

RECURSOS PRENATALES Y PARA EL CUIDADO DE RECIÉN NACIDOS

El mejor comienzo para usted y su bebe





Indice

Resumen del cuidado prenatal	1-3
1er trimestre	4-6
2o trimestre	7-9
3er trimestre	10-17
Posparto	18-19
Cuidar al bebe y si mismo	20-25
Planificación familiar	26
Inmunizaciones	27-28
Contactos claves y recursos	28-30

Otros temas

Donación de la sangre del cordón	7
La lactancia materna	13-14, 24
Signos del parto	15-16
La depresión posparto	25



¡Va a tener un bebe!

¡Felicidades! Va a tener un bebe.



El embarazo es una época de crecimiento personal y cambio para los padres expectantes. Durante el embarazo, tendrá la oportunidad para aprender, ajustar, planear y prepararse para la paternidad. En Access Community Health Network (ACCESS), recibirá todo el cuidado prenatal y otros servicios de apoyo que necesitan usted y su bebe nonato. Nuestro personal está comprometido al darle la mejor atención y ayudarle durante cada etapa de su embarazo.

Gracias por elegir a ACCESS para sus necesidades de atención médica. Esperamos ayudarle por este tiempo memorable de su vida y hacer todo lo posible para asegurar que tenga un embarazo saludable.

Programas y servicios de ACCESS para mujeres embarazadas

- Atención prenatal de calidad de su elección de un OB-Gyn, enfermera especializada, o enfermera obstetra certificada
- Servicios perinatologías para embarazos de alta riesgo
- Servicios del control de atención para conectarse con todos los recursos que necesita
- Referencias a clases prenatales
- Orientación y apoyo de lactancia
- Orientación de alimentación
- Inscripción de beneficios públicos para conectarse con cobertura de seguro médico para usted y su bebe, y otros beneficios como WIC

Confidencialidad

Todas las mujeres buscando atención en ACCESS recibirán atención médica de calidad y confidencial.

Derechos adolescentes

Según la ley de Illinois, cualquier mujer embarazada que tiene más de 12 años puede recibir atención médica sin permiso de los padres.

** Algunos servicios solo son disponibles en ciertos lugares*

El mejor comienzo para usted y su bebe!

Es importante que activamente participe en cuidar por si mismo y su bebe durante su embarazo. Su bebe empieza a depender de usted antes de que él o ella nazca.

Que puede hacer:

- **Aprenda todo lo que pueda sobre su embarazo.** Lea, haga preguntas, asista a clases prenatales, hable con otras madres embarazadas, y lo más importante, hable con su proveedor.
- **Elija un proveedor de atención médica en lo cual confía y con quien esté cómoda.** Tiene el derecho de cambiar su proveedor si se sienta incómoda con él. También tiene el derecho de tener respuestas a todas sus preguntas y ser tratada con respeto. Antes de cambiar de proveedor, chequee su estatus del seguro médico para asegurar que el servicio del nuevo proveedor está cubierto por su plan.
- **Ponga atención a su cuerpo y los cambios que ocurren durante su embarazo.** Cúidese bien. Si en algún momento siente que algo malo está pasando, llame a su proveedor de atención médica.
- **Asista a todas sus citas prenatales durante el embarazo.** Citas prenatales con su proveedor de atención médica le ayudará a observar su embarazo. Su proveedor chequeará su salud, chequeará la salud del bebe, darle consejos sobre como cuidarse y ayudará con cualquier problemas que ocurren durante su embarazo. Pida que su pareja, un amigo o un pariente vaya a las citas con usted para ayudarle a entender y recordar todo lo que dice el proveedor.
- **Hable con su proveedor de atención médica.** Hable por sí misma y su bebe. Haga una lista de todas las preguntas que quiere preguntar al proveedor y lleve la lista a su cita. No hay ninguna pregunta tonta. Escriba sus respuestas para ayudarle a recordar respuestas importantes.



CONSEJO PRENATAL

Sea completamente honesta con su proveedor sobre su historia. Todo lo que dice a su proveedor es confidencial - él o ella no puede contar a nadie lo que usted dice sin su permiso. Su proveedor tiene que saber de cualquier aborto, problemas historicos del embarazo, uso de drogas actual o en el pasado, uso de alcohol o tabaco actual o en el pasado, enfermedades de transmision sexual, y cualquier estres o problemas en casa para determinar la mejor atencion para usted y su bebe.

Asegurando un embarazo saludable



Sobre la Atención Prenatal

- La atención prenatal es la atención médica que recibe mientras está embarazada.
- Hable con su proveedor de la alimentación, ejercicio y descanso apropiado.
- No use drogas ni alcohol durante el embarazo.
- No fume durante el embarazo.
- Revise todas las medicaciones que toma con su médico o partera.
- Tome sus vitaminas prenatales. Por ejemplo, ácido fólico (incluido en sus vitaminas prenatales) pueden ayudar a proteger al bebé contra defectos del nacimiento del cerebro y columna vertebral.
- Llame a su proveedor si tiene cualquier pregunta o preocupación, o si no se siente bien.

Llame a su proveedor si tiene alguno de estos síntomas:

- Sangrado vaginal
- Flujo vaginal o chorro de líquido
- Inflamación de la cara o las manos
- Dolores de cabeza
- Visión borrosa o visión doble
- Mareo
- Dolor abdominal agudo
- Dolor o ardor al orinar
- Vómito, estreñimiento o diarrea
- Movimiento reducido del bebé

Si antes del embarazo estaba	Debe subir
Bajo de peso IMC menos de 18.5	28-40 libras
Normal IMC 18.5-24.9	25-35 libras
Sobrepeso IMC 25.0-29.9	15-25 libras
Obeso IMC de 30.0 o más	11- 20 libras

CITAS PRENATALES

Debe visitar a su proveedor con regularidad durante su embarazo.

Durante los primeros 6 meses: por lo menos una vez al mes

Durante el 7o y 8o mes: cada dos semanas

Durante el 9o mes:: cada semana

Tendrá que visitar a su proveedor con más frecuencia si tiene algunas condiciones médicas o cualquier problema durante su embarazo.

Signos de advertencia que debe conocer

Llame a su proveedor de atención médica inmediatamente si tiene alguno de estos síntomas, o si nota otros cambios de su salud.

Si no puede conectarse con su centro médico, vaya a la sala de emergencia más cercana.

El aborto es la pérdida del embarazo. La mayoría de los abortos ocurre durante las primeras 12 semanas del embarazo.

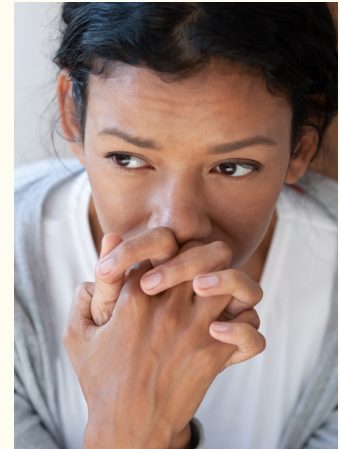
Signos de advertencia:

- Calambres o dolor del abdomen (estómago)
- Sangrado vaginal
- Eliminar coágulos de sangre

Parto prematuro ocurre cuando una mujer empieza el parto más de 3 semanas antes de la fecha probable del parto. El parto prematuro puede ser peligroso para usted y su bebé. **Si nota alguna de estos signos, llame a su proveedor inmediatamente.**

Signos de advertencia:

- Contracciones que ocurren 4 - 6 veces o más en una hora
- Calambres del abdomen o menstruales
- Dolor de espalda sordo
- Aumentación de flujo vaginal, o cualquier flujo anormal
- Pérdida de líquido o si su saco amniótico se rompe



Otros signos de advertencia

Aunque la mayoría de las mujeres nunca tienen problemas graves durante el embarazo, hay signos de peligro que debe vigilar:

- Dolor o ardor al orinar
- Vómito o la incapacidad de retener líquidos
- Mareo
- Dolores de cabeza que no puede aliviar
- Inflamación de la cara, manos, pies o tobillos, específicamente si tiene un aumento de peso repentino
- Fiebre o escalofríos
- Visión borrosa o visión doble
- Picor, ardor o flujo vaginal con mal olor
- Llagas alrededor de su vagina

CONSEJO PRENATAL

Algunas mujeres tienen condiciones que requieren observación del parto prematuro. Si tiene alguna de las siguientes condiciones, debe ir al hospital inmediatamente:

- Diabetes gestacional
- Enfermedades de transmisión sexual (ETS)
- Hipertensión
- Tener una operación cesárea

Pregunte a su proveedor si tiene una condición médica que requiere observación precoz.

Comer una dieta balanceada

Mientras asegura que está comiendo un balance de alimentos saludables, también debe prestar atención a bacterias y parásitos potenciales en la comida. Tenga cuidado con los alimentos (particularmente los alimentos que tienen aves, carne, pescado o huevos) que no fueron preparados en condiciones sanitarias. Evite alimentos cocinados que se han dejado sin refrigerar por más de un par de horas, también alimentos poco cocidos o pescado, carne y aves crudas. Lave las manos con jabón antes de cocinar y comer.



Carne y Frijoles

- Elija carne magra o aves.
- Hornee o ase sus platos de carne.
- Varíe su rutina de proteínas - elija pescado, frijoles, guisantes, nueces y semillas.
- Coma 5 1/2 onzas todos los días.

Productos Lácteos

- Consuma 3 porciones todos los días.
- Elija leche, yogur y otros productos lácteos bajos en grasa.
- Si no consume o no puede consumir leche, elija productos sin lactosa u otras fuentes de calcio como comidas y bebidas fortificadas.

Frutas

- Coma 2 tazas todos los días.
- Coma una variedad de frutas.
- Elija frutas frescas, congeladas, enlatada o seca.
- Limite jugos de fruta.

Verduras

- Intente a comer 2 1/2 tazas todos los días
- Coma más verduras verdes oscuras como brócoli, espinacas y otras verduras de hojas verdes oscuras.
- Coma más verduras anaranjadas como zanahorias y batatas.
- Coma más frijoles secos y guisantes como frijoles pinto, alubias y lentejas.

Cereales

- Coma por lo menos 3 oz. de cereales, panes, galleta, arroz o pasta de grano entero todos los días.
- 1 oz. es más o menos una pieza de pan, 1 taza de cereal, o 1/2 taza de cereal, pasta o arroz cocido. Cuando estás embarazada es buena idea comer 6 oz todos los días.

Aceites, Grasas y Azúcares

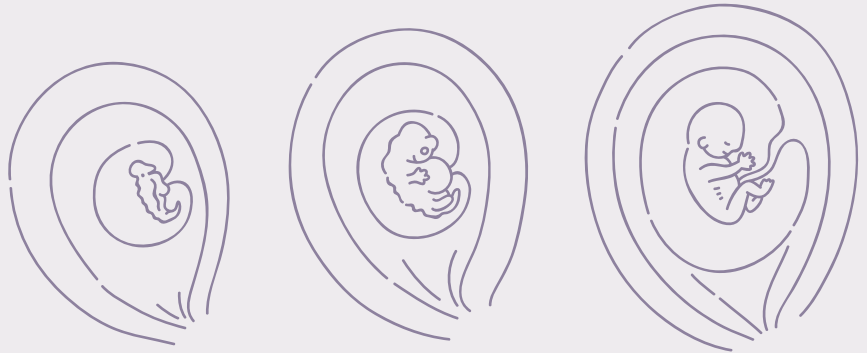
- Limite su consumo. Elija comidas y bebidas que son bajas en azúcar. Azúcares añadidos contribuyen a calorías con pocos nutrientes. Aproveche las fuentes de grasa de pescado, nueces y aceite vegetal.
- Tome suficiente agua, leche y otras bebidas que son bajas en azúcar - por lo menos 8 tazas al día. Una buena hidratación es importante para el desarrollo de su bebe.
- Al expandirse su útero, es posible que note estreñimiento (dificultad de defecar).
 - * Para prevenir el estreñimiento, intente comer frutas frescas y secas, verduras crudas, cereales y pan de grano entero todos los días.
 - * Intente limitar bebidas cafeinadas a 1 por día.

Esta información no debe reemplazar el consejo dado por su proveedor de atención médica. Si tiene cualquier pregunta, favor de llamar a su proveedor.

Su primer trimestre | 0-13 SEMANAS

Sobre su bebé:

- El corazón comienza a latir.
- El sistema nervioso (cerebro, nervios y médula espinal) y órganos principales forman.
- La cabeza, los brazos y las piernas toman forma.
- Las manos, los dedos, los pies, y los dedos del pie se desarrollan.
- Al final del primer trimestre, el bebé mide 2 - 3 pulgadas de largo y pesa un poco más de 1/6 de una libra.



Mes 1

Mes 2

Mes 3

Sobre usted:

Puede tener náusea matutina (náusea o vómito).

- Náusea matutina puede ocurrir en cualquier momento durante el día.
- Coma comidas pequeñas y frecuentes (6 a 8 comidas pequeñas al día, en vez de 3 comidas grandes) y sorba fluidos durante el día.
- Evite alimentos grasos, fritos o picantes.
- Pruebe alimentos almidonados como pan tostado, galletas de soda, Cheerios u otros cereales secos. Guarde unos al lado de su cama y coma un poco antes de levantarse en la mañana y cuando se despierte durante la noche. También, tenga algo con usted en todos momentos para tener algo en caso de que sienta náuseas.
- Intente tomar bebidas con gas como ginger ale o seltzer entre comidas.
- El jengibre (dulces o té) puede ayudar.

Al continuar su embarazo, puede necesitar orinar más frecuentemente.

- Micción frecuente es común durante el embarazo porque el útero presiona a la vejiga.
- Si nota dolor, ardor o tiene pus o sangre en la orina, visite a su proveedor de atención médica inmediatamente. Puede tener una infección urinaria que necesita tratamiento.

Los senos se vuelven más llenos.

- El área alrededor de los pezones se volverá más oscura.
- Lleve un sujetador bien ajustado para aliviar la incomodidad.

Puede sentirse más cansada con mayor frecuencia.

- Durante su embarazo, puede sentirse cansada, aun cuando ha dormido mucho. Muchas mujeres notan que se sienten agotadas durante el primer trimestre. No se preocupe, es normal.
- Intente dormir ocho horas todas las noches y tomar siesta durante el día.
- Si se siente estresada, intente encontrar una manera de relajarse.

Su primer trimestre | 0-13 SEMANAS

Puede notar venas varicosas y hemorroides.

- Evite mini-medias o ligas ajustadas.
- Siente con sus piernas y pies elevados cuando sea posible. Si trabaja en un escritorio, puede apoyar los pies con un taburete, caja o varios libros. Cuando esté relajando en casa, mantenga los pies elevados en un taburete, almohadas o una silla.

Puede sentir calambres de pierna.

- Una manera de prevenir estos calambres es comer suficiente calcio por leche magra y alimentos ricos en calcio. También puede tomar suplementos de calcio.
- Puede aliviar calambres de las piernas y los pies por estirar los músculos. Si tiene un calambre repentino, doble el pie al cuerpo.

Exámenes médicos

Muchos exámenes médicos se llevan a cabo en esta fase. Estos exámenes hacen lo siguiente:

- Ayudar a chequear la salud de usted y su bebé.
- Asegurar que no haya problemas en el desarrollo de su bebé.
- Ayudar a identificar si su embarazo está de alto riesgo y puede necesitar más evaluaciones. .

Pregunte a su proveedor por más información sobre estas pruebas y cómo funcionan. Mientras más entienda sobre las pruebas, mejor se sentirá sobre ellas.



Controlar el estrés

Puede tener sentimientos contradictorios sobre estar embarazada en este momento. Puede experimentar mal humor, cansancio, impaciencia, y soledad.

- Haga algo que disfrute
- Llame a sus amigos
- Respire profundamente
- Salga a caminar
- Vea una película
- Toque su canción favorita y cante en voz alta
- Hable con su proveedor o amigo de confianza o pariente

Su segundo trimestre | 14-26 SEMANAS

Sobre su bebé:

- Ahora su bebé se puede mover y patear.
- El pelo de su bebé puede empezar a crecer.
- El bebé puede escuchar su latido del corazón y su voz.
- La piel del bebé está arrugada y cubierta de pelo fino.
- Al final del segundo trimestre, el bebé mide 11 - 14 pulgadas de largo y pesa 1 - 3 libras.



Mes 4

Mes 5

Mes 6

Sobre usted:

Podría sentir el movimiento de su bebé, que le puede ayudar a sentirse más emocionada sobre el embarazo.

Podría tener una línea oscura por el centro del abdomen (vientre) causada por cambios hormonales.

Podría experimentar más energía.

Podría empezar a tener dolor de espalda.

- A la expansión de su útero y abdomen, podría sentir dolor en el abdomen, región inguinal o muslos. También podría sentir dolores de espalda o dolor cerca del hueso pélvico causado por la presión de la cabeza del bebé, su aumento de peso y el aflojamiento de las articulaciones en estas áreas.
- Acostarse, descansar o aplicar calor puede ayudar a aliviar algunos de estos dolores.
- Si el dolor no se resuelve después de descansar, es mejor que llame a su proveedor de atención médica.

Podría notar aumento de peso.

- Para un embarazo saludable, la mayoría de mujeres deben subir de peso unos 20 - 35 libras.

Podría empezar a notar que se siente falta de aliento o tal vez no podría recuperar el aliento.

A medida de que su bebé crece dentro de usted, habría más presión sobre sus órganos, incluso los pulmones.

- Intente respirar profundamente e intente mantener una buena postura para que sus pulmones tengan espacio para ampliar.
- Podría respirar más libremente en la noche al usar una almohada extra o al dormir por un lado. Esto aliviaría la presión de las vénulas que suministran los nutrientes al feto.

Podría experimentar presión arterial alta o preeclampsia.

La preeclampsia puede empezar tan pronto como 20 semanas del embarazo en una mujer que ha tenido la presión arterial normal.

La presión arterial alta, proteínas en la orina o hinchazón de las piernas, los pies y/o las manos podría ser una indicación de preeclampsia.

- Continúe tomando muchos fluidos. El agua es lo mejor.
- Descanse cuando pueda, con los pies elevados.
- Si nota inflamación extrema repentina en alguna de estas áreas o si experimenta aumento de peso significativo rápido, llame a su proveedor de atención médica inmediatamente. Eso podría ser un signo de preeclampsia o toxemia, condiciones que podrían ser muy peligrosas para su embarazo.

Su segundo trimestre | 14-26 SEMANAS



La composición del aumento de peso durante el embarazo:

- El bebé 39%
- La sangre 22%
- El fluido amniótico 11%
- El útero 11%
- La placenta 9%
- Los senos 8%

Cosquilleo y picor

- Cosquilleo y entumecimiento de los dedos y la sensación de hinchazón de las manos son comunes.
- Estos síntomas son causados por la inflamación de tejidos alrededor de la muñeca.
- Estas sensaciones deben desaparecer después del parto.
- Quite el picor con cremas hidratantes.
- Use jabones suaves y evite duchas y baños calientes, que pueden secar la piel.

Exámenes médicos

Varios exámenes médicos prenatales se llevan a cabo en esta fase (al igual que en el primer trimestre). Estos exámenes hacen lo siguiente:

- Ayudar a chequear la salud de usted y su bebé.
- Asegurar que no haya problemas de desarrollo del bebé.
- Ayudar a identificar si su embarazo es de alto riesgo y necesita mayor evaluación.

Pregunte a su proveedor por más información sobre estas pruebas y cómo funcionan. Mientras más entienda sobre las pruebas, mejor se sentirá sobre ellas.

CONSEJO PRENATAL

La acidez es una queja común a las 26 semanas. A medida que su bebé crece, empieza a empujar contra su estómago y alguno del fluido es empujado hacia la garganta, causando dolor.

Algunos consejos para ayudar a evitar la acidez:

- No coma comidas grandes menos de 2 horas antes de dormir.
- Coma comidas pequeñas, mas frecuentemente.
- Asegure que su cabeza está elevada cuando se acuesta por la noche. Use almohadas adicionales si es necesario.

Si los síntomas continúan, hable con su proveedor.

Donación de sangre de cordón umbilical

Muchas mujeres están eligiendo a donar la sangre del cordón umbilical de sus bebés a bancos de sangre públicos. La sangre de cordón umbilical puede ser usada para tratar enfermedades mortales como leucemia, cáncer y anemia drepanocítica. Actualmente, hay una falta de sangre de cordón umbilical afroamericana e hispana. Normalmente, la sangre del cordón umbilical está tirada. Donar la sangre es sencillo e indoloro. Para más información, hable con su proveedor.

Su tercer trimestre | 27-40 SEMANAS

Sobre su bebé:

- Los ojos del bebé abren y cierran.
- Los ojos pueden responder a luz brillando a través de su vientre.
- El bebé patea y se estira.
- El pelo fino desaparece.
- El cerebro se desarrolla rápidamente.
- Al final del tercer trimestre, el bebé mide más o menos 20 pulgadas de largo y pesa 6 - 9 libras.



Mes 7



Mes 8



Mes 9

Sobre usted:

Calostro (fluido amarillento) podría gotear de sus mamas.

- El calostro es la primera leche que producen sus mamas para su bebé. Es un fluido denso, amarillento que contiene anticuerpos que protegen a los bebés contra infecciones.
- Lleve un sujetador ajustado de maternidad o lactancia para ofrecer apoyo adicional que alivia la incomodidad.
- Si las fugas se convierten en problema, puede comprar paños desechables o de tela para poner dentro del sujetador.
- Si planea a lactar, es buena idea solo lavar los pezones con agua, no con jabón. El jabón puede causar irritación y mordaz en los pezones.

- Podrían inflamarse los pies, las piernas y las manos.
- A medida que se acerca el final de su embarazo, podría notar mayor hinchazón que notaba antes, especialmente en los tobillos, los dedos y la cara.
- Continúe tomando muchos fluidos. El agua es lo mejor.
- Descanse con los pies elevados.
- Si nota inflamación extrema repentina en alguna de estas áreas o si experimenta un aumento de peso significativo rápido, llame a su proveedor de atención médica inmediatamente. Eso podría ser un signo de preeclampsia o toxemia, condiciones que podrían ser muy peligrosas para su embarazo.

Su tercer trimestre | 27-40 SEMANAS

Podría experimentar acidez.

- A medida que crece su bebe, su útero presiona su estómago y puede causar acidez, especialmente después de comer y antes de dormir.
- También podría estar estreñida, que empeora los hemorroides porque tendría que forzar el movimiento intestinal.
- Evite la alimentación grasa y frita.

- Coma 6 - 8 comidas pequeñas en vez de comidas grandes.
- Intente tomar muchos líquidos y comer suficiente granos enteros, verduras de hojas verdes oscuras crudas o cocidas, y frutas.
- También puede tomar sorbos pequeños de leche o comer pedazos pequeños de hielo.
- Si la acidez es grave y no mejora con estos consejos, hable con su proveedor de atención médica.

CONSEJO PRENATAL

Cuándo llamar a su proveedor médico:

- Si tiene una cantidad pequeña de orina oscura
- Si no puede retener líquidos
- Si tiene un corazón acelerado o con latidos fuertes
- Si vomita sangre
- Si está preocupada por los movimientos del bebe
- Si se siente mareada
- Si empieza dolor severo del abdomen
- Si tiene dolor de cabeza que no se quita



Planificar con antelación

Es buen momento para reunirse con el pediatra en su centro de salud que cuidara a su bebe después de salir del hospital. Pida que su proveedor le remita a un pediatra de ACCESS.

Mejor para el bebé

La lactancia materna beneficia a la madre y al bebé. Éste es un buen momento para hablar con su proveedor si tiene alguna pregunta sobre la lactancia materna.

Los beneficios de lactancia materna para el bebé:

- Tiene componentes nutritivos que son tranquilizantes neutrales para bebés
- Siempre está limpia y está a la temperatura apropiada
- Resulta en movimientos intestinales con olor menos fuerte y como suero de leche
- Mantiene la salud del bebé naturalmente

Los bebés amamantados son:

Más sanos desde el principio

- Tienen índices más bajos de Síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL)

Niños más sanos en el futuro

Los bebés amamantados se desarrollan en niños con:

- Menos alergias, eczema y asma
- Menos cánceres de niñez
- Menor riesgo de diabetes
- Menos casos de enfermedad de Crohn y otras enfermedades crónicas
- Índices más bajos de problemas respiratorios
- Desarrollo más saludable de la mandíbula y los dientes
- Menos cavidades
- Menor probabilidad de obesidad en el futuro

Adolescentes y adultos más sanos

Los bebés amamantados se desarrollan en adolescentes que:

- Tienen menos probabilidad de desarrollar artritis reumatoide juvenil
- Tienen menos probabilidad de desarrollar enfermedades del corazón en adultez
- Tienen menor riesgo de esclerosis múltiple
- Tienen índices más bajos del cáncer de mama pre y posmenopáusico

Beneficios de lactancia materna para la madre:



La lactancia materna puede actuar como un método natural del control de la natalidad. Pero para que esto funcione, tiene que amamantar frecuentemente y regularmente; el bebé no puede recibir alimentación suplementaria de agua o preparado; el bebé no puede usar un chupete y tiene que tener menos de seis meses de edad. Bajo estas condiciones, la lactancia materna puede ser más de 98 por ciento efectiva contra el embarazo. Hable con su médico antes de usar algún control de la natalidad para asegurar que el método que elige es seguro para usted y su bebé.

Físicamente más sana

Las madres que lactan:

- Pueden tener pérdida de peso más rápido después del parto - la lactancia materna quema 500 calorías extras al día para crear y mantener un suministro adecuado
- Pueden volver a un tamaño normal más pronto porque la lactancia materna estimula la contracción del útero
- Tienen menos sangrado posparto
- Tienen menos infecciones urinarias
- Tienen menos instancias de anemia

Emocionalmente más sana

La lactancia materna:

- Produce las hormonas calmantes naturalmente oxitocina y prolactina
- Aumenta tranquilidad, autoestima y confianza

En forma de por vida

Las madres que lactan tienen:

- Menos riesgo de cáncer de mama
- Menos riesgo de cáncer de ovario
- Menos riesgo de cáncer uterino
- Menos índices de osteoporosis y riesgo de fracturas de cadera con edad

Qué esperar



El parto puede ocurrir en cualquier momento. La mayoría de embarazos dura 38 - 42 semanas. La fecha probable de parto que su médico o partera le da es alrededor de la 40a semana de su embarazo. Su proveedor de atención médica hablará con usted sobre el parto y cómo prepararse. Hay muchas opciones diferentes para como dar la luz y cómo controlar los dolores del parto. Su médico o partera le ayudará a decidir qué será mejor para usted.

Algunas mujeres pueden experimentar el parto (pre-parto, también conocido como el parto falso) durante días o semanas. Los signos del parto son diferentes para muchas mujeres.

Señal

Aligeramiento

Reacción

El bebe baja en la pelvis. La madre siente menos presión en el estómago y los pulmones.

Qué hacer:

Espere más señales de parto.

Tapón mucoso

Moco teñido de sangre. Eso puede ocurrir por horas o semanas antes del parto.

Tenga una bolsa preparada, descanse y esté preparada cuando empieza el parto. Vaya al hospital si tiene sangrado abundante.

Dolor de espalda

Dolor de espalda que viene con cada contracción.

Descanse, pida que alguien le de un masaje, cambie de posición, aplique compresas frías, tome una ducha caliente.

Síntomas gripales

Diarrea, náuseas o calambres abdominales.

Tome líquidos.

Ruptura de la fuente

Humedad, fugas o chorro de agua de la vagina.

Vaya al hospital.

Reporte lo siguiente a su proveedor:

Color

Olor

Cantidad

Hora

Contracciones

Podría sentir dolor suave o fuerte o presión. Notará que el abdomen (útero) se aprieta.

Cronometre las contracciones.

Si no ha cumplido 37 semanas del embarazo, vaya al hospital inmediatamente si tiene signos de parto prematuro y/o si tiene contracciones que están separadas por 5 minutos.

Siga las instrucciones de su proveedor.

Tiempo y contracciones

Contracciones

¿Qué son las contracciones?

Las contracciones preparan su cuerpo para dar la luz al ayudar al bebé a descender por el canal del parto. La parte superior de su útero aprieta mientras el cuello uterino (la apertura del útero) y la parte inferior se estiran y relajan. Las contracciones se sienten como calambres o una sensación de apriete que empieza en la espalda y se mueve hasta el frente, o al revés, como una ola.

Las contracciones de práctica y del parto falso

Tan pronto como el segundo trimestre, y especialmente durante el tercer trimestre, muchas mujeres experimentan contracciones “de práctica.” A medida que se acerca el momento del parto, una mujer puede empezar “el parto falso” y experimentar contracciones que le puede hacer pensar que es hora de ir al hospital. Si va al hospital y le envían de regreso a la casa, no se sienta mal o con vergüenza. Esto pasa con muchas mujeres y más vale prevenir que lamentar.

Generalmente, con contracciones de práctica y de parto prematuro:

- El tiempo es irregular e impredecible (por ejemplo, la próxima contracción ocurre después de 10 minutos, la próxima después de 6 minutos, la próxima después de 15 minutos, y la próxima después de 2 minutos).
- No hay patrón de cuánto tiempo duran las contracciones o con cuál frecuencia.
- Varían con intensidad
- Se sienten como apriete abdominal generalizado y son más incómodas que dolorosas
- Un cambio de actividad o posición hace que las contracciones disminuyen o paren
- Disminuyen y luego desaparecen completamente
- No hay aparición con sangre y membranas no se rompen

Para aliviar las contracciones de práctica y del parto falso, puede intentar:

- Cambiar de posiciones; acostarse si ha estado de pie o dar un paseo si ha estado sentada o acostada
- Tomar un baño o una ducha cálida durante 30 minutos o menos
- Descansar y hacer algo relajante, como ver una película, escuchar música o leer
- Tomar agua, porque las contracciones pueden ser provocadas por una falta de agua
- Tomar una taza cálida de té de hierbas o leche

Si ninguna de estas actividades le ayuda a aliviar sus contracciones, comuníquese con su proveedor.

Contracciones del parto verdaderas

- Son regulares y siguen un patrón predecible (como cada 8 minutos)
- Gradualmente se acercan
- Se vuelven más fuertes con tiempo
- Cada contracción se siente comenzando en la parte inferior de la espalda y luego girando hacia el frente, o al revés
- Cambiar de actividades o posiciones no las disminuye ni las para
- Puede haber una aparición con sangre, y membranas se puede romper
- Sus contracciones podrían empezar a sentir cómo calambres menstruales o dolor de espalda de la parte inferior que viene y va cada 20 - 30 minutos. Gradualmente, el dolor o los calambres se vuelven más fuertes y duran más.

Cuando las contracciones están separadas por 5 minutos, es hora de ir al hospital.

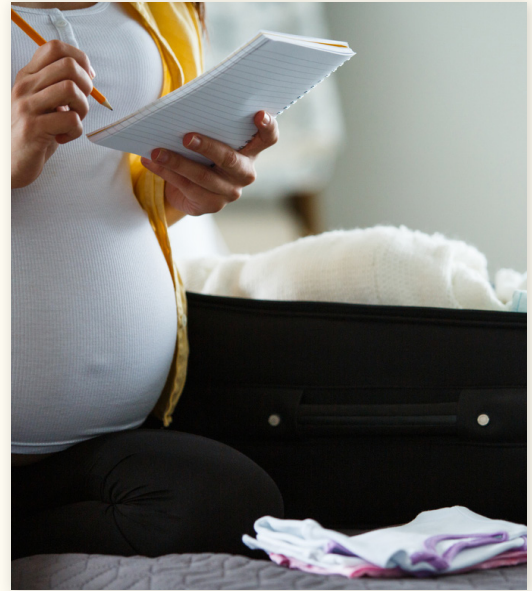
Cronometrando contracciones

La mejor manera para medir la regularidad de las contracciones es cronometrarlas. Usando un reloj, escriba la hora que empieza la primera contracción, cuantos segundos o minutos dura, la hora que empieza la próxima, etcétera.

Preparando para el parto

Lista para la madre:

- Programar una cita posparto
- Tarjeta de seguro
- Pintalabios/bálsamo labial
- Calcetines calientes
- Loción o aceite para un masaje (si le gusta)
- Bata (opcional)
- Zapatillas
- Liga para sujetar su cabello
- Uno o dos sujetadores (sujetadores de lactancia con abertura frontal si planea amamantar a su bebe)
- Ropa interior (3 - 4)
- Elementos de higiene personal (cepillo de dientes, pasta dental, peine, cepillo, desodorante, champú, jabón, etcétera)
- Lista de teléfonos y personas a quién llamar después del parto
- Cosméticos
- Ropa para regresar a casa (ropa suelta)



Lista para el bebé

- Gorrito para bebé
- Ropa para regresar a casa y manta para el bebe
- Asiento de coche (favor de instalar el asiento en el coche antes del parto)

Después del nacimiento del bebé

Después de dar a luz, la vigilarán por cualquier problema como demasiado sangrado. Le harán un chequeo a su bebé para medir su temperatura, respiración, latido del corazón, nivel de actividad, apariencia, etcétera. Van a limpiar los dos. Después, usted y el bebé se deben relajar y dormir - aun si este emocionada y no tiene ganas de dormir.

Si tiene cualquier preocupación sobre cómo cuidar a su bebé en casa, hable con su proveedor antes de llevarlo a casa.



Básicos de la lactancia (en el hospital)

Asegurese de mencionarle al personal del hospital que planea amamantar a su bebé. El mejor momento para empezar es dentro de los primeros 30 minutos después del nacimiento. El personal de enfermería y/o la partera debe ayudarle a posicionar al bebé, asegúrese de estar piel con piel, y amamante unos minutos. Es recomendado poner al bebé sobre su abdomen o pecho para el contacto piel a piel inmediatamente después del nacimiento. El contacto piel a piel ayuda a regular la temperatura del bebé, promueve la unión y proporciona comodidad para el bebé y la madre.

Algunos pasos importantes para una lactancia materna exitosa:

- Cuando posiciona el bebé, asegure que la boca del bebé está bien abierta, tomando la mayor cantidad de la areola (la parte oscura del seno) posible. No debe haber dolor al agarrarse.
- Amamante el bebé cada 2 - 3 horas. (Durante los primeros uno o dos días, es posible que el bebé esté cansado.)
- Al principio su leche se llama calostro y contiene todo lo que necesita su bebé en este momento.
- No de ningún biberón o fórmula al bebé. Esto puede hacer que el bebé se confunda con el pezón, lo que hace la lactancia más difícil. Intente alimentar al bebé con su leche materna con una cuchara o taza si la suplementación es necesaria.
- Use calor húmedo si sus senos se hinchan y llenan. También debe usar un extractor de leche para expresar la leche. Esto hará que sea más fácil para el bebé agarrarse.
- Su leche madura llegará después de 3 - 4 días y sentirá que los senos se llenarán más.
- Pida ayuda.

Regresar a casa



Hay muchas alegrías emocionantes y desafíos que conlleva traer un nuevo bebé a la casa. ACCESS está aquí para ayudarle con estos cambios.

Su familia

Espere que cambien roles y relaciones familiares a medida que se adapta la familia al nuevo miembro. Hable con los niños mayores en casa antes de la llegada del bebé sobre su nuevo hermano o hermana. También es importante que reciba apoyo de su familia y amigos al ajustarse al nuevo rol como madre. ACCESS tiene trabajadores sociales clínicos licenciados, psicólogos, psiquiatras y administradores de cuidado. Adicionalmente, trabajamos con un red de organizaciones de la salud del comportamiento que pueden ayudar a usted y su familia durante este gran cambio de vida.

Le van a dar atención especial a usted y su bebé si el bebé nace por cesárea, temprano, después de un parto difícil, con un peso del nacimiento bajo o con cualquier otra complicación.

Su casa

Antes de salir del hospital, su casa debe tener algunas cosas esenciales para la llegada del bebé. El bebé necesitará un lugar seguro, cálido y tranquilo para dormir. Puede incluir una cuna, un cesto o cama a su lado (algo que adhiere a su cama) para dormir seguro. Necesitará pañales y mantas para mantener abrigado y protegido a su bebé. Si va a alimentarlo con biberón, debe tener un suministro de preparado y biberones en casa listo para la llegada del bebé.

Su coche

Asegure que el coche tenga un asiento de bebé para el viaje a casa. Ponga el asiento de bebé en un asiento trasero y coloque seguramente con el cinturón de seguridad. Asegurese de seguir las instrucciones del asiento de bebé con cuidado.

COSAS IMPORTANTES PARA SU BEBÉ EN CASA

- Termómetro infantil (sin mercurio)
- Bulbo de succión
- Suministro de pañales
- Toallitas húmedas
- Vaselina
- Almohadas extras
- Cuna o cesto

Cuidar a un recién nacido



Elija un pediatra para su bebé

Su recién nacido tiene necesidades de salud especiales que son diferentes de las de un adulto, y es importante que elija un pediatra - un médico que se especializa en la salud de niños - para cuidar la salud de su hijo. ACCESS tiene pediatras certificados, muchos de los cuales hablan español y otros idiomas, que pueden ayudar a su hijo a crecer lo más saludable posible. El nuevo médico de su hijo proporcionará chequeos regulares, consejos nutritivos, orientación sobre enfermedades infantiles comunes y las inmunizaciones que necesita su hijo para luchar contra las enfermedades mortales.

Antes de salir del hospital, debe programar una visita para el bebé una semana después del nacimiento.

Las inmunizaciones para su bebé

Las inmunizaciones son importantes para luchar contra enfermedades infantiles que el cuerpo del bebé no es suficientemente fuerte para combatir por sí mismo. Es recomendado que su hijo reciba las siguientes inmunizaciones antes de cumplir dos años de edad:

- **Hep A and B** – protege contra enfermedades hepáticas Hepatitis A y B
- **MMR** – protege contra el sarampión, las paperas, la rubéola (sarampión alemán)
- **Vacuna antipoliomielítica (IPV)** – protege contra el polio
- **DTP** – la difteria, la tosferina y el tétanos
- **Hib** – protege contra Haemophilus influenzae tipo b (que causa meningitis espinal)
- **HBV** – protege contra hepatitis B
- **Varicela** – protege contra la varicela
- **PCV** – protege contra la neumonía y meningitis, infecciones de la sangre, el pulmón y el cerebro

Favor de revisar la sección de inmunizaciones para más información detallada.

Cuidarse después del parto

El proceso de recuperación

Después del parto vaginal, usted y su bebé quedarán en el hospital uno o dos días para recuperarse.

Es importante que su proveedor le vea dentro de 2 o 3 semanas después del parto y otra vez por lo menos una vez 6 semanas postparto. Querrán verle poco después del nacimiento para asegurarse de que se está recuperando adecuadamente y para hablar de los temas como la lactancia materna, la depresión postparto y ansiedad, control de la natalidad y control de enfermedades crónicas.

Antes de salir del hospital, programe estas citas con su proveedor.

Cómo cuidar su cuerpo post parto

Se ha sometido a muchos cambios físicos y emocionales durante su embarazo y el nacimiento de su bebé. Tiene que cuidarse bien mientras se recupera.

Descanse mucho. Duerma cuando duerme el bebé. Tenga la cama del bebé cerca de la suya para la alimentación en la noche.

Coma una dieta saludable y equilibrada. Esto es específicamente importante para las madres amamantando. Tome agua, leche y jugos de fruta adecuados.

Concéntrese en cuidarse a sí misma y a su bebé.

Durante las primeras semanas, pídale a su pareja, parientes y amigos que le ayuden en la casa. También pueden cuidar al bebé mientras ducha o toma una siesta y pueden ayudarlo a acostumbrarse a su nueva rutina. Si tiene que alimentar al bebé o se cansa mientras tiene visitantes en casa, puede disculparse.

SÍNTOMAS COMÚNES DURANTE LAS PRIMERAS SEMANAS POST PARTO:

- Descarga vaginal con sangre que cambia de color café a blanco durante las primeras dos semanas post parto.
- Área vaginal sensible
- Contracciones dolorosas que continúan después del parto (en lo que el útero regresa a su tamaño original)
- Senos sensibles e hinchados (en lo que producen leche)
- Cansancio y dolor muscular

Use un brassiere con buen soporte. El calor húmedo le ayudará con la hinchazón si está amamantando frecuentemente. Compresas frías también pueden ayudar a aliviar la hinchazón y el dolor si no está amamantando.

Salga por unos minutos cada día. Puede empezar caminando y empezar un poco de ejercicio suave según el consejo de su proveedor.

Retome actividades normales cuando pueda.

Siga las instrucciones de su proveedor de atención médica cuidadosamente.

Cuidando a su periné (área vaginal)

Si tiene puntos, mantenga el área limpia y seca. Si se siente incómoda, puede usar productos proporcionados por el hospital o su proveedor. Sumergirse en una tina limpia puede proporcionar alivio.

Recuperación después de una cesárea



Si dio a luz por una cesárea, ha tenido una cirugía importante y necesitará tiempo y cuidados extra para sanar. Se quedará en el hospital por 2 a 5 días después de la operación, dependiendo de cómo responde a la medicación analgésica y su habilidad de caminar. Su proveedor controlará su progreso, decidirá cuándo puede regresar a casa y le dará instrucciones especiales para cuidarse en casa.

- Generalmente, necesita mucho descanso y tiempo de recuperación. Asegúrese de seguir todas las instrucciones de su médico.
- Después de regresar a casa, tu nivel de actividad debe mantenerse bajo. No levante nada más pesado que su bebé. Pase la mayoría de su tiempo descansando.
- Hable con su médico sobre los tipos de medicamento analgésico que son apropiados para usted, especialmente si está amamantando.
- A medida que su útero se encoge a su tamaño normal, experimentará sangrado abundante de sangre roja brillante llamado loquios. Esto debería cambiar con tiempo a un color rosa pálido o rojo oscuro, y eventualmente a un color amarillento o claro. El sangrado debería disminuir con tiempo, pero loquios puede aumentar con actividad o cambios de posición. Puede usar su loquios como guía para asegurarse de que no está haciendo demasiado.
- Camine con cuidado para evitar esforzarse el abdomen. Podría necesitar ayuda subiendo y bajando las escaleras.
- Asegúrese de que está tomando suficiente líquidos (agua y jugos de fruta) y come comidas saludables que le dan energía.
- Tenga los suministros de alimentación y el cambiador del bebé cerca para que no tenga que levantarse demasiado para amamantar o cambiar al bebé.
- Asegúrese de que asiste a todas sus revisiones de la herida de la incisión para que su médico pueda asegurar que no haya signos de infecciones.

COSAS QUE EVITAR DESPUÉS DE UNA CESÁREA:

- El sexo, hasta que diga su médico que es seguro
- Usar tampones o duchas
- Tomar baños, hasta que se sane su herida y no este sangrando
- Piscinas y jacuzzis públicos
- Levantar cosas mas pesadas que su bebé
- Usar las escaleras
- Manejar, por unas semanas
- Hacer ejercicio o otras actividades extenuantes, hasta que diga su médico que pueda

El proceso de recuperación

- Pida a su pareja, sus familiares y sus amigos que le ayuden con las tareas de la casa y en el cuidado del bebé y otros niños.
- Le tomará algunas semanas para volver a su rutina normal. Sea paciente y dele tiempo para descansar y sanar completamente.
- Tome más tiempo todos los días para sentarse y unirse con su bebé.
- Comuníquese con su proveedor de atención médica si tiene dificultad con la lactancia materna.
- Hable de sus sentimientos con una persona de apoyo - su pareja, sus familiares y sus amigos - y hable de cómo se siente con el nacimiento.
- ACCESS tiene trabajadores sociales clínicos licenciados, psicólogos y una red de organizaciones de salud del comportamiento que pueden ayudarle a usted y su familia durante este tiempo.

SEÑALES DE ADVERTENCIA

Llame a su proveedor inmediatamente si:

- El sangrado empapa más de una toalla sanitaria en una hora o ve a grandes coágulos de sangre
- Nota enrojecimiento, hinchazón o sensibilidad alrededor de su herida de incisión
- Dolor repentino en el área de la herida que puede incluir flujo de pus
- Fiebre de más de 100.4°F
- Dolor de cabeza grave que empieza inmediatamente después del parto y no se mejora
- Mal olor o flujo vaginal
- Zona dolorosa o roja en sus senos que puede ser acompañado de síntomas gripales
- Zona inflamada, roja, dolorosa y/o cálida en las pantorrillas de sus piernas
- Sensación de quemarse al orinar, o sangre en la orina
- Erupción o urticaria
- Sentirse ansiosa, apanicada y/o deprimida

Alimentación infantil

Consejos para la lactancia

- Los bebés que amamantan se alimentan “a demanda.” Esto puede significar cada hora o cada 2-3 horas. Siga las señales de su bebe.
- Asegúrese de eructar al bebe cuando lo transfiere de un seno al otro. También necesitará eructar al bebe al final de la alimentación.
- La mayoría de bebés amamantan 15 - 20 minutos en cada seno. Sin embargo, pueden tardar más.
- Si se pregunta si tiene suficiente leche, intenta contar pañales mojados. Debe haber por lo menos 6 - 8 pañales mojados y 3 panales con desechos sólidos todos los días.
- Si se siente dolor del pezón, intente repositionar al bebé. Algunas posiciones incluyen:
 - Barriga a barriga
 - Acostarse de lado
 - Futbol americano (el bebe se sostiene como una bola de fútbol, con las piernas retenidas debajo del brazo)
- Después de amamantar, deje los pezones al aire libre. También puede aplicar un poco de leche materna al pezón o usar lanolina.
- Si tiene alguna dificultad o pregunta, ACCESS tiene asesores en lactancia materna disponibles para ayudarle. Llame a su proveedor para una referencia.

CONSEJOS PARA DAR BIBERÓN:

- Encuentre tiempo para darle contacto piel a piel a su bebe. El otro padre del bebe puede hacerlo también.
- Use biberones y pezones esterilizados. Esto se puede hacer por hervirlos en agua por 5 minutos.
- Nunca caliente la leche en el microondas. Esto puede causar puntos calientes en la leche que pueden quemar al bebe.
- Siga con cuidado las instrucciones de mezclar el preparado con el agua.
- Eructe al bebe después de cada 2 - 3 onzas y otra vez al final de la alimentación.
- Abraze a su bebe durante la alimentación. Recuerde, nunca apoye la botella.



Depresión postparto y “Baby Blues”

¿Qué son “Baby Blues”?

Muchas mujeres experimentan los “baby blues” durante los primeros días y semanas después de dar a luz. Esta es una reacción natural a la emoción y las emociones crecientes del embarazo y nacimiento. Los “baby blues” normalmente tienen los siguientes síntomas, a pesar de que cada mujer puede experimentar estos síntomas de manera diferente.

- Sentimientos de decepción
- Llorar sin razón conocida
- Irritabilidad
- Impaciencia
- Ansiedad
- Inquietud

Estos sentimientos normalmente se van por sí mismo después de unos días

¿Qué es la depresión postparto?

La depresión posparto dura más y es mucho más seria que los “baby blues.”

Nadie sabe exactamente lo que causa la depresión posparto. Es probable que intervengan muchos factores, como el cambio de roles familiares, cambios hormonales en su cuerpo, el estrés, una historia de depresión, enfermedades mentales y problemas familiares en casa.

Si cree que tiene depresión posparto, hable con su proveedor inmediatamente. ACCESS tiene trabajadores sociales clínicos licenciados, psicólogos, y psiquiatras que pueden ayudar a usted y su familia durante este tiempo. Pueden proporcionar orientación, terapia, control del estrés, entrenamiento de relajación, grupos de apoyo y medicamento, si es necesario.

Ansiedad

Es común que las mujeres luchen con la depresión posparto y/o trastornos de ansiedad. Ataques de pánico y ansiedad generalizada son más comunes durante el embarazo y el periodo posparto. Su proveedor puede ofrecer tratamiento si necesita ayuda.

DEPRESIÓN POSTPARTO

Llame a su proveedor inmediatamente si está experimentando:

- Tristeza y desesperanza
- Fatiga extrema o agotamiento
- Confusión, baja concentración o pérdida de memoria
- Miedo de dañar a su bebé o a sí mismo
- Cambios de humor
- Poco apetito sexual
- Sentimientos de culpabilidad y/o sentirse mal con sí mismo
- Llanto incontrolable sin razón
- Preocuparse demasiado por su bebé
- Cambios repentinos del apetito
- Durmiendo mal
- Sentimientos de resentimiento
- Sentirse sola

Métodos anticonceptivos

Es posible que no desee quedar embarazada poco después de dar a luz o desee espaciar los futuros embarazos. Ahora se recomienda que las mujeres espacien sus embarazos por lo menos 18-24 meses para dar tiempo a sus cuerpos a recuperarse. Los métodos anticonceptivos pueden ayudar a prevenir el embarazo hasta estar preparada para tener otro niño. Hable con su pareja y su proveedor sobre sus planes.

Planificación familiar

Una planificación familiar es una decisión sobre tener o no tener hijos. Incluye cuántos hijos y cuándo tenerlos. También ayuda a planificar el espaciamiento de sus embarazos o prevenir el embarazo antes de estar lista.

Conteste las siguientes preguntas:

¿Cuál es su plan para prevenir los embarazos antes de estar lista para otro bebé?

¿Cuántos años quiere tener cuando tenga el próximo bebé?

¿Cuántos hijos quiere tener?

¿Qué tan espaciados quiere tener a sus hijos?

¿Qué hará si queda embarazada antes de estar lista?

CONSEJOS SOBRE MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

Hay muchos métodos anticonceptivos y cada método tiene sus pros y contras. Algunos métodos funcionan mejor que otros y no todos le protegerán del VIH u otras enfermedades transmitidas sexualmente.

¿Cuál método anticonceptivo es el correcto para mí?

Los anticonceptivos hormonales funcionan dándole al cuerpo ciertas hormonas que previenen la liberación de un óvulo de sus ovarios a su útero. También puede hacer al útero que sea un lugar “hostil” para esperma. Hay muchas variedades de anticonceptivos hormonales.

Los anticonceptivos no hormonales previenen el embarazo poniendo un obstáculo físico entre el esperma y el óvulo, o ayudando a matar al esperma. Estos métodos no usan hormonas, entonces no interfieren en el ciclo mensual natural.

Hable con su proveedor de ACCESS para encontrar el mejor método anticonceptivo para usted.

Inmunizaciones

¿Qué son inmunizaciones?

Los niños que tienen menos de cinco años de edad tienen sistemas inmunológicos débiles y pueden contraer enfermedades fácilmente. Enfermedades serias son muy peligrosas para los niños y aún pueden matarlos. Inmunizaciones (vacunaciones o inyecciones) ayudan al fortalecimiento del sistema inmunológico de su hijo y desarrollar defensas contra gérmenes que pueden ser demasiado fuertes para sus cuerpos.

¿Cuántas inyecciones necesita mi hijo?

Las inmunizaciones son recomendadas antes de 2 años y pueden ser administradas en 5 visitas al médico o centro de salud.

- 1 inyección contra el sarampión, las paperas, la rubéola (MMR)
- 4 inyecciones contra Haemophilus influenzae tipo b (HiB)
- 3 inyecciones contra el polio
- 4 inyecciones contra la difteria, la tosferina y el tétanos (DTaP)
- 3 inyecciones contra la enfermedad hepática (Hep B)
- 1 inyecciones contra la varicela
- Inyecciones contra el gripe según sea necesario

¿Cuándo debe recibir sus inyecciones?

Las inmunizaciones son dadas al nacimiento, entre 2 - 16 meses de edad, y otra vez a los 2, 4 y 6 años de edad. Dosis refuerzos de algunas inmunizaciones son necesarios otra vez entre los 4 y 6 años, y algunos niños pueden necesitar inyecciones extras de algunas inmunizaciones. Chequee con su médico o proveedor de atención médica para más información.



¿Qué pasa si mi hijo está atrasado en sus vacunas?

A pesar de que es importante vacunar a su hijo a tiempo, **nunca es demasiado tarde para empezar a vacunar**. Hable con su médico o proveedor de atención médica para regularizar a su hijo.

¿Las inmunizaciones son seguras?

Si, muy seguras. Muchas pueden ser administradas a la vez y aun si el niño está enfermo. Pero, como cualquier medicamento, las inmunizaciones pueden causar reacciones leves - como fiebre leve, dolor del brazo o erupción leve - que pueden desaparecer pronto. En general, las vacunas son de los medicamentos más eficientes y seguros que existen. Algunos niños no deben recibir ciertas vacunas o deben recibirlas espaciadas. Hable con su pediatra para saber qué necesita su hijo.

¿Las inmunizaciones cuestan mucho?

En ACCESS, puede recibir las inmunizaciones de su hijo a un costo bajo. Una escala de tarifa es disponible para aquellos sin seguro. Aceptamos una variedad de planes de seguro comerciales, Medicaid y Medicare. Si no tiene seguro, nuestro equipo de especialistas de beneficios puede trabajar con usted para ver si es elegible para cualquier cobertura de seguro y ayudarlo con otros beneficios.

Inmunizaciones

Al nacer	HepB	
2 meses	HepB (1-2 mos) + DTaP + PCV + Hib + Polio + RV1	
4 meses	DTaP + PCV + Hib + Polio + RV	
6 meses	HepB (6-18 mos*) + DTaP + PCV + Hib + Polio (6-18 mos*) + RV	(Influenza) 6 mos through 18 years**
12 meses	MMR (12-15 mos*) + PCV (12-15 mos*) + Hib (12-15 mos*) + Varicella (12-15 mos*) + HepA (12-23 mos*)	(Influenza) 6 mos through 18 years**
15 meses	DTaP (15-18 mos*)	(Influenza) 6 mos through 18 years**

* Estas son las edades en las cuales se debe vacunar

** Niños de 6 meses o más deben recibir la vacuna contra la influenza cada temporada de influenza. Si es la primera vez que se vacuna a un niño de entre 6 meses y 8 años con la vacuna de influenza, debe recibir dos dosis separadas por 4 semanas o más. Si el niño sólo recibe una dosis en la primera temporada, él o ella debe recibir dos dosis la próxima temporada, si todavía tiene menos de 9 años. Pregunte al pediatra si una segunda dosis es necesaria.

Descripciones de las vacunas

- HepB:** protege contra la enfermedad hepática Hepatitis B
- DTaP:** protege contra la difteria, la tosferina y el tétanos
- Hib:** protege contra Haemophilus influenzae type b
- PCV:** protege contra la neumonía y el meningitis, infecciones de la sangre, el pulmón y el cerebro
- Polio:** protege contra la poliomielitis
- RV:** protege contra el rotavirus
- Influenza:** protege contra la influenza
- MMR:** protege contra el sarampión, las paperas, la rubéola (sarampión alemán)
- Varicella:** protege contra la varicela
- HepA:** protege contra hepatitis A

Puede haber alguna variación del programa de inmunizaciones de su hijo basado en las preferencias del proveedor de su hijo. Si tiene cualquier pregunta, su proveedor puede hablar sobre las inmunizaciones con usted.

NOTE: Si su hijo pierde una inyección, no tiene que empezar de nuevo, solo vuelve al médico para la próxima inyección. El médico le ayudará a mantener a su hijo actualizado con sus vacunaciones.

For more information, call toll free **1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)**
or visit <http://www.cdc.gov/vaccines>

The recommended immunization schedules for children birth through 18 years old are approved by the Centers for Disease Control and Prevention (<http://www.cdc.gov/vaccines/recs/acip>), the American Academy of Pediatrics (<http://www.aap.org>), and the American Academy of Family Physicians (<http://www.aafp.org>).



**U.S. Department of
Health and Human Services**
Centers for Disease
Control and Prevention

Contactos y recursos claves

American Academy of Pediatrics

630.626.6000

www.healthychildren.org/spanish

American Association of Blood Banks

301.907.6977

www.aabb.org

Apoyo de Lactancia

Si quiere asistencia con la lactancia materna, llame al **312.733.8722**.

Apoyo de la Administración del Cuidado

Para asistencia durante el embarazo y el primer año de vida de su bebé, llame al **312.733.8722**.

Atención Prenatal

Para encontrar un OB-Gyn o partera certificada cerca de usted, llame al **1.866.267.2353**.

Control Toxicológico

Si ha sido envenenado, llame al **1.800.222.1222**.

National Marrow Donor Program

800.627.7692

www.bethematch.org

Servicios de Emergencia

Si experimenta una emergencia médica, llame al **911**.

WIC

844.901.0962

Su Proveedor

(Escriba aquí el número de su médico o partera para siempre tenerlo)

Su Pediatra

(Escriba aquí el número del pediatra de su bebé para siempre tenerlo)

Mi record prenatal

Análisis Iniciales		
FECHA	ANÁLISIS	RESULTADO
	Blood Type, Rh	
	Antibody Screen	
	Hgb/Hct	
	HepBsAg	
	RPR	
	Rubella	
	HIV	
	Pap smear	
	GC	
	Chlamydia	
	Hgb electrophoresis	
	Urine Culture	
	Other	

Análisis Opcionales		
FECHA	ANÁLISIS	RESULTADO
	BUN study	
	AFP4	
	Cystic Fibrosis	

Análisis del 2do - 3er Trimestre		
FECHA	ANÁLISIS	RESULTADO
	Glucola	
	3 hr GTT	
	CBC	
	RPR	
	RPR	
	Rhogam	
	GBBS	

