgo de que se formen coágulos en las piernas.

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.

Piensa antes de Elegir Tu Hospital

Facilitate las cosas y programa un recorrido de trabajo de parto y parto del hospital. Habla con las enfermeras sobre tener al bebé en la habitación y las opciones de anticoncepción. Habla de tus preferencias para el parto de modo que, cuando llegue el momento, puedas concentrarte en ti y en tu bebé.

Visita la página web de tu plan de salud para ver una lista de las preguntas que podrías hacer. Algunos métodos de anticoncepción no están disponibles en algunos hospitales religiosos o rurales. Asegúrate de hablar con el hospital sobre las opciones que están disponibles antes del parto.

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.

¿Lo sabías?

Hay algunas formas de anticoncepción que pueden comenzarse apenas después del parto. Habla con tu médico si te interesan.

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](https://www.gettested.cdc.gov) para buscar pruebas gratuitas, rápidas y confidenciales de enfermedades o infecciones de transmisión sexual (por sus siglas en inglés, STD/STI).

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.

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.

¿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.

Lista para después del Parto

✓ VISITA A TU MÉDICO PARA LAS CONSULTAS POSPARTO.

- Es muy importante que visites a tu médico para recibir atención de seguimiento al menos dos veces después del parto.
- Tu primera consulta posparto es importante para tu recuperación y deberías hacerla dentro de las primeras 3 semanas después del parto. Tu última consulta debería ser a las 12 semanas después del parto.

✓ LLEVA A TU BEBÉ AL PEDIATRA.

Las primeras consultas de tu bebé deberían ser dentro de la primera semana de vida y antes de los 30 días después del nacimiento.

✓ MANTENTE ATENTA A LAS SEÑALES DE ADVERTENCIA DESPUÉS DEL PARTO.

Busca cuidado tan pronto como sea posible para:

- Dolor en el pecho o dificultad para respirar.
- Convulsiones.
- Ideas de hacerte daño o dañar al bebé.

Para más señales de advertencia después del parto, visita el sitio web de tu plan de salud.

✓ REvisa “TU GUÍA PARA LA VIDA DESPUÉS DEL PARTO”.

Este manual tiene información sobre cómo recuperarte después del parto, dar pecho, cuidar a tu bebé y más. Encontrarás el manual en la página web de tu plan de salud.

✓ LLENA EL CUESTIONARIO DE SALUD DEL PACIENTE EN EL PORTAL PARA MIEMBROS DE TU PLAN DE SALUD.

✓ PIDE AYUDA CUANDO LA NECESITES.

Consulta la lista de recursos útiles en la parte de atrás de este manual. El siguiente es un vistazo de algunos de los temas incluidos en la lista:

- Lactancia.
- Opciones de seguro de salud.
- Opciones de anticoncepción económicas.
- Cuidado de niños.
- ¡Y MUCHO MÁS!



Controla tu Presión Arterial

Es importante controlar tu presión arterial en la primera semana después del parto. Si tu presión arterial es alta, deberías llamar a tu médico. Llámanos también a nosotros. Podríamos ayudarte a conseguir un monitor o tensiometro para la presión arterial.

Palabras que Debes Saber

Hay varias palabras que usan los médicos y las enfermeras para hablar sobre el embarazo. Conocer el significado de esas palabras te ayudará a entender lo que le está sucediendo a tu cuerpo.

LÍQUIDO AMNIÓTICO: Es el líquido protector en el interior del saco amniótico de una embarazada.

ANSIEDAD: Sensación de inquietud o gran preocupación.

DEFECTO CONGÉNITO O DE NACIMIENTO: Anomalía física o bioquímica que está presente al nacer. Podría ser heredada o el resultado de la influencia del ambiente.

CUELLO UTERINO: Porción cilíndrica inferior del útero. Conecta el útero a la vagina. Durante el parto, se ensancha y aplana para que el bebé pueda pasar.

ANTICONCEPTIVO: Método que se usa para impedir el embarazo.

CONTRACCIONES: Acortamiento de los músculos del útero que ocurre a intervalos antes y durante el parto.

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

INDUCCIÓN: Procedimiento utilizado para estimular las contracciones uterinas durante el embarazo antes de que el trabajo de parto comience naturalmente.

ICTERICIA: Cuando una sustancia química llamada bilirrubina se acumula en la sangre del bebé. Hace que la piel se ponga de un color amarillento.

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

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

OVULAR: Liberación de un óvulo del ovario.

PITOCIN: Medicamento usado para iniciar o inducir el trabajo de parto o reducir el sangrado después del parto.

PLACENTA (ALUMBRAMIENTO): Órgano circular aplanado en el útero que alimenta y mantiene al feto a través del cordón umbilical en la matriz.

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

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

DEPRESIÓN PRENATAL: Sensación de tristeza o falta de esperanza durante el embarazo.

PREMATURO O TRABAJO DE PARTO PREMATURO: La presencia de contracciones entre las semanas 20 y 37.

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.

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.

TDAP: Una inyección que protege contra tres enfermedades: tétanos, difteria y tos ferina (tos convulsa). Es una vacuna para adultos.

INFECCIÓN URINARIA (POR SUS SIGLAS EN INGLÉS, UTI): Cuando hay bacterias que afectan los riñones, la vejiga o los conductos que conectan a estos órganos. Puede producir orina frecuente y a veces dolorosa. Puede llevar a problemas de salud más graves que pueden afectar al bebé.

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.

VACUNA: Una inyección u otro medicamento utilizado para prevenir enfermedades.

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 tu embarazo! Esperamos que este manual te resulte útil durante tu embarazo y a medida que te preparas para tener a tu bebé. Como recordatorio, también proporcionamos lo siguiente:

- **Una línea de consultas con enfermeras atendida las 24 horas.** (Llámanos y selecciona “Enfermera” cuando se te indique.)
- **Apoyo y recursos para la lactancia.**
- **Ayuda para obtener un sacaleches.**
- **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 de correo electrónico y 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 la página web de tu plan de salud para obtener más información!

Danos los datos de tu médico para tenerlos al alcance de la mano:

El Nombre de Tu Médico:

El Número de Teléfono de Tu Médico:

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 **1-800-273-8255**.
- 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 <https://librarytechnology.org/libraries/uspublic/> 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:

- Vacunas
- Una vivienda a prueba de niños
- Envolver a tu bebé de manera segura
- Pruebas de plomo para tu vivienda y suministro de agua
- Asiento de seguridad para automóvil
- ¡Y más!

Comunícate con nosotros para conocer tus opciones y recibir mensajes de correo electrónico o SMS semanales sobre tu embarazo y el cuidado de tu bebé recién nacido.

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