

Kaiser Permanente

healthy beginnings

BOLETÍN PRENATAL

► LA CITA DE HOY

Hoy, su profesional médico:

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

Además, le hablará acerca de cómo reconocer y evitar un parto prematuro, ya que es de suma importancia que su bebé no nazca demasiado pronto.

► PRÓXIMA CITA

Fecha: _____ Hora: _____

Día: _____

Profesional médico: _____

Notas: _____

Llegue a tiempo a su cita. Si necesita cancelar, llame con al menos 24 horas de anticipación.

► Su bebé: a las 32 semanas



© 2009, Healthwise, Inc. Reimpreso con autorización.

Su bebé se parece cada vez más a un bebé. A esta altura probablemente pesa de 3 a 4 libras y mide aproximadamente de 16 a 17 pulgadas. Cuando nazca, su bebé debería pesar entre 6 y 9 libras, y debería medir de 19 a 21 pulgadas. Su piel todavía es rosada y está levemente arrugada, pero se está volviendo más suave a medida que las arrugas se llenan con "grasa de bebé". Está disminuyendo la cantidad de *lanugo*, un vello suave y fino, y está creciendo cabello en su cabeza. También disminuye la cantidad de *vernix caseosa*, una sustancia blanca y cremosa que protege la piel de la exposición prolongada al líquido amniótico. Los pulmones están madurando, el sistema nervioso se está perfeccionando y el cerebro está creciendo

Contenido

El rincón de la pareja	2
Cómo cuidarse durante y después del embarazo . . .	2
Deseo sexual	2
Qué puede hacer frente a los malestares normales . .	3
Cómo prepararse para el nuevo bebé	4
Cuarto seguro para el niño	4
Signos de advertencia de parto prematuro	5
Exámenes y tratamientos del recién nacido	5
Vacunas para los recién nacidos	5
Cómo elegir quién cuidará de su niño	6
Circuncisión	6
Cómo elegir un pediatra o enfermero especializado en pediatría	6
Beneficios del plan de salud para el recién nacido	6

muy rápidamente. Por estas razones, el calcio, el hierro y las proteínas siguen siendo partes muy importantes de su dieta. Su bebé probablemente esté cabeza abajo, por lo que puede notar que da menos vueltas y más patadas en sus costillas.

► Su próxima cita y exámenes prenatales

PRÓXIMA CITA PRENATAL

¡Felicitaciones! Se encuentra en los últimos meses de embarazo y el nacimiento de un bebé saludable está más cerca que nunca. Esperamos que sus citas prenatales y los consejos del boletín le ayuden a resolver los malestares y las preocupaciones que pueda tener en las últimas semanas antes de la llegada de su bebé.

Su próxima cita está programada aproximadamente a las 36 semanas de embarazo. En ese momento, el profesional médico:

- Repasará los signos de advertencia del comienzo de trabajo de parto prematuro o los signos de trabajo de parto normal.
- Revisará la posición del bebé.
- Revisará la actividad del bebé y la Tarjeta de recuento de patadas.

ESTREPTOCOCOS GRUPO B

Además, le harán un examen de Estreptococos grupo B (GBS, por sus siglas en inglés). Los GBS son un tipo de bacterias muy común que se encuentran en muchas mujeres. Aunque no es una enfermedad venérea, puede enfermar a los recién nacidos si se transmite al momento del parto. Se descartará la presencia de GBS en la vagina y el recto. Si la prueba da positivo, se le tratará con antibióticos durante el trabajo de parto para impedir que los GBS se transmitan a su bebé. Su bebé puede estar bajo observación al menos durante 24 horas después del nacimiento.

PREPARACIONES PREVIAS AL INGRESO

Nos damos cuenta de que es una época ocupada en su vida, pero también es importante adelantarse a los acontecimientos. Cuanto más cercano esté el momento del parto, menos tiempo tendrá

para realizar los siguientes arreglos. Asegúrese de llenar el plan de nacimiento, si su centro médico le proporciona uno. Un plan de nacimiento le permite informar al personal de la Sala de Partos sobre sus preferencias para el parto.

FORMULARIO DE PREADMISIÓN

Su admisión a la sala de partos será más tranquila si llena su formulario de preadmisión. Si no llenó el formulario antes o durante su primera visita prenatal en grupo, puede obtenerlo en el Departamento de Obstetricia y Ginecología. Después de que llene y entregue el formulario, lo enviaremos a la Oficina de Admisión.

RECORRIDO POR EL HOSPITAL

Pregunte en el hospital dónde hará el trabajo de parto para averiguar si ofrecen recorridos por la Unidad de trabajo de parto y parto. Esto le proporcionará a usted y a su persona de apoyo la oportunidad de ver las áreas de trabajo de parto y parto, la Unidad de puerperio y la Sala de recién nacidos. El guía del recorrido le brindará una descripción general de lo que puede esperar cuando llegue al hospital y le dirá cuáles son las políticas del hospital. A veces los recorridos son parte de las clases de preparación para el parto, que incluyen lo que puede esperar durante el parto.

Pregunte a su profesional médico acerca del procedimiento de preadmisión de su hospital. Él responderá a sus preguntas o lo pondrá en contacto con la persona indicada para ayudarlo. Llame al Centro de Educación para la Salud local para obtener más información acerca de las clases o de los recorridos por el hospital.

► EL RINCÓN DE LA PAREJA

CÓMO ELEGIR EL NOMBRE DE SU BEBÉ

Ponerle el nombre a su bebé puede parecer una tarea fácil, pero elegir un nombre que les guste a ambos puede ser más difícil de lo que usted piensa. Comiencen haciendo una lista de los 10 nombres de niño y 10 nombres de niña que más le gusten a cada uno. Intercambien las listas y tachen los nombres con los que no podrían vivir. Si luego de eso, quedan nombres, están haciendo un buen trabajo. Si no queda ningún nombre, repitan el proceso hasta que encuentren nombres con los que ambos estén de acuerdo. Asegúrese de escribir el nombre completo, decirlo en voz alta y revisar las iniciales para que no se formen cosas graciosas u obscenas.

Si necesita ayuda, puede consultar los siguientes libros:

- LANSKY, Bruce, *100,000+ Baby Names: The Most Complete Baby Name Book*, Meadowbrook, 2006.
- ROSENKRANTZ, Linda y REDMOND SATRAN, Pamela, *Beyond Jennifer & Jason, Madison & Montana: What to Name Your Baby Now*, St. Martin's Paperbacks, revisado en 2006.

CÓMO SENTIRSE MÁS SEGURO ACERCA DEL PARTO

Se supone que usted debe ser fuerte y brindar apoyo, especialmente cuando su pareja está embarazada, ¿no es así? En realidad, puede que a medida que se acerque el parto, se sienta un poco preocupado. Quizás esto ocurra porque no desea ver a su pareja dolorida o quizás simplemente tiene miedo a fracasar como persona de apoyo durante el trabajo de parto y parto. Hay algunas cosas que puede hacer para disminuir la ansiedad:

- Tome clases de preparación para el parto. Una vez que sepa qué esperar, el miedo y la ansiedad desaparecerán en gran medida.
- En las clases, aprenderá cómo apoyar de forma activa a su pareja utilizando técnicas de relajación, tales como masajes y respiración profunda. Practique estas técnicas con su pareja para sentirse cómodo al hacerlas.
- Tenga confianza en sí mismo. La mayoría de la gente de apoyo en el trabajo de parto se pone a la altura de las circunstancias. Por ejemplo, en un estudio realizado con más de 200 padres cuyas parejas estaban embarazadas, ni uno solo fracasó como persona de apoyo durante el trabajo de parto de su pareja.

VACÚNESE CONTRA LA TOS FERINA

La tos ferina es una enfermedad contagiosa que puede transmitirse fácilmente de una persona a otra a través de la tos. Es extremadamente seria para los bebés. Puede proteger a su bebé si se aplica una vacuna de refuerzo contra la tos ferina. Además, todos los otros miembros de la familia que estarán en contacto con su bebé deben vacunarse lo más pronto posible. Las embarazadas deben vacunarse durante el embarazo o después del parto. Es seguro aplicarse la vacuna durante la lactancia materna.

► Cómo cuidarse durante y después del embarazo

EL TRABAJO DURANTE EL EMBARAZO

La decisión de trabajar durante el último trimestre de su embarazo es sólo suya. Si tiene alguna preocupación, hable con su profesional médico. Si decide seguir trabajando, le ofrecemos algunos consejos que le pueden ayudar:

- Tómese descansos frecuentes.
- Cambie de posición a menudo. Si estuvo sentada por mucho tiempo, párese y camine. Si estuvo parada mucho tiempo, siéntese con los pies hacia arriba.
- Si permanece parada por mucho tiempo, mantenga un pie en un taburete bajo con la rodilla doblada para que no ejerza tanta presión sobre la parte baja de su espalda.
- Si su trabajo la agota, no realice otras actividades. Intente parar de trabajar cuando esté cansada.
- Evite los gases venenosos, los químicos y las temperaturas extremas.
- Manténgase alejada del humo de tabaco.
- Vacíe la vejiga al menos cada dos horas.
- Traiga sus botellas de agua y alimentos saludables para mantener una buena nutrición durante todo el día.
- De ser posible, descanse durante la hora del almuerzo.

CAMBIOS EN SU CENTRO DE GRAVEDAD

Probablemente haya notado cuán 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, y es responsable de 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. Seguramente su bebé estará bien aunque usted tropiece con algún objeto, porque el líquido amniótico que lo rodea suaviza los impactos protegiendo al bebé en desarrollo. Si usted se cae, llame de inmediato a la Sala de Partos para

informarse si deberá ser examinada. 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.

► Deseo sexual

En los últimos meses de embarazo, puede estar interesada en el sexo o no. Su panza en crecimiento puede hacer que encontrar una posición cómoda durante el acto sexual sea difícil y puede tener calambres en su útero cuando su pareja toque sus senos o después de tener un orgasmo. A menos que el profesional médico le aconseje no tener relaciones sexuales, pruebe diferentes posiciones o formas de satisfacerse entre ambos que no impliquen el acto sexual. Un masaje en la espalda le ayudará a aliviar los calambres musculares o los dolores de espalda que puede padecer después de un orgasmo.



Quando necesite consejos urgentes, llame a la Sala de partos (o al Centro de Servicio a los Miembros). Cuando lo necesite, el profesional médico del Centro de Llamadas puede hacer que usted vea a un profesional médico en el día. Consulte su lista de números de teléfono importantes.



CUANDO LLAME, TENGA LISTA LA SIGUIENTE INFORMACIÓN:

- Su nombre.
- Su número de expediente médico de Kaiser Permanente.
- El nombre de su profesional médico.
- Su fecha probable de parto.

► Qué puede hacer frente a los malestares normales

ARDOR DE ESTÓMAGO

Puede experimentar ardor de estómago junto con un sabor agrio en la boca. El ardor de estómago ocurre cuando los ácidos estomacales suben al esófago. No es preocupante pero sí es desagradable e incómodo. Siga las siguientes sugerencias para aliviarlo:

- Coma frecuentemente y en pequeñas cantidades.
- Evite los alimentos grasos, fritos o picantes.
- Evite los refrigerios que contengan cafeína, tales como el café, el té o las gaseosas.
- Evite agacharse o recostarse después de las comidas. Una mejor opción es salir a caminar.
- Evite la ropa ajustada y los elásticos.
- Si el ardor de estómago ocurre durante la noche, evite comer antes de irse a dormir y duerma ligeramente incorporado con la ayuda de almohadas.
- Pruebe remedios naturales para la acidez en lugar de antiácidos. Algunos alimentos, como la leche o el yogur, pueden ayudar a aliviar los síntomas.
- Tome un antiácido, como *Mylanta*, *Maalox* o *Tums*, para obtener alivio inmediato. Si la 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, tales como *Alka-Seltzer* o bicarbonato de sodio.

VÁRICES

Las várices son los vasos sanguíneos visibles y dilatados de sus piernas. Sus pantorrillas pueden doler o latir, incluso cuando las venas no sean visibles. La mayoría de las várices se reducirán o desaparecerán después del parto. Hasta ese momento:

- Trate de no permanecer parada por períodos prolongados.
- Cuando esté sentada, evite cruzar las piernas a la altura de las rodillas.
- Eleve sus pies.
- Evite ropa o medias ajustadas que obstaculizan la circulación.
- Utilice medias de compresión, que le ayudarán a evitar que le duelan las pantorrillas.
- Haga ejercicio regularmente. Intente caminar durante al menos 30 minutos por día la mayor cantidad de días.

HEMORROIDES

Las hemorroides (vasos sanguíneos dilatados y torcidos dentro y alrededor del recto) son comunes, especialmente en los últimos meses de embarazo cuando el útero presiona constantemente las venas rectales. Las hemorroides pueden causar dolor, comezón y sangrado durante la defecación pero generalmente mejoran sin necesidad de tratamiento al poco tiempo del nacimiento. A continuación, se incluyen algunos consejos que le pueden ayudar:

- Aumente su ingesta de líquidos, frutas, verduras y fibras para mantener sus heces blandas. (Consulte la sección sobre estreñimiento en esta página).
- Evite estar sentada durante largos períodos de tiempo. Recuéstese de costado varias veces al día.
- Limpie el área con papel higiénico suave y húmedo, toallas húmedas que contengan hamamelis o toallas Tucks.
- Pruebe aplicar compresas de hielo para aliviar el malestar.
- Tome un baño de asiento (un baño de agua tibia en el que la persona se encuentra sentada y el agua cubre sólo las caderas y las nalgas) durante 20 minutos, varias veces al día.
- Utilice Preparation H, Anusol o crema de hidrocortisona al 1% para ayudar a aliviar el dolor.

DOLOR EN LA ESPALDA BAJA

A medida que su embarazo avanza, su postura cambia para acomodar su útero en crecimiento y a menudo esto puede causar dolores en la parte baja de la espalda. Las articulaciones de la pelvis se aflojan bajo la influencia de las hormonas, por lo que ofrecen menos apoyo. La parte baja de su columna vertebral adquiere mayor curvatura y puede demandar más esfuerzo por parte de los músculos de la parte baja de la espalda. Para aliviar los dolores de la parte baja de la espalda:

- Cuando levante objetos pesados, utilice sus piernas en vez de su espalda y siéntese en cuclillas en vez de doblar la cintura. Pida ayuda si la necesita.
- Use calzados con tacón bajo que le proporcionen apoyo.
- Gire siempre a un lado antes de sentarse desde una posición acostada.
- Aplique calor o frío a su espalda para ayudar a aliviar el dolor.
- Pida a su pareja que le dé un masaje en la espalda a la noche.
- Duerma sobre una superficie firme. Ubicar una tabla de cama rígida bajo el colchón puede ayudar.
- Varias veces al día, haga el ejercicio de "elevación de pelvis", que le ayudará a fortalecer los músculos de la parte baja de la espalda y aliviar las molestias.
- Use un cinturón especial de soporte (*maternity support belt*) para embarazo.
- El ejercicio suave, como el yoga prenatal y la natación, puede ser bueno para su espalda.
- Evite el reposo, si su médico está de acuerdo.

DIFICULTADES PARA DORMIR

Los calambres musculares en las piernas, la falta de aliento, las contracciones, la necesidad frecuente de orinar y un bebé activo pueden interferir en el sueño. Es posible que no encuentre una posición cómoda. Las siguientes sugerencias pueden ayudarle:

- Utilice almohadas extra para apoyar 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 ligero o beba un vaso de leche antes de dormir.
- Haga ejercicio con regularidad durante el día. Le ayudará a dormir más profundamente. (Consulte la sección sobre ejercicio y embarazo de *Healthy Beginnings*, ejemplar 3).
- Practique ejercicios de relajación antes de dormir o si se despierta durante la noche. Las cintas con ejercicios de relajación están disponibles en el Centro de Educación para la Salud local. (Consulte la sección sobre relajación durante el embarazo de *Healthy Beginnings*, ejemplar 3).
- Tome un baño o una ducha de agua tibia (no caliente) antes de dormir.
- Evite la cafeína, incluido el chocolate, especialmente tarde en el día.
- No tome píldoras para dormir ni beba bebidas alcohólicas porque pueden dañar a su bebé.
- Consulte a su médico si puede tomar *Benadryl* o *Unisom* para dormir mejor.

CALAMBRES MUSCULARES EN LAS PIERNAS

Los calambres musculares en las piernas son frecuentes durante los últimos meses de embarazo. Normalmente ocurren durante la noche y pueden despertarla. Pueden estar ocasionados por la presión del útero agrandado sobre los nervios o vasos sanguíneos de las piernas, la falta

de calcio u ocasionalmente mucho fósforo en su dieta. Para aliviar un calambre muscular en las piernas:

- Siéntese en una cama o silla firme. Estire la pierna y doble el pie (flexione el tobillo) despacio hacia la rodilla. Doble sus pies hacia arriba y hacia abajo.
- Párese sobre una superficie plana (una superficie fría es aun mejor) y estire sus pies hacia arriba, como si fuera a pararse sobre sus talones. Luego, mientras estira sus talones hacia arriba, intente caminar.
- Utilice un cojín eléctrico que produzca calor o una botella de agua caliente para calmar el dolor muscular.
- No masajee la pantorrilla durante el calambre muscular.

Para impedir los calambres musculares de las piernas:

- Evite el exceso de fósforo en su 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 musculares frecuentes (más de dos veces por semana), aumente la cantidad de calcio en su dieta o tome complementos de calcio que no contengan fósforo.
- Estire las piernas antes de dormir.
- Utilice calentadores de piernas durante la noche.
- Haga ejercicio moderado todos los días.
- Tome un baño de agua tibia (no caliente) antes de dormir.

ESTREÑIMIENTO

Las hormonas del embarazo hacen que el tubo digestivo se relaje y funcione más despacio. Es muy probable que haya estreñimiento, especialmente a medida que el embarazo evoluciona. Las siguientes sugerencias pueden ayudarle a disminuir el estreñimiento:

- Beba mayor cantidad de líquidos (tenga una botella de agua cerca suyo durante el día).
- Coma alimentos con mayor contenido de fibra, como frutas, verduras, pan de grano entero, cereales y frijoles secos.
- Haga ejercicio regularmente.
- Establezca un horario regular para defecar.
- Tome *Metamucil*, tabletas de salvado o *Fiberall*.
- Pruebe un ablandador fecal de venta libre llamado *Colace*, según se lo indique su profesional médico.
- No tome laxantes (tales como *Ex-Lax*) sin primero consultar con su profesional médico.

(continúa en la página 5)



► Cómo prepararse para el nuevo bebé

ORGANIZACIÓN DE SU HOGAR

Cuando se encuentra en las últimas semanas de su embarazo, el tener un nuevo bebé y traer al pequeño a casa se vuelve una realidad. Cuando descubre por primera vez que está embarazada, nueve meses pueden parecer mucho tiempo pero con tantas cosas para hacer y para pensar, es aconsejable planear con anticipación. Se está preparando para el trabajo de parto y el parto, se está adaptando a la idea de convertirse en madre y está acomodando su hogar para el bebé por nacer. Si logra tener la casa en orden antes del parto, podrá dedicarse a cuidar y disfrutar de su nuevo bebé.

Tenga estos elementos a mano:

- 1 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 por seis semanas. No use tampones durante este período.
- Termómetros digitales.
- Paracetamol (tal como *Tylenol*) para el dolor.
- Pañales o servicio de pañales.
- Ajuar básico (ver más adelante).
- Protectores de lactancia (una caja) y sostenes de lactancia (tres) para las madres que den el pecho. *Inscríbese en una clase sobre lactancia en el Departamento local de Educación para la Salud, así estará bien preparada para amamantar a su bebé.*
- Biberones (seis), tetillas para biberón (seis) y un cepillo para lavar biberones.

Aunque hoy en día haya muchos artículos lindos y convenientes para bebés en el mercado, en realidad se necesitan muy pocas cosas para mantenerlos felices y saludables en las primeras semanas.

Los artículos básicos incluye:

- Asiento para automóvil (la ley exige que usted tenga un asiento de automóvil para transportar a su hijo en forma segura en un automóvil). Como la mayoría de los asientos de automóvil para bebés no están instalados correctamente, le recomendamos programar una inspección de seguridad del asiento. Visite seatcheck.org para buscar un lugar de inspección cercano.
- Cuna.
- Sábanas (de tres a cuatro).
- Cobijas para bebé (seis).
- Fundas impermeables para colchón (cuatro).
- Camisetas, mamelucos o "bodies" (seis) con broches en la entrepierna.
- Gorros.
- Enteritos de abrigo o pijamas de una pieza (dos).
- Calcetines o escarpines (de cuatro a seis pares).
- Toallitas húmedas (de 12 a 24).

Antes de utilizar la ropa, las cobijas y las sábanas de su bebé, lávelas con jabón suave, tal como Dreft.

Los artículos que le facilitarán la vida incluyen:

- Cochecito.
- Silla mecedora.
- Asiento para bebé (o asiento para automóvil que se pueda utilizar como asiento para bebé).
- Cargador de bebés (tipo hamaca o mochila).
- Bañera para bebé.
- Mesa cambiadora o cómoda para cambiar al bebé (a una altura adecuada para proteger su espalda).

Otros elementos, tales como columpios, corralitos, ropa linda y monitores de bebés, son atractivos pero pueden comprarse más tarde.

Preparación de alimentos:

- Cocine y guarde comida en el congelador con anticipación.
- Tenga siempre huevos, pan, agua para tomar y productos enlatados.
- Tenga a mano platos de papel y utensilios de plástico.

Tareas domésticas:

- Limpie la casa o hágala limpiar a fondo antes de comenzar el trabajo de parto.
- Arregle con anticipación para que le ayuden a limpiar durante algunos días después de que vuelva a su casa. Su pareja o un familiar pueden ofrecerse a ayudar. Los números telefónicos de los profesionales de limpieza se encuentran en la guía telefónica.

BÚSQUEDA DE OFERTAS

Ya sea que adquiera elementos nuevos o usados, piense en la seguridad. Al adquirir elementos nuevos, podrá elegir exactamente lo que usted quiera. Los muebles para el nuevo bebé deben cumplir con todas las últimas normas de seguridad. Es posible que algunos elementos usados no cumplan las pautas de seguridad existentes.

- Probablemente pueda ahorrar hasta un 80 por ciento en algunos elementos si los compra en ventas de garaje o en tiendas que vendan artículos usados para bebés.
- Además puede pedirle prestado a sus amistades.
- Antes de adquirir algo de segunda mano, asegúrese de que cumpla con las pautas de seguridad existentes. Si es posible, evite comprar un asiento para automóvil usado.
- Comuníquese con los *twin clubs* (clubes de gemelos) de su área si está esperando más de un bebé.

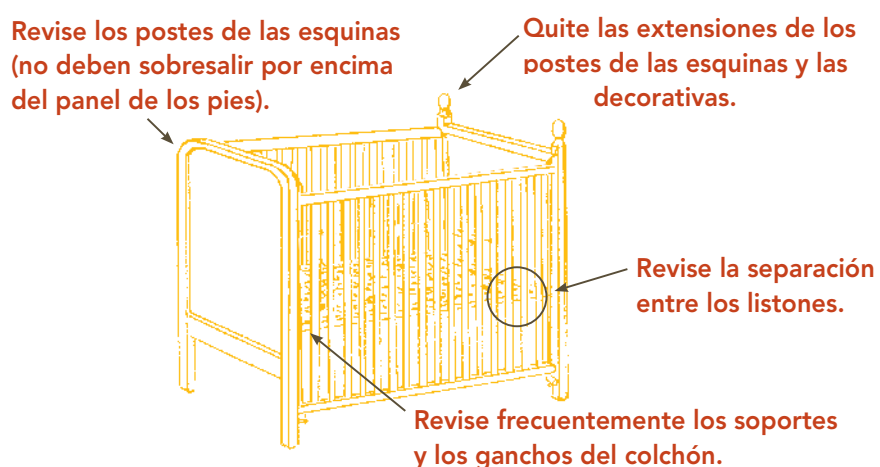
► Cuarto seguro para el niño

El cuarto es el hogar de su bebé, un lugar donde su bebé debe estar seguro y protegido. Hay una gran variedad de elementos para el cuarto del bebé, pero algunos son más seguros que otros. A continuación presentamos algunas guías que debe utilizar al seleccionar los elementos.

CUNAS

Cada año mueren más lactantes en accidentes relacionados con cunas que con cualquier otro artículo del cuarto. Si ya posee una cuna o comprará una usada, asegúrese de que:

- Los listones de la cuna tengan no más de $2\frac{3}{8}$ pulgadas de separación.
- Los postes de las esquinas no sobresalgan por encima del panel de los pies.
- No se utilicen bolsas de plástico como funda de colchón.
- si la cuna está cerca de una ventana, no haya cordones de cortinas colgando que el niño pueda alcanzar.
- Los juguetes, las bolsas de ropa sucia u otros objetos con cuerdas no estén colgando cerca de la cuna.
- Todas las tuercas, los pernos y los tornillos se ajusten periódicamente.
- Su bebé esté siempre boca arriba para dormir.



PUERTAS DE SEGURIDAD

No utilice puertas con forma de V o de plegado lateral (tipo acordeón), que puedan atrapar la cabeza del niño. Las puertas de seguridad tienen que tener listones verticales con una separación de no más de $2\frac{3}{8}$ pulgadas.

PAÑALERAS

Las pañaleras son blancos peligrosos para bebés curiosos. Escoja alguna que tenga tapa protectora o manténgala fuera del alcance del bebé.

CHUPETES

Los chupetes deben ser lo suficientemente fuertes como para que no se rompan en pedazos y hagan que su bebé se ahogue o se asfixie. Los chupetes deben tener discos con agujeros que permitan respirar y deben ser lo suficientemente grandes para evitar que el chupete entre en la garganta del bebé. Los chupetes no se pueden vender con lazos, cadenas, cintas o cordones. No coloque un chupete con una cadena alrededor del cuello de su bebé. *La American Academy of Pediatrics (Academia Americana de Pediatría) recomienda no dar el chupón (chupete) a los bebés que nacen a término durante las dos a cuatro semanas después del parto, ya que su uso puede interferir con la lactancia (amamantamiento).*

SILLAS ALTAS

Cada año se tratan más de 800 niños en los departamentos de emergencia por accidentes relacionados con sillas altas. La mayoría de estas lesiones ocurren debido a caídas ocasionadas porque los adultos no están vigilando o porque los bebés no están atados con correas de sujeción a las sillas. Las correas de sujeción deben ser fuertes y la silla alta debe tener una base ancha que la mantenga estable.

JUGUETES

La boca de un lactante es extremadamente flexible y se puede estirar para que quepan más elementos de los que usted podría esperar. Quite todos los juguetes y otros objetos pequeños de la cuna cuando el bebé duerma. Tire todos los juguetes que tengan partes que midan menos de $1\frac{5}{8}$ pulgadas. Los mordedores, al igual que los chupetes, nunca se deben atar alrededor del cuello del bebé.

MESAS CAMBIADORAS

Compre una mesa cambiadora que tenga correas de seguridad y utilícelas siempre. Más de 1,300 niños se lesionan cada año al caer del cambiador. Sostenga a su bebé con una mano en todo momento mientras esté sobre el cambiador.

Según la American Academy of Pediatrics, los niños menores de dos años no deben mirar televisión ni videos, ya que esto puede afectar negativamente el desarrollo del cerebro.



► Qué puede hacer frente a los malestares normales

(continúa de la página 3)

FALTA DE ALIENTO

Durante el embarazo, usted aspira y exhala más aire hacia y desde sus pulmones. A veces, es posible que sienta como si le faltara el aire. Esta sensación ocurre porque el útero ejerce presión hacia arriba donde está el diafragma y comprime sus pulmones. Por lo general, esta sensación se alivia cuando su bebé se ubica en la pelvis. Hasta que llegue ese momento, pruebe estas sugerencias:

- Siéntese derecha.
- Duerma con los hombros apoyados a ambos lados de su cuerpo y ubicados hacia arriba.
- Descanse con frecuencia.
- Beba mayor cantidad de líquidos (tenga agua cerca suyo durante todo el día).
- Coma frecuentemente y en pequeñas cantidades.
- Evite los refrigerios que contengan cafeína, tales como el café, el té o las gaseosas.
- Use ropa que le quede suelta alrededor de la cintura.

Si experimenta falta de aliento intensa y repentina, junto con respiración rápida, pulso rápido y dolor en el pecho, o si tiene una coloración azul alrededor de los labios o las uñas de los dedos de las manos, busque ayuda médica de inmediato.

► Signos de advertencia de parto prematuro

Los signos de advertencia de parto prematuro pueden ser muy sutiles. (Consulte “Partos prematuros” en el número 4 del boletín *Healthy Beginnings*.) Demorar la llamada para pedir ayuda podría resultar en el nacimiento prematuro de su bebé.

Llame a la Sala de partos (o al Centro de Servicio a los Miembros) si tiene:

- **Calambres parecidos a los que se padecen durante la menstruación** (a menudo en la parte inferior del abdomen) que pueden aparecer y desaparecer o permanecer constantes; y estar acompañados o no de náuseas, diarrea o indigestión.
- **Contracciones** que se sienten como un endurecimiento del abdomen cada 10 minutos o con mayor frecuencia en una hora.
- **Dolor sordo en la espalda** debajo de la cintura que no se alivia cuando cambia de posición o se recuesta hacia un lado, o dolor rítmico en la espalda que aparece y desaparece en oleadas (parto de riñones).
- **Presión o dolor en la pelvis** que aparece y desaparece en oleadas rítmicas en la parte baja del abdomen, la espalda o los muslos (se describe como “pesadez en la pelvis”).
- **Retorcijones intestinales o síntomas similares a los de la gripe**, con o sin diarrea.
- **Aumento o cambio en la secreción vaginal** (una secreción intensa o mucosa, una secreción aguada, o una secreción con un poco de sangre).
- **Rotura de membranas** (romper aguas).

► Exámenes y tratamientos del recién nacido

Se le hará un análisis de sangre a su bebé al poco tiempo de nacer. La ley estatal exige que se realice a su bebé un análisis de control para recién nacidos de enfermedades metabólicas, endocrinas y de hemoglobina.

Este examen detecta varias enfermedades. Si estas enfermedades se descubren temprano, el examen puede salvar la vida de su bebé y evitar serios daños cerebrales. La detección y el tratamiento temprano pueden evitar el retraso mental o las enfermedades potencialmente mortales.

Nota: No todos los estados exigen la realización de estos exámenes. Consulte con su profesional médico si estos exámenes se exigen en su estado.

ENFERMEDADES METABÓLICAS

Estas enfermedades afectan la capacidad del cuerpo de utilizar ciertas partes del alimento para el crecimiento, la energía y la reparación. Algunas de estas enfermedades pueden dañar los ojos, el hígado o el cerebro del bebé. El tratamiento con una dieta especial puede ayudar a evitar estos problemas y proteger a su bebé de serios problemas de salud.

ENFERMEDADES ENDOCRINAS

Los bebés con estas enfermedades producen mucha o poca cantidad de ciertas hormonas, lo que puede afectar las funciones del cuerpo. Si estos problemas se detectan temprano, se pueden solucionar mediante la administración diaria de un medicamento especial al bebé.

ENFERMEDADES DE LA HEMOGLOBINA

Estas enfermedades afectan el tipo y la cantidad de hemoglobina que se encuentra en los glóbulos rojos, los cuáles transportan oxígeno a todas las partes del cuerpo. Los bebés con estos problemas pueden enfermarse mucho e incluso morir a causa de infecciones comunes. La mayoría de las infecciones se pueden evitar al administrar antibióticos diariamente.

EXAMEN DE AUDICIÓN

Antes de darle de alta en el hospital y volver al hogar, puede realizar un examen de audición a su bebé. La pérdida de la audición puede ser “invisible”, por lo que la decisión de que le realicen un examen de evaluación del oído a su bebé es importante. Un bebé que padece pérdida de la audición o sordera puede tener dificultades para desarrollar las habilidades normales del lenguaje o puede tener problemas en la escuela.

Es importante identificar temprano la pérdida de la audición para que su bebé reciba los servicios especiales que necesite. Un bebé que padece

pérdida de la audición puede utilizar audífonos tan pronto como se descubre el problema. Es importante comenzar el tratamiento lo más pronto posible para maximizar los beneficios. Los exámenes de evaluación del oído tardan unos pocos minutos y se realizan mientras su bebé duerme. Recibirá los resultados antes de irse del hospital.

Además, su bebé necesitará exámenes de rutina frecuentes para detectar si posee otros problemas de salud.

► Vacunas para los recién nacidos

Cumpla con todas las vacunas recomendadas para ayudar a su bebé a mantenerse sano. Las inmunizaciones, o vacunas, protegen a su bebé, su familia y su comunidad de enfermedades graves y que ponen en peligro la vida que todavía son frecuentes en Estados Unidos.

Muchos padres tienen dudas sobre las vacunas. En Kaiser Permanente, hemos revisado cuidadosamente las investigaciones sobre cada vacuna en particular y deseamos que ustedes conozcan la información básica. Los estudios muestran que las vacunas son seguras y eficaces y que sus beneficios para la salud superan sus riesgos.

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 temperatura baja 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.

Sabemos que las vacunas salvan vidas. Una de las mejores maneras de mantener sano a su bebé es aplicar todas las vacunas recomendadas, empezando con la hepatitis B cuando nazca el bebé. La hepatitis B es una enfermedad grave que puede evitarse y afecta el hígado. La provoca el virus de la hepatitis B (HBV). Al aplicarle la vacuna cuando nace, los bebés tienen cierta protección para no contraer la infección o desarrollar problemas graves del hígado.

Consulte a su médico si tiene preguntas, inquietudes o desea obtener más información.

► Cómo elegir quién cuidará de su niño

Muchas madres vuelven a trabajar al poco tiempo del nacimiento de su bebé. Encontrar a una persona responsable que cuide de su bebé puede ser todo un desafío pero existen varios buenos recursos que pueden ayudarle a empezar.

- Pida referencias a sus amistades.
- Busque listados de programas de cuidado infantil en periódicos comunitarios, boletines para nuevos padres y en la guía telefónica.
- Visite el Centro de Educación para la Salud local.
- Llame al Centro de Cuidado Infantil de su área.

Querrá encontrar a alguien que realmente se preocupe por su niño, en vez de alguien que simplemente vigile niños. Puede escoger:

- Que alguien acuda a su hogar.
- Llevar su bebé a la casa de alguien (cuidado de niños en casa particulares) o a una guardería infantil.

Si escoge la opción de la guardería infantil, visite el lugar al menos dos veces cuando haya otros bebés y niños presentes. Verá cómo el responsable del cuidado de los niños les habla y juega con ellos. Haga una visita sin llamar primero para ver cómo es el cuidado diario.

Preguntas que debe hacerse para evaluar a un cuidador de niños:

- ¿Ve interacciones cálidas y positivas entre el cuidador y los niños? ¿Sonríen entre ellos y se abrazan?
- ¿Cuánta experiencia con lactantes pequeños tiene el cuidador?
- ¿Qué tan rápido consuela el cuidador a un bebé que llora? ¿Hay monitores de bebés cuando un bebé está durmiendo y el cuidador no está en el cuarto? ¿Se deja llorar a los bebés hasta que se les pase?
- ¿A cuántos lactantes o niños se cuidará, además de su bebé?
- ¿Los empleados trabajan allí desde hace un año o más? ¿Hay diferentes empleados a la mañana y a la tarde, o en diferentes días de la semana?
- ¿Hay niños que asisten desde hace un año o más?

- Al final del día, ¿informará el cuidador a los padres acerca de las actividades del niño?
- ¿Los padres son bienvenidos en cualquier momento?
- ¿Qué ocurre si su niño u otros niños se enferman? ¿Dónde permanecen los niños enfermos hasta que sus padres llegan?
- ¿Se alimenta y se cambian los pañales a los lactantes de acuerdo con sus propios horarios y necesidades, o estas actividades ocurren en cualquier momento?
- Si se sirven comidas, ¿éstas son balanceadas (proteínas, carbohidratos y grasas, y bajo contenido de azúcar)? ¿Las comidas se preparan según las preferencias culturales e individuales del niño?
- ¿El cuarto es cómodo y está acondicionado según las necesidades y la seguridad de los niños? ¿Hay objetos peligrosos para los bebés (tales como juguetes pequeños, calentadores, tomacorrientes eléctricos, ventanas abiertas y sogas colgando de persianas)?
- ¿Hay juguetes para niños de todas las edades?
- ¿Se permite a los niños mirar televisión o videos? No permita que los niños menores de dos años vean televisión.
- ¿Hay espacio para que los niños que comienzan a caminar puedan correr y jugar? ¿Hay estructuras a las que los niños se podrían subir en el interior de la guardería?
- ¿El ambiente es organizado? ¿Qué reglas deben obedecer los niños? ¿Qué ocurre si no se cumplen las reglas?
- ¿Qué ocurre si un niño golpea o muerde a otro?
- ¿Hay actividades dirigidas por los niños (donde ellos escogen qué hacer) y otras dirigidas por los maestros?
- ¿Hay espacio al aire libre para jugar? ¿Hay estructuras a las que los niños se podrían subir? ¿Los niños salen a caminar con los cuidadores? ¿Cómo se los mantiene alejados de la calle durante la caminata?
- ¿Hay asientos para automóviles en caso de que alguien lleve a su hijo en automóvil? ¿Se le avisará antes de los viajes en automóvil y las caminatas?

- ¿El cuidador posee capacitación en primeros auxilios y reanimación cardiopulmonar? Por ejemplo, California exige que los cuidadores de niños participen en 15 horas de capacitación en salud y seguridad.
- ¿El cuidador está preparado para actuar ante una emergencia, tal como un terremoto o un incendio? ¿Cómo se comunicará con usted en el caso de una emergencia?
- ¿El cuidador puede mostrarle sus referencias y licencias de cuidado infantil?
- ¿Todos siguen las reglas de salud y seguridad, o hay signos de descuido? (Por ejemplo, ¿se lavan las manos y las superficies después de cambiar pañales?)
- ¿El cuidador o alguien del lugar fuma?

Cosas a tener en cuenta si trabaja y amamanta a su bebé:

- ¿Qué piensa la persona encargada del cuidado de su bebé sobre sus planes de seguir amamantándolo una vez que vuelva a trabajar?
- ¿Tiene el responsable del cuidado del bebé un refrigerador para almacenar la leche que usted se extrae?
- ¿El cuidador está dispuesto a darle a su bebé un biberón con la leche que usted se extrae o a llamarla o a llevarle el bebé a usted para que lo amamante?
- ¿La persona que cuida al bebé está dispuesta a sostenerlo mientras le da el biberón (no con el biberón apoyado sobre algo, como una almohada)? Tener al bebé abrazado mientras se alimenta ayuda a desarrollar las habilidades de socialización y de formación de vínculos.
- ¿El responsable del cuidado de los niños puede refrigerar la leche que usted se extrae?

Confíe siempre en su instinto. Si no siente que es la persona o el lugar adecuado, siga buscando. Si comienza a sentirse incómoda incluso después de haber escogido a un responsable para el cuidado de su niño, visítelos sin previo aviso.

Para obtener más información acerca de cómo escoger a una persona responsable que cuide de su bebé, llame o visite el Centro de Educación para la Salud local.

► Circuncisión

La circuncisión es la extirpación del prepucio que cubre la punta del pene. Después de la circuncisión, la punta del pene se encuentra siempre descubierta. En un principio, este procedimiento se hacía con fines religiosos y culturales. Posteriormente, se creyó que el procedimiento permitía una mejor higiene, ayudaba a evitar el cáncer y mejoraba el rendimiento sexual. Ninguna de estas razones ha sido probada en forma científica. Hoy en día, la opción de realizar la circuncisión a un lactante es una decisión únicamente social, no médica. En los EE. UU. actualmente se realiza la circuncisión a aproximadamente el 65 por ciento de los varones nacidos cada año.

Si escoge la circuncisión para su hijo, el procedimiento generalmente se realiza antes del alta hospitalaria. Es un procedimiento quirúrgico menor, pero hay una pequeña posibilidad de sangrado, infección y daño en el pene. *Muchos médicos usan anestesia local para ayudar a reducir el dolor durante la circuncisión.* La dermatitis del pañal o la frecuente irritación en la punta del pene pueden causar dolor al orinar y, en raras ocasiones, cicatrices y reducción del tamaño del orificio. Se pueden aplicar pequeñas cantidades de vaselina al pene para que no se pegue al pañal. (Si se utiliza el método Plastibell, el dispositivo Plastibell se caerá luego de 3 a 8 días). La herida generalmente sana en una semana. Si nota algún signo de infección, llame de inmediato a su profesional médico.



Sin circuncisión



Con circuncisión

► Cómo elegir un pediatra o enfermero especializado en pediatría

Mientras se prepara para llevar a su bebé desde el hospital hasta su hogar, le proporcionaremos algunas instrucciones para el cuidado en su hogar. Además, le programaremos una cita para examinar si su bebé se encuentra en buen estado de salud. Se recomienda que traiga una lista de preguntas para hacer en la visita. Se revisará, se pesará, se medirá y se vacunará a su bebé según sea necesario. Además, en ese momento se le dará la fecha y hora de su próxima cita.

La mayoría de los profesionales médicos pueden aceptar pacientes nuevos y, si ya tiene otro niño que ve a un pediatra o enfermero especialista particular, su nuevo bebé debería poder ver al mismo. Si no tiene un profesional médico preferido, alguien en el Departamento de Pediatría puede ayudarlo a escoger uno y coordinar las primeras citas de su bebé.

► Beneficios del plan de salud para el recién nacido

Consulte con un representante de su región para obtener más información acerca de la cobertura y la inscripción de su bebé. Tenga pensado un nombre para su bebé antes de dejar el hospital ya que éste será necesario para el certificado de nacimiento. (Vea "El rincón de la pareja" en la página 2).

La información de Healthy Beginnings no intenta diagnosticar problemas de salud ni sustituir cuidados médicos profesionales o que recibe de su profesional médico. Si tiene problemas de salud continuos o si tiene más preguntas, consulte a su profesional médico. Si tiene preguntas o necesita información adicional acerca de la medicación, hable con su farmacéutico. Kaiser Permanente no avala ninguna marca, se puede utilizar cualquier producto similar.