



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 del bebé midiendo el tamaño de su abdomen.
- Escuchará el latido del corazón del bebé.
- Revisará los movimientos del bebé.
- Conversará sobre las señales de trabajo de parto y cuándo debe acudir al hospital.

► PRÓXIMA CITA

Fecha: _____ Hora: _____

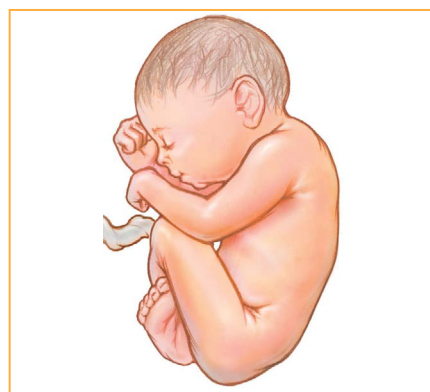
Día: _____

Médico: _____

Notas: _____

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

► Su bebé: a las 40 semanas



Reimpreso con permiso de Healthwise, Incorporated.

Los bebés recién nacidos no se parecen mucho a los niños de los anuncios de productos para bebés. La cabeza de su bebé recién nacido puede parecer un poco grande y desproporcionada. Los ojos pueden estar un poco hinchados y rojos. Las hormonas del embarazo podrán hacer que los pechos de su bebé estén hinchados y los genitales de los bebés de sexo femenino pueden estar agrandados. Algunos recién nacidos pueden tener la piel escamosa y manchas rojas sobre los párpados y la nuca. A pesar de estas cosas, la mayoría de los padres ven a sus bebés hermosos, ¡y tienen razón!

Contenido

El rincón de la pareja.2

Cigarrillos y el embarazo.2

Para inducir el trabajo de parto.2

Cómo permanecer sana durante el embarazo y después.2

Su estadía en el hospital.3

Opciones para aliviar el dolor durante el trabajo de parto y el parto.3

Después de un parto por cesárea.3

Qué esperar después del parto.4

Pasar a ser una familia.4

Cuidados del recién nacido.4

Anticoncepción después del bebé.5

Relaciones sexuales.5

Usted y su bebé tienen derecho a estar seguros.6

Cómo calmar a un bebé recién nacido.6

En poco tiempo, la erupción cutánea del recién nacido desaparecerá, la cabeza se volverá más redonda y bajará la hinchazón alrededor de los ojos. La apariencia de su bebé cambiará casi a diario durante las primeras semanas.

► Su próxima cita prenatal y sus próximas pruebas



¿QUÉ PASA SI ME PASÉ DE LA FECHA PROBABLE DE PARTO?

El embarazo tiene una duración promedio de 40 semanas desde el comienzo de su último período menstrual y hasta el nacimiento del bebé; de esa forma se determina su fecha probable de parto. Si tiene más de 42 semanas de embarazo, los médicos lo llaman "embarazo postérmino". Cuando un embarazo dura más de 42 semanas, pueden existir mayores riesgos para el bebé.

Luego de las 42 semanas de embarazo pueden surgir los siguientes problemas:

- El bebé es más grande y puede dificultar el parto.
- Es posible que la placenta no entregue todo el oxígeno que necesita el bebé.
- Puede disminuir el fluido que rodea al bebé.
- El bebé puede hacer sus primeras heces (llamadas meconio) en el líquido que lo rodea. El meconio puede llegar hasta los pulmones y ocasionar problemas respiratorios al bebé después de nacer.
- Habrá mayor probabilidad de parto por cesárea (*C-section*, por sus siglas en inglés).

EVALUACIÓN DEL BEBÉ

Algunas de las pruebas para evaluar la salud de un bebé postérmino incluyen las siguientes:

- Seguimiento del patrón de movimientos del bebé con la tarjeta para conteo de movimientos fetales (*Kick Count Card*, en inglés)
- Monitoreo fetal electrónico para registrar el ritmo cardíaco del bebé

Se podrán realizar las siguientes pruebas para revisar la salud del bebé después de la semana 41:

1. **Prueba sin esfuerzo (NST, por sus siglas en inglés):** Se trata de una prueba simple que compara el ritmo cardíaco del bebé con sus movimientos. Si el bebé está sano, su ritmo cardíaco aumentará con la actividad y disminuirá cuando esté en reposo, de la misma manera que lo hace el nuestro.
2. **Prueba del índice de líquido amniótico (AFI, por sus siglas en inglés):** Se revisa la cantidad de líquido amniótico que rodea al bebé a través de una ecografía (sonograma).

En algunos casos, se utilizan otras dos pruebas para revisar la salud del bebé: la prueba de esfuerzo por contracciones (*CST*, por sus siglas en inglés) y la prueba de perfil biofísico (*BPP*, por sus siglas en inglés). La *CST* es una prueba durante la que se inducen contracciones que actúan como "estrés" y se observa el efecto que tienen en el ritmo cardíaco del bebé. La *BPP* revisa los movimientos y la respiración fetal con un ecógrafo e incluye las pruebas de *NST* y de *AFI*.

Si las pruebas indican que podría haber un problema, se podría inducir el trabajo de parto (hacer que comience). Incluso si no se encuentra ningún problema, se puede inducir el trabajo de parto entre la semana 41 y la 42. Consulte a su médico si tiene alguna pregunta o inquietud.

► EL RINCÓN DE LA PAREJA

Después del parto, su pareja necesitará algo de tiempo (probablemente, más del que ambos creen). Hasta un mes después del parto, muchas mujeres sienten fatiga, molestias en los senos, molestias vaginales, hemorroides, falta de apetito, estreñimiento, aumento de la transpiración, acné, adormecimiento o sensación de hormigueo en las manos, mareos y sofocos.

Estas son algunas de las cosas que puede hacer para que su recuperación sea un proceso lo más fácil posible. Estos consejos también lo ayudarán a asumir poco a poco su papel de crianza de los hijos.

- Ayúdele a su pareja a descansar durante el día y a tomarse siestas cuando el bebé duerma.
- Ayúdela a resistirse a la necesidad imperiosa de hacer demasiado, demasiado pronto.



► Cigarrillos y embarazo

Si dejó de fumar, ¡felicitaciones! Si fuma, trate de dejar ahora; por su salud y por la de su bebé.

- El riesgo de muerte infantil súbita (*SIDS*, por sus siglas en inglés) aumenta si la madre fuma durante el embarazo o después.
- Los niños que viven en hogares donde se fuma presentan cuatro veces más infecciones respiratorias (infecciones de pulmón, senos nasales y oídos) de los que viven en hogares donde no se fuma.
- Si dejó de fumar, es importante que se mantenga sin fumar durante el embarazo y después del nacimiento del bebé. No fumar ayudará a su salud y la de su familia. Ha hecho un gran esfuerzo para dejar de fumar; use las nuevas habilidades que adquirió para seguir sin fumar.
- Si todavía fuma, este es buen momento para dejarlo. Su bebé estará expuesto a toxinas que quedan en su ropa, incluso si fuma al aire libre.
- Aliente a su pareja y otros miembros de su familia a dejar de fumar con usted. Es más fácil no fumar si está rodeada de no fumadores. Apóyense entre todos para mantenerse sin fumar.
- Hable con su médico o visite su centro local de Educación para la Salud para que la ayuden a dejar de fumar o a mantenerse sin fumar.

► Para inducir el trabajo de parto

Cuando el trabajo de parto no comienza de forma natural, se podrá comenzar de manera artificial (inducida). En general, se recomienda inducir el trabajo de parto cuando es más seguro para el bebé que nazca en ese momento, en lugar de esperar a que el parto comience por sí solo.

En función de cómo está preparado el cuello del útero para el trabajo de parto, existen distintos métodos para inducirlo.

- Si el cuello del útero ya ha comenzado a dilatarse (abrirse), es posible que lo único que necesite para inducir el trabajo de parto sea romper la bolsa de aguas (amniotomía).
- Si el cuello del útero está menos abierto, pero está blando, difuso y ligeramente dilatado, es posible que le administren un medicamento, como la pitocina, para hacer que comiencen las contracciones. La pitocina es una versión sintética de la hormona oxitocina. Se aplica a través de una vía intravenosa (i.v.) y se controla atentamente para que las contracciones aumenten en forma gradual.
- Si el cuello del útero no está listo para el trabajo de parto, es posible que usted sea candidata para la sonda de Foley, el gel de prostaglandina (PG, por sus siglas en inglés) o un medicamento

- Asuma usted las tareas del hogar o pídale a alguien que le ayude. Evalúe contratar a una doula posparto para más ayuda.
- Sea paciente con usted mismo, su pareja y su bebé.
- Ponga límites a las horas de visita y a cuántas visitas entran al mismo tiempo a la habitación. Atender a las visitas consume más energía de lo que parece. Si las visitas ofrecen su ayuda, tenga a mano una lista de cosas que pueden hacer, tales como lavar la ropa, hacer mandados, etc. Intente agrupar las visitas durante el horario de comida cuando su pareja está despierta y evite las visitas durante el horario de descanso. Recuerde pedir a las visitas que se laven las manos antes de tocar al bebé y no permita que nadie fume en la casa.
- Disfrute de este tiempo con su bebé. A pesar de que no parezca ahora, el período del recién nacido es muy corto y son momentos especiales que siempre recordará.
- Mantenga su buen humor.

► Cómo permanecer sana durante el embarazo y después

CÓMO AYUDARLA A DORMIR A USTED Y A SU BEBÉ

Todos los padres primerizos deben lidiar con el problema de no dormir lo suficiente. Los recién nacidos duermen alrededor de 16 horas por día, pero tienen un horario distinto que el de los adultos. El ciclo de sueño de un recién nacido es de alrededor de 45 a 50 minutos. Al igual que los adultos, es posible que se muevan mientras están dormidos en cada ciclo de sueño. Los padres primerizos muchas veces creen que su bebé tiene hambre cuando se mueve. Tanto los padres como el bebé descansarán mejor si se le da tiempo al bebé para que se vuelva a dormir. Un bebé de dos semanas puede dormir tan solo dos o tres horas (o menos) antes de despertarse para que lo alimenten. A los cuatro meses, la mayoría de los bebés duermen seis horas seguidas o menos y no necesitan que los alimenten antes. Lo que haga ahora y durante los primeros meses de vida de su bebé ayudará a que todos duerman mejor.

Pruebe estos consejos para promover buenos hábitos de sueño:

- Mantenga un lugar y un horario para dormir, especialmente durante la noche.
- Mantenga el área de descanso en silencio, a oscuras y a una temperatura agradable.
- Baje el volumen o apague el televisor y la radio.
- Mantenga rutinas relajantes para la hora de ir a dormir, tales como canciones, abrazos y besos. Siga su rutina todas las noches. Su bebé aprenderá que cuando está en la cama significa que va a dormir.
- No le cambie el pañal a un bebé que se durmió después de alimentarse. La mayoría de los bebés pueden soportar un pañal mojado durante una a dos horas. Cuando su bebé se despierte, cámbiele primero el pañal y luego aliméntelo.
- Si amamanta a su bebé, sáquele el aire y cámbiele de pañal antes de cambiar de seno. Esto ayudará a que se despierte para el segundo seno.
- Limite la cafeína a una o dos tazas por la mañana. Evite la cafeína más tarde durante el día, incluidos las gaseosas y el chocolate.
- Salga a caminar diariamente; el aire fresco y el ejercicio los ayudarán a dormir a usted y a su bebé.

Usted puede ayudar a que su bebé aprenda buenos hábitos de sueño. Mientras tanto, trate de dormir cuando su bebé duerme.

llamado misoprostol. Estos métodos ayudan a preparar el cuello del útero para la inducción. Para la sonda de Foley se coloca un pequeño catéter en el cuello del útero. El extremo inflado del catéter aplica presión al interior del cuello del útero, lo que ayuda a abrirlo o a dilatarlo. El gel de prostaglandina y el misoprostol son medicamentos que se aplican tanto intravaginalmente o por vía oral, para ayudar a preparar el cuello del útero para el trabajo de parto.

A veces, el proceso de inducción es rápido. Otras veces, lleva entre dos y tres días, especialmente si el cuello del útero no está listo o si el útero no responde bien a estos métodos. La inducción puede aumentar la probabilidad de cesárea.

Converse con su médico sobre las ventajas y desventajas de la inducción, para que pueda entender sus opciones. Si su médico recomienda inducir el trabajo de parto o que el parto ocurra antes de que se cumplan las 39 semanas, debería preguntarle lo siguiente:

- ¿Por qué es necesario inducir el trabajo de parto?
- ¿Tengo yo o tiene mi bebé algún problema de salud?
- ¿Puedo esperar para que el parto de mi bebé sea después de que se cumplan las 39 semanas?
- ¿Cómo se inducirá mi trabajo de parto?

► Su estadía en el hospital

Aunque su estadía en el hospital dure varias horas o días, es muy importante descansar lo máximo posible y aprender sobre los cuidados para usted y para su bebé recién nacido. La información que se incluye a continuación ayudará a que su estadía en el hospital sea más placentera y segura para usted y su bebé.

SEGURIDAD DEL BEBÉ

La seguridad de su bebé es responsabilidad compartida con usted y con todos los miembros del personal del centro médico.

- Usted y su bebé tendrán pulseras de identificación que se compararán varias veces y se anotarán en su expediente. Si se sale una pulsera, avísele a la enfermera de inmediato.
- Todo el personal del hospital debe usar identificaciones con fotografía. Si no está visible, pídale al miembro del personal que le muestre su identificación.
- Si alguien entra en su cuarto para atenderla y no lleva la identificación con fotografía, llame a su enfermera de inmediato.

- Un delantal blanco no es identificación suficiente de que es miembro del personal.
- Acuérdesse del nombre de su enfermera.
- El personal del hospital solo mueve a los bebés con las cunas. Nadie debe cargar a su bebé en brazos para realizar un procedimiento o una prueba.

Nunca debe dejar a su bebé solo en su cuarto, incluso durante un corto período. Si necesita salir, avísele a su enfermera.

TELÉFONO

Los teléfonos para los pacientes están ubicados al lado de cada cama. Consulte con su hospital los cargos por uso del teléfono.

VISITAS

Cualquier persona que tenga un resfriado, diarrea, infecciones en la piel (tales como forúnculos o una erupción) o que esté expuesta a una enfermedad contagiosa, tal como la varicela, el sarampión o las paperas, no debe visitarla. Asimismo, trate de evitar la exposición a enfermedades contagiosas cuando vuelva al hogar. Asegúrese de que todas las visitas se laven las manos con

agua tibia y jabón durante no menos de 20 segundos antes de tocar al bebé.

Su pareja o persona de apoyo puede visitarla en cualquier momento y puede quedarse durante la noche. Los niños, los otros miembros de la familia y los amigos también la pueden visitar. Los niños deberán estar acompañados por un adulto. Generalmente, se admiten solo dos visitas a la vez. Consulte con su hospital sobre la política de visitas.

COMIDAS

Cuando esté lista para comer, el personal de enfermería la ayudará. Informe a su enfermera sobre cualquier necesidad especial de su alimentación.

FUMAR

No se permite fumar en los cuartos ni en cualquier otro lugar del edificio del hospital. Es importante que usted y su bebé permanezcan siempre alejados del humo del cigarrillo. Respirar aire con humo puede causar asma, infecciones de oído, e incluso muerte infantil súbita (*SIDS*, por sus siglas en inglés).

► Opciones para aliviar el dolor durante el trabajo de parto y el parto

Todas las mujeres sienten algo de dolor durante el trabajo de parto y el parto. Cada mujer enfrenta los dolores a su manera. Si planea usar analgésicos, podrá pedirlos. Incluso si planea dar a luz sin analgésicos, es importante que conozca las opciones disponibles.

Si decide usar analgésicos o no, las técnicas de respiración y relajación la pueden ayudar durante la primera etapa del trabajo de parto, antes de que llegue al hospital. Incluso con medicamentos, es poco realista esperar no sentir ningún malestar durante todo el trabajo de parto. Con frecuencia, las mujeres combinan analgésicos médicos con "naturales". Para ayudarnos a apoyarla, evalúe la posibilidad de tener un plan de parto para que conozcamos sus preferencias para el trabajo de parto y el parto.

- **Parto sin medicación.** El uso de medicamentos para aliviar el dolor durante el trabajo de parto y el parto es una decisión personal. Podemos apoyar su decisión si prefiere un parto natural o sin medicamentos. Es bueno que practique las técnicas de respiración y de relajación en una clase o en el hogar, antes del trabajo de parto.
- **Analgésicos.** Los analgésicos son medicamentos contra el dolor, tales como los opioides o los narcóticos, que se administran a través de una vía intravenosa o con una inyección para aliviar el dolor de las contracciones. Estos medicamentos se utilizan generalmente mucho antes del parto porque pueden afectar la respiración del recién nacido.
- **Anestésicos.** Los analgésicos locales (epidural o raquídeo) disminuyen la sensibilidad por debajo de la cintura. El medicamento se administra a través de un pequeño tubo que se inserta en la parte baja de la espalda. Todos los hospitales de Kaiser Permanente usan epidurales controladas por el paciente, por lo que puede decidir cuánta medicación necesita. Si es necesario practicar una cesárea, la anestesia local adormecerá el abdomen, pero le permitirá estar despierta durante el parto.

Es posible utilizar anestesia local durante el parto para adormecer solo la zona de la vagina.



► Después de un parto por cesárea

Si tiene un parto por cesárea, tardará más tiempo en recuperarse del que les lleva a la mayoría de las mujeres que tienen un parto vaginal. A pesar de que las cesáreas son frecuentes, no dejan de ser una cirugía abdominal mayor y requieren cuidados especiales para usted. Mientras está en el hospital, se irá aumentando su alimentación

La anestesia general, que hace que las personas se duerman, se usa en muy raras ocasiones.

ADMINISTRACIÓN DE LA EPIDURAL DURANTE EL TRABAJO DE PARTO

Contamos con un equipo de anestesiólogos y enfermeros(as) titulados(as) especialistas en anestesia (*CRNA*, por sus siglas en inglés) para realizar los procedimientos de administración de la epidural. Si usted y su médico deciden usar la epidural, pasará por los pasos que se indican a continuación:

- El anestesiólogo o enfermero(a) de guardia especialista en anestesia hablará con usted. Se obtendrá su historia clínica y realizarán un examen para evaluar si es seguro y efectivo administrar la epidural en su caso en particular.
- Es posible que le realicen un análisis de sangre, en función de su situación clínica.
- Antes de administrarle la epidural debe estar bien hidratada; por ese motivo, es posible que antes le administren líquidos por vía intravenosa (i.v.).

Mientras está esperando que le administren la epidural, podrá continuar haciendo ejercicios de relajación y de respiración o podrá pedir si quiere recibir un analgésico para ayudarla a controlar el dolor.

Unos 15 a 30 minutos después de que comience a pasar la medicación por el tubo en la parte baja de la espalda sentirá menos dolor. Idealmente, la epidural calmará el dolor pero le permitirá sentir la presión de sus contracciones. Si siente sus contracciones, le será más fácil empujar durante el parto. En muy pocos casos la epidural no ayuda a calmar el dolor. Si la epidural no tiene el efecto esperado, es posible que se le deba administrar nuevamente. Cuando se le haya administrado la epidural, usted podrá controlar su nivel de dolor mediante la "anestesia epidural controlada por el paciente" (*PCEA*).

y su nivel de actividad. Se vigilará también su consumo y salida de líquidos. Asegúrese de que su alimentación incluya muchas proteínas, alimentos ricos en vitaminas (en especial los que contienen hierro) y líquidos, a fin de acelerar su cicatrización y recargar la energía almacenada. También es importante que descanse más.

En la mayoría de los casos, sus enfermeras la ayudarán a levantarse y usar el baño alrededor de 12 horas después del parto. A pesar de que seguramente quiera descansar, realizar actividad moderada la ayudará a recuperarse.

Cuando vuelva a su hogar, es posible que necesite más ayuda. Asegúrese de no levantar nada más pesado que su bebé durante al menos tres semanas.

Si presta atención a la incisión, sanará más rápidamente.

- Asegúrese de que el área de la incisión se mantenga limpia y seca.
- No use lociones, pomadas o polvo cerca del área de la incisión.
- No rasque el área de la incisión. Si le pica, rasque alrededor del área de la incisión con cuidado.

(continúa en la página 6)

► Qué esperar después del parto

La vuelta a casa desde el hospital es muy emocionante, por lo que deberá tomarlo con calma. Tómese este tiempo para acomodarse a su bebé y pasar un tiempo con su pareja y sus otros hijos, si tiene.

Generalmente, tardará al menos entre cuatro y seis semanas hasta que se sienta completamente recuperada. Si ha tenido un parto por cesárea, es posible que necesite incluso más tiempo para recuperarse. Cada día se sentirá con más fuerzas. Cuando vuelva a su hogar, es importante que descance durante las primeras semanas. Aumente su nivel de actividad en forma gradual. Establezca su propio ritmo e intente dormir una siesta cuando su bebé también lo haga. Evite recibir demasiadas visitas o realizar muchas actividades sociales. Deberá también evitar tareas agotadoras, tales como levantar pesos pesados y hacer las tareas del hogar hasta que esté completamente recuperada. Antes del nacimiento, coordine para que alguien cuide



► Pasar a ser una familia

Al igual que muchas otras parejas, puede sentir que después de la ansiedad y el esfuerzo del trabajo de parto llega el alivio, la emoción y alegría cuando nace su bebé. Durante una o dos horas después de nacer, su bebé estará despierto y activo. Aproveche este rato para conocerse usted y su bebé y comenzar a formar los lazos familiares. Su enfermera la ayudará a crear el ambiente para contribuir a que se formen estos lazos. Cuidará la intensidad de los sonidos y las luces y mantendrá la habitación a una temperatura agradable.

Si, después del parto, usted y su bebé están bien, la animarán a que lo sostenga haciendo contacto de piel con piel, sin ropa o sábanas entre ustedes. De esa forma, su bebé se mantendrá abrigado y se sentirá seguro. Después del parto, limpiarán a su bebé y lo colocarán directamente sobre su pecho. Sostener al bebé tocando piel con piel le ayuda a regular la respiración, la frecuencia cardíaca y la temperatura. También ayuda a que tenga un buen comienzo para amamantar. El contacto piel con piel del bebé con usted y con su pareja le hace sentir seguro a su bebé durante las primeras semanas de vida.

Su bebé tiene los sentidos del olfato, tacto y oído bien desarrollados y responderá a los mimos y sonidos suaves. Si tiene otros hijos, animelos a que toquen con suavidad y le hablen a su nuevo hermano o hermana.

Si, por motivos médicos, la separan de su bebé, podrá sostener a su bebé no bien usted y su bebé estén estables. Su pareja estará con su bebé siempre que sea posible.

Cuando mantiene a su bebé en el cuarto con usted le ayuda a desarrollar las habilidades y confianza para cuidarlo. Nuestro objetivo es darle apoyo a su familia mientras aprende lo esencial para cuidar a su recién nacido. Cuando vuelva a su hogar, debe sentirse segura de cómo amamantar a su bebé, ayudarlo a expulsar el aire y calmarlo, cambiarle los pañales y reconocer los signos y síntomas de enfermedad del recién nacido. Llame a su médico si tiene preguntas sobre cómo cuidar a su bebé.

a los hermanos mayores, de ser posible. Asegúrese de que haya otro adulto para ayudar, al menos durante unos días después de su regreso al hogar. Continúe tomando un suplemento multivitamínico después del parto, en especial si amamanta.

Durante la primera semana deberá limitar la subida y bajada de escaleras a una o dos veces por día. Al final de la primera semana, podrá llevar a su bebé a dar paseos cortos caminando. Si no está segura si debe hacer algo o no, será mejor que no lo haga. Normalmente es posible volver a trabajar en tareas no agotadoras alrededor de seis semanas después de un parto vaginal normal u ocho semanas, después de un parto por cesárea. Sin embargo, es posible que quiera tomarse más tiempo.

Se le programará una cita de seguimiento con su médico antes de que transcurran seis semanas del parto. Es importante que vaya a esta

(continúa en la página 5)

► Cuidados del recién nacido

Traer a casa a un recién nacido puede resultar una enorme responsabilidad. Si está al tanto de los temas básicos, podrá sentirse más confiada en el cuidado de su bebé.

LÁVESE LAS MANOS

Es importante lavarse las manos antes de tocar o levantar a su bebé. Asegúrese de que todas las visitas que deseen tocar al bebé se laven antes las manos. Lávese bien las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.

EL CUIDADO DEL CORDÓN UMBILICAL

- Mantenga la zona limpia y seca. Mantenga el pañal doblado por debajo del cordón para que no irrite el área.
- Use una toallita mojada para darle al bebé un baño de esponja hasta que se le caiga el cordón. Este se caerá solo, generalmente entre la primera y la segunda semana.
- No es muy común que se infecte, pero si tiene una secreción con mal olor, si la piel está roja o si el bebé tiene la zona de alrededor de la base del cordón sensibilizada, llame al pediatra.

DEPOSICIONES

Las primeras heces del bebé son el meconio, que es verde y pegajoso. Cada bebé tiene una frecuencia diferente para evacuar el intestino. Algunos bebés, especialmente los que se alimentan con leche materna, hacen varias deposiciones al día. Otros bebés hacen una o dos veces al día, y otros solo hacen una vez cada dos o tres días. Los bebés que se alimentan con leche materna suelen hacer heces amarillas y blandas, mientras que los bebés que se alimentan con fórmula hacen heces más formadas. Si las heces del bebé "parecen piedritas", está estreñido. Llame al pediatra de su bebé si esta situación continúa durante más de dos días o si tiene alguna inquietud.

BAÑO

A pesar de que no es necesario que bañe a su bebé todos los días, es posible que duerma mejor después de un baño. El momento del baño también es una buena oportunidad para revisar si su piel tiene alguna erupción y para tener a su bebé piel con piel.

- Puede usar una toallita mojada para darle un baño de esponja hasta que se le caiga el cordón umbilical.
- Limpie con especial atención los pliegues alrededor del cuello, las axilas, las piernas y los genitales con agua y jabón.
- A pesar de que hay muchos productos para los bebés, no necesitan aceites, talco ni lociones. No use talco ya que puede afectar los pulmones de su bebé.
- Use un jabón hipoalergénico suave (como Dove o Cetaphil) y agua.
- Nunca deje a su bebé solo en el baño, ni siquiera durante un minuto; no importa cuánta agua haya.
- Revise la temperatura del agua con la parte interna de su muñeca. El agua debe estar tibia, pero no caliente.

CUIDADO DE UN PENE CIRCUNCIDADO

Con el método Plastibell:

- Limpie el pene del bebé lavándolo suavemente con agua tres veces al día o cuando le cambie de pañal.
- Aplique vaselina en el anillo Plastibell después de limpiar.
- El anillo debe caer por sí mismo entre cuatro y diez días después de la circuncisión. No tire del anillo Plastibell, ya que podrá causar sangrado.

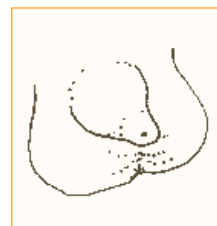


Con los métodos Gomco o Mogen:

- Aplique bastante vaselina sobre el pene con cada cambio de pañal durante no menos de dos a cuatro semanas. Si tiene un vendaje de gasa, deberá caerse solo.

CUIDADO DE UN PENE NO CIRCUNCIDADO

Si decide no circuncidar a su bebé, el cuidado de su pene es sencillo. Lave el pene con agua tibia y jabón. No intente retraer el prepucio. La mayoría de los niños podrán retraer el prepucio para cuando tengan cinco años; para otros solo será posible recién después de la pubertad. Cuando su hijo pueda retraer el prepucio, enséñele a lavarlo por debajo al menos una vez por semana.



► Anticoncepción después del bebé

Después del nacimiento, no se recomienda mantener relaciones sexuales hasta que hayan pasado por lo menos seis semanas o hasta que la madre y su pareja se sientan listos. Es un buen momento para decidir sobre la clase de método anticonceptivo que van a utilizar después del nacimiento del bebé. Si desea tener otro bebé, es importante que decida cuánto desea esperar antes de quedar embarazada de nuevo. Puede quedar embarazada durante la lactancia, a pesar de que no haya tenido su período. Para evitar que quede embarazada, debe utilizar un método anticonceptivo confiable durante la lactancia.

Si no desea quedar embarazada nuevamente durante un tiempo, recomendamos un método muy efectivo, tal como un dispositivo intrauterino (DIU), el Depo-Provera (inyectable cada tres meses), Nexplanon (implante con una duración de tres años) o píldoras anticonceptivas. Los condones son también anticonceptivos efectivos si se utilizan correctamente. También proporcionan protección contra el SIDA y otras enfermedades de transmisión sexual. Si no desea quedar embarazada nunca más, puede optar por una esterilización permanente. El Centro de Educación para la Salud tiene más información sobre anticoncepción; también puede conversar sobre cualquier inquietud que tenga con su médico.

DISPOSITIVO INTRAUTERINO (DIU)

El DIU es un dispositivo plástico pequeño que se introduce en el útero. Si tiene un DIU, igualmente puede amamantar a su bebé de forma segura. El DIU es efectivo durante 5 a 10 años, en función de la clase, aunque se puede retirar antes si desea quedar embarazada. Se puede colocar el DIU en la visita al consultorio después del parto. Si tiene un DIU, igualmente puede amamantar a su bebé de forma segura.

DEPO-PROVERA

Depo-Provera es una inyección de progesterona que se administra cada 3 meses. Si se la administra, puede amamantar a su bebé de forma segura, pero es posible que su médico la haga esperar hasta la visita de la semana seis después del parto para administrar la primera inyección.

Deberá usar métodos anticonceptivos complementarios (tales como condones) durante dos semanas después de administrarle la primera inyección. No se aconseja usar Depo-Provera durante más de tres años debido a los riesgos de pérdida de masa ósea asociados al uso prolongado. Puede retrasar la posibilidad de quedar embarazada después de dejar de recibir las inyecciones.

NEXPLANON

Nexplanon es un implante anticonceptivo que contiene la hormona progesterona. Es una varilla plástica flexible, del tamaño de un fósforo que se coloca debajo de la piel de la parte superior de uno de los brazos. Puede dejarse hasta tres años y la puede retirar su médico. Si tiene Nexplanon, igualmente puede amamantar a su bebé de forma segura.

PÍLDORAS ANTICONCEPTIVAS

Las píldoras de progesterona sola (también conocidas como "mini píldoras") pueden

usarse cuando amamanta y tienen menos efecto sobre la producción de leche que las píldoras con una combinación de estrógeno y progesterona. Cuando haya dejado de amamantar, es posible que su médico le recomiende cambiar a las píldoras combinadas. Como todavía puede quedar embarazada cuando empieza a tomar su primera caja de píldoras, asegúrese de utilizar un método anticonceptivo complementario (tal como condones) durante dos semanas después de comenzar a tomar las píldoras.

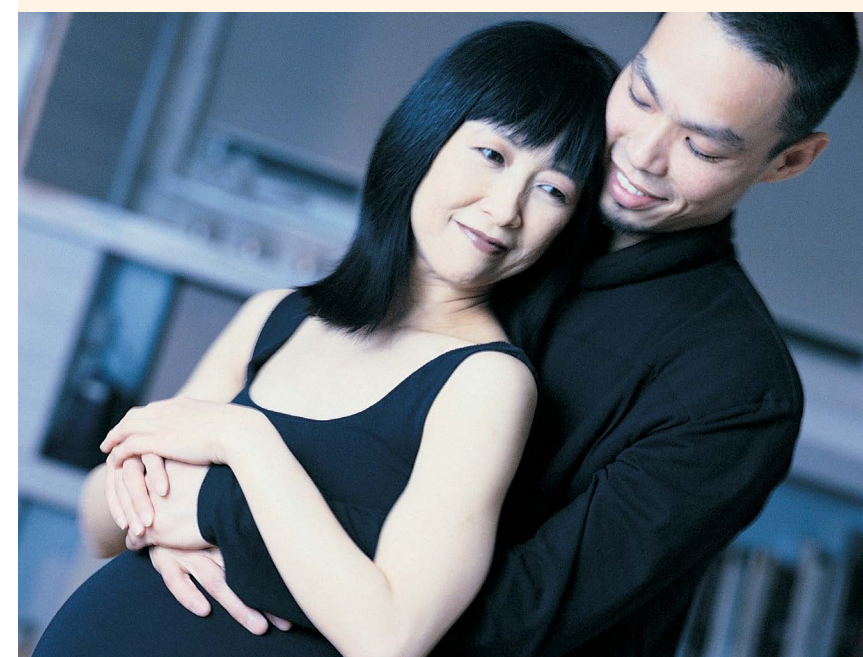
La píldora se debe tomar todos los días a la misma hora. Si se olvida de tomar una píldora o se atrasa, tómela tan pronto como se acuerde y utilice un método anticonceptivo adicional hasta que termine esa caja. Hágale a su médico las preguntas que tenga sobre la píldora.

MÉTODOS DE BARRERA

Los métodos anticonceptivos de barrera, tales como los condones y el diafragma, se deben usar cada vez que tiene relaciones sexuales. Pueden ser menos efectivos que otros métodos, por lo que deberá asegurarse de que entienda cómo usarlos de manera correcta. Los condones también la protegen del SIDA y de otras enfermedades de transmisión sexual (STDs, por sus siglas en inglés) El diafragma se debe probar durante una consulta médica después del parto. Incluso si usaba un diafragma antes de quedar embarazada, el alumbramiento puede haber modificado el tamaño que necesita. Si utiliza métodos de barrera, igualmente puede amamantar a su bebé de forma segura.

PÍLDORAS ANTICONCEPTIVAS DE EMERGENCIA

También es una buena idea tener algunas píldoras anticonceptivas de emergencia (ECP, por sus siglas en inglés) en caso de que tenga relaciones sexuales sin protección. Puede pasar



► Relaciones sexuales

Muchas parejas tienen dificultades para volver a tener relaciones sexuales durante varios meses después del parto. Las nuevas exigencias de energía y tiempo, las noches sin dormir, el miedo a sentir dolor, los cambios hormonales y la necesidad de recuperarse físicamente del parto contribuyen a la falta de interés para tener relaciones sexuales.

A veces, sin embargo, usted o su pareja pueden tener más deseos de tener relaciones sexuales. Es importante reconocer que usted y su pareja pueden tener distintas necesidades en estos momentos.

Generalmente, el cuerpo tarda seis semanas en recuperarse después de un parto vaginal normal y puede tardar más tiempo si tuvo un parto complicado o una cesárea. Recomendamos que espere seis semanas o hasta que tanto la madre como la pareja se sientan listos para tener relaciones sexuales.

Una vez que su profesional médico se lo permita y se sienta lista física y emocionalmente para volver a tener relaciones sexuales, empiece despacio con abrazos y caricias. Debido al cambio hormonal, disminuyen los flujos vaginales naturales. Por ello, puede usar un gel lubricante como *K-Y Jelly* o *Astroglide*. Las primeras veces después del parto, es normal que sienta cierta incomodidad al tener relaciones sexuales. Cambie de posición para que estén de costado o usted esté arriba y así pueda tener mayor control.

Si el bebé está durmiendo y usted y su pareja están juntos, aproveche la situación. Ponga música relajante y prenda unas velas para ayudarla a sentirse más cómoda. No se olviden de la comunicación: hable sobre lo que necesita y sus expectativas y escuche a su pareja. Está acomodándose a su nueva situación y es una oportunidad para estar más unidos.

► Qué esperar después del parto

(continuación de la página 4)

cita (incluso si se siente bien) para que su médico pueda revisar que esté cicatrizando bien.

Muchas mujeres sienten "tristeza o melancolía después del parto" (*Baby blues*) durante las primeras semanas después del parto. Habrá momentos durante los que tenga ganas de llorar y se sienta triste, ansiosa o irritable sin razón. Si se siente así durante más tiempo o estos sentimientos son más intensos, podrían ser síntomas de depresión posparto. La depresión posparto afecta aproximadamente al 10 por ciento de las madres en el primer año después del parto. Si sus síntomas son graves o duran más de unas semanas, llame a su médico. La depresión posparto se trata con asesoramiento, medicación y autoayuda.



►Cómo calmar a un bebé recién nacido

APRENDA QUÉ TRANSMITE EL LLANTO DE SU BEBÉ

- Es normal que los bebés lloren durante una a tres horas por día. Algunos lloran más, otros menos.
- Los bebés no lloran para hacerla sentir mal o hacerla enojar. Simplemente están tratando de comunicar sus necesidades y sensaciones.
- Los bebés lloran por muchas razones. A veces, puede descifrar lo que necesita su bebé y puede ayudarlo. A veces los bebés lloran sin razón aparente.
- Cuando responde a las necesidades de su bebé, le enseña a confiar en usted.
- Cuando su bebé llora, pruebe con las sugerencias que se indican a continuación. Sin embargo, es posible que intente todo lo que se le pueda ocurrir y que su bebé siga llorando. En esos momentos, puede acostar a su bebé de espaldas en la cuna o moisés. Generalmente, después de un corto tiempo, su bebé se cansará y se dormirá. Si su bebé sigue llorando después de 10 a 15 minutos, levante a su bebé y pruebe con las sugerencias, nuevamente.

FORMAS PARA TRANQUILIZAR A SU BEBÉ

Cuando su bebé llora, ¿qué le está queriendo decir? ¿Qué puede hacer?

El bebé...	Siga estos consejos para calmar a su bebé
tiene hambre	Trate de alimentar a su bebé, incluso si acaba de hacerlo. Los bebés tienen hambre más a menudo durante sus períodos de crecimiento.
tiene gases	<ul style="list-style-type: none"> • Asegúrese de que su bebé se prenda bien al amamantarse. • Después de alimentarlo, sostenga a su bebé sobre su hombro o en posición vertical sobre su regazo durante 15 a 30 minutos. • Tómese tiempo para dejar que el bebé expulse el aire antes de cambiar de seno y después de amamantarlo con el segundo seno. Los bebés alimentados con biberón también necesitan que les ayuden a expulsar el aire.
necesita un cambio de pañales	Algunos bebés no soportan tener un pañal mojado. También pueden llorar si están por evacuar el intestino o si recién lo han hecho. Revise el pañal de su bebé.
tiene demasiado frío	Coloque a su bebé piel con piel para hacerlo entrar en calor rápidamente. También podrá probar ponerle más ropa, un gorro o envolverlo en una manta. Encienda el calefactor.
tiene demasiado calor	Si la piel de su bebé se siente caliente, quítele un poco de abrigo. Si su bebé sigue estando caliente después de 10 minutos, revise su temperatura. Es posible que tenga fiebre.
está cansado	Envuelva a su bebé en una manta. A algunos bebés les gusta que los envuelvan. Mézalo hasta que se duerma.
se siente solo	Levante a su bebé y abrácelo o ponga a su bebé en una tela o un canguro.
se siente tenso	<p>El movimiento continuo y el sonido pueden ayudar a calmar a su bebé.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Meza o camine con su bebé. • Lleve a caminar a su bebé en el cochecito o sillita de paseo. • Ponga a su bebé cerca de sonidos tales como agua que corre o ponga música suave o un ruido blanco. • Cántele a su bebé.
está sobreestimulado	Lleve a su bebé a un lugar tranquilo para que se pueda calmar.

►Usted y su bebé tienen derecho a estar seguros

Si alguien la lastima, le hace sentir miedo, la maltrata psicológicamente o la empuja o golpea, no está bien y no es su culpa. El maltrato sucede cuando alguien la ataca físicamente o con palabras. Suele haber maltrato cuando una persona intenta controlar a otra. Si alguien la ha lastimado antes, puede pasar de nuevo mientras está embarazada o después de que nazca el bebé.

- Si tiene problemas con alguien que la amenaza o lastima, informe a su médico. Podemos ayudarles a usted y a su bebé a estar seguros.
- Recuerde: No es su culpa, no importa lo que le digan. Nadie merece ser maltratado.
- Debe cuidar de sí misma. Si la lastiman, su bebé se ve también afectado.

Usted no está sola. Ayuda a su disposición.

TENGA UNA RED DE CONTENCIÓN

- En caso de emergencia, llame al 911.
- Si no está en peligro inmediato, llame a la Línea Nacional sobre Violencia Doméstica (*National Domestic Violence Hotline*) al 1-800-799-7233, las 24 horas del día. En esta línea encontrará asesores que hablan inglés, español y otros idiomas, que le pueden ayudar a planificar su seguridad y le darán información acerca de recursos locales. Visite kp.org/domesticviolence (en inglés) para obtener más información.

►Después de un parto por cesárea

(continuación de la página 3)

- Si tiene tiras de sutura adhesiva, y no se caen por sí solas después de unos 10 o 14 días, las podrá quitar.
- Si su médico le receta analgésicos, asegúrese de tomarlos según las indicaciones que le haya dado.
- Llame a su enfermera practicante si nota algún enrojecimiento, alguna secreción similar a la pus, si se abre la incisión o si tiene una temperatura de 100.4 grados o más alta.

QUÉDESE TRANQUILA CUANDO LLORA SU BEBÉ

A pesar de que se pueda sentir sobrepasada, intente mantener la calma cuando su bebé llora.

- Intente respirar hondo o utilizar técnicas de relajación.
- Sin necesidad de tomar un descanso, acueste a su bebé de espaldas en la cuna y salga del cuarto durante unos 10 a 15 minutos.
- Pídale a su pareja o a un amigo/a que la reemplace por un rato.
- ¡Nunca sacuda al bebé! Le puede causar un daño grave o la muerte.

Llame a su médico si su bebé llora durante más de cuatro horas por día. Pida ayuda de inmediato si siente que podría dañar a su bebé o si siente que está perdiendo el control.

La información que se presenta en *Comienzo saludable* no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni reemplazar la información o la atención que recibe de su médico. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su médico. Si tiene más preguntas o necesita información adicional acerca de sus medicamentos, por favor hable con su farmacéutico. Kaiser Permanente no recomienda ningún medicamento o producto en particular. Cualquier marca comercial que se mencione es para efectos de identificación solamente.