



# Primeros pasos con su bebé



**Mamá saludable, bebé saludable**

Guía para las mamás embarazadas  
y las familias

[AetnaBetterHealth.com/Illinois-Medicaid](https://www.aetna.com/better-health/illinois-medicaid)



**HealthChoice  
Illinois**

Illinois Department of  
Healthcare and Family Services

4181350-02-01

 **aetna<sup>®</sup>**

**Aetna Better Health<sup>®</sup>  
of Illinois**

# ¡Felicitaciones!

Espera un bebé. ¿Se siente feliz? ¿Emocionada? ¿Nerviosa? ¿Asustada? Es normal tener todos estos sentimientos cuando está embarazada, en general al mismo tiempo. Esta guía puede servirle de ayuda para tomar decisiones saludables para usted y su bebé. Simplemente téngala a mano por si surgen preguntas. Cuanto más preparada esté, mejor se sentirá. Y recuerde que estamos para ayudarla.



# Servicios a su disposición ahora

## **Departamento de Servicios para Miembros**

¿Tiene preguntas sobre sus beneficios o servicios? Llame al **1-866-329-4701 (TTY: 711)**.

## **Administradores de atención**

Como miembro, puede recibir ayuda de un administrador de atención. Esta persona la ayudará durante el embarazo y después del nacimiento de su bebé. Llame al Departamento de Servicios para Miembros al **1-866-329-4701 (TTY: 711)** para obtener más información.

## **Línea de enfermería las 24 horas, los 7 días de la semana**

Usted y su familia pueden obtener consejos de salud cuando los necesiten: están cubiertos. Simplemente llame al Departamento de Servicios para Miembros al **1-866-329-4701 (TTY: 711)** y pida hablar con la línea de enfermería. El personal de enfermería siempre está listo para ayudar.

## **Beneficios adicionales para la mamá y el bebé**

Puede recibir tarjetas de regalo solo por consultar a su médico. También podrá obtener pañales gratis y un extractor de leche sin costo alguno.

## **Traslados a las consultas de atención médica planificadas**

Puede solicitar un traslado a las consultas médicas, dentales, de la vista y de salud conductual planificadas: está cubierta si no tiene un medio de transporte propio. También puede obtener un traslado a otros lugares como la farmacia, el departamento de salud y la tienda de comestibles.

- Llame al Departamento de Servicios para Miembros al **1-866-329-4701 (TTY: 711)**. Asegúrese de llamar al menos 3 días hábiles antes de la fecha en la que necesita el traslado.

**Servicios de doula:** Las doulas están disponibles para brindarle ayuda mediante servicios exclusivos de apoyo para el parto y el bebé. Pueden ayudarle a tener la mejor experiencia posible durante el embarazo, el parto y el posparto. Para obtener más información, llame al Departamento de Servicios para Miembros al [1-866-329-4701](tel:1-866-329-4701) (TTY: 711).



# Contenido



## Hola, mamá

Qué hacer primero.....	7
Atención prenatal.....	9
Nutrición.....	12
Ejercicios.....	17
Sueño.....	17
Sexo.....	19
Protección.....	19
Malos hábitos.....	20
Abuso.....	25
Nacimiento.....	29
Nacimiento a término.....	29
Plan de nacimiento.....	32
Plan de lactancia.....	33



## Hola, bebé

Qué hacer primero.....	36
Qué tener en cuenta después del parto ..	39
Consultas de bienestar infantil.....	40
Su salud mental.....	42
Depresión posparto.....	43
Estrés de la mamá.....	48
Seguridad del bebé.....	51
Golpe de calor.....	53
Seguridad respecto del plomo.....	54
Enfermedades, lesiones y accidentes ..	57
Cuidado para el bebé.....	61
Llanto y cómo calmar a su bebé.....	61
Descanso seguro.....	65
Dentición y atención dental.....	69
Alimentación y deposiciones.....	71
Ayuda.....	76



# Hola, mamá

## Qué hacer primero

Estos son algunos pasos clave que querrá dar ahora.

- ✓ **Elija y consulte con su médico (obstetra/ginecólogo o médico de familia) para recibir atención prenatal.** Debe hacerlo apenas crea que puede estar embarazada. Su médico puede responder preguntas, ayudarla a tomar decisiones saludables y hablar sobre la planificación familiar que funcione para usted.
- ✓ **Decida si quiere una doula.** Una doula es una integrante especial del equipo de atención prenatal. Su función es brindarle apoyo durante el embarazo, el trabajo de parto, el nacimiento y después del nacimiento de su bebé. Puede ayudarle a comprender el proceso del trabajo de parto y nacimiento y a crear un plan de nacimiento. Las doulas le ayudarán a sobrellevar el dolor del trabajo de parto de forma natural, por ejemplo, con movimientos y masajes. Asimismo, le ayudarán a comenzar a amamantar a su bebé de la mejor manera posible. El acompañamiento de una doula durante el trabajo de parto y el nacimiento puede disminuir la probabilidad de necesitar una cesárea, reducir el tiempo del trabajo de parto y puede ayudarle a amamantar con éxito a su bebé. Ofrecemos servicios de doula a través de nuestros socios. Llame al Departamento de Servicios para Miembros al **1-866-329-4701 (TTY:711)** para obtener más información.
- ✓ **Elija el médico del bebé.** Al nacer, los bebés necesitan su propio médico (pediatra o médico de familia). No es el mismo médico que usted consulta durante el embarazo. Si este no es su primer hijo, puede elegir el mismo médico que atiende a sus otros hijos. O simplemente llame al Departamento de Servicios para

Miembros al **1-866-329-4701 (TTY: 711)**. Podemos ayudarla a encontrar un médico.

- ✓ **Elija y consulte a su dentista ahora.** Usted y sus hijos pueden realizarse exámenes dentales, limpiezas, radiografías, empastes, tratamientos de conducto, coronas, tratamientos con flúor y extracciones. ¿Sabía que su salud bucal (oral) afecta la salud de su bebé? Algunos estudios sugieren que la enfermedad de las encías se relaciona con el bajo peso al nacer y con el nacimiento prematuro. De modo que, si necesita una limpieza, llame a su dentista. O llame al Departamento de Servicios para Miembros al **1-866-329-4701 (TTY: 711)**.

Mire este video de Choices in Childbirth para que pueda decidir el apoyo que desea recibir durante el embarazo <https://bit.ly/327YBkW>.





# Mamá saludable, bebé saludable

## Reciba atención prenatal periódica

La atención prenatal es la atención médica que recibe cuando está embarazada. Debe recibir atención lo antes posible, apenas crea que puede estar embarazada.

Los controles periódicos pueden ayudar a su obstetra/ ginecólogo u otro médico a detectar problemas de manera temprana, cuando son más fáciles de tratar. Acuda a todas las citas. Cada una es una oportunidad de celebrar la salud y el crecimiento de su bebé. Y los bebés saludables comienzan con mamás saludables.



Puede ser elegible para obtener recompensas por visitar a su médico. Llame al Departamento de Servicios para Miembros al **1-866-329-4701 (TTY: 711)** para obtener más información.

## Hágase el primer control

En el primer control, su médico:

- Le preguntará sobre su estilo de vida, hábitos, antecedentes de salud personales y familiares.
- Realizará un examen pélvico y una prueba de Papanicolaou.
- Tomará una muestra de sangre y orina para realizar análisis de laboratorio de rutina.
- Controlará su presión arterial, estatura y peso.
- Hablará con usted sobre las pruebas prenatales.
- Puede administrarle una vacuna antigripal.

Su primer control también es una excelente oportunidad para hacer preguntas. Cuanto más honesta sea, más podrá ayudarla el médico. Asegúrese de consultar también sobre su fecha de parto.

Es posible que los controles futuros sean más cortos. Es habitual controlar la presión arterial, el aumento de peso, la frecuencia cardíaca del bebé y el crecimiento. Además, es posible que su médico le administre la vacuna contra el tétano, la difteria y la tos ferina (Tdap), la gripe, la COVID y el virus respiratorio sincicial (RSV) para protegerla a usted y a su bebé contra la tos ferina (tos convulsa) y otras enfermedades.

### **Pregúntele a su médico con qué frecuencia necesita controles prenatales**

En general, los controles prenatales se realizan con la siguiente frecuencia:

- Semanas 4 a 28: Un control por mes
- Semanas 28 a 36: Dos veces por mes
- Semana 36 hasta el nacimiento: Todas las semanas

Algunas mujeres con embarazos de alto riesgo pueden necesitar controles más frecuentes. Esto no significa que tendrá problemas. Tan solo comparta sus preocupaciones con su médico y siga sus consejos. También puede recibir ayuda durante el embarazo por parte de un administrador de atención. Llame al Departamento de Servicios para Miembros al **1-866-329-4701 (TTY: 711)** para obtener más información.



**Establezca como meta asistir a todos los controles prenatales. Los controles saludables forman parte de disfrutar de su embarazo.**

### **Obtenga información sobre Centering Pregnancy**

Centering Pregnancy es un programa de atención prenatal grupal. Las consultas prenatales se combinan con clases para aprender a tener un embarazo saludable.

Las clases se imparten en un grupo de apoyo con otras mujeres embarazadas, lo que puede ayudarle a sentirse más empoderada y segura en su cuidado y el de su bebé.

Aprenderá sobre nutrición, trabajo de parto, cuidado del bebé y lactancia. La inscripción en un programa de atención prenatal grupal también puede reducir las probabilidades de tener un nacimiento prematuro. Pregunte si Centering Pregnancy está disponible en la clínica prenatal y regístrese hoy.

## **Asegúrese de abordar estos temas en su primer control**

### **1. Medicamentos con receta y de venta libre (OTC):**

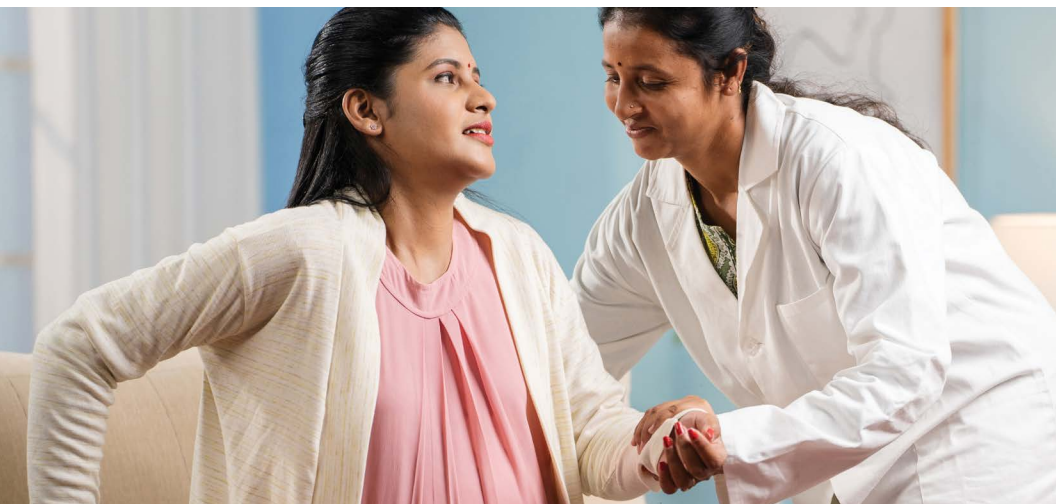
Infórmele a su médico sobre todos los medicamentos con receta y de venta libre que toma. Esto incluye vitaminas, hierbas y suplementos. Algunos de estos productos pueden ser perjudiciales para el bebé.

**2. Drogas:** Si usa drogas ilegales o medicamentos con receta de forma incorrecta, no intente dejarlos de manera repentina o por su cuenta. Esto podría ser perjudicial para usted y su bebé. Consulte la página 22 para obtener más información.

**3. Tabaco:** Si fuma, su médico es la persona más adecuada para ayudarla a dejar de fumar de la manera más fácil y segura posible. Puede leer más sobre cómo dejar de fumar en la página 20.

## **Colabore con su médico para recibir la mejor atención**

Piense en su médico como su aliado: es alguien en quien puede confiar para hacer preguntas y manifestar inquietudes. Cuanto más honesta sea con su médico, mejor será para usted y su bebé.



# “Su” atención

## Coma por dos con una buena nutrición

“Su” atención comienza con una buena nutrición. Y “comer por dos” no significa comer el doble. Significa recibir nutrición adicional. Los bebés necesitan los nutrientes adecuados para crecer y estar sanos.

Los dulces y la comida chatarra no brindan los nutrientes que el bebé necesita. El bebé tendrá que utilizar los nutrientes de su cuerpo. Como resultado, su propia salud se podrá ver afectada. Pero no se preocupe, hay una gran variedad de alimentos que puede consumir para obtener la nutrición que usted y su bebé necesitan.

- **Granos integrales:** Panes, cereales, pastas y arroz integral
- **Frutas:** Frescas, congeladas o enlatadas sin azúcares agregados
- **Verduras:** Coloridas, frescas, congeladas o enlatadas sin sal agregada
- **Proteína magra:** Carne, pollo, pescado, huevos, legumbres, arvejas, mantequilla de maní, productos de soja y frutos secos
- **Productos lácteos bajos en grasa o sin grasa:** Leche, queso y yogur
- **Grasas saludables:** Aguacates, frutos secos, semillas y aceites vegetales (aceite de canola y de oliva)



Algunas mujeres tienen afecciones médicas, como la diabetes, que requieren una dieta especial. ¿Le preocupa tener una buena nutrición durante el embarazo? Simplemente consulte a su médico.

## **Hable con su médico sobre las vitaminas prenatales**

Es posible que su médico le recete vitaminas prenatales. También puede conseguirlas sin receta médica. Tome una que tenga ácido fólico (entre 400 y 800 microgramos), hierro y otras vitaminas y minerales que necesite.

## **Obtenga más ayuda con la nutrición**

Es posible que reciba ayuda del programa de nutrición para Mujeres, bebés y niños (WIC). WIC brinda educación nutricional, apoyo para la lactancia, alimentos suplementarios saludables y remisiones médicas para mujeres embarazadas, madres primerizas, bebés y niños menores de 5 años. Para obtener más información y encontrar la información de contacto de la oficina del programa WIC de su zona, visite <https://www.dhs.state.il.us/page.aspx?item=30513> o llame al **(217) 782-2166**.

## **Evite infecciones y problemas alimentarios**

La toxoplasmosis es una infección que puede transmitirse a través de la comida, los animales y el suelo contaminado. También puede transmitirse de usted a su bebé. Es posible que las mujeres con un sistema inmunitario fuerte no tengan síntomas. Pero, en el caso de los bebés, puede provocar graves problemas oculares o enfermedades del sistema nervioso, en el momento del nacimiento o más adelante.

Los gatos tienen un rol en la transmisión de esta infección. ¿Debe alejarse de su gato durante el embarazo? No, pero otra persona debe cambiar la caja de arena todos los días. Mantenga a su gato adentro y evite tener otro durante el embarazo. También debe usar guantes cuando realiza tareas de jardinería y lavarse siempre las manos con agua y jabón.

Consumir alimentos contaminados o que no estén bien cocidos también puede provocar toxoplasmosis. Consulte la tabla de la página 14 para obtener consejos, y evitar esta y otros tipos de enfermedades alimentarias.

## Evite determinados alimentos durante el embarazo

Evite esto	Coma en cambio
Quesos blandos (brie, feta, Camembert, roquefort, queso blanco y queso fresco) fabricados con leche no pasteurizada	Quesos duros (cheddar o suizo) o queso fabricado con leche pasteurizada
Leche de vaca o cabra no pasteurizada	Leche pasteurizada
Masa cruda de galletas o pastel	Galletas y pasteles horneados
Caballa, marlín, pargo alazán, tiburón, pez espada, blanquillo (pargo dorado/blanco), patudo y sushi	Un pescado que sea una “mejor opción” o una “buena opción” cocinado a 145 °F: <a href="https://www.fda.gov/food/consumers/advice-about-eating-fish">fda.gov/food/consumers/advice-about-eating-fish</a>
Mariscos crudos, como ostras y almejas	Mariscos cocinados a 145 °F
Jugo o sidra sin pasteurizar, incluido el jugo recién exprimido	Jugo pasteurizado (antes de beber, hervir el jugo o la sidra sin pasteurizar durante, al menos, 1 minuto)
Ensaladas preparadas en una tienda, como ensalada con jamón, pollo o mariscos	Ensaladas caseras, con pasos básicos de seguridad alimentaria (limpiar, separar, cocinar y enfriar)
Brotos crudos o poco cocidos, como alfalfa, trébol, frijol mungo y rábano	Brotos bien cocidos
Frutas o verduras sin lavar	Frutas y verduras lavadas o peladas

Fuente: <https://www.foodsafety.gov/people-at-risk/pregnant-women>

## Recursos alimentarios

Como miembro de Aetna Better Health of Illinois®, usted puede ser elegible para recibir comidas gratis a través de nuestro programa de asistencia alimentaria.

Las miembros embarazadas son elegibles para recibir entregas de comidas durante el embarazo y seis semanas después del parto (mientras participan en la administración de la atención).

Estas cajas de comidas contienen comidas congeladas saludables y pueden incluir pan, jugos, vasos de frutas y refrigerios. De este modo, recibirá la nutrición adecuada que su cuerpo necesita durante el embarazo.

Nuestro programa de asistencia alimentaria también ofrece comidas adaptadas desde el punto de vista médico que se centran en quienes tienen necesidades nutricionales especiales para las afecciones crónicas como las siguientes:

- Hipertensión o presión arterial alta
- Diabetes
- Problemas renales
- Enfoque en la obesidad o el sobrepeso
- Diversidad cultural, como alimentos no perecederos kosher o halal

Además de las mujeres embarazadas, todos los miembros que manifiestan inseguridad alimentaria son elegibles para recibir entregas de comidas durante un mes. Los miembros que participan en la administración de la atención también son elegibles para recibir entregas de alimentos durante dos meses adicionales.

## **Aumente la cantidad adecuada de peso para usted**

Todas las personas son diferentes, pero durante el embarazo, la mayoría de las mujeres aumenta de 25 a 35 libras. Si tiene sobrepeso, propóngase aumentar solo entre 10 y 20 libras. Si tiene bajo peso o un embarazo múltiple, propóngase aumentar entre 35 y 45 libras. Trabaje con su médico para aumentar la cantidad adecuada de peso en su caso.

## **Beba mucha agua para evitar problemas**

¿Cuánto es mucho? Pruebe controlando la orina. Debería ser de color amarillo pálido o incolora. Y usted no debería tener sed. Trate de evitar las bebidas con cafeína y azúcar.

Cuando está embarazada, necesita incluso más líquido. No beber lo suficiente puede producir un parto prematuro. Además, beber una cantidad suficiente de agua y otros líquidos puede ayudar a prevenir lo siguiente:

- Estreñimiento
- Hemorroides
- Hinchazón
- Infecciones del tracto urinario





## Haga ejercicio con la aprobación de su médico

Estar embarazada no significa que deba dejar de hacer las actividades que disfruta. De hecho, debe mantenerse activa. Esto puede ayudarla a estar más cómoda e incluso disminuir el riesgo de sufrir problemas durante el embarazo. El ejercicio regular puede prevenir los calambres y el aumento de peso. Algunos tipos de yoga pueden ayudarla a dormir. Consulte a su médico sobre las maneras saludables de mantenerse activa.

## Establezca como objetivo realizar 2 horas y 30 minutos de actividad física moderada por semana

Si no está acostumbrada a hacer ejercicio, comience de a poco. No es necesario hacer todo el ejercicio de una vez. Divídalo en períodos cortos. Puede alcanzar la meta de actividad de 2 horas y 30 minutos por semana haciendo ejercicio solo 22 minutos por día.

Algunas buenas actividades son caminar rápido, bailar, nadar o barrer hojas. Tómese un descanso cuando sea necesario y beba mucha agua. Debe evitar los ejercicios que representen un esfuerzo, como levantar grandes pesos. Y recuerde respirar así: exhale al levantar peso; inhale al relajar. Evite actividades que podrían hacerla caer o golpearse la panza.

## Duerma y descanse lo suficiente

Existen muchos factores que pueden dificultar que descanse lo suficiente: desde la acidez hasta la ansiedad, el dolor de





espalda o el movimiento del bebé. Pruebe estos consejos para descansar lo suficiente:

- Trate de dormir sobre el lado izquierdo con una o ambas rodillas dobladas. Esto puede ayudar a que la sangre fluya hacia usted y su bebé.
- Use almohadas entre las rodillas dobladas, debajo de la panza o detrás de la espalda. También puede usarlas para elevar la cabeza y disminuir la acidez o los ronquidos.
- Acuéstese y levántese a la misma hora para mantener su rutina de sueño. Duerma en una habitación oscura, tranquila y fresca.
- Beba mucha agua durante el día, pero reduzca la cantidad al final del día para evitar levantarse al baño durante la noche.
- Consuma con frecuencia alimentos saludables en porciones pequeñas, y evite los alimentos fritos y picantes para prevenir la acidez.
- Practique ejercicios de respiración para disminuir el estrés.
- Evite fumar y el humo de segunda mano. Esto empeora la congestión nasal. Use dilatadores o aerosoles nasales con solución salina, si la ayuda a disminuir la congestión.
- Si todavía está despierta después de 10 a 15 minutos, levántese y vaya a otra habitación. Relájese leyendo o escuchando música tranquila.

## **Practique sexo seguro durante el embarazo**

Para la mayoría de las mujeres que tienen un embarazo saludable, tener relaciones sexuales es seguro. No lastima al bebé. Tan solo hable con su médico antes si tiene alguna inquietud. ¿Tiene un embarazo de alto riesgo? En este caso, deberá trabajar en estrecha colaboración con su médico para asegurarse de que sea seguro tener relaciones sexuales.

Asegúrese de protegerse y de proteger al bebé de las enfermedades de transmisión sexual (ETS). Pueden transmitirse entre las parejas a través del sexo vaginal, anal u oral. Algunas ETS pueden transmitirse de la mujer al bebé durante el embarazo o el nacimiento, lo que provoca graves problemas. Para obtener más información, visite [marchofdimes.org/pregnancy/sex-during-pregnancy.aspx](http://marchofdimes.org/pregnancy/sex-during-pregnancy.aspx).

## **Conozca más sobre “su” atención**

Trabaje en estrecha colaboración con su médico y aprenda todo lo que pueda sobre “su” atención. Cuidarse durante el embarazo es lo mejor que puede hacer por su bebé.



# Cómo dejar de fumar para siempre

## **Pídale ayuda a su médico para abandonar ciertos hábitos**

A veces, las mujeres continúan con ciertos hábitos antes de saber que están embarazadas, como los siguientes:

- Fumar
- Beber alcohol
- Usar drogas ilegales
- Tomar medicamentos con receta de la manera equivocada

Sin embargo, cuando una mujer embarazada continúa con estos hábitos, el bebé también. Se los transmite al bebé a través de la sangre.

Abandonar ciertos hábitos no es sencillo, pero puede hacerlo. Aquí le mostramos algunas claves para lograrlo:

- No lo haga sin ayuda. Hable con su médico para obtener ayuda y apoyo.
- No los deje de manera repentina. Hacerlo puede perjudicarla y perjudicar a su bebé.

No sea demasiado exigente consigo misma si se enfrenta a alguno de estos problemas. Su médico la comprenderá y apoyará. Juntos, pueden encontrar un plan de tratamiento seguro que funcione para usted y su bebé. Es mucho más seguro que no recibir ningún tratamiento.



### **Deje de fumar**

Fumar durante el embarazo le transmite nicotina y drogas cancerígenas al bebé. Puede aumentar el riesgo de bajo peso al nacer, defectos congénitos, como labio leporino, y síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).

Si fuma durante el embarazo, es más probable que sufra:

- Aborto (pérdida del embarazo antes de la semana 20)
- Nacimiento prematuro (nacimiento antes de la semana 37 de gestación)
- Nacimiento de un niño muerto (pérdida del embarazo después de la semana 20)

Dejar de fumar es difícil, pero puede hacerlo. Y recuerde que su médico puede ayudarla.



### **Deje de beber alcohol**

El alcohol puede provocar problemas físicos y conductuales que duran toda la vida. De hecho, el alcohol puede dañar al bebé en cualquier etapa del embarazo. No hay una “cantidad segura”. Beber durante el embarazo puede provocar trastornos del espectro alcohólico fetal (TEAF). Los bebés que nacen con TEAF pueden tener:

- Problemas de atención y memoria
- Problemas de corazón, riñones o huesos
- Comportamiento hiperactivo
- Problemas de aprendizaje o en la escuela
- Coeficiente intelectual (CI) bajo o capacidades de razonamiento o criterio deficientes
- De bebé, problemas para dormir o succionar
- Tamaño pequeño de la cabeza, menos altura, bajo peso corporal
- Retrasos en el habla o el lenguaje
- Problemas auditivos o de la vista

Puede evitar los TEAF. Simplemente no beba alcohol, incluso si es posible que esté embarazada. Hable con su médico sobre cómo dejar el alcohol hoy.



### **Deje de consumir drogas y sustancias nocivas**

Incluso los medicamentos que su médico le receta pueden ser perjudiciales para usted y su bebé si no los usa correctamente. El bebé puede tener síntomas de abstinencia y otros problemas si es dependiente de estas sustancias al momento del nacimiento:

- Alcohol/anfetaminas
- Barbitúricos
- Benzodiazepinas
- Buprenorfina
- Determinados antidepresivos
- Cocaína
- Codeína/hidrocodona (Vicodin®)
- Heroína
- Marihuana
- Morfina (Kadian®, Avinza®)
- Metadona
- Nicotina
- Oxycodona (OxyContin®, Percocet®)

Debe hablar con su médico de lo siguiente:

- Sobre todas las drogas o los medicamentos con receta que toma.
- Antes de dejar de tomar cualquiera de esos medicamentos o drogas.
- Sobre la manera correcta de dejar un medicamento o una droga para no perjudicarse o perjudicar a su bebé.

**El síndrome de abstinencia neonatal (SAN)** ocurre cuando los bebés sufren abstinencia después del nacimiento. Los bebés pueden tener muchos problemas como resultado del SAN:

- Problemas para alimentarse, dormir y succionar
- Irritabilidad y más llanto del habitual
- Diarrea, fiebre, estornudos y congestión nasal
- Sudoración, temblores o vómitos
- Convulsiones y muerte

Para evitar el SAN, debe realizarse controles periódicos. Puede confiar en su médico. Tan solo hable abiertamente sobre lo que consume o ha consumido anteriormente:

- Medicamentos con receta y de venta libre (OTC)
- Drogas ilegales
- Medicamentos a base de hierbas
- Alcohol y cigarrillos

### **Obtenga ayuda para dejar los malos hábitos para siempre**

Hable con su médico acerca de recibir ayuda para dejar los malos hábitos. Puede ser muy difícil solucionar estos problemas por su cuenta. Y, en algunos casos, pueden perjudicarla y perjudicar al bebé. No está sola, busque ayuda hoy mismo.

## Busque ayuda hoy mismo

### Objetivo

### Ayuda

Deje de fumar

- Envíe un mensaje de texto con la palabra MOM (mamá) al [2888](tel:2888)
- Llame al [1-800-784-8669](tel:1-800-784-8669) en cualquier momento
- Hable con un asesor para dejar de fumar en [livehelp.cancer.gov](http://livehelp.cancer.gov)
- Visite [women.smokefree.gov/pregnancy-motherhood/quitting-while-pregnant/quit-for-two](http://women.smokefree.gov/pregnancy-motherhood/quitting-while-pregnant/quit-for-two)

Dejar de beber alcohol

- Visite [findtreatment.samhsa.gov](http://findtreatment.samhsa.gov) o llame al [1-800-662-4357](tel:1-800-662-4357) (TTY: [1-800-487-4889](tel:1-800-487-4889))
- Visite [aa.org](http://aa.org)

Dejar de consumir drogas o medicamentos con receta de manera incorrecta

- Visite [findtreatment.samhsa.gov](http://findtreatment.samhsa.gov), o llame al [1-800-662-4357](tel:1-800-662-4357) (TTY: [1-800-487-4889](tel:1-800-487-4889))
- Visite [samhsa.gov/find-help/national-helpline](http://samhsa.gov/find-help/national-helpline)

Recibir ayuda de su plan de salud

- Llame al Departamento de Servicios para Miembros al [1-866-329-4701](tel:1-866-329-4701) (TTY: [711](tel:711)). Simplemente solicite hablar con su administrador de atención. Estamos aquí para ayudarle.



# Sanos y salvos

## Protéjase y proteja a su bebé

Protegerse es la mejor manera de proteger a su bebé. Si está experimentando una situación de abuso, esto puede empeorar durante el embarazo. Usted y su bebé merecen estar saludables y ser felices. Si necesita ayuda, haga lo siguiente:

- Llámenos al **1-866-329-4701 (TTY: 711)**
- Llame a la Línea directa nacional contra la violencia doméstica al **1-800-799-SAFE (7233) (TTY: 1-800-787-3224)** o envíe un mensaje de texto con la palabra **START (comenzar) al 88788**
- Visite **thehotline.org**

## Aprenda a detectar el abuso

Quizá no tenga claro qué es el abuso. Aprenda a detectarlo. Puede provocar temor, pero su vida y la de su bebé dependen de esto. Conozca a Kate, Jean y María. Estas mujeres comparten historias de abuso.



¿Alguno de estos comportamientos le resultan familiares? Si es así, consiga ayuda. Nunca es demasiado tarde para cambiar su historia.

## La historia de Kate

Kate y Mike se sintieron sorprendidos pero emocionados al descubrir que Kate estaba embarazada de su tercer hijo. Pero luego Mike perdió su trabajo y no pudo encontrar otro enseguida. Tuvieron que mudarse a la casa de la mamá de Kate. La panza de Kate, que crecía y crecía, era un recordatorio diario de sus problemas financieros. Mike comenzó a desquitarse con palabras hirientes. También la culpó cuando comenzó a fumar nuevamente. Kate se decía a sí misma que debía ignorarlo. Después de todo, el estrés no era culpa de Mike.

## La historia de Jean

Jean y Tom se habían casado hace cuatro años y eran felices, pero cuando Jean quedó embarazada de su primer hijo, al parecer Tom se puso celoso. Comenzó a demandar todo el tiempo y la atención de Jean. Cuando podía, evitaba que Jean viera a sus familiares y amigos. Una noche, Tom llegó a casa y descubrió que Jean había comprado cosas para el bebé con algunas amigas. Furioso, le quitó las llaves de su auto y el teléfono. Jean tuvo que ir a la casa de un vecino y pedirle ayuda para llamar a su madre.

## La historia de Maria

Un día, María llegó muy cansada del trabajo. Sabía que era normal sentirse somnolienta durante el primer trimestre, así que decidió tomar una siesta antes de comenzar a preparar la cena. Unas horas más tarde, Michael llegó a casa. ¿Dónde estaba la cena? Él había trabajado mucho todo el día y se enojó al llegar y encontrarla "haciendo nada". Después de gritarle e insultarla, la acorraló en una esquina. Maria no vio venir el golpe a la panza. Él prometió que no lo haría de nuevo. Maria perdió el embarazo, pero salvó su vida llamando al 911.

## Esté atenta a algunas señales comunes de abuso de su cónyuge o pareja

### Abuso emocional

- Insultarla o culparla por algo que no hizo
- Impedir que vea a sus familiares o amigos
- Decirle qué hacer todo el tiempo

### Riesgos para usted y el bebé

- Sentimientos de miedo o depresión
- Consumo de alimentos poco saludables
- Malos hábitos (fumar o beber)

### Abuso o violencia sexuales y físicos

- Golpear, abofetear, patear, ahorcar, empujar, jalar del cabello.
- Ejercer violencia hacia la panza con el bebé.
- Culparla por el abuso.
- Abuso sexual/violación del cónyuge/pareja para controlarla o que se sienta mal consigo misma.

### Riesgos para usted y el bebé

- Sensación de miedo y preocupación por la seguridad.
- Trastorno por estrés postraumático (TEPT).
- Depresión.
- Imposibilidad de concentración en el trabajo o en los estudios.
- Aborto, hemorragia vaginal.
- Nacimiento prematuro y bajo peso al nacer.
- Lesiones en el cuerpo.

## Busque ayuda y elabore un plan de seguridad

Si detecta los signos de abuso de estas historias, hable con alguien de confianza (un amigo, un miembro de la iglesia o su médico). Estas personas podrán ayudarla a elaborar un plan de seguridad:

- Sepa cómo comunicarse con la policía local y su médico. Llame al **911** en caso de emergencia.
- Vaya a un lugar seguro con uno de sus familiares o amigos. Debe ser un lugar al que pueda ir de día o de noche para estar segura.
- Organícese. Es posible que necesite dinero, su licencia de conducir, la tarjeta del seguro de salud, la chequera, su información bancaria, la tarjeta del Seguro Social y medicamentos con receta. Tenga estas cosas a mano por si las necesita.
- Prepare un bolso con productos de atención personal, una muda de ropa y un juego adicional de las llaves de la casa y del auto.



# Durante todo el recorrido

## Propóngase tener un nacimiento a término

Los bebés que nacen a término tienen las mayores posibilidades de estar sanos. El bebé necesita incluso los últimos meses y semanas del embarazo para crecer y desarrollarse por completo. Un embarazo a término dura entre:

- 39 semanas, 0 días
- 40 semanas, 6 días



Vea la importancia de cada día para la salud y el crecimiento del bebé. Consulte el calendario de embarazo en <https://americanpregnancy.org/healthy-pregnancy/week-by-week/>

Prematuro y pretérmino significan lo mismo: demasiado pronto. ¿Cuándo es demasiado pronto para el nacimiento? En cualquier momento antes de las 37 semanas de embarazo. El trabajo de parto puede comenzar por sí solo sin ninguna advertencia, incluso si hace todo bien. Los bebés prematuros pueden tener:

- Problemas para respirar y alimentarse.
- Parálisis cerebral (afección que afecta el movimiento, el equilibrio y la postura).
- Retraso en el crecimiento.
- Problemas auditivos y de la vista.

## **Conozca los signos de un trabajo de parto prematuro**

Llame de inmediato a su médico si tiene trabajo de parto prematuro. Tal vez pueda tomar algunos medicamentos para detenerlo o mejorar la salud del bebé antes del nacimiento. Los indicios del trabajo de parto prematuro son los mismos que los de uno a término:

- Sensación de que el bebé está empujando.
- Calambres en el vientre con o sin diarrea.
- Cambios en el flujo vaginal (acuoso, mucoso o con sangre) o más flujo del habitual.
- Dolor sordo en la espalda baja.
- Contracciones regulares que hacen que el vientre se tense como un puño, con o sin dolor.
- Rotura de bolsa.

## **Disminuya el riesgo de un trabajo de parto y un nacimiento prematuros**

Algunos factores aumentan el riesgo de tener un trabajo de parto y un nacimiento prematuros. Algunos factores de riesgo, como la edad, no se pueden controlar. Pero hay otros que sí puede controlar o mejorar:

- Vaya a su primer control de atención prenatal apenas crea que está embarazada.
- Hable con su médico sobre un tratamiento con progesterona si antes tuvo un parto prematuro.
- Busque ayuda para dejar de fumar, beber alcohol, consumir drogas ilegales o usar medicamentos con receta de manera incorrecta.
- Busque tratamiento para las afecciones médicas, como la presión arterial alta, la diabetes, la depresión y los problemas de tiroides.
- Hable con su médico sobre las vacunas necesarias para protegerse de algunas infecciones.
- Llegue a un peso saludable antes del embarazo. Y aumente la cantidad adecuada durante el embarazo.

- Disminuya el estrés. Busque el apoyo de familiares y amigos. Y busque ayuda si sufre el maltrato de su pareja.
- Espere al menos 18 meses entre cada embarazo.
- Tome mucha agua.



Hable con su médico sobre la planificación de un embarazo a término. A menos que exista un motivo de salud, evite el nacimiento antes de las 39 semanas de embarazo. Para obtener más información sobre el nacimiento prematuro, visite [marchofdimes.com](http://marchofdimes.com).



# Preparados, listos... ¡ya!

## Elabore un plan de parto

Los bebés no siempre llegan a tiempo. A veces, llegan antes. Otras veces, llegan tarde. Esto significa que debe estar lista para la llegada del bebé mucho antes de la fecha de parto.

Un plan de parto es la forma de compartir sus deseos o preferencias para el parto y el nacimiento del bebé. Un plan facilita el apoyo de su médico. Trate de ser flexible, ya que es posible que cambie de opinión cuando comience el trabajo de parto. Además, su médico puede aconsejarla en función de lo que es mejor para ambos. Su plan también está sujeto a la cobertura de su plan de salud, así como a las opciones disponibles en el hospital donde dé a luz.

Un plan de parto puede incluir detalles sobre:

- La sala de parto
- El trabajo de parto y el nacimiento
- El alivio del dolor durante el trabajo de parto
- Lo ocurrido justo después del parto
- La atención posparto (atención para usted y su bebé después del nacimiento)

Pregúntele a su médico qué más debe incluir en su plan de parto.

## Inscríbase en clases varios meses antes de la fecha de parto

Cuanto más preparada esté para el nacimiento de su bebé, mejor se sentirá. Si desea conocer más sobre las clases de preparación para el parto, consulte a su médico. Puede comenzar aproximadamente en la semana 30 de gestación. Pero debe inscribirse en las clases varios meses antes de la fecha de parto. Las clases se llenan rápidamente e incluyen temas como:



- Señales y etapas del trabajo de parto
- Posiciones para el trabajo de parto y nacimiento
- Formas de alivio del dolor y relajación

Las doulas están disponibles para brindarle ayuda mediante servicios exclusivos de apoyo para el parto y el bebé. Pueden ayudarle a tener la mejor experiencia posible durante el embarazo, el parto y el posparto. Para obtener más información, llame al Departamento de Servicios para Miembros al **1-866-329-4701 (TTY: 711)**.

### **Planee disfrutar los beneficios de la lactancia**

La lactancia ofrece muchos beneficios. Es el mejor alimento para el bebé y puede ayudar a protegerlo de infecciones habituales de la niñez; además, disminuye el riesgo de sufrir el síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL). La Organización Mundial de la Salud recomienda que:

- Las mamás comiencen a amamantar dentro de la hora del nacimiento.
- Durante los primeros seis meses de vida, los bebés reciban toda la nutrición de la lactancia.
- Después de los primeros seis meses, los bebés reciban más nutrición de otros alimentos seguros mientras siguen con la lactancia.
- Usted amamante hasta los dos años o más.

Para usted, la lactancia es una manera económica de alimentar a su bebé. Puede reducir el riesgo de sufrir cáncer de mama y de ovarios, diabetes tipo 2 y depresión posparto. Si amamanta a su bebé, también es posible que pierda peso con mayor rapidez y facilidad.

## Planee recibir ayuda con la lactancia

Con la ayuda adecuada, todas las mamás pueden amamantar. Al principio, muchas mujeres tienen problemas. Es como aprender cualquier habilidad nueva. Pregúntele a su médico cómo encontrar una clase sobre preparación para la lactancia. También puede obtener la ayuda de un asesor en lactancia, una persona experta con capacitación especial en lactancia. A continuación, incluimos algunas formas de obtener ayuda:

- Llame a la Línea Nacional de Ayuda para la Lactancia al **1-800-994-9662 (TDD: 1-888-220-5446)**.
- Llame a la Liga de la Leche al **1-877-452-5324**.
- Llame al **(217) 782-2166** para saber si es elegible para el Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC). O bien, visite **<https://www.dhs.state.il.us/page.aspx?item=30513>**.
- Llame al Departamento de Servicios para Miembros al **1-866-329-4701 (TTY: 711)**. Estamos aquí para ayudarle.

## Controle sus niveles de plomo

Pídale a su médico que controle sus niveles de plomo cuando quede embarazada. El envenenamiento con plomo puede provocar nacimientos prematuros y abortos. Puede obtener más información en la página 54.



Puede hacer que su vida sea más fácil con un sacaleches sin costo cuando sea conveniente para usted. De este modo, el bebé obtendrá la mejor nutrición, independientemente de sus horarios. El sacaleches también les brinda a otros familiares la posibilidad de alimentar al bebé y generar un vínculo. Llame al Departamento de Servicios para Miembros al **1-866-329-4701 (TTY: 711)** para obtener su sacaleches sin costo. Luego, solicite hablar con su administrador de atención. .

## Sepa cuáles son las señales del trabajo de parto

Los signos de un trabajo de parto normal son los mismos que los de uno prematuro. Consulte la página 30 para repasarlos y así detectar el momento de la llegada del bebé.

## Consejos útiles para planificar la llegada del bebé

- Prepare el bolso para el hospital con todo lo que querría llevar. Así podrá tenerlo listo cuando comience el trabajo de parto.
- Prepare a sus otros hijos y coordine quién los cuidará durante su ausencia.
- Mantenga seguro a su bebé en un asiento de seguridad para automóviles aprobado; debe instalarlo correctamente antes de llevar al bebé a casa desde el hospital. Desde el nacimiento hasta los 12 meses, use un asiento de seguridad para automóviles orientado hacia atrás. ¿Necesita más ayuda? Simplemente visite [nhtsa.gov/equipment/car-seats-and-booster-seats](https://www.nhtsa.gov/equipment/car-seats-and-booster-seats). O consulte en su hospital local, la policía o el departamento de bomberos para obtener ayuda con los asientos de seguridad para automóviles.



# Hola, bebé

## Qué hacer primero

Estos son algunos pasos clave que querrá dar apenas llegue el bebé.

- ✓ **Inscríbase en los servicios y beneficios.** El bebé puede recibir beneficios hasta 12 meses después del nacimiento. Para inscribir a su bebé, solo:
  - Llame a la línea directa de All Kids al **1-866-ALL-KIDS (1-866-255-5437) (TTY: 1-877-204-1012)**.
  - Inscríbase en línea en **<https://abe.illinois.gov/abe/access/>**
  - Visite o llame al departamento de salud o departamento de servicios sociales de su localidad.
- ✓ **Programe una cita para la consulta de alta anticipada:**
  - Antes de dejar el hospital.
  - Entre dos y cinco días después del nacimiento.
  - Cuando le dan el alta dentro de las 48 horas del nacimiento.

La mayoría de los bebés sanos abandona el hospital dentro de las 48 horas. El bebé puede tener un alta anticipada, incluso si usted debe permanecer en el hospital. Lleve lo siguiente a la consulta:

- Identificación de miembro y registro de vacunas (inyecciones) del bebé
- Su lista de preguntas sobre la salud y atención del bebé

¿Tiene preguntas? Llame al Departamento de Servicios para Miembros al **1-866-329-4701 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8:30 a. m. a 5:00 p. m.

- ✓ **Programe una cita para una consulta de posparto a fin de asegurarse de que está recuperándose:**
  - Al menos una consulta entre 1 y 12 semanas después de haber tenido a su bebé



¿Sabía que la cobertura de posparto se extendió de 60 días a 12 meses? Eso significa que tiene más tiempo para obtener los servicios de salud que necesita. Esto incluye una variedad de beneficios para los que es elegible. Es importante que tenga su primera consulta de atención posparto dentro de los 7 a 84 días posteriores al parto. También tiene más tiempo para consultar sobre el control de la natalidad, la recuperación del cuerpo y el cuidado de usted misma.

- ✓ **Hable con su médico sobre el tiempo entre un embarazo y otro, y los métodos anticonceptivos.** Lo mejor es esperar al menos 18 meses después del parto para volver a quedar embarazada. Hable con su médico sobre el tiempo entre un embarazo y otro en la consulta de posparto. Es bueno dejar pasar tiempo entre un embarazo y otro. Caso contrario, hay más posibilidades de que el bebé tenga bajo peso al nacer o nazca antes de tiempo.

Su médico la ayudará con el método anticonceptivo más adecuado para usted. Usted y su pareja pueden elegir entre estas opciones (están cubiertas):

- Píldoras o parches anticonceptivos o anillos vaginales.
- Implanon® (implante anticonceptivo subcutáneo de acción prolongada).
- Depo Provera® (inyección intramuscular que se aplica cada tres meses).
- Dispositivo intrauterino (DIU): Pequeño dispositivo que el médico coloca en el útero.
- Diafragma: Pequeño dispositivo que se coloca dentro de la vagina y cubre el cuello uterino.



**Pregúntele a su médico sobre las opciones de anticonceptivos reversibles de larga duración (LARC) antes de volver a casa con su bebé.**

- Espumas, geles y cremas espermicidas.
- Píldora del día después: Una forma anticonceptiva de emergencia.
- Esterilización (ligadura de trompas para las mujeres o vasectomía para los hombres) para miembros mayores de 21 años.

# Qué tener en cuenta después del parto

**Cuídese y esté atenta a los problemas.** Es normal sentirse dolorida y cansada después del nacimiento de su bebé. Simplemente trate de no esforzarse demasiado. Esté atenta ante cualquier indicio de problemas de salud y llame a su médico si experimenta lo siguiente:

- Sangrado que es más fuerte que su período menstrual normal o que empeora.
- Secreción, dolor o enrojecimiento que no desaparece o empeora (en el lugar de la incisión de la cesárea, episiotomía o desgarro perineal [desgarro que se produce entre la vagina y el recto]).
- Tristeza que dura más de 10 días después de dar a luz.
- Fiebre de 100.4 °F o más.
- Dolor o ardor al orinar.
- Dolor, hinchazón y sensibilidad en las piernas, en especial alrededor de las pantorrillas.
- Vetas rojas o nódulos dolorosos en las mamas.
- Dolor intenso en el área abdominal inferior, malestar estomacal o vómitos.
- Secreción vaginal con mal olor.

¿Siente que algo no está bien? Llame a su médico. El tratamiento para algunos de estos problemas es sencillo. Si teme por su vida, confíe en esa sensación. Llame al **911** de inmediato si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Dolor en el pecho.
- Problemas respiratorios.
- Indicios de un shock (escalofríos, piel húmeda, mareos, desmayo o aumento de la frecuencia cardíaca).
- Sangrado que no puede controlar.



Si tiene miedo y no sabe qué hacer, recurra a la línea de enfermería disponible durante las 24 horas, los 7 días de la semana. Llame al **1-866-329-4701 (TTY: 711)**. Pida hablar con la línea de enfermería.

# Amor para el bebé

## Mantenga saludable a su bebé con las consultas de bienestar infantil

Realizar controles en los bebés mientras crecen puede ayudar a que se mantengan saludables y fuertes. Llame al médico de su bebé para programar la próxima consulta de bienestar infantil.

### Calendario del control de bienestar infantil

- Consulta de recién nacido/alta temprana (de 3 a 5 días después de llevar al bebé a casa)
- 1 mes
- 2 meses
- 4 meses
- 6 meses
- 9 meses
- 12 meses
- 15 meses
- 18 meses
- 24 meses
- 30 meses
- De 3 a 21 años (uno por año)

### Los controles de bienestar infantil detectan los problemas a tiempo

¿Por qué se realizan controles frecuentes, incluso cuando el bebé no está enfermo? Los controles pueden ayudar al médico de su bebé a encontrar o prevenir problemas de salud a tiempo. Es en ese momento cuando son más fáciles de tratar.

### El médico del bebé cubre mucho en poco tiempo

¿Qué ocurre durante una consulta de bienestar infantil? Su bebé tiene un examen completo, en el que se controlan la altura, el peso, la audición y la vista. También puede obtener información sobre el sueño, la seguridad, las enfermedades infantiles y qué esperar a medida que el bebé crece.

Además, es posible que el médico le administre vacunas (inyecciones). Estas vacunas ayudan a prevenir muchas enfermedades. Asegúrese de compartir todas sus preocupaciones o preguntas sobre las vacunas con el médico del bebé.





### Siga los consejos del médico del bebé



Es bueno tener familiares y amigos que tengan bebés u otros niños. Compartir historias y consejos puede darle tranquilidad. Sin embargo, recuerde que cada bebé es diferente. Su mejor fuente de consejos para el bebé es el médico del bebé. Tenga en cuenta que, durante los primeros dos meses en los que el bebé está en casa, es una buena idea mantenerlo alejado de otros niños o adultos, en especial si están resfriados o han estado enfermos hace poco.

# Más que melancolía posparto

## **Salud conductual:**

Los especialistas en salud conductual pueden brindar ayuda cuando no se siente del todo bien, por ejemplo, en el caso de sentirse deprimida o triste durante períodos prolongados. Estos profesionales le ayudan a que pueda sobrellevar la situación de forma saludable y también contribuyen a que pueda comunicarse con asesores y médicos que pueden ofrecerle ayuda en relación con diversos trastornos y diagnósticos.

Los siguientes son algunos ejemplos de trastornos de salud conductual:

- Ansiedad
- Depresión
- Bipolaridad
- Trastornos por abuso de sustancias
- Trastornos de la alimentación
- Adicción al juego
- Adicción al sexo

Trabajamos con varias organizaciones, como **Pyx Health** y **Brave health**, que pueden ayudarle a controlar su afección de salud conductual mediante el acceso a ayuda presencial, virtual o telefónica.

## **Esté atenta a la depresión posparto**

Hasta ocho de cada diez mujeres tienen melancolía posparto después del nacimiento del bebé. Algunas mujeres tienen cambios de humor, tristeza, ansiedad y episodios de llanto. Otras pierden el apetito o tienen problemas para dormir. Pero, en general, la melancolía posparto no necesita tratamiento y desaparece después de una o dos semanas.

La depresión posparto es más que solo melancolía posparto. Los síntomas duran más tiempo, son más graves y requieren tratamiento de inmediato:

- Sensación de desesperanza, tristeza, vacío o inutilidad.
- Malhumor, irritabilidad o enojo.
- Llanto sin motivo.
- Pensamientos relacionados con hacerse daño o dañar al bebé.
- Problemas para crear un vínculo con el bebé.
- Dudas sobre su capacidad para cuidar al bebé.
- Aislamiento de amigos y familiares.
- Pérdida de interés por aquello que antes disfrutaba.
- Dormir demasiado o no poder dormir.
- Molestias y dolores.
- Comer demasiado o no comer lo suficiente.
- Problemas con las tareas diarias, como el cuidado del bebé, de la familia y de usted misma.

## Reciba tratamiento para aliviar los síntomas y sentirse mejor

Una de cada siete mamás nuevas tiene depresión posparto. Si la tiene, no es su culpa. Nadie conoce la causa. Pero ha pasado por muchos cambios hormonales y corporales. A esto se suma el estrés de cuidar de un nuevo bebé. No dormir lo suficiente tampoco ayuda. Recuerde que no es una mala mamá. Y que no está sola.

### Hable con su médico de inmediato

Hable con su médico si piensa que puede tener depresión posparto. Los medicamentos y el asesoramiento pueden ayudar a aliviar los síntomas o incluso a que desaparezcan.

## Obtenga ayuda para la depresión posparto

### Inquietud

Si tiene pensamientos relacionados con hacerse daño

### Ayuda

Llame a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio durante las 24 horas, los 7 días de la semana al **988**

Si tiene una emergencia

Llame al **911**

Si necesita apoyo, consejos y ayuda con la salud mental

Llame a la Línea Directa Nacional de Salud Mental Materna al **1-833-852-6262** o visite **[womenshealth.gov/mental-health/get-help-now](https://www.womenshealth.gov/mental-health/get-help-now)**

Si desea comunicarse con su administrador de atención para obtener ayuda.

Llame al Departamento de Servicios para Miembros al **1-866-329-4701 (TTY: 711)**

# Manténgase al día con su salud

Programe cada año una consulta de bienestar de la mujer con su médico o enfermera. Este tipo de consulta es una forma importante de ayudarla a mantenerse sana.

Las consultas de bienestar de la mujer incluyen un control completo, independiente de cualquier otra consulta por enfermedad o lesión. Estas consultas se centran en la atención preventiva para las mujeres, que puede incluir lo siguiente:

- Servicios, como vacunas (inyecciones), que mejoran su salud, ya que previenen enfermedades y otros problemas de salud.
- Pruebas de detección, que son pruebas médicas para detectar enfermedades en una fase temprana, cuando es más fácil tratarlas.
- Educación y asesoramiento para que pueda tomar decisiones de salud informadas.

## ¿Qué sucede durante una consulta de bienestar de la mujer?

Su consulta de bienestar de la mujer es una oportunidad para centrarse en su salud y bienestar generales. La consulta incluye 3 objetivos principales:

- Documentar sus hábitos y antecedentes de salud
- Realizar un examen físico
- Establecer objetivos de salud

## Hábitos y antecedentes de salud

Antes de que le hagan el examen físico, el médico o la enfermera le pedirán que responda algunas preguntas sobre su salud general. Estas preguntas pueden incluir temas como los siguientes:

- Antecedentes médicos y antecedentes de salud familiares
- Antecedentes de salud mental, incluida la depresión y el manejo del estrés

- Actividad sexual y parejas sexuales
- Hábitos alimentarios y de actividad física
- Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas
- Uso de medicamentos, vitaminas, minerales o hierbas
- Vida en el hogar y relaciones interpersonales

### **Examen físico**

Si se siente cómoda, el médico o la enfermera examinarán su cuerpo, que podrá incluir lo siguiente:

- Medirán su estatura y peso.
- Calcularán el índice de masa corporal (IMC) para saber si tiene un peso saludable.
- Controlarán la presión arterial.
- Medirán la temperatura.
- Realizarán un examen clínico de las mamas (palparán las mamas y las axilas para detectar bultos u otras alteraciones).
- Realizarán un examen pélvico (observarán la vagina y palparán la pelvis).

Si no se siente cómoda mientras está sola con el médico o con la enfermera durante el examen físico, solicite que otro profesional de la salud del consultorio (como otra enfermera) también esté en la sala.

### **Objetivos de salud**

Usted y el médico o la enfermera hablarán sobre los próximos pasos para que pueda mantenerse sana. Juntos pueden decidir qué servicios de pruebas de detección o de seguimiento son adecuados para usted.

Si tiene objetivos de salud, como perder peso o dejar de fumar, usted y su médico o enfermera también pueden elaborar un plan para que pueda cumplir estos objetivos.

En su consulta de bienestar de la mujer, el médico o la enfermera pueden recomendarle que se haga una prueba para detectar lo siguiente:

- Ciertos tipos de cáncer.
- VPH (virus del papiloma humano, que puede provocar cáncer de cuello de útero).
- VIH y otras enfermedades de transmisión sexual (ETS).
- Presión arterial alta y colesterol alto.
- Diabetes.
- Osteoporosis (huesos débiles).
- Mamografía.

Además de las pruebas de detección, el médico a veces podrá recomendar asesoramiento para lo siguiente:

- Depresión
- Violencia en las relaciones interpersonales



# La amabilidad es importante

## **Controle el estrés de ser mamá y sea amable consigo misma**

Ahora que el bebé está aquí, es un momento feliz y emocionante. Pero también puede ser intenso y estresante. Su mente va de un lado a otro: de la lactancia al cuidado del bebé, de la pérdida de peso a los horarios del trabajo y la escuela. Y esos son solo los primeros minutos del día. También es posible que piense en la amabilidad en términos de cómo trata a los demás. Pero ser amable consigo misma es más importante que nunca.

## **Mantenga la calma y aléjese del estrés**

El bebé está llorando. Está cansada y frustrada. En estos momentos, es fácil olvidar que la cabeza y el cuello del bebé son frágiles. Nunca sacuda al bebé, por ningún motivo. Esto puede provocar trauma craneal por maltrato (AHT), también conocido como síndrome del bebé sacudido (SBS).

El llanto es el principal disparador que hace que los cuidadores sacudan violentamente a los bebés y les provoquen daños. Un momento de pérdida de control puede causar años de arrepentimiento y daño cerebral permanente, ceguera y muerte. Asegúrese de leer sobre las formas de calmar a un bebé en la página 63.

Planifique cómo calmarse usted también. Cuando llegue al límite de estrés, conserve la calma. Esto es más importante que detener el llanto. Si el bebé no tiene hambre, no está herido ni enfermo, asegúrese de que esté en un lugar seguro y luego aléjese. Respire. Llame a alguien para pedir ayuda. Ser amable con usted misma en este aspecto ayudará a evitar una tragedia. Los papás, abuelos y otros cuidadores también pueden estresarse. Asegúrese de que todas las personas que cuiden del bebé sepan sobre el AHT y nunca lo sacudan.



## Elabore un plan para el llanto con personas de confianza

¿En qué cuidadores, además de usted misma, puede confiar? Tenga sus nombres y números de teléfono a mano. Y haga esa llamada cuando la necesite. Además, puede visitar [purplecrying.info](http://purplecrying.info) para conocer más sobre el llanto. Si elabora un plan, puede tener éxito.

## Encuentre formas saludables de controlar el estrés

¿Cómo maneja el estrés? Algunas mujeres comen de más o consumen tabaco o alcohol. Pero estos hábitos son dañinos y no son buenos. Lo que necesita es una alimentación saludable, actividad física y descanso. Y como sus hijos copian lo que usted hace, ser amable consigo misma es importante. Con cada decisión que toma, les está enseñando a controlar el estrés.

## Obtenga ayuda con la casa

¿Tiene “conejos de polvo”? Ya sabe, esas gigantes bolas de pelusa que le dicen que es momento de hacer una limpieza. ¿Por qué no darle un nombre a cada una y reírse de eso? Luego, pase a lo importante, como cuidar de su bebé. Si debe limpiar, tome algunos atajos. Sí, necesita lugar para caminar por la casa. No, no es necesario que todo esté perfecto.



## **Involucre a toda la familia**

Si tiene otros hijos, pueden ayudar con el bebé. Las pequeñas tareas los ayudan a sentirse parte y ayudarla también. Pareja, abuelos, familia política, tíos, primos y niñeras son buenos ayudantes. Simplemente pida ayuda.

## **Tómese un descanso del rol de mamá**

¿Cómo puede ser más amable consigo misma? Cada persona es diferente. Aquí incluimos algunas ideas:

- Una hora para leer un libro o tomar una siesta
- Un café con una amiga
- Una salida nocturna
- Algún regalo para usted

Recuerde que cuidar de sí misma es la mejor manera de cuidar del bebé. Entonces sea amable. Si siente demasiado estrés, pídale ayuda a su médico de inmediato.



# La seguridad primero

## Enfóquese en estas áreas clave para la seguridad del bebé

### Hogar

- Instale detectores de humo y monóxido de carbono. Compruebe su funcionamiento cada año.
- Nunca deje medicamentos, productos de limpieza ni otras sustancias venenosas cerca del bebé.
- Proteja al bebé de las descargas eléctricas. Utilice protectores para tomacorrientes.
- No permita que el bebé juegue con cables eléctricos ni cordones de las cortinas.

### Juegos

- Lávese las manos antes de tocar al bebé. Las personas con resfriado,

tos, gripe o úlceras bucales no deben tocar al bebé.

- No deje al bebé solo con animales.

### Automóvil y viajes

- Use un asiento de seguridad para automóviles orientado hacia atrás en el asiento trasero. Instálelo correctamente.
- Nunca deje solo al bebé en un automóvil o en el asiento de seguridad fuera del automóvil.
- Recuerde que el bebé va en el asiento trasero. Lea los consejos de la página 51.
- No ponga al bebé en un asiento de seguridad para automóviles en un carro de compras.



Compruebe que no haya habido retiros por cuestiones de seguridad de los asientos para automóviles, cochecitos, cunas o juguetes de segunda mano. Llame al **1-800-638-2772 (TTY: 1-301-595-7054)**.

O visite **[cpsc.gov](http://cpsc.gov)**.

## **Enfermedades graves**

- Lleve al bebé a consultas de bienestar infantil para que reciba las vacunas (inyecciones) que lo protegen. Puede obtener más información en la página 40.

## **Trauma craneal por maltrato (AHT)**

- Nunca sacuda al bebé por ningún motivo, ni siquiera a modo de juego.

## **Muerte relacionada con el sueño**

- Siempre ponga al bebé a dormir de espaldas.

## **Quemaduras**

- No sostenga una bebida caliente mientras sostiene al bebé.
- Pruebe el agua para el baño con la mano antes de colocar al bebé en el agua.
- Baje el calentador de agua a 120 °F o menos.
- Use ropa para dormir cuya etiqueta indique que la tela es ignífuga.

## **Caídas**

- Nunca deje al bebé solo sobre la cama o el cambiador. Puede caerse y lastimarse.

## **Ahogamiento**

- Nunca deje al bebé solo cerca de objetos pequeños, como comida, monedas o juguetes. Además, mantenga las bolsas plásticas y los globos lejos del bebé.

## **Muerte por inmersión**

- Nunca deje al bebé solo cerca del agua. Siempre debe haber un adulto cuidando del bebé cerca de piscinas, lagos, estanques e incluso en una bañera.
- Mantenga las tapas de los inodoros bajas y las puertas de los baños bien cerradas.
- No deje baldes ni contenedores con agua. El bebé puede ahogarse en una pulgada de agua.

## Proteja al bebé de los golpes de calor y del clima extremo

¿Piensa que nunca olvidaría a su bebé en el vehículo? Sucede, incluso a los mejores padres. Con una temperatura de solo 60 °F, la temperatura dentro de un automóvil puede llegar rápidamente a 110 °F. Un niño muere cuando su temperatura corporal llega a los 107 °F. Mantenga seguro al bebé con estos consejos:

- Mire antes de cerrar el automóvil y siempre controle el asiento trasero antes de cerrar e irse.
- Tenga siempre un animal de peluche en el asiento de seguridad del bebé cuando esté vacío y muévelo al asiento delantero como recordatorio de que el bebé está en el asiento de atrás.
- Si su rutina diaria cambia u otra persona conduce, no olvide consultar si el bebé llegó sano y salvo.
- Mantenga el vehículo cerrado y las llaves fuera del alcance de los demás niños de la casa.
- No deje al bebé en el automóvil ni cerca de este por ningún motivo.

Si ve a un niño solo en un vehículo, es su responsabilidad. Si el niño le responde, pídale a alguien que busque al conductor o que lo llamen. Quédese en el lugar hasta que llegue la ayuda. Si el niño parece necesitar ayuda, llame al **911**. Si puede, sáquelo del vehículo y rocíelo con agua fresca.





## A salvo del plomo

### **Evite el envenenamiento con plomo en el hogar**

El plomo es un metal que no tiene olor ni sabor.

Pero se esconde en el aire, el agua y los alimentos. El envenenamiento con plomo se produce cuando tiene niveles altos de plomo en el cuerpo. Debe pedirle a su médico que controle los niveles de plomo, en especial si está amamantando.

### **Seguridad en casas construidas antes de 1978**

Algunas casas construidas antes de 1978 fueron pintadas con plomo. Si no está segura, puede solicitar una inspección de su vivienda, incluidas las tuberías, en busca de plomo. Si se encuentra plomo, se necesitan trabajadores especializados para retirarlo. Permanezca fuera de la vivienda hasta que lo retiren. Simplemente pida ayuda a su departamento de salud local:

- Busque un inspector
- Hable con el propietario de la vivienda sobre el plomo

Aquí incluimos algunos consejos para protegerse del plomo en las casas construidas antes de 1978:

- Limpie con agua la pintura descascarada o partida.
- Aprenda a remodelar su hogar de manera segura o permanezca fuera de la vivienda si están lijando o raspando la pintura.

- Mantenga las superficies planas, como pisos, pórticos y ventanas sin polvo.
- Siempre lávese las manos antes de comer y enséñeles a sus hijos a hacer lo mismo.
- Utilice agua embotellada o filtrada para cocinar y beber. Si usa agua del grifo, solo use agua fría y deje que corra uno o dos minutos.

### **Conozca algunos lugares habituales donde se puede esconder el plomo**

- Juguetes pintados y joyas de juguete de metal
- Suministros para arte y manualidades, como pintura al óleo y esmaltes
- Comida enlatada, dulces, especias, juguetes y maquillaje de otros países
- Hierbas y suplementos
- Suciedad

### **Conozca algunos signos de envenenamiento con plomo en niños**

- Sensación de fastidio o mucho cansancio
- Dolor de estómago y estreñimiento (dificultad en las deposiciones)
- Crecimiento lento y retraso en los hitos comunes del desarrollo infantil, como sentarse, caminar y hablar
- Problemas de aprendizaje
- Pérdida de audición
- Pérdida de peso y del apetito
- Vómitos



## Prueba de detección de plomo en niños

Los niños necesitan una prueba de detección de plomo a los 12 y 24 meses de vida. También deben realizarse pruebas en niños menores de 6 años si no se realizaron antes. Es posible que necesiten otra prueba si aumenta el riesgo de que estén en lugares con plomo. Consulte con su médico.



Puede obtener traslado para ir a realizarse la prueba de detección de plomo. Simplemente llame al **1-866-913-1265**. Asegúrese de llamar, al menos, tres días antes de la fecha en la que necesita el traslado.

Visite **cpsc.gov**. O llame al **1-800-638-2772** para verificar la seguridad de los juguetes. Para obtener más información, llame al Departamento de Salud local. O bien, visite **https://srs.dph.illinois.gov/webapp/SRSApp/pages/index.jsp**





# La atención correcta en el momento correcto

## **Dónde obtener atención por enfermedades, lesiones y accidentes**

Infunde miedo de solo pensarlo, pero es posible que llegue el momento en que tenga una emergencia y deba decidir qué hacer. La mejor manera de resolver los temores es estar preparado. Todo padre debe aprender:

- Reanimación cardiopulmonar (RCP) y primeros auxilios
- Cómo tomar la temperatura del bebé
- Adónde acudir para recibir atención

El médico del bebé puede ayudar con todos estos aspectos, así que no olvide preguntarle.

## **Llame al médico del bebé**

Llame al médico del bebé ante el primer indicio de enfermedad si el bebé tiene 3 meses o menos. El médico del bebé puede ayudar con muchas cuestiones de rutina, como un resfriado o tos, diarrea leve, estreñimiento o problemas para dormir.

## **Recurra a la atención de urgencia cuando no pueda consultar al médico del bebé**

Asegúrese de guardar el número de atención fuera de horario del médico del bebé. A menudo, puede hablar con el médico de guardia para saber si el bebé necesita atención de urgencia:

- Cualquier episodio de tos o resfriado que no mejora en varios días o con fiebre y que empeora.
- Sangre en la orina.
- Diarrea con sangre o que no desaparece.
- Cortes que puedan necesitar puntos.
- Secreción del oído.
- Dolor de oídos con fiebre, vómitos, diarrea, aspecto enfermo e imposibilidad para dormir o beber.

- Fiebre y vómitos al mismo tiempo.
- Problemas para mover un brazo o una pierna.
- Período de más de 12 horas sin beber.
- Sarpullido, especialmente con fiebre.
- Temperatura rectal de 100.4 °F (38 °C) o superior en bebés menores de 2 meses.
- Dolor de garganta agudo o problemas para tragar.
- Dolores punzantes o dolores de panza que no se van.
- Vómitos y diarrea que duran más de un par de horas.

**Acuda a la sala de emergencias (ER) o llame al 911 si tiene una verdadera emergencia**

¿Qué es una verdadera emergencia? Es cuando cree que una lesión o enfermedad graves ponen en peligro la vida del bebé o pueden causar un daño permanente. Acuda a la ER o llame al **911** en las siguientes situaciones:

- Comportamiento extraño, retraído o menos alerta.
- Quemadura o corte grande y profundo, o en la cabeza, el pecho, el abdomen, las manos, la ingle o el rostro.
- Hemorragia que no se detiene con presión directa sobre la herida.
- Cuello rígido o sarpullido con fiebre.
- Lesión en la cabeza con confusión, vómitos, piel pálida o ausencia de reacción.
- Pérdida de energía repentina o imposibilidad de moverse.
- Posible envenenamiento (llame al Centro de Control de Envenenamiento al **1-800-222-1222**)
- Convulsiones (movimientos rítmicos y ausencia de reacción).
- Dificultad para respirar.
- Piel o labios azules, morados o grises.
- No responde.

## **Siga estos consejos para visitar la ER**

- Conozca dónde se encuentra la ER más cercana. No espere a tener una verdadera emergencia para averiguarlo.
- Deje a sus otros hijos en casa si tiene alguien que los cuide.
- Hable y repita las preguntas si no comprende algo.
- Tenga la información de salud del bebé a mano para casos de emergencia, por ejemplo, tarjeta del seguro de salud, médico principal e información de contacto, alergias, antecedentes de salud, lista de medicamentos actuales e información de la última vez que el bebé comió o bebió algo.

## **Siga estos consejos para llamar al 911**

Trate de mantener la calma mientras responde las preguntas del operador de servicios médicos de emergencia (EMS). Sepa su dirección, independientemente de si está en casa o de viaje. Tal vez piense que la recordará, pero al estar bajo un estrés extremo, puede que la olvide. No corte hasta que llegue la ayuda.



**Reciba asesoramiento especializado con la línea de enfermería las 24 horas, los 7 días de la semana**

¿Aún no está segura del tipo de atención que necesita el bebé? Puede obtener asesoramiento especializado y respuestas rápidas de un enfermero amigable. Puede ayudarla a decidir qué hacer luego, si consultar a su médico, ir a la sala de emergencias o ayudarla a tratar el problema en el hogar. Llame al **1-866-329-4701 (TTY: 711)** en cualquier momento. Puede hablar con un enfermero en inglés o español. Los servicios de intérpretes también pueden ayudar con otros idiomas.



# Calma y tranquilidad

## Comprenda el llanto

El llanto en los bebés es un reflejo normal en respuesta al hambre, el dolor u otros factores. Debe responder al llanto. No malcriará al bebé por prestarle demasiada atención. Los bebés prematuros no tienen el reflejo del llanto. Si su bebé tuvo un nacimiento prematuro, deberá estar muy atenta a los indicios de hambre y dolor.

## Nunca sacuda al bebé

Es normal que quiera detener el llanto. Pero lo más importante es asegurarse de que el bebé esté bien. Mantenga la calma. Recuerde que la cabeza y el cuello del bebé son frágiles y necesitan apoyo. **Nunca sacuda al bebé.** Esto puede provocar trauma craneal por maltrato (AHT), también conocido como síndrome del bebé sacudido (SBS). El AHT puede provocar retrasos en el crecimiento, discapacidades físicas, problemas de la vista y pérdida de audición. Los

bebés también pueden morir a causa del AHT.

## Sepa por qué lloran los bebés

Hay muchas razones por las que los bebés lloran. ¿Respira fácilmente? ¿Tiene los dedos de las manos y los pies rosados y tibios? ¿Observa hinchazón, enrojecimiento, humedad, sarpullido, dedos de las manos o los pies fríos, brazos o piernas doblados, lóbulos de las orejas doblados o dedos de las manos o los pies contraídos? ¿El bebé está bien?

Los bebés pueden llorar debido a una enfermedad o infección. Si el llanto está acompañado de irritabilidad, fatiga, poco apetito o fiebre, es posible que el bebé necesite una visita al médico. Otros motivos de preocupación son la diarrea, los vómitos, el sarpullido, los problemas respiratorios u otros signos de enfermedad. Llame al médico del bebé y programe una consulta.

Sepa que las afecciones médicas como el SAN (página 23) también pueden provocar irritabilidad y mucho llanto. Si el bebé tiene SAN, asegúrese de trabajar en estrecha colaboración con el médico del bebé y seguir todas sus recomendaciones. Es posible que el bebé necesite medicamentos y un cuidado extremadamente delicado. Si el bebé parece estar bien, busque las causas más habituales de llanto:

- **Hambre o sed:** Los recién nacidos quieren comer cada dos a tres horas.
- **Gases:** Debido a la alimentación excesiva o demasiado rápida o a la falta de eructos.
- **Disparadores de cólicos o alergias:** Determinados alimentos que consumen las mamás durante el período de lactancia (cafeína, chocolate, productos lácteos y frutos secos) o proteínas de la leche de fórmula.
- **Dentición:** Comienza entre los 6 y 8 meses; use un anillo de dentición de goma firme.
- **Incomodidad o dolor:** Debido al pañal mojado, tener demasiado calor o frío, sentirse demasiado o muy poco arropado.
- **Demasiado ruido, luz, viento o actividad:** Estos factores pueden abrumar al bebé.
- **Aburrimiento o soledad:** Intente tocarlo, cargarlo o hablarle más.
- **Medicamentos que le transmite por medio de la lactancia:** Hable con su médico.



Es más importante mantener la calma que detener el llanto.

## Aprenda sobre los cólicos o el período del llanto púrpura

Los cólicos no son un problema de salud. Es una parte normal del crecimiento entre las 2 semanas y los 3 a 4 meses de vida. Algunos expertos describen los cólicos como el período del llanto púrpura. Es el período en que los bebés lloran más que en cualquier otra etapa del crecimiento. Cada letra de la palabra **PURPLE** (púrpura) describe el llanto:

- **P**eak (Pico) de llanto: Lloro más cada semana, con un pico a los 2 meses.
- **U**nexpected (inesperado): El llanto puede comenzar y usted no sabe por qué.
- **R**esists (Resistente) a la relajación: Es posible que el bebé no deje de llorar, sin importar lo que intente.
- **P**ain-like face (expresión de dolor): El bebé puede verse dolorido, aunque no sea así.
- **L**ong-lasting (duradero): Puede durar hasta 5 horas por día o más.
- **E**vening (noche): Es posible que el bebé lloro en las últimas horas de la tarde o durante la noche.

## Calme al bebé y cálmese usted

Cada bebé es diferente, por lo que, con el tiempo, tendrá que averiguar qué le gusta al bebé. En primer lugar, busque las causas habituales de llanto. Luego, puede intentar algunas de estas ideas:

- Sentada, coloque al bebé sobre los muslos. Dele palmaditas suaves en la espalda.
- Llévelo a dar una vuelta en el cochecito o en el automóvil (con el asiento de seguridad para automóviles en el asiento trasero).
- Haga caras o sonidos que brinden tranquilidad.
- Dele un baño tibio.
- Encienda algún aparato que produzca “ruido blanco”, como el ventilador, la aspiradora o la secadora.

- Cántele o tararee una canción. O ponga música tranquila.
- Ofrezcale sensaciones conocidas, como el sonido de su voz, el latido de su corazón, el contacto con su piel, el aroma de su aliento y la comodidad de su abrazo.
- Pruebe el contacto piel con piel, ya que a algunos bebés (y padres) les resulta tranquilizador.
- Cambie la posición del bebé.
- Mézalo en una silla, o balancéese y sosténgalo cerca suyo.
- Pruebe una hamaca. Esté atenta a que el bebé no se desplome.
- Si el bebé está seguro, aléjese. Respire. Mantenga la calma y pida ayuda.

Escuchar el llanto de un bebé puede ser estresante. Recuerde mantener la calma. Enojarse no la ayudará, pero puede hacer daño. Si el bebé parece estar bien y usted ha controlado las causas habituales de llanto, tómese un descanso. Vuelva al plan para el llanto sobre el que aprendió en la página 63. Luego, llame al médico del bebé para programar una consulta. ¿Necesita ayuda para mantener la calma? Visite [healthychildren.org/English/ages-stages/baby/crying-colic](https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/crying-colic).





# Hora de dormir

## Mantenga seguro al bebé durante las horas de sueño

La muerte súbita inesperada del lactante (SUID) y el síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL) son dos tipos de muerte relacionada con el sueño que suceden en los bebés. Usted puede ayudar a proteger al bebé. Siga estos consejos sobre QUÉ HACER y QUÉ NO HACER. Y asegúrese de que todas las personas que cuiden del bebé también sepan esta información.

### QUÉ HACER y QUÉ NO HACER para un descanso seguro

- **Coloque** al bebé de espaldas cada vez que duerma (siestas y hora de acostarse) hasta que cumpla el primer año.
- **Deje** al bebé despierto “boca abajo” mientras usted esté observando.
- **Utilice** una superficie de descanso firme.
- **Deje** que el bebé comparta su habitación, pero no su cama.
- **Amamántelo**, si puede, ya que esto ayuda a protegerlo.
- **Ofrézcale** un chupete para las siestas y a la hora de acostarse.
- **Sí** permita que el bebé reciba todas las vacunas (inyecciones) que recomiende el médico del bebé.
- **No** coloque nada en el área de descanso del bebé. Ninguna almohada, manta, juguete ni protector para cuna.
- **No** deje que el bebé duerma en su cama ni en un sillón o una silla solo o con otra persona.
- **No** deje que el bebé tenga demasiado calor durante las horas de sueño.
- **No** use productos que aseguran reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL)/

muerte súbita inesperada del lactante (SUID).

- **No** use monitores cardíacos o respiratorios caseros a fin de reducir el riesgo del SMSL.
- **No** fume ni deje que otra persona fume cerca del bebé. En Maryland, es ilegal fumar en un automóvil detenido o en movimiento con niños menores de 8 años.



## Relájese con las vueltas

Si el bebé se da vuelta y queda boca abajo durante el sueño, está bien. No es necesario darlo vuelta constantemente. Pero siga poniéndolo de espaldas para dormir. Para el momento en que los bebés aprenden a darse vuelta, el riesgo de SMSL es mucho menor.

Y no se preocupe por el ahogamiento. Los bebés tienen el reflejo de mantener las vías respiratorias sin obstrucciones y tosen o tragan cualquier líquido que escupen. Algunos bebés no pueden dormir de espalda por razones médicas. Debe seguir los consejos del médico del bebé.

## Aprenda más sobre el sueño seguro

¿Desea obtener más información? Visite <https://www.dhs.state.il.us/page.aspx?item=146357>. El programa de descanso seguro para bebés del Departamento de Servicios Humanos de Illinois tiene aún más consejos y trucos para crear un espacio seguro y saludable para que el bebé duerma.



## Descanse usted también

Tal vez se pregunte si volverá a dormir. Dormir bien. No se preocupe, así será. Muchos bebés de entre 3 y 4 meses pueden dormir al menos cinco horas por vez. Durante el primer año, el bebé puede dormir hasta 10 horas. Mientras tanto, estas son algunas buenas normas de descanso que puede probar.

- Duerma mientras el bebé duerme. La mayoría de las demás cosas puede esperar.
- No quiera ser anfitriona. Pídale a sus amigos y familiares que cuiden del bebé. Si el bebé no está durmiendo, asegúrese de que sepan cómo sostenerlo y qué hacer si llora.
- Comparta las tareas con su pareja para que ambos puedan descansar.
- Asegúrese de que la habitación esté a oscuras, en silencio y fresca.
- Evite la nicotina, la cafeína y el alcohol por la tarde o la noche.
- Haga actividad física, pero no demasiado cerca de la hora de acostarse.
- Evite la luz brillante de televisores, teléfonos o computadoras cerca de la hora de acostarse.



**Si tiene problemas para dormir, hable con su médico. Algunas afecciones médicas pueden dificultar el sueño. Recuerde: el cuidado del bebé comienza con el cuidado de usted misma. No olvide ocuparse de usted.**

# Sonrisas de bebé

## Prepárese para la dentición

La dentición es una parte normal del crecimiento que atraviesan todos los bebés. Puede comenzar tan pronto como a los 4 meses o mucho después. Por lo general, verá primero los dos dientes centrales de abajo seguidos por los dos centrales de arriba.

Cuando comienza la dentición, el bebé puede sentirse molesto o tener problemas para dormir. Es posible que también note que presenta pérdida del apetito o que babea más de lo habitual. Asegúrese de que la piel siempre esté seca para evitar un sarpullido. Puede probar una loción a base de agua. Algunos bebés tienen algo de fiebre (temperatura rectal de 99 °F). Todos estos son indicios normales de la dentición. La diarrea, el sarpullido y la fiebre de más de 100.4 °F no lo son, por lo que debe llamar al médico del bebé si está preocupada.

## Comience a cepillar ese primer diente

Comience a cuidar los dientes del bebé apenas aparezcan. Y programe el primer control dental después de que salga el primer diente y antes del primer año del bebé. Puede hacer el cepillado con pasta de dientes con flúor y un cepillo suave para niños. Evite las caries de la siguiente manera:

- No le dé un biberón al bebé a la hora de la siesta o antes de acostarse.
- No use biberones ni tazas para sorber como chupetes.
- Limite los alimentos dulces o pegajosos, como los jugos.

## No utilice cremas, geles ni comprimidos para la dentición

Las cremas y los geles para la dentición no funcionan porque se disuelven demasiado rápido. También pueden provocar una afección de salud grave (metahemoglobinemia), que puede causar la muerte. Evite además los comprimidos homeopáticos para la dentición, ya que muchos contienen belladona (una planta venenosa).

## Siga estos consejos para el dolor por la dentición

- Masajee suavemente las encías con un paño húmedo y fresco o con su dedo limpio. También puede probar con una cuchara fresca o una gaza húmeda.
- Prepárele alimentos blandos y frescos, como puré de manzana o yogur (si come alimentos sólidos).
- Si le resulta útil, use un biberón, pero con agua. La leche, la leche de fórmula y el jugo pueden provocar caries.
- Puede probar el acetaminofén (Tylenol® y otros) o el ibuprofeno si parece que el bebé siente mucho dolor. Pregúntele al médico del bebé cuánto medicamento administrarle. **Nunca le dé aspirinas.**

## Cuide sus dientes también

- Al ocuparse del bebé, es fácil olvidar que usted también debe mantener hábitos saludables. Recuerde su propia salud bucal. Y consulte a su dentista. Tiene cobertura. Llame al Departamento de Servicios para Miembros al **1-866-329-4701 (TTY: 711)**.

# Barrigas felices

## **Alimente al bebé cuando tenga hambre**

Alimente al bebé cada vez que parezca tener hambre. Esto puede significar de 8 a 12 veces por día en el caso de los lactantes (entre 10 y 15 minutos por mama cada vez). O bien, de 6 a 10 veces por día en el caso de los bebés que se alimentan con leche de fórmula (incluso durante la noche).

## **Despierte al bebé para alimentarlo**

Está bien despertar al bebé para alimentarlo. Los bebés en período de lactancia no deberían dormir más de cuatro horas sin alimentarse. Los bebés que se alimentan con leche de fórmula no deberían dormir más de cuatro a cinco horas sin alimentarse.

## **Conozca los signos de hambre**

La alimentación será mucho más divertida si puede detectar los signos de hambre antes de que el bebé se ponga molesto:

- Tomar con las manos o acercarse al pecho o al biberón
- Señalar una cuchara o los alimentos
- Relamerse
- Chuparse las manos



## **Conozca los signos de una alimentación adecuada**

El hecho de que el bebé tenga varios pañales mojados o sucios durante los primeros días es una buena señal de que se está alimentando lo suficiente. Entre cuatro a cinco días después del nacimiento, el bebé comenzará a aumentar de peso. Luego, es posible que muestre los siguientes signos:

- Manos que se mueven activamente.
- Boca que se cierra.
- Dormirse.
- Devolver el alimento a quien lo está alimentando.
- Alejarse.
- Mover la cabeza.

## **Si puede, amamante**

Es posible que, durante el embarazo, haya planificado amamantar. ¿Cambió de opinión? ¿Por qué no intentarlo de nuevo? Recuerde que la lactancia es muy beneficiosa para el bebé y para usted. Y, si puede amamantar durante los primeros seis meses, será un gran comienzo para el bebé. Además, puede obtener mucha ayuda (consulte la página 33).

## **Recuerde los datos sobre la leche materna**

Si está amamantando, todo lo que coma o beba pasa al bebé a través de la leche materna. Esto incluye el alcohol, los medicamentos o las drogas.

## **Obtenga su sacaleches gratuito**

Si está amamantando, debe vaciar los pechos regularmente amamantando o con un sacaleches. Esto evita que los pechos se llenen y le duelan. Puede recibir un sacaleches gratuito. Llame al Departamento de Servicios para Miembros al **1-866-329-4701 (TTY: 711)**.

## **Si no amamanta, elija la leche de fórmula correcta**

Si no amamanta, el bebé necesita leche de fórmula durante los primeros seis meses a un año. Pregúntele a



su médico sobre una buena opción. El bebé necesita los nutrientes que tiene la leche de fórmula. Siga atentamente las instrucciones del envase. Si el bebé muestra algún signo de alergia, quizá deba cambiar la leche de fórmula. Esté atenta a una cantidad extra de gases, deposiciones muy líquidas y mucho llanto o molestia después de la alimentación.

### **Cuando el bebé esté listo, comience con alimentos sólidos**

Cuando los bebés pasan a los alimentos sólidos, necesitan menos leche materna o leche de fórmula. Debe darle todos los alimentos sólidos con cuchara, no agregados al biberón. Quizá el bebé esté listo para los alimentos sólidos si sigue con hambre después de 8 a 10 períodos de lactancia, o 32 onzas de leche de fórmula. Además, es posible que muestre interés por lo que usted está comiendo.

### **Siga estos consejos de alimentación**

- No le dé miel al bebé. Por ahora, evite también los huevos, el maní y las nueces.
- Si amamanta, siga las mismas normas que siguió durante el embarazo para evitar enfermedades alimentarias (consulte la página 14).
- Lávese las manos con frecuencia para evitar transmitirle al bebé bacterias de pañales sucios, carne cruda, huevos, mascotas o suciedad.
- No vuelva a guardar el alimento ni el biberón en el refrigerador si el bebé no termina.
- No le dé leche, frutas ni jugo de verduras crudos o sin pasteurizar.
- Use jabón y agua caliente para lavar todo lo que entre en contacto con los alimentos del bebé.
- No dude en llamar al médico del bebé si tiene cualquier pregunta sobre la alimentación o el aumento de peso.

## **Preocupación por la regurgitación**

La regurgitación es normal y no es un signo de problemas de salud. Pero llame al médico del bebé si sucede lo siguiente:

- Comienza a tener episodios de regurgitación a los 6 meses o más.
- Regurgita sangre o algo parecido a granos de café.
- Regurgita con fuerza.
- Regurgita líquido verde o amarillo.

Hacer que el bebé eructe durante y después de alimentarlo evita la regurgitación en exceso.

## **Obtenga toda la información sobre las deposiciones (movimientos del intestino o heces)**

Tres factores que debe tener en cuenta sobre las deposiciones del bebé son el color, la consistencia (blanda, dura) y la frecuencia. Esto puede cambiar en los primeros días y meses después del nacimiento. Al principio, las deposiciones son de color negro o verde oscuro, y con una consistencia similar al alquitrán. Esto se denomina meconio. Después de digerir la leche materna, las deposiciones se vuelven de color verde amarillento y tienen un aspecto blando y como si tuvieran semillas. Los bebés que se alimentan con leche de fórmula tienen deposiciones de color amarillo o marrón con matices de color verde. También es un poco más firme.

## **Esté atenta al estreñimiento y la diarrea**

Las deposiciones cambian nuevamente cuando el bebé comienza a ingerir alimentos sólidos. Tenga cuidado con la leche de vaca y los cereales. Estos alimentos pueden favorecer el estreñimiento y dificultar las deposiciones del bebé. Los expertos no recomiendan la leche de vaca para los bebés de 12 meses y menores. El cuerpo de un bebé aún no la tolera. Si un bebé de 3 meses o menor tiene diarrea, llame al médico. En algunos casos, es posible que necesite medicamentos. Además, asegúrese de que esté recibiendo suficiente líquido para evitar la deshidratación.

Si le preocupa que las deposiciones no tengan un aspecto normal, llame al médico del bebé, en especial si tienen las siguientes características:

- Son de color blanco, rojo (con sangre) o siguen siendo de color negro, incluso después de varios días desde el nacimiento.
- Son inusualmente líquidas o sucede más de lo habitual.
- Son duras, secas y, al parecer, al bebé le cuesta ir de cuerpo .

El médico del bebé querrá saber detalles sobre las deposiciones del bebé, por lo que debe tener información sobre el color, la consistencia y la frecuencia.



# Ayuda

## **Aetna Better Health of Illinois**

Consulte su Manual para miembros para obtener más información acerca de sus beneficios. Visite [AetnaBetterHealth.com/Illinois-Medicaid](https://www.aetna.com/illinois-medicaid) para consultar el manual en línea. ¿Necesita una copia en formato papel de manera gratuita? Llame al Departamento de Servicios para Miembros al **1-866-329-4701 (TTY: 711)**. También puede obtener un manual en otro idioma o en audio, con letra de tamaño grande o braille.

## **Departamento de Servicios para Miembros y administradores de atención**

**1-866-329-4701 (TTY: 711)**

lunes a viernes, de 8:30 a. m. a 5:00 p. m.

## **Línea de enfermería las 24 horas, los 7 días de la semana**

**1-866-329-4701 (TTY: 711)**

## **Traslados a las consultas de atención médica planificadas**

Llame al **1-866-329-4701 (TTY: 711)** o al **1-866-913-1265**. Asegúrese de llamar al menos 3 días hábiles antes de la fecha en la que necesita el traslado.

## **Illinois Department of Human Services**

Encuentre servicios para padres en <https://www.dhs.state.il.us>. O llame al **1-800-843-6154 (TTY: 1-866-324-5553)** para obtener más información.

## **Programa HealthChoice de Illinois**

El bebé puede recibir beneficios hasta 12 meses después del nacimiento. Para inscribir a su bebé, visite <https://abe.illinois.gov/abe/access> o llame al **1-800-843-6154 (TTY: 711)**. También puede llamar al departamento de salud de su localidad.

## **Programas All Kids, Moms and Babies para mujeres embarazadas**

Existe una variedad de programas disponibles para mujeres embarazadas, el bebé y las familias. Para obtener más información, visite <https://hfs.illinois.gov/medicalprograms/allkids/momsandbabies.html>.

## **Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC)**

El programa WIC brinda alimentos, ayuda y asesoramiento a las mujeres embarazadas, bebés y niños de 5 años y menos. Para obtener más información, visite <https://www.dhs.state.il.us/page.aspx?item=30513> o llame al **(217) 782-2166**.



# Mis números importantes:

Médico de atención primaria (PCP): \_\_\_\_\_

Obstetra/ginecólogo: \_\_\_\_\_

Doula: \_\_\_\_\_

Apoyo de salud mental: \_\_\_\_\_

Administrador de casos: \_\_\_\_\_

Trabajador de salud comunitaria: \_\_\_\_\_







## **Aviso de no discriminación**

Aetna cumple con las leyes federales vigentes de derechos civiles y no discrimina por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad ni sexo. Aetna no excluye a las personas ni las trata de manera diferente por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

### **Aetna hace lo siguiente:**

- Brinda ayuda y servicios gratuitos a personas con discapacidades para que se comuniquen de manera eficaz con nosotros, como los siguientes:
  - Intérpretes de lengua de señas calificados
  - Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles y otros formatos)
- Brinda servicios de idiomas gratuitos a las personas cuya lengua materna no es el inglés, como los siguientes:
  - Intérpretes calificados
  - Información escrita en otros idiomas

Si necesita un intérprete calificado, información escrita en otros formatos, servicios de traducción u otros servicios, llame al número que aparece en su tarjeta de identificación o al **1-800-385-4104**.

Si considera que Aetna no le proporcionó estos servicios o lo discriminó de alguna otra manera por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja ante nuestro coordinador de Derechos Civiles:

Dirección: Attn: Civil Rights Coordinator  
4500 East Cotton Center Boulevard  
Phoenix, AZ 85040

Teléfono: **1-888-234-7358 (TTY: 711)**

Correo electrónico: **MedicaidCRCoordinator@aetna.com**

Puede presentar una queja en persona, por correo postal o correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja, nuestro coordinador de derechos civiles está disponible para brindarle ayuda.

También puede presentar un reclamo sobre derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos por vía electrónica, a través del portal de reclamos de la Oficina de Derechos Civiles, disponible en **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**, o bien, puede hacerlo por correo o por teléfono: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue, SW Room 509F, HHH Building, Washington, D.C. 20201, **1-800-368-1019**, **1-800-537-7697 (TDD)**. Los formularios de reclamos están disponibles en **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**.

**English:** ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-385-4104 (TTY: 711).

**Spanish:** ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-385-4104 (TTY: 711).

**Polish:** UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer 1-800-385-4104 (TTY: 711).

**Chinese:** 注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-800-385-4104 (TTY: 711)。

**Korean:** 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-800-385-4104 (TTY: 711) 번으로 전화해 주십시오.

**Tagalog:** PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-800-385-4104 (TTY: 711).

**Arabic:** (711). إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-800-385-4104 (رقم هاتف الصم والبكم: ملحوظة).

**Russian:** ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-385-4104 (телетайп: 711).

**Gujarati:** ધ્યાન: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. ફોન કરો 1-800-385-4104 (TTY: 711).

**Urdu:** کریں اگر آپ اردو بولتے ہیں، تو آپ کو زبان کی مدد کی خدمات مفت میں دستیاب ہیں - کال 1-800-385-4104 (TTY: 711). خبردار:

**Vietnamese:** CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-800-385-4104 (TTY: 711).

**Italian:** ATTENZIONE: In caso la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il numero 1-800-385-4104 (TTY: 711).

**Hindi:** ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। 1-800-385-4104 (TTY: 711) पर कॉल करें।

**French:** ATTENTION: Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-800-385-4104 (ATS: 711).

**Greek:** ΠΡΟΣΟΧΗ: Αν μιλάτε ελληνικά, στη διάθεσή σας βρίσκονται υπηρεσίες γλωσσικής υποστήριξης, οι οποίες παρέχονται δωρεάν. Καλέστε 1-800-385-4104 (TTY: 711).

**German:** ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: 1-800-385-4104 (TTY: 711).

[AetnaBetterHealth.com/Illinois-Medicaid](https://www.aetna.com/illinois-medicaid)



**HealthChoice  
Illinois**

Illinois Department of  
Healthcare and Family Services



**Aetna Better Health®  
of Illinois**