



## ÍNDICE

- I. Bienvenida al Centro de Parto Familiar
  - a. Información general
  - b. Lista de Tareas y Recursos Educativos
  - c. ¡Felicitaciones!
  
- II. Parto
  - a. Lidiando con el dolor y control de este
  - b. Medicamentos en el parto
  
- III. Postparto
  - a. Medicamentos posparto
  - b. Tratamientos postparto no farmacológicos para el control del dolor
  - c. Después de una cesárea
  - d. Recuperación vaginal del parto
  - e. Recuperación post cesárea
  - f. Depresión posparto
  
- IV. Cuidados del Recién Nacido
  - a. Cuidados generales del lactante
  - b. Vitamina K
  - c. Pomada oftálmica de eritromicina
  - d. Vacuna contra la hepatitis B
  - e. Pruebas Realizadas en el Hospital
  - f. Ictericia del recién nacido
  - g. Seguridad y protección del recién nacido
  - h. Uso del chupete
  - i. Tiempo boca abajo
  
- V. Alimentando al recién nacido
  - a. Lactancia
  - b. Cuidado de los senos
  - c. Sensibilidad de los senos
  - d. Artículos para la lactancia
  - e. Registro de alimentación
  - f. Alimentando con biberón



- VI. Dada de alta
  - a. Información general
  - b. Documentos para ser firmados por la madre
  - c. Información del Certificado de Nacimiento
  
- VII. Recursos Comunitarios
  - a. Cursos de parto y crianza
  - b. Programa WIC (Mujeres, Bebés e Infantes)
  - c. Programa de Asociación Familiar de Enfermería
  - d. Departamento Policial de Gunnison
  
- VIII. Vacunaciones
  - a. Registro de vacunas y hoja informativa



GUNNISON VALLEY HEALTH  
FAMILY BIRTH CENTER

**Mi Nombre:**

**Persona(s) de Apoyo:**

**Bebé:**

**Mi Doctor:**

**El Médico de mi Bebé (Los obstetras no pueden ser el médico de su bebé):**

**Cosas que me gustaría en mi parto:**

**Cosas que no me gustaría en mi parto:**



## Lista por Hacer:

Espere reservar tiempo para la educación con sus enfermeras mientras esté en el hospital. Si se nos olvida alguno, recuérdenos.

Estos son los recursos educativos que debería revisar:

- Carpeta del Centro de Parto Familiar GVH (La que tiene en la mano)**
- "Happiest baby on the Block"** ("El Bebé más Feliz del Barrio") en el reproductor de DVD. (Aproximadamente 68 minutos)
- RCP infantil en cualquier momento** en el reproductor de DVD. (20 minutos aproximadamente)
- Cómo conseguir un buen agarre durante la lactancia**
- Extracción manual para amamantar**
- Signos y síntomas de mastitis y congestión**
- Cómo utilizar el extractor de leche**
- Información sobre la alimentación con biberón si se solicita**
- Ajuste de la silla de seguridad en su vehículo requerido por la ley local**
- Instrucciones para el alta:** La enfermera revisará con la familia todas las instrucciones de alta para la madre y el bebé y le proporcionará copias para que se las lleve a casa. (Aproximadamente 30 minutos)



## ¡Felicitaciones!

Ahora que el nuevo miembro de su familia ha llegado, nuestro objetivo es proporcionar toda la ayuda y el apoyo que necesite en estos días inmediatos tras el parto.

### **Su equipo de GVH:**

**Su enfermera:** Su enfermera principal se encarga de ayudarle en la mayoría de las actividades normales de la vida diaria, incluyendo la ducha, y control de su comodidad.

Preguntas para su enfermera:

---

---

**Su doctor:** Su médico de cabecera es quien debe tener una relación y comprender sus necesidades y deseos físicos

Preguntas para su doctor:

---

---

**Su equipo de lactancia:** Enfermeras especialmente formadas para ayudar a los bebés a prenderse al pecho o a las madres que experimentan dolor con la lactancia. Estas enfermeras también evalúan la eficacia de la lactancia materna antes del alta.

Preguntas sobre la lactancia:

---

---

*Por favor, háganos saber cómo podemos hacer que se sienta más cómoda.*



## Visitas

Durante este tiempo sin precedentes le pedimos que limite sus visitas a dos visitantes a la vez, sólo dos por día, y absolutamente ningún visitante activamente enfermo debe venir al centro de nacimiento de la familia. Se requieren máscaras en todas las partes del hospital, así como en el centro de partos para los visitantes.

## Descanso

El trabajo del parto y la importancia del material educativo que recibirá de las enfermeras hacen que descansar sea vital para la capacidad de realizar el nuevo trabajo de la maternidad. Por favor, intente tomar siestas y dormir tan a menudo como sea posible entre las frecuentes sesiones de alimentación.

Aunque no tenemos un horario de visitas designado, pedimos a los visitantes que guarden silencio entre las 22:00 y las 8:00 horas.

## Temperatura de la habitación

**Los bebés no regulan bien la temperatura, por lo que el personal de enfermería se asegurará de que el bebé se mantenga abrigado entre las medidas piel con piel y un entorno suficientemente cálido mediante controles frecuentes de la temperatura.**

Después de dar a luz, es habitual que las madres experimenten sudores nocturnos debido a los cambios hormonales y a los cambios de fluidos en el cuerpo.

## Servicios de comidas

El desayuno se sirve de 7 a 9 am  
El almuerzo se sirve de 11 am a 2 pm  
La cena se sirve de 5 a 7 pm

Pídale a su enfermera un menú

Las comidas se entregarán directamente en su habitación.

Los familiares también pueden comprar comidas por \$8.00. Su acompañante también recibirá una comida gratuita durante su estancia.

¿Todavía tiene hambre? No hay problema. Ofrecemos una variedad de meriendas en la unidad.



GUNNISON VALLEY HEALTH  
FAMILY BIRTH CENTER

**CUIDADO  
PARA  
MAMÁ**



## Lidiando y Controlando el Dolor en el Trabajo de Parto

- ✓ **Movimiento:** camine por el centro de natalidad familiar y/o el Campus de Salud de Gunnison Valley
- ✓ **Respiración y Relajación:** pida a su enfermera que le ayude con técnicas de respiración.
- ✓ **La Bañera:** muchas mujeres encuentran esto extremadamente terapéutico y relajante durante el parto. Las enfermeras controlarán el ritmo cardíaco de su bebé de forma intermitente mientras usted está en la bañera.

**PARA SU INFORMACIÓN:** no puede utilizar la bañera si está recibiendo pitocina o tiene una epidural

- ✓ **Masaje:** Consulte la disponibilidad de recibir un masaje de nuestro departamento de Terapias integradoras
- ✓ **Contrapresión y Masaje:** concéntrese en su espalda para contrarrestar los dolores del parto. Pídale a su enfermera de parto que le enseñe a usted o a su pareja cómo realizar estos.
- ✓ **Pelotas de Parto y Pelotas de Maní**
- ✓ **Aromaterapia:** Siéntase libre de traer su propia aromaterapia
- ✓ **Cama de Parto:** podemos ajustarla en muchas posiciones.

### La Danza del Parto

- ✓ **Medicamentos para el Dolor:**
  - **Fentanilo:** es un narcótico intravenoso. Puede aliviar las contracciones y ayudar a las pacientes a relajarse entre ellas. Este medicamento atraviesa la placenta.
  - **Epidural:** administrado por un anestesiólogo o un CRNA. La medicación no atraviesa la placenta y puede proporcionar un control completo del dolor durante el parto.





## Medicamentos durante el Parto

- ✓ **Fluidos IV:** ayuda a mantener a la paciente hidratada durante el parto.
- ✓ **Fentanilo:** es un narcótico intravenoso. Puede aliviar las contracciones y ayudar a las pacientes a relajarse entre ellas. Este medicamento atraviesa la placenta.
- ✓ **Epidural:** administrado por un anestesiólogo o un CRNA. La medicación no atraviesa la placenta y puede proporcionar un control completo del dolor durante el parto.
- ✓ **Pitocina:** este medicamento provoca contracciones uterinas. Puede utilizarse para reforzar las contracciones uterinas durante el parto. También se utiliza después de la expulsión de la placenta para mantener el útero contraído y evitar una hemorragia excesiva después del parto.
- ✓ **Terbutalina:** este medicamento se administra en forma de inyección. A veces se administra para relajar el útero y detener las contracciones si está indicado.
- ✓ **Sulfato de Magnesio:** este medicamento se administra para prevenir las convulsiones en pacientes con preeclampsia.
- ✓ **Tylenol:** administrado para dolores de cabeza y/o fiebre durante el parto.
- ✓ **Antibióticos:** Se administra a las mujeres que dan positivo en estreptococos del grupo beta (GBS). También puede administrarse en caso de rotura prolongada de la bolsa amniótica.
- ✓ **Lidocaína:** este medicamento es un anestésico local que a veces es necesario si una paciente requiere una reparación del perineo después del parto.

### Preguntas sobre los medicamentos en el parto:

---

---

---

---



GUNNISON VALLEY HEALTH  
FAMILY BIRTH CENTER

# ***POSPARTO***



## Medicamentos Postparto

- ✓ **Pitocina:** este medicamento provoca contracciones uterinas. Se utiliza después de la expulsión de la placenta para mantener el útero contraído y evitar una hemorragia posparto excesiva.
- ✓ **Fluidos IV:** Normalmente, la vía intravenosa se retira entre 12 y 24 horas después del parto.
- ✓ **Motrin/Ibuprofeno:** anti-inflamatorio oral cada 6-8 horas como sea necesario para el dolor.
- ✓ **Tylenol:** puede administrarse junto con otros analgésicos para disminuir el dolor.
- ✓ **Toradol:** es un medicamento intravenoso que se utiliza para aliviar el dolor. Se administra con mayor frecuencia durante las primeras horas después de la cirugía hasta que tolere la comida y bebida.
- ✓ **Percocet/Oxicodona:** se trata de un analgésico narcótico utilizado para tratar el dolor de moderado a intenso.
- ✓ **Hidrocodona/Vicodina:** se trata de un analgésico narcótico utilizado para tratar el dolor de moderado a intenso.
- ✓ **Colace:** este medicamento es un ablandador de excrementos que ayuda a evitar el esfuerzo al defecar. Puede adquirirse sin receta.
- ✓ **Leche de Magnesía:** este medicamento es un laxante que se toma para el estreñimiento. Puede adquirirse sin receta.
- ✓ **Simeticona:** este medicamento se utiliza para reducir la hinchazón, las molestias o el dolor causados por el exceso de gases.
- ✓ **Zofran:** medicación oral o intravenosa para las náuseas y los vómitos.

## Información General

- Esta es una lista abreviada de los medicamentos más comunes que utilizamos. Su médico y enfermera se adaptarán a sus necesidades en función de sus alergias, afección y nivel de dolor.
- Todos los medicamentos que administramos y recetamos son seguros para la lactancia.
- Consulte siempre a su médico antes de tomar cualquier otro medicamento o tratamiento homeopático.



## Tratamientos Posparto No Farmacológicos para el Control del Dolor

- ✓ **Hielo:** el hielo se utiliza para disminuir la hinchazón y ayudar a reducir el dolor en el perineo o en el lugar de la incisión después de una cesárea. Es especialmente útil durante las primeras 24 horas después del parto.
- ✓ **Peri-botella:** se utiliza para limpiar el perineo. Se llena con agua tibia y se rocía sobre el perineo. También se puede utilizar al orinar para diluir la orina y disminuir el escozor.
- ✓ **Dermoplast:** se trata de un aerosol anestésico local de uso tópico que puede rociarse directamente sobre el perineo para disminuir las molestias.
- ✓ **Toallitas Tucks:** el ingrediente principal de este producto es el hamamelis, que proporciona un alivio refrescante y calmante al perineo después del parto. También son eficaces para aliviar las molestias de las hemorroides después del parto.
- ✓ **Movimiento:** levantarse de la cama y deambular por la unidad o el hospital es una buena forma de moverse y ayudar a reducir o prevenir los dolores causados por los gases.



## Después de una Cesárea

- ✓ Sentirá molestias porque acaba de someterse a una operación abdominal importante.
- ✓ El dolor se suele sentir en la zona de la incisión. Las enfermeras le ayudarán a moverse y le darán consejos sobre cómo hacer que moverse y realizar sus actividades diarias sea menos doloroso y más llevadero.
- ✓ A las 8 horas de la intervención, las enfermeras le ayudarán a sentarse en el borde de la cama para que cuelgue las piernas. Alrededor de las 12 horas después de la operación, la enfermera le ayudará a levantarse de la cama y a caminar por la habitación. Al día siguiente, es importante que se levante de la cama y camine con frecuencia por la habitación y la unidad.
- ✓ Se le colocará una sonda de Foley para vaciar la vejiga hasta 12 horas después de la intervención.
- ✓ Su médico y enfermera colaborarán con usted para tratar el dolor de la forma más eficaz.
- ✓ Antes de irse a casa, su médico le recetará analgésicos. El personal de enfermería le instruirá sobre los medicamentos, las dosis y la frecuencia. Rote el uso de Tylenol e Ibuprofeno y utilice narcóticos como Percocet para el dolor incontrolable. Recuerde que Percocet contiene Tylenol cuando calcule la cantidad de Tylenol y Percocet que puede tomar en 24 horas.



## Depresión Posparto

### ✓ ¿Qué es la depresión posparto?

La depresión posparto es un trastorno del estado de ánimo que puede afectar a las mujeres después del parto. Las madres con depresión posparto experimentan sentimientos de extrema tristeza, ansiedad y agotamiento que pueden dificultar la realización de las actividades cotidianas de cuidado de sí mismas u otras personas.

### ✓ ¿Qué causa la depresión posparto?

La depresión posparto no tiene una causa única, sino que probablemente es el resultado de una combinación de factores físicos y emocionales. La depresión posparto no se produce por algo que haga o deje de hacer la madre.

Tras dar a luz, los niveles de hormonas (estrógeno y progesterona) en el cuerpo de una mujer descienden rápidamente. Esto provoca cambios químicos en el cerebro que pueden desencadenar cambios de humor. Además, muchas madres no pueden descansar lo necesario para recuperarse del parto. La privación constante de sueño puede provocar malestar físico y agotamiento, lo que puede contribuir a los síntomas de la depresión posparto.

### ✓ ¿Cuáles son los síntomas de la depresión posparto?

- Sentirse triste, desesperanzada, vacía o abrumada
- Llorar con más frecuencia de lo habitual o sin motivo aparente.
- Preocuparse o sentirse demasiado ansiosa.
- Se siente malhumorada, irritable o inquieta.
- Dormir demasiado o ser incapaz de dormir, aunque el bebé esté dormido.
- Dificultad para concentrarse, recordar detalles y tomar decisiones.
- Experimentar ira o rabia
- Perder el interés por actividades que normalmente le resultan agradables.
- Sufrir dolores físicos, como dolores de cabeza frecuentes, problemas estomacales y dolores musculares.
- Comer poco o demasiado.
- Alejarse de, o evitando a las amistades y familia .
- Tiene problemas para establecer vínculos afectivos con su bebé.
- Dudar constantemente de su capacidad para cuidar de su bebé.
- Piensa en hacerse daño a sí misma o a su bebé



## Continuación de la Depresión Posparto

### ✓ **¿Cómo puede saber una mujer si tiene depresión posparto?**

Sólo un profesional médico puede diagnosticar una depresión posparto a una mujer. Dado que los síntomas de esta afección son amplios y pueden variar de una mujer a otra, un profesional de la salud puede ayudar a una mujer a determinar si los síntomas que siente se deben a la depresión posparto o a otra cosa. Una mujer que experimente cualquiera de estos síntomas debe acudir inmediatamente a un profesional médico.

### ✓ **¿En qué se diferencia la depresión posparto de la "melancolía posparto"?**

La "melancolía posparto" es un término utilizado para describir los sentimientos de preocupación, infelicidad y fatiga que experimentan muchas mujeres después de tener un bebé. Los bebés requieren muchos cuidados, por lo que es normal que las madres estén preocupadas o cansadas. La melancolía posparto, que afecta hasta al 80 por ciento de las madres, incluye sentimientos que son algo leves, duran una o dos semanas y desaparecen por sí solos. También puede deberse a la nueva e intensa privación de sueño que causan los bebés, así como a los cambios hormonales que se producen tras el nacimiento del bebé.

En la depresión posparto, los sentimientos de tristeza y ansiedad pueden ser extremos e interferir en la capacidad de la mujer para cuidar de sí misma o de su familia. Debido a la gravedad de los síntomas, la depresión posparto suele requerir tratamiento. Este trastorno, que se da en casi el 15% de los partos, puede comenzar poco antes o en cualquier momento después del parto, pero suele aparecer entre una semana y un mes después del alumbramiento.

### ✓ **¿Son algunas mujeres más propensas a sufrir depresión posparto?**

Algunas mujeres tienen mayor riesgo de desarrollar depresión posparto porque presentan uno o más factores de riesgo, como:

- Síntomas de depresión durante o después de un embarazo anterior.
- Experiencia previa de depresión o trastorno bipolar en otro momento de su vida.
- Un familiar al que se le haya diagnosticado depresión u otra enfermedad mental
- Un acontecimiento vital estresante durante el embarazo o poco después del parto, como la pérdida del trabajo, la muerte de un ser querido, la violencia doméstica o una enfermedad personal



## Continuación de la Depresión Posparto

- Complicaciones médicas durante el parto, incluido el parto prematuro o tener un bebé con problemas médicos.
- Sentimientos encontrados sobre el embarazo, ya sea planeado o no planificado
- Falta de apoyo emocional firme por parte de su cónyuge, pareja, familia o amigos.
- Problemas de abuso de alcohol u otras drogas.

### ✓ **¿Cómo se trata la depresión posparto?**

Existen tratamientos eficaces para la depresión posparto. El profesional médico de la mujer puede ayudarla a elegir el mejor tratamiento, que puede incluir:

- **Asesoramiento/Terapia verbal:** Este tratamiento consiste en hablar individualmente con un profesional de la salud mental (consejero, terapeuta, psicólogo, psiquiatra o trabajador social). Dos tipos de asesoramiento que han demostrado ser especialmente eficaces en el tratamiento de la depresión posparto son los siguientes:
  - **Terapia cognitivo-conductual (TCC)**, que ayuda a las personas a reconocer y cambiar sus pensamientos y comportamientos negativos;
  - y
  - **Terapia interpersonal (TIP)**, que ayuda a las personas a comprender y superar las relaciones personales problemáticas.
- **Medicamento:** Los medicamentos antidepresivos actúan sobre las sustancias químicas del cerebro que intervienen en la regulación del estado de ánimo. Muchos antidepresivos tardan unas semanas en ser más eficaces. Aunque estos medicamentos suelen considerarse seguros durante la lactancia, la mujer debe hablar con su médico sobre los riesgos y beneficios tanto para ella como para su bebé.

Estos métodos de tratamiento pueden utilizarse solos o conjuntamente.

### ✓ **¿Qué puede ocurrir si no se trata la depresión posparto?**

Sin tratamiento, la depresión posparto puede durar meses o años. Además de afectar a la salud de la madre, puede interferir en su capacidad para relacionarse con su bebé y cuidarlo, y puede causar problemas de sueño, alimentación y comportamiento al bebé a medida que crece.





GUNNISON VALLEY HEALTH  
FAMILY BIRTH CENTER

✓ **¿Cómo pueden ayudar los familiares y amigos?**

Los familiares y amigos pueden ser los primeros en reconocer los síntomas de depresión posparto en una madre primeriza. Pueden animarla a hablar con un profesional de la salud ofrecer apoyo emocional y ayudar en tareas cotidianas como el cuidado del bebé o del hogar

**¿Dónde puedo obtener más información?**

*Para más información sobre condiciones que afectan la salud mental, recursos virtuales e investigación, visite [Postpartum.net](http://Postpartum.net), o [MentalHealth.gov](http://MentalHealth.gov) en [www.mentalhealth.gov](http://www.mentalhealth.gov), o el sitio web de NIMH en [www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov).*



GUNNISON VALLEY HEALTH  
FAMILY BIRTH CENTER

# **CUIDANDO A SU RECIÉN NACIDO**



## Cuidado del Infante en el Hospital

- ✓ **Piel a piel** después del alumbramiento y después de promover la frecuencia cardíaca y la regulación de la temperatura, la vinculación y la lactancia.
- ✓ **Baño** (baño de inmersión o con esponja) después de las primeras 8 horas del nacimiento.
- ✓ **Durmiendo seguro** con el bebé boca arriba en el moisés o cuna.
- ✓ **Alimentación** aproximadamente cada 2-3 horas o a demanda (señales de hambre como hozar, llevar las manos a la cara)
- ✓ **Eliminación** de orina y excrementos (meconio fecal)
  - Meconio fecal es oscuro y pegajoso. Las defecaciones se hacen más frecuentes y de color más claro a los 3 -4 días.
  - Cambie el pañal en cuanto esté mojado o sucio y utilice una crema protectora de la piel, como Aquaphor, para prevenir la dermatitis del pañal
- ✓ **Se realizarán pesadas diarias a partir de las 24 horas y cada 12 o 24 horas para controlar cuánto fluctúa el peso del bebé. Controlamos la cantidad para asegurarnos de que la leche materna sube adecuadamente y de que el agarre y succión del bebé es suficiente para mantener un aumento de peso normal y crear un suministro en la madre. Controlaremos la pérdida de peso del bebé y comentaremos la eficacia de la lactancia con el médico de su bebé.**
- ✓ **Revisión diaria de bilirrubina** con biliómetro para vigilar la ictericia.



**Comprendiendo la Segunda Noche del bebé:** Después de pasar 9 meses en la comodidad del vientre materno, el recién nacido desconoce muchas cosas del mundo. La segunda noche, los bebés suelen mamar de forma intermitente durante horas, normalmente entre las 9 de la noche y las 3 de la madrugada. A muchos padres primerizos les pilla desprevenidos este patrón, y algunos asumen que sus bebés se mueren de hambre. Pero lo más probable es que, después de un día de descanso, se hayan dado cuenta de que su mundo es muy diferente. Si está en casa la segunda noche de su bebé, también puede ser la primera vez que usted y su bebé tengan algo de paz y tranquilidad, ya que las investigaciones han demostrado que las madres y los bebés son interrumpidos por el personal del hospital, las visitas y las llamadas telefónicas un promedio de 54 veces el primer día, y el promedio de tiempo que las madres y los bebés tienen a solas es de 1 minuto.

- **Consejos para dormir:** Cuando se queda dormido en el pecho después de una buena alimentación, rompa la succión y deslice el pezón suavemente fuera de su boca. No le mueva, excepto para que apoye la cabeza más cómodamente sobre el pecho. No trate de eructarlo - solo acurrucarse con él/ella hasta que caiga en un sueño profundo donde no será perturbado por ser movido. Los bebés entran primero en un estado de sueño liviano (REM) y luego entran y salen del REM y duermen profundamente a cada media hora aproximadamente. Si empieza a tener el reflejo de arraigarse y a actuar como si quisiera volver al pecho, no pasa nada... es su forma de calmarse y consolarse.
- **Piel a Piel:** Los bebés necesitan tocar – sentir – e incluso su contacto con su pecho aumentará sus niveles de oxitocina, lo que contribuirá a aumentar su producción de leche. Los beneficios del contacto piel con piel no terminan cuando salga del hospital. Así que retírele los mitones y aflójele la manta para que pueda llegar a sus manos y estar directamente barriguita con barriguita con mamá y dejar que abrace sus pechos durante las tomas. Puede que se arañe sin los mitones puestos, pero se le curará muy rápidamente; al fin y al cabo, ya tenía uñas cuando estaba dentro de usted, ¡y nadie le puso mitones entonces!
- **Una buena alineación es importante para un agarre profundo:** Durante las sesiones de lactancia, asegúrese de que su barriguita esté orientada hacia la suya para reforzar una buena postura al pecho que facilite al bebé la succión y la deglución. Acuérdesse de preguntarse: ¿Están las orejas alineadas con los hombros, y alineadas con las caderas? No bebemos un vaso de agua mirando por encima del hombro, bebemos mirando de frente.
- Así que no se asuste, ¡simplemente acomódese para esa segunda noche tan especial!



## ¡Proteja a Su Bebé de las Hemorragias!

Hable con su Médico sobre la Vitamina K



### **Proteja a su bebé de las hemorragias por déficit de vitamina K**

Antes de tener un bebé, la mayoría de los padres no piensan mucho en la inyección de vitamina K para su recién nacido. No es algo de lo que se hable en las revisiones prenatales, a pesar de que los bebés reciben esta importante inyección al nacer desde que la Academia Americana de Pediatría la recomendó por primera vez en 1961.

La vitamina K es necesaria para la coagulación normal de la sangre. Los bebés nacen con cantidades muy pequeñas de vitamina K en su organismo, lo que puede provocar graves problemas hemorrágicos. Las investigaciones demuestran que una sola inyección de vitamina K al nacer protege al bebé de hemorragias peligrosas que pueden provocar daños cerebrales e incluso la muerte. Pregunte a su profesional sanitario sobre los beneficios de la vitamina K antes del parto. Proteja a su recién nacido asegurándose de que recibe la inyección después de nacer.

### **¿Qué es la Hemorragia por Deficiencia de Vitamina K?**

La hemorragia por deficiencia de vitamina K o VKDB, es una afección que se produce cuando el bebé no tiene suficiente vitamina K. Sin suficiente vitamina K, el bebé tiene posibilidades de sufrir hemorragias intestinales y cerebrales, lo que puede provocar daños cerebrales e incluso la muerte. Los bebés que no reciben la inyección de vitamina K al nacer pueden desarrollar VKDB hasta los 6 meses de edad.

**¿Dónde puedo obtener más información?**  
[www.cdc.gov/ncbddd/vitamink/facts.html](http://www.cdc.gov/ncbddd/vitamink/facts.html)



## Preguntas Frecuentes de la VKDB y Vitamina K

### ¿Como Puedo Prevenir VKDB?

La buena noticia es que la VKDB se puede prevenir fácilmente. La forma más fácil y fiable de administrar vitamina K a los bebés es mediante una inyección en un músculo de la pierna. Una inyección administrada después del nacimiento protegerá al bebé de la VKDB.

### ¿Qué es Vitamina K?

La vitamina K es un nutriente vital que nuestro organismo necesita para que la sangre coagule y se detengan las hemorragias. La vitamina K se obtiene de los alimentos. Parte de la vitamina K también la producen las bacterias buenas que viven en nuestros intestinos. La vitamina K no es una vacuna.

### ¿Por qué mi Bebé Necesita una Inyección de Vitamina K?

La vitamina K de la madre no se comparte fácilmente con el feto en desarrollo durante el embarazo. El intestino del recién nacido tiene muy pocas bacterias, por lo que no produce suficiente vitamina K por sí mismo.

Sin suficiente vitamina K, la sangre no puede coagular bien. Como consecuencia, pueden producirse hemorragias en cualquier parte del cuerpo. Esto significa no sólo que la hemorragia de un corte o hematoma puede continuar durante mucho tiempo, sino que pueden producirse hemorragias incontroladas en el cerebro y otros órganos.

### ¿Cuáles son los Signos de Advertencia de la VKDB?

En la mayoría de los casos de VKDB, NO HAY NINGÚN SIGNO DE ADVERTENCIA antes de que se produzca una hemorragia potencialmente mortal. Los bebés que no reciben una inyección de vitamina K al nacer pueden desarrollar cualquiera de estos signos de VKDB:

- ✓ Moretones fáciles, especialmente alrededor de la cabeza y la cara del bebé.
- ✓ Sangrado por la nariz o el cordón umbilical
- ✓ Color de piel más pálido de lo habitual o, en el caso de los bebés de piel oscura, encías de aspecto pálido
- ✓ Ojos amarillos después de las 3 semanas de vida
- ✓ Sangre en las deposiciones, deposiciones negras alquitranadas o vómitos con sangre
- ✓ Irritabilidad, convulsiones, somnolencia excesiva o muchos vómitos pueden ser signos de hemorragia cerebral



GUNNISON VALLEY HEALTH  
FAMILY BIRTH CENTER

## Preguntas frecuentes sobre el VKDB y la vitamina K (continuación)

### ¿Toma su Bebé Vitamina K de la Leche Materna?

Sí, pero no lo suficiente para prevenir la VKDB. La leche materna contiene muy poca vitamina K. Los bebés amamantados tienen un bajo nivel de vitamina K durante varias semanas hasta que empiezan a comer alimentos normales, normalmente entre los 4 y 6 meses, y hasta que las bacterias intestinales normales empiezan a producir vitamina K.

**¿Dónde puedo obtener más información?**  
[www.cdc.gov/ncbddd/vitamink/facts.html](http://www.cdc.gov/ncbddd/vitamink/facts.html)



## Eritromicina Pomada Ocular

### ¿Qué es la medicina oftalmológica para recién nacidos?

Es práctica habitual administrar un tratamiento preventivo a los ojos del recién nacido con una pomada antibiótica. El antibiótico más utilizado es la eritromicina. La pomada tiene una textura similar a la vaselina. Se exprime de un tubo directamente en los ojos del bebé una hora después del nacimiento, durante su examen de recién nacido.

### ¿Por qué se hace este tratamiento?

La pomada oftálmica también puede proteger contra otras bacterias presentes en la vagina que pueden causar infecciones oculares. La finalidad de este tratamiento profiláctico es prevenir las infecciones oculares causadas por las enfermedades de transmisión sexual clamidia y gonorrea. Si estas bacterias están presentes en la vagina de la madre durante el parto, pueden transmitirse al bebé y provocar una infección. La infección ocular por clamidia es la principal causa de ceguera en los países en desarrollo (donde no se dispone fácilmente de antibióticos).

### ¿Cuáles son los inconvenientes del tratamiento?

Según el Centro de Control de Enfermedades de EE.UU., tras la profilaxis antibiótica, entre el 15 y el 25% de los lactantes expuestos a la clamidia seguirán desarrollando conjuntivitis (infección o irritación ocular). El tratamiento provocará visión borrosa durante unas horas tras su administración. Por ello, a algunos padres les preocupa que la pomada pueda interferir en el establecimiento del vínculo afectivo al nublar la visión o provocar que el bebé se ponga inquieto. Para minimizar cualquier efecto secundario negativo, retrasamos la aplicación al menos durante la primera hora, dando tiempo a la madre y al bebé para establecer el vínculo y tomar su primera toma. Si la medicación se administra justo antes de que el bebé se duerma, la mayor parte se habrá absorbido para cuando vuelva a despertarse. Otro motivo de preocupación es la exposición a los antibióticos, que puede provocar un desequilibrio del sistema, ya que las bacterias resistentes a los antibióticos y causantes de infecciones siguen creciendo, mientras que otras bacterias normales y saludables mueren. Debido a la cantidad mínima de antibióticos en este tratamiento, esto no se considera una gran preocupación.

### ¿Qué pasa si sé que no tengo ninguna infección de Transmisión Sexual?

Es probable que le hayan hecho la prueba de la clamidia y la gonorrea al principio del embarazo. Consulte a su médico si no está segura o no conoce los resultados. Dado que estas dos enfermedades pueden ser "silenciosas", no confíe en que la ausencia de síntomas sea un signo de que usted o su(s) pareja(s) no tienen una infección. Si está segura de que no ha contraído ninguna de estas infecciones desde entonces, puedes decidir no darle a su bebé la pomada oftálmica. Esto incluye estar absolutamente





segura de que su(s) pareja(s) sexual(es) tampoco tiene(n) estas enfermedades, que podrían haberle transmitido a usted. Requerimos que firme una renuncia en la que declare que ha recibido información sobre este tema y que ha decidido renunciar a este tratamiento recomendado.

## Vacunación contra Hepatitis B

*La mejor manera de protegerse contra la hepatitis B es vacunándose contra esta. Los médicos recomiendan que todos los niños se vacunen.*

### ¿Por qué mi infante debe vacunarse contra la hepatitis B?

La vacuna contra la hepatitis B:

- Protege a su hijo de la hepatitis B, una enfermedad potencialmente grave.
- Protege a otras personas de la enfermedad porque los niños con hepatitis B no suelen presentar síntomas, pero pueden transmitir la enfermedad a otras personas sin que nadie sepa que están infectados.
- Evita que su infante desarrolle enfermedades hepáticas y cáncer de hepatitis B.
- Evita que su infante falte al colegio o a la guardería (y evita que usted falte al trabajo para cuidar de su hijo(a) enfermo(a)).

### ¿Es segura la vacuna contra la hepatitis B?

La vacuna contra la hepatitis B es muy segura, y es eficaz para prevenir la hepatitis B. Las vacunas, como cualquier medicamento, pueden tener efectos secundarios. Pero los efectos secundarios graves causados por la vacuna contra la hepatitis B son extremadamente raros.

### ¿Cuáles son los efectos secundarios?

La mayoría de las personas que se vacunan contra la hepatitis B no tienen ningún efecto secundario. Cuando se producen, suelen ser muy leves, como fiebre baja (menos de 38 grados) o dolor en el brazo a causa de la inyección.

### ¿Qué es la hepatitis B?

La hepatitis B es una enfermedad hepática contagiosa causada por el virus de la hepatitis B. Cuando una persona se infecta por primera vez con el virus, puede desarrollar una infección "aguda" (de corta duración). La hepatitis B aguda se refiere a los primeros 6 meses después de que alguien se infecte con el virus de la hepatitis B. Esta infección puede ir desde una enfermedad muy leve con pocos o ningún síntoma hasta una afección grave que requiera hospitalización. Algunas personas pueden combatir la infección y eliminar el virus. Para otras, la infección permanece y es



## Vacunación contra Hepatitis B continuación

"crónica", o de por vida. La hepatitis B crónica se refiere a la infección cuando permanece activa en lugar de mejorar al cabo de 6 meses. Con el tiempo, la infección puede causar graves problemas de salud, e incluso cáncer hepático.

### ¿Cuáles son los síntomas de la hepatitis B?

Los infantes y los niños pequeños no suelen presentar síntomas. Pero, en aproximadamente 7 de cada 10 niños mayores y adultos, la infección reciente por hepatitis B provoca lo siguiente:

- Pérdida de apetito (no querer comer)
  - Fiebre
  - Cansancio
  - Dolor en músculos, articulaciones y estómago
  - Náuseas, diarrea y vómitos
  - Orina oscura
  - Piel y ojos amarillos
- Estos síntomas normalmente aparecen a los 3 o 4 meses después que una persona tiene el virus.

### ¿Es serio?

La hepatitis B puede ser muy grave. La mayoría de las personas con una infección reciente de hepatitis B pueden sentirse enfermas durante unas semanas o varios meses. Algunas personas superan la enfermedad. Para otras personas, la infección por el virus permanece activa en su organismo durante el resto de su vida.

Aunque las personas con hepatitis B de por vida no suelen tener síntomas, el virus causa daños en el hígado con el tiempo y puede provocar cáncer de hígado. La hepatitis B no tiene cura, pero el tratamiento puede ayudar a prevenir problemas graves.

### ¿Cómo se contagia la hepatitis B?

El virus de la hepatitis B se propaga a través de la sangre u otros fluidos corporales que contengan pequeñas cantidades de sangre de una persona infectada. Las personas pueden contagiar el virus, aunque no presenten síntomas.

Los bebés y los niños pueden contraer la hepatitis B de las siguientes maneras:

- Al nacer, de su madre infectada.
- Al ser mordidos por una persona infectada.



## Vacunación contra Hepatitis B continuación

- Al tocar cortes abiertos o llagas de una persona infectada.
- Al compartir cepillos de dientes u otros objetos personales utilizados por una persona infectada.
- De alimentos masticados (por un bebé) por una persona infectada.

El virus puede vivir en los objetos durante 7 días o más. Aunque no vea sangre, puede haber virus en un objeto.

### **¿Dónde puedo aprender más sobre la vacuna contra la hepatitis B y mi infante?**

Para obtener más información sobre la vacuna contra la hepatitis B, hable con el médico de su hijo, llame al 1-800-CDC-INFO o visite [www.cdc.gov/vaccines/parents](http://www.cdc.gov/vaccines/parents).

Para más información sobre la hepatitis B, visite [www.cdc.gov/hepatitis/hbv](http://www.cdc.gov/hepatitis/hbv).

**Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, la Academia Americana de Médicos de Familia y la Academia Americana de Pediatría recomiendan encarecidamente que todos los niños reciban las vacunas según el calendario recomendado.**



## Uso del Chupete

**Realidad:** El uso del chupete depende de los padres.

**Consejo:** Si su bebé está inquieto, intente alimentarlo de nuevo, envolverlo en pañales, acurrucarlo o ponerlo en contacto piel con piel antes de recurrir al chupete.

| Argumentos a favor del uso del chupete   | En contra del uso del chupete   |
|--|---|
| Una vez que la lactancia materna, el aumento de peso y la rutina de alimentación se han establecido a las 3-4 semanas de edad, es menos probable que el uso del chupete interfiera con la lactancia.   | Según la Academia Americana de Pediatría, "el uso precoz del chupete puede estar asociado a un menor éxito de la lactancia; el uso del chupete en el periodo neonatal debe limitarse a situaciones médicas específicas. Por ejemplo, para aliviar el dolor, como calmante o como parte de un programa estructurado para mejorar la función motora oral. Dado que el uso del chupete se ha asociado a una reducción de la incidencia del SMSL, las madres de lactantes sanos a término deben recibir instrucciones para utilizar el chupete en las siestas o durante el sueño del lactante una vez que la lactancia materna esté bien establecida, aproximadamente a las 3-4 semanas de edad". |
| Antes se pensaba que los bebés que usaban chupete antes de acostumbrarse a mamar a veces sufrían confusión en el pezón, lo que interfería en el éxito de la lactancia. Pero los expertos afirman ahora que las investigaciones son contradictorias y que no hay ningún estudio que demuestre de forma concluyente si ambas cosas están relacionadas. | Los chupetes pueden conducir a señales de alimentación perdidas que contribuyen a la mala alimentación y el aumento de peso desafiado. Los chupetes no deben usarse a menos que su bebé haya sido alimentado y no esté mostrando señales de hambres.  |
| Hay estudios que apoyan el uso del chupete durante el sueño para reducir el riesgo de SMSL (síndrome del muerte súbita del lactante).  | No le dé un chupete a un bebé que tiene problemas para ganar peso. Por eso, si su bebé tiene dificultades para mamar (o si a usted le cuesta mantener la producción de leche), probablemente sea mejor prescindir del chupete, al menos de momento. Si su bebé ha tenido infecciones de oído repetidas, considere también la posibilidad de prescindir del chupete. Pida cita con un especialista en lactancia para que le ayude a mejorar la producción.   |
|  | Con el tiempo, tendrá que pasar por el proceso de destete de su hijo del chupete.   |



GUNNISON VALLEY HEALTH  
FAMILY BIRTH CENTER



< El chupete de esta forma fomenta los buenos hábitos de succión para los bebés amamantados



< Esta forma de chupete fomenta el hábito de masticar, lo que puede no ser compatible con el amamantamiento



## Realizado en el Hospital

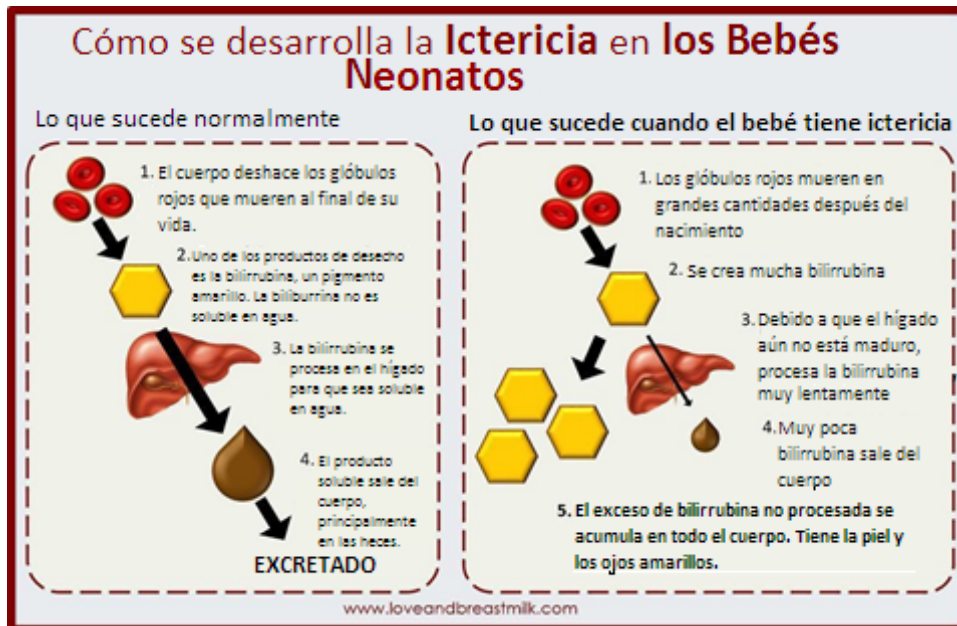
En el Hospital Gunnison Valley realizamos algunas pruebas estándar para asegurarnos de que detectamos ciertas anomalías congénitas que los recién nacidos no pueden comunicarnos.

- ✓ Programa en Colorado de Detección Precoz del Recién Nacido
  - Esta prueba se realiza a las 24-48 horas del nacimiento y de nuevo a los 10-14 días del nacimiento. En la parte posterior de la carpeta encontrará un folleto con todos los trastornos congénitos que detecta esta prueba. La mayoría de ellos son asintomáticos hasta que son críticos. Esta prueba es un análisis de sangre, y consiste en un pinchazo en el talón realizado por el laboratorio.
  
- ✓ Cardiopatía Congénita Crítica (CCC)
  - La CCC representa aproximadamente el 25% de todas las cardiopatías congénitas. Los bebés con este tipo de cardiopatía tienen defectos cardíacos estructurales que a menudo se asocian a hipoxemia durante la vida. Sin esta prueba, algunos recién nacidos con esta cardiopatía podrían pasar desapercibidos, ya que sus signos podrían no ser evidentes antes de que el bebé reciba el alta hospitalaria.
  - Esta prueba no es invasiva y puede hacerse mientras el bebé duerme. La enfermera le coloca un pulsioxímetro en la muñeca derecha y en la otra muñeca o tobillo y compara el porcentaje de oxígeno en su sangre. Esta prueba se realiza a las 24 horas de vida.
  
- ✓ Examen Auditivo del Recién Nacido
  - A las 12 horas de vida, la enfermera examinará la audición de su bebé. Es importante realizar esta prueba a tiempo, ya que la audición puede influir en el desarrollo del bebé.
  - Esta prueba no es invasiva y suele realizarse mientras el recién nacido duerme. Hay una pequeña sonda que se coloca justo dentro del oído y hace rebotar ondas de radio y controla si vuelven a la sonda. Si su bebé no supera la prueba de audición antes del alta, se pondrá en contacto con nuestra Consultora de Lactancia para realizar más pruebas.



## Ictericia en el Recién Nacido

Más estudios están mostrando que el retraso en la sujeción del cordón umbilical es altamente beneficioso cuando un bebé nace para permitir esa "fiebre" adicional de glóbulos rojos (GR) y nutrientes en el cuerpo. A mayor altitud, el recuento de glóbulos rojos es naturalmente más elevado.



Es normal que los niveles aumenten y una ictericia leve no es perjudicial. Lo preocupante es cuando aumenta demasiado rápidamente y alcanza niveles altos con rapidez. Los niveles altos de bilirrubina que no se tratan pueden provocar problemas de desarrollo y daños cerebrales. Si los niveles de bilirrubina son muy altos según el sensor utilizado por la enfermera, puede ser necesario realizar un pinchazo en el talón para obtener un nivel más exacto.



El tratamiento para los niveles elevados de bilirrubina es una solución sencilla que consiste en utilizar fototerapia. La fototerapia convierte la bilirrubina en hidrosoluble y se elimina por la orina.



Para más información sobre la ictericia del recién nacido, consulte el folleto que figura al final de la carpeta.



Cada día, la enfermera realizará una sencilla exploración no invasiva para evaluar el nivel de bilirrubina (degradación de los GR).





GUNNISON VALLEY HEALTH  
FAMILY BIRTH CENTER

# **ALIMENTANDO A SU RECIÉN NACIDO**



## Amamantando

- ✓ Amamantar es la forma recomendada de alimentar a su bebé por la Academia Americana de Pediatría.
- ✓ Amamantar proporciona muchos beneficios nutricionales y para la salud del bebé y, además, cuesta menos que la leche de fórmula.
- ✓ **Los Beneficios Incluyen:**
  - Favorece el desarrollo del cerebro y refuerza el sistema inmunitario del bebé para combatir enfermedades y dolencias.
  - Aumenta la oxitocina en la madre, la hormona del amor.
  - Reduce el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).
  - Reduce el riesgo de obesidad, asma, diabetes de tipo II e infecciones de las vías respiratorias bajas en el niño.
  - Hace que el útero se contraiga y vuelva a su tamaño normal.
  - Reduce el riesgo de cáncer de ovario, cáncer de mama y diabetes de tipo II en las madres.
  - Proporciona una experiencia de unión especial para usted y su bebé.
- ✓ Si no está segura sobre la lactancia o si tiene preguntas, ¡hablemos! Llame al servicio de lactancia del GVH o hable con las enfermeras de su obstetra.
- ✓ Detalles sobre la lactancia en su folleto, con la asesora de lactancia y con su enfermera.
- ✓ Mientras esté aquí, espere mucho tiempo con sesiones de lactancia con su bebé, educación, consejos y trucos.
- ✓ Los temas tratados incluyen:
  - Calostro y leche materna
  - Frecuencia y duración de la lactancia materna
    - Registro de la alimentación
  - Agarre del bebé al pecho y diferentes posiciones
  - Extracción manual
  - Extracción y almacenamiento de la leche materna
  - Congestión
  - Dificultades, molestias y solución de problemas



- ✓ Si piensa utilizar un sacaleches, puede ser útil llevarlo al hospital para que le enseñen a utilizarlo si no lo ha utilizado antes.
- ✓ Si la extracción de leche es necesaria, también lo es la compra de un sostén sacaleches.

## Dolencias Mamarias

- ✓ **Calmantes:** almohadillas de gel refrescante que pueden colocarse directamente sobre los pezones y la areola para aliviar las molestias.
- ✓ **Crema Lansinoh:** Crema de lanolina para pezones que se utiliza para calmar y proteger los pezones adoloridos y secos.
- ✓ **Hielo:** Se utiliza para aliviar las molestias relacionadas con la hinchazón cuando empieza a salir la leche materna.
- ✓ También puede extraer un poco de su propia leche materna sobre el pezón y dejar que se seque al aire para favorecer la cicatrización.
- ✓ **Si tiene cualquier otro problema, comuníquese a su enfermera, que le ayudará, o consulte a un especialista en lactancia. ¡Estamos aquí para ayudarle!**

## Alimentación con Biberón

- ✓ La alimentación con biberón puede hacerse con leche materna extraída o con leche artificial.
- ✓ En el hospital puede ser necesario alimentar al bebé con leche artificial, pero la Academia Americana de Pediatría sigue recomendando amamantar.
- ✓ Si decide utilizar leche de fórmula, hable con su especialista en lactancia o con su médico para que le ayuden a elegir la que mejor se adapte a las necesidades de su bebé.
- ✓ La leche de fórmula puede comprarse premezclada o en polvo. La leche en polvo debe mezclarse con agua destilada. Evite utilizar agua del grifo siempre que sea posible.
- ✓ Una vez que haya mezclado la leche de fórmula y el agua destilada, o esté lista para calentar la leche materna extraída, caliente el biberón con un calentador de biberones o un recipiente con agua hirviendo. **NUNCA** caliente un biberón en el microondas. Los microondas crean puntos calientes en el líquido y pueden causar graves daños al bebé.



- ✓ Deseche la leche materna o artificial no utilizada en el plazo de una hora después de la toma.
- ✓ Lavar los biberones y las tetinas con agua caliente y jabón.

**Si no estás segura de qué método utilizar para alimentar a su bebé o si tienes alguna pregunta, no dude en ponerse en contacto con una enfermera obstetra o una asesora de lactancia en cualquier momento.**

Aquí tiene un artículo que se comparan los biberones más populares. No obstante, no es aconsejable pedir demasiados biberones antes de que nazca el bebé. Los bebés suelen formarse sus propias opiniones y a menudo son muy exigentes con sus biberones. Espere a tener a su bebé para comprar demasiados biberones de un mismo tipo.

<https://www.todayparent.com/product-reviews/feeding/plastic-baby-bottles/best-plastic-baby-bottles/>

Sea cual sea el biberón que elija, asegúrese de prestar atención al caudal de la tetina. En la parte superior del envase suele haber pequeñas imágenes de gotas que indican para qué edad es adecuada la tetina de ese biberón. Si el flujo es demasiado rápido, los bebés pequeños suelen atragantarse y tener arcadas.



## La Extracción Manual es una habilidad útil

# Extracción Manual

### La extracción manual se utiliza en el hospital cuando

- sus pechos están demasiado llenos
- está separada de su bebé
- su bebé necesita un suplemento por una razón médica (pérdida excesiva de peso, nivel bajo de azúcar en la sangre o ictericia)

### La extracción manual se utiliza en casa cuando

- su bebé no se alimenta lo suficiente del pecho
- no está con su bebé a la hora prevista para alimentarlo
- ha vuelto al trabajo

O bien, extraiga manualmente y luego alimente con cuchara la leche materna a un bebé que tiene problemas para prenderse. La extracción manual estimula la producción de leche y proporciona leche para su bebé.

## Extracción Manual Paso a Paso



1. Aplique calor, masajee y frote los senos



2. Posicione los dedos detrás de la areola



3. Presione hacia el pecho



4. Compresione los dedos juntos



5. Extraiga (presione y compresione) hasta que la leche deje de fluir



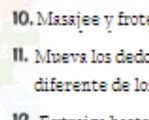
6. Masajee y frote los senos



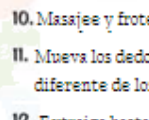
7. Mueva los dedos a una posición diferente de los senos



8. Presione hacia el pecho



9. Extraiga hasta que la leche deje de fluir



10. Masajee y frote los senos

11. Mueva los dedos a una posición diferente de los senos

12. Extraiga hasta que la leche deje de fluir

Completar el ciclo toma de 20 a 30 minutos

**¡Vea esta técnica en acción!**  
<http://stanford.io/handexpression>

Produced with Verge Program, RN, MS, MEd, C, PCLCA - Lactation Education Resource  
©2016 Verge Group • (707) 861-8000 • Product #3333  
All rights reserved. [www.stanford.org](http://www.stanford.org)



## Mejore el flujo de leche con el bombeo y la extracción de mano:

- Relájese y piense en su bebé
- Si su bebé no está con usted, mire una foto o un vídeo.
- Póngase una toallita caliente en el pecho.
- Practique en la ducha
- Coloque un dispositivo vibratorio sobre los conductos obstruidos, que se sentirán como nódulos duros en el pecho



GUNNISON VALLEY HEALTH  
FAMILY BIRTH CENTER

## ***DADA DE ALTA***



## Lista de Tareas Pendientes antes del Alta Hospitalaria

- Fichas de certificado de nacimiento
- Anuncios de prensa
- Prueba auditiva del recién nacido
- Prueba genética del recién nacido
- Prueba de CCC (Cardiopatía Congénita Crítica)
- Vacuna contra la hepatitis B y consentimiento
- Vídeo de reanimación cardiopulmonar (aprox. 20 minutos)
- Vídeo "El bebé más feliz del barrio" (aprox. 68 minutos)
- Vídeo sobre la Seguridad de la Silla de Auto (aprox. 20 minutos)





## EL ALTA

### ✓ Los medicamentos después del alta pueden incluir:

- Ibuprofeno - dolor leve/moderado
- Tylenol - dolor leve/moderado
- o Toradol- dolor moderado **\*No tome ibuprofeno mientras esté tomando este medicamento**
- Percocet o Vicodina: un narcótico para el dolor intenso (común después de una cesárea y un parto vaginal complicado).
- Vitaminas prenatales- si está amamantando
- Hierro: si tiene anemia (escasez de glóbulos rojos).
- Colace- ablandador de heces
- Leche de magnesio - laxante

**Alimentar a su bebé- ¿Se siente cómoda dando el pecho o el biberón a su bebé? Si tiene alguna pregunta, no dude en llamar al hospital y preguntar por el servicio de lactancia.**

**Volver al trabajo- ¿Tiene preguntas sobre el extractor de leche? ¿Dónde sacarse leche? ¿Cuáles son las leyes de Colorado sobre la extracción de leche en el trabajo? ¿Sabe qué piensa hacer para el cuidado de los niños?**

### ✓ Cuidado de seguimiento

- Recién nacido- normalmente visto por un pediatra a los 7-10 días del alta
- Madre- normalmente vista por el obstetra en las 6-8 semanas siguientes al alta.
- Planifique un seguimiento con nuestra asesora de lactancia certificada en el hospital en 1-2 días tras el alta para evaluar el peso, la bilirrubina y la alimentación del recién nacido.
- El equipo de lactancia y nuestro equipo de salud mental perinatal se pondrán en contacto con usted sólo para chequearlo, pero no dude en consultarnos si tiene alguna inquietud, tenemos recursos para ayudarla.

### ✓ Silla de Auto (Ley de Restricción Infantil de Colorado)

- Los infantes deben viajar en el asiento trasero en un asiento de seguridad orientado hacia atrás hasta que cumplan un año y pesen 20 libras.
- Le animamos a que se ponga en contacto con el departamento de policía para concertar una cita con uno de los agentes certificados en la instalación de sillas de seguridad para niños. Ellos pueden instalar el



asiento de seguridad de su recién nacido y responder a sus preguntas, dándole tranquilidad.

**1-970-641-8201**

## Información sobre el Certificado de Nacimiento

Estimados padres:

¡Bienvenidos y felicitaciones!

En los próximos días se les pedirá que completen el papeleo para el Certificado de Nacimiento de su bebé. Les rogamos que lean atentamente las preguntas y que revisen el formulario completado para comprobar su exactitud.

### Información útil del certificado de nacimiento

✓ **Los certificados de nacimiento legales pueden recogerse en:**

Gunnison County Public Health Office (Oficina de Salud Pública del Condado Gunnison)  
225 Pine Street  
Gunnison, CO  
Teléfono: 970.641.0209.

Deberá presentar un documento de identidad cuando vaya a recoger el certificado de nacimiento. Hay un costo de \$17.75 por el primer certificado de nacimiento, las copias adicionales cuestan \$10.00. El certificado de nacimiento estará listo en aproximadamente una semana después de ser dado de alta de GVH. Por favor avise a Medical Records (Registros Médicos) si lo necesita antes.

- ✓ **¿Se va a mudar o a cambiar de dirección postal en los próximos dos meses?** El seguro social de su hijo será automáticamente enviado por correo a la dirección postal que nos indique. Puede tardar hasta 8 semanas en llegar a su dirección postal. Las tarjetas del seguro social NO se envían con un cambio de dirección. Si conoce su futura dirección postal~~ ésta será necesaria para la información del certificado de nacimiento, para que pueda recibir la tarjeta del Seguro Social de su infante.
- ✓ Los certificados de nacimiento gratuitos de GVH se enviarán por correo a su dirección postal, por favor espere de 4 a 6 semanas después del nacimiento para recibir el certificado complementario.



GUNNISON VALLEY HEALTH  
FAMILY BIRTH CENTER

**Por favor póngase en contacto con GVH Medical Records (Registros Médicos de GVH) para obtener información sobre el certificado de nacimiento:**

Amy Boomershine | Línea Directa: 970.641.7257



GUNNISON VALLEY HEALTH  
FAMILY BIRTH CENTER

## Información del Seguro para el Bebé

Ahora que tiene un precioso bebé, no olvide llamar a su compañía de seguros para comunicárselo antes del día 1 del mes. Información que necesitarán de usted:

- ✓ Su nombre y número de identificación
- ✓ Nombre del bebé
- ✓ Día y hora de nacimiento del bebé
- ✓ Si ha tenido un niño o una niña

**Cuando reciba la factura por correo, asegúrese de analizar qué servicios se le han facturado y de pagar el porcentaje correcto en base a su seguro.**



GUNNISON VALLEY HEALTH  
FAMILY BIRTH CENTER

## ***RECURSOS COMUNITARIOS***



## Recursos Comunitarios

- ✓ **Clases de Parto y Paternidad**
  - Gunnison Valley Hospital 970-641-1456
  - Correo electrónico Kelsey @ [Kweaver@gvh-colorado.org](mailto:Kweaver@gvh-colorado.org)
  - Las clases de preparación al parto en el hospital se imparten cada dos meses durante 5 semanas seguidas. Actualmente se imparten los jueves por la tarde durante dos horas, de 6 pm a 8 pm, a través de Zoom, pero puede haber una opción en persona pronto de nuevo en el futuro.
  
- ✓ **WIC (Mujeres, Bebés y Niños) Programa a través de Salud Pública**
  - WIC es un programa nutricional para:
    - Mujeres en periodo de lactancia - hasta un año después del parto
    - Niños hasta los 5 años
    - Infantes
    - Mujeres posparto que no amamantan (hasta 6 meses después del parto)
    - Mujeres embarazadas
  - WIC otorga:
    - Educación nutricional, incluido el apoyo a la lactancia
    - Alimentos nutritivos para complementar la dieta habitual de la madre y el bebé
    - Detección y remisión de casos
  
- ✓ **Asociación de Enfermería y Familia a través de la Salud Pública**
  - *Nurse-Family Partnership* es un programa gratuito para madres primerizas. Si se inscribe, una enfermera especialmente capacitada la visitará en su casa durante todo el embarazo y continuará visitándola hasta que su bebé tenga dos años. Ellos pueden proporcionar apoyo en cuanto a la comprensión de los recursos disponibles para usted y la comprensión de las etapas de desarrollo de su hijo.
  
  - Inscripción: Cualquier mujer que esté embarazada de su primer hijo y cumpla con los requisitos de ingresos es elegible para el programa. **Para inscribirse llame al 970-641-3244**, o pregunte a cualquiera de sus proveedores en cualquier momento durante su embarazo.
  
- ✓ **Departamento de Policía de Gunnison**
  - Los agentes certificados en instalación de sillas de auto para niños están a su disposición para ayudarle. Puede ponerse en contacto con ellos en cualquier momento antes o después del parto de su recién nacido para que le ayuden con la instalación de la silla de coche del recién nacido. **Puede contactarlos al: 1-970-641-8201.**



## Guarderías en Gunnison

Escoger una guardería suele ser importante hacerlo en cuanto se llega al tercer trimestre para poder entrar en una o varias listas de espera. La mayoría de las guarderías del valle suelen estar llenas y hay muy pocas plazas para bebés. También es importante para la mayoría de la personas que la guardería esté cerca de su casa o del trabajo para evitar tener que conducir. Aquí tienes una lista de las guarderías en la ciudad.

|  |
|--|
| <b>Tenderfoot Family and Child Development Center</b><br>700 North Colorado Dr.<br>Gunnison, CO 84721<br>(970) 642-1949        |
| <b>Wonderland Nature School</b><br>1498 W Tomichi Ave. Ste. C<br>Gunnison CO 81230<br>(970) 641-4511                           |
| <b>Stepping Stones Childcare Center</b><br>705 7 <sup>th</sup> St.<br>PO Box 1310<br>Crested Butte, CO 81224<br>(970) 349-5288 |
| <b>Paradise Preschool (Prescolar)</b><br>404 Maroon Ave<br>Crested Butte, CO 81224<br>(970) 349-2149                           |
| <b>Little Red Schoolhouse</b><br>49 Gillaspey Ave<br>Crested Butte, CO 81224<br>(970) 349-0996                                 |



## Niñeras particulares

Dado el número relativamente escaso de plazas para bebés en el valle y el elevado coste de la vida, muchas madres primerizas se ven obligadas a quedarse en casa hasta que se abra una plaza de guardería o preescolar, o a buscar una niñera. La solución más sencilla suele ser encontrar a un familiar que quiera acurrucarse con su bebé. Se recomienda encarecidamente hablar sobre los métodos de alimentación y sobre cómo dar el biberón antes de elegir al cuidador. También es aconsejable que el cuidador la acompañe al curso de parto y para padres primerizos, porque algunas cosas han cambiado en los últimos tiempos. Por ejemplo, la leche artificial se consideraba más ventajosa que la lactancia materna en los años ochenta. Ahora ya no se recomienda. Si está amamantando y bombeando exclusivamente, tenga esta conversación con su proveedor de atención médica antes de salir para su primer día de trabajo.

Si finalmente contrata a una niñera, estas son algunas preguntas que debe considerar hacerles:

1. ¿Ha cuidado niños anteriormente? En caso afirmativo, describa su experiencia.
2. ¿Ha recibido algún tipo de capacitación especializada en el cuidado de niños, como primeros auxilios/RCP, ha asistido a un curso de niñera o ha realizado cursos escolares relacionados?
3. ¿Trabaja o hace voluntariado regularmente con niños? En caso afirmativo, descríbalos, por ejemplo, ayudando en clases de baile para jóvenes, como asistente deportivo, etc.
4. ¿Tiene sus vacunas al día?
5. ¿Tiene alguna restricción de salud que pueda afectar a su capacidad para cuidar niños?





GUNNISON VALLEY HEALTH  
FAMILY BIRTH CENTER

## **Apoyo virtual e inspiración**

- Breastfeedingbasics.com (Lactancia materna básica)
- Themamahood.com
- Llli.org
- Aap.org
- Healthychildren.org (Infantes saludables)
- Postpartum.net (Posparto)

## **Asegúrese de revisar Monkey Goats para artículos para niños con poco uso en Gunnison**

118 W. Tomichi Ave.

Gunnison CO 81230

**Otra manera de encontrar artículos de bebé gratis o baratos es publicar un ISO (En busca de) en el Mercado de Gunnison en Facebook.**

**Si tiene inseguridad alimentaria, visite la despensa de alimentos del condado de Gunnison.**

**<https://gunnisoncountryfoodpantry.org/>**



## Páginas de Instagram sobre embarazo y maternidad

- Algunas páginas de Instagram de mamás:
- Una especialista en Medicina Materno Fetal muy chula que dice las cosas como son: @Babiesafter35
- Para divertirse- @Scarymommy
- Para consejos sobre el suelo pélvico: @Jessicachastka\_dpt
- Para una paternidad suave - @Parenting\_fairly

## Libros

- Mindful Mom to Be (Futura mamá consciente) por Lori Bergman
- Fourth Trimester (Cuarto trimestre) por Kimberly Ann Johnson
- Birthing from Within with Pregnancy Keepsake Journal (Nacimiento desde dentro con un diario de recuerdos del embarazo ) por Pam England
- What No One Tells You: A Guide to Your Emotions from Pregnancy to Motherhood (Lo que nadie le dice: Una guía de sus emociones desde el embarazo hasta la maternidad ) por Alexandra Sacks, MD y Catherine Birndorf, MD
- Una nota que puede no ser algo positivo o fácil de hablar, si alguna de ustedes es sobreviviente de abuso sexual (como estamos aprendiendo hay un número astronómicamente alto de víctimas) este puede ser un momento muy desencadenante para ustedes. El parto es un acontecimiento muy desencadenante para la mayoría de las mujeres que han tenido esta experiencia. Intente tener esta conversación con su proveedor, si sabe que pueden ayudarle mejor. Un recurso literario es:
- When Survivors Give Birth (Cuando sobrevivientes dan a luz ) por Penny Simkin y Phyllis H. Klaus



GUNNISON VALLEY HEALTH  
FAMILY BIRTH CENTER

# VACUNACIONES