


FUNDAMENTOS *de la madre y el bebé*

Una guía para el cuidado del recién nacido y la salud posparto

Incluye aplicación web: **Expecting** 



Cómo acceder a la aplicación Expecting Plus



- ❖ Usa cualquier dispositivo: teléfono inteligente, tableta o computadora y ve a la URL del sitio web que te proporcionó el equipo de atención médica.
- ❖ Elige "Registrarse", ingresa el código de inscripción que te dieron y crea tu cuenta. Escribe tu contraseña y marca el sitio como favorito o agrega un ícono a tu pantalla de inicio para un acceso rápido y fácil en cualquier momento.

Consejos

Función de búsqueda



Para encontrar un tema específico, escribe una palabra clave en la barra de "búsqueda" en la parte superior de cualquier página.

Herramientas de seguimiento



Registra todo con las prácticas herramientas de seguimiento (desde el tiempo y la duración de las sesiones de lactancia hasta el contenido del pañal del bebé). Puedes guardar y volver a consultar la actividad del día cuando lo necesites.

Función de reanudar

Resume

Nunca te olvidarás que fue lo último que leíste. El botón Reanudar (en tu tablero) te lleva al último segmento visto.



Es fácil ver los temas que has terminado. Solo busca el ícono completado.

¡Felicitaciones!

¡Llegó el nuevo miembro de la familia! Tus proveedores de atención médica deseamos ayudarte para que las próximas semanas sean lo más sencillas y placenteras posible para ti y tu familia. Ya sea este tu primer o tercer hijo, tendrás algunas preguntas y estamos aquí para guiarte en la dirección correcta.

Recursos siempre en tus manos: todo en uno

Regístrate para comenzar a disfrutar de tu aplicación web interactiva. Tendrás acceso a información, recursos, herramientas sobre alimentación y uso de pañales, y videos para darte la confianza que necesitas para tus cuidados y los de tu pequeño.

Temas

Cuidado del recién nacido

Lactancia

Cuidados posparto

y mucho más

Salud y seguridad

Salud mental

Videos



La salud de tu familia es nuestra prioridad. Siempre que tengas preguntas o inquietudes sobre tu salud o la salud del bebé, comunícate con tu proveedor de atención médica. Si tienes una emergencia que pone en peligro la vida, llama al 911 o ve al departamento de emergencias más cercano.

4 Seguridad y pañales

Lavado de manos

Los recién nacidos corren el riesgo de enfermarse. La mejor manera de prevenir enfermedades es que los cuidadores se laven bien las manos a menudo. Todos deben lavarse las manos antes de tocar al bebé.

Seguridad infantil

- ❖ Cuando levantes al bebé, siempre debes sostener el cuello y la cabeza con una mano, y usar la otra mano para soportar el trasero y la columna.
- ❖ Nunca te alejes ni desatendas al bebé cuando cambias los pañales. Los recién nacidos pueden rodar y caerse de la cama o la mesa en un instante.

Cambios de pañales

- ❖ Cambia los pañales del bebé en cuanto se mojen o se ensucian.
- ❖ Para prevenir infecciones, limpia del frente hacia atrás usando un área limpia del paño cada vez. Limpia entre los pliegues de la piel y palmea el área para que se seque.
- ❖ Para tratar la dermatitis del pañal, cubra ligeramente el área con un ungüento para la dermatitis del pañal según las recomendaciones de su proveedor de atención médica. Deja que el trasero se airee (sin pañal) por unos minutos todos los días. Mantener el trasero del bebé limpio y seco hace menos probable la dermatitis de pañal.



Cuidado del cordón umbilical

El muñón del cordón se desprenderá en 1 o 2 semanas. Para que sane y prevenir infecciones, debes mantener al área limpia y seca. Es normal que a veces haya una o dos gotas de sangre. Nunca intentes desprender la parte seca.

Razones para llamar al proveedor de atención médica del bebé

- ❖ menos de 4 pañales mojados en un período de 24 horas después de los primeros días
- ❖ sangre en la orina, cambios en el color de la orina o dolor al orinar
- ❖ evacuaciones frecuentes, abundantes y acuosas o sangre en la materia fecal
- ❖ sangrado activo, más de una gota de sangre roja brillante saliendo del cordón
- ❖ enrojecimiento, hinchazón, supuración, o mal olor en la zona umbilical
- ❖ hinchazón, sangrado, o olor extraño del área de la circuncisión

La higiene

Es suficiente un baño cada 2 o 3 días y entretanto, lo puedes limpiar solo donde esté sucio. Es común aconsejar a los padres que laven al bebé con esponja hasta que el cordón se caiga y se cure la circuncisión.

Pero, algunos médicos consideran que el baño de inmersión (tina) no aumenta el riesgo de infección. Consulta con tu pediatra sobre las recomendaciones.

Seguridad

- ❖ Todo lo que vas a necesitar debe estar al alcance de la mano.
- ❖ El agua del baño de un bebé debe estar confortablemente tibia, alrededor de 100°F (37.8°C).
- ❖ Llena una tina o lavamanos llano con solo 2 a 3 pulgadas de agua tibia. Prueba la temperatura del agua con el codo o la muñeca.



Baños

Coloque suavemente al bebé en la bañera para que se acostumbre al agua. Con un paño limpio y húmedo, lava la cara del bebé, un lado por vez. Continúa limpiando a su bebé de arriba a abajo, limpiando todos los pliegues. Termine con el área del pañal, limpie de adelante hacia atrás. Envuelva a su bebé con una toalla tibia.

Niño incircunciso

El prepucio del pene es fácil de limpiar y no necesita ningún cuidado especial. Limpia el pene del bebé solo con jabón suave y agua. Ten cuidado de no forzar la piel del prepucio hacia atrás, porque aún está adherida al glande (cabeza del pene).

Niño circuncidado

El pene circuncidado se verá rojo e hinchado. Podrás notar una secreción amarillenta en la cabeza del pene. Eso es normal, no lo limpies. El área se deberá curar en 10 a 14 días. Si el bebé tiene la circuncisión tipo "plastibell", el aro plástico se caerá solo en 5 a 8 días.

Cuando le cambias los pañales o lo bañas, enjuaga el pene con agua sola, limpia y tibia. Aplica una cantidad generosa de vaselina directamente en el área o en una gasa limpia que colocarás sobre el pene cada vez que cambias el pañal. La vaselina evita que el área circuncidada, al irse curando, se pegue al pañal.



Limpieza de un bebé niña

En las primeras semanas, es normal un flujo vaginal mucoso, blanco o rosado. Separa los labios con suavidad y lava del frente hacia atrás. Usa un área limpia del paño para cada parte que lavas. Enjuágala bien.

Dormir sin peligro

Reduce el riesgo del bebé

- ❖ No permita que nadie fume cerca del bebé.
- ❖ Amamanta al bebé.
- ❖ Cuando la lactancia está bien establecida, 1 mes después del nacimiento, dale un chupete al bebé para dormir.
- ❖ No uses ningún dispositivo para acomodar la posición del bebé.

Muchos bebés mueren cada año debido a una muerte súbita e inesperada (SUID). Se denomina muerte súbita e inesperada cuando el bebé tiene menos de 1 año de edad y ocurre de manera repentina e inesperada. SUID abarca el Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL) y a otras muertes de bebés relacionadas con el sueño.

Para evitar peligros cuando el bebé duerme:

- ❖ Asegúrate de que todos los cuidadores del bebé lo acuesten boca arriba hasta que cumpla 1 año.
- ❖ Acuesta al bebé sobre superficies firmes, como un colchón de cuna cubierto por una sábana ajustada.
- ❖ No debe haber nada en la cuna con el bebé.
- ❖ Viste a tu bebé para la temperatura de tu hogar. Si el bebé necesita abrigo, agrega una capa más de ropa o usa un saco de dormir para bebés.
- ❖ No abrigues demasiado al bebé, no debe estar caliente ni sudoroso.

Boca abajo

Varias veces al día, cuando el bebé esté despierto, déjalo boca abajo y juega con él en esa posición. Con esta actividad se desarrollan los músculos que levantan la cabeza y los hombros. Nunca dejes al bebé sin supervisión cuando está boca abajo.



Comparte la habitación, pero no la cama.
En tu habitación, puedes crear un área para el bebé lejos de ventanas, cortinas, cordones u otros peligros.

Ciclos de sueño

Los recién nacidos duermen entre 14 y 18 horas por día en total; pero el sueño no es continuo y se despiertan con frecuencia para alimentarse. Acostumbrarse al sueño errático del bebé puede ser un desafío para los nuevos padres, pero hay que tener paciencia. Cuando el reloj interno del bebé comience a funcionar, se establecerán ciclos de actividad diurna y descanso nocturno.

Todos los que viajen en un automóvil deben sujetarse con el cinturón de seguridad siempre, y esto incluye a los recién nacidos.

- ❖ Los bebés deben viajar mirando hacia atrás, preferiblemente en el medio del asiento trasero.
- ❖ El mejor asiento para el automóvil es el que se adapta a su hijo y a su vehículo, y se usa correctamente cada vez.
- ❖ Seguir las instrucciones que acompañan al asiento de bebés, y también el manual del usuario de tu auto.
- ❖ Visita: www.nhtsa.dot.gov.

Fíjese antes de cerrar con seguro las puertas

Nunca deje a niños solos en un automóvil. La temperatura en un automóvil estacionado puede alcanzar más de 100° F (37.8° C) en pocos minutos.

- ❖ Seleccione un asiento para el automóvil orientado hacia atrás con un sistema de arnés de 5 puntos.
- ❖ Verifica que la etiqueta indique que el asiento cumple con las normas de seguridad federales.
- ❖ Evite los asientos de automóvil usados.
- ❖ Hágase una inspección con un técnico certificado en asientos para automóviles.

Asegure al bebé en el asiento de seguridad



La cabecita debe estar a 1 pulgada como mínimo, por debajo del borde superior del respaldo del asiento.



Pasa las correas del arnés por la abertura que esté a la misma altura, o por debajo, de los hombros del bebé.



Ajusta las correas para que no queden torcidas. El broche del pecho debe estar a nivel de las axilas.

Ajusta el arnés para que quede ceñido sobre los hombros y la cadera del bebé. No se debe poder pellizcar las correas del arnés.

- ❖ No agregues accesorios de segunda mano al asiento de automóvil ni coloques nada debajo o detrás del bebé a menos que venga de fábrica con el asiento.
- ❖ Quita las chaquetas o mantas voluminosas antes de abrochar el cinturón. Si te preocupa que el bebé se enfríe, abróchalo primero en el asiento y luego coloca una manta encima.
- ❖ Cuando el bebé crezca y ya no le sirva el asiento para recién nacidos, el siguiente paso es usar un asiento convertible orientado hacia atrás que tenga límites de peso más altos.

El llanto de tu bebé

Cómo calmar el llanto

No hay métodos mágicos para evitar episodios de llanto. Prueba estos consejos:

- ❖ Acuna al bebé en tu pecho, piel a piel.
- ❖ Haz sonidos de fondo como “shsss” o reproduce música de relajantes sonidos del océano o la lluvia.
- ❖ Lleva al bebé a pasear en el cochecito (carreola) o en un automóvil.
- ❖ Déjale usar tu dedo o su mano como chupete.
- ❖ Lleve a la bebé a un lugar tranquilo para relajarse y calmarse.
- ❖ Si necesita un descanso, deja al bebé en un lugar seguro, como la cuna, cierra la puerta y ve a otro cuarto. Asegúrate de que el bebé está bien viéndolo cada pocos minutos.

Llanto excesivo

Los bebés saludables pueden estar irritados y llorar en forma inconsolable sin razón aparente. No es tu culpa ni la de tu bebé si no hay nada que lo calme. Es más importante mantener la calma que callar al bebé. Recuerda que llorar no va a lastimar al bebé. Mantener la calma y tener un plan de acción los ayudará a los dos en esta situación.

- ❖ Atiende las necesidades físicas del bebé.
- ❖ Trata de usar métodos para calmar al bebé.

Métodos para calmarte a ti misma

Si sientes que te estás estresando o enojando, deja al bebé en la seguridad de la cuna boca arriba y date un descanso de 10 minutos.

- ❖ Sal al aire fresco.
- ❖ Respira en profundidad varias veces. Inhala por la nariz y exhala despacio por la boca. Imagina que el estrés se aleja de tu cuerpo.
- ❖ Cierra los ojos y cuenta despacio hasta 10.
- ❖ Lávate la cara o dúchate.
- ❖ Haz ejercicio o estírate por unos minutos.
- ❖ Escucha música que te hace sentir bien.
- ❖ Llama a una amistad o a un familiar y pide ayuda si no puedes calmarte lo suficiente para cuidar del bebé sin peligro.

Si el llanto continúa más de 3 horas sin parar o si te preocupa el bebé, confía en tus instintos y llama de inmediato al proveedor de atención médica del bebé.

Nadie planifica lastimar a un bebé.

Es algo que sucede.

Toma un tiempo para descansar.

Mantén la calma. Nunca lo sacudas.



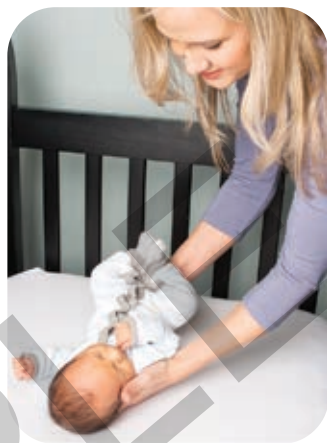
Síndrome ⁹ ocasionado por sacudidas

El síndrome ocasionado por sacudidas, o el traumatismo de cráneo por abuso, sucede cuando sacuden a un niño con violencia, lo arrojan o lo golpean en la cabeza con un objeto contundente. Con frecuencia, sucede cuando un padre/madre o cuidador se molesta o se enoja cuando un bebé llora. ¡Se puede prevenir en un 100% de los casos!

Muere uno de cada 4 bebés que fueron sacudidos. La mayoría de los supervivientes tienen complicaciones para toda la vida, éstas incluyen problemas de vista, sordera, retrasos en el desarrollo y discapacidades físicas. Nunca sacudas a tu bebé. Una sola sacudida puede causar daño cerebral grave.

¿Por qué es peligroso sacudir?

Los músculos del cuello del bebé son muy débiles. Gradualmente desarrollan la fuerza para sostener y controlar el peso de la cabeza. Si se sacude, la cabeza se tambalea rápido para todos lados, esto puede causar sangrado en el cerebro. Como consecuencia, puede haber daño cerebral permanente o incluso la muerte.



Si piensas que tu bebé es víctima de traumatismo de cráneo por abuso, llama al 911 o lleva al bebé de inmediato a una sala de urgencias. El sangrado dentro del cerebro puede tratarse, pero los doctores deben saber que el bebé quizá fue sacudido.

Prevención

- ❖ Si alguna vez sientes que puedes lastimar al bebé, déjalo en un lugar seguro y aléjate para darte tiempo y tranquilizarte.
- ❖ Nunca sacudas, arrojes o le pegues al bebé. Infórmate sobre qué cosas puedes hacer si el bebé no para de llorar. Visita www.dontshake.org.
- ❖ Debes siempre sostener la cabeza del bebé cuando le cargues o juegues con él.
- ❖ No trotes con el bebé en un cargador frontal o de espalda.
- ❖ No tengas al bebé en brazos durante una discusión o pelea.
- ❖ No dejes al bebé con nadie que esté enojado, o que tomó drogas o alcohol.
- ❖ Niñeras o hermanos pueden lastimar al bebé si lo sacuden. Educa a los cuidadores y a quienes juegan con el bebé sobre los peligros de sacudirlo.

10 **Para tomar la temperatura del bebé**

Si el bebé tiene ojos llorosos, mocos o signos de molestia no usual, tómale la temperatura. Para los bebés menores de 3 años, la temperatura rectal es más precisa. Utilice siempre un termómetro digital. Nunca le tomes la temperatura al bebé en forma oral.

Temperatura rectal

- ❖ Lubrica la punta del termómetro con vaselina.
- ❖ Inserta en el recto aproximadamente ½" (justo después del bulbo plateado). Sostén al bebé para que no se mueva.
- ❖ Cuando suena la alarma, retira el termómetro y lee la temperatura.



Temperatura axilar (debajo del brazo)

- ❖ quítale la ropa al bebé alrededor del pecho y el brazo;
- ❖ levanta el brazo del bebé y coloca el sensor del termómetro en la axila;
- ❖ baja el brazo del bebé y colócalo delante de su pecho para sostener el termómetro en su lugar; quita el termómetro cuando suene la alarma.

La temperatura axilar normal de los recién nacidos puede variar entre 97.5°F y 100.3°F (36.4°C y 37.9°C). Llama al proveedor de atención médica de inmediato si su bebé tiene menos de 3 meses de edad y tiene fiebre de 100.4°F (38°C).

Ictericia

Hasta un 75% de los recién nacidos presenta ictericia (cuando la piel y la parte blanca del ojo se ponen amarillentas). Al descomponer los glóbulos rojos viejos, el cuerpo produce una sustancia química llamada bilirrubina. Los bebés que no pueden eliminar la bilirrubina de la sangre con la rapidez necesaria presentan ictericia. La ictericia se ve a menudo 3-8 días después del nacimiento. Aparece primero en la cara y los brazos, y luego en el pecho y piernas. La mayoría de los casos de ictericia son leves y se resuelven en 1 a 2 semanas sin tratamiento.

Pero, la ictericia grave puede causar daño cerebral. Si el bebé tiene síntomas de ictericia, llama al proveedor de atención médica.

Llama de inmediato al proveedor de atención médica si te parece que el bebé no está bien o si el bebé

- ❖ tiene inflamación o drenaje en los ojos, el ombligo o la circuncisión;
- ❖ no se mantiene despierto durante la comida o rechaza 2 o más comidas;
- ❖ vomita 2 comidas completas en un período de 24 horas;
- ❖ tiene la piel amarillenta al mirarle bajo la luz del sol;
- ❖ tiene menos de 6 pañales mojados en un período de 24 horas después de 5 a 7 días;
- ❖ no evacua por más de 24 horas después del tercer día de vida;
- ❖ tiene diarrea que es como agua o excremento casi blanco;
- ❖ está muy irritable y no lo puedes consolar;
- ❖ tiene manchas blancas dentro de la boca que no puedes quitar (aftas);
- ❖ notas un cambio en los hábitos alimenticios o
- ❖ tiene menos de 3 meses de edad y tiene fiebre de 100.4°F (38°C).

Llama al 911 si el bebé

- ❖ respira muy rápido o deja de respirar;
- ❖ la piel tiene un color azul y morado;
- ❖ está letárgico e inusualmente difícil de estimular;
- ❖ tiene la fontanela o mollera (en la cabeza) inflamada o hundida;
- ❖ está en peligro de muerte.

¿Cómo sé si es ictericia?

Presiona con tu dedo la punta de la nariz o la frente del bebé, temporalmente la sangre se va de la superficie.

Retira tu dedo. Si hay signos de ictericia, el área se verá amarilla. Observa al bebé bajo luz natural, otras fuentes de luz pueden ocultar el verdadero color de la piel.

Alimentar a tu bebé más seguido es el mejor tratamiento. La alimentación frecuente aumentará la evacuación intestinal, lo que disminuirá la bilirrubina.



Lactancia

La leche materna es el alimento perfecto para el bebé.

Beneficios para el bebé

- ❖ fácil de digerir
- ❖ ayuda con el desarrollo del cerebro
- ❖ fortalece el sistema inmunitario y reduce los riesgos de enfermedades e infecciones
- ❖ reduce el riesgo de SMSL
- ❖ reduce el riesgo de diabetes tipo I y tipo II

Beneficios para la madre

- ❖ causa que el útero se contraiga y vuelva al tamaño normal
- ❖ reduce sangrado de posparto
- ❖ ayuda naturalmente a adelgazar
- ❖ reduce el riesgo de osteoporosis y de algunos cánceres de seno y de ovario
- ❖ reduce el riesgo de padecer diabetes tipo II
- ❖ ahorra dinero

Si tienes preguntas, habla con una especialista en lactancia o con tu proveedor de atención médica.

La Academia Americana de Pediatría respalda el amamantamiento exclusivo durante los primeros 6 meses y apoya la continuación de la lactancia, además de otros alimentos complementarios, durante el primer año o más si la madre y el niño así lo quieren. Si bien amamantar es algo natural, es una habilidad que ambos, madre e hijo, deben aprender. Después de las 2 o 3 primeras semanas, amamantar se hará cada vez más fácil.

Calostro, el primer alimento del bebé

El calostro, un líquido espeso y amarillo, es la primera leche que produce tu cuerpo. Cada gota está llena de nutrientes y anticuerpos para dar al bebé un comienzo de vida saludable. El calostro comienza el proceso de transición a pasar a ser leche madura en 2 a 5 días.

Posición con el bebé recostado

Para que la lactancia sea una buena experiencia, es importante que el bebé se prenda bien al pezón y que tú estés cómoda. Prueba distintas posiciones para ver cuál es mejor. Al principio, cuando aún no tiene mucha coordinación, es mejor que el bebé esté recostado.

- ❖ Relájate en una posición cómoda, semirreclinada, con la cabeza y los hombros apoyados.
- ❖ Pon al bebé boca abajo sobre tu cuerpo. Acerca la mejilla del bebé al seno desnudo. Ayuda al bebé a encontrar y prenderse al seno.
- ❖ El seno es curvo, prueba recostar al bebé a diferentes ángulos.



Tu comodidad depende de que el bebé agarre bien el pezón, para eso necesitará tu ayuda por un tiempo. En general se hace más fácil con la práctica.

Cómo prender ¹³ el bebé al pezón

Sostén la base de la cabeza del bebé y el cuello a la altura de tu seno para alinear su nariz con el pezón. Con tu mano libre, agarra la areola (área oscura del pezón) con tus dedos en forma de C (el pulgar arriba del labio superior del bebé y tus otros dedos debajo de la mandíbula).



Toca el labio inferior del bebé con el pezón. Espera a que abra bien la boca y que la lengua se extienda sobre la encía inferior, entonces con rapidez y suavidad presiona detrás de los hombros (no detrás de la cabeza) para acercar primero el mentón, tu pezón debe estar dirigido al paladar del bebé.

Cómo retirar al bebé del seno

Si sientes un pellizco o dolor, retira al bebé del pezón y trata de prenderlo nuevamente. Primero interrumpe la succión. Con suavidad, desliza un dedo entre el pezón y las encías.



Los labios del bebé bordean el seno y el pezón debe estar arriba de la lengua.

Signos de que el bebé se prendió bien

- ❖ La boca del bebé está bien abierta, cubre el pezón y la mayor parte que sea posible de la areola.
- ❖ El mentón está en contacto con el seno.
- ❖ El bebé puede respirar sin dificultad por la nariz.
- ❖ El bebé succiona despacio y en profundidad y hace pausas (succiona, traga, respira).
- ❖ Tú tendrás la sensación de que el bebé está tironeando, pero la lactancia no debe doler; algo de sensibilidad los primeros días es normal.

Patrones de alimentación

Al principio, parecerá que el recién nacido se alimenta todo el tiempo. La leche materna se digiere rápidamente, por ello, en las primeras semanas, los bebés deben amamantar al menos 8-12

veces cada 24 horas. La alimentación frecuente es necesaria para que el bebé aumente de peso y para estimular a tu cuerpo a producir suficiente cantidad de leche.

Dale de comer al bebé ante los primeros signos de hambre. No esperes hasta que el bebé llore. El llanto es una indicación tardía de hambre, que dificulta el prenderse al seno. Deja que el bebé amamante sin limitar el tiempo. La duración de las comidas varía y la frecuencia puede ser cada 1 hora y media. El tiempo entre comidas se cuenta desde el principio de una comida hasta el comienzo de la siguiente. Al crecer, la frecuencia y duración de las comidas cambiará. En 6 a 8 semanas la mayoría de los bebés establecen un ciclo.

Cuando aumente tu producción de leche, deberías escuchar que traga luego de succionar varias veces. Puede tomar cortos descansos para luego seguir succionando. Deja que termine el primer seno antes de ofrecerle el segundo. Alterna el seno que ofreces primero en cada alimentación para vaciar y estimular a ambos senos.



Señales de hambre

- ❖ mueve los ojos con rapidez debajo de los párpados
- ❖ hace movimientos de succión con la boca y la lengua
- ❖ se chupa los dedos o la mano
- ❖ se comporta de manera alerta y activa
- ❖ mueve el cuerpo y hace sonidos



Consejos prácticos para amamantar

- ❖ Trata diferentes posiciones. Los cambios de posición ayudan a producir más leche porque permiten que los senos se vacíen por completo. Así se previene también el dolor en los pezones.
- ❖ No uses biberones ni chupetes por las primeras 4 semanas o hasta que la lactancia esté bien establecida. Como no es lo mismo que succionar del pezón materno, puede entorpecer la lactancia.
- ❖ Si el recién nacido duerme por largos períodos tal vez debas despertarlo cada 3-4 horas para que se alimente bien.
- ❖ Si el bebé se duerme después de solo unos minutos de alimentación activa, masajea suavemente el seno para que la leche fluya y el bebé vuelva a succionar.

Rachas de crecimiento

El bebé tendrá “rachas de crecimiento” alrededor de los 7 a 10 días, a las 3 semanas, a las 6 semanas y a los 3 y 6 meses de vida. Durante estas rachas, el bebé querrá amamantar más seguido por unos días para aumentar tu suministro de leche. Al succionar y tomar tu leche, el bebé “le dice” a tu cuerpo cuánta leche debe producir. Cuando pase la racha de crecimiento, el bebé volverá a su patrón normal.

Eructos

Los bebés tragan aire cuando comen. El aire puede hacer que el bebé esté incómodo. Haz eructar al bebé cuando lo cambias de seno y al final de cada alimentación. Cuando usas el biberón, hazlo eructar después de cada onza y al finalizar cada toma. A veces, los bebés no eructan con cada comida. Si no eructa, mantén al bebé erguido (no lo acuestes) por unos minutos después de comer.



La lactancia cuando estás enferma

Si te resfrías, te engripas o tienes una infección bacteriana, continúa amamantando al bebé. Cuando comienzas a mostrar síntomas de enfermedad, el bebé ya ha sido expuesto. Tu cuerpo producirá anticuerpos en tu leche, los que a su vez protegerán al bebé. Si tienes que separarte del bebé cuando te toca amamantar, puedes extraerte leche para que se la den en tu corta ausencia.

Dolor en los pezones

La lactancia no debe de ser dolorosa, pero puedes sentir mayor sensibilidad en tus pezones durante los primeros días. Si te duele, puede ser que tu bebé no se esté prendiendo correctamente. Si tus pezones están doloridos, comienza a amamantar del lado que te duele menos, para que el bebé no succione tan activamente cuando lo pongas en el seno dolorido. Luego de amamantar, extrae y coloca unas gotas de leche sobre el pezón y la areola y deja secar al aire por unos 10 minutos.

Llama tu proveedor de atención médica si el bebé

- ❖ está somnoliento y es difícil despertarlo para amamantar;
- ❖ tiene menos de 6 pañales mojados y 3 pañales sucios por día después de 5 a 7 días;
- ❖ las heces son verdes, acuosas y de mal olor;
- ❖ está hambriento o molesto aún después de amamantar;
- ❖ tiene dificultades para prenderse al pezón o mantener la succión o
- ❖ se alimenta menos de 6 veces en 24 horas durante el primer mes.

La primera semana de lactancia

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
Cantidad de leche	Calostro (primera leche) es espeso y de color amarillento.		La leche pasa de ser calostro a leche madura y aumenta de volumen.	
Preparación del bebé para comer	Amamanta cuando el bebé está despierto, mueve los labios, busca o se lleva las manos a la boca.	El bebé tendrá sueño. Despiértalo para que coma.	Amamanta cuando el bebé está despierto, mueve los labios, busca o se lleva las manos a la boca.	
Patrones de alimentación	Amamanta tan pronto como sea posible después del parto.	Puede ser que el bebé agrupe las comidas (que coma "en tandas" en un corto período). Amamanta al menos 8-12 veces cada		
Problemas con los senos	Para prevenir el dolor de los pezones, no dejes que el bebé se prenda y amamante de un solo pezón.	Puedes comenzar a sentir los senos más llenos.		
Orina del bebé	Espera al menos 1 pañal mojado en las primeras 24 horas.	Observa para ver si hay 2 o más pañales mojados.	Observa para ver si hay 3 o más pañales mojados.	
Heces del bebé	El bebé puede evacuar 1 vez heces de color oscuro (meconio).	El bebé puede evacuar 2 o más veces heces de color oscuro (meconio).	Las heces comienzan a tener un color más claro. Puedes esperar que evacue 3 o más veces.	

A los niños menores de 1 año de edad NO se les puede dar leche

Visita la aplicación web Expecting Plus para tener herramientas de seguimiento para el cambio de pañales, la lactancia y más.

Día 5

Día 6

Continúa la transición de la leche y el aumento de volumen.

El bebé está satisfecho después de comer.

el inicio de la última alimentación.

Puede continuar comiendo en tandas, especialmente de noche.

24 horas.

Los senos pueden estar firmes o gotear. La sensibilidad en los pezones (si tienes) mejora o desaparece.

Al final de la primera semana, espera 6 a 8 pañales mojados al día con orina sin color o amarilla clara.

A los 5 a 7 días, debería evacuar 3 a 6 veces por día. Las heces son blandas, amarillo mostaza, con partículas tipo semillas.

de vaca ni miel.

Para determinar cómo está el bebé en esta primera semana, responde las siguientes preguntas:

- ❖ ¿Crees que la lactancia va bien?
- ❖ ¿El bebé está alerta y amamanta al menos 8 veces en 24 hrs?
- ❖ ¿Se nota al bebé satisfecho y contento después de comer?
- ❖ ¿Aumentó la cantidad de leche (los senos se sienten más firmes y calientes antes de amamantar)?
- ❖ ¿Tus senos se sienten más blandos después de amamantar?
- ❖ ¿Escuchas como traga el bebé cuando toma la leche?
- ❖ ¿Cuando el bebé se prende y succiona es cómodo para ti?
- ❖ ¿Tiene el bebé 6 a 8 pañales mojados y al menos 3 evacuaciones grandes, blandas y amarillentas cada 24 horas?
- ❖ Si la piel del bebé estuvo amarillenta (ictericia), ¿ahora está menos amarilla?
- ❖ ¿El bebé aumenta de peso de manera constante después de la primera semana (4-7 onzas por semana)? El bebé debe volver a su peso al nacer en 10-14 días.

Si respondiste "no" a cualquiera de las preguntas, comunícate con una especialista en lactancia o proveedor de atención médica para recibir asistencia.

Extracción de leche materna

Extraer es el proceso de obtener la leche de los senos con la mano o con sacaleches. Esta leche se puede recolectar, almacenar y dar al bebé más adelante.

Extracción manual

La extracción manual puede usarse para suavizar el pezón y ayudar al bebé a prenderse o para vaciar los senos. Un bebé dormido puede despertarse si extraes unas gotas, ya que al saborear la leche puede darle ganas de prenderse al pezón. Coloca una compresa tibia sobre ambos senos por unos 5 minutos. Con las yemas de los dedos puedes masajearte los senos con suavidad. Masajea con un movimiento circular alrededor de todo el seno.



Coloca tus dedos pulgar e índice a 1 pulgada y media detrás del pezón, con el pezón en el centro.

Presiona

Comprime

Suelta

Presiona contra el seno, hacia tu pecho. Luego, comprime el tejido del seno juntando el pulgar y el índice. Suelta la presión.

Repite varias veces con ritmo como cuando el bebé amamanta (presiona, comprime, suelta). Empezarás a ver la leche. Sostén un recipiente esterilizado debajo de tu seno para atrapar la leche a medida que fluye. Rota la posición del pulgar y el índice alrededor del seno para vaciar todos los conductos de leche.

Los sacaleches eléctricos

Los sacaleches se pueden usar para iniciar, aumentar y mantener el suministro de leche. Si necesitas extraer leche a menudo, puedes usar un extractor o sacaleche. Aprende a usar tu extractor un par de semanas antes de que te separes del bebé para que puedas extraer y almacenar tu leche materna de manera eficiente.

Cómo almacenar leche materna

Recolecta y guarda la leche en un biberón limpio o bolsa desechable para leche. Llena cada biberón con leche suficiente para 1 comida. Si guardas 2-4 onzas de leche por envase se desperdicia menos. Usa una tapa firme para cerrar herméticamente.

Al aumentar la leche, el exceso de líquido y el aumento del flujo sanguíneo pueden hacer que tus senos estén duros y sensibles por unos días. Esto es normal. Si el bebé no amamanta mucho ni seguido, tus senos pueden llenarse demasiado y los sentirás calientes, duros y doloridos. Si no solucionas la congestión, puede afectar el suministro de leche y aumentar el riesgo de infección mamaria.

Prevención

- ❖ Amamanta al bebé siempre que pida. Extráete leche cuando lo necesites. Vaciar tus senos cada 2-3 horas previene la congestión y mantiene el suministro de leche.
- ❖ Alterna los senos. Vacía uno por cada alimentación.
- ❖ Vigila cómo se prende el bebé.
- ❖ No amamantes siempre en la misma posición.
- ❖ Evita el destete abrupto.
- ❖ No uses biberones o chupetes.

Tratamiento

- ❖ Extrae manualmente suficiente leche para suavizar el pezón y la areola.
- ❖ Para que el bebé se prenda, presiona la base del pezón por 1-2 minutos con la punta de tus dedos para mover el líquido del pezón a la areola.
- ❖ Masajea en círculos con tus yemas las áreas endurecidas de los senos.
- ❖ Aplica compresas de hielo a tus senos según sea necesario para tu comodidad.

Conductos obstruidos y mastitis

En las madres lactantes, un conducto de leche se puede obstruir y formarse un nódulo duro y sensible. Para el tratamiento, usa compresas tibias en el área afectada antes de amamantar. Amamanta al bebé con frecuencia. Si no está muy sensible, ofrece primero el seno obstruido. Si es posible, coloca al bebé de modo que el mentón o la nariz señale hacia el conducto obstruido. El área drenará mejor. Después de amamantar, extrae toda la leche que queda en el pecho afectado con la mano o el sacaleche.

Si la afección empeora, tal vez padezcas mastitis. Mastitis es una infección del tejido blando de la mama, en general los síntomas son parecidos a los de la gripe: cansancio, fiebre y dolor de cabeza.

Llama tu proveedor de atención médica si

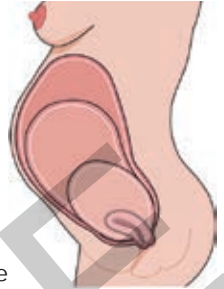
- ❖ tu seno tiene puntos rojos o vetas y está sensible o doloroso;
- ❖ tu pezón está dolorido, agrietado o sangrando;
- ❖ te duele mucho cuando el bebé se prende o amamanta o
- ❖ tienes escalofríos, síntomas tipo gripe o más de 100.4°F (38°C) de temperatura.



Recuperación de posparto

El puerperio (período de posparto) dura unas 6 semanas. Comienza con el nacimiento del bebé y termina cuando el útero vuelve al estado anterior al embarazo.

- ❖ Enseguida después del parto la parte superior del útero a menudo queda a la altura del ombligo. En 6 semanas, el útero se encogerá hasta quedar del tamaño normal.
- ❖ Durante la primera semana después del parto, quizá sientas dolores o calambres. Estas contracciones comprimen los vasos sanguíneos del útero y previenen hemorragias excesivas.
- ❖ El flujo vaginal con sangre después del parto se llama loquios, y dura de 3 a 6 semanas. Disminuirá gradualmente y tendrá un color más claro a medida que el útero sane. Si comienza a sangrar más o si la hemorragia vuelve a un color rojo brillante, estás haciendo demasiado.
- ❖ Tómate las cosas con calma. Durante la primera semana, Pasa la mitad del tiempo descansando con los pies elevados, no levantes nada más pesado que el bebé, o no subas o bajas escaleras o hazlo solo una o dos veces por día, especialmente si el parto fue por cesárea.
- ❖ Haz una cita con tu proveedor de atención médica para una visita de seguimiento aproximadamente a las 4-6 semanas después del parto. En esta cita, el proveedor de atención médica examinará tu recuperación física, verá cómo estás emocionalmente, y te informará si es seguro reanudar las relaciones sexuales.



Cuidado del perineo

El perineo es el área entre la vagina y el recto. Después del parto, el perineo estará hinchado y sensible. Aplica compresas de hielo durante las primeras 24 horas para reducir la hinchazón y la molestia. Para lavarte, rocía agua con un envase plástico peri-bottle cuando te cambies de toalla sanitaria (evitar tampones) y después de orinar o defecar. Pon agua tibia en el envase y dirige el chorro de agua desde el frente hacia atrás y sécalo.

La episiotomía es una pequeña incisión entre la vagina y el recto que se hace a veces durante el parto. Si tienes puntos de una episiotomía, se disolverán en unas 3 semanas. Compresas de hielo y baños de asiento aliviarán la molestia de la episiotomía. Es posible que un aerosol antiséptico o una crema antibiótica te brinden alivio.



Operación cesárea

La recuperación después de una cesárea tomará un poco de tiempo. Limita tus actividades por unas semanas. Al principio una venda cubrirá la incisión abdominal. Cuando te quiten la venda, notarás que la incisión fue cerrada con grapas, puntos, vendas adhesivas o pegamento quirúrgico. Para prevenir infecciones, mantén la incisión limpia y seca. Después de una operación cesárea, es común tener estreñimiento y acumulación de gases en los intestinos. Sigue las indicaciones del proveedor de atención médica.

Hemorroides

Las hemorroides son venas inflamadas en el recto. El embarazo o el parto pueden ocasionarlas o agravarlas. Si haces fuerza para defecar el problema puede empeorar aún más. Alterna entre sentarte, pararte y caminar, porque el cambio de posición mantiene la presión fuera del recto. Para bajar la hinchazón y calmar el dolor, usa baños de asiento, paños con hamamelis y aerosoles y ungüentos medicinales.

Preeclampsia posparto

La presión arterial alta inducida por el embarazo es una afección llamada preeclampsia. Puede presentarse después del parto, con mayor frecuencia durante la primera semana, pero también en cualquier momento durante las primeras 6 semanas después del parto, incluso si no tuviste preeclampsia durante el embarazo. Informa cualquier síntoma a tu proveedor de atención médica de inmediato. Por ejemplo, dolores de cabeza que no desaparecen, visión borrosa, dolor en la parte superior del abdomen, hinchazón en las manos o la cara, y náuseas o vómitos.

Trombosis venosa profunda

La trombosis venosa profunda (TVP) es una afección médica que ocurre cuando se forma un coágulo de sangre en una vena, como en la parte inferior de la pierna, muslo o pelvis, pero también puede ocurrir en el brazo. Para reducir su riesgo, evita sentarte o acostarte por largos períodos de tiempo. Ejercita tus piernas: aprieta y suelta los músculos de las piernas y gira los tobillos.

Alimentación

Los alimentos saludables te darán energía, ayudarán con tu bienestar físico y estabilizarán tu estado de ánimo. Deberías comer al menos 3 comidas bien balanceadas al día y 1-2 snacks saludables. Elige alimentos ricos en calcio, vitamina D, ácido fólico y proteínas.



Algunas bebidas o alimentos pasan a la leche materna y pueden afectar al bebé. Limita comidas o bebidas con mucha cafeína. Si amamantas, evita tomar alcohol, fumar y tomar medicamentos que no necesites.

Tristeza y depresión

Salud emocional

Sentirse cansada y un poco ansiosa es normal para una nueva mamá. Sigue estos consejos para cuidarte:

Apoyo

- ❖ Pídale a familiares y amigos que lo ayuden con las comidas, las tareas diarias o que vigilen al bebé por un tiempo.
- ❖ Habla sobre tus inquietudes con alguien de confianza al menos una vez por semana.

Sueño

- ❖ Duerme cuando el bebé duerme. Las siestas te darán energía.

Ejercicio y alimentación

- ❖ Sal al sol y haz al menos 20 minutos de ejercicio diario.
- ❖ La alimentación saludable debe ser una prioridad.

Control del estrés

- ❖ Haz algo que disfrutes, lee un libro, escucha música, pase tiempo con amigos.
- ❖ Tómate las cosas con calma. Las tareas y los proyectos pueden esperar.
- ❖ No hagas ningún cambio grande en tu vida.

La mayoría de las madres tienen cambios de humor durante las primeras semanas después del nacimiento. De hecho, cerca de 8 de cada 10 madres sienten algún tipo de "tristeza de posparto". Estos sentimientos son completamente normales.

En general, la afección comienza 2 o 3 días después del parto y en general se va sin tratamiento a las 2 semanas.

Síntomas de tristeza de posparto

- ❖ ansiedad, tristeza o momentos de llanto
- ❖ sentir soledad, incluso con la familia
- ❖ cambios de humor, como arrebatos de enojo con tu bebé, tu pareja u otras personas
- ❖ dificultades para comer o dormir
- ❖ dificultades para tomar decisiones
- ❖ dudas sobre si podrás manejar la responsabilidad de un nuevo bebé

Si estos sentimientos te impiden cuidar del bebé o funcionar normalmente, o si duran más de 2 semanas, quizá tengas depresión posparto.

Depresión posparto

Alrededor de 1 de cada 7 mujeres tienen síntomas de depresión posparto. Puede suceder rápidamente, en cuyo caso los síntomas serán intensos y muy evidentes. Puede también suceder con lentitud, y ser más difícil que reconozcas que lo que sientes no es normal. La depresión posparto a menudo comienza durante el primer mes pero puede ocurrir en cualquier momento dentro de los 12 meses después del parto.

La depresión posparto es bien real, y puede hacer difícil que te cuides y que cuides al bebé. No es tu culpa, y no hay ninguna razón para sentir vergüenza. La depresión puede afectar a mujeres y a hombres.

Señales de advertencia

Llama enseguida a tu proveedor de atención médica si tienes

- ❖ coágulos del tamaño de un huevo o más grandes
- ❖ sangrado que empapa 1 toalla sanitaria por hora
- ❖ sangrado que aumenta o vuelve a ser rojo vivo después de haber sido más claro
- ❖ mal olor del loquios o en el área de la episiotomía
- ❖ más enrojecimiento, hinchazón, dolor o pus en los sitios de incisión
- ❖ dolor o ardor al orinar o dificultades para defecar
- ❖ sensibilidad intensa, enrojecimiento o hinchazón en las piernas o senos
- ❖ dolores de cabeza intensos o cambios en la vista o
- ❖ temperatura de más de 100.4°F (38°C)

Llama al 911 si tienes

- ❖ convulsiones, dolores en el pecho, falta de aire o dificultades para respirar
- ❖ ideas de lastimarte, lastimar al bebé o a otras personas

Señales de advertencia de depresión

- ❖ sentimientos intensos de tristeza, pánico, agitación o abatimiento
- ❖ culparte a ti misma de manera innecesaria cuando algo sale mal
- ❖ pérdida de interés, alegría o placer en las actividades o pasatiempos habituales
- ❖ falta de interés en el bebé o preocupación intensa sobre el bebé
- ❖ problemas para concentrarse, recordar o tomar decisiones
- ❖ falta de energía o motivación
- ❖ dormir demasiado o problemas para dormir
- ❖ comer demasiado o pérdida de apetito
- ❖ no desear estar con la familia y los amigos

Habla con tu proveedor de atención médica de inmediato si tú o tu pareja notan algún síntoma.

Visita Postpartum Support International at www.postpartum.net.



¡Felicitaciones por el nacimiento del nuevo miembro de la familia!

Si bien algunos de los mejores doctores enfermeros y hospitales participaron en la creación de este cuadernillo, pronto tú serás la experta. La naturaleza te ha dado excelentes instintos. Si combinas sentido común, prácticas adecuadas de cuidados básicos y muchísimo amor, tomarás decisiones sabias para ti y para tu bebé.

Este cuadernillo contiene información general sobre el recién nacido y los cuidados de posparto y no se debe usar para diagnóstico, tratamiento o como sustituto de la atención médica. Si tienes preguntas o inquietudes sobre tu salud o la salud del bebé, llama a tu proveedor de atención médica o a un establecimiento médico de manera inmediata.

2531sg-092020

