



Su Guía para la Vida Después del Parto



¡Felicitaciones por el nacimiento de su bebé! Esperamos que este manual le sea útil mientras comienza a cuidar a su bebé y se recupera del parto. Como recordatorio, también ofrecemos lo siguiente:

- **Una línea de consultas de enfermería disponible las 24 horas.**
- **Apoyo y recursos para la lactancia materna.**
- **Ayuda para obtener un extractor de leche.**
- **Asistencia si está experimentando sentimientos de depresión o ansiedad.** (Comuníquese con nosotros para recibir apoyo si siente tristeza, agobio o decaimiento, o si está pensando en hacerse daño o lastimar a otras personas).
- **Métodos para ayudarle a disminuir o dejar de fumar, consumir alcohol o usar drogas.**
- **Medicamentos de venta libre que pueden estar disponibles sin costo para usted.** (Pregunte a su médico o llámenos para obtener más información).

Visite www.calvivahealth.org para obtener más información.

Complete aquí la información de su médico y del médico de su bebé para que la tenga a mano:

Nombre de su médico

Número de teléfono de su médico

Nombre del médico de su bebé

Número de teléfono del médico de su bebé

Recursos para usted y su bebé

Apoyo para usted

- ¿Siente tristeza, irritabilidad, desesperanza o preocupación con más frecuencia de lo normal? No está sola. Llame a la Línea Nacional de Crisis al **1-800-273-TALK (8255) (TTY: 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana.**
- Si su relación le hace cuestionar su seguridad o la seguridad de su bebé, llame al **1-800-799-7233 (TTY: 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana.**
- Visite [AllianceforPeriodSupplies.org](#) para encontrar organizaciones dedicadas a hacer que los productos menstruales sean accesibles en sus comunidades.
- Visite [ChooseMyPlate.gov](#) para obtener consejos sobre una alimentación saludable.

Apoyo para la lactancia

- Es posible que haya un consultor de lactancia disponible para usted. La Asociación Internacional de Consultores de Lactancia también puede ayudarle a encontrar un especialista en su área. Visite [ilca.org](#) y seleccione la opción “Find A Lactation Consultant” (Encontrar un consultor de lactancia).
- Para obtener consejos sobre la lactancia, como la extracción y el almacenamiento de la leche, visite <https://womenshealth.gov/breastfeeding>.

Recursos comunitarios

- Es posible que podamos ayudarle a conseguir transporte para sus citas de atención de salud. ¡Solo llámenos!
- Si necesita ayuda con el cuidado de niños, llame a Child Care Aware al **1-800-424-2246 (TTY: 711) los lun./mié./vie. de 9:30 a. m. a 6 p. m., hora del este (ET), y los mar./jue. de 8 a. m. a 4 p. m., ET**, para conocer sus opciones.
- Los pañales son costosos, pero los necesita para mantener a su bebé limpio y saludable. Visite [NationalDiaperBankNetwork.org](#) para encontrar un banco de pañales asociado cerca de usted.
- El Programa para Mujeres, Bebés y Niños (por sus siglas en inglés, WIC) puede proporcionarle alimentos saludables sin costo, educación en

nutrición y evaluaciones y remisiones a otros servicios de salud. También proporcionan fórmula para bebés, extractores de leche y otros recursos para la lactancia. Puede llamar a la Línea Nacional contra el Hambre al **1-800-548-6479 (TTY: 711), de lunes a viernes, de 7 a. m. a 10 p. m., ET**, o hablar con su médico, el departamento de salud local o el plan de salud para obtener más información sobre el WIC. También puede visitar [feedingamerica.org/find-your-local-foodbank](#) para encontrar una despensa de alimentos cerca de usted.

- Los mercados de agricultores son una excelente opción para encontrar alimentos saludables y asequibles mientras apoya a su comunidad. Algunos incluso aceptan beneficios del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (por sus siglas en inglés, SNAP). Visite [AMS.USDA.gov/local-food-directories/farmersmarkets](#) para encontrar un mercado en su área.
- Las bibliotecas públicas son un excelente lugar para pasar tiempo con su bebé y están disponibles sin costo. Visite <https://librarytechnology.org/libraries/uspublic> para encontrar una en su comunidad.

Opciones de salud reproductiva

- Su salud sexual es más que solo decidir cuándo o si queda embarazada nuevamente. Visite [GetTested.cdc.gov](#) para encontrar pruebas sin costo, rápidas y confidenciales cerca de usted.
- Visite [Bedsider.org/methods](#) o el Localizador de Clínicas de Planificación Familiar del Título X en [opa-fpclinicdb.hhs.gov/](#) para encontrar clínicas, recursos y apoyo para acceder a métodos anticonceptivos de bajo costo (o sin costo).

Apoyo para reducir el consumo de sustancias

- Si le preocupa cómo sus medicamentos pueden afectar la lactancia, hable con su médico o llame a MotherToBaby para obtener más información al **1-866-626-6847**

(TTY: 711), de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m., ET.

- Si está tratando de dejar de fumar, pida ayuda. Comuníquese directamente con Kick It California al 1-800-300-8086 (TTY: 711). Para servicios en español, llame al 1-800-600-8191. También puede inscribirse en línea en [www.kickitca.org](#). Los asesores para dejar de fumar están disponibles de lunes a viernes, de 7 a. m. a 9 p. m., y los sábados, de 9 a. m. a 5 p. m.
- Si está tratando de reducir o abandonar el consumo de alcohol u otras sustancias, hay ayuda disponible.
 - Consejo Nacional sobre Alcoholismo y Dependencia de Drogas **1-844-289-0879 (TTY: 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana.**
 - Servicio de Enrutamiento de Remisiones para Tratamiento de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias de los Estados Unidos **1-800-662-4357 (TTY: 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana.**

Visite [calvivahealth.org](#) para obtener consejos sobre cómo cuidar a su bebé.

Puede obtener más información sobre:

- Ayuda para que su bebé duerma toda la noche
- Envolver a su bebé de manera segura
- Pruebas de detección de plomo en su hogar y en el agua
- Consejos y recomendaciones para el tiempo boca abajo
- Cómo hacer que su hogar sea seguro para su bebé
- Tomar correctamente la temperatura de su bebé
- Vacunas
- Seguridad del asiento para el automóvil
- ¡Y mucho más!

¿Le preocupa la cobertura de atención de salud?

Visite [HealthCare.gov](#) para conocer sus opciones.

Contenido

- 5 Su Cuerpo Después del Parto**
- 7 Sus Sentimientos como Madre o Padre Primerizo**
- 8 Vacunas para Usted y las Personas que Cuidan a su Bebé**
- 9 Anticoncepción y Planificación Familiar**
- 11 Planificación Anticipada**
- 12 Consejos para la Lactancia**
- 15 Cómo cuidar los Senos Adoloridos Durante la Lactancia**
- 16 Sus Primeras Semanas en Casa**
- 19 Alimentación de su Bebé**
- 21 Cuidado de su Bebé**
- 24 Las Vacunas de su Bebé y las Consultas de Control de Bienestar para Niños**
- 26 Registro de Examen de Salud y Detección de Intoxicación por Plomo**
- 27 Qué Hacer si su Bebé Se Enferma**
- 29 Hitos del Desarrollo Durante el Primer Año de su Bebé**
- 30 Términos Importantes**

Su Cuerpo Después del Parto

Asegúrese de ver a su médico después del parto para el seguimiento y la atención continua. Estas visitas se denominan visitas posparto y son necesarias para asegurarse de que su cuerpo esté sanando después del parto.

Consulte a su médico.

Pregunte cuándo puede volver a tener relaciones sexuales y realizar otras actividades normales. Si tuvo presión arterial alta o diabetes antes o durante el embarazo, asegúrese de hacerse los exámenes necesarios durante su visita posparto.

Pida ayuda.

Acaba de tener a su bebé. Es buena idea pedir ayuda. Su cuerpo ha pasado por mucho, así que asegúrese de cuidarse. Esto también le ayudará a estar lo mejor posible para su bebé.

Descanse lo suficiente y pida ayuda con las tareas del hogar y para levantar objetos pesados. Pero asegúrese de no pasar demasiado tiempo acostada. Los movimientos suaves le ayudarán a sanar más rápidamente. Caminar también reduce el riesgo de que se formen coágulos de sangre en las piernas.

Visitas posparto

Su primera visita posparto es importante para su recuperación y debe realizarse dentro de las **primeras 3 semanas después del parto**. Si tuvo complicaciones durante el embarazo o tiene una afección crónica, su médico puede realizar pruebas adicionales.

La última visita debe realizarse dentro de las 12 semanas después del parto. Hable con su médico sobre el mejor calendario, según sus necesidades. Su cobertura de seguro puede cambiar después del parto, así que asegúrese de verificarla.

Molestias por no amamantar

Si no está amamantando, sus senos pueden estar adoloridos e hinchados hasta que la producción de leche se detenga. Esto puede tardar aproximadamente una semana. Para aliviar parte de la molestia, use un sostén firme y de buen soporte durante 24 horas y aplique compresas frías hasta que la producción de leche se detenga.

Recuperación después de una cesárea

Si tuvo un parto por cesárea, es posible que tenga algo de dolor, entumecimiento o picazón alrededor de la incisión. Esto es normal y debería mejorar con el tiempo. Use los analgésicos recetados por su médico.

Recuerde sostener su abdomen cuando estornude o tosa y usar almohadas para un mayor apoyo mientras alimenta a su bebé.

Si su incisión se ve muy roja, tiene secreción o se vuelve más dolorosa, puede haber una infección. Llame a su médico.

Las visitas posparto son muy importantes para asegurarse de que su cuerpo esté sanando después del parto.



Es importante controlarse la presión arterial durante la primera semana después del parto. Si no tiene un brazalete para medir la presión arterial, llame a CalViva Health. Es posible que podamos ayudarle a obtener uno.

Llame a su médico si su presión arterial es de 140/90 o más.

Llame al 911 de inmediato si su presión arterial es de 160/110 o más.

Síntomas Comunes que Puede Experimentar Durante la Recuperación Despues del Parto y Algunos Consejos Sobre Cómo Manejarlos.

| Síntoma | Qué esperar y qué puede hacer | Cuándo llamar al médico |
|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cansancio | <ul style="list-style-type: none">Trate de dormir una siesta, comer y ducharse cuando su bebé esté durmiendo.Lleve una alimentación saludable y beba muchos líquidos.Continúe tomando sus vitaminas prenatales.Pida ayuda a familiares y amigos. | <ul style="list-style-type: none">Tiene tanto cansancio que no puede cuidar de usted ni de su bebé.Tiene una temperatura mayor de 100.4. |
| Cólicos | <ul style="list-style-type: none">Esto es esperable durante siete días o más. Puede volverse más intenso durante la lactancia.Puede tomar un analgésico suave como ibuprofeno o naproxeno. | <ul style="list-style-type: none">Cólicos intensos que no se alivian con analgésicos. |
| Dolor en la zona anal o hemorroides dolorosas. | <ul style="list-style-type: none">Use una compresa fría durante las primeras 48 horas.Tome un baño de asiento (remoje la zona anal en una tina pequeña de plástico con agua tibia).Use bolas de algodón o almohadillas empapadas en hamamelis (witch hazel). *Use una botella con atomizador para lavar la zona anal varias veces al día.Use ungüentos y cremas de venta libre como hidrocortisona. * | <ul style="list-style-type: none">Tiene dolor intenso.Tiene mucha dificultad para orinar o defecar. |
| Sangrado y secreción vaginal | <ul style="list-style-type: none">Esto es normal durante las primeras semanas después del parto. | <ul style="list-style-type: none">Expulsa coágulos de sangre más grandes que una pelota de golf.Tiene sangrado vaginal intenso que empeora. |
| Hinchazón, dolor o enrojecimiento en las piernas o pantorrillas | <ul style="list-style-type: none">Es normal tener algo de hinchazón.Puede acostarse sobre su lado izquierdo al descansar o dormir.Eleve los pies.Trate de mantenerse fresca y use ropa holgada.Beba mucha agua. | <ul style="list-style-type: none">Si tiene más hinchazón en una pierna que en la otra, podría tratarse de un coágulo de sangre. |

*Es posible que pueda obtener estos artículos sin costo con una receta de su médico.

Conozca las señales de advertencia

La mayoría de las personas se recuperan del parto sin experimentar problemas graves, pero cualquier persona puede tener complicaciones después del parto. Conocer las señales de advertencia y saber qué hacer podría ayudar a salvarle la vida.

Llame al 911 de inmediato si presenta:

- Dolor en el pecho.
- Dificultad para respirar.
- Convulsiones.
- Pensamientos sobre lastimarse o dañar a otra persona.

Sus Sentimientos como Madre o Padre Primerizo

Después del parto, muchas personas experimentan una forma leve de depresión llamada “baby blues”.

Puede sentir cambios de ánimo, irritabilidad y ansiedad. Estos sentimientos suelen ser temporales y desaparecen en un plazo de 2 semanas. Si un día siente decaimiento y al siguiente está mejor, esto es totalmente normal. Puede sentir que debería estar feliz después de tener un bebé. ¡Dese un respiro! Este es un momento difícil. No hay nada de malo en sentirse emocional. Su cuerpo y su vida están pasando por muchos cambios.

Señales de depresión posparto

A veces, los sentimientos de tristeza son intensos y no desaparecen por sí solos. Si siente tristeza o preocupación con más frecuencia de lo normal, es posible que tenga depresión posparto. A continuación, se identifican algunas señales comunes de la depresión posparto:

- Llanto frecuente.
- Aislamiento de familiares y amigos.
- Pérdida de interés o placer en actividades que antes disfrutaba.
- Pérdida de peso.
- Sentimiento de inutilidad o culpabilidad.
- Pensamientos sobre la muerte o el suicidio. Si tiene estos pensamientos, llame para pedir ayuda de inmediato.

Si responde que sí a cualquiera de las siguientes preguntas, podría tener depresión:

- Durante el último mes, ¿con frecuencia ha sentido decaimiento, depresión o desesperanza?
- Durante el último mes, ¿con frecuencia ha tenido poco interés o placer en hacer cosas?

Si está teniendo estos sentimientos, busque ayuda de su médico, de una amistad o de su pareja. Hay apoyo disponible para usted. Puede encontrar nuestra página de recursos al final de este manual.

Cómo obtener ayuda

La depresión posparto puede tratarse con muy buenos resultados. Hay ayuda.

- Si está pensando en lastimarse o dañar a otras personas, envíe un mensaje de texto o llame a la línea de prevención del suicidio y crisis 988 Suicide & Crisis Lifeline. O bien, hable por chat en 988lifeline.org.
- Hable con su médico. Puede ayudarle a decidir los próximos pasos y la mejor manera de manejar sus emociones.
- Muchas personas consideran que hablar con un terapeuta puede ayudar. Si no siente confianza de hablar con un terapeuta, hable con un amigo, un familiar u otro parent o madre en quien confíe.
- Llámenos y conozca lo que ofrecemos. Llame a Servicios al Afiliado de CalViva Health sin cargo al **1-888-893-1569** (TTY: 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



Vacunas para Usted y los Cuidadores de su Bebé

Los bebés tienen más probabilidades de enfermarse por gérmenes durante sus primeros 6 meses de vida. Es muy importante que los padres y madres primerizos y los cuidadores de su bebé mantengan sus vacunas al día para proteger a su bebé.

Vacunas que debe recibir

- Si no se vacunó durante su embarazo, es posible que necesite las siguientes vacunas:
- Vacuna antigripal.
- Vacuna contra el tétanos, la difteria y la tos ferina (Tdap).
- Vacuna contra la varicela.

Vacuna antigripal

Dado que su bebé no puede recibir la vacuna antigripal hasta que cumpla 6 meses, la única manera de proteger a su bebé de problemas graves es que usted y las personas que rodean a su bebé reciban la vacuna antigripal.

El sistema inmunológico de su bebé no está completamente desarrollado al principio, por lo que su bebé es más propenso a enfermarse gravemente de la gripe, lo que puede provocar:

- Neumonía (una infección pulmonar grave).
- Deshidratación (cuando el cuerpo pierde demasiada agua).
- En casos poco frecuentes, la muerte.

Vacuna Tdap y tos ferina

Es posible que haya escuchado sobre la pertussis, o tos ferina. Esta enfermedad es muy contagiosa y puede causar neumonía y problemas respiratorios graves. La tos ferina puede ser mortal para los bebés. La vacuna Tdap protege contra la tos ferina, el tétanos y la difteria. Como su bebé no puede comenzar a recibir estas vacunas hasta que tenga 2 meses de edad, depende de usted proteger a su bebé.

Vacuna contra la varicela

La varicela es muy contagiosa para las personas que no han sido vacunadas. Los bebés no pueden recibir esta vacuna hasta que tengan al menos 12 meses de edad. Es posible que usted y las personas que cuidan a su bebé deban vacunarse contra la varicela para protegerlo.

Vacuna contra la COVID-19

Su bebé no puede recibir esta vacuna hasta que tenga seis meses de edad. El virus es muy contagioso y puede causar dificultad para respirar y otros síntomas graves. Vacunarse puede ayudar a evitar que usted y su bebé se enfermen gravemente a causa del virus. Es seguro recibirla durante la lactancia.



Otras personas que pueden necesitar vacunas

Asegúrese de que cualquier persona que viva con su bebé o lo cuide esté vacunada contra la gripe y la tos ferina. Todas las personas cercanas deben recibir la vacuna antigripal anual. Cualquier persona que no haya recibido previamente la vacuna Tdap debe intentar recibirla al menos 2 semanas antes de interactuar con su bebé.

Estas vacunas son seguras para las personas que están amamantando.

Anticoncepción y planificación familiar

Ahora que ya dio a luz a su bebé, es importante pensar si tendrá más hijos o cuándo los tendrá, y qué método anticonceptivo utilizará. A esto se le llama un plan de vida reproductiva.

Cree un plan de vida reproductiva

Hágase estas preguntas:

¿Me gustaría tener más hijos en el futuro?



Salud sexual

Puede usar condones junto con otra forma de anticoncepción. Los condones ayudan a detener la propagación de las ETS, como el VIH. Hay muchos tipos de condones y, por lo general, son económicos (y a veces sin costo). Mantenga el control de su cuerpo y visite GetTested.cdc.gov para encontrar pruebas de detección de ETS/ITS sin costo, rápidas y confidenciales.

¿Cuántos hijos me gustaría tener?

¿Cuánto tiempo quiero esperar antes de cursar un nuevo embarazo?

¿Qué método anticonceptivo tengo previsto usar hasta que quiera cursar un nuevo embarazo?

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

Uso de anticonceptivos durante la lactancia

La lactancia puede retrasar el regreso de su período, pero puede quedar embarazada antes de que reaparezca. Asegúrese de comenzar a usar un método anticonceptivo confiable antes de regresar a la actividad sexual.

Piense qué factores debería considerar antes de cursar un nuevo embarazo

Hágase estas preguntas:

¿Siento que cuento con apoyo emocional y salud física suficiente como para cursar un nuevo embarazo?



¿Hay ayuda disponible para dejar de fumar o abandonar el uso indebido de drogas antes de cursar un nuevo embarazo?

¿Tengo los recursos financieros para mantener a otro bebé?

¿Cuáles son mis planes para el futuro?

¿Cuento con relaciones de apoyo que me ayuden si tengo otro bebé?

Ahora que ha pensado en tomar el control de su vida reproductiva, el resto de esta sección hablará sobre formas seguras y eficaces de anticoncepción.

Manténgase en control

La vida está llena de cambios, especialmente después del parto. Si le preocupa qué opciones anticonceptivas estarán disponibles para usted si pierde la cobertura, visite la página de recursos al inicio de este manual. Estas opciones pueden ayudarle a mantener el control de su cuerpo y de su futuro.

En los EE. UU., se estima que el 50% de los embarazos no son planificados.

— The Shriver Report

Planificación anticipada

Existen muchas formas seguras de anticoncepción que puede usar y que se adaptan a su plan de vida reproductiva. **Es mejor esperar al menos 18 meses antes de cursar un nuevo embarazo.** Períodos más cortos entre embarazos aumentan los riesgos para usted y su futuro bebé. Contar con un tiempo adecuado entre embarazos también puede ayudar a proteger a su futuro hijo/a contra el síndrome de muerte súbita del lactante (por sus siglas en inglés, SIDS). Hable con su médico sobre las mejores opciones para usted y sus necesidades de planificación.

Anticoncepción a corto plazo

Si puede querer tener hijos en los próximos años.

| Nombre | Eficacia | Detalles del producto |
|-----------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Inyecciones anticonceptivas | 94% | Proporcionan hormonas que previenen el embarazo. Debe recibir la inyección cada 3 meses. Por lo general, detiene el período temporalmente. Algunas personas aumentan de peso con la inyección. |
| Anillo vaginal | 91% | Un anillo flexible de plástico que se coloca en la vagina. Libera hormonas que previenen el embarazo. Puede colocarlo y retirarlo de forma independiente. No lo sentirá durante las relaciones sexuales. Debe reemplazarlo cada 4 semanas. |
| Píldoras anticonceptivas | 91% | Proporcionan hormonas que previenen el embarazo. Fácil de usar y muy eficaz cuando se toma correctamente. Debe tomarlas todos los días. |

Anticoncepción reversible de acción prolongada (por sus siglas en inglés, LARC).

Si sabe que no desea tener hijos en los próximos años. En algunos casos, estos métodos pueden colocarse en el hospital inmediatamente después del parto.

| Nombre | Eficacia | Detalles del producto |
|--------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Implante anticonceptivo | 99.95% | Se coloca una varilla pequeña debajo de la piel de la parte superior del brazo y libera hormonas que previenen el embarazo. Funciona durante 3 años y se retira fácilmente. Vuelve a tener su ciclo menstrual habitual después de que se retira. Existe la posibilidad de que presente sangrado irregular, dolores de cabeza o acné. |
| Dispositivo intrauterino (DIU) | 99.20% | Un dispositivo de plástico en forma de T que se coloca dentro del útero para prevenir el embarazo. Es una buena opción si no desea tener hijos durante varios años. En algunos casos, esto puede colocarse en el hospital inmediatamente después del parto. |

Anticoncepción permanente

Si sabe que no desea tener más hijos y prefiere un método anticonceptivo permanente.

| Nombre | Eficacia | Detalles del producto |
|-------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vasectomía de la pareja | 99.85% | Se cortan los conductos que transportan los espermatozoides desde los testículos de su pareja. Es una excelente opción si solo tiene una pareja. Este procedimiento puede realizarse con anestesia local. |
| Ligadura de trompas | 99.50% | Se bloquean las trompas que transportan los óvulos hacia el útero. En algunos casos, este procedimiento puede realizarse inmediatamente después de que nazca su bebé. Si desea realizarse una ligadura de trompas, hable con su médico antes del parto. En algunos casos, se debe firmar un formulario de consentimiento al menos 30 días antes del procedimiento. |

Si desea obtener más información sobre estos métodos anticonceptivos, visite el sitio web de su plan de salud. Puede obtener más información sobre los posibles efectos secundarios, cuándo puede volver a cursar un embarazo y más.

Consejos para Amamantar

Elegir amamantar es uno de los mejores regalos que puede darle a su bebé. Además de ser la mejor nutrición para su bebé, también tiene grandes beneficios para usted. Los siguientes son algunos consejos para ayudarle a tener una experiencia de lactancia exitosa.

Cuídese

Cuando amamanta, es especialmente importante descansar lo suficiente, beber muchos líquidos y llevar una alimentación bien equilibrada.

Amamantar requiere algo de práctica, pero vale la pena. Cuanto más tiempo amamante, mayores serán los beneficios para su salud y la de su bebé.

Cómo lograr mayor comodidad al amamantar

Es importante que tenga mayor comodidad y ayude a su bebé a lograr un buen agarre. También puede usar almohadas debajo de los brazos, los codos, el cuello o la espalda para brindarse mayor comodidad y apoyo. Tenga en cuenta que lo que funciona bien para una toma puede no funcionar igual para la siguiente. Siga probando diferentes posiciones hasta que sienta comodidad.

Algunas personas consideran útiles las posiciones que se muestran en la página siguiente.

Tres pasos para un buen agarre

- 1** Sostenga el pecho cuando sea necesario. Sostenga con el pulgar arriba y cuatro dedos debajo, asegurándose de que todos los dedos queden detrás de la areola (la piel más oscura alrededor del pezón).
- 2** Asegúrese de que la boca de su bebé esté bien abierta. Puede rozar suavemente el labio del bebé con el pezón para ayudar a que abra más la boca.
- 3** Acerque al bebé hacia usted y manténgalo cerca. El bebé tomará una gran parte del pecho y quedará bien acercado, de modo que tanto el mentón como la punta de la nariz estén cerca del pecho o lo toquen. No se preocupe, su bebé no se asfixiará. Los bebés pueden respirar mientras se alimentan.



Posición de Cuna

Esta es una posición fácil y común que resulta cómoda para la mayoría de las personas y los bebés. Sostenga a su bebé con la cabeza apoyada sobre su antebrazo. Todo su cuerpo debe estar orientado hacia el suyo.

Posición de Cuna Cruzada o de Transición

Esta posición es útil para bebés prematuros o con una succión débil. Brinda apoyo adicional a la cabeza y puede ayudar a que el bebé mantenga un buen agarre. Sostenga a su bebé con el brazo opuesto al pecho que está utilizando. Sostenga la cabeza de su bebé con la palma de la mano en la base del cuello.

Posición de Pelota de Fútbol Americano

Esta posición es útil para personas que tuvieron una cesárea. También funciona para personas con senos grandes, pezones planos o invertidos, o con un reflejo de eyeccción de leche fuerte (el reflejo que libera la leche). También es útil para bebés que prefieren estar más erguidos. Esta posición le permite ver y controlar mejor la cabeza de su bebé. También mantiene al bebé alejado de la incisión de la cesárea. Sostenga a su bebé a su costado, recostado boca arriba. La cabeza del bebé debe estar al nivel del pezón. Sostenga la cabeza de su bebé con la palma de la mano en la base de la cabeza (de modo que el bebé quede casi debajo del brazo).

Posición de Lado

Esta posición es útil para personas que tuvieron una cesárea. Puede ayudarle a descansar más mientras el bebé se alimenta del pecho. Acuéstese de lado con su bebé frente a usted y acérquelo a su cuerpo. Su bebé estará orientado hacia su cuerpo.



Referencia: Oficina para la Salud de la Mujer, Departamento de Salud y Servicios Huymanos de EE. UU. (2012). Learning to Breastfeed. Consultado en <https://womenshealth.gov/breastfeeding>.

Señales de un buen agarre

- El agarre se siente cómodo para usted y no causa dolor ni pellizcos.
- El pecho de su bebé está apoyado contra su cuerpo y no necesita girar la cabeza mientras se alimenta.
- Se ve un poco o no se ve la areola, según el tamaño de su areola y el tamaño de la boca de su bebé. Si la areola está visible, verá más por encima del labio del bebé y menos por debajo.
- Puede escuchar o ver a su bebé tragando. Algunos bebés tragan tan silenciosamente que una pausa en la respiración puede ser la única señal de que están tragando.
- Puede ver que las orejas de su bebé se mueven ligeramente.
- Los labios de su bebé se voltean hacia afuera, como labios de pez, no hacia adentro. Es posible que no pueda ver el labio inferior.
- El mentón de su bebé toca su pecho.



Consejo para la lactancia

Si no puede notar si el labio inferior de su bebé está hacia afuera o si siente que las encías muerden el pezón, presione suavemente la parte inferior del mentón para ayudar a que abra más la boca y a que el labio inferior quede hacia afuera.

¿Qué es un consultor de lactancia?

Un consultor de lactancia es una persona capacitada para ayudar a las madres y los padres con la lactancia. La Asociación Internacional de Consultores de Lactancia puede ayudarle a encontrar un especialista en su área. Visite el sitio web en <https://ilca.org/why-ibclc-falc>.

Beneficios de la leche materna para el bebé

- Protege contra infecciones gastrointestinales (vómitos y diarrea).
- Disminuye el riesgo de infecciones del oído, resfriados y sibilancias.
- Reduce la probabilidad de desarrollar obesidad, algunos tipos de cáncer, diabetes y otras enfermedades.

Beneficios de la lactancia para usted

- Ayuda a recuperarse del parto.
- Ayuda a quemar calorías.
- Disminuye el riesgo de algunos tipos de cáncer, osteoporosis, enfermedades cardíacas y diabetes.
- Disminuye el riesgo de depresión posparto.

Cómo Cuidar los Senos Adoloridos Durante la Lactancia

Los siguientes son algunos síntomas que puede experimentar cuando comienza a amamantar y sugerencias sobre cómo manejarlos. Tenga en cuenta que estos síntomas suelen ser temporales.

| Síntoma | ¿Cómo puedo prevenirlo? | ¿Cómo puedo tratarlo? |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pezones adoloridos, secos o agrietados | <ul style="list-style-type: none">Asegúrese de que su bebé logre un buen agarre y tenga suficiente tejido mamario dentro de la boca. Esto creará un sellado firme.Deje que su bebé succione mientras la succión sea fuerte. Si su bebé comienza a dormitar o solo a mordisquear, detenga la alimentación. Coloque un dedo en la boca de su bebé, junto al pezón, para ayudar a que suelte el agarre. No retire al bebé bruscamente.Enjuague los pezones con agua después de la lactancia. No use jabón. Quédese sin sostén o déjelo abierto para que los pezones se sequen al aire libre durante un corto período de tiempo. | <ul style="list-style-type: none">Colóquese una crema con lanolina en el pezón después de la lactancia. Use únicamente las cremas o medicamentos que su médico le indique. Retire la crema antes de la siguiente toma. |
| Senos llenos y adoloridos | <ul style="list-style-type: none">Amamante o extraiga leche cada 2 a 4 horas.Asegúrese de que su bebé se alimente de ambos senos en cada toma.Tome una ducha caliente o aplique una compresa térmica antes de la alimentación para ayudar a liberar la leche.Use un sostén de buen soporte. Asegúrese de que no esté demasiado ajustado. | <ul style="list-style-type: none">Tome un analgésico suave como acetaminofén (TYLENOL®).Coloque compresas frías o una bolsa de guisantes congelados sobre los senos entre tomas. |

Ayuda con la lactancia

Si tiene dificultades con la lactancia o con sus senos, visite www.calvivahealth.org o la página de recursos al final de este manual.



Si está amamantando, esté atenta a la mastitis.

Si tiene un seno adolorido, enrojecido y doloroso, con escalofríos, fiebre y síntomas similares a los de la gripe, es posible que tenga una infección llamada mastitis. La mastitis se produce por conductos de leche obstruidos o cuando bacterias ingresan al seno. La mastitis debe tratarse con antibióticos. Llame a su médico si cree que puede tener mastitis.



Sus Primeras Semanas en Casa

Ir a casa con un bebé recién nacido puede resultar abrumador.

Los siguientes son algunos consejos excelentes para ayudarle a aliviar sus preocupaciones sobre el cuidado de su bebé cuando llegue a casa por primera vez.

¿Cuándo debe su bebé ver a su médico por primera vez?

Es muy importante llevar a su bebé a ver a su médico dentro de la primera semana después del nacimiento y nuevamente antes de que cumpla 1 mes de edad. Es una buena idea programar estas citas antes de salir del hospital. Los bebés menores de 1 mes pueden enfermarse rápidamente.

Si su recién nacido parece enfermo, tiene fiebre, se alimenta mal o duerme demasiado, llame a su médico de inmediato.

¿Qué debería hacer con respecto a las visitas?

Es probable que sienta mucho cansancio cuando llegue a casa por primera vez después del hospital. Si puede, trate de posponer las visitas al principio. Está bien limitar las visitas o establecer un horario. Si permite visitas, asegúrese de que se laven las manos antes de cargar a su bebé. El sistema inmunológico de los bebés no está completamente desarrollado, por lo que se enferman con facilidad, lo cual puede ser peligroso. Si alguien no se siente bien, pídale que visite en otro momento.

Pida a cualquier persona que vaya a estar cerca de su bebé que reciba las vacunas Tdap y antigripal.

¿Con qué frecuencia debe alimentar a su bebé?

Por lo general, los bebés comen de 8 a 12 veces al día y consumen en promedio de 1.5 a 3 onzas por toma durante la primera o segunda semana. Alimente a su bebé cada vez que parezca tener hambre. Si espera hasta que esté llorando, a menudo es más difícil calmar al bebé para la alimentación.

Preste atención a las señales. Los bebés pueden chasquear los labios, sacar la lengua, mover la cabeza de un lado a otro o llevarse las manos a la boca como señal de que tienen hambre.



¿Cómo sabe si su bebé está comiendo lo suficiente?

El aumento de peso es la principal manera de saber si su bebé está comiendo lo suficiente. El médico de su bebé revisará su peso en cada visita. Es normal que los bebés pierdan un poco de peso al principio. Recuperarán ese peso en un par de semanas.



Observe los cambios en los pañales de su bebé. Debería observar al menos 6 pañales mojados y de 3 a 4 pañales con evacuaciones por día.

¿Cuándo puede bañar a su bebé?

Los bebés solo deben recibir baños de esponja hasta que se caiga el cordón umbilical, lo cual suele ocurrir entre 1 y 2 semanas después del nacimiento.

¿Cómo puede asegurarse de que su bebé esté seguro al dormir?

Siempre debe acostar a su bebé boca arriba para dormir, a menos que su médico le indique lo contrario. Use una cuna o moisés con sábanas bien ajustadas. Usted y su bebé nunca deben dormir en la misma cama. Nunca coloque a su bebé en sofás, camas de agua u otras superficies blandas.

Mantenga el área donde duerme su bebé libre de “objetos”. No coloque objetos blandos, juguetes, almohadas, ropa de cama suelta ni protectores de cuna.

Mantenerse Saludable

Llame al médico de su bebé para programar las consultas de control de bienestar para niños y a su médico para programar sus visitas posparto. Las primeras visitas de su bebé deben realizarse dentro de la primera semana después del parto y no más de 30 días después del nacimiento. Sus primeras visitas posparto son importantes para su recuperación y deben realizarse dentro de las primeras 3 semanas después del parto. La última visita debe realizarse dentro de las 12 semanas después del parto.

Llame para conocer las opciones de cobertura de atención de salud para su bebé.



¿Cómo Puede Asegurarse de que su Bebé Esté Seguro al Dormir?

- 1** Asegúrese de que el área donde duerme su bebé esté en la misma habitación, cerca de donde usted duerme.
- 2** Vista a su bebé con ropa para dormir, como una manta usable. No use mantas sueltas ni abrigue en exceso a su bebé.
- 3** Siempre acueste a su bebé boca arriba para dormir, tanto para las siestas como por la noche.
- 4** Use una superficie firme y plana para dormir, como un colchón en una cuna aprobada por normas de seguridad, cubierto con una sábana ajustable.



- **No acueste a su bebé a dormir en una cama para adultos, en un sofá o en una silla, ni solo, ni con usted ni con ninguna otra persona.**
 - **No fume ni permita que otras personas fumen cerca de su bebé.**
 - **No coloque almohadas, mantas, cobijas de piel ni protectores de cuna en el área donde duerme su bebé.**
 - **Mantenga los objetos blandos, juguetes y ropa de cama suelta fuera del área donde duerme su bebé.**
- Asegúrese de que nada cubra la cabeza del bebé.**



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

Sueño seguro

El sueño seguro es importante para la salud de su bebé. Puede ayudar a proteger a su bebé del síndrome de muerte súbita del lactante (por sus siglas en inglés, SIDS). El SIDS también se conoce como muerte en la cuna.

Los factores de riesgo del SIDS incluyen:

- La posición para dormir del bebé. Su bebé siempre debe dormir boca arriba, a menos que su médico le indique lo contrario.
- Fumar durante el embarazo.
- Nacimiento prematuro.
- Exposición al humo ambiental de tabaco.

Alimentación de su Bebé

Es importante comenzar bien el camino de su bebé hacia una buena nutrición. La Academia Americana de Pediatría recomienda que los bebés reciban solo leche materna o fórmula durante los primeros 6 meses de vida. Una vez que su bebé comience a comer alimentos sólidos, continúe ofreciendo leche materna o fórmula al menos hasta el año de edad.

Siga las señales de su bebé

Incluso inmediatamente después del nacimiento, los bebés son buenos en indicar si están comiendo lo suficiente. Buscan el pecho (mueven la cabeza cuando se les acaricia la mejilla), chasquean los labios, lloran o se llevan las manos a la boca cuando tiene hambre. Alimentar a su bebé siguiendo estas señales se llama alimentación a demanda.

Tiempo de alimentación

Cada toma debe durar aproximadamente de 10 a 20 minutos. Tanto los bebés alimentados con leche materna como los alimentados con biberón necesitarán tomas durante el día y la noche (cada 2 a 4 horas) por lo menos durante el primer mes o dos. Es posible que note algunos estirones de crecimiento, momentos en los que su bebé tendrá más hambre y comerá con mayor frecuencia. Siga las señales de su bebé. Por lo general, saben la cantidad de alimento que necesitan.

Evite la Sobrealimentación

La sobrealimentación puede causar regurgitación y puede conducir a la obesidad. Los bebés alimentados con biberón no deben consumir más de 7 a 8 onzas por toma ni más de 32 a 36 onzas al día.

Todos los Bebés Son Diferentes

Las consultas de control de bienestar para niños le permitirán hablar con el médico de su bebé sobre su crecimiento y alimentación.

¿Cuándo está listo su bebé para empezar con alimentos sólidos?

- Tiene al menos entre 4 y 6 meses de edad y pesa 13 libras.
- Puede sentarse erguido y mantener la cabeza levantada.
- Traga los alimentos en lugar de empujarlos hacia afuera con la lengua.
- Se lleva las manos o los juguetes a la boca.
- Muestra interés por la comida al inclinarse hacia adelante y abrir la boca.

¿Con qué alimentos debería comenzar?

Asegúrese de comenzar con un solo alimento a la vez y probarlo durante unos días antes de agregar cualquier otro. Esto le da la oportunidad de ver si su bebé presenta algún problema, como gases, diarrea, vómitos o sarpullido. Puede usar alimentos comerciales para bebés o prepararlos usted. No le dé a su bebé ningún alimento que pueda causar que se ahogue. Hable con el médico de su bebé sobre lo que recomienda.



Programa para Mujeres, Bebés y Niños (WIC)

El WIC es un programa de nutrición especial para familias de bajos ingresos. El WIC puede proporcionarle alimentos saludables sin costo, educación en nutrición y evaluaciones y remisiones a otros servicios de salud. Las personas participantes de WIC que eligen amamantar reciben un paquete de alimentos mejorado y pueden participar en WIC por más tiempo. Hable con su médico, el departamento de salud local o el plan de salud para obtener más información sobre WIC.

Primeras comidas

Cuando comience a ofrecer alimentos sólidos, coloque una pequeña cantidad en una cuchara y ofrézcalo mientras su bebé está sentado. Puede mezclarla con un poco de leche materna o fórmula para mantener una consistencia más líquida. No lo ofrezca en un biberón, ya que esto puede causar que se ahogue.

Información sobre la fórmula

Si no puede (o decide no) amamantar, la fórmula también es una opción saludable. Hable con el médico de su bebé sobre la fórmula adecuada para su bebé. Si elige una fórmula en polvo y tiene previsto prepararla con agua del grifo, asegúrese de que la fuente de agua sea segura. Haga analizar el agua para detectar plomo si vive en una casa antigua o si le preocupa la calidad del agua.

Prepare la fórmula en polvo exactamente según las instrucciones. **No agregue agua adicional para que rinda más. Esto puede dañar a su bebé.**



Cuidado de su Bebé

Cargar a su bebé por primera vez es una sensación muy especial. Aunque ha llevado a su bebé durante 9 meses, tomará tiempo para que usted y su bebé se conozcan.

En las próximas semanas y meses, aprenderá qué necesita su bebé para estar feliz, saludable y seguro.

Qué hacer cuando su bebé llora

El llanto es una reacción natural en los bebés. Por lo general, durante los primeros 3 meses de vida, los bebés tienen entre 1 y 2 horas de llanto sin causa aparente repartidas a lo largo del día. Si su bebé está llorando, asegúrese de que sus necesidades básicas estén cubiertas. Si ya los cambiaron y alimentaron y no tiene fiebre, intente calmarlo o consolarlo.

Formas de consolar a un bebé que llora

- Cargue a su bebé. No se malcria a un bebé por cargarlo demasiado.
- Hábilele o cántele suavemente a su bebé, ponga música o encienda una máquina de sonido.
- Mézalo suavemente o camine con su bebé.
- La succión ayuda a calmar a los bebés, por lo que puede probar con un chupete. (Está bien usarlo con bebés que se alimentan con leche materna una vez que la lactancia esté bien establecida).
- Envuelva a su bebé de forma ajustada en una manta con los brazos adentro. A esto se le llama envolver al bebé.



Nunca sacuda a un bebé que llora

Si usted o los cuidadores de su bebé se sienten frustrados, coloque con calma al bebé en un lugar seguro, como una cuna. Llame a familiares y amigos y diga que necesita ayuda. Salga a caminar, lea una revista o mire televisión hasta que se sienta bien. Nunca sacuda a un bebé, ya que los músculos de su cuello son demasiado débiles para sostener la cabeza y esto puede ser mortal.



Qué hacer durante la dentición

Es muy importante comenzar con una buena higiene oral desde temprano. Una vez que vea el primer diente de su bebé, debe limpiarlo con un cepillo de dientes suave y una pequeña cantidad (del tamaño de un grano de arroz) de pasta dental con fluoruro, dos veces al día. A la mayoría de los bebés les comienzan a salir los dientes alrededor de los 6 meses de edad



¿Qué puede brindarle ayuda?

- Frotar suavemente las encías de su bebé con un dedo limpio.
- Chupetes o mordedores de goma firme. (A algunos bebés les gustan fríos, pero no los congele, ya que se endurecen demasiado y pueden lastimar las encías de su bebé).
- Los medicamentos que se frotan en las encías por lo general no funcionan y pueden causar daño si el bebé traga demasiado.
- Hable con el médico de su bebé si nada está funcionando. La dentición puede no ser la causa de los síntomas.

Señales de dentición

- Babeo.
- Irritabilidad.
- Morder objetos con fuerza.
- Encías inflamadas y sensibles.

Prevención de caries

- Programe la primera cita dental de su bebé cuando aparezca el primer diente y antes de que cumpla su primer año.
- No acueste a su bebé con un biberón de leche o jugo. Esto puede causar caries dentales graves conocidas como “caries de biberón”.
- Evite darle a su bebé jugo de frutas, refrescos y otras bebidas azucaradas. Las bebidas azucaradas pueden quedarse en los dientes y causar caries.
- Hable con el médico o el dentista de su bebé sobre el barniz de fluoruro, que puede aplicarse en los dientes del bebé para prevenir las caries.

Cómo bañar a su bebé después de que se haya caído el cordón umbilical

Siempre que limpie bien el área del pañal, no debería ser necesario bañar a su bebé más de 3 veces por semana. Bañarlo con demasiada frecuencia puede resecer la piel.

Establezca una rutina de baño. Por lo general, su bebé no necesitará un baño todas las noches, pero establecer una rutina ayudará a regular su reloj biológico. Si la rutina del baño conduce a la hora de dormir, su bebé estará más relajado y (con suerte) será más fácil de dormir.



Cómo mantener a su bebé seguro

Seguridad en el hogar

- Nunca deje a su bebé solo en una mesa para cambiar pañales, cama, sofá o silla. Mantenga una mano sobre su bebé en todo momento. Incluso los recién nacidos pueden moverse de repente y caerse. Cuando no pueda cargar a su bebé, colóquelo en un lugar seguro, como una cuna o un corral.
- Para evitar que su bebé se atragante, mantenga fuera de su alcance objetos pequeños como monedas, pelotas pequeñas y juguetes con piezas pequeñas. Los juguetes seguros para bebés tienen bordes lisos y no tienen piezas pequeñas que puedan desprendérse.
- Nunca deje a su bebé solo con niños más pequeños o mascotas. Es posible que no comprendan lo que está ocurriendo con el nuevo bebé.
- Mantenga a su bebé alejado del humo ambiental de tabaco. Nunca fume dentro de su hogar ni en su automóvil. Pida a las personas que fuman que se cambien con ropa limpia antes de cargar a su bebé.
- La exposición al plomo puede causar problemas de aprendizaje y comportamiento. Los niños pequeños son los que corren mayor riesgo. La mayor fuente de exposición al plomo proviene de la pintura en viviendas construidas antes de 1978 o del agua contaminada. Haga analizar el agua para detectar plomo si vive en una casa antigua o si le preocupa la calidad del agua.

Seguridad frente al sol

La exposición directa al sol no es segura para su bebé. Durante los primeros 6 meses, evite la exposición al sol tanto como sea posible y use protector solar solo en áreas pequeñas, como la cara o las manos. La mayoría de los protectores solares no son seguros para bebés menores de 6 meses. La mejor protección es la sombra. Si sale a caminar, asegúrese de que su bebé esté cubierto con una manta ligera. Si el cochecito tiene una capota que le da sombra a su bebé, utilícela. Hable con el médico de su bebé si tiene alguna pregunta sobre cómo proteger la piel de su bebé.

Seguridad en el automóvil

Su hijo/a debe viajar en un asiento de seguridad para automóvil cada vez que viaje en un vehículo. El asiento debe colocarse orientado hacia atrás y en el asiento trasero. La Academia Americana de Pediatría indica que los bebés deben viajar orientados hacia atrás hasta alcanzar el peso o la estatura máximos permitidos por el fabricante del asiento de seguridad.

Recuerde que nunca debe dejar a su bebé solo dentro de un automóvil, ni siquiera por un minuto.

Humo ambiental de tabaco

El humo ambiental de tabaco es peligroso, especialmente para los bebés. Los bebés expuestos tienen mayor riesgo de enfermedades graves y del síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS), también conocido como muerte en la cuna, y son más propensos a presentar tos, neumonía, infecciones del oído, dolor de garganta y empeoramiento del asma. Siempre mantenga a su bebé alejado del humo ambiental de tabaco.



El uso de drogas y alcohol alrededor del bebé puede limitar su capacidad para cuidarlo y puede poner al bebé en peligro. Para obtener ayuda para encontrar tratamiento, consulte la página de recursos al inicio de este manual.

Las Vacunas de su Bebé y las Consultas de Control de Bienestar para Niños

Su bebé debe ser atendido con frecuencia durante su primer año para las consultas de control de bienestar para niños. Estas consultas son diferentes de las visitas por enfermedad, que abordan un problema específico de su bebé, como fiebre o tos.

Cómo elegir un médico para su bebé

Si su bebé no ha visto a su médico desde que regresó a casa del hospital, programe la cita de inmediato. Si necesita ayuda para encontrar un médico para su bebé, pida recomendaciones a su médico o a sus amigos, o llame a CalViva Health para solicitar una remisión.

Qué esperar

En cada una de las consultas de control de bienestar para niños, se pesará y medirá a su bebé para asegurarse de que esté creciendo a un ritmo constante. Se realizará un examen físico y su bebé puede recibir vacunas (también llamadas inmunizaciones o inyecciones) o pruebas de detección.

Hablará sobre temas como la alimentación, la nutrición, el sueño, el cuidado del recién nacido, la seguridad, el desarrollo y asuntos familiares.

Detección de plomo

La única manera de saber si su hijo/a tiene intoxicación por plomo es mediante un análisis de sangre. Asegúrese de que se evalúe a su hijo/a o se le realice una prueba de detección de exposición al plomo, por lo general a los 1 y 2 años de edad.

Calendario de vacunación para niños

Las vacunas ayudan a prevenir enfermedades graves. Este cuadro le ayudará a llevar un registro de cuándo debe recibir su hijo/a cada vacuna. Si su hijo/a no recibe sus vacunas a la edad que se muestra debajo, aún debe recibir esa vacuna. Hable con su médico sobre las vacunas de su hijo/a. Los niños deben tener sus vacunas para ingresar a la escuela.

Por qué su bebé necesita vacunas

Las vacunas protegen a los niños de enfermedades. Los niños que no reciben vacunas tienen una mayor probabilidad de contraer estas enfermedades. También pueden transmitir la enfermedad a otras personas.



Manténgase al día con las consultas de control de bienestar para niños de su bebé. No solo su bebé estará protegido con las vacunas al día, sino que usted también aprenderá más sobre la personalidad en desarrollo de su bebé. El médico de su bebé hablará sobre cómo su bebé juega e interactúa con los demás para evaluar su desarrollo.



Para consultar el calendario actual de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (por sus siglas en inglés, CDC), escanee el código QR.

Obtenga Más Información Sobre las Enfermedades Contra las que Protegen las Vacunas

| Enfermedad | Vacuna | Síntomas | Complicaciones |
|------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Varicela | Vacuna contra la varicela | Sarpullido, cansancio, dolor de cabeza y fiebre. | Ampollas infectadas, trastornos hemorrágicos, encefalitis (inflamación del cerebro) y neumonía. |
| COVID-19 | Vacuna contra la COVID-19 | Tos, fiebre y escalofríos. Falta de aire y diarrea. | Síndrome inflamatorio multisistémico: Una enfermedad grave que puede causar inflamación en el corazón, los pulmones, los vasos sanguíneos, los riñones, el sistema digestivo, el cerebro, la piel o los ojos. |
| Difteria | Vacuna DTaP* | Dolor de garganta, fiebre leve, debilidad y ganglios inflamados en el cuello. | Inflamación del músculo cardíaco, insuficiencia cardíaca, coma, parálisis y muerte. |
| Gripe | Vacuna antigripal | Fiebre, dolor muscular, dolor de garganta, tos y cansancio intenso. | Neumonía. |
| Hib (Haemophilus influenzae tipo b) | Vacuna contra Hib | Es posible que no se presenten síntomas a menos que la bacteria ingrese al torrente sanguíneo. | Meningitis (infección del revestimiento que rodea el cerebro y la médula espinal), discapacidad intelectual, epiglotitis (enfermedad potencialmente mortal que puede bloquear la vía respiratoria y causar problemas respiratorios graves), neumonía y muerte. |
| Hepatitis A | Vacuna HepA | Puede no haber síntomas o presentarse fiebre, dolor de estómago, pérdida del apetito, cansancio, vómitos, ictericia (coloración amarilla de la piel y los ojos) y orina oscura. | Insuficiencia hepática, artralgia (dolor en las articulaciones) y trastornos renales, pancreáticos y de la sangre. |
| Hepatitis B | Vacuna HepB | Puede no haber síntomas o presentarse fiebre, dolor de cabeza, debilidad, vómitos, ictericia y dolor en las articulaciones. | Infección hepática crónica, insuficiencia hepática y cáncer de hígado. |
| Sarampión | Vacuna MMR** | Sarpullido, fiebre, tos, secreción nasal y conjuntivitis. | Encefalitis, neumonía y muerte. |
| Paperas | Vacuna MMR** | Glándulas salivales inflamadas (debajo de la mandíbula), fiebre, dolor de cabeza, cansancio y dolor muscular. | Meningitis, encefalitis, inflamación de los testículos o de los ovarios y sordera. |
| Pertussis (tos ferina) | Vacuna DTaP* | Tos intensa, secreción nasal y apnea (pausa en la respiración en los bebés). | Neumonía y muerte. |
| Enfermedad neumocócica | Vacuna PCV | Puede no haber síntomas o presentarse neumonía. | Bacteriemia (infección en la sangre), meningitis y muerte. |
| Poliomielitis | Vacuna IPV | Puede no haber síntomas o presentarse dolor de garganta, fiebre, náuseas y dolor de cabeza. | Parálisis y muerte. |
| Rotavirus | Vacuna contra el rotavirus | Diarrea, fiebre y vómitos. | Diarrea grave y deshidratación. |
| VSR | Anticuerpo del VSR | Secreción nasal, fiebre, tos y dificultad para comer o beber. | Complicaciones: Inflamación e infección pulmonar, dificultad respiratoria y muerte. |
| Rubéola | Vacuna MMR** | Sarpullido, fiebre y ganglios linfáticos inflamados. | Muy grave en mujeres embarazadas. Puede provocar aborto espontáneo, muerte fetal, parto prematuro y defectos congénitos. |
| Tétanos | Vacuna DTaP* | Rigidez en el cuello y los músculos abdominales, dificultad para tragar, espasmos musculares y fiebre. | Fracturas óseas, dificultad para respirar y muerte. |

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

**La MMR combina protección contra el sarampión, las paperas y la rubéola. Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

Registro de Examen de Salud y Detección de Intoxicación por Plomo

Un examen de salud de detección, diagnóstico y tratamiento temprano y periódico (por sus siglas en inglés, EPSDT) o de niños jóvenes y saludables (por sus siglas en inglés, HCY) ayuda a que los niños se mantengan saludables o a identificar problemas que puedan necesitar tratamiento médico. Su hijo/a debe realizarse chequeos regulares. Se debe evaluar a los niños entre los 6 meses y los 6 años de edad para detectar intoxicación por plomo. Puede usar la siguiente tabla para registrar cuándo su hijo/a se debe realizar un examen de salud o de detección de intoxicación por plomo.

| Edad | Fecha del examen de detección | Fecha del examen de detección de intoxicación por plomo |
|-------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Recién nacido | | |
| Al cumplir 1 mes | | |
| Entre los 2 y 3 meses | | |
| Entre los 4 y 5 meses | | |
| Entre los 6 y 8 meses | | |
| Entre los 9 y 11 meses | | |
| Entre los 12 y 14 meses | | |
| Entre los 15 y 17 meses | | Su hijo/a debe realizarse un examen de nivel de plomo en sangre a los 12 y 24 meses. |
| Entre los 18 y 23 meses | | |
| A los 24 meses | | |
| A los 30 meses | | |
| 3 años | | |
| 4 años | | |
| 5 años | | Su hijo/a debe realizarse un examen anual de nivel de plomo en sangre hasta los 6 años si vive en un área de alto riesgo. |
| Entre los 6 y 7 años | | |

Qué Hacer si su Bebé Se Enferma

Su bebé no puede decirle con palabras si está enfermo o lastimado, pero usted conoce mejor a su hijo/a y probablemente pueda notar cuando algo no está bien. Los siguientes son algunos consejos sobre qué hacer si cree que su bebé está enfermo. Si no sabe bien qué hacer, llame al médico de su bebé o a nuestra Línea de Consultas de Enfermería disponible las 24 horas.

Cuándo llamar al médico de su bebé o buscar atención médica

- Dificultad para alimentarse.
- Su bebé está flácido o sin fuerza.
- Disminución de la cantidad de orina.
- Movimientos bruscos del cuerpo o convulsiones.
- Dificultad para respirar.
- Coloración azulada de la piel o de los labios.
- Sangrado que no se detiene.
- Le cuesta despertar a su bebé o no responde.
- Exposición a veneno.
- Instinto parental. Si cree que algo no está bien con su bebé, busque atención médica. No tenga miedo de pedir ayuda.

Qué hacer en caso de fiebre

La fiebre es una señal preocupante para madres y padres. Lo que muchas personas no saben es que la fiebre por sí sola rara vez es peligrosa.

Debe llamar al médico de su bebé o a nuestra Línea de Consultas de Enfermería disponible las 24 horas si presenta:

- Fiebre mayor de 100.4 °F en un bebé menor de 3 meses de edad.
- Fiebre alta (mayor de 103 °F).
- Fiebre en un niño que no se vea bien o que no quiera comer ni beber.
- Fiebre y sarpullido al mismo tiempo.
- Fiebre que dura más de 2 o 3 días.
- Fiebre que comienza varios días después de haber iniciado un resfriado.

Resfriado común

Los bebés son especialmente susceptibles al resfriado común. Los síntomas incluyen congestión nasal y secreción nasal, y por lo general desaparecen solos. Algunos bebés pueden desarrollar complicaciones más graves, como neumonía, crup y bronquiolitis.

El tratamiento incluye asegurarse de que su bebé reciba suficientes líquidos. Los bebés pueden tener dificultad para alimentarse cuando tienen la nariz congestionada. Aspirar la nariz de su bebé con un aspirador nasal y diluir la mucosidad con gotas salinas puede ayudar.

Debe llamar al médico de su bebé o a nuestra Línea de Consultas de Enfermería disponible las 24 horas si presenta:

- Síntomas de resfriado en un bebé menor de 3 meses de edad.
- Tos, sibilancias o dificultad para respirar.
- Síntomas de resfriado acompañados de vómitos, diarrea o dificultad para alimentarse.
- Cualquier otro síntoma que le preocupe.

Recién nacidos enfermos

Los bebés menores de 1 mes de edad pueden enfermarse muy rápidamente. Si tiene alguna preocupación porque su recién nacido parece enfermo, tiene fiebre, tiene problemas para alimentarse o duerme demasiado, llame al médico de su bebé lo antes posible. Estos podrían ser signos de algo más grave.



Línea de Consultas de Enfermería atendida las 24 horas

Llame a CalViva Health sin costo al 1-888-893-1569 (TTY: 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, si tiene preguntas cuando el consultorio del médico de su bebé está cerrado o si no sabe con seguridad si debe ir a la sala de emergencias.



Cómo tomar la temperatura de su bebé

Si su bebé tiene menos de 3 meses de edad, deberá tomar la temperatura rectal con un termómetro digital. Si su bebé tiene más de 3 meses de edad, puede tomar la temperatura debajo del brazo.



Vómitos y diarrea

Los vómitos y la diarrea pueden ser causados por muchas cosas, pero por lo general se deben a un virus estomacal. La mayoría de las veces, los vómitos duran solo de 24 a 48 horas, pero la diarrea puede tardar de 1 a 2 semanas en desaparecer y en que las heces vuelvan a la normalidad. La mayoría de los expertos coinciden en que debe intentar continuar alimentando a su bebé de manera normal, a pesar de los vómitos y la diarrea. Al principio, puede ser útil ofrecer pequeñas cantidades de fórmula o leche materna con mayor frecuencia.

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

- Disminución de lágrimas.
- Boca seca.
- Disminución de la cantidad de orina.

Debe llamar al médico de su bebé o a nuestra Línea de Consultas de Enfermería disponible las 24 horas si presenta:

- Vómitos por más de 24 horas o muchas veces seguidas.
- Vómitos con sangre o de color verde amarillento (bilis).
- Abdomen hinchado o dolor intenso.
- Llanto sin lágrimas o ausencia de orina por más de 8 a 10 horas.
- Falta de energía o mucha irritabilidad.
- Cualquier otra inquietud de que su bebé pueda estar deshidratado.



Mantener a su bebé saludable

Para mantener a su bebé saludable, siga estos pasos para prevenir la propagación de infecciones:

- Mantenga a su bebé alejado de personas que estén enfermas.
- Lávese las manos con frecuencia, especialmente antes de cargar o alimentar a su bebé.
- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar.
- Limpie con frecuencia las encimeras, las perillas de las puertas, los juguetes y otras superficies de su hogar que se tocan con frecuencia.

Hitos del Desarrollo Durante el Primer Año de su Bebé

Desde el nacimiento hasta los 5 años de edad, su hijo/a debe alcanzar hitos en la forma en que juega, aprende, habla, se comporta y se mueve. Estos hitos ofrecen pistas importantes sobre el desarrollo de su bebé.

A continuación, se muestran solo algunos de los muchos hitos importantes que debe observar durante el primer año de su bebé. Marque cada hito a medida que su bebé lo vaya alcanzando. No olvide que esta lista es una guía y no es definitiva. Cada bebé aprende y crece a su propio ritmo.

2 meses

- Comienza a sonreír a las personas
- Gira la cabeza hacia los sonidos
- Presta atención a los rostros
- Puede sostener la cabeza y comienza a levantarse cuando está acostado boca abajo

4 meses

- Le gusta jugar con las personas y puede llorar cuando el juego se detiene
- Balbucea con expresión e imita sonidos que escucha
- Usa las manos y los ojos al mismo tiempo, como mira un juguete y tratar de alcanzarlo
- Puede sostener un juguete, agitarlo y golpear juguetes colgantes

6 meses

- Responde a su nombre
- Le gusta jugar con otras personas, especialmente con sus padres
- Une vocales al balbucear (“ah”, “eh”, “oh”) y le gusta turnarse con su padre o madre mientras hace sonidos
- Muestra curiosidad por las cosas e intenta alcanzar objetos que están fuera de su alcance
- Se da vuelta en ambas direcciones (de boca abajo a boca arriba y de boca arriba a boca abajo)

9 meses

- Puede mostrarse apegado a adultos conocidos
- Imita sonidos y gestos de otras personas
- Busca objetos que ve que esconde
- Se sienta sin apoyo

12 meses

- Usa gestos simples, como negar con la cabeza para decir “no” o saludar con la mano diciendo “adiós”
- Repite sonidos o acciones para llamar la atención
- Dice palabras cortas como “mamá” y “papá”, y exclamaciones como “joh-oh!”
- Sigue instrucciones sencillas, como “recoge el juguete”
- Se pone de pie apoyándose y camina sujetándose de los muebles (desplazamiento apoyado)

Para consultar listas de verificación más completas por edad (de 2 meses hasta los 5 años), visite www.cdc.gov/Milestones

Adaptado con permiso del programa “Learn the Signs. Act Early.” (Conozca las señales. Actúe temprano) de los Centros para el Control y Actúe de forma temprana. la Prevención de Enfermedades.



Retraso en los hitos del desarrollo

Usted conoce mejor a su bebé. Si cree que su bebé no está alcanzando los hitos correspondientes a su edad, o si usted, su familia, el maestro de su bebé u otro proveedor de atención se preocupan por la forma en que su bebé juega, aprende, habla, se comporta o se mueve, hable con el médico de su bebé y comparta sus inquietudes. ¡No espere! Actuar a tiempo puede marcar una gran diferencia.

Más información

Si en algún momento no sabe bien qué hacer, visite www.cdc.gov/Concerned.

Glosario

Hay muchas palabras que los médicos y el personal de enfermería usan para hablar sobre la recuperación después del parto. Saber qué significan estas palabras le ayudará a entender lo que está sucediendo en su cuerpo.

Amamantar: Método de alimentar al bebé con leche del seno.

Ansiedad: Sensación de inquietud o malestar.

Anticonceptivo: Algo que se utiliza para prevenir el embarazo.

Areola: El círculo de piel con color alrededor del pezón.

Cordón umbilical: Cordón que transporta nutrientes al bebé y elimina los desechos del bebé durante el embarazo. Este cordón se corta al nacer, formando el ombligo.

Crup: Inflamación de la laringe y la tráquea en niños, asociada a una infección y que causa dificultad para respirar.

Depresión posparto: Sentimientos de tristeza o desesperanza después del parto.

Esperma: Célula reproductiva masculina.

Evacuación intestinal: La eliminación de desechos a través del ano.

Extracción de leche: Técnica utilizada durante la lactancia para extraer la leche de los senos, especialmente cuando están demasiado llenos.

Hemorroides: Vena inflamada dentro o cerca del ano. Las hemorroides también se conocen como almorranas.

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

Ictericia: Cuando una sustancia química llamada bilirrubina se acumula en la sangre del bebé. Provoca que la piel adquiera un color amarillento.

Infecciones de transmisión

sexual (ITS): Infecciones que se transmiten de una persona a otra por contacto sexual. Las ITS no siempre causan síntomas y pueden pasar desapercibidas. Las ITS pueden ser

perjudiciales para usted y su bebé si se infecta durante el embarazo. La mayoría de las ITS se pueden curar con medicamentos.

Inmunización/Vacuna: Inyección u otro medicamento que se utiliza para prevenir enfermedades.

Lactancia: Cuando el cuerpo produce leche materna.

Lanolina: Ungüento ceroso que se puede usar para proteger la piel y tratar los pezones adoloridos.

Mastitis: Infección del seno que puede ocurrir cuando se obstruye un conducto de leche. Por lo general, se asocia con enrojecimiento del seno y fiebre.

Neumonía: Inflamación de los pulmones causada por una infección bacteriana o viral.

Óvulo: Célula reproductiva femenina madura, también conocida como huevo.

Plan de vida reproductiva: Plan sobre cuándo o si desea tener más hijos. El plan debe incluir cómo mantendrá su decisión y qué métodos anticonceptivos usará.

Posparto: Período de tiempo (aproximadamente 6 meses) posterior al parto.

Prenatal: Describe a las personas embarazadas antes de que nazca su bebé. La atención prenatal es la atención médica que se recibe antes de que nazca el bebé.

Progesterona: Hormona que prepara y mantiene el útero para el embarazo.

Proveedor de atención de salud: Profesional de atención de salud que brinda servicios y atención para usted o su bebé. Su proveedor puede ser un médico de obstetricia y ginecología (por sus siglas en inglés, OB-GYN), un médico de familia, personal de enfermería con práctica médica, personal de enfermería obstétrica u otro profesional de enfermería con formación avanzada. El proveedor de su bebé puede ser

un médico pediatra, un médico de familia, un neonatólogo, personal de enfermería con práctica médica u otro profesional de enfermería con formación avanzada.

Reflejo de bajada de la leche:

Reflejo involuntario que ocurre durante la lactancia y que hace que la leche fluya libremente.

Reflejo de búsqueda: Búsqueda instintiva de alimento del bebé que ayuda a reconocer cuándo tiene hambre.

Síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS): Muerte inexplicada, generalmente durante el sueño, de un bebé aparentemente sano menor de un año de edad. El SIDS a veces se conoce como muerte en la cuna porque los bebés suelen fallecer en sus cunas.

Útero: Órgano hueco con forma de pera del sistema reproductor femenino donde el bebé crece hasta el nacimiento. El útero también se llama matriz. El útero está conectado a la vagina por medio del cuello uterino.

Vacuna DTaP/Tdap: Estas vacunas protegen contra 3 enfermedades causadas por bacterias: tétanos, difteria y pertussis (tos ferina). La vacuna DTaP es para niños menores de 7 años y la Tdap es para adultos.

Vagina: Conducto del cuerpo, también llamado canal del parto. La vagina se conecta con el cuello uterino, que a su vez está conectado con el útero.

Virus de la Inmunodeficiencia

Humana (VIH): Virus que ataca el sistema inmunitario del cuerpo. El VIH puede provocar SIDA (síndrome de inmunodeficiencia adquirida), una enfermedad crónica y potencialmente mortal.

Virus sincitial respiratorio (VSR): Causa infecciones en los pulmones y las vías respiratorias y es una de las principales causas de enfermedad respiratoria en niños pequeños.





Comuníquese con nosotros para obtener más información:

CalViva Health

7625 N. Palm Ave

Suite #109

Fresno, CA 93711

Teléfono gratuito 1-888-893-1569 (TTY: 711)

Las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

www.calvivahealth.org