



Kaiser Permanente

healthy beginnings

BOLETÍN PRENATAL

► LA CITA DE HOY

Hoy, su médico hará lo siguiente:

- Revisará su presión arterial y su peso.
- Revisará el crecimiento de su bebé midiendo el tamaño de su abdomen.
- Escuchará los latidos del corazón del bebé.
- Revisará los movimientos del bebé.

Como es importante que el bebé no nazca demasiado tiempo antes, también hablaremos sobre cómo reconocer y prevenir el trabajo de parto prematuro.

► PRÓXIMA CITA

Fecha: _____ Hora: _____

Día: _____

Médico: _____

Notes: _____

Llegue puntualmente a su cita. Si necesita cancelar su cita, llame por lo menos con 24 horas de anticipación.

► Su bebé: a las 32 semanas



Reimpreso con permiso de Healthwise, Incorporated.

Su bebé pesa entre 3 y 4 libras y mide aproximadamente entre 16 y 17 pulgadas de largo. Cuando nazca, el bebé probablemente pesará entre 6 y 9 libras y medirá entre 19 y 21 pulgadas de largo. En este momento, la piel todavía tiene arrugas, pero está más suave porque la "grasa del bebé" las va rellenando. El lanugo, un vello suave y fino, comienza a desaparecer, pero el pelo de la cabeza está creciendo. Está desapareciendo también el *unto sebáceo*, una sustancia cremosa blanca que protege la piel del contacto prolongado con el líquido amniótico. Los pulmones están madurando; el sistema nervioso se sigue desarrollando y el cerebro crece rápidamente.

Contenido

El rincón de la pareja	2
Cómo mantenerse sana durante el embarazo y después	2
Deseo sexual	2
Qué puede hacer para manejar los malestares comunes	3
Prepárese para el nuevo bebé	4
Un cuarto seguro para el recién nacido	4
Signos de advertencia de trabajo de parto prematuro	5
Pruebas y tratamientos para los recién nacidos	5
Las vacunas protegen a su bebé	5
Cómo elegir una guardería.	6
Cómo elegir un pediatra o una enfermera con práctica médica pediátrica.	6
Circuncisión	6
Beneficios del plan de salud para el recién nacido	6

Por esos motivos, todavía es muy importante que incluya en su dieta calcio, hierro y proteína. Su bebé probablemente está ubicado con la cabeza hacia abajo, por lo que podría notar que gira menos y patea más en las costillas.

► Su próxima cita prenatal

SU PRÓXIMA CITA PRENATAL

¡Felicitaciones! Se está acercando al nacimiento del bebé ya que está entrando en los últimos meses del embarazo. Esperamos que sus citas prenatales y los consejos de este boletín la ayuden a atender los malestares que pueda sentir y las preocupaciones que pueda tener.

Su próxima cita está programada para la semana 36, aproximadamente. En esa visita, su médico hará lo siguiente:

- Revisará los signos de advertencia del trabajo de parto prematuro, así como los signos de que está comenzando el trabajo de parto regular.
- Revisará la posición del bebé.
- Revisará la actividad del bebé y su tarjeta para conteo de movimientos fetales (*Kick Count Card*).

ESTREPTOCOCO DEL GRUPO B

En su próxima visita se le hará la prueba del estreptococo del grupo B (GBS, en inglés). El GBS es una bacteria común que está presente en muchas mujeres. Si se transmite al recién nacido durante el parto, puede causarle una enfermedad. Revisaremos si tiene GBS en la vagina y el recto. Si obtiene un resultado positivo en la prueba, se le administrarán antibióticos durante el parto para reducir las posibilidades de transmitirle el estreptococo del grupo B a su bebé. Asimismo, su bebé podría estar bajo observación durante 24 horas después del parto.

PREPARACIÓN PARA LA PREADMISIÓN

Aunque está pasando por una etapa con muchas cosas, también tiene que pensar en el futuro. Asegúrese de llenar un plan de parto. El plan de parto le permite informar al personal del hospital sobre sus preferencias sobre el trabajo de parto y el parto.

FORMULARIO DE PREADMISIÓN

Su admisión a Trabajo de parto y parto será más rápida si llena su formulario de preadmisión por anticipado. Comuníquese con el Departamento de admisiones si tiene alguna pregunta sobre el procedimiento de admisión.

RECORRIDO POR EL HOSPITAL

Pregunte en el hospital donde tendrá el parto para averiguar si ofrecen recorridos por la Unidad de Trabajo de Parto y Parto. El guía del recorrido le mostrará a usted y a su persona de apoyo lo que puede esperar cuando llegue al hospital.

Llame al Centro de Educación para la Salud para obtener más información sobre las clases y los recorridos por el hospital.

► EL RINCÓN DE LA PAREJA

NOMBRE DEL BEBÉ

Ponerle nombre al bebé puede parecer una tarea fácil, pero elegir un nombre que les guste a los dos puede ser más difícil de lo que piensa. Comiencen con una lista de los nombres que más le gustan a cada uno. Intercambien las listas y tachen los nombres que no podrían aguantar. Si quedan varios nombres, van bien. Si no, repitan el proceso hasta que consigan algunos nombres que sean aceptables para los dos. Asegúrense de escribir todo el nombre, decirlo en voz alta y revisar que las iniciales no signifiquen nada gracioso u obsceno.

Si necesita ayuda, a continuación se incluye una lista de algunos libros que puede consultar:

- *100,000+ Baby Names: (Más de 100,000 nombres para bebés) The Most Complete Baby Name Book (El libro más completo de nombres para bebés)* de Bruce Lansky (Meadowbrook, 2006).
- *Beyond Jennifer & Jason (Otros nombres además de Jennifer y Jason), Madison & Montana: What to Name Your Baby Now (Qué nombre ponerle a su bebé)* de Linda Rosenkrantz y Pamela Redmond Satran (St. Martin's Paperbacks, revisado en 2006).

CÓMO SENTIR MÁS SEGURIDAD SOBRE EL PARTO

Se supone que debe estar fuerte y servir de apoyo, en especial cuando su pareja está embarazada, ¿verdad? Pero, en verdad, es posible que se preocupe un poco a medida que se acerca el parto. Tal vez es porque no quiere ver sufrir a su pareja o

porque tiene miedo de entrar en pánico durante el trabajo de parto y el parto. Hay una serie de cosas que puede hacer para disminuir la ansiedad y sentirse más seguro para el parto.

- Asista a una clase de preparación para el parto. Una vez que sepa qué esperar, gran parte del miedo y la ansiedad desaparecerá.
- En las clases, aprenderá a apoyar activamente a su pareja con técnicas de relajación, como masajes y respiración profunda. Practique estas técnicas con su pareja para sentirse más cómodo al hacerlas.
- Hable con su pareja sobre lo que ella quiere durante el trabajo de parto y el parto. Esto permitirá que pueda apoyarla mejor e informar sus preferencias al personal del hospital.

VACÚNESE CONTRA LA TOSFERINA.

La tosferina es una enfermedad contagiosa que puede ser muy peligrosa para los bebés. Para proteger al recién nacido, asegúrese de tener la vacuna TDap actualizada. Como la tosferina se transmite tan fácilmente entre las personas, todos los miembros de la familia y los cuidadores deberán recibir la vacuna TDap también.

Recomendamos que se aplique la vacuna TDap durante cada embarazo, de preferencia entre las semanas 27 y 36. Consulte a su médico sobre cómo proteger a la familia de la tosferina.

► Cómo mantenerse sana durante el embarazo y después

EL TRABAJO DURANTE LA ETAPA FINAL DEL EMBARAZO

La decisión de trabajar durante su último trimestre es personal. Si tiene alguna pregunta o duda, hable al respecto con su médico. Si sigue trabajando, incluimos algunos consejos que pueden ayudar:

- Tome descansos con frecuencia.
- Cambie de posición con frecuencia. Si ha estado sentada durante un rato largo, párese y camine un poco. Si ha estado parada mucho tiempo, siéntese y levante los pies.
- Cuando esté parada mucho tiempo, coloque un pie sobre un banco bajo con la rodilla doblada para quitar la presión de la parte baja de la espalda.
- Si es posible, trate de descansar durante las pausas y la hora del almuerzo.
- Deje otras actividades si su trabajo es agotador.
- Traiga sus botellas de agua y alimentos saludables para mantener una buena nutrición durante todo el día.
- Vacíe la vejiga por lo menos cada 2 horas.
- Evite el humo del tabaco, vapores tóxicos, productos químicos y temperaturas extremas.

CAMBIO DEL CENTRO DE GRAVEDAD

Probablemente haya notado qué tan fácil es perder el equilibrio y sentirse torpe. Esto se debe, en parte, a una hormona del embarazo llamada relaxina que ablanda el cartílago de las articulaciones y la pelvis. Esta es la razón por la que muchas embarazadas se "contoneen" (bamboleen) cuando caminan. También es resultado del desplazamiento hacia delante de su centro de gravedad a medida que el bebé crece. Evite usar zapatos de tacón alto y participar en actividades que requieran de un buen equilibrio. Use los pasamanos cuando suba o baje

las escaleras. Seguramente su bebé estará bien aunque usted tropiece con algún objeto, porque el líquido amniótico que lo rodea lo protege. Si se cae, debe llamar a Trabajo de parto y parto (o a la Línea de consejos) de inmediato para consultar si debe ir a que la examinen.

► Deseo sexual

Durante los últimos meses del embarazo puede estar muy interesada en el sexo o puede no interesarle para nada. A menos que su médico le indique lo contrario, el sexo es seguro durante el embarazo. Al ir creciendo el estómago, puede resultar más difícil encontrar una posición cómoda, y puede sentir que su útero se contrae durante la actividad sexual o después. Pruebe con distintas posiciones para tener relaciones sexuales. Si recibe un masaje en la espalda puede ayudar a aliviar un calambre o un dolor de espalda que a veces ocurre después del orgasmo.



Cuando necesita consejos de manera urgente, llame a Trabajo de parto y parto (o al Centro de servicio a los miembros) Cuando lo necesite, el profesional médico del Centro de llamadas puede programar que vea a un médico el mismo día. Consulte la lista de números de teléfono importantes.



CUANDO LLAME, ESTÉ LISTA PARA DAR:

- su nombre
- el número de su historia clínica de Kaiser Permanente
- el nombre del médico
- la fecha prevista de parto

► Qué puede hacer para manejar los malestares comunes

ACIDEZ ESTOMACAL

Puede sentir acidez estomacal con un sabor amargo en la boca. La acidez estomacal es a causa del burbujeo de los ácidos del estómago hacia el esófago. No causa daño, pero es desagradable e incómodo. Para calmarla, siga estas sugerencias:

- Coma comidas poco abundantes varias veces al día.
- Evite comidas grasosas, fritas o picantes.
- Evite bebidas que contengan cafeína, como el café, el té o las gaseosas.
- Evite inclinarse hacia adelante o acostarse después de las comidas. Mejor salga a caminar.
- Evite la ropa apretada y los cinturones.
- Si la acidez estomacal es un problema en la noche, evite comer justo antes de ir a dormir y duerma recostada sobre almohadas.
- Pruebe remedios naturales para la acidez estomacal en lugar de antiácidos. La leche o el yogur pueden ayudar a aliviar los síntomas.
- Tome un antiácido, como Mylanta, Maalox o Tums, para obtener alivio. Si su acidez estomacal no responde a estos antiácidos, puede usar un bloqueador del ácido de venta sin receta, como cimetidina (Tagamet) o ranitidina (Zantac).
- No tome antiácidos con alto contenido de sodio como *Alka-Seltzer* o bicarbonato de sodio.

VÁRICES

Las várices son vasos sanguíneos dilatados en sus piernas. Pueden dolerle o sentir un dolor punzante en las pantorrillas, incluso si no se ven las venas. La mayoría de las várices se achicarán o desaparecerán después del parto. Hasta ese momento:

- Evite permanecer parada durante mucho tiempo.
- Cuando esté sentada, evite cruzar las piernas a la altura de la rodilla.
- Coloque sus pies en posición elevada.
- Evite usar ropa ajustada o medias que no permitan la circulación.
- Póngase medias de compresión; esto podrá ayudar a que no le duelan las pantorrillas.
- Haga ejercicio con regularidad. Tenga como objetivo hacer al menos 30 minutos de actividad la mayoría de los días.

HEMORROIDES

Las hemorroides (dilatación y retorcimiento de los vasos sanguíneos dentro del recto y a su alrededor) son comunes, en especial durante los últimos meses del embarazo, cuando el útero empuja las venas del recto. Las hemorroides pueden provocar dolor, picazón y sangrado al defecar, pero, desaparecen generalmente poco después del parto sin necesidad de tratamiento. A continuación le ofrecemos algunos consejos que pueden ayudarle:

- Tome más agua y coma alimentos con alto contenido de fibra como frutas, verduras, granos integrales y leguminosas (frijoles) para mantener sus heces blandas. (Vea la sección sobre estreñimiento en esta página).
- Evite permanecer sentada durante mucho tiempo. Recuéstese de lado varias veces al día.
- Limpie la zona con papel higiénico húmedo, compresas de hamamelis o toallas *Tucks*.
- Pruebe a aplicarse compresas de hielo para aliviar el malestar.
- Tome un baño de asiento (un baño con agua tibia que se toma en posición de asiento de manera que el agua cubre solo los glúteos y las caderas) durante 20 minutos, varias veces al día.

- Use *Preparation H*, *Anusol* o una crema con hidrocortisona al 1% para ayudar a aliviar el dolor.

DOLOR BAJO DE ESPALDA

En la etapa final del embarazo, su postura cambia para sostener el útero que se expande, lo que puede causar dolor bajo de espalda. Las articulaciones pélvicas se ablandan por las hormonas del embarazo, por lo que sostienen menos. La parte inferior de la columna se curva más y eso puede causar un esfuerzo de los músculos bajos de la espalda. Para evitar y reducir el dolor bajo de espalda:

- Cuando levante objetos pesados, use la fuerza de las piernas en lugar de la de la espalda; póngase en cuclillas en lugar de doblarse por la cintura. Pida ayuda si la necesita.
- Use zapatos de tacón bajo que ofrezcan buen apoyo.
- Siempre gire de costado antes de sentarse si está recostada.
- Aplíquese calor o frío en la espalda para ayudar a aliviar el dolor.
- Pídale a su pareja que le dé un masaje en la espalda por la noche.
- Duerma sobre una superficie firme. Puede ayudar si coloca una tabla rígida debajo del colchón.
- El ejercicio suave, como el yoga prenatal y la natación, puede ser bueno para su espalda.
- Varias veces al día haga el ejercicio de "elevación de pelvis". Este ejercicio le ayudará a fortalecer los músculos de la parte baja de la espalda y aliviar las molestias. (Vea la edición número 3 del boletín *Healthy Beginnings*.)
- Use un cinturón especial de soporte para el embarazo.

DIFICULTAD PARA DORMIR

Los calambres en las piernas, falta de aire, contracciones, necesidad de orinar con frecuencia y actividad del bebé harán que le resulte más difícil dormir. Es posible que no encuentre una posición cómoda. Estas sugerencias podrían ayudar:

- Use más almohadas para sostener las piernas y la espalda. Trate de dormir de lado con almohadas entre las rodillas, debajo del útero y detrás de la espalda.
- Coma un bocadillo liviano o tome un vaso de leche antes de ir a dormir.
- Si hace ejercicio regularmente durante el día, la ayudará a dormir mejor por la noche. Evite hacer ejercicio antes de ir a dormir, ya que resultará más difícil conciliar el sueño. (Consulte "Ejercicio y embarazo" en el número 3 del boletín *Healthy Beginnings*.)
- Haga ejercicios de relajación antes de ir a dormir o si se despierta durante la noche. Escuche un *podcast* para relajación en kp.org/espanol. (Consulte "Ejercicios de relajación para el embarazo" en el número 3 del boletín *Healthy Beginnings*.)
- Tome un baño tibio (no caliente) antes de ir a dormir.
- Evite la cafeína, incluido el chocolate, especialmente en las últimas horas del día.
- No tome pastillas para dormir ni alcohol, ya que puede ser dañino para el bebé. Consulte a su médico si puede tomar *Benadryl* o *Unisom* para dormir mejor.

CALAMBRES EN LAS PIERNAS

Los calambres en las piernas son comunes durante la etapa final del embarazo. Generalmente, aparecen durante la noche y pueden despertarla. Pueden deberse a la presión del útero

agrandado sobre los nervios o los vasos sanguíneos de las piernas, la falta de calcio o el exceso de fósforo en la dieta. Para aliviar los calambres en las piernas:

- Siéntese sobre una cama o una silla dura. Estire la pierna y flexione lentamente el pie hacia la rodilla.
- Párese sobre una superficie plana y fría y levante los dedos de los pies, como si quisiera pararse sobre los talones. Luego, camine con los dedos hacia arriba.
- Use una almohadilla térmica o una bolsa de agua caliente para ayudarle a aliviar el dolor muscular.
- No masajee la pantorrilla mientras dura el calambre.
- Realice ejercicios de respiración y relajación. Piense que son parte de la práctica para las contracciones del trabajo de parto.

Para prevenir los calambres en las piernas:

- Evite el exceso de fósforo en la dieta. Este mineral se encuentra en los alimentos procesados, como las carnes frías, los alimentos empacados, los refrescos y otras bebidas carbonatadas.
- Si tiene calambres con frecuencia (más de dos veces a la semana), incluya más calcio en la dieta o tome suplementos de calcio que no tengan fósforo.
- Estire las piernas antes de acostarse.
- Colóquese calentadores de piernas (polainas) para dormir.
- Tome un baño tibio (no caliente) antes de ir a dormir.

ESTREÑIMIENTO

Las hormonas del embarazo hacen que el tracto digestivo funcione más lentamente, lo que puede causar estreñimiento. Estas sugerencias podrían ayudar:

- Beba más líquido (tenga una botella de agua a mano todo el día).
- Incluya en su dieta más alimentos con alto contenido de fibra, como frutas, verduras, granos integrales y leguminosas.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Pruebe tomar *Metamucil*, comprimidos de salvado o *Fiberall*.
- Pruebe tomar *Colace*, un ablandador fecal de venta sin receta, según las indicaciones de su médico.
- No use ningún laxante (tal como *Ex-Lax*) sin antes consultar a su médico.

(continúa en la página 5)



► Prepárese para el nuevo bebé

A medida que se acerca a la fecha de parto, traer un bebé al hogar comienza a ser más real. Si puede tener listo su hogar antes del parto, podrá enfocarse en el cuidado del nuevo bebé.

Tenga lista la silla del auto para el bebé:

- Aprenda cómo instalarla y usarla correctamente. Debe mirar hacia atrás en el asiento trasero.
- Siete de diez sillas para auto no se instalan correctamente. Puede hacer que revisen la silla para el bebé sin costo. Visite seatcheck.org para buscar un lugar de inspección cercano.
- Deje la silla en el auto que la llevará a casa desde el hospital. Por ley, un bebé no puede dejar el hospital sin una silla para el auto.

Tenga listos estos elementos en el hogar para usted y para su bebé:

- Una caja de toallas sanitarias grandes. Es normal que tenga sangrado vaginal durante algunas semanas después del parto y puede tener flujo con manchas de sangre hasta seis semanas después. No use tampones durante este período.
- Paracetamol (como *Tylenol*) para el dolor.
- Toallitas y sostén para amamantar. (Inscríbese en una clase sobre lactancia en el Departamento local de Educación para la Salud, así estará preparada para amamantar a su bebé).
- Pañales o un servicio de pañales.
- Termómetro digital.
- Cuna segura o un moisés.

- Sábanas para cuna (3-4).
- Almohadillas impermeables para el colchón (4).
- Mantas para el bebé (6).
- Camisetas o pijamas de una pieza con cierre a presión en la entrepierna (6).
- Gorros.
- Mameluco o manta para dormir (2).
- Medias o zapatitos de bebé (4-6 pares).
- Trapos para limpiar (12-24).

Antes de usar, lave la ropa del bebé, las mantas y sábanas con jabón suave, como *Dreft*.

Lo que deberá tener para facilitarle las cosas:

- Coche.
- Silla mecedora.
- Silla para niños (o silla para el auto que se usa también como silla para niños).
- Mochila para niños (cangurera o portabebés frontal).
- Tina para bebés.
- Libros para leerle al bebé.
- Mesa cambiadora o cambiador (a una altura cómoda para cuidar su espalda).

Los otros elementos como hamacas, calentadores de telas, ropa bonita y monitores, son lindos pero pueden conseguirse más adelante.

Preparación de la comida:

- Cocine y congele comidas con anticipación.

- Compre suficiente comida básica como huevos, pan, verduras congeladas y productos enlatados.
- Tenga a mano platos de papel y cubiertos de plástico.

Quehaceres domésticos:

- Limpie la casa o pida que la limpien bien antes de que comience su trabajo de parto.
- Arregle de antemano para tener ayuda con la limpieza durante unos días o semanas después de que nazca el bebé. Su pareja o un familiar puede ofrecerse para ayudar o puede contratar a alguien que trabaje con la limpieza.

BUSQUE OFERTAS

Aunque esté comprando artículos nuevos o usados, piense en la seguridad. Los muebles para un recién nacido deben cumplir con todos los estándares de seguridad actuales. Algunos artículos usados pueden no cumplir con las guías actuales de seguridad.

- Probablemente podrá ahorrar hasta un 80% en algunos artículos si compra en ventas de garajes o en tiendas que venden cosas usadas para bebés.
- También puede pedir algunas cosas prestadas a sus amigos.
- Antes de comprar algo de segunda mano, asegúrese de que cumpla con las pautas actuales de seguridad. Evite comprar un asiento para auto usado.
- Comuníquese con los "clubes para mellizos" en su área si espera mellizos o más bebés.

► Un cuarto seguro para el recién nacido

El cuarto del bebé es su hogar; un lugar donde debe estar seguro y protegido. A continuación incluimos algunas pautas que deberá usar para elegir el equipo.

CUNAS

Mueren más niños por año en accidentes relacionados con las cunas que con cualquier otro producto del cuidado infantil. Si ya tiene una cuna o comprará una usada, asegúrese de que:

- La separación de los barrotes no tenga más de 2 $\frac{3}{8}$ pulgadas.
- El colchón sea firme, plano y que entre bien, sin dejar espacios.
- La cuna no tenga un lado abatible.
- Los postes de las esquinas no se extiendan por sobre el lado.
- No se utilizan bolsas de plástico como protector del colchón.
- No haya cordones de cortina al alcance del niño.
- No haya juguetes, bolsas para la ropa sucia u otros objetos con cordones cerca de la cuna.

Reglas de seguridad de las cunas: asegúrese de que la cuna de su bebé sea segura, puede ser una cuestión de vida o muerte. Desde junio de 2011, todas las cunas que se venden en los Estados Unidos están diseñadas para cumplir con las siguientes reglas de seguridad: Si usa una cuna más antigua, revísela con cuidado para asegurarse de que cumpla con estos estándares de seguridad.

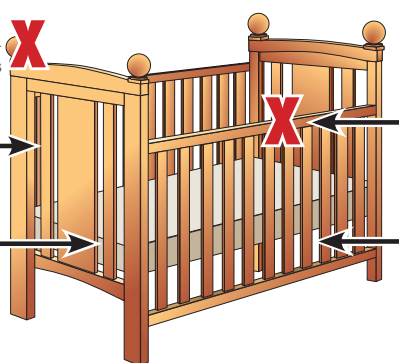
Sin manijas decorativas
Las manijas causan enredos y riesgos de asfixia por atragantamiento.

Barrotes más fuertes
Los barrotes deben ser fuertes para que no se rompan ni se salgan.

Colchón con mejor sostén
Los colchones para cunas deben poder soportar un peso de 45 libras que cae en forma repetida.

Soporte más fuerte: Las cunas deben ensamblarse con dispositivos que no se aflojen. Esto ayuda a asegurar que la cuna siga en pie y que no se salga ninguna pieza de su lugar.

Pruebas más fuertes: Todas las cunas pasan por pruebas de sacudida. Esto ayuda a asegurar que todas las piezas de la cuna permanezcan en su lugar, sin importar cuánto se las sacuda o se desgasten.



Sin lados abatibles
Las esquinas de los lados abatibles se pueden salir de la cuna. Esta abertura peligrosa puede atrapar a su bebé.

Espacio entre los barrotes
No debe haber más de 2 pulgadas y $\frac{3}{8}$ entre una barra de la cuna y otra. Los espacios mayores pueden causar que la cabeza del bebé se quede atrapada.

- Todas las tuercas, tornillos y pernos estén bien ajustados. Revise regularmente los soportes o ganchos del colchón.
- No coloque almohadas antigolpes, almohadas, acolchados, pieles de oveja o mantas en la cuna.
- Coloque siempre al bebé de espaldas(boca arriba) para dormir.

PUERTAS PARA BEBÉS

No use puertas para bebés en forma de V o con abertura de acordeón, que puede atrapar la cabeza de un niño. Las puertas seguras tienen barrotes verticales con una separación de no más de 2 $\frac{3}{8}$ pulgadas.

CUBETAS PARA PAÑALES

Las cubetas para pañales resultan un problema de seguridad para bebés curiosos. Elija cubetas con tapas protectoras y manténgalas fuera del alcance.

CHUPETES

Los chupetes deben ser fuertes; no deben romperse en pedazos que puedan causar que se ahogue el bebé. Los tapa chupetes o cubrechupetes deben tener orificios que permitan respirar y deben ser lo suficientemente grandes para que el bebé no lo pueda tragar. No coloque el chupete con una cuerda alrededor del cuello del bebé. Para bebés que se amamantan, la *Academia Americana de Pediatría* recomienda esperar antes de usar el chupete hasta que el bebé cumpla un mes, a fin de asegurar que se establezca bien la lactancia.

JUGUETES

La boca de un niño puede contener elementos más grandes de lo que se imagina. Retire todos los juguetes y otros objetos pequeños de la cuna cuando duerme. Si un juguete tiene una parte de menos de 1 $\frac{5}{8}$ pulgadas, guárdelo hasta que el niño sea mayor. Nunca deje que se cuelguen mordedores y chupetes del cuello del bebé.

MESA CAMBIADORA

Compre una mesa cambiadora o una almohadilla que tenga cintas de seguridad y úselas siempre. Más de 1,300 niños se lastiman anualmente por caídas desde la mesa cambiadora. Mantenga una mano sobre el bebé en todo momento mientras esté en la mesa cambiadora.



► Qué puede hacer para controlar los malestares comunes

(Continúa de la página 3)

FALTA DE AIRE

Durante el embarazo se podrá sentir como si le faltara el aire. Esta sensación ocurre porque el útero presiona sobre su diafragma y ocupa espacio donde están los pulmones. Generalmente, se sentirá más aliviada cuando el bebé se acomode en la pelvis. Hasta que eso ocurra, intente hacer lo siguiente:

- Siéntese derecha.
 - Duerma con los hombros elevados.
 - Descanse con frecuencia.
 - Beba más líquido (tenga una botella de agua a mano todo el día).
 - Coma comidas poco abundantes varias veces al día.
 - Evite bebidas que contengan cafeína, como el café, el té o las gaseosas.
 - Use ropa que no apriete en la cintura.
- Si siente una falta de aire grave y repentina con respiración rápida, pulso acelerado, dolor en el pecho o si tiene un color azulado alrededor de los labios o las uñas, busque ayuda médica de inmediato.

► Signos de advertencia de trabajo de parto prematuro

Los signos de advertencia de trabajo de parto prematuro pueden ser muy sutiles. (Consulte "Partos prematuros" en el número 4 del boletín *Healthy Beginnings*). Llame a Trabajo de parto y parto (o al Centro de servicio a los miembros) de inmediato si cree que tiene alguno de estos signos:

- **Cólicos similares a los menstruales** (generalmente, en la parte baja del abdomen) que pueden aparecer y desaparecer o mantenerse constantes. Pueden aparecer con o sin náuseas, diarrea o indigestión.
- **Contracciones** que se sienten como si el abdomen se tensara cuatro veces o más durante una hora.
- **Dolor sordo en la parte baja de la espalda** que no desaparece cuando cambia de posición o se recuesta de lado; o un dolor de espalda rítmico que aparece y desaparece con un patrón (dolor de espalda en el trabajo de parto).
- **Presión o dolor pélvico** que aparece y desaparece con un patrón rítmico en la parte baja del abdomen, la espalda y/o los muslos (que se describe como "pesadez en la pelvis").
- **Calambres intestinales o síntomas parecidos a los de la gripe**, con o sin diarrea.
- **Aumento o cambio en el flujo vaginal** (un líquido espeso o mucoso, una secreción acuosa o con sangre).
- **Rotura de las membranas** (rompe la bolsa de las aguas).

► Pruebas y tratamientos para los recién nacidos

Un corto tiempo después del parto, de conformidad con la legislación estatal, se realizará un análisis de sangre al bebé para identificar enfermedades metabólicas, endócrinas y de la hemoglobina.

Si las enfermedades se descubren de manera temprana, este análisis puede salvarle la vida al bebé y prevenir un daño cerebral grave. La detección y tratamiento tempranos pueden prevenir la discapacidad mental y/o enfermedades potencialmente mortales.

Nota: No todos los estados exigen estos análisis. Consulte a su médico para averiguar si en su estado se exigen estos análisis.

Además, recomendamos las siguientes pruebas de detección:

Bilirrubina: Demasiada bilirrubina puede causar ictericia (la piel o lo blanco de los ojos se pone amarillento). Muchos bebés tienen ictericia leve, que es temporal y no es dañina. Sin embargo, en algunos casos raros, la bilirrubina puede aumentar rápidamente a niveles peligrosos. Este análisis indica si los niveles del bebé están dentro de un intervalo seguro.

Audición: Antes de ir a casa desde el hospital, recomendamos que le haga el examen de audición al bebé. La pérdida de la audición puede no ser notable y afectar el desarrollo del lenguaje, por eso es importante que haga el estudio de detección. Este estudio lleva unos minutos y se realiza mientras el bebé duerme.

Oximetría del pulso: Esta prueba puede ayudar a identificar un defecto cardíaco grave en un bebé aparentemente sano. Un pequeño sensor mide el nivel de oxígeno en la sangre del bebé durante alrededor de un minuto.

ENFERMEDADES ENDOCRINAS

Los bebés que tienen estas enfermedades producen ciertas hormonas en exceso o en cantidades insuficientes y puede afectar las funciones orgánicas. Si se detectan en forma temprana, estos problemas se pueden prevenir si el bebé recibe un medicamento especial todos los días.

ENFERMEDADES DE LA HEMOGLOBINA

Estas enfermedades afectan la clase y cantidad de hemoglobina en los glóbulos rojos, que lleva el oxígeno a todas las partes del cuerpo. Los bebés con estos trastornos pueden enfermarse gravemente e incluso morir por infecciones comunes. La mayoría de las infecciones se pueden prevenir con antibióticos que se administran diariamente.

► Las vacunas protegen a su bebé

Una de las mejores maneras de mantener sano a su bebé es aplicar todas las vacunas recomendadas. Tiene el poder de proteger a su bebé de enfermedades graves e incluso mortales.

Información en la que puede creer

En Kaiser Permanente queremos que conozca los hechos sobre las vacunas. Al igual que la Organización Mundial de la Salud, la Academia Americana de Ciencias y la Academia Americana de Pediatría, sostenemos que las vacunas son seguras y eficaces y salvan vidas.

Algunos bebés tienen reacciones leves a las vacunas, como dolor en una pierna, ligera inflamación en el lugar de aplicación de la vacuna, irritabilidad o fiebre. Sin embargo, muy rara vez se presentan reacciones graves. Es importante que tenga en cuenta que los riesgos de los efectos secundarios leves de las vacunas son mínimos en comparación con el riesgo de enfermarse gravemente.

En el hospital

La hepatitis B es una enfermedad grave que puede evitarse y afecta el hígado. Al aplicarle la vacuna cuando nace, los bebés tienen cierta protección para no presentar problemas graves del hígado.

Revisión de los 2 meses

Cuando su bebé cumple 2 meses, estará listo para la próxima serie de vacunas.

Es normal que tenga preguntas sobre las vacunas y las enfermedades que previenen. Si tiene alguna pregunta o inquietud, por favor consúltenos. Estamos aquí para ayudarle a mantener sano a su bebé.



►Cómo elegir una guardería

Muchas madres vuelven al hogar pronto, después del nacimiento del bebé. A veces es difícil encontrar una buena guardería, pero hay muchos recursos buenos que pueden ayudarla a empezar.

- Pida referencias a sus amigos.
- Busque los programas de guarderías en los diarios de la comunidad, boletines para padres primerizos y en la guía telefónica.
- Visite su centro de Educación para la salud local.
- Llame al Consejo para la atención del niño en su área.

Querrá encontrar a alguien a quien realmente le importa su hijo, más que a alguien que simplemente cuida niños. Puede elegir:

- Contratar a alguien para que venga a su hogar.
- Llevar a su bebé al hogar de otra persona (guardería familiar) o a una guardería.

Si elige la guardería, visite el lugar al menos dos veces cuando haya otros bebés. Verá cómo el cuidador (la persona que los cuida) habla y juega con los niños. Vaya sin avisar para ver cómo realmente es el cuidado de "todos los días".

Preguntas a tener en cuenta al escoger un cuidador:

- ¿Ve interacciones cálidas y positivas entre el cuidador y los niños?
- ¿Cuánta experiencia con niños pequeños tiene el cuidador?
- ¿Con qué rapidez calma a los niños cuando lloran? ¿Hay monitores para bebés si el cuidador no está en el cuarto y el bebé duerme? ¿Se deja a veces que los bebés "se calmen solos"?
- ¿Cuántos bebés o niños estarán al cuidado con su bebé al mismo tiempo?
- ¿El personal tiene más de un año de antigüedad en el puesto? Los miembros del personal de la mañana y la tarde ¿son los mismos todos los días o cambian?

- ¿Los niños han estado durante un año o más?
- Al final del día ¿cómo le contará el cuidador sobre el día de su hijo?
- ¿Reciben a los padres en cualquier momento?
- ¿Qué pasa si su hijo u otro niño se enferma? ¿Cuál es la política para los niños enfermos que se quedan en su casa?
- ¿Alimentan y cambian los pañales a los niños de acuerdo a sus propios horarios y necesidades o se alimenta y cambia los pañales a todos al mismo tiempo?
- ¿El cuidador del bebé lo sostiene mientras le da el biberón (no con el biberón apoyado)?
- Si les dan de comer ¿la comida es saludable y está bien equilibrada? ¿Las comidas se adecúan a las preferencias culturales e individuales del niño?
- ¿La sala está preparada para niños, está centrada en ellos y es cómoda? ¿Hay algo que sería peligroso para los bebés (como juguetes pequeños, estufas, tomas eléctricas, ventanas abiertas o cuerdas que cuelgan de las ventanas)?
- ¿Hay juguetes para que jueguen niños de distintas edades?
- ¿Se permite a los niños mirar la televisión o videos? Según la Academia Americana de Pediatría, los niños menores de dos años no deben mirar televisión ni videos, ya que esto puede afectar negativamente el desarrollo del cerebro.
- ¿Hay lugar para que los niños pequeños corran y jueguen? ¿Hay estructuras para trepar dentro del lugar?
- Durante el día, ¿salen "al patio"? ¿Los niños salen a caminar con el cuidador? ¿Cómo los cuidan cuando salen a caminar?
- ¿Qué tan estructurado es el espacio? ¿Qué reglas deben seguir los niños? ¿Qué sucede si no cumplen con las reglas?
- ¿Qué sucede si un niño le pega o muerde a otro niño?

- ¿Ve alguna actividad dirigida a los niños (en la que el niño puede elegir qué hacer después) así como algunas actividades dirigidas por la maestra?
- ¿Hay algún asiento para el auto en caso de que alguien lleve a su hijo? ¿Se le informará antes de que realicen viajes en auto o caminatas?
- ¿El cuidador está capacitado en primeros auxilios y RCP? Por ejemplo, en California se exige que los cuidadores de niños participen en una capacitación de 15 horas sobre seguridad y salud.
- ¿El cuidador está preparado para emergencias, como un terremoto o un incendio? ¿Cómo se comunicará con usted en caso de emergencia?
- ¿El cuidador puede darle referencias y mostrar su licencia de cuidador de niños?
- ¿Todos siguen las reglas de salud y de seguridad o se ven signos de descuido? (Por ejemplo, ¿limpian las superficies después de cambiar los pañales?)
- ¿Fuma el cuidador o alguien más en el centro?

Cosas a tener en cuenta si amamanta a su bebé:

- ¿Qué piensa el cuidador sobre sus planes de seguir amamantando a su bebé una vez que vuelva a trabajar?
- ¿El cuidador está dispuesto a darle al bebé la leche que se extrae o a llamarla o traer al bebé para que lo amamante?
- ¿El cuidador tiene un refrigerador para almacenar la leche que usted se extrae?

Siempre siga sus instintos. Si no lo siente bien, busque otro lugar. Si comienza a sentirse incómoda, incluso después de haber elegido la guardería, dé la vuelta sin avisar.

Para obtener más información sobre cómo elegir una buena guardería, llame o visite su Centro de Educación de Salud local.

►Cómo elegir un pediatra o una enfermera con práctica médica pediátrica

Cuando se vaya preparando para llevar a su bebé, le daremos algunas instrucciones de cuidado para el hogar. También se le programará una cita para el bebé, para revisar su salud y peso. Puede traer una lista de preguntas a la visita. Su próxima cita se programará también en ese momento.

La mayoría de los médicos pueden aceptar nuevos pacientes. Si tiene otros hijos que ven a un médico en particular, su bebé debería poder ver al mismo médico. Si no tiene alguna preferencia, alguien en el Departamento de pediatría lo puede ayudar a elegir uno y programar la primera cita del bebé.

Beneficios del plan de salud para el recién nacido

Consulte a un representante en su región para obtener más información sobre la cobertura e inscripción de su bebé.

Esté preparado para ponerle un nombre a su bebé antes de dejar el hospital, ya que es necesario para el certificado de nacimiento. (Vea "El rincón de la pareja" en la página 2).

La información que se presenta en *Healthy Beginnings* no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni reemplazar la información ni la atención que recibe de su médico. Si tiene problemas de salud persistentes o si tiene más preguntas, por favor consulte a su médico. Si tiene más preguntas o necesita otra información acerca de sus medicamentos, por favor hable con su farmacéutico. Kaiser Permanente no avala ninguna marca, de modo que se puede utilizar cualquier producto similar.

►Circuncisión

La circuncisión consiste en extirpar el prepucio que cubre la cabeza del pene. La decisión sobre la circuncisión de su hijo es personal y está basada en creencias religiosas, éticas y culturales. Un poco más de la mitad de los varones que nacen en los Estados Unidos están circuncidados; esta cantidad varía según el lugar ó viva.

Sin embargo, la Academia Americana de Pediatría (AAP) informa de que los beneficios médicos de la circuncisión superan los riesgos. Recomienda que los padres tomen su propia decisión sobre lo que resulta mejor para su hijo.

El beneficio principal de la circuncisión se considera que es la reducción de las infecciones urinarias durante la infancia. También puede reducir el riesgo de cáncer de pene y, más adelante, algunas enfermedades de transmisión sexual (STD, en inglés).

Los riesgos de la circuncisión incluyen dolor, una pequeña posibilidad de sangrado e infección y el posible daño a la uretra. Las complicaciones graves son raras. El efecto de la circuncisión sobre el disfrute y la actividad sexual de los hombres en un momento posterior de la vida no se conoce plenamente.

Si elige que su hijo sea circuncidado, el procedimiento se realiza generalmente antes de que le den de alta del hospital. Es un procedimiento quirúrgico menor, pero puede igualmente haber una pequeña posibilidad de sangrado, infección y daño al pene. *Muchos médicos usan anestesia local para ayudar a reducir el dolor durante la circuncisión.* La zona puede estar roja y dolorida al tacto al principio, pero la incisión generalmente se cura en una semana. Se podrá aplicar al pene vaselina en cantidad para que no se pegue al pañal. La incisión generalmente se cura en una semana. Si ve algún signo de infección, llame a su médico de inmediato.



Sin circuncidar



Circuncidado