



Primeros pasos con su bebé



Mamá saludable, bebé saludable
Guía para las mamás y las familias

[AetnaBetterHealth.com/Virginia](https://www.aetna.com/betterhealth/virginia)



Aetna Better Health® of Virginia



¡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 **1-800-279-1878 (TTY: 711)**.

Coordinadores de atención

Como miembro, puede recibir ayuda de un coordinador de atención. Esta persona la ayudará durante el embarazo y después del nacimiento de su bebé. Para obtener más información, simplemente llame al **1-800-279-1878 (TTY: 711)**.

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 **1-800-279-1878** (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 una tarjeta de regalo con un valor de \$50 solo por consultar a su médico. También puede recibir 300 pañales gratis. Una vez que el bebé nazca, podrá obtener un sacaleches gratis. Además, el bebé es elegible para la inscripción en Ted E. Bear, M.D.® Wellness Club.

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 cubierto si no tiene un medio de transporte propio.

- Llame al **1-800-734-0430**. Asegúrese de llamar al menos 3 días hábiles antes de la fecha en la que necesita el traslado.
- Ingrese en Internet en **member.modivcare.com**. Deberá registrarse. Luego, seleccione “Request Reservations” (Hacer reservas).

Apoyo a la lactancia a través de Pacify: acceso durante las 24 horas, los 7 días de la semana, a una red nacional de especialistas en lactancia (International Board-Certified Lactation Consultants®) y acceso a doulas mediante consultas por vídeo. Para obtener más información, llame al **1-800-279-1878** (TTY: 711).

New Moms Box y estipendio: usted puede ser elegible para recibir un paquete de cuidado New Moms Box con productos e información sobre beneficios para ayudarla en el cuidado de su bebé. Además, recibirá un estipendio mensual que le ayudará a obtener otras cosas que usted y el bebé necesiten durante los 12 meses posteriores al parto si se mantiene en contacto con su administrador de casos.

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 **1-800-279-1878** (TTY: 711).

Contenido



Hola, mamá

Qué hacer primero	6
Atención prenatal	7
Nutrición	10
Ejercicios	14
Sueño	15
Sexo	16
Protección	17
Malos hábitos	17
Abuso	22
Nacimiento	26
Nacimiento a término	26
Plan de parto	29
Plan de lactancia	30



Hola, bebé

Qué hacer primero	33
Consultas de bienestar infantil	36
Su salud mental	38
Depresión posparto	38
Estrés de la mamá	40
Seguridad del bebé	43
Golpe de calor	45
Seguridad respecto del plomo	46
Enfermedades, lesiones y accidentes	49
Cuidado para el bebé	53
Llanto y cómo calmar a su bebé	53
Descanso seguro	57
Dentición y atención dental	60
Alimentación y deposiciones	62
Ayuda	67



Hola, mamá

Qué hacer primero

Estos son algunos pasos clave que querrá dar ahora.

- 1. Elija y consulte a 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.
- 2. Elija el médico de su bebé antes del mes 7.** Al nacer, los bebés necesitan su propio médico (pediatra o médico de familia). No es el mismo médico que usted consulta durante el embarazo. Puede elegir el mismo médico que atiende a sus otros hijos. O simplemente llame al **1-800-279-1878 (TTY: 711)**. Podemos brindarle ayuda para encontrar a un médico.
- 3. Elija y consulte a su dentista ahora.** ¿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 bien, llame a DentaQuest al **1-888-912-3456 (TTY: 1-800-466-7566)**. Trabajamos con DentaQuest para proporcionar atención médica dental y bucal a adultos y niños.
Usted y sus hijos pueden obtener exámenes dentales y limpiezas dos veces al año, radiografías una vez al año, además de empastes y extracciones. Para obtener más información, llame al programa Smiles for Children al **1-888-912-3456**.

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.



Usted puede ser elegible para recibir un paquete de cuidado con una caja para las nuevas mamás con productos e información sobre beneficios para ayudarla en el cuidado de su bebé. Además, puede recibir un estipendio mensual que le ayudará a obtener otras cosas que usted y el bebé necesiten durante los 12 meses posteriores al parto si se mantiene en contacto con su administrador de casos.

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, altura 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 Tdap para protegerla a usted y a su bebé de la tos ferina (tos convulsa).

Pregúntele a su médico con qué frecuencia necesita controles prenatales

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

- Semana 4 a 28: un control por mes
- Semana 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 cualquier inquietud con su médico y siga sus consejos. Un coordinador de atención también puede ayudarla durante el embarazo. Para obtener más información, llame al **1-800-279-1878 (TTY: 711)**.



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

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 OTC 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 repente o por su cuenta. Esto podría ser perjudicial para usted y su bebé. Consulte la página 17 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 17.

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 las vitaminas adecuadas para crecer y estar saludables.

Los dulces y la comida chatarra no brindan los nutrientes que el bebé necesita. El bebé tendrá que “robar” 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:** 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
- **Lácteos reducidos en grasa o sin grasa:** leche, queso y yogur
- **Grasas saludables:** aguacate, 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 (400-800 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, Infantes y Niños (WIC). Para obtener más información, simplemente llame al **1-888-942-3663**. O visite vdh.virginia.gov/wic.

Evite infecciones y problemas alimentarios

La toxoplasmosis es una infección que puede transmitirse a través de la comida y de los animales. 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.

Consumir alimentos contaminados o que no estén bien cocidos también puede provocar toxoplasmosis. Consulte la tabla de la página 12 para obtener consejos, y evitar esta y otros tipos de enfermedades alimentarias.

Evite determinados alimentos durante el embarazo

Evite	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: fda.gov/food/consumers/advice-about-eating-fish
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)
Brotes crudos o poco cocidos, como alfalfa, trébol, frijol mungo y rábano	Brotes bien cocidos
Frutas o verduras sin lavar	Frutas y verduras lavadas o peladas

Fuente:

[foodsafety.gov/risk/pregnant/chklist_pregnancy.html](https://www.foodsafety.gov/risk/pregnant/chklist_pregnancy.html)

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.

Propóngase 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: exhale al levantar, inhale al relajar. Evite actividades que podrían hacerla caer o golpearse la panza.





Duerma y descansa lo suficiente

Existen muchos factores que pueden dificultar que descansa 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.
- Respete una rutina para dormir acostándose y despertándose a la misma hora. 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 esto 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.

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 los malos hábitos

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

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

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

Abandonar los malos 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 repente. Hacerlo puede perjudicarla y perjudicar a su bebé.

Si tiene un mal hábito, no sea tan dura con usted misma. 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 duren 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 juicio 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

Los bebés pueden desarrollar una adicción a algunas drogas antes del nacimiento. 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:

- 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 (NAS) se produce cuando los bebés se vuelven adictos a algunas sustancias antes del nacimiento. Los bebés pueden tener muchos problemas como resultado del NAS:

- 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 NAS, 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 de fumar 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 **222888**.
- Llame al **1-800-784-8669** en cualquier momento.
- Hable con un asesor para dejar de fumar en **livehelp.cancer.gov**.
- Visite **women.smokefree.gov/pregnancy-motherhood/quitting-while-pregnant/quit-for-two**.

Dejar de beber alcohol

- Visite **findtreatment.samhsa.gov**, o llame al **1-800-662-4357** (TTY: **1-800-487-4889**).
- Visite **aa.org**.

Dejar de consumir drogas o medicamentos con receta de manera incorrecta

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

Recibir ayuda de su plan de salud

- Llame al **1-800-279-1878** (TTY: **711**). Simplemente solicite hablar con su coordinador de atención. Estamos aquí para ayudar.

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 **1-800-279-1878 (TTY: 711)**.
- Llame a la Línea directa nacional contra la violencia doméstica al **1-800-799-SAFE (7233) (TTY: 1-800-787-3224)**.
- 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 María

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. María no vio venir el golpe a la panza. Él prometió que no lo haría de nuevo. María perdió el embarazo, pero salvó su vida al llamar 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
- Comer alimentos poco saludables
- Malos hábitos (fumar o beber)

Abuso o violencia sexuales y físicos

- Golpear, abofetear, patear, ahorcar, empujar, jalar del cabello
- 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 (PTSD)
- Depresión
- No poder concentrarse en el trabajo o los estudios
- Aborto, sangrado 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 artículos de atención personal, una muda de ropa y un juego adicional de llaves de la casa y del auto.



Durante todo el recorrido

Apunte a 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 kidshealth.org/en/parents/pregnancy-calendar-intro.html.

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 lo siguiente:

- 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
- Romper 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 afecciones de salud 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.
- Beba 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.



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 los 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 parto
- Qué sucede 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 embarazo. Pero debe inscribirse en las clases varios meses antes de la fecha de parto. Las clases se llenan rápidamente e incluyen temas como los siguientes:

- Signos y etapas del trabajo de parto
- Posiciones para el 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 **1-800-279-1878 (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. También constituye un método anticonceptivo natural hasta seis meses después del nacimiento (98% de protección). 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 Leche League al **1-877-452-5324**.
- Llame al **1-888-942-3663** para saber si es elegible para el programa para Mujeres, bebés y niños (WIC). O visite vdh.virginia.gov/wic.
- Llámenos al **1-800-279-1878 (TTY: 711)**. Estamos aquí para ayudar.

Controle sus niveles de plomo antes de amamantar

Pídale a su médico que controle sus niveles de plomo antes de comenzar a amamantar. El envenenamiento con plomo puede provocar nacimientos prematuros y abortos. Puede obtener más información en la página 46.



El apoyo para la lactancia se encuentra disponible a través de Pacify: acceso durante las 24 horas, los 7 días de la semana, a una red nacional de especialistas en lactancia (International Board-Certified Lactation Consultants®) y acceso a doulas mediante consultas por vídeo. Para obtener más información, llame al 1-800-279-1878 (TTY: 711).



Puede hacer que su vida sea más fácil con un sacaleches sin costo. Podrá extraer la leche cuando sea conveniente. 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 1-800-279-1878 (TTY: 711) para recibir su sacaleches gratuito. Luego, solicite hablar con su coordinador de atención.

Sepa cuáles son los signos del trabajo de parto

Los signos de un trabajo de parto normal son los mismos que los de uno prematuro. Consulte la página 27 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? Visite [nhtsa.gov/equipment/car-seats-and-boosters](https://www.nhtsa.gov/equipment/car-seats-and-boosters). 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.

1. Inscribalo en los servicios y beneficios. El bebé puede recibir beneficios hasta 12 meses después del nacimiento. Para inscribir a su bebé, solo:

- Llame a Cover Virginia al **833-522-5582 (TDD: 1-888-221-1590)** o al Departamento de Servicios Sociales (DSS) al **1-855-635-4370**.
- Visite **dss.virginia.gov/localagency/index.cgi** para encontrar su DSS local.

2. Programe una cita para la consulta de alta temprana:

- Antes de abandonar 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 del bebé
- Su lista de preguntas sobre la salud y atención del bebé

¿Tiene preguntas? Llame al **1-800-279-1878 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 08:00 a. m. a 05:00 p. m.

3. Programe una cita para una consulta de posparto para asegurarse de que está recuperándose:

- Dentro de la semana del nacimiento de su bebé
- Durante seis semanas después del nacimiento del 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. También tiene más tiempo para consultar sobre el control de la natalidad, la recuperación del cuerpo y el cuidado de usted misma.

4 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, 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 su médico coloca en el útero
- Diafragma: pequeño dispositivo que se coloca dentro de la vagina y cubre el cuello uterino
- 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



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

5. 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. Está atenta ante cualquier indicio de problemas de salud y llame a su médico si experimenta:

- Hemorragia 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 los pechos
- Dolor severo 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 presenta lo siguiente:

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



Si tiene miedo y no sabe qué hacer, recurra a la línea de enfermería disponible las 24 horas. Llame al 1-800-279-1878 (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

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Consulta de recién nacido/alta temprana (de 3 a 5 días después de llevar al bebé a casa) | <input type="checkbox"/> 9 meses |
| <input type="checkbox"/> 1 mes | <input type="checkbox"/> 12 meses |
| <input type="checkbox"/> 2 meses | <input type="checkbox"/> 15 meses |
| <input type="checkbox"/> 4 meses | <input type="checkbox"/> 18 meses |
| <input type="checkbox"/> 6 meses | <input type="checkbox"/> 24 meses |
| | <input type="checkbox"/> De 3 a 20 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 y adultos, en especial si están resfriados o han estado enfermos hace poco.

Más que melancolía posparto

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 conectarse con el bebé
- Dudas sobre si puede cuidar al bebé
- Aislamiento de amigos y familiares
- Pérdida de interés en las cosas 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 nueve 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 a 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

Ayuda

Si tiene pensamientos relacionados con hacerse daño

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 al **1-800-994-9662** (TDD: **1-888-220-5446**), o visite [womenshealth.gov/mental-health/get-help-now](https://www.womenshealth.gov/mental-health/get-help-now)

Si desea comunicarse con su coordinador de atención para obtener ayuda

Llámenos al **1-800-279-1878** (TTY: **711**)

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 55.

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 ni está lastimado o enfermo, 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** 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 también a ayudarla. 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 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. Instálolo correctamente.
- Nunca deje solo al bebé en un vehículo o en el asiento de seguridad fuera del vehículo.
- Recuerde que el bebé va en el asiento trasero. Lea los consejos de la página 45.
- No ponga al bebé en un asiento de seguridad para automóviles en un carro de compras.

Enfermedades graves

- Lleve al bebé a consultas de bienestar infantil para que reciba las vacunas que lo protegen. Puede obtener más información en la página 36.

Trauma craneal por maltrato (AHT)

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



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.

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 vehículo: 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 vehículo 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:

- Encuentre 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 a su médico.



Puede obtener traslado para ir a realizarse la prueba de detección de plomo. Simplemente llame al ModivCare al 1-800-734-0430. Asegúrese de llamar, al menos, tres días antes de la fecha en la que necesita el traslado.

Visite [cpsc.gov](https://www.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 visite vdh.virginia.gov/leadsafe.



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. Podrá 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

Vaya 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 sala de emergencias o llame al **911** en las siguientes situaciones:

- Comportamiento extraño, retraído o menos alerta
- Herida o corte grande y profundo, o en la cabeza, el pecho, el abdomen, las manos, la ingle o el rostro
- Hemorragia que no para 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 personal de control de envenenamiento al **1-800-222-1222**)
- Convulsiones (movimientos rítmicos y ausencia de reacción)
- Dificultad para respirar
- Labios o piel de color azul, morado o gris
- Ausencia de reacción

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: 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.

Asegúrese de informarnos que el bebé visitó la ER:

1-800-279-1878 (TTY: 711). También puede llamar al médico del bebé para una consulta de seguimiento. El médico querrá asegurarse de que el bebé esté bien.

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

¿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 **1-877-878-8940** 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 NAS (página 20) también pueden provocar irritabilidad y mucho llanto. Si el bebé tiene NAS, 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 alterar 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 en inglés) describe el llanto:

- **P**ico de llanto: llora más cada semana, con un pico a los 2 meses.
- **U**nexpected (inesperado): el llanto puede comenzar y usted no sabe por qué.
- **R**esistente a la relajación: puede 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 lllore 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 tranquilos.
- 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.

- Ofrezcalle 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 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 40. Luego, llame al médico del bebé para programar una consulta.

¿Necesita ayuda para mantener la calma? Visite dss.virginia.gov/family/cps/shaken_baby.cgi.



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 ocurren 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

- **Sí** coloque al bebé de espaldas cada vez que duerma (siestas y hora de acostarse) hasta que cumpla el primer año.
- **Sí** deje al bebé despierto boca abajo cuando usted esté observándolo.
- **Sí** utilice una superficie de descanso firme.
- **Sí** deje que el bebé comparta la habitación con usted, pero no su cama.
- **Sí** amamántelo, si puede, ya que esto ayuda a protegerlo.
- **Sí** ofrízcale 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 ni con otra persona.
- **No** deje que el bebé tenga demasiado calor durante las horas de sueño.
- **No** use productos que aseguran reducir el riesgo de SMSL/SUID.
- **No** use monitores cardíacos o respiratorios caseros a fin de reducir el riesgo de SMSL.
- **No** fume ni deje que otra persona fume cerca del bebé. En Virginia, es ilegal fumar en un vehículo 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 dss.virginia.gov/family/safe_sleep.cgi. Este es el Departamento de Servicios Sociales de Virginia. El programa Safe Sleep Virginia (Sueño seguro de Virginia) tiene aún más consejos y trucos para crear un espacio seguro y saludable para el bebé, incluido el programa Baby Box (Caja para el bebé).



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:

- 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

- Ofrézcale un anillo de dentición de goma firme para que lo mastique (evite los que están llenos de líquido o los de plástico). Los mordillos que se congelan pueden endurecerse demasiado y hacer daño.
- 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 suaves, 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 acetaminofeno (Tylenol® y otros) o el ibuprofeno si parece que el bebé siente mucho dolor. Pregúntele al médico del bebé cuánto medicamento administrar. **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. El Programa Smiles for Children ofrece atención dental a niños y mujeres embarazadas a partir de los 21 años. Para obtener más información, simplemente llame al **1-888-912-3456**.

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 31).

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. Simplemente llámenos al **1-800-279-1878 (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 12).
- 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 crudas o no pasteurizadas.
- 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.

No se preocupe 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 Virginia

Consulte su Manual para miembros para obtener más información acerca de sus beneficios. Visite

[AetnaBetterHealth.com/Virginia](https://www.aetna.com/betterhealth/virginia) si desea consultar el manual en línea. ¿Necesita una copia en formato papel de manera gratuita? Llámenos al **1-800-279-1878 (TTY: 711)**. También puede obtener un manual en otro idioma o en audio, con letra de tamaño grande o braille.

Aetna Better Health of Virginia

9881 Mayland Drive
Richmond, VA 23233

Departamento de Servicios para miembros y coordinadores de atención

1-800-279-1878 (TTY: 711)

Durante las 24 horas, los 7 días de la semana

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

1-877-878-8940

Before Baby Moms Club de Virginia

Este club gratuito se centra en brindar ayuda y apoyo a mujeres embarazadas. Para encontrar una reunión cerca de su domicilio, visite **[bbmomsclub.com](https://www.bbmomsclub.com)**.

CHIP de Virginia

El Programa de seguro médico para niños (CHIP) ofrece servicios a través de un programa de visitas a domicilio para ayudar a que las familias alcancen su máximo potencial. Puede obtener más información en **[familiesforwardva.org/chip-of-virginia](https://www.familiesforwardva.org/chip-of-virginia)**.

Cover Virginia

El bebé puede recibir beneficios por hasta 12 meses después del nacimiento. Para inscribir al bebé, llame al **833-522-5582**. O visite **[coverva.org](https://www.coverva.org)**. También puede presentar una solicitud personalmente en la oficina del Departamento de Servicios Sociales (DSS) de su área.

Servicios dentales

El Programa Smiles for Children ofrece atención dental a niños y mujeres embarazadas a partir de los 21 años. Para obtener más información, simplemente llame al **1-888-912-3456**. En el caso de las mujeres embarazadas, estos beneficios terminan al final del mes luego de los 60 días posteriores al nacimiento.

Traslados a las consultas de atención médica planificadas

Llame al **1-800-734-0430**. Asegúrese de llamar al menos 3 días hábiles antes de la fecha en la que necesita el traslado.

O ingrese al sitio web en member.modivcare.com.

Departamento de Servicios para Niños y Familias de Virginia

Encuentre servicios para padres en dss.virginia.gov/family/cfs_plan.cgi. O llame al **211** para obtener más información.

Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes 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 vdh.virginia.gov/wic o llame al **1-888-942-3663**.

Entrega de comidas a domicilio

Entrega de comidas a domicilio después del alta hospitalaria: 2 comidas por día durante 7 días, para un total de 14 comidas. Para obtener más información, llame al **1-800-279-1878** (TTY: 711) o visite AetnaBetterHealth.com/Virginia.

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 o 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:

- Proporciona asistencia y servicios gratuitos a las personas que tienen discapacidades para que se comuniquen con nosotros de manera eficaz, como los siguientes:
 - Intérpretes de lengua de señas calificados
 - Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Brinda servicios de idiomas gratuitos a 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: 4500 East Cotton Center Blvd
Attn: Civil Rights Coordinator
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>.

Aetna es la marca que se utiliza para los productos y servicios proporcionados por uno o más de los grupos de compañías subsidiarias de Aetna, lo que incluye a Aetna Life Insurance Company y sus filiales.

Multi-language Interpreter Services

English: Attention: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call the number on the back of your ID card or **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

Spanish: Atención: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación o al **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

Korean: 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 귀하의 ID 카드 뒷면에 있는 번호로나 **1-800-385-4104 (TTY: 711)** 번으로 연락해 주십시오.

Vietnamese: Chú Ý: nếu bạn nói tiếng việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Hãy gọi số có ở mặt sau thẻ id của bạn hoặc **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。請致電您的 ID 卡背面的電話號碼或 **1-800-385-4104 (TTY: 711)**。

Arabic: دمت المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل على الرقم الموجود مل حوطة: إذا كنت تتحدث باللغة العربية، فإن خ خلف بطاقتك الشخصيّة أو عل 1-800-385-4104 (للصم والبكم: 711)

Tagalog: Paunawa: Kung nagsasalita ka ng wikang Tagalog, mayroon kang magagamit na mga libreng serbisyo para sa tulong sa wika. Tumawag sa numero na nasa likod ng iyong ID card o sa 1-800-385-4104 (TTY: 711).

Persian: رایگان می توانید به خدمات کمک زبانی دسترسی داشته باشید. با شماره تماس بکیرید. اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، به صورت درج شده در پشت کارت شناسایی یا با شماره 1-800-385-4104 (TTY: 711)

Amharic: ማሳሰቢያ፡- አማርኛ የሚናገሩ ከሆነ ያለ ምንም ክፍያ የቋንቋ ድጋፍ አገልግሎቶችን ማግኘት ይችላሉ። በእርስዎ አይዲ ካርድ ጀርባ ወዳለው ስልክ ቁጥር ወይም በስልክ ቁጥር 1-800-385-4104 (TTY: 711) ይደውሉ።

Urdu: زبان سے متعلق مدد کی خدمات آپ کے لئے مفت دستیاب ہیں - پر رابطہ کریں- توجہ دیں: اگر آپ اردو زبان بولتے ہیں، تو اپنے شناختی کارڈ کے پیچھے موجود نمبر پر یا 1-800-385-4104 (TTY: 711)

French: Attention: si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le numéro indiqué au verso de votre carte d'identité ou le 1-800-385-4104 (ATS: 711).

Russian: Внимание: если вы говорите на русском языке, вам могут предоставить бесплатные услуги перевода. Позвоните по номеру, указанному на обратной стороне вашей идентификационной карточки, или по номеру 1-800-385-4104 (TTY: 711).

German: Achtung: Wenn Sie deutschen sprechen, können Sie unseren kostenlosen Sprachservice nutzen. Rufen Sie die Nummer auf der Rückseite Ihrer ID-Karte oder 1-800-385-4104 (TTY: 711) an.

Hindi: ध्यान दें: यदि आप हिंदी भाषा बोलते हैं तो आपके लिए भाषा सहायता सेवाएं नि:शुल्क उपलब्ध हैं। अपने आईडी कार्ड के पृष्ठ भाग में दिए गए नम्बर अथवा **1-800-385-4104 (TTY: 711)** पर कॉल करें।

Bengali: লক্ষ্য করুন: যদি আপনি বাংলায় কথা বলেন, তাহলে নি:খরচায় ভাষা সহায়তা পরিষেবা উপলব্ধ আছে। আপনার পরিচয়পত্রের উল্টোদিকে থাকা নম্বরে অথবা **1-800-385-4104 (TTY: 711)** নম্বরে ফোন করুন।

Kru: Tù de nâ jíé bò: ε yemâ wlu b`è`è ní a po |Klào Win, néé â-a win kwa cetiyo+ ne-lá, i belé-ó bi má-ó mû bô kó putu bô. Dá nóbâ né é nea-ó ní-á jíé jipolê katéh jε ná kpóh, m`óó **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

Igbo (Ibo): Nrụbama: Ọ bụrụ na ị na asụ Igbo, ọrụ enyemaka asụsụ, n'efu, dijiri gi. Kpọọ nọmba dị n'azụ nke kaadi ID gi ma ọ bụ **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

Yoruba: Àkíyèsí: Tí o bá sọ èdè Yorùbá, àwọn olùrànl'ọw'ọ ìpèsè èdè tí wá ní lẹ fún ọ l'ọf'ẹ'ẹ, pe n'ọńbà tí ó wà l'ẹyin káàdì ìdánimọ rẹ tàbí **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

[AetnaBetterHealth.com/Virginia](https://www.aetna.com/Virginia)

