



Preparación para la llegada de su bebé

Su guía personal para los cuidados durante el embarazo y el posparto



Nuestra Misión

Dignity Health y nuestras Congregaciones Patrocinadoras estamos dedicados a promover el ministerio de sanación de Jesús. Dedicamos nuestros recursos a:

- Brindar atención médica de alta calidad con compasión y servicios clínicos asequibles;
- Servir y defender a nuestros hermanos y hermanas pobres y marginados; y
- Colaborar con otros en la comunidad para mejorar la calidad de vida.

La salud de su bebé

El proveedor de su bebé: _____

Teléfono: _____

Correo electrónico: _____

Contacto de emergencia: _____

Chandler Regional Medical Center



1955 W. Frye Rd., Chandler, AZ 85224
480.728.3000

Mercy Gilbert Medical Center



3555 S. Val Vista Dr., Gilbert, AZ 85297
480.728.8000

Felicitaciones

Usted está a punto de comenzar un camino feliz y saludable a través del embarazo, el nacimiento y la maternidad. Este es el comienzo de un período inolvidable de su vida, y nosotros trabajaremos para hacer de este momento algo que usted pueda atesorar para siempre.

CÓMO UTILIZAR ESTE CUADERNILLO

Los sentimientos y emociones que usted experimentará durante los próximos meses y años serán únicos y personales. Es por eso que son tan especiales. Pero hay algunas cosas que usted probablemente puede esperar, para las cuales puede prepararse y disfrutar a lo largo de este camino. Hemos preparado este cuadernillo a los fines de aprovechar al máximo este importante período. Este recurso es una herramienta que le podrá ayudar a comprender el embarazo, a prepararse para el nacimiento de su bebé y a mantenerse segura una vez que vuelva a su hogar.

A medida que avanza en la lectura, es posible que desee tomar notas o escribir las preguntas que usted quiera realizar a su proveedor de atención de salud.

También encontrará incluida en este cuadernillo, información importante para leer con anticipación y para llevar con usted cuando usted vaya al hospital para el nacimiento de su bebé. El cuadernillo también le presentará opciones con respecto al Trabajo de Parto y al Nacimiento y le informará que esperar.

Descargo de responsabilidad: La impresión del contenido de este cuadernillo es sólo para uso personal y se encuentra prohibida su distribución. La información contenida en este cuadernillo no tiene por objetivo ser utilizada como consejo médico ni reemplazar la información proporcionada por un médico.

Estimados futuros padres

Felicitaciones por el futuro nacimiento de su bebé. Sabemos que éste es un momento muy especial para usted y nos gustaría brindarle apoyo durante este proceso. Esta guía la/lo prepara para el parto de su bebé en Dignity Health. Nuestros hospitales se encuentran acreditados por la Comisión Conjunta, que es el organismo que establece altos estándares para los hospitales, incluso en el tema de seguridad de los pacientes.

Nuestros Centros de Maternidad Familiar incluyen nuestra Unidad de Trabajo de Parto y Parto, la Unidad de Cuidados Centrados en la Familia, la Sala de Cuidados Especiales para Recién Nacidos y la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales (sólo disponible en algunos centros de maternidad). En nuestros Centros de Maternidad Familiar usted encontrará un personal de excelencia, dedicado a la salud de todas nuestras mamás, bebés y familias.

En Dignity Health, estamos dedicados a educar y ayudar a los futuros padres y madres como usted a los fines de prepararse para recibir a su nuevo bebé, ya sea el primero o el octavo. Ofrecemos una variedad de clases, tales como Preparación para el parto, El arte de amamantar, la Clase para cuidados del bebé llamada Mimar a su bebé, Preparación para el parto en adolescentes y Grupos de apoyo para mamás con dificultades de depresión posparto o que requieran ayuda adicional con el amamantamiento. Además, también tenemos una variedad de clases y programas para la seguridad de la comunidad, como Mantener seguros a los niños, Clínicas acerca del asiento de seguridad para Automóviles y Niñera segura. Todas nuestras clases tendrán un rol importante en su preparación para el camino que tiene por delante.

Si usted desea registrarse para alguna de nuestras clases, hacer un recorrido por nuestro Centro de Maternidad Familiar o si necesita ayuda para elegir un médico o para realizar el registro previo para su estadía en el hospital, por favor visítenos en línea en dignityhealth.org/mybabyAZ y seleccione clases y eventos o comuníquese al **480.728.5414**.

ÍNDICE

Le damos la bienvenida	1
La estadía en el hospital	
Atención prenatal	3
Pruebas prenatales	
Señales de advertencia	
Trabajo de parto prematuro	
Embarazos de alto riesgo	
En caso de enfermedad	
Embarazo sano	9
Nutrición	
Cansancio por ejercicio	
Fumar	
Abuso de sustancias	
Malestares comunes y soluciones	
Educación prenatal	17
Ejercicios de respiración	
Sólo para padres	23
Su función en el trabajo de parto y el parto	
Lista de preparación para el hospital	25
Conceptos básicos del amamantamiento	26
Preparación para el amamantamiento	
Comenzar a amamantar	
Problemas y desafíos	
Nutrición para el cuidado	
Lista de recursos sobre amamantamiento para madres que trabajan y amamantan	
Cambios emocionales después del parto	29
Cambios emocionales (trastornos del estado de ánimo perinatales)	
Mantener sano y seguro al bebé	32
Seguridad en la carretera/Asientos de seguridad para niños	

UBICACIONES DE DIGNITY HEALTH EAST VALLEY

Centros de maternidad

Chandler Regional Medical Center
1955 W. Frye Rd.
Chandler, AZ 85224
480.728.3000

Mercy Gilbert Medical Center
3555 S. Val Vista Dr.
Gilbert, AZ 85296
480.728.8000

Centros de atención de urgencia

Ahwatukee
4545 E. Chandler Blvd.
Phoenix, AZ 85044
480.728.4000

Gilbert
1501 N. Gilbert Rd.
Gilbert, AZ 85234
480.728.4100

Maricopa
20750 N. John Wayne Pkwy.
Maricopa, AZ 85139
520.233.2468

Queen Creek
7205 S. Power Rd., Ste. 101
Queen Creek, AZ 85242
480.728.6000

Salas de emergencia autónomas

Ahwatukee
4328 E. Chandler Blvd.
Phoenix, AZ 85048
480.454.3630

Chandler
2977 E. Germann Rd.
Chandler, AZ 85286
480.732.7540

Chandler McQueen
1064 E. Ray Rd.
Chandler, AZ 85225
480.494.5100

Gilbert
4760 E. Germann Rd.
Gilbert, AZ 85297
602.900.4870

Mesa-Baseline
1910 S. Gilbert Rd.
Mesa, AZ 85204
480.410.6150

Mesa
1833 N. Power Rd.
Mesa, AZ 85205
480.398.7340

San Tan Valley
1419 W. Hunt Hwy.
San Tan Valley, AZ 85143
480.245.4300

Tempe
5125 S. Rural Rd.
Tempe, AZ 85282
480.306.8780





Bienvenidos

SALUDO DE NUESTROS CENTROS DE MATERNIDAD FAMILIAR

Desde su primera visita a nuestros hospitales hasta el nacimiento de su bebé, nuestro objetivo es hacer de este momento un evento familiar muy especial. Salas de parto privadas son cálidas y acogedoras. Cada habitación está equipada con la última tecnología y modernas comodidades. Nuestros médicos y enfermeras también lo impresionarán. La invitamos a recorrer cualquiera de nuestros Centros de Maternidad y a explorar la gran cantidad de clases prenatales y de parto que ofrecemos, a los fines de ayudarla a prepararse para la llegada de su bebé.

Nuestros Centros de Maternidad Familiar han sido diseñados para permitirle a usted y a los miembros de su familia vivir el nacimiento de su bebé en un ambiente cómodo. El Centro de Maternidad Familiar cuenta con las siguientes tres áreas principales:

Suites de Trabajo de parto, Parto y Recuperación: En circunstancias normales, usted tendrá su trabajo de parto, su parto y su recuperación en una de estas suites. Cada suite es privada y cuenta con una cama multiposicional de parto (para que usted no tenga que cambiar de cama al momento del parto), un baño privado con ducha, equipamiento de monitoreo fetal de avanzada (que controla los latidos cardíacos de su bebé y sus contracciones) y todo el equipamiento necesario para cuidar de usted y su bebé.

Si su bebé nacerá por cesárea, usted dará a luz en una sala quirúrgica especialmente equipada para este propósito.

Cuidados centrados en la familia: Después del nacimiento, nuestro equipo de proveedores cuidará de usted y de su bebé como una unidad. Esto es lo que se denomina Cuidados centrados en la familia. Todas las habitaciones son privadas y cuentan con baño, ducha, televisión y teléfono.

Sala de Recién Nacidos: En la mayoría de los casos, los recién nacidos saludables compartirán la habitación con su madre. La Sala de recién nacidos se encuentra reservada para bebés con problemas de salud leves o que requieren asistencia adicional durante los primeros días. Nuestro objetivo es que usted tenga al bebé con usted la mayor cantidad de tiempo posible para facilitar el proceso de creación de lazos.

PREPARARSE PARA LA LLEGADA DEL BEBÉ

Su admisión y el parto serán mucho más fáciles si usted completa los siguientes pasos antes de la fecha probable de parto de su bebé.

Recorrido por el Centro de maternidad: Planifique un recorrido por nuestros Centros de maternidad para familiarizarse con las instalaciones y para saber qué esperar. La invitamos a recorrer nuestro Centro de Maternidad Familiar acerca de su sexto mes de embarazo. Para informaciones con respecto al recorrido, por favor visite dignityhealth.org/mybabyAZ o comuníquese al **480.728.5414** de lunes a viernes en el horario de 8 a.m. a 5:30 p.m.

Registro previo: Ahorre su tiempo realizando un registro previo para su estadía en el hospital. Le ofrecemos una forma cómoda para acelerar su proceso de registro y recopilar su información de seguro y otra información importante antes de que usted venga al hospital. Usted puede realizar el registro previo por correo, en forma telefónica, personalmente en el hospital o ingresando en línea en dignityhealth.org/mybabyAZ y seleccionando el hospital de su preferencia en la sección de recorridos.

Hacer los arreglos para pagar su parte de la factura del hospital: Muchos planes de seguro no cubren la totalidad de la factura hospitalaria. Comuníquese con su representante de seguro para informarse con respecto a su cobertura. Si usted no tiene seguro o si su seguro no cubre la totalidad de su factura, usted necesitará concertar una cita con Servicios financieros para pacientes a los fines de pagar el remanente. Nosotros le ayudaremos a realizar los arreglos para pagar de un modo conveniente su parte a través de un plan de pagos pre-establecido o mediante un pago con tarjeta de crédito. Llame al 480.728.4300 para más información.

Elegir un médico para su bebé: Un pediatra o médico de la familia debe ver a su recién nacido en el hospital. Lo mejor es elegir al médico con varios meses de anticipación a la fecha probable de parto consultando con su obstetra y con su compañía de seguros al tomar esta decisión. Con frecuencia, su bebé será examinado por un hospitalista (un médico miembro del personal) y después usted realizará un seguimiento con el médico de su bebé después del alta. Si necesita encontrar un médico, llame al 1.888.482.6041 o visítenos en línea en dignityhealth.org/Arizona.

Asistir a las clases prenatales: Dignity Health ofrece una variedad de clases desde Preparación para el parto hasta Mantener seguros a los niños. Todas nuestras clases le ayudarán a aumentar su conocimiento y comodidad con su nuevo bebé. Se exige realizar una inscripción y lo más recomendable es llamar y programar las clases en su quinto o sexto mes de embarazo. Para obtener más información acerca de las clases o para registrarse, por favor visite dignityhealth.org/azce. Para obtener una descripción de las clases, consulte la sección de Educación prenatal en esta guía.

Instalación de asientos de seguridad para niños: Es obligatorio que todos los bebés abandonen el hospital en un asiento de seguridad para niños. Asegúrese de adquirir uno y hacerlo instalar antes de la fecha estimada de parto de su bebé.



Atención prenatal

Uno de los pasos inmediatos que usted puede tomar para asegurar que usted y su bebé se mantengan saludables durante el embarazo es obtener atención prenatal en forma regular. Además de mantener una salud adecuada para los dos, colocarse bajo los cuidados de un médico tan pronto como usted tiene noticia de su embarazo le brinda la oportunidad de recibir educación, le proporciona recursos para responder sus preguntas y le ofrece apoyo y tranquilidad.

Esta sección cubre los siguientes temas relacionados con los cuidados prenatales:

- Exámenes prenatales
- Signos de advertencia
- Trabajo de parto prematuro
- Embarazos de alto riesgo
- Si usted se enferma

Contar con los servicios de un médico calificado y seguir sus consejos e indicaciones es el primer paso en la dirección correcta.

EXÁMENES PRENATALES

Los cuidados prenatales han avanzado mucho en las últimas décadas. Su madre probablemente no tuvo los beneficios de algunos de los exámenes más sofisticados disponibles hoy en día, como la amniocentesis, la muestra de vellosidades coriónicas o el ultrasonido. Dependiendo de su edad, sus antecedentes y su estado general de salud, su médico podrá recomendar la realización de varios exámenes prenatales durante su embarazo para determinar el progreso de su bebé y el suyo. Los exámenes prenatales más comunes incluyen:

Amniocentesis La amniocentesis es un procedimiento en el cual se extrae una muestra de líquido amniótico y se analiza para determinar si existen anomalías genéticas que puedan indicar la presencia de ciertos defectos de nacimiento, como por ejemplo el Síndrome de Down. La amniocentesis en general se utiliza en pacientes mayores de 35 años. Otras candidatas para la amniocentesis son las mujeres (o padres) con antecedentes de afecciones genéticamente heredadas como la anemia drepanocítica, la enfermedad de Tay-Sach, la Corea de Huntington o hemofilia; mujeres que han tenido bebés con anomalías genéticas o defectos en el tubo neural, mujeres que han recibido resultados positivos de exámenes prenatales como alfa-fetoproteína (AFP) o para ayudar a determinar la maduración de los pulmones en el feto. La amniocentesis no se realiza en forma de rutina en todas las mujeres embarazadas y existen ciertos riesgos asociados con este procedimiento. Su médico le informará si usted es candidata para una amniocentesis y hablará con usted acerca de los riesgos y ventajas de este examen.

Alfa-fetoproteína (AFP) El examen AFP (también conocido bajo el nombre de Alfa-fetoproteína en suero materno) es una evaluación de rutina que generalmente se realiza entre las semanas 16 y 18 de embarazo. Se extrae una muestra de sangre de la madre y se analiza para determinar los niveles de AFP en su organismo. Distintos niveles de AFP en el torrente sanguíneo de la madre pueden ser un indicador de un defecto de nacimiento en particular, como por ejemplo el Síndrome de Down o la espina bífida. Algunos médicos consideran que este examen tiene un alto porcentaje de resultados falso-positivos (dicho de otra forma, que no hay ningún problema) y por lo tanto no lo ofrecen; otros médicos lo dejan a criterio de la paciente. Converse con su médico con respecto a la conveniencia del examen de AFP y si es recomendable para usted.

Muestras de vellosidades coriónicas (CVS): El examen de CVS utiliza muestras de células tomadas de las vellosidades coriónicas, las cuales son pequeñas proyecciones en el corion, a los fines de evaluar defectos genéticos en el bebé por nacer. (El corion es la membrana que luego formará el lado del feto de la placenta). El examen de CVS ofrece ventajas por sobre la amniocentesis debido a que se puede realizar antes (a las 8 a 12 semanas) durante el embarazo.

El examen de CVS no se realiza en forma de rutina en todas las mujeres embarazadas debido a que existen ciertos riesgos asociados con este procedimiento. Su médico le informará si usted es candidata para un examen de CVS y hablará con usted acerca de los riesgos y ventajas de este examen.

Tolerancia a la glucosa: El examen de tolerancia a la glucosa es una prueba de rutina que se utiliza para determinar si usted ha desarrollado diabetes gestacional. La glucosa es un azúcar simple que es importante para su salud y el desarrollo de su bebé. La diabetes gestacional se produce cuando su cuerpo no puede convertir la glucosa en energía. El examen de tolerancia a la glucosa generalmente se realiza alrededor de las 28 semanas, hacia el comienzo del último trimestre. Un técnico de laboratorio le extrae sangre, luego le da a beber un líquido con un alto contenido en glucosa. Después de una hora, se extrae sangre nuevamente y se analiza. Dependiendo de los resultados, puede ser que necesite realizar un nuevo examen que puede durar aproximadamente tres horas. Si se confirma que usted tiene diabetes gestacional, su médico diseñará un plan para manejar su afección hasta el momento de nacimiento de su bebé. (La mayoría de las mujeres se recuperan completamente de la diabetes gestacional luego de dar a luz).

Estreptococo del grupo B (GBS): El GBS es una bacteria peligrosa que puede tener efectos devastadores en los pulmones, la sangre y algunos órganos del bebé. La mujer embarazada portadora de GBS corre el riesgo de contagiar la bacteria a su bebé durante el parto, ya que la bacteria puede colonizar el intestino inferior y la vagina. Por tal motivo, algunos médicos evalúan a todas sus pacientes para detectar la presencia de GBS. El examen se realiza en una muestra de mucosidad que se obtiene durante un examen pélvico, generalmente entre la semana 35 y 37 de embarazo. Si sus resultados de las pruebas son positivos, hable con su médico acerca de lo que usted puede hacer para evitar el contagio de GBS a su bebé durante el parto.

Ultrasonido: El examen de ultrasonido se realiza en forma de rutina alrededor de la semana 18 de embarazo. En un embarazo normal, el ultrasonido se utiliza para determinar si el bebé se está desarrollando normalmente, el tamaño del bebé, la precisión de la fecha de parto, la cantidad de líquido, sexo del bebé y otras cosas. El ultrasonido puede realizarse más temprano o más tarde en el embarazo si existen dudas o preocupaciones con respecto al desarrollo del bebé. Esta tecnología funciona haciendo rebotar ondas de sonido contra las estructuras internas, permitiendo al técnico ver qué sucede dentro del cuerpo de la madre en un monitor que se encuentra conectado a la máquina de ultrasonido. El ultrasonido es un método muy seguro de obtener información con respecto a su embarazo. Su médico puede tener el equipo para realizar un ultrasonido en su propio consultorio o puede tener un contrato con una compañía que brinda el servicio de ultrasonido. Su médico le aconsejará cuándo debe realizarse un ultrasonido.



SEÑALES DE ADVERTENCIA

Nadie desea pensar que algo puede salir mal con su embarazo, pero conocer las señales de problemas es importante; eso puede marcar la diferencia y salvar la vida de su bebé o la suya propia.

Llame a su médico inmediatamente si se presenta cualquiera de los siguientes síntomas: Su médico le brindará guía que puede incluir obtener cuidados en el Departamento de emergencias o en la Unidad de Trabajo de Parto y Partos.

- Sangrado vaginal intenso
- Hinchazón repentina de la cara o los dedos
- Dolor de cabeza intenso y continuo
- Visión borrosa o disminuida
- Mareos o desmayo
- Vómitos continuos
- Escalofríos o fiebre (100.4° o superior)
- Dolor o irritación al orinar
- Goteo o chorro de líquido por la vagina antes de su fecha probable de parto
- Cambio en la frecuencia o intensidad de los movimientos fetales (ya sea un gran aumento de la actividad, una marcada disminución de la actividad o la ausencia de movimiento fetal). Los bebés generalmente se mueven de cuatro a seis veces por hora.
- Dolor abdominal repentino, intenso y/o constante
- Mucha presión en la zona pélvica o una sensación para agacharse y pujar

Estos son solo algunas de las señales de advertencia más comunes. Cada mujer y cada embarazo es diferente; siga siempre el consejo de su médico, ya que su médico es quien la conoce mejor a usted y a su salud.

TRABAJO DE PARTO PREMATURO

El trabajo de parto prematuro se define como el trabajo de parto que comienza antes de la semana 37 de embarazo. El trabajo de parto prematuro constituye una preocupación, ya que los bebés que nacen antes de las 37 semanas gestación pueden tener bajo peso de nacimiento (menos de 5½ libras) u otras complicaciones, todo lo cual puede provocar problemas de salud.

Factores de riesgo

Si bien no está claro qué produce el trabajo de parto prematuro, existen ciertos factores de riesgo que han sido identificados:

- Nacimiento prematuro anterior
- Múltiples fetos (mellizos, trillizos o más)
- Antecedentes de aborto espontáneo o de otro tipo
- Infecciones en el líquido amniótico o en la membrana fetal
- Exceso de líquido amniótico
- Problemas o anomalías en el útero o la placenta materna
- Enfermedades graves de la madre
- Presión arterial alta en la madre
- Deshidratación e infecciones en el tracto urinario

SEÑALES DE ADVERTENCIA DE TRABAJO DE PARTO PREMATURO

Si usted sufre cualquiera de las siguientes señales de advertencia, podría estar sufriendo un trabajo de parto prematuro. Llame a su médico de inmediato si usted presenta:

Contracciones uterinas cada 10 minutos, o más de cuatro contracciones en una hora. Es posible que usted tenga no otras señales de advertencia, pero si usted presenta contracciones a intervalos regulares de 10 minutos, o incluso con mayor frecuencia, busque atención médica de inmediato.

Calambres similares a los menstruales en la parte baja del abdomen; el dolor puede ser constante o puede aparecer y desaparecer.

Dolores de espalda bajos y sordos debajo de la línea de la cintura; el dolor puede ser constante o puede aparecer y desaparecer.

Presión pélvica que se siente como si el bebé estuviera empujando hacia abajo; la presión aparece y desaparece.

Calambres abdominales; con o sin diarrea.

Aumento o cambio en las secreciones vaginales; secreción acuosa o levemente sanguinolenta, con una consistencia mucosa y un volumen mayor al usual (también se lo conoce como show de sangre, estas secreciones pueden tener una apariencia rosada con rayas color sangre).

Nota: Muchas mujeres sufren los síntomas antes mencionados en algún punto de su embarazo. Sus síntomas particulares pueden no indicar trabajo de parto prematuro, pero es mejor informar a su médico para que el médico decida cuáles son los mejores pasos a seguir en base a su situación personal.

TRABAJO DE PARTO PREMATURO

Si usted tiene un trabajo de parto prematuro, su médico hablará con usted acerca de las opciones. Se consideran varios factores al momento de determinar cómo tratar el trabajo de parto prematuro, incluso los riesgos tanto para la madre como para el bebé si se detiene el trabajo de parto o si se lo permite continuar para que se produzca el parto. Los tratamientos típicos para el trabajo de parto prematuro incluyen la hidratación, el descanso en la cama, ya sea en el hospital o en el hogar, y la administración de medicamentos. Su médico la ayudará a determinar cuál es la opción apropiada para usted y su bebé.

EMBARAZOS DE ALTO RIESGO

Existen muchos factores que definen a un embarazo como de alto riesgo. Entre otras cosas, un embarazo se considera de alto riesgo si la madre está embarazada de múltiples fetos o sufre de una afección médica grave preexistente, como cáncer, diabetes o presión arterial elevada. El hecho de haber sufrido múltiples abortos espontáneos también es un factor que caracteriza a un embarazo de alto riesgo.

También existen situaciones que se presentan hacia el fin del embarazo que son consideradas de alto riesgo, como la presentación de nalgas, diabetes gestacional y preeclampsia, o hipertensión inducida por el embarazo.

Si su médico determina que el suyo es un embarazo de alto riesgo, le ordenará seguir una serie de instrucciones específicas. Es extremadamente importante para su salud y la de su bebé que usted siga las instrucciones de su médico completamente y que informe cualquier señal de problemas en forma inmediata. Si usted necesita un especialista en medicina materno-fetal, por favor comuníquese al 1.800.420.2880.



SI USTED SE ENFERMA

Todas las personas se enferman ocasionalmente, y las mujeres embarazadas no son la excepción. Naturalmente, usted debería hacer todo lo posible para evitar enfermarse. Por ejemplo, lavarse las manos con frecuencia, evitar el contacto con personas enfermas y tomar vitaminas prenatales.

Si se enferma, probablemente haya escuchado que “no puede tomar nada” para aliviar sus síntomas porque usted está embarazada. Afortunadamente, eso no es verdad para todas las mujeres. Si su embarazo progresa normalmente y su salud general es buena, su médico le recomendará ciertos tipos de medicamentos de venta sin receta que no producirán daños en su bebé por nacer en el caso en que usted tenga un resfrío, alergias o un malestar estomacal; sin embargo, no tome ningún medicamento o suplementos medicinales alternativos durante su embarazo si no ha sido autorizado o recomendado por su médico.

Resfríos, gripe y otras enfermedades respiratorias

- Obtenga descanso adicional ante el primer síntoma de resfrío para evitar la posibilidad de una infección secundaria, como la bronquitis.
- Eleve su cabeza mientras se encuentra recostada o mientras duerme para poder respirar con mayor facilidad.
- Aliméntese bien, aunque no tenga voluntad de comer; una nutrición adecuada la ayudará a combatir la enfermedad.
- Beba líquidos - un mínimo de ocho vasos de 8 onzas de líquidos, lo cual incluye agua, jugos y sopas - para evitar la deshidratación e intente mantener húmedos sus conductos nasales.
- Utilice un humidificador, que también mantiene sus pasajes nasales húmedos y le facilitará la respiración.
- Haga gárgaras de agua salada para aliviar el dolor de garganta.
- Si tiene fiebre, tome duchas o baños con agua fresca, beba líquidos fríos y utilice ropas livianas. (No tome aspirina porque puede ser perjudicial para el bebé, en especial en el tercer trimestre. Si su fiebre alcanza los 100.4 ° o más, llame a su médico inmediatamente).

Problemas estomacales (Gastrointestinales)

- Hable de sus síntomas con su médico. Asegúrese de informarle si tiene fiebre.
- Descanse.
- Beba abundante cantidad de líquidos - todo lo que usted pueda tolerar - para evitar la deshidratación producida por los vómitos y la diarrea. En general, lo mejor es tomar bebidas deportivas, jugos, caldos claros y paletas de helado.
- Cambie su dieta. Si usted tiene un virus estomacal, no es buena idea comer por unas horas después del inicio de los síntomas, porque probablemente no podrá retener nada en el estómago. Pero cuando considere que puede retener algo en el estómago, intente primero con líquidos claros, luego galletas de agua, tostadas secas, arroz, puré de manzana o bananas.
- Tome sus vitaminas prenatales cuando piense que es menos probable que no las pueda retener.

Si usted sufre otros síntomas de enfermedades que son más graves que un simple resfrío o malestar estomacal, llame a su médico para recibir consejo y/o instrucciones.



Embarazo sano

El embarazo puede ser el momento de mayor alegría en la vida de una mujer. A medida que avanzan los meses, usted se sorprenderá una y otra vez por la forma en que la naturaleza y el cuerpo humano trabajan juntos para producir una nueva vida. Es realmente un milagro.

Evidentemente, el objetivo de todo embarazo es una mamá saludable y un bebé saludable. Afortunadamente, la vida moderna en la que vivimos, con sus grandes conocimientos médicos, nuevas tecnologías y suministros de agua y alimentos seguros, hacen que lograr este objetivo resulte más fácil que antes. Conocemos más que en cualquier otro momento de nuestra historia con respecto a lo que en realidad sucede durante la concepción y el embarazo. Por ejemplo, varias décadas atrás las mujeres embarazadas (y sus médicos) no estaban conscientes del riesgo que fumar produce durante el embarazo, o de los efectos del alcohol sobre los bebés por nacer. Ni siquiera sabíamos de la importancia del ácido fólico en el desarrollo del bebé por nacer hasta los años 80s.

Esta sección cubre temas importantes para ayudar a asegurar un embarazo saludable para usted y su bebé

- Nutrición
- Ejercicio
- Estrés
- Tabaquismo
- Abuso de sustancias
- Malestares comunes y soluciones

El cuidado de sí misma nunca ha sido tan importante para su bienestar y el de su bebé. Cuando usted se alimenta adecuadamente, hace ejercicios, se abstiene de fumar, tomar alcohol y otras sustancias y descansa lo suficiente, no sólo se sentirá mejor durante su embarazo, sino que también tendrá la satisfacción que proviene de saber que usted le está dando el mejor comienzo posible para su bebé.

NUTRICIÓN

La única cosa acerca del embarazo que usted puede controlar por sobre todo lo demás es la forma en la cual usted se cuida a sí misma. Naturalmente, lo que usted come juega un papel muy importante. Después de todo, usted está comiendo para dos en este momento, lo cual significa que lo que usted incorpora a su cuerpo también afecta a su bebé por nacer.

¿Qué debería comer?

La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA) ha establecido una pirámide alimentaria para las mujeres embarazadas que está diseñada sobre la base de la pirámide alimentaria estándar. El Plan de Comidas Diarias para las mamás embarazadas tiene cantidades ligeramente superiores de alimentos durante el segundo y tercer trimestre debido a que usted tiene necesidades nutricionales cambiantes. Este es un Plan general. Es posible que usted necesite más o menos de lo que el Plan indica. * Generalmente, la dieta de una mujer embarazada debería incluir:

Grupo alimentario	Primer trimestre	Segundo y tercer trimestre	Qué cuenta como 1 taza o 1 onza?	Recuerde
Coma esta cantidad de cada grupo alimentario en forma diaria.*				
Verduras	2 1/2 tazas	3 tazas	1 taza de verduras crudas o cocidas o jugo 100% natural 2 tazas de verduras de hojas crudas	Sirva la mitad de su plato con frutas y verduras. Elija una variedad. Coma más verduras de color verde oscuro, rojo y naranja, además de frijoles y guisantes.
Frutas	2 tazas	2 tazas	1 taza de frutas o jugo 100% natural 1/2 taza de frutas secas	
Granos	6 onzas	8 onzas	1 rodaja de pan 1 onza de cereal listo para comer 1/2 taza de cereal, arroz o pasta cocida	Al menos la mitad de sus cereales deberían ser integrales. Elija granos integrales en lugar de cereales refinados.
Lácteos	3 tazas	3 tazas	1 taza de leche 8 onzas de yogur 1 1/2 onza de queso natural 2 onzas de queso procesado	Reemplace la leche y los lácteos con alto contenido de grasas por opciones con bajo contenido de grasas o descremados.
Alimentos con proteínas	5 1/2 onzas	6 1/2 onzas	1 onza de carne magra, ave o mariscos 1/4 de taza de frijoles cocidos 1/2 onza de frutos secos o 1 huevo 1 cucharada de mantequilla de maní	Vaya variando sus elecciones de alimentos con proteínas. Incluya mariscos, frijoles, guisantes y frutos secos y semillas sin sal.

*Si no está aumentando de peso, o si sube muy lentamente, es probable que necesite comer un poco más de cada grupo alimentario. Si usted aumentando demasiado rápido, es posible que necesite reducir la cantidad de “calorías vacías” que usted está ingiriendo. Hable con su médico acerca de cualquier preocupación con respecto a su alimentación y a su aumento de peso durante el embarazo.

Existen ciertos nutrientes que son absolutamente esenciales para una salud materno-fetal óptima durante el embarazo: calcio, hierro, proteínas y ácido fólico.

- El calcio ayuda a formar dientes y huesos sanos y usted debería consumir 1000 miligramos (mg) de calcio en forma diaria.
- El hierro ayuda a transportar oxígeno a través de su torrente sanguíneo y el de su bebé. Muy poco hierro puede provocar anemia, lo cual la hace sentir somnolienta y débil y los casos más graves pueden retardar el desarrollo de su bebé.
- Las proteínas ayudan a formar los tejidos de su bebé y colaboran en el desarrollo del cerebro del bebé. Usted debería consumir al menos 60 gramos o tres porciones de proteínas todos los días.
- El ácido fólico previene ciertos tipos de defectos de nacimiento. En realidad, debería haber comenzado a tomar suplementos de ácido fólico o agregado ácido fólico en su dieta antes de quedar embarazada y es importante que usted consuma suficiente ácido fólico durante el primer trimestre de su embarazo, cuando los sistemas y órganos vitales del bebé se encuentran en formación. Usted debería consumir al menos 400 microgramos (mcg) de ácido fólico diariamente.
- Debería tomar una vitamina prenatal a diario mientras usted está embarazada. Su médico le recomendará una para usted.

Otra cosa para tener en cuenta para una nutrición ideal mientras usted está embarazada: beba al menos ocho vasos de 8 onzas de agua, jugo o leche todos los días. Usted necesita líquidos adicionales para ayudar a aumentar su volumen sanguíneo, para mantenerse hidratada y para evitar o aliviar el estreñimiento.

Los alimentos que debe evitar durante el embarazo incluyen la cafeína y el alcohol. No está claro cuánta cafeína afecta a su bebé por nacer, pero sí sabemos que el consumo de alcohol puede retardar el desarrollo de su bebé y causar Síndrome Fetal Alcohólico, lo cual produce complicaciones de por vida para su hijo.

Aumento de peso

Comer por dos va de la mano con la preocupación más grande no relacionada con la salud del bebé para la mayoría de las madres durante el embarazo: ¿Cuánto aumentaré de peso? Casi todas las futuras madres deberían aumentar de peso, dependiendo del peso que tuvieran al momento de quedar embarazadas.

La siguiente tabla representa el aumento de peso típico durante el embarazo:

El bebé:	7-8 libras.
La placenta:	1-2 libras.
Reservas nutricionales de la madre:	7-10 libras.
Aumento del flujo sanguíneo:	4 libras.
Aumento de líquidos corporales:	4 libras.
Líquido amniótico:	2 libras.
Aumento de las mamas:	2 libras.
Crecimiento del útero:	2 libras.

Una cosa que debe recordar mientras se encuentra embarazada - usted come por dos, pero no por dos adultos. La mayoría de las mujeres sólo necesita consumir unas 300 calorías adicionales por día mientras está embarazada. Consulte a su médico con respecto a recomendaciones alimentarias específicas dependiendo de su peso y estado general de salud.

EJERCICIOS

Hacer ejercicio en forma diaria produce beneficios para todos, incluso para las mujeres embarazadas. Las investigaciones han demostrado que las mujeres embarazadas que hacen ejercicios de forma moderada tienen más probabilidades de tener un parto más fácil, de recuperarse más rápido y de perder peso con mayor velocidad después del parto. También tienen mayores probabilidades de sentirse mejor y estar más cómodas durante el embarazo.

Cuando planifique su rutina de ejercicios, elija actividades no demasiado exigentes, como por ejemplo caminar, nadar, yoga, bicicleta fija. Algunos centros de deporte ofrecen clases de ejercicios prenatales. Durante el embarazo, evite los deportes de contacto y las actividades de riesgo como el esquí o montar a caballo. Siempre consulte con su médico antes de iniciar cualquier programa de ejercicios.

EL ESTRÉS Y EL EMBARAZO

Aunque el embarazo es un momento muy especial para la mujer y su familia, también puede ser un momento de mayor estrés. Esto puede provenir de los cambios fisiológicos, así como también de los ajustes diarios en el hogar y el trabajo.

Para todos, el estrés produce cambios en el cuerpo. Estos cambios incluyen: mayor tensión muscular, respiración acelerada, ritmo cardíaco más rápido y aumento de la presión sanguínea. El estrés crónico puede causar problemas físicos y emocionales que van desde la fatiga hasta el insomnio, úlceras y enfermedad cardíaca. Sin embargo, algunos cambios sencillos en el estilo de vida y técnicas de relajación, pueden mantener el estrés a un nivel manejable.



El estrés y las complicaciones en el embarazo

Existe alguna evidencia que un exceso de estrés en la madre durante el embarazo puede contribuir a un trabajo de parto y un nacimiento prematuros. Los estudios indican que un estrés psicológico extremo puede jugar un rol en el bajo peso al momento del nacimiento.

March of Dimes recomienda que las mujeres que se encuentren preocupadas con la cantidad de estrés en cualquier momento de su embarazo deberían consultar con su proveedor de salud.

Las presiones únicas del embarazo

El embarazo agrega un nuevo grupo de presiones a la atareada vida de la mujer. La mujer atraviesa profundos cambios emocionales al pensar acerca del nacimiento de su bebé y las responsabilidades de la maternidad. Además, muchas mujeres embarazadas sufren de ansiedad debido a las incomodidades físicas del embarazo tales como náuseas, fatiga, inflamación y dolores de espalda. Estas preocupaciones pueden minimizarse con la información específica que le proporciona su médico o educador en salud con respecto a cómo lidiar con estos cambios, así como también la tranquilidad de que estos síntomas son temporarios.

Los cambios en los niveles hormonales también afectan el estado psicológico de la mujer. Los cambios hormonales y químicos pueden ser en parte responsables de los cambios de estado de ánimo que tienen lugar durante el embarazo. Estos cambios pueden hacer que los mecanismos normales de adaptación de la mujer resulten menos efectivos.

Otros factores también afectan la capacidad de la persona para lidiar con el estrés y determinar si un evento estresante se transformará en una crisis. Ellos incluyen la personalidad, la salud mental y física, las condiciones de vida, el estado económico, la madurez y el apoyo de las otras personas.

Técnicas para reducir el estrés

Algunos cambios simples en la actitud y el comportamiento pueden ayudar a reducir la tensión para la mujer. Los mecanismos positivos para lidiar con situaciones incluyen una percepción realista del evento, una discusión abierta del mismo y un intento para solucionar el problema. El primer paso para aliviar la tensión es identificar los cambios y presiones en su vida.

- ¿Qué cambios se están produciendo debido al embarazo? ¿Qué diferencias físicas y emocionales están ocurriendo? ¿Están cambiando las relaciones con su pareja, familiares, amigos y compañeros de trabajo?
- ¿Qué presiones sufre en su ambiente? Los desafíos particulares para la mujer embarazada en su lugar de trabajo pueden incluir: carga de trabajo poco realista, ruido excesivo, exceso de personas o interrupciones, largos períodos de pie o sentada, sentirse cansada y no contar con un lugar para descansar o programar citas médicas en un día laboral atareado.
- ¿A qué presiones se está sometiendo usted misma? ¿Está tratando de convertirse en la mujer maravilla, intentando lograr todo lo que hacía antes de quedar embarazada?

A continuación, usted debe lidiar con las presiones que ha descubierto.

- Examine sus objetivos para determinar si son realistas en su situación actual. Establezca las prioridades y posponga o delegue las tareas innecesarias.
- Negocie plazos realistas con sus superiores.
- Analice su lugar de trabajo para encontrar maneras de controlar temas irritantes como el ruido excesivo.
- Aprenda a comunicarse más efectivamente y a pedir lo que necesita. Los compañeros de trabajo a menudo pueden brindar un valioso sistema de apoyo.

Sistemas de apoyo

Afortunadamente, la mayoría de las mujeres puede adaptarse con facilidad a los cambios psicológicos del embarazo y encontrar apoyo en el aliento de sus cónyuges y familiares.

Los futuros padres también pueden experimentar una mayor presión debido a la preocupación con respecto a las responsabilidades financieras adicionales o al deseo de tener tiempo libre para acompañar a su esposa a las citas con el médico. Tener compañeros de trabajo comprensivos puede resultar una gran ayuda para estos hombres que reciben una menor cantidad de atención por parte de sus esposas durante el embarazo.

Programas de relajación

Las técnicas para el control del estrés tales como el biofeedback, la meditación y otros programas de autoconocimiento pueden ayudar a aliviar el estrés. Al igual que un programa de ejercicios. Nadar y caminar pueden resultar especialmente beneficiosos para las mujeres embarazadas.

Las técnicas de relajación que se enseñan en las clases de educación sobre el parto pueden ser utilizadas en muchas otras situaciones estresantes - tanto por la futura mamá como el papá. Estas clases además ayudan a reducir la ansiedad al educar a la pareja sobre lo que sucederá durante el trabajo de parto y la crianza, así como también mediante el apoyo mutuo por parte de otros futuros padres y madres.

La comunicación es esencial

La mayoría de las mujeres embarazadas puede continuar trabajando hasta aproximadamente dos semanas antes de su fecha de parto. Algunas deciden trabajar hasta el momento en que ingresan al trabajo de parto. Debido a que el estrés puede jugar un papel importante en el embarazo, las mujeres deberían hablar acerca de sus sentimientos y compartir sus preocupaciones tanto en el hogar como en el trabajo. El bienestar emocional complementará un embarazo saludable.

TABAQUISMO

El humo del tabaco es extremadamente peligroso para los bebés por nacer. Las mujeres que fuman durante el embarazo tienen muchas más probabilidades de dar a luz a un bebé prematuro o con bajo peso al momento del nacimiento. Además, debido a que fumar reduce el flujo de oxígeno y otros nutrientes al

feto en desarrollo, las fumadoras se encuentran en mayor riesgo de abortos espontáneos, embarazos ectópicos, nacimiento sin vida y Síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS) después del nacimiento del bebé. La nicotina también impide la absorción de calcio, vitamina C y otras vitaminas y minerales que son necesarios para el desarrollo del feto. Fumar cigarrillos y la exposición pasiva al humo del cigarrillo durante el embarazo aumenta mucho el riesgo de trabajo de parto prematuro y de nacimiento prematuro.

Una vez que se encuentre en casa, un ambiente libre de humo es uno de los mejores regalos que usted puede darle a su bebé. La exposición pasiva al humo del cigarrillo contribuye a problemas respiratorios en los niños, incluso el asma, y también puede contribuir al SIDS. El fumar también aumenta mucho los riesgos de incendios en su hogar y puede causarle quemaduras a usted, así como también a los objetos y personas a su alrededor (incluso a su recién nacido).

Evite todo el humo del tabaco mientras usted está embarazada, incluso la exposición pasiva al humo. Si fuma, deje de hacerlo. Si su pareja fuma, pídale que deje de hacerlo o que al menos evite fumar cerca suyo (y de su bebé cuando haya nacido). Consulte la sección de Recursos donde encontrará información con respecto a programas para dejar de fumar.

Nota: Es mejor dejar de fumar antes del embarazo. Si bien pueden utilizarse parches de nicotina para dejar de fumar, los parches (o cualquier clase de nicotina) no se encuentran recomendados durante el embarazo. Si una mujer queda embarazada mientras es fumadora, puede reducir los factores de riesgo para el bebé dejando de fumar lo antes posible.



ABUSO DE SUSTANCIAS

Evite el uso de alcohol o drogas ilegales mientras usted se encuentra embarazada. Dichas sustancias son peligrosas tanto para usted como para su bebé y pueden causar defectos de nacimiento, trabajo de parto prematuro, bajo peso de nacimiento, Síndrome Fetal Alcohólico (FAS) y muchos otros problemas, incluso muerte de la madre o el feto. No existe una buena razón para utilizar drogas ilegales en ningún momento, pero el embarazo debería ser un buen motivo para abandonarlas. Consulte la sección de Recursos donde encontrará información con respecto a programas de rehabilitación. Su médico también puede brindarle asistencia para obtener la ayuda que usted necesita.

COPING WITH THE DISCOMFORTS OF PREGNANCY

Náuseas

- Coma cuatro o cinco comidas pequeñas por día en lugar de tres comidas grandes.
- No deje que su estómago se llene.
- Coma galletas saladas antes de levantarse de la cama.
- Coma una comida bien equilibrada - en especial alimentos con alto contenido de vitamina B.
- Beba abundante cantidad de agua entre las comidas, pero límite la cantidad durante la comida.
- Evite los alimentos con olor fuerte.
- Evite los alimentos grasosos o picantes.

Fatiga

- Preste atención a su cuerpo. ¡Descanse!
- Intente hacer algún tipo de hacer ejercicio cada día.

Congestión nasal

- Intente utilizar gotas de solución salina para la nariz.

Dolor de espalda

- Mantenga una postura adecuada.
- Siempre use un buen mecanismo corporal.
- Intente realizar ejercicios de inclinación de la pelvis.
- Descanse con frecuencia.
- Utilice zapatos de taco bajo o sin taco.
- Al recostarse, coloque una almohada debajo de sus rodillas para que se encuentren más altas que sus caderas.
- Al sentarse, mantenga sus pies elevados; una banqueta pequeña a menudo resulta útil.
- Al estar de pie, apoye un pie 2 o 3 pulgadas más alto que el otro.

Estreñimiento

- Coma verduras crudas y frutas, ciruelas, granos integrales y cereales de salvado.
- Ejercicios - caminar es un ejercicio especialmente bueno durante el embarazo.
- Beba al menos ocho vasos de 8 onzas de agua cada día.
- Beba una taza de agua tibia cuando se levanta por la mañana.
- Nunca posponga un movimiento intestinal.

Calambres en las piernas

- Su pareja puede colocar el pie de mamá en la palma de su mano y luego utilizar el antebrazo para empujar la planta del pie hacia el cuerpo de mamá.
- Ajuste la relación de calcio/fósforo - hable con su médico.
- Eleve sus piernas a intervalos regulares durante el día con los dedos del pie apuntando hacia arriba y hacia su nariz.
- Ayude a evitar los calambres realizando estiramientos de pantorrilla.

Acidez

- Ingiera comidas pequeñas de manera frecuente.
- Evite los alimentos con muchas grasas y picantes.
- Evite acostarse inmediatamente después de una comida; utilice almohadas para inclinar levemente su cuerpo.
- Evite las bebidas heladas, muy calientes o gasificadas.

Falta de aire

- Mantenga una postura correcta.
- Use un buen mecanismo corporal.
- Duerma elevando el torso con algunas almohadas.

Inflamación en las piernas/pies

- Aumente la ingesta de líquidos.
- Permanezca sentada en lugar de parada o recostada en lugar de sentada, eleve los pies varias veces al día o cuando le sea posible.
- Haga giros con los pies.
- Camine o nade con regularidad.
- Coma tres porciones de proteínas diariamente.
- Si usted se despierta en la mañana con inflamación, llame a su médico.

Venas con varices

- Eleve las piernas en ángulo recto con el cuerpo de dos a cinco minutos por día.
- Use medias de soporte, pero evite las medias panty con bombacha ajustada, pantalones ajustados, fajas o cualquier prenda con elástico ancho ajustado para el control del estómago.
- Intente realizar un baño tibio para aliviar las piernas.
- Evite estar de pie con las rodillas trabadas o sentada con las piernas cruzadas.

Hemorroides

- Evite el estreñimiento y hacer fuerza.
- Realice ejercicios de Kegel para la circulación.
- Aplique compresas de hamamelis.
- Siéntese en asientos firmes.
- Recuéstese para realizar descansos breves con sus caderas elevadas sobre una almohada.

Dificultad para dormir

- No coma inmediatamente antes de acostarse.
- Beba un vaso de leche tibia una hora antes de ir a dormir.
- Tome un baño antes de ir a la cama.
- Realice técnicas de relajación.

Mareos

- Cambie de posición lentamente; realice elongación, especialmente cuando se levanta.
- Coma comidas en forma regular y beba al menos ocho vasos de 8 onzas de agua cada día.
- No se exponga al sol.
- Informe a su médico con respecto a sus mareos.

Educación prenatal

Ahora que espera un bebé, aprenderá mucho sobre los cambios que experimentarán su cuerpo y su bebé en los próximos meses. Es probable que reciba muchos consejos e información de amigos, familiares, conocidos y personas que ni siquiera conoce. Algunos de ellos serán precisos y otros, no. Para bien o para mal, es su tarea tomar los consejos que tengan información útil para usted.

Por supuesto que su médico o proveedor de atención médica es una excelente fuente de información, y debería confiar en él o en ella para contestar todas sus preguntas. También puede contar con los programas de educación prenatal en Dignity Health para obtener información precisa y responder sus preguntas. Creemos que las madres (y los padres) informados toman mejores decisiones sobre su atención y, así, viven embarazos mejores y más felices.

Dignity Health ofrece varios cursos, desde cursos sobre preparación para el parto hasta cómo mantener seguros a los niños. Todas nuestras clases le permitirán sentirse informada y cómoda con su nuevo bebé. **Para obtener información adicional, lo cual incluye la disponibilidad de las clases, la inscripción y las tarifas, visite dignityhealth.org/azce y seleccione clases y eventos, o llame al 480.728.5414 de lunes a viernes de 8 a. m. a 5:30 p.m.**

Preparación para el parto: si es un padre primerizo o nunca tomó una clase prenatal, nuestro curso de preparación para el parto es ideal para usted. Este curso de tres semanas para madres embarazadas y sus acompañantes está brindado por personal de enfermería obstétrica certificado o educadores en parto con certificación nacional. Abarca varios aspectos del embarazo y el parto, que incluyen el manejo del dolor y la recuperación posparto. Se solicita que los participantes usen ropa cómoda y lleven dos almohadas a la clase. Recomendamos que se inscriba a la clase sobre preparación para el parto en el quinto mes de embarazo y que complete la serie al menos cuatro semanas antes de la fecha de parto prevista.

Seminario sobre la etapa prenatal: es igual a la clase sobre preparación para el parto, pero es un curso de dos semanas que se lleva a cabo en dos mañanas de sábado consecutivas o en dos noches durante la semana.

Preparación para el parto en un día: es un formato acelerado y condensado de la clase sobre preparación para el parto normal que se lleva a cabo en un sábado.

Medidas de comodidad para el parto y trabajo de parto: esta clase interactiva de tres horas está diseñada para ayudar a las madres y personas acompañantes a lograr sus objetivos para el parto y el trabajo de parto, ya sea con medicamentos o sin ellos, mediante varias técnicas de comodidad. La clase se enfoca en temas como respiración, relajación y posiciones para manejar los desafíos del parto. Haber completado una clase de parto o haber tenido un parto es un requisito previo para este curso. El contenido de esta clase parte de información que se brinda en las clases sobre preparación para el parto o que debería haberse adquirido de un parto anterior.

Rutina de ejercicios para el embarazo: participe de una rutina aeróbica saludable para el corazón, divertida y de bajo impacto durante 35 minutos que está adaptada para los tres trimestres. La clase está diseñada para aumentar el metabolismo y la energía, quemar calorías, tonificar todo el cuerpo, corregir la postura y ayudar a reducir el malestar general. Las participantes que padezcan alguna complicación de alto riesgo deben tener el permiso de un médico antes de comenzar cualquier rutina de ejercicios. La clase se dicta los lunes. Es necesario inscribirse.

El arte de amamantar: si bien el amamantamiento es un acto natural, también es una actividad aprendida que lleva tiempo dominar. Este curso de tres horas está diseñado para apoyar y educar a los padres que esperan un bebé sobre el amamantamiento y sus ventajas. Durante el curso, usted y su acompañante aprenderán la anatomía y fisiología básica del pecho, la atención de la madre, las señales del bebé, el comienzo del amamantamiento, los desafíos comunes del amamantamiento, la producción y almacenamiento de leche y la resolución de problemas.

Puntos básicos de la extracción de leche: esta clase interactiva de dos horas está diseñada para guiar a la madre y a su pareja en el uso del extractor de leche: cómo usarlo, dónde hacerlo, cómo volver al trabajo y la logística involucrada en el proceso. Haber completado una clase de amamantamiento o haber dado de amamantar es un requisito previo. La clase podría tomarse antes o después del nacimiento del bebé. Las madres pueden llevar a su hijo y a una persona de apoyo.

Clase de atención al recién nacido Baby Your Baby: como los bebés no vienen con manual de instrucciones, desarrollamos Baby Your Baby, una clase interactiva de atención al recién nacido para padres primerizos o para quienes deseen pulir sus habilidades en lo que respecta a la atención del niño. Los temas a evaluarse incluyen consejos y técnicas para alimentar, hacer eructar, bañar, envolver y cuidar al recién nacido. También se abarcan otros temas importantes, como los aspectos básicos del cuidado del bebé, SMSL y cuándo llamar al pediatra.

Boot Camp for New Dads: esta clase de tres horas les ofrece a los futuros padres la oportunidad de aprender los trucos de la paternidad de la mano de papás experimentados. Boot Camp for New Dads® (también conocido con el nombre de Daddy Boot Camp®) es un taller único, de padres a padres, orientado a la comunidad, que inspira y les da herramientas a hombres de niveles económicos, edades y culturas diferentes para que participen en la crianza del bebé con confianza, apoyen a sus parejas y exploren personalmente su transformación en papás. Es necesario inscribirse.

Mantener a los niños seguros: una clase diseñada para nuevos padres, niñeras y otros interesados en aprender sobre la seguridad en el hogar y técnicas de seguridad para niños. Los participantes aprenden RCP para niños e infantes y ayuda ante casos de asfixia. Los participantes no reciben ninguna certificación de RCP.

Grupo de apoyo para el amamantamiento: un grupo de apoyo gratuito liderado por consultores de amamantamiento, donde las madres que amamantan pueden obtener apoyo durante el primer año de vida de sus bebés.

Actividades de entrenamiento posparto: participe de una rutina aeróbica saludable para el corazón, divertida y de bajo impacto durante 35 minutos que está adaptada para los niveles de aptitud física. Fortalézcase a diario y obtenga ayuda para perder el peso del embarazo. La clase se dicta los jueves. Es necesario inscribirse.

Grupo de apoyo para el embarazo y el posparto: un grupo de apoyo gratuito para madres que se están acostumbrando a los cambios en sus vidas. El grupo de apoyo se enfoca en madres que padecen trastornos del estado de ánimo perinatales, como depresión posparto, ansiedad, depresión y trastornos obsesivo-compulsivos. Las madres que aún transiten el embarazo, pero tengan alguno de estos síntomas, también son bienvenidas a este grupo de apoyo.

Programa terapéutico de 6 semanas “Hablemos”: en el embarazo, nos suelen enseñar a cuidar y a pensar en el bebé que estamos esperando, pero muy a menudo nos olvidamos de nuestro propio cuidado. Únase a nuestro grupo de terapia que está diseñado para asistir a las madres y futuras madres que necesitan apoyo mental y emocional durante el embarazo y la etapa de posparto. Inician nuevas sesiones durante todo el año. Es necesario inscribirse. Todos los grupos son confidenciales y cerrados. Cada uno consiste en seis sesiones y está limitado a 10 participantes.

PLANIFICAR QUÉ LLEVAR AL HOSPITAL

Además de los artículos que se encuentran en la lista de la página 25, la ley estatal requiere que los infantes sean trasladados en un asiento de seguridad para niños. Asegúrese de instalar el asiento antes de que llegue el bebé. Consulte el manual de instrucciones para instalarlo de forma apropiada antes de llevar al bebé a casa. En caso de necesitar ayuda con la instalación, puede llamar al departamento de bomberos local y un inspector de asientos de seguridad para niños programará una cita para brindar asistencia. Póngase en contacto con el departamento de bomberos local para conocer programas o servicios similares. Dignity Health y Chandler Fire Department participan del programa Arizona DES Car Seat y, si califica para obtener asistencia familiar, podrían brindarle un asiento de seguridad para niños. Es necesario divulgar ciertos documentos de ingresos para calificar. Investigue sobre esta oportunidad antes de la hospitalización en el centro de maternidad. El personal del hospital no está disponible para verificar ni instalar asientos de seguridad para niños antes del alta o al momento del alta.

Planificación para el alta: tal como se prepara para la hospitalización en el centro de maternidad, es importante que también se prepare para el alta. El horario de alta en el centro de maternidad suele ser a las 11 a. m. Si bien no siempre es posible, tratamos que esté completamente preparada para el alta a esa hora.

Fotos del bebé: las fotos se toman antes del alta. Asegúrese de tener la ropa que quiere que use su bebé si desea que se le tomen fotos.

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

Aunque puede sonar extraño, en particular para una mujer que nunca ha vivido un parto, respirar es una técnica de extrema efectividad para manejar el dolor cuando se realiza de forma correcta. Respirar fomenta la relajación y aumenta el suministro de oxígeno disponible para la mujer en trabajo de parto y para el bebé. También brinda una actividad rítmica

que aumenta su tolerancia al dolor. Esto se hace al distraer su mente y condicionarla para ayudar a bloquear el dolor.

Hay tres puntos a tener en cuenta sobre las técnicas de respiración:

1. Cuanto más practique, más efectiva será la respiración para manejar el dolor durante el parto.
2. Las técnicas de respiración son una gran forma de relajarse y relajar su mente antes del parto, por lo cual debería practicarlas seguido (lo ideal es a diario).
3. Las diferentes técnicas tienen resultados diversos de mujer a mujer, así que experimente para encontrar el ritmo y la posición que prefiera.

Ejercicios y técnica

Cuando la mujer ya no puede caminar o hablar por las contracciones, se requiere una respiración especial de trabajo de parto. Pero no espere a que comience el trabajo de parto para intentar las técnicas de respiración. Las sesiones de práctica permiten que la mujer embarazada y su asesor de trabajo de parto aprendan a trabajar en equipo. Durante las sesiones de práctica, el asesor cumple la función del “útero que se contrae”.

Una de las tareas del asesor durante la práctica incluye decir “inicia la contracción” y “termina la contracción” como señal de cada contracción de práctica. Al comienzo y al final de cada contracción, la mujer en trabajo de parto toma aire profundamente por la nariz y lo suelta por la boca. Esta acción, llamada “respiración de relajación”, permite que la madre se concentre en el comienzo y el final de cada contracción.

Respiración lenta

Madre: En las sesiones de práctica y luego durante el trabajo de parto, comience con una “respiración lenta.” Inhale por la nariz y exhale por la boca. Respire en forma lenta, relajada y completa. Piense en cada exhalación (cuando expulsa el aire) como una respiración de liberación.

Acompañante: Observe a la madre durante las contracciones. Cuando ella comienza a mostrar señales de tensión, dificultad para concentrarse y ya no siente que la respiración la esté ayudando, aliéntela gentilmente a cambiar hacia la respiración ligera.

Respiración ligera

Madre: La “respiración ligera” consiste en inhalar y exhalar en forma rápida y ligera por la boca. Trate de inhalar en silencio y producir un sonido suave durante exhalaciones, algo como “jii” , o “juu”.

Si se le seca la boca, coloque su lengua contra el paladar. También puede ser útil colocar escamas de hielo en la boca entre una contracción y otra.

Acompañante: Brinde aliento. Ayude a la madre a concentrarse. Ofrezca escamas de hielo si a la madre se le seca la boca.

Respiración de transición

Madre: La “respiración de transición” se produce cuando usted está inhalando y exhalando en forma rápida por la boca. La inhalación es silenciosa, pero la exhalación generalmente viene acompañada de un sonido suave en correspondiente a uno de los siguientes patrones rítmicos:

JII-JII-JUU

JII-JII-JII-JUU

JII-JII-JII-JII-JUU

Se puede utilizar cualquiera, o todos, estos patrones durante el trabajo de parto. Practique cada uno de ellos para saber cuál(es) funciona(n) para usted.

Acompañante: Respire con la madre. Brinde aliento y apoyo. Si la madre se encuentra conectada a un sistema de monitoreo fetal, dígame cuando se aproxima el final de la contracción. Recuérdele realizar respiraciones de relajación al comienzo y al final de cada contracción. Ofrézcale escamas de hielo para que se humedezca la boca.

Para no pujar

Madre: En algún punto, ya sea durante el trabajo de parto o en el parto, llegará un momento en el cual se le pedirá no pujar. Para no pujar, inhale silenciosamente por la boca y exhale con un fuerte JII. Rápidamente inhale por la boca y luego exhale con un fuerte JUU: JII-JUU JII-JUU JII-JUU JII-JUU

Mientras usted continua con este tipo de respiración, los pujos pueden retrasarse o ser menos efectivos.

Acompañante: El apoyo y el aliento siguen siendo muy importantes en este momento. Continúe respirando con la madre, si eso es lo que ella desea que usted haga.





Pujar

En general existen dos tipos de pujos: empujar en forma espontánea y empujar en forma dirigida.

1. **Empujar en forma espontánea:** para muchas mujeres, la urgencia de empujar es muy fuerte y no necesitan que se le diga cuándo hacerlo. Para ellas, el cuerpo parece hacerse cargo de todo el trabajo. La madre puja espontáneamente cuando su útero se contrae.
2. **Empujar en forma dirigida:** no todas las mujeres sienten la urgencia de pujar. Por ejemplo, si usted tiene anestesia epidural es posible que no sienta la necesidad de empujar, por lo cual su médico o enfermera deberán ayudarla. Para respirar en el caso del empuje dirigido, tome una respiración profunda y relajada al comienzo de la contracción cuando se lo indique la enfermera o el médico. Luego empuje como si tuviera que expulsar la última gota de orina de la vejiga; sostenga el pujo por todo el tiempo que se sienta cómoda y luego exhale completamente y comience nuevamente el proceso de forma inmediata. Puede hacerlo varias veces durante una contracción. Al final de la contracción, realice un par de respiraciones profundas de relajación. Prosiga con este método de respiración hasta que el bebé nazca o hasta que se lo indique su médico, enfermera o partera.

Otras funciones que el acompañante puede realizar para la madre durante el trabajo de parto incluyen las siguientes:

- Realizar recorridos corporales buscando puntos de tensión y ayudando a relajarla
- Hablarle a la madre y recordarle relajar el cuerpo, concentrándose en áreas específicas cada vez
- Brindar elogios, guía y aliento
- Recordarle siempre realizar las respiraciones de relajación al comienzo y al final de cada contracción.

PREPARAR UN PLAN DE PARTO

Desarrollar un plan de parto es una manera excelente de expresar con anticipación sus preferencias con respecto al trabajo de parto, al parto, la recuperación y el posparto. ¿Se exige un plan de parto para poder tener el parto? No. Nuestra investigación, la cual incluye las opiniones de pacientes y sus familias, demuestra que las mujeres que vienen al hospital con un plan de parto se sienten mejor y en mayor control con respecto a su estadía en el hospital.

Si bien contamos con la experiencia necesaria para manejar todos los aspectos de su estadía, manteniendo cómodos a la madre, el bebé y hasta al padre, preferimos darle la facultad de decidir a nuestros pacientes cuando sea posible.

Actitud

¿Qué desea de su trabajo de parto y de su parto? ¿Desea poder utilizar distintas posiciones para el trabajo y/o para el parto? ¿Va a amamantar a su bebé? ¿Se siente ansiosa con respecto al trabajo de parto? ¿Prefiere un alivio del dolor en grado máximo o lo mínimo posible? La preparación de su plan de parto es un buen momento para decidir cuáles con sus preferencias con respecto al control del dolor y para ser honesta con usted misma con respecto a la cantidad de dolor que usted puede tolerar. Además, manténgase abierta a los cambios en sus necesidades de medicamentos ya que la situación puede cambiar.

Intervenciones

La idea de encontrarse conectada a un dispositivo de monitoreo fetal la hace sentir más segura o le parece algo que la limita? ¿Le interesa la anestesia epidural? ¿Qué sucede si usted o su el bebé requieren más asistencia médica de la esperada? ¿Cuáles es su opinión y la de su médico con respecto al nacimiento por cesárea? ¿Cuál es la política del hospital con respecto a la anestesia?

Comunicar su plan

¿El plan de nacimiento le resulta útil para lograr sus propios objetivos con respecto al nacimiento de su bebé? Por supuesto, porque el mismo funciona como una herramienta de comunicación entre usted, su pareja, su médico y el personal de enfermería del hospital. Al pensarlo bien y priorizar sus preferencias en distintas áreas relacionadas al trabajo de parto y al parto, escribiendo sus objetivos y hablando de ello con su médico durante sus visitas prenatales, usted ya habrá abierto las vías de comunicación antes del trabajo de parto.

Cuando usted haya completado su plan de parto, hable acerca del mismo con su acompañante para el trabajo de parto para que este pueda comprender claramente sus deseos y expresarlos por usted de ser necesario. Analícelo con su médico antes de ir al hospital. Entregue una copia a su médico para que la tenga en su historia clínica y traiga copias adicionales al hospital cuando venga para entregar al personal de enfermería

Elecciones

El trabajo de parto es distinto para cada mujer. De hecho, las mujeres que han tenido más de un bebé indican diferencias en su trabajo de parto de un bebé al otro. Lo que sí importante es que usted realice las elecciones adecuadas para usted, no lo que su madre, su hermana, su amiga, conocida o compañera de trabajo le dijeron que debería hacer. Mantenga en primer lugar sus propios intereses y recuerde ser flexible.

Conozca acerca de las opciones para el trabajo de parto

Le repetimos: nosotros deseamos que usted y su familia se sientan cómodos, confiados y en control durante este importante momento de su vida. La mejor manera de que esto suceda es educarse y averiguar con respecto a los muchos servicios que se encuentran disponibles en Dignity Health antes, durante y aún después que usted haya dado a luz.



Sólo para padres

No existe una relación como la que establece el padre con sus hijos. Los hijos comparten un vínculo indisoluble con su padre, y ese vínculo es único para ellos. Estudio tras estudio se demuestra que el rol del padre en el bienestar y la crianza de cada hijo es tan importante como el rol de la madre.

Sin embargo, evidentemente el padre no vive el embarazo y el nacimiento de la misma manera que la madre. Sus temores son distintos y pueden incluir dudas con respecto a poder proveer para las necesidades de la creciente familia, cómo cambiará su relación con su esposa o compañera después del nacimiento del bebé, o tal vez el temor a si van a desmayarse en la sala de parto. Es posible que tengan una fuerte sensación de temor o preocupación con respecto a convertirse en padres.

Dignity Health considera que los padres deberían tener un rol integral durante el embarazo y el parto, y sin dudas también después de la llegada del bebé. Teniendo esto en mente, las siguientes secciones brindan una valiosa información para futuros padres o padres primerizos.

CAMPAMENTO DE ENTRENAMIENTO PARA NUEVOS PADRES

Esta clase de un día brinda a los futuros padres la oportunidad de aprender sobre la paternidad por parte de padres experimentados. Campamento de entrenamiento para nuevos padres® (también llamado Campamento de entrenamiento de papás®) es un taller único de padre a padre, basado en la

comunidad, que brinda inspiración y herramientas a hombres de distintos niveles económicos, edades y culturas para que participen con confianza del cuidado de sus bebés, brinden apoyo a sus parejas y recorran su transformación personal en padres. Es necesario inscribirse.

SU ROL DURANTE EL TRABAJO DE PARTO Y EL PARTO

Antiguamente, el rol del padre durante el trabajo de parto y el parto solía implicar caminar por una sala de espera atestada de personas, mirar el reloj cada varios segundos y esperar noticias de que su bebé había nacido y que su esposa estaba bien. Esos días son parte del pasado. Hoy en día, los padres juegan un rol fundamental en el trabajo de parto de su pareja y en el nacimiento del bebé. Generalmente, son los acompañantes de la mamá durante el trabajo de parto; se encuentran presentes durante el parto y muchos padres nuevos incluso cortan el cordón umbilical después del nacimiento del bebé. Pueden sostener al bebé inmediatamente después del parto en la sala de maternidad o de recuperación y tomar fotos o grabar videos de los primeros momentos inolvidables del bebé como el pesaje, el baño, etc. Y realmente deberían hacer todas estas cosas, ya que los padres son tan importantes como las madres para el bienestar de los bebés.

Si usted ha asistido a las clases de preparación para el parto, es una buena idea repasar la información antes del que comience el trabajo de parto. Eso ayudará a refrescar su memoria y asegurará de que usted sea útil para la futura madre. Y esperamos que usted también haya practicado los ejercicios de respiración con ella.

Ayúdela a preparar su bolso y el bolso del bebé para el hospital, y prepare uno para usted también. Su bolso debería incluir:

- Reloj o cronómetro con segundero para tomar el tiempo de las contracciones.
- Reproductor de MP3 portátil, parlante o dispositivo de audio si usted planifica utilizar música para ayudar en el trabajo de parto
- Cámara o videgrabadora (no olvide el cargador o baterías de repuesto)
- Pelota de tenis o implementos personales de masaje que ayuden a darle masajes y disminuir la tensión de la mamá
- Algún refrigerio para usted (pero no espere comer delante de la mamá, ya que ella no podrá comer a partir de cierto punto y algunos olores fuertes pueden ser molestos durante el trabajo de parto)
- Muda de ropa para usted (tener ropa limpia es realmente bueno)
- Cepillo de dientes y pasta dental
- Copia de su plan de parto tarjetas adicionales del seguro, si las tiene
- Listado de números telefónicos de personas para llamar cuando haya nacido el bebé
- Teléfono móvil y cargador

Si el trabajo de parto comienza en casa, ayude a encontrar maneras de distraerla. Dar una caminata corta, un masaje o aún jugar a algún juego de mesa o mirar un video con ella puede ayudar a pasar el tiempo hasta que se encuentren listos para ir al hospital. Si el trabajo de parto comienza lejos de casa, llévela a casa a menos que el tiempo entre sus contracciones sea igual o menor a cinco minutos o que haya roto la bolsa de aguas. En ese caso, llévela al hospital.

Una vez que usted se encuentre en el hospital, existen ciertas cosas que usted debe y otras que no debe hacer mientras ella se encuentra en trabajo de parto.

Durante trabajo de parto, usted debe hacer lo siguiente:

- Consultarla a ella todo el tiempo, con relación a todas las decisiones. Si no quiere ser molestada, ella se lo dirá.
- Háblele, dígame que lo está haciendo muy bien, que usted la ama, que ella es fuerte, maravillosa y hermosa.

- Dígame que está haciendo un trabajo maravilloso - aunque usted no esté muy seguro.
- Quédese a su lado y siga lo que ella le indique con respecto al nivel de conversación, su estado de ánimo y cualquier masaje o contacto que ella desee. Esto cambia con frecuencia durante el trabajo de parto, por lo cual deberá prestarle mucha atención.
- Sostenga su mano. Aunque ella no desee que la toque en ningún otro lugar, es posible que sí desee que le sostenga la mano. Usted no creará qué reconfortante resulta para ella este sencillo gesto.
- Consulte al plan de parto según sea necesario, pero sea flexible.
- Ofrezca escamas de hielo y agua con frecuencia, ya que todas esas respiraciones le secarán la boca y usted no desea que ella se deshidrate.
- Ofrezca medidas que aumenten la comodidad, tales como cambios de posición, effleurage (masaje muy suave), caminar, movimientos rítmicos (bailar lento), si a usted le parece que a ella le agradarán.
- Recuérdale ir al baño cada hora.
- Asegúrese de que las preguntas de ella (y las suyas) sean respondidas a su entera satisfacción.

Durante trabajo de parto, usted no debe hacer lo siguiente:

- Dejarla sola más de lo estrictamente necesario. Ella tiene conciencia de donde está usted y de qué está haciendo, aunque parezca estar preocupada.
- Mantener conversaciones detalladas con el personal médico, los familiares o la doula/partera en las cuales no se la incluya a ella.
- Comer frente a ella. Recuerde, los olores pueden resultar molestos y si ella tiene hambre, verla comer no ayudará.
- Tener olor corporal, mal aliento o perfume fuerte.
- Criticar cualquier cosa o tomarse las cosas en forma personal, ya que ello sólo aumentará el nivel de estrés de ella.
- Dedicar todo su tiempo a cosas tales como llamar a familiares y amigos justo después del nacimiento. Disfrute estos preciosos primeros momentos. Usted nunca podrá recuperar este tiempo, las otras personas pueden esperar.



LISTA DE PREPARACIÓN PARA EL HOSPITAL

Para la mamá

- Tarjetas del seguro/directivas anticipadas si las tiene
- Número telefónico de su pediatra*
- Copias de su plan de parto
- Esta guía de recursos
- Bata, pantuflas
- Sostén con soporte o para amamantamiento
- Calcetines
- Peine, cepillo
- Pasta dental, cepillo de dientes
- Cosméticos y artículos de tocador
- Ropas para el alta (algo que tenga cintura elástica o ajustable)
- Objeto para enfocarse si planea utilizar uno
- Chupetines ácidos
- Pelota de tenis, rodillo, etc.
- Bálsamo para labios
- Cinta o elástico para sostener el cabello

Para el acompañante

- Refrigerios, refrescos
- Números de teléfono
- Muda de ropa
- Cepillo de dientes, pasta dental
- Cámara o videgrabadora
- Teléfono celular, cargador

Para el bebé

- Manta para recibirlo
- Ropa para el alta
- Asiento de seguridad para niño (debe estar instalado antes del nacimiento de su bebé)

**Nota: Si usted todavía no ha elegido un pediatra, nosotros podemos ayudarla a encontrar uno. Visite dignityhealth.org/ourdoctors o llame al 480.728.5414 de lunes a viernes en el horario de 8 a.m. a 5:30 p.m.*

Conceptos básicos del amamantamiento

Decidir la manera en que usted alimentará a su bebé es una de las decisiones más importantes que tomarán como madre y padre nuevos. Las madres, los médicos y las investigaciones científicas están de acuerdo en que la leche materna es el mejor alimento que usted puede darle a su bebé.

SABER QUÉ ESPERAR

El amamantamiento es un proceso natural, pero para algunas madres nuevas y sus bebés, es una habilidad que se aprende. Cuanto más usted aprenda qué esperar, más fácil será el proceso.

Recuerde, este cuadernillo está pensado para brindarle a usted información básica, no integral y detallada. Es por eso que le recomendamos que tome una clase de amamantamiento, que haga preguntas a las consultoras en lactancia mientras se encuentra en el hospital, que conozca los recursos disponibles para usted y que busque ayuda profesional si se encuentra con problemas.

Mitos e ideas erróneas

Hay muchos mitos con respecto al amamantamiento por lo cual antes de comenzar, usted debería saber que PUEDE amamantar aún si:

- Usted no ingiere una dieta perfecta
- Usted va a regresar al trabajo o al estudio
- Usted intentó amamantar antes y no funcionó bien
- Nadie en su familia ha amamantado nunca
- Usted tiene senos pequeños
- Usted tiene senos grandes
- Usted tiene pezones planos o invertidos
- Usted debe tomar medicamentos (con unas pocas excepciones)
- Usted se enferma (con unas pocas excepciones)
- Usted teme que hará menos atractivos sus senos (es el embarazo y el aumento de la edad lo que produce cambios en su figura, no el amamantamiento).

PREPARACIÓN PARA EL AMAMANTAMIENTO

Lo que puede hacer usted ahora

Lo mejor que puede hacer es aprender acerca del amamantamiento, de ese modo usted sabrá qué esperar. Usted también puede leer libros con respecto al amamantamiento, tomar una clase de amamantamiento, hablar con amigas y familiares que han tenido experiencias positivas con el amamantamiento. Infórmele a su médico y al médico de su bebé cómo planea amamantar. Tenga una conversación con su empleador y desarrolle un plan para extraer leche cuando usted regrese al trabajo.

Su equipo de apoyo

Todas las madres nuevas, en especial las primerizas, necesitan recibir aliento y apoyo en el hogar. Hable con su círculo más cercano para que sepan que el amamantamiento es importante para usted: Asista al Grupo de apoyo para el amamantamiento en Dignity Health en forma gratuita.

LA ELECCIÓN DE AMAMANTAR

Su leche materna brindará nutrición y protección a su bebé. Muchas personas piensan que la leche de fórmula es casi tan buena como la leche materna. Esto simplemente no es cierto. Una amplia investigación de la literatura médica demuestra que la leche materna resulta superior en muchas formas.

Sabía usted que...

- El amamantamiento protege contra las infecciones auditivas, bronquitis, neumonía, diarrea, Síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS) y la meningitis.
- Los bebés amamantados tienen una tasa mucho menor de internaciones debido a enfermedades respiratorias severas o casos de diarrea.
- Los bebés amamantados son más saludables para toda la vida. Tendrán tasas inferiores de diabetes, colitis, osteoporosis, enfermedad de Crohn y linfomas infantiles.
- El amamantamiento mejora el sistema inmunológico del bebé.

- El amamantamiento resulta óptimo para el desarrollo del cerebro y el sistema nervioso.
- Los bebés amamantados tienen mejor desempeño escolar y calificaciones más altas en los exámenes estandarizados que los niños alimentados con leche de fórmula.

¿Cómo es que la leche materna obtiene estos asombrosos logros? Existen más de 400 nutrientes y otros componentes en la leche materna que no se encuentran en la leche de fórmula. Su leche materna está personalizada para brindar nutrición y protección a su bebé.

La leche materna nutre a su bebé proporcionándole la cantidad correcta de nutrientes que necesita. Los nutrientes presentes en la leche materna cambian a lo largo del tiempo para cumplir con las necesidades nutricionales de su bebé y se absorben mejor.

Un ejemplo es la absorción de hierro; en la leche materna se absorbe el 50-75 por ciento del hierro, mientras que en la leche de fórmula se absorbe únicamente el 4% del hierro.

La leche materna protege a su bebé proporcionándole proteínas que combaten a las bacterias. Las proteínas de su leche materna que refuerzan el sistema inmunológico cambian para coincidir con los gérmenes en el entorno. De ese modo su bebé se encuentra continuamente protegido contra cualquier clase de bacteria que usted o su bebé encuentre.

El amamantamiento es bueno para las madres y también para las familias. Las mujeres que amamantan tienen tasas más bajas de cáncer de seno y ovarios, menor riesgo de osteoporosis, se recuperan más rápidamente luego del nacimiento y bajan de peso más rápido que las madres que usan leche de fórmula.

Para las familias trabajadoras, el amamantar al bebé significa que el padre y la madre no deberán perder días de trabajo tan frecuentemente para quedarse en casa porque el bebé se encuentra enfermo. Y el amamantamiento le permite ahorrar dinero. El costo de alimentar a un bebé con leche de fórmula en polvo puede llegar a ascender a \$1,500 por año.



Los pediatras apoyan el amamantamiento. La Academia Estadounidense de Pediatría (AAP) recomienda que se amamante en forma exclusiva durante seis meses y hasta el año de edad con la introducción de alimentos adecuados a la edad. Esto brinda al niño óptima nutrición, salud, crecimiento y desarrollo cerebral.

Asista a una clase de amamantamiento

Para asegurar el éxito en el amamantamiento de su recién nacido, asista a una clase de amamantamiento en Dignity Health. En esta clase, se tratarán algunas de las siguientes preguntas:

- ¿Con qué frecuencia debo amamantar a mi bebé?
- ¿Cuánto tiempo debo amamantar a mi bebé?
- ¿Cómo sabré cuándo mi bebé tenga hambre?
- ¿Cómo puedo saber si lo estoy haciendo bien? ¿Estoy en la posición correcta y mi bebé se ha prendido adecuadamente?
- ¿Cuándo bajará mi leche?
- ¿Cómo puedo estar segura que mi bebé recibe suficiente leche?
- ¿Puedo darle a mi bebé un chupete o leche materna en un biberón? ¿Qué sucede si tengo problemas, dolor en los pezones o congestión mamaria?
- ¿Tengo que cambiar mi dieta o dejar de tomar medicamentos mientras me encuentro amamantando?
- Estoy planeando regresar al trabajo, ¿cómo puedo extraer y almacenar mi leche materna?

AYUDA PARA EL AMAMANTAMIENTO

Consultoras en lactancia

El personal de Salud Materno Infantil se encuentra especialmente entrenado para asistir con el amamantamiento. Si necesita apoyo adicional, tiene a su disposición Consultores en Lactancia certificados por la Junta Internacional durante su estadía en el hospital.

Chandler Regional Medical Center
480.728.3161

Mercy Gilbert Medical Center
480.728.7422

También tiene a su disposición Grupos de Apoyo para el Amamantamiento en Dignity Health. Para conocer los horarios y recibir información adicional, visite nuestro sitio en Internet y seleccione las clases y eventos o llame al 480.728.5414 de lunes a viernes en el horario de 8 a.m. a 5:30 p.m.

Departamento de Servicios de Salud de Arizona Línea de Embarazo y Amamantamiento - 800.833.4642

Si usted es cliente de WIC, puede llamar a su clínica local de WIC o buscar una clínica cercana a usted, llame a WIC al 800.252.5942.

La Liga de la Leche – 602.234.1956

La Liga de la Leche es una organización internacional de voluntarias especialmente entrenadas para brindar ayuda para el amamantamiento. La Liga de la Leche ha estado ayudando a las madres y sus bebés desde el año 1956. Puede llamar a La Liga de la Leche para obtener ayuda con el amamantamiento. Además, La Liga de la Leche organiza reuniones mensuales en distintas ubicaciones en el Valle. La alentamos a asistir a estas reuniones mientras se encuentra embarazada y después del nacimiento de su bebé. Llame al número que se encuentra arriba para obtener información acerca de las reuniones en su zona.

Lecturas sugeridas

- The Womanly Art of Breastfeeding – Diane Wiessinger, La Leche League International, Diana West, Teresa Pitman
- The Nursing Mother’s Companion – Kathleen Huggins, R.N., M.S.
- The Baby Book: Everything You Need to Know About Your Baby from Birth to Age Two – William Sears, M.D. & Martha Sears, R.N.
- The Breastfeeding Book: Everything You Need to Know about Nursing Your Child from Birth through Weaning – William Sears, M.D. & Martha Sears, R.N.
- Great Expectations: The Essential Guide to Breastfeeding - Marianne Neifert, M.D.
- Sleeping With Your Baby - Dr. James McKenna

Cambios emocionales durante el embarazo y después de nacimiento

Es extremadamente importante que usted se cuide y se ocupe de usted misma después del trabajo de parto y el nacimiento. Si usted no se ocupa de usted misma, no podrá cuidar de su bebé. Es normal sentirse exhausta después del parto y usted necesita tomarse el tiempo para descansar y afianzar el vínculo con su bebé. Usted puede comenzar a hacerlo en el hospital, y luego continuar haciendo lo mismo en su hogar. Es buena idea contar con alguna persona disponible para ayudar a cuidar de usted y de su bebé los primeros días en el hogar, ya sea su esposo, su pareja u otro miembro de la familia o amigo.

Todas las mujeres experimentan ciertos cambios físicos después del embarazo a medida que su cuerpo comienza a regresar a la normalidad. Estos cambios por momentos pueden resultar agotadores, por lo cual deberá asegurarse de seguir las instrucciones de su médico y darse tiempo para sanar (le tomó aproximadamente diez meses tener su bebé, por lo cual no puede esperar volver a la normalidad de la noche a la mañana).

No hay manera de predecir cómo se sentirá física ni emocionalmente después del nacimiento de su bebé, pero saber qué esperar puede ayudarla a lidiar con los muchos cambios que usted enfrenta. Su enfermera se encuentra disponible para contestar cualquier pregunta que usted pudiera tener durante su estadía en Dignity Health.

LOS ESTADOS DE ÁNIMO EN EL PERÍODO PRENATAL Y LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD

Si se lo observa de manera superficial, el parto parece ser más que nada una experiencia física. Pero el parto también es una experiencia emocional, que requiere un período de ajuste en los meses siguientes al nacimiento. Es absolutamente normal para las madres nuevas sentirse cansadas, abrumadas y tener duras con respecto a sus capacidades como madres. Una vez que usted y su bebé hayan creado una rutina y usted no se sienta tan cansada, se dará cuenta que puede lidiar con todos estos cambios.

De todos modos, es posible que usted experimente algunos síntomas emocionales reales durante el posparto. Algunos de ellos se describen a continuación. Si usted observa que está desarrollando síntomas graves, informe a su proveedor de atención de salud de inmediato.

Depresión del embarazo y posparto

La depresión del embarazo y posparto se produce en aproximadamente el 7 al 10 por ciento de las mujeres. Generalmente comienza durante las primeras cuatro semanas posteriores al parto, pero en ocasiones el inicio se posterga hasta varios meses después del nacimiento o puede ocurrir incluso durante el embarazo. Los síntomas pueden incluir ansiedad, culpa, llanto, imposibilidad de dormir, despertarse muy temprano por la mañana, despertarse por la noche, falta de apetito, concentración deficiente y sentirse inadecuada para la tarea de atender al bebé. Algunas madres deprimidas pueden tener pensamientos obsesivos recurrentes de causarse daño a sí mismas, al bebé o a otras personas. Si usted tiene cualquiera de estos síntomas, notifique a su proveedor de atención de salud de inmediato. El tratamiento con medicamentos y/o psicoterapia resulta muy eficaz.

Tristeza posparto

Aproximadamente entre el 70 y el 80 por ciento de las mujeres sufren de “tristeza posparto,” un síndrome que generalmente comienza unos pocos días después del parto. Generalmente dura menos de dos semanas. Los síntomas más comunes son ansiedad, llanto, tristeza, insomnio, cambios en el estado de ánimo y fatiga. Los expertos creen que la “tristeza posparto” es una respuesta fisiológica al rápido cambio en los niveles hormonales. En la mayoría de los casos no requiere tratamiento.



Psicosis posparto

La psicosis posparto es un síndrome poco común, que se produce sólo en uno o dos cada 1,000 partos. El inicio se produce durante las primeras dos o tres semanas después del parto. Los síntomas pueden incluir agitación, confusión, alucinaciones, delirios, insomnio, falta de apetito y a veces un comportamiento irracional y bizarro. Esta afección requiere de tratamiento médico urgente, ya que cualquier demora en obtener ayuda puede poner en peligro a la madre y el bebé.

Trastorno de pánico posparto

Pueden producirse ataques de pánico por primera vez en el período posparto, caracterizados por el inicio agudo de una ansiedad intensa, temor, respiración rápida, aceleración de la frecuencia cardíaca y una sensación de fatalidad. Estos ataques pueden durar por horas o sólo minutos. Algunas madres permanecen ansiosas entre los ataques y cambian en forma dramática sus actividades para evitar los ataques.

El trastorno de pánico, el cual puede ser causado por el efecto de los cambios hormonales en el cerebro, puede tratarse en forma efectiva con medicamentos y psicoterapia. El diagnóstico y el tratamiento precoz brindan los mejores resultados.

Trastorno Obsesivo Compulsivo (OCD) posparto

Un síntoma común del OCD es tener pensamientos repetitivos y perturbadores que causan angustia o interfieren con la rutina o el funcionamiento de la madre nueva. Resultan comunes los pensamientos acerca de que el bebé sufrirá algún daño, contaminación o el temor a quedarse sola con el bebé. La intervención temprana es importante para el éxito del tratamiento.

Recurrencia y prevención

Las mujeres que han sufrido previamente un trastorno posparto tienen mayor riesgo de recurrencia en los partos posteriores. La consulta con un proveedor de salud mental que se encuentre familiarizado con temas de embarazo y posparto puede ayudar a anticipar y tratar con mayor eficacia cualquier posible recurrencia.

12 PASOS HACIA UN POSPARTO SALUDABLE

¿Recuerda lo importante que era mantenerse saludable mientras estaba embarazada? Es igual de importante tener una recuperación posparto saludable. Si usted se siente bien, no sólo podrá cuidar mejor a su bebé, sino que también disfrutará de este momento muy especial con su recién nacido. Existen pasos que usted puede tomar para hacer más fácil su período posparto, tanto para usted como para su familia; en Dignity Health, los llamamos los 12 pasos hacia un posparto saludable.

1. Aprenda lo que debería esperar de usted misma, desde el punto de vista físico y emocional. Conozca qué es normal y qué es anormal.
2. Elija a su pediatra antes del nacimiento de su bebé.
3. Encuentre alguien que la cuide a usted como una madre durante las primeras semanas.
4. Si alguien ofrece ayuda, permítale ayudarla. Nunca rechace un ofrecimiento de ayuda.
5. Limite el número de visitantes.
6. Descanse antes de comenzar a sentirse cansada.
7. Reclame este tiempo para su familia. Nunca podrá recuperar este precioso tiempo. Las otras personas y responsabilidades pueden esperar.
8. No planifique una mudanza.
9. Hágase amiga de los otros padres y madres, ya que son una fuente invaluable de información, consejos y apoyo moral.
10. Si usted va a regresar al trabajo, seleccione a la persona que brindará atención al bebé durante el día antes de dar a luz.
11. Afírmese en todo lo que está haciendo: recuperándose físicamente, adaptándose emocionalmente, cumpliendo con las necesidades de su bebé y estableciendo lazos con su bebé.
12. Los bebés y la crianza con frecuencia resultan impredecibles. No se exija demasiado si la planificación no siempre produce las recompensas esperadas.

Dignity Health ofrece un grupo de apoyo para el embarazo y el posparto y un grupo llamado “Hablemos” guiado por un terapeuta para madres. Las sesiones se ofrecen en español y en inglés. Para obtener más información, llame al 480.728.5414, de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:30 p. m.

Mantener sano y seguro al bebé

No todos los peligros provienen de lugares o cosas en la casa, como escaleras abiertas, piscinas accesibles o cortinas o cables sueltos. Los bebés en especial no pueden reconocer y protegerse de situaciones peligrosas, por lo cual usted deberá ser su guardiana y protectora. Es importante que usted esté familiarizada con los principios generales de seguridad.

- Mantenga cortas las uñas de las manos y pies de su recién nacido con un cortador de uñas especialmente diseñado para bebés. Esto evitará que su bebé accidentalmente se rasguñe, en especial mientras se encuentra dormido.
- Siempre brinde soporte a la cabeza de su recién nacido, ya sea con su mano o mediante el dispositivo que esté utilizando para transportar a su bebé.
- Nunca sacuda a su bebé.
- Sostenga a su bebé al alimentarlo y nunca le deje el biberón apoyado.
- No sostenga bebidas calientes, objetos filosos ni peligrosos mientras tiene a su bebé en brazos, en su regazo o cerca de usted.
- Mantenga a su bebé protegido del sol vistiéndolo con ropas livianas de algodón y gorro y manteniéndose completamente fuera del sol en el horario pico del día (10 a.m. a 3 p.m.).
- No permita mascotas en la habitación de su bebé ni deje mascotas con su bebé sin supervisión.
- Mantenga los cables, artefactos y otros elementos que el bebé pueda agarrar fuera del alcance de la mesa para cambiar los pañales, la cuna y otras áreas correspondientes al bebé. También asegúrese de que los móviles colgantes se encuentran fuera de su alcance y bien asegurados. No cuelgue nada en la pared cercana a la cuna de su bebé, ya que ese objeto podría caer de la pared hacia la cuna.
- Nunca vista a su bebé o niño pequeño con ropas - chaqueta, sudadera o cualquier otra cosa - que tenga cordones. Los cordones producen riesgo de estrangulación. La mayoría de los fabricantes de ropa para bebés han dejado de hacer ropa con cordones, pero la ropa proveniente de negocios de segunda mano o de las donaciones de familiares y amigos puede contener cordones. Retire el cordón o no utilice la prenda en absoluto.
- Por su propia seguridad (y la de su bebé), tenga cuidado con los aros y otras joyas. De ser necesario, cambie temporalmente su estilo en lo que a joyas respecta. Usted puede regresar a su estilo de joyas colgantes después que su bebé pase por el período en el cual intenta agarrar todas las cosas.
- No coloque en la cuna del bebé juguetes, alimentos o biberones que representen un riesgo de asfixia. Ante la duda, no coloque el elemento en la cuna.
- Cuando su bebé comience a comer comida, utilice platos irrompibles.
- Nunca le dé comida a un niño pequeño en movimiento.
- Enseñe a su niño pequeño (y en edad preescolar) a mantenerse alejado de animales que no conoce y a no hablar con personas desconocidas.
- Dignity Health ofrece una clase de seguridad y CPR para bebés y niños llamada Mantener seguros a los niños. Para obtener más información, llame al 480.728.5414 de lunes a viernes en el horario de 8 a.m. a 5:30 p.m.

SEGURIDAD EN EL CAMINO

El riesgo más grande al cual se enfrentan los bebés no se encuentra en el hospital, ni en su casa o alrededor de su piscina. Usted lo encontrará en su primer viaje corto entre el hospital y su hogar: en su propio automóvil. Las estadísticas indican que los accidentes en automóviles son la principal causa de muerte relacionada con lesiones no intencionales entre los niños menores de 14 años.

¡Utilice un asiento de seguridad para niños y asegúrese que se encuentra adecuadamente instalado! Cuando están bien instalados, los asientos de seguridad pueden reducir el riesgo de muerte en un 71 por ciento para los bebés (menores de un año) y en un 54 por ciento para los niños pequeños (de uno a cuatro años de edad).

¿Entonces, por qué si los asientos de seguridad para niños son tan efectivos (y legalmente obligatorios en Arizona y otros estados) miles de bebés y niños pequeños todavía sufren lesiones y muertes en accidentes automovilísticos cada año? Tal vez debido a que ocho de cada diez padres que utilizan el asiento de seguridad para niños lo hacen de modo incorrecto. No permita que su hijo/a pase a formar parte de la estadística. Siga los consejos en esta sección y consulte los lineamientos del fabricante del asiento de seguridad para niños.



Lo que debe hacer:

Un asiento de seguridad para niño adecuado es uno que el adulto puede instalar con facilidad, que se ajusta bien al asiento del vehículo, que tiene el tamaño correcto y que se utiliza de la manera adecuada. Además:

- Utilice el asiento de seguridad para niños cada vez que usted use el vehículo, incluso en ese importante primer viaje a casa desde el hospital.
- Lleve su propio asiento de seguridad para niños cuando usted tenga pensado utilizar el vehículo de otras personas, taxis y otras formas de transporte, incluyendo los aviones. Para averiguar más con respecto a viajes aéreos, ingrese a www.faa.gov.
- Coloque su asiento de seguridad para niños de manera que el niño (hasta dos años de edad) vaya mirando hacia la parte trasera de su vehículo. De acuerdo con la Academia Estadounidense de Pediatría, hacerlo puede reducir mucho el riesgo de lesiones en la columna cervical si se produce un choque en el auto en el cual viaja su niño/a.
- Coloque las correas para los hombros de los asientos de seguridad orientados hacia atrás en las ranuras más bajas disponibles hasta el momento en que los hombros del niño superen la altura de dichas ranuras. Asegúrese que los arneses de los hombros del bebé se encuentren bien ajustados y que el clip de fijación del asiento se encuentre justo por encima de la línea de las tetillas (no sobre el abdomen ni en el cuello).
- Lea cuidadosamente todos los manuales o instrucciones del asiento de seguridad para niños y del automóvil antes de utilizar o instalar el asiento.
- Registre su asiento de seguridad para automóviles con el fabricante para que lo pueda notificar en el caso de cualquier retiro de productos. Si no tiene una garantía o instrucciones, comuníquese con el fabricante o llame a la Línea directa de seguridad para automóviles al 888.DASH.2.DOT.

Qué no debe hacer

Un estudio de la Administración nacional de seguridad de tránsito vial reveló los errores más comunes que cometen las personas en relación a los asientos de seguridad para niños.

- mala utilización del clip de fijación del asiento o directamente no utilización del clip
- mala utilización del clip del pecho del arnés del asiento o directamente no utilización del clip
- mala utilización de la correa del arnés o directamente no utilización de la correa
- ajuste incorrecto del cinturón de seguridad del automóvil por encima del asiento de seguridad para niños
- colocación del asiento de seguridad para niños orientado en la dirección incorrecta
- no abrochar el arnés del asiento de seguridad para niños

Usted puede evitar estos errores simples prestando atención a ellos y leyendo con cuidado y siguiendo las instrucciones provistas por el fabricante de su asiento de seguridad para niños. Además, siga estas recomendaciones importantes:

- **Nunca** coloque al niño en el asiento delantero, aunque se encuentre en un asiento de seguridad para niños. La razón: no solo es que su niño podría salir a través del parabrisas, sino también podría recibir lesiones de gravedad o incluso la muerte debido a la fuerza del impacto del airbag del automóvil (desde el año 1998, todos los automóviles nuevos vienen equipados con airbags en el asiento del conductor y del acompañante, ya que los exige la ley).
- **Nunca** bajo ninguna circunstancia, deje al bebé sin supervisión en un asiento de seguridad para niños.
- **No** use asientos de seguridad para niños después de su fecha de vencimiento, la cual se encuentra estampada en el asiento de seguridad para niños. Otra recomendación es no usar asientos de más de cinco años de antigüedad en Arizona debido a los efectos dañinos del sol y el calor.
- **No** use un asiento de seguridad para niños que no tenga una etiqueta que mencione el nombre del fabricante y el número de modelo. Usted necesitará esta información para consultar sobre posibles retiros de productos.
- **No** compre asientos de seguridad para niños usados a menos que conozca al dueño, que el asiento nunca haya estado en un accidente y tenga menos de cinco años de antigüedad.
- **No** se fíe de las instrucciones que le pueda dar el dueño de un asiento de seguridad para niños usado; obtenga una copia del manual de instrucciones del propietario y de las instrucciones de instalación directamente del fabricante si el dueño anterior ya no los tiene.
- **No** utilice un asiento de seguridad para niños al cual le faltan partes, tiene grietas en la estructura del asiento o ha estado en una colisión con anterioridad (aunque aún se vea intacto).
- **No** utilice productos agregados (es decir coberturas o almohadillas adicionales para el asiento). Si el producto no venía con el asiento de seguridad para niños, lo más probable es que no se haya sometido a las pruebas de seguridad con el asiento. Esto se aplica a juguetes que se sujetan con clip ya sea al asiento de seguridad para niños o al respaldo del asiento del vehículo. En el caso de un choque, estos productos pueden soltarse y lastimar al niño.

Nota: Los niños con problemas especiales de salud, incluyendo a los bebés prematuros, pueden necesitar sistemas de sujeción distintos al asiento de seguridad para niños. Consulte a su pediatra para obtener consejos o a National Easter Seal Society al 800.221.6827 y pregunte acerca de Niños especiales viajan seguros - Special Kids Are Riding Safe (KARS).

TIPOS OF ASIENTOS DE SEGURIDAD PARA AUTOMÓVIL

Elegir el asiento de seguridad para niños correcto es una de las decisiones más importantes que usted tomará con respecto a la seguridad de su niño. Vea nuestra sección de recursos en la parte posterior de esta guía para obtener consejos con respecto a esta importante adquisición. A continuación, encontrará los tres tipos básicos de asientos de seguridad para niños y las recomendaciones de la Academia Estadounidense de Pediatría:



Asientos sólo para bebés

- Sólo se orientan hacia atrás
- Incluyen un arnés de tres puntos o un arnés de cinco puntos
- Pueden tener una base desmontable
- Los asientos para bebés tienen más de una ranura para el arnés para utilizar a medida que crecen los bebés
- Incluyen manijas ajustables para su traslado
- Pueden ser utilizados hasta que el niño alcanza el límite de peso o de estatura para el asiento

Asientos convertibles

- Pueden orientarse hacia atrás o hacia adelante
- Son más grandes que los asientos para bebés y pueden servir para bebés más grandes
- Ajustables - tienen distintos niveles para las correas (un asiento con un arnés de cinco puntos brindará mejor protección)
- Se coloca reclinado y orientado hacia atrás hasta la edad de dos años, semi recto y mirando hacia adelante para bebés y niños pequeños mayores de dos años que tengan un peso superior al límite para orientarlo mirando hacia adelante.
- Pueden utilizarse siempre que permanezcan en buen estado y brinden un buen ajuste a su niño (la parte superior de la cabeza una pulgada por debajo de la parte superior del asiento, las ranuras de las correas del asiento a la altura o por sobre los hombros)
- Controle cada asiento de seguridad para niños para conocer los límites de peso y estatura en las distintas posiciones, orientado hacia atrás y orientado hacia adelante.

Asientos elevadores

- Sólo se orientan hacia adelante
- Para niños que hayan crecido y no quepan en su asiento convertible
- Debe utilizar un asiento elevador con respaldo alto si los asientos de su vehículo no tienen apoya-cabezas
- El niño debe ir en un asiento elevador hasta que tenga una estatura mínima de cuatro pies y nueve pulgadas
- Use sólo un asiento elevador de posicionamiento de cinturón de seguridad con una combinación de cinturón para la falda y para el hombro.

Dignity Health ofrece distintos recursos y clases con respecto asientos de seguridad para niños. **Para obtener información adicional, visite dignityhealth.org/azce o llame al 480.728.5414 de lunes a viernes en el horario de 8 a.m. a 5:30 p.m.**

Servicio Amable.

Desde la prueba positiva hasta un bebé sano, las nuevas adiciones a la familia son una experiencia personal. Por esto, queremos asegurarnos que usted tenga el espacio y la privacidad para sentirse tranquila. Nuestras salas de parto cuentan con un sofá-cama para su pareja y bastante espacio para recibir visitas. Por supuesto, si necesita atenciones especiales durante el parto, nuestro personal de enfermería está bien preparado. Trataremos a toda su familia con la misma amabilidad que le brindamos a usted. Para hacer cita de visita guiada, llame al **480.728.5414** o vaya a dignityhealth.org/mybabyAZ.

Hello humankindness®



Dignity Health®

Chandler Regional
Medical Center

Mercy Gilbert
Medical Center