

¡Felicitaciones por el nacimiento de su bebé!



Las primeras semanas después del nacimiento están llenas de muchos cambios físicos y emocionales, este paquete contiene más información sobre qué esperar y de qué estar al pendiente cuando regrese a casa después de salir del hospital.

Depresión postparto, depresión/tristeza/cambios de estado de ánimo y otras emociones

Usted tendrá muchos cambios después del nacimiento de su hijo. Pudiera estar emocionada, cansada de estar despierta por la noche con el bebé, sentirse abrumada de estar cuidando a su nuevo bebé y a usted misma al mismo tiempo, incluso estar de mal humor con sus amigos, los miembros de la familia y su pareja. En la mayoría de las mujeres, estos síntomas comienzan poco después del parto y pueden aparecer y desaparecer durante unos días o dos semanas. Esto se llama comúnmente los "Baby Blues". Si estos síntomas perduran por más de dos semanas o empeoran, es posible que tenga depresión posparto. El cambio hormonal después del parto puede causar estos síntomas en algunas mujeres y no es su culpa si llegara a desarrollar depresión posparto.

Síntomas comunes de depresión posparto:

- No querer comer
- No poder dormir o dormir todo el día
- Sentirse triste o nerviosa acerca de usted o de su su bebé
- Preocuparse tanto que no puede pensar en nada más
- No querer cuidar de usted misma o de su bebé
- Tener ataques de pánico (ritmo cardíaco rápido, opresión en el pecho, manos sudorosas)

Si tiene alguno de estos síntomas, por favor, programe una cita para ver a su proveedor médico.

**** Si usted está teniendo pensamientos de lastimarse a sí misma o a su bebé o si está viendo u oyendo cosas que nadie más ve o escuchan, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de emergencias más cercana ****

Manteniendo seguro a su bebé

Ve a su pediatra para todas las revisiones de salud recomendadas para el bebé. Pídale a todas las personas que cuidarán a su bebé que estén al día con todas sus vacunas. Asegúrese de que todos se laven las manos antes de cargar o tocar al bebé.

- Utilice una silla de automóvil para bebé en el asiento trasero del vehículo que vea hacia el vidrio de atrás, cada vez que lleve al bebé en el mismo. Su departamento de bomberos local puede comprobar que la silla para el bebé está instalada correctamente.
- No deje solo a su bebé en una mesa para cambiar el pañal, en un sofá, una cama u otra superficie elevada porque podría voltearse y caerse.
- Evite fumar en su coche o en su casa.

Duerma Seguro

- Coloque al bebé boca arriba cuando lo duerma, sobre una superficie firme y plana, como corralito, cuna o moisés, cubiertos con una sábana bien ajustada.
- No se debe dejar al bebé dormido solo en un asiento de automóvil, carreola, columpio, portabebés.
- Evite todo tipo de ropa de cama suave, incluyendo: protectores de cunas, cobijas, almohadas y monos de peluche.
- Se recomienda que los bebés duerman en la misma habitación que sus padres, cerca de la cama de los padres, pero NO en la cama con los padres. El bebé debe dormir en su propio moisés, cuna o corralito.
- Evite la exposición al humo, al alcohol y a las drogas.

Síndrome del bebé sacudido

Un bebé llorando puede ser estresante y hacerla sentir molesta. No sacuda a su bebé por ninguna razón. El sacudir a un bebé puede lastimarle el cuello, la columna vertebral y la cabeza. Si su bebé está llorando y usted se siente abrumada, colóquelo en un lugar seguro, como la cuna y tómese un descanso. Pídale a alguien que cuide al bebé para que pueda tomar un descanso. Llame a un familiar, amigo, vecino o al 911 si tiene pensamientos de lastimar a su bebé.

Pruebe estos consejos para calmar a su bebé:

- Alimente al bebé
- Revise su pañal
- Meza al bebé
- Déle un paseo
- Cántele al bebé
- Déle el chupón

Datos sobre la lactancia materna:

¿Por qué la lactancia materna es buena para mi bebé?

- Menor riesgo de Síndrome de Muerte Súbita del Infante (SIDS)
- Menos infecciones de oído, alergias y asma
- Menos probabilidades de diabetes, sobrepeso, caries dental y algunos cánceres
- Menos gas, estreñimiento y diarrea
- Mejor desarrollo del cerebro
- Proporciona comodidad al bebé

¿Por qué la lactancia materna es buena para mamá?

- Ayuda con la pérdida de peso
- Menos sangrado después del parto
- Menos probabilidades de diabetes, cáncer de mama, ovárico y uterino
- Mejor Conexión con el bebé
- Menor riesgo de depresión posparto
- Ahorra dinero

¿Qué debo esperar?

- Sus senos comienzan a producir algo de leche mientras usted está embarazada. Esta leche se llama calostro. El calostro es un líquido espeso, amarillo/claro. El calostro es alto en nutrientes y fácil de digerir. Solo se necesita una pequeña cantidad para llenar el estómago de su bebé.
- La succión del bebé a sus senos ayuda a su cuerpo a liberar la leche. Cada vez que su bebé toma la leche de su seno, su cuerpo produce más.
- Es normal que un bebé recién nacido amamante entre cada 1 a 3 horas.
- La lechera madura se produce entre 2 a 6 días después del parto.

¿Cómo sé si mi bebé está recibiendo suficiente leche?

- Cuente el número de pañales mojados y sucios. Su bebé debe tener entre seis y ocho pañales mojados y tres pañales sucios por día una vez que esté en casa, después de salir del hospital.
- Los recién nacidos tienen un estómago muy pequeño, por lo que es normal que tengan hambre seguido. Hay que dar pecho a los recién nacidos entre ocho y doce veces en un período de veinticuatro horas.
- Observe y escuche que su bebé trague la leche.
- Asista a todas sus citas con el pediatra para revisar el peso del bebé.
- Los bebés pueden querer comer varias veces seguidas en un periodo de tiempo corto. Esto ocurre durante los periodos de crecimiento. Cuando sucede esto el bebé pudiera alimentarse durante mucho tiempo, quedarse dormido y al despertar querer alimentarse de nuevo.

¿Qué pasa si no se puede amamantar a mi bebé de inmediato después del nacimiento?

Algunos bebés prematuros o que tienen necesidades especiales pueden necesitar un poco más de tiempo antes de poder comenzar a amamantar. Pida hablar con un consultor de lactancia (especialista en lactancia materna), en el hospital o visite su oficina local de WIC para obtener ayuda para comenzar a

usar una bomba extractora de leche.

¿Puedo dar pecho y biberón a mi bebé?

Cuanto más espere para darle a su bebé un biberón, más tiempo tendrá para practicar la lactancia materna. Esperar cuatro semanas para darle a su bebé un biberón puede ayudar a aumentar su producción de leche, enseñarle al bebé a amamantar y prevenir pezones adoloridos.

¿Puedo dar pecho si planeo volver al trabajo o a la escuela?

¡Sí! Cuando no esté con su bebé, usted puede sacarse la leche con la bomba extractora de leche y guardarla para dársela después.



¿Puedo dar pecho y usar el chupón con mi bebé?

El chupón podría dificultar que su bebé aprenda a amamantar. Trate de evitar el chupón durante las primeras cuatro semanas de lactancia.

¿Puedo dar pecho si fumo?

Fumar causa muchos problemas de salud para los fumadores y las personas que los rodean. Se recomienda a las madres que fuman que dejen de hacerlo o a hacerlo menos. Aún que usted no deje de fumar es más saludable para su bebé que usted le dé pecho. No fume alrededor de su bebé y especialmente antes de darle pecho.

¿Puedo dar pecho y tomar bebidas alcohólicas?

Una o menos bebidas alcohólicas por día es probablemente seguro para su bebé. Pero beber más que esto puede perjudicar el crecimiento del bebé.

¿Qué puedo hacer acerca de los pezones adoloridos?

- Los pezones adoloridos son comunes cuando se comienza a dar pecho por primera vez. Pregunte a su proveedor médico o a su consultor de lactancia acerca de tratamientos para los pezones adoloridos.
- Los pezones adoloridos también pueden ocurrir si el bebé solo se prende del pezón y abre la boca suficiente para abarcar también parte del pecho cuando lo amamanta. Haga una cita con un consultor de lactancia o WIC para obtener ayuda acerca de la lactancia.

Alimentación saludable

Lo que usted come después del parto es igual de importante a como cuando estaba embarazada. Si está dando pecho, necesita alrededor de 500 calorías adicionales al día. Trate de comer frutas, verduras, granos enteros y proteínas similares, pollo, huevo y pescado. Las mujeres que dan pecho también deben asegurarse de tomar suficientes líquidos. Para asegurarse que está tomando suficientes líquidos, tómelos siempre que tenga sed. Si tiene la boca seca o su orina es de color oscuro, probablemente necesita tomar más líquidos. Algunas mujeres cuando dan pecho les resulta útil tener cerca algún tipo de líquido como agua o alguna bebida sin cafeína.

Siga tomando sus vitaminas prenatales durante al menos las seis semanas siguientes después del parto. Esto le dará el hierro adicional que es importante para que se recupere. Si está dando pecho, se le recomienda seguir tomando sus vitaminas prenatales hasta que deje de amamantar.

El ejercicio después del parto

Pregunte a su proveedor médico cuándo sería seguro para que usted comenzar a hacer ejercicio. Comience lentamente, tres veces por semana, entre 20 y 30 minutos, es un buen inicio. Aumente lentamente, al menos 30 minutos por día, todos los días de la semana. ¡Haga un paseo con su bebé, es un gran ejercicio para comenzar! Asegúrese de tomar mucha agua mientras hace ejercicio, use un brasier con soporte y deténgase si tiene algún dolor.

Planificación familiar después del parto

Manténgase saludable entre embarazos

Entre más saludable esté cuando quede embarazada, mayor será la probabilidad de que tenga un embarazo y un bebé saludables. Antes de quedar embarazada de nuevo:

- Hacer ejercicio y mantenga una dieta saludable para que pierda el peso ganado durante el embarazo
- Consulte a un su médico en caso de enfermedad
- Deje de fumar
- Deje de consumir drogas
- Tomar vitaminas prenatales o ácido fólico
- Consulte a su proveedor médico para revisiones regulares y programe una cita si cree que puede estar embarazada

Relaciones sexuales después del parto

Pueda que sienta o no interesada en tener relaciones sexuales después del parto. Ambos sentimientos son normales. Usted puede sentirse cansada, consciente de sí misma acerca de su cuerpo, incómoda, temerosa, o simplemente no tener estado de ánimo para el sexo. Hable con su pareja acerca de sus sentimientos y hágale saber cuándo estará lista para tener relaciones sexuales. Aquí hay algunas cosas importantes para recordar:

- Esperar hasta 6 semanas después del parto para tener relaciones sexuales
- Utilizar métodos anticonceptivos. Usted puede quedar embarazada tan pronto como en 2 semanas después del parto, incluso si usted no está teniendo períodos menstruales todavía
- La lactancia materna no le impide quedar embarazada
- Al principio es posible que necesite utilizar un lubricante como KY o Astroglide si su vagina se siente seca.
- Pruebe otras formas de ser íntimo con su pareja, como acurrucarse, tocarse o hablar.

Cuándo llamar a su proveedor médico

- Fiebre superior a 100.4° F
- Dolor al orinar
- Sangrado intenso (mojar completamente una toalla sanitaria en menos de una hora)
- Dolor que no se quite con descanso y medicamento para el dolor
- Dolor, calor o enrojecimiento en los senos
- Una área roja o dolorosa en cualquiera de las piernas
- Si siente que le falta el aire, se siente mareada o que se quiere desmayar o tiene dolor de pecho
- Sangrado o secreción vagina que huele mal
- Siente que quiere lastimar a su bebé o a usted misma

Programa WIC

El departamento de WIC de Mountain Park Health Center ofrece una variedad de recursos a las mamás que dan pecho y las que no dan, así como a los niños hasta los 5 años de edad, tales como: alimentos complementarios, referencias médicas y educación nutricional.

Los alimentos complementarios WIC han demostrado ofrecer beneficios muy variados. Esto incluye, embarazos más largos y más seguros, con menos nacimientos prematuros y mortalidades infantiles, mejores resultados dietéticos para infantes y niños, mejor salud materna y mejor rendimiento escolar. Además de los beneficios para la salud, los participantes de WIC mostraron ahorros significativos en costos de atención médica en comparación con los no participantes. Puede encontrar información de elegibilidad para el programa WIC en el sitio web del [Departamento de Servicios de Salud de Arizona](#).

Nota: Todas las Pautas de Elegibilidad de Ingresos de WIC se basan en Ingresos BRUTOS, es decir, antes de los impuestos u otras deducciones. Una mujer embarazada se considera dos miembros de la familia.

Clases de lactancia materna

Se ofrecen clases de lactancia materna en la Clínica de Baseline, 303 E. Baseline Road, Suite 107. Llame por información acerca de las horas y para pre-inscribirse para una clase **(602) 243-7277**.

Programa de Compañeros Consultores para la Lactancia Materna

El comienzo y la continuación de la lactancia materna durante el primer año de vida del bebé tiene muchos beneficios. Nuestro programa WIC cuenta con consultores compañeros de lactancia materna para ayudar a las nuevas madres con problemas de lactancia.

Los consultores compañeros son madres que tienen experiencia personal en la lactancia materna y están capacitadas para proporcionar información básica sobre la lactancia, así como en dar apoyo a otras madres con las que comparten diversas características, como el idioma, la raza/etnia y el estatus socio-económico.

Los consultores compañeros apoyan la lactancia materna en un contexto social y culturalmente apropiado, y promueven la lactancia como elemento importante en el desarrollo saludable de la madre y el bebé. Los consultores compañeros reciben capacitación para proporcionar apoyo de madre a madre en un entorno de grupo y asesoramiento individual mediante llamadas telefónicas o visitas en el hogar, la clínica o el hospital.

Goodyear WIC 140 N. Litchfield Rd., Suite 100, Goodyear, AZ 85338 (602) 323-8025

Gateway WIC 3830 E. Van Buren St., Phoenix, AZ 85008 (602) 323-8211

Tempe WIC 1840 E Broadway Rd., Tempe, AZ 85282 (480) 927-1046

Baseline WIC 303 E. Baseline Rd., Suite 107, Phoenix, AZ 85042 (602) 323-3472

[Maryvale WIC](#) 6601 W. Thomas Rd., Phoenix, AZ 85033 (602) 323-8110

[Christown YMCA WIC 5517](#) N. 17th Ave. Phoenix, AZ 85015 (602) 323-8025

[Sunrise Elementary WIC 17624](#) N. 31st Ave. Phoenix, AZ 85053(602) 323-8025

[Marc T. Atkinson WIC 4222](#) N. 51st Ave. Phoenix, AZ 85031(602) 323-8025

Cambios en su cuerpo después del parto

Cambio	¿Qué notare?	¿Qué puedo hacer?
Sentirse cansada	Se puede sentir cansada después del parto. Esto no es sorprendente. Dar la luz es difícil. Su bebé también le despertará entre cada una o tres horas para comer durante la noche.	Descanse lo más que puede. Duerma cuando duerme su bebé. Pida ayuda con el trabajo de la casa y para cuidar a sus otros hijos.
Senos llenos de leche	Sus senos se llenarán de leche entre los días dos y cuatro después del nacimiento de su hijo/a. Sus senos se pueden inflamar, endurecer y doler.	De pecho a su bebé con frecuencia y use calor si está amamantando. Compresas frías y Tylenol pueden ayudar a las mujeres que no quieran amamantar.
Su útero se hace más chico	Su útero se contrae y se aprieta para hacerse más pequeño. Puede sentir cólicos similares a su menstruación. Puede sentir más calambres cuando amamante.	Vacíe la vejiga con frecuencia. Una vejiga llena puede causar más cólicos. Su proveedor puede recetar Tylenol o Motrin para ayudar con los cólicos.
Sudar	Sudar es la forma en la que el cuerpo se deshace del líquido adicional. Puede sudar más durante la noche.	Cambie su ropa o tome una ducha para estar más cómoda. El sudor debe desaparecer después de unos días.
Hemorroides	Muchas mujeres tienen hemorroides durante el embarazo. Esto puede ocasionar dolor y sangrado al defecar. Pueden ocasionar comezón mientras que sanan	Use toallitas de Witch Hazel (Tucks) o crema para hemorroides recetadas por su proveedor médico.
Sangrando	El sangrado de su vagina empieza como un flujo fuerte, rojo, similar a su menstruación. Puede tener unos pequeños coágulos de sangre. El sangrado puede ser más ligero en color y cantidad en una semana. El sangrado puede durar de dos a ocho semanas.	Use toallas sanitarias gruesas. Evite poner cualquier producto dentro de su vagina hasta que el sangrado termine (más o menos seis semanas). Llame a su proveedor médico si usa más de dos toallas en una hora.
Bajar de peso	Puede sentir que se ve embarazada después del parto. La mayoría de las mujeres, tardan entre seis meses y un año en perder todo el peso que ganaron durante el embarazo.	Haga ejercicio durante 30 minutos la mayoría de los días de la semana. Coma alimentos saludables. Solicite una consulta con nuestros dietistas registrados. Si tuvo cesárea, asegúrese de hablar con su doctor antes de que empiece a hacer ejercicio.
Estreñimiento	Puede que no experimente movimiento intestinal durante unos días después del parto. Esto es normal. Puede sentirse nerviosa con su primer movimiento intestinal por las puntadas o por tener	Tome mucha agua y coma verdura, fruta y granos integrales para que las heces fecales no sean tan duras. Enjuáguese con un atomizador de agua tibia o seque ligeramente. Cuando seque, seque de frente hacia atrás para evitar una infección

	un perineo doloroso (lugar entre la vagina y el ano).	
Orinar	Más o menos un día después del parto y aunque su vejiga esté llena, puede que usted no sienta la necesidad de orinar. Puede que sienta ardor al orinar mientras se recupera.	Asegúrese de ir al baño cada dos horas. Tome entre 8 y 10 vasos de agua al día. Use un atomizador con agua mientras orina y limpie la zona después.
Dolor Vaginal	Su perineo (lugar entre la vagina y el ano) puede estar hinchado o doler. Puede que tenga puntadas, ya sea por una ruptura o por una episiotomía.	Ponga una compresa fría en su perineo durante el primer día. Tome baños tibios ya sea en la tina o de asiento (una bañera pequeña con agua tibia), cada tercer día. Los baños tibios ayudan a limpiar y sanar la zona. Pida a su enfermera que le ayude con el baño de asiento. Use un atomizador para limpiarse después de orinar o eliminar las heces fecales. Lave su perineo ligeramente cuando se bañe No lave la parte interna de su vagina. Use un jabón suave como Dove. Seque la zona. Use ropa interior de algodón. Cambie su toalla sanitaria con frecuencia. Sus puntadas se disolverán en una a dos semanas.
Dolor muscular	Puede que sus músculos en las piernas y la espalda le duelen por el parto. Puede que tenga dolor de cuerpo también.	Esto es normal. Calentar o masajear la zona con dolor puede ayudar. Evite levantar cosas más pesados que su bebé durante dos semanas. Háblele a su proveedor médico si tiene problemas al caminar o dolor que no se quita después de unos días.

Sanando después de una cesárea

<p>Después de una cesárea puede experimentar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dolor en el lugar de la cirugía • Dolor al cambiar de posición, toser, reír, estornudar o hasta para sostener su bebe. • Sentir dolor por gases, distensión o puede experimentar estreñimiento. • Mientras se cura la incisión, algunas mujeres pueden experimentar adormecimiento, irritación o piel reseca. Tendrá una cicatriz. 	<p>Lo que le ayudará a sanar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evite levantar cosas más pesados que su bebé durante 6 a 8 semanas • No conducir durante 2 semanas • Comenzar tomando caminatas cortas por el hospital y luego por su casa cada dos a tres horas • Tomar entre 8 a 10 vasos de agua cada día • Vacíe su vejiga cada dos horas.
---	--