



Primeros pasos con su bebé



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

AetnaBetterHealth.com/Florida



Servicios a su disposición aquí

Administradores de casos

Aetna Better Health of Florida se ha asociado con ProgenyHealth para ayudarla a usted y a su bebé. No tiene ningún costo para usted. Puede hacer una pregunta o hablar con un administrador de casos u otro miembro del equipo para que la ayuden.



Su administrador de casos puede ayudarla con lo siguiente:

- Educación y apoyo
- Programar consultas con proveedores
- Elaborar planes de atención
- Encontrar productos y servicios gratuitos o de bajo costo



Use la aplicación móvil para lo siguiente:

- Hacer un seguimiento de su embarazo
- Hacer listas de cosas por hacer
- Leer sobre su embarazo
- Ponerse en contacto con su administrador de casos



Comience hoy mismo.

Descargue la aplicación ProgenyHealth (progenyhealth.com) o llame a ProgenyHealth al **1-855-231-4730**, de lunes a viernes, de 08:30 a. m. a 05:00 p. m., hora del este.

Servicios de doula

Si es miembro de MMA, está embarazada y tiene entre 14 y 55 años, puede beneficiarse de los servicios de doula. Una doula es una guía de partos formada que no es un médico. Le brindan apoyo personal antes, durante y después del parto.

Para obtener más información sobre los servicios de doula, consulte la página 14. Para recibir cuidado de una doula, consulte con su proveedor.

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

Puede recibir consejos de salud cuando los necesite. Simplemente llame al **1-800-441-5501 (TTY: 711)**, disponible las 24 horas, y pregunte por la línea de enfermería.

Traslados a las consultas de atención médica planificadas

Puede solicitar un traslado a consultas prenatales con el médico, a las clases de preparación para el parto o a las consultas dentales, de la vista o de salud conductual planificadas: Tiene cobertura si no tiene un medio de transporte propio.

- Llame a ModivCare al **1-866-799-4463**. Asegúrese de llamar al menos 2 días hábiles antes de la fecha en la que necesita el traslado.
- Ingrese en Internet en **mymodivcare.com**. Luego, seleccione "Request Reservations" (Hacer reservas).

Productos de venta libre

Cada mes, puede recibir hasta \$25 por grupo familiar en productos de venta libre acudiendo a cualquier establecimiento CVS Pharmacy®, CVS Pharmacy y más® o Navarro® habilitado por OTC Health Solutions. También puede realizar su pedido por teléfono al **1-888-628-2770 (TTY: 711)** o en línea en **www.cvs.com/otchs/aetnafl**. Usted hace su pedido a partir de una lista de productos de venta libre autorizados, y OTC Health Solutions se los envía por correo a su domicilio.

Los productos para el cuidado del embarazo incluyen vitaminas prenatales, ácido fólico y productos de higiene. Los productos para el cuidado del bebé incluyen talco, pomada para la dermatitis del pañal, pañales y toallitas húmedas.

Contenido



Hola, mamá

Qué hacer primero	2
Atención prenatal	2
Nutrición.....	4
Ejercicios.....	5
Descanso	6
Sexo	6
Cómo dejar de fumar para siempre.....	8
Malos hábitos	8
Sanos y salvos.....	11
Nacimiento	13
Nacimiento a término.....	13
Trabajo de parto prematuro	13
Servicios de doula	14
Plan de parto	15
Cesárea opcional.....	15
Plan de lactancia.....	16
Cuidado de los pechos después del nacimiento.....	17
Signos del trabajo de parto	17



Hola, bebé

Qué hacer primero	18
Consultas de bienestar infantil	20
Más que melancolía posparto	21
Depresión posparto.....	21
Estrés de la mamá	22
Seguridad del bebé.....	23
Golpe de calor	24
A salvo del plomo.....	25
Enfermedades, lesiones y accidentes	26
Cuidado para el bebé	28
Llanto y cómo calmar a su bebé.....	28
Descanso seguro	30
Dentición y atención dental.....	32
Alimentación y deposiciones	33
Ayuda	35



¡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.

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 **1-800-441-5501 (TTY: 711)**. Podemos ayudarla a encontrar 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. Si no sabe en qué plan dental está inscrita o quién es su dentista, simplemente llame al **1-877-711-3662 (TDD: 1-866-467-4970)** o visite www.flmedicaidmanagedcare.com/dental/dentalplaninformation.

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.

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. Comparta sus preocupaciones con el médico y siga sus consejos. También puede recibir ayuda durante el embarazo por parte de un administrador de casos. Llame a ProgenyHealth al **1-855-231-4730** para obtener más información.



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 8 para obtener más información.
- 3 Consumo de tabaco:** Si fuma o usa cigarrillos electrónicos (vapea), 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 8.

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:** 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)

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, bebés y niños (WIC). Para obtener más información, llame al **1-800-342-3556**. O visite www.floridahealth.gov/programs-and-services/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 5 para obtener consejos, y evitar esta y otros tipos de enfermedades alimentarias.

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.



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.

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) y patudo, sushi	Un pescado que sea una “mejor opción” o una “buena opción” cocinado a 145 °F: www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/ucm393070.htm
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: <https://www.foodsafety.gov/people-at-risk/pregnant-women>

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 peso, inhale al relajar. Evite actividades que podrían hacerla caer o golpearse la panza.

Duerma y descance lo suficiente

Existen muchos factores que pueden dificultar que descance 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 la ayuda a disminuir la congestión.
- Si todavía está despierta después de 10 a 15 minutos, levántese y vaya a otra habitación. Relájese leyendo o escuchando música tranquila.

Practique sexo seguro durante el embarazo

Para la mayoría de las mujeres que tienen un embarazo saludable, tener relaciones sexuales es seguro. No lastima al bebé. Tan solo hable con su médico antes si tiene alguna inquietud.

¿Tiene un embarazo de alto riesgo? En este caso, deberá trabajar en estrecha colaboración con su médico para asegurarse de que sea seguro tener relaciones sexuales.

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

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 los siguientes:

- Consumir tabaco
- 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 o usar cigarrillos electrónicos (vapear) 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 consume tabaco 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)



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 de lo siguiente:

- Sobre todas las drogas o los medicamentos con receta que toma

- Antes de dejar de tomar cualquiera de esos medicamentos o drogas
- Sobre la manera correcta de dejar un medicamento o una droga para no perjudicarse o perjudicar a su bebé

El síndrome de abstinencia neonatal (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 SAN, debe realizarse controles periódicos. Puede confiar en su médico. Tan solo hable abiertamente sobre lo que consume o ha consumido anteriormente:

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

Obtenga ayuda para dejar 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.
- Hable con un asesor para dejar de fumar en livehelp.cancer.gov.
- Visite women.smokefree.gov/quitting-for-two/quit-smoking-for-mom-baby.aspx.

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 1-800-441-5501 (TTY: 711). Estamos aquí para ayudar.

Recibir ayuda de su administrador de casos de ProgenyHealth

- Llame al 1-855-231-4730, de lunes a viernes, de 08:30 a. m. a 05:00 p. m.



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, simplemente:

- Llámenos al **1-800-441-5501 (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 Elena, Jean y Maria. 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 Elena

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

La historia de Jean

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

La historia de Maria

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

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

Abuso emocional	Riesgos para usted y el bebé
<ul style="list-style-type: none">• Insultarla o culparla por algo que no hizo• Impedir que vea a sus familiares o amigos• Decirle qué hacer todo el tiempo	<ul style="list-style-type: none">• Sentimientos de miedo o depresión• Comer alimentos poco saludables• Malos hábitos (fumar o beber)
Abuso o violencia sexuales y físicos	Riesgos para usted y el bebé
<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• 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, las tarjetas del Seguro Social y medicamentos con receta. Tenga estas cosas a mano por si las necesita.
- Prepare un bolso con productos de atención personal, una muda de ropa y un juego adicional de 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 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 signos 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 mayor cantidad
- 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. Puede obtener más información sobre el nacimiento prematuro en marchofdimes.com.



Servicios de doula

Si es miembro de MMA, está embarazada y tiene entre 14 y 55 años, puede beneficiarse de los servicios de doula. Una doula es una guía de partos formada que no es un médico. Le brindan apoyo personal antes, durante y después del parto.

La doula puede ayudarla con lo siguiente:

- Elaborar un plan de parto.
- Parto, cuidados después del parto y salud del recién nacido.
- Tomar decisiones adecuadas para usted.
- Conectarla con otros recursos y servicios, como apoyo para el traslado, los alimentos y la vivienda, programas para dejar de fumar, tratamiento por abuso de sustancias y más.

Para recibir los cuidados de una doula, necesita la aprobación previa de su proveedor.

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:

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

Cesárea opcional para su primer bebé

La cesárea es una cirugía en la que el bebé nace a través de un corte que el médico hace en su estómago y útero (vientre). La mayoría de los bebés nacen por parto vaginal. Es posible que el bebé deba nacer por cesárea si hay problemas durante el embarazo o con la salud del bebé.

La cesárea debe realizarse únicamente por razones médicas. Programar una cesárea puede causarles problemas a usted y al bebé porque la fecha de parto puede no ser exactamente la correcta. A veces es difícil saber cuándo quedó embarazada. Si programa una cesárea y su fecha de parto es en una o dos semanas, es posible que el bebé nazca antes de tiempo. Los bebés que nacen antes (llamados bebés prematuros) pueden tener más problemas de salud en el nacimiento o más adelante en su vida que los bebés que nacen a término.

Si tiene un embarazo saludable, es mejor que el trabajo de parto se desarrolle por sí solo. Estudios muestran que si se espera hasta, al menos, la semana 39 para que nazca el bebé, los resultados son mejores para todos. Esto les da a los pulmones y al cerebro del bebé todo el tiempo que necesitan para desarrollarse y madurar completamente.

Al igual que con cualquier cirugía, hay riesgos que se deben considerar. Su hospitalización puede ser más prolongada con un nacimiento por cesárea. Además, mientras más cesáreas tiene una mujer, mayor es el riesgo de tener algunas afecciones de salud y problemas con los embarazos futuros. Es posible que esta no sea la opción adecuada para las mujeres que quieren tener más hijos.

Si la razón principal por la que solicitaría un parto por cesárea es el miedo al dolor, su médico puede hablar con usted y ofrecerle analgésicos para el trabajo de parto. La educación prenatal sobre el parto y el apoyo emocional durante este también pueden

ayudar con los miedos. Si tiene preguntas sobre cómo un parto vaginal afectará su salud sexual, hable con su médico. Su médico estará encantado de responder a cualquier pregunta.

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 Liga de la Leche al **1-877-452-5324**.
- Llame al **1-800-342-3556** para saber si es elegible para el programa para mujeres, bebés y niños (WIC). O bien, visite www.floridahealth.gov/programs-and-services/wic/index.html.
- Llámenos al **1-800-441-5501** (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 25.

Cuidado de los pechos después del nacimiento

Algunos días después del nacimiento del bebé, los pechos se llenarán de leche. Posiblemente se sientan sensibles y pesados. Esto es normal.



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. Simplemente llame al **1-800-441-5501** (TTY: 711) para recibir su sacaleches gratuito. Luego, solicite hablar con la administración de la atención.

Consejos para ayudar con la hinchazón y el dolor:

- Use una compresa de hielo para el dolor y la hinchazón.
- Amamante con frecuencia para evitar que la leche obstruya los conductos.
- Asegúrese de que el bebé se prenda correctamente.
- Deje que la leche se seque en los pezones. La leche seca puede proteger la piel.
- No use alcohol, jabón o limpiadores perfumados en los pechos.
- No use protectores mamarios recubiertos con plástico.

Llame a su médico si sucede lo siguiente:

- Siente dolor en los pechos.
- Hay algún área dura o vetas rojas en los pechos.
- Tiene fiebre o escalofríos.

Es posible que tenga una infección en los conductos mamarios llamada mastitis.

- Siente dolor punzante o ardor en los pechos mientras amamanta o después de hacerlo.
- Siente dolor intenso en los pechos.
- Siente dolor fuerte en los pechos o pezones que no mejora después de que el bebé se prende.
- Los pezones están agrietados, enrojecidos, brillantes, escamosos, siente ardor o picazón, o tiene sarpullido con pequeñas ampollas.

Es posible que tenga una infección llamada candidiasis.

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 13 para repasarlos y así detectar el momento de la llegada del bebé.

Consejos útiles para planificar la llegada del bebé

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



Hola, bebé

Qué hacer primero

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

- 1 Inscribese en los servicios y beneficios.**
El bebé puede recibir beneficios hasta 12 meses después del nacimiento. Para inscribir al bebé, llame al plan de salud al **1-800-441-5501 (TTY: 711)** o
 - Llame a la Conexión Comunitaria Automatizada para Autosuficiencia Económica (ACCESS) del Departamento de Niños y Familias de Florida al **1-866-762-2237 (TTY: 711)** o
 - Visite www.myflfamilies.com/service-programs/access para encontrar un socio de la comunidad cerca de usted.

- 2 Programe una cita para la consulta de alta anticipada:**

- 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? Simplemente llame al **1-800-441-5501 (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 a fin de asegurarse de que está recuperándose:**

- Dentro de la semana del nacimiento de su bebé
- Durante seis semanas después del nacimiento del bebé

- 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



Pregúntele a su médico sobre las opciones de anticonceptivos reversibles de larga duración (LARC) antes de volver a casa con su bebé. Es posible que pueda colocarse el LARC de manera segura justo después de tener al bebé.

- 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

Cuídese y esté atenta a los problemas.

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

- 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 desgarramiento 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, hinchazón y sensibilidad en las piernas, en especial alrededor de las pantorrillas
- Dolor o ardor al orinar
- 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 tiene alguno de los siguientes síntomas:

- 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, los 7 días de la semana. Simplemente llame al 1-800-441-5501 (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 anticipada (de 2 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"/> 20 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. Consulte las vacunas recomendadas en www.cdc.gov/vaccines.



Siga los consejos del médico del bebé

Es bueno tener familiares y amigos que tengan bebés u otros niños. Compartir historias y consejos puede darle tranquilidad. Sin embargo, recuerde que cada bebé es diferente. Su mejor fuente de consejos para el bebé es el médico del bebé.

Tenga en cuenta que, durante los primeros dos meses en los que el bebé está en casa, es una buena idea mantenerlo alejado de otros niños o adultos, en especial si están resfriados o han estado enfermos hace poco.



Más que melancolía posparto

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
Para ponerse en contacto con su administrador de casos de ProgenyHealth que puede ayudarla	Llame al 1-855-231-4730 , de lunes a viernes, de 08:30 a. m. a 05:00 p. m., hora del este

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 29.

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 24.
- 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 (inyecciones) que lo protegen. Puede obtener más información en la página 20.

Trauma craneal por maltrato (AHT)

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

Muerte relacionada con el sueño

- Siempre ponga al bebé a dormir de espaldas.

Quemaduras

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

Caídas

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

Ahogamiento

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

Muerte por inmersión

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

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

¿Piensa que nunca olvidaría a su bebé en el vehículo? Sucede, incluso a los mejores padres. Con una temperatura de solo 60 °F, la temperatura dentro de un vehículo 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.

Visite cpsc.gov o llame al 1-800-638-2772 para verificar la seguridad de los juguetes. Para obtener más información, llame al Departamento de Salud local.

O simplemente visite www.floridahealth.gov/Environmental-Health/lead-poisoning/index.html.



Puede obtener traslado para ir a realizarse la prueba de detección de plomo. Llame al 1-866-799-4463. Asegúrese de llamar al menos 2 días antes de la fecha en que necesita el traslado.

La atención correcta en el momento correcto

Dónde obtener atención por enfermedades, lesiones y accidentes

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

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

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

Llame al médico del bebé

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

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

Asegúrese de guardar el número de atención fuera de horario del médico del bebé. A menudo, puede hablar con el médico del bebé o 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 envenenamientos 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.

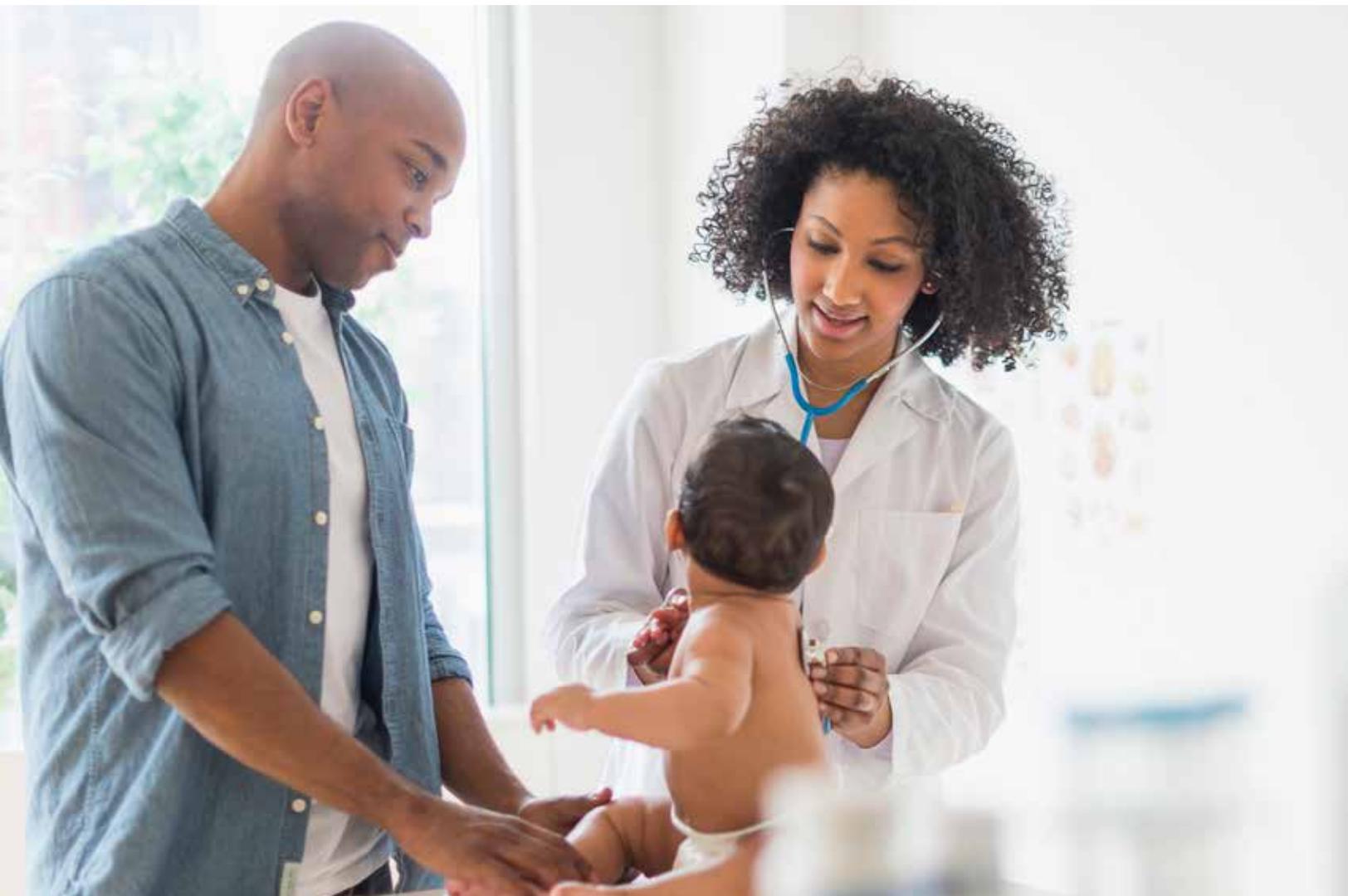
Asegúrese de informarnos que el bebé visitó la ER: **1-800-441-5501 (TTY: 711)**. También puede llamar al médico del bebé para una consulta de seguimiento. El médico querrá asegurarse de que el bebé esté bien.

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, los 7 días de la semana

¿Aún no está segura del tipo de atención que necesita el bebé? Puede obtener asesoramiento especializado y respuestas rápidas de un enfermero amigable. Un enfermero puede ayudarla a decidir qué hacer luego, si consultar a su médico, ir a la ER o ayudarla a tratar el problema en el hogar. Simplemente llame al **1-800-441-5501** 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 consulta con el 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 9) también pueden provocar irritabilidad y mucho llanto. Si el bebé tiene SAN, asegúrese de trabajar en estrecha colaboración con el médico del bebé y seguir todas sus recomendaciones. Es posible que el bebé necesite medicamentos y un cuidado extremadamente delicado.

Si el bebé parece estar bien, busque las causas más habituales de llanto:

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

Aprenda sobre los cólicos o el período del llanto púrpura

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

- **Peak** (Pico) de llanto: Lloro más cada semana, con un pico a los 2 meses.
- **Unexpected** (inesperado): El llanto puede comenzar y usted no sabe por qué.
- **Resists** (Resistente) a la relajación: Puede que el bebé no deje de llorar, sin importar lo que intente.
- **Pain-like face** (expresión de dolor): El bebé puede verse dolorido, aunque no sea así.
- **Long-lasting** (duradero): Puede durar hasta 5 horas por día o más.
- **Evening** (noche): Es posible que el bebé llore 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.
- Ofrézcale 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 22. Luego, llame al médico del bebé para programar una consulta. ¿Necesita ayuda para mantener la calma? Visite https://cms-kids.com/families/child_family_info/keeping_your_child_safe/coping_with_crying.html.



Es más importante mantener la calma que detener el llanto.

Hora de dormir

Mantenga seguro al bebé durante las horas de sueño

La muerte súbita inesperada del lactante (SUID) y el síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL) son dos tipos de muerte relacionada con el sueño que suceden en los bebés. Usted puede ayudar a proteger al bebé. Solo cumpla con estas instrucciones de 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** ofrézcale un chupete para las siestas y a la hora de acostarse.
- **Sí** permita que el bebé reciba todas las vacunas (inyecciones) que recomiende el médico del bebé.
- **No** coloque nada en el área de descanso del bebé, ninguna almohada, manta, juguete ni protector para cuna.
- **No** deje que el bebé duerma en su cama ni en un sillón o una silla solo 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 Florida, 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 www.floridahealth.gov/programs-and-services/childrens-health/infant-safe-sleep-environment/index.html. El Departamento de Salud de Florida tiene aún más consejos y trucos para crear un espacio seguro y saludable para que el bebé duerma.

Descanse usted también

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

- Duerma mientras el bebé duerme. La mayoría de las demás cosas puede esperar.
- Comparta las tareas con su pareja para que ambos puedan descansar.

- 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.
- 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 blandos y frescos, como puré de manzana o yogur (si come alimentos sólidos).
- Si le resulta útil, use un biberón, pero con agua. La leche, la leche de fórmula y el jugo pueden provocar caries.
- Puede probar el acetaminofeno (Tylenol® y otros) o el ibuprofeno si parece que el bebé siente mucho dolor. Pregúntele al médico del bebé cuánto medicamento administrarle. **Nunca le dé aspirinas.**

Cuide sus dientes también

Al ocuparse del bebé, es fácil olvidar que usted también debe mantener hábitos saludables. Recuerde su propia salud bucal. Y consulte a su dentista. Tiene cobertura de su plan dental. Si no sabe en qué plan dental está inscrita o quién es su dentista, simplemente llame al **1-877-711-3662** (TDD: **1-866-467-4970**) o visite flmedicaidmanagedcare.com/dental/dentalplaninformation.

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 16).

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 **1-800-441-5501 (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 4).
- 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 (cada cuánto). 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 Florida

Consulte su Manual para miembros para obtener más información acerca de sus beneficios. Si desea consultar el manual en línea, simplemente visite [AetnaBetterHealth.com/Florida](https://www.aetna.com/betterhealth/florida). ¿Necesita una copia en formato papel de manera gratuita? Simplemente llámenos al **1-800-441-5501 (TTY: 711)**. También puede obtener un manual en otro idioma o en audio, con letra de tamaño grande o braille.

Aetna Better Health of Florida

Departamento de Servicios para Miembros

1-800-441-5501 (TTY: 711), durante las 24 horas, los 7 días de la semana

Línea de enfermería disponible las 24 horas, los 7 días de la semana **1-800-441-5501**

Administradores de casos de ProgenyHealth

1-855-231-4730, de lunes a viernes, de 08:30 a. m. a 05:00 p. m., hora del este

Connect de Healthy Start de Florida

Connect conecta a las familias con los programas que mejor se adapten a sus necesidades, como educación sobre embarazo, parto y recién nacidos, servicios de asesoramiento, asiento de seguridad para el automóvil y seguridad del bebé, servicios de consultas a domicilio. Para comunicarse con Connect de Healthy Start, visite <https://connect.healthystartflorida.com>.

Cobertura para el bebé

El bebé puede recibir beneficios por hasta 12 meses después del nacimiento. Para inscribir a su bebé, simplemente llame al plan de salud al **1-800-441-5501 (TTY: 711)** o llame a ACCESS del Departamento de Servicios para Niños y Familias de Florida al **1-866-762-2237 (TTY: 711)**. También puede visitar www.myflfamilies.com/service-programs/access para encontrar un socio de la comunidad cerca de usted.

Servicios dentales

Medicaid de Florida ofrece atención dental a niños y mujeres embarazadas a partir de los 21 años. Si no sabe en qué plan dental está inscrita o quién es su dentista, simplemente llame al **1-877-711-3662 (TDD: 1-866-467-4970)** o visite <https://flmedicaidmanagedcare.com/dental/dentalplaninformation>.

Traslados a las consultas de atención médica planificadas

Llame al **1-866-799-4463 (TTY: 1-866-288-3133)**. Asegúrese de llamar al menos 2 días hábiles antes de la fecha en la que necesita el traslado. O ingrese al sitio web en mymodivcare.com.

Departamento de Salud de Florida

Encuentre servicios para padres en

www.floridahealth.gov/programs-and-services/childrens-health. 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 saber si es elegible para el programa WIC, llame al **1-800-342-3556** o visite www.floridahealth.gov/programs-and-services/wic/index.html.

This information is available for free in other languages and formats. Please contact our customer service number at **1-800-441-5501** and **TTY/TDD: 711**, Monday through Friday, from 8 AM to 7 PM.

Esta información está disponible de manera gratuita en otros idiomas y formatos. Comuníquese con Servicios al Cliente al **1-800-441-5501** y **TTY/TDD 711**, de lunes a viernes, de 08:00 a. m. a 07:00 p. m.

Enfòmasyon sa a disponib gratis nan lòt lang yo ak vèsyon yo. Tanpri kontakte nimewo sèvis kliyan nou an nan nimewo **1-800-441-5501** ak **TTY/TDD 711**, sòti lendi pou rive vandredi, ant 8è nan matin pou rive 7è nan aswè.

Ces informations sont disponibles gratuitement dans d'autres langues et formats. Pour plus d'informations, veuillez contacter notre numéro de Service à la Clientèle au **1-800-441-5501** et notre service de téléscripneur ou appareil de télécommunications pour malentendants (**TTY/TDD**) au **711** du lundi au vendredi, de 8 h à 19 h.

Queste informazioni sono disponibili gratuitamente in altre lingue e formati. Si prega di contattare il nostro Servizio Clienti al numero **1-800-441-5501** e **TTY/TDD 711**, dal lunedì al venerdì, dalle 8 alle 19.

Эти сведения можно бесплатно получить в переводе на другие языки или в другой форме. Просто позвоните в наш отдел обслуживания, телефон **1-800-441-5501** (**TTY/TDD 711**). Линия работает с понедельника по пятницу с 8 утра до 7 вечера.

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: Attn: Civil Rights Coordinator
 PO Box 818001
 Cleveland, OH 44181-8001

Teléfono: **1-888-234-7358, TTY 711**

Correo electrónico: MedicaidCRCoordinator@aetna.com

Puede presentar una queja en persona o 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)**.

French Creole: Atansyon: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd nan lang ou pale a ki disponib gratis pou ou. Rele nan nimewo ki sou do kat Idantifikasyon (ID) w la oswa rele nan **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

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)**.

Portuguese: Atenção: Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para o número que se encontra na parte de trás do seu cartão de identificação ou **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)**。

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)**.

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)**.

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)**.

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

Italian: Attenzione: Nel caso la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuita. Chiamare il numero sul retro della tessera oppure il numero **1-800-385-4104** (utenti 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.

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.

Polish: Atencióń: Uwaga: Jeśli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer podany na odwrocie Twojego identyfikatora lub pod number **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

Gujarati: ધ્યાન આપો: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિઃશુલ્ક ભાષા સહાય તા સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. તમારા આઈડી કાર્ડ ની પાછળ આપેલા નંબર પર અથવા **1-800-385-4104** પર કોલ કરો (TTY: 711).

Thai: ข้อควรระวัง: ถ้าคุณพูดภาษาไทย คุณสามารถใช้ บริการช่วยเหลือทางภาษาได้ ฟรี โทรติดต่อหมายเลข ที่อยู่ ด้านหลังบัตร ID ของคุณ หรือหมายเลข **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.



[AetnaBetterHealth.com/Florida](https://www.aetna.com/betterhealth/florida)