

**INSTRUCCIONES DE TRABAJO DE PARTO****¡ Felicidades!**

Ese momento largamente esperado está a la vuelta de la esquina! Por ahora, debería seleccionar a un pediatra, compró un asiento de auto y la maleta para el hospital (bata, pijama cómoda, zapatillas, artículos de aseo, bálsamo para los labios y ropa para usted y el bebé llevar a casa). Si usted está planeando en la recogida de sangre de cordón colocar tu kit con su bolso del hospital.

**¿CUÁNDO IR AL HOSPITAL**

Llame a la oficina, 972-420-1470 para hablar con su médico o el médico de guardia en. En el caso de una emergencia médica, por favor llame al 911 o vaya a la sala de emergencia más cercana.

- Tiempo de sus contracciones desde el principio de uno al principio del siguiente.
- Llame a la oficina si usted está experimentando contracciones dolorosas durante al menos 1 hora lo último más de 30 segundos y están separados por 5 minutos.
- Llame a la oficina si usted tenga programado para una cesárea y que está experimentando las contracciones que son 8-10 minutos.
- Llame a la oficina si usted tiene un gran chorro de líquido o un goteo constante de fluido indicando indica que tenga una posible ruptura de las membranas (bolsa de agua). Llamar incluso si usted no está experimentando contracciones.
- Llame a la oficina si usted experimenta sangrado vaginal abundante, como un período.
- Llame a la oficina si usted no se siente al bebé moverse. Su bebé debe patear 8 - 10 veces por hora después de comer una comida.

**De 21 a 6 está cerrada la puerta de entrada al hospital. Por favor ir a través del Departamento de emergencia y será tomada o dirigido al trabajo de parto**

**SI USTED TENGA PROGRAMADO PARA UNA INDUCCIÓN O UNA CESÁREA**

- Usted recibirá una llamada de la noche antes de la inducción o cesárea. El personal de Labor y parto permitirá sabes cuando al llegar al hospital.

**SI NO ESTÁ SEGURO SI DEBERÍAS IR AL HOSPITAL, POR FAVOR LLAME A LA OFICINA. HAY UN MÉDICO DE GUARDIA PARA LA PRÁCTICA 24/7**

- Durante horas de oficina llamar al 972-420-1470 para hablar con su proveedor de atención médica.
- Después de horas, llamar al 972-420-1470 a hablar con el médico de guardia. Si usted no recibe una llamada de retorno dentro de 30 minutos, llame al 911 o vaya a la sala de emergencia más cercana.

**NO NECESITAS LLAMAR A LA OFICINA**

- Si pierdes tu tapón mucoso. Esto no es siempre un indicador laboral comenzará.
- Si usted tiene algunas manchas del/tras un examen cervical en la oficina.

## **INSTRUCCIONES DE PARTO**

### **Felicitaciones!**

Este momento tan esperado está a la vuelta de la esquina! Por ahora, debería seleccionar un pediatra, compró un asiento de bebé y embalado en una bolsa para su estadió en el hospital (rob, cómodas pijamas, zapatillas, artículos de tocador, bálsamo para los labios y ropa para usted y el bebé para llevar a casa). Si usted planea en la recogida de sangre de cordón por favor coloque su kit con su bolsa de hospital.

### **CUANDO IR AL HOSPITAL**

Por favor llame a la Oficina, 972-420-1470 para hablar con su médico o el medico que esta en llamada . En caso de una emergencia médica, llame al 911 o vaya a la sala de emergencia más cercana.

- Si usted está teniendo contracciones dolorosas que duran más de 30 segundos y 5 minutos separados por lo menos 1 hora. Si tiene programada una repetición llamada cesárea cuando las contracciones son 8-10 minutos de distancia. Tiempo de sus contracciones desde el comienzo de uno al comienzo del siguiente.
- Si tienes un gran chorro de líquido o un goteo constante de fluido indicando indica que puede tener una posible ruptura de las membranas (bolsa de agua) si no experimenta contracciones
- Si experimenta sangrado vaginal pesado, como un período
- Si no siente que el bebé se mueve. Su bebé debe patear 8 -10 veces por hora después de comer.

**De las 9pm a las 6am está cerrada la entrada principal del hospital. Por favor vaya a través del Departamento de emergencia y usted será llevada o será dirigida a la sala de partos**

### **SI TIENE PROGRAMADA UNA INDUCCIÓN O CESÁREA**

Usted recibirá una llamada la noche antes de la inducción o cesárea. El personal de la sala de partos le permitirá saber cuándo llegar al hospital.

### **SI NO ESTÁ SEGURO SI DEBE IR AL HOSPITAL POR FAVOR LLAME A LA OFICINA. HAY UN MÉDICO EN CONVOCATORIA POR 24 HORAS**

- Durante horas llame a 972 420 1470 Dr.'s Auers , Axline, Allen, Galusha Gupta, Heather Caudell
- Durante horas llame 972 318 7446 Dr. Herr & Limosnero
- Después de horas por favor llame a nuestro principal número único, 972-420-1470. Si no recibe una respuesta dentro de 30 minutos, por favor llame al 911 o vaya a la sala de emergencia más cercana

### **NO NECESITA LLAMAR A LA OFICINA**

- Si usted pierde su tapón de moco. Esto no es siempre un indicador laboral
- Si usted tiene algunas manchas el día de/después de un examen cervical en la Oficina

## Cuidado post parto casa para mamá

Embarazo cambia su cuerpo de más maneras que usted puede haber adivinado, y no se detiene cuando el bebé nace. Postparto implica administrar senos adoloridos, cambios en la piel, pérdida de pelo y mucho más. Aquí está lo que puede esperar después de un parto vaginal. Mayoría de los cambios postparto usualmente dura hasta seis semanas.

### Contracciones

Usted puede sentir las contracciones, a veces llamadas después de dolores, durante los primeros días después del parto. Estas contracciones — que a menudo se asemejan a cólicos menstruales, ayudan a prevenir hemorragias mediante la compresión de los vasos sanguíneos en el útero. Después de dolores tienden a ocurrir durante las sesiones de lactancia y parecen ser más notable con los bebés de segundo o terceros. Su médico puede recomendar un analgésico de venta libre, si es necesario.

Póngase en contacto con su proveedor de atención médica si tiene fiebre o si el abdomen es sensible al tacto. Estos signos y síntomas pueden indicar una infección uterina.

### Secreción vaginal

Vas a tener un flujo vaginal (loquios) hasta seis semanas después del parto. Esperar un flujo pesado, rojo brillante de sangre para los primeros días. Si has estado sentado o acostado, notará un pequeño chorro al levantarse. La descarga gradualmente disminuirá, cambiando de color rosa o marrón amarillo o blanco. Para reducir el riesgo de infección, utilice toallas sanitarias en lugar de tampones. No se alarme si ocasionalmente pasa coágulos de sangre.

### Póngase en contacto con su proveedor de atención médica si:

- Empape una toalla higiénica dentro de una hora al estar acostado
- La descarga tiene un olor fétido
- Pasar coágulos más grandes que una pelota de golf
- Usted tiene una fiebre de 100.4 F (38 C) o superior

Menstruación - comienza 4-12 semanas después del parto para las madres bottle-feeding. Menstruación puede no vuelvan hasta después de que deje de amamantar.

### Cambios de humor

Parto puede desencadenar emociones poderosas. Cambios de humor, irritabilidad, tristeza y ansiedad son comunes. Muchas nuevas mamás experimentan una depresión leve, a veces llamada el baby blues. Los baby blues normalmente desaparecen en una semana o dos. Entretanto, cuide usted mismo. Intente dormir tanto como sea

posible. Si su depresión profundiza o se siente triste y desesperada la mayoría del tiempo, póngase en contacto con su proveedor de atención médica. El tratamiento oportuno es importante.

## Problemas de micción

Hinchazón o hematoma de los tejidos que rodean la vejiga y la uretra puede causar dificultad para orinar. Temiendo el agujijón de la orina en el área perineal la micción puede tener el mismo efecto. Para estimular la micción, contraer y soltar los músculos pélvicos, mientras estaba sentado en el inodoro. Puede ayudar a un lugar caliente o compresas frías en el tejido entre la abertura vaginal y el ano, o vierta agua a través de su vulva, mientras usted orina.

Dificultad para orinar usualmente se resuelve por sí mismo. Póngase en contacto con su proveedor de atención médica si se presentan síntomas de una infección del tracto urinario.

## Síntomas de una UTI

- Duele para orinar
- No crees que eres vaciar su vejiga completamente
- Tienes un inusualmente frecuentes ganas de orinar

Embarazo y parto estiran el tejido conectivo en la base de la vejiga y pueden causar daños nervios y los músculos de la vejiga o la uretra. Puede gotear orina cuando tosa, cepa o reír. Afortunadamente, este problema suele mejorar dentro de tres meses. Mientras tanto, use toallas sanitarias y hacer los ejercicios de Kegel. Beba muchos líquidos. Informe de ardor al orinar u orinar pequeñas cantidades con frecuencia al médico.

## Movimientos intestinales

Puedes encontrarte evitando movimientos intestinales por temor a lastimar el periné o agravar el dolor de las hemorroides o la herida de la episiotomía. Para mantener las heces suaves y regulares, comer alimentos altos en fibra, beber mucha agua y mantenerse físicamente activo como sea posible. Pregúntele a su proveedor de atención médica acerca de un ablandador de heces o un laxante de fibra, si es necesario.

Otro problema potencial para nuevas mamás es la incapacidad para controlar los movimientos intestinales (incontinencia fecal) — especialmente si tuvo una labor inusualmente larga. Los ejercicios de Kegel frecuentes pueden ayudar. Si tienes problemas persistentes controlar movimientos intestinales, consulte a su proveedor de atención médica.

## Baño

No se recomiendan baños de tina hasta que se consulte a su médico. Ducharse es admisible en cualquier momento. Lavado del cabello también es aceptable.

## Ejercicio:

- Usted se cansa fácilmente con las demandas de disminución en su tiempo y energía.
- Plan de pan al mismo tiempo su bebé duerme.
- Generalmente permitido con la aprobación del médico - Kegels, bajos impacto caminando.

- Ejercicio extenuante para evitarse hasta después de la primera visita de posparto.

## **Sexo:**

- Descanso pélvico durante 6 semanas.
- Hable con el médico.

## **Nutrición**

Comer equilibrado, destacando cuatro grupos de alimentos (carne, productos lácteos, frutas y verduras)

## **Cuidado de la mama**

Varios días después del parto, sus senos pueden ser pesadas, hinchadas y tierna. Esto se conoce como la ingurgitación. Para aliviar el malestar, amamantar al bebé o usar un extractor para extraer leche. También puede aplicar paquetes de hielo o paños fríos a sus senos, o tomar una ducha tibia. Analgésicos de venta libre pueden ayudar también.

Si no eres amamantar a su bebé, usar un sostén firme y solidario. Comprimiendo los senos ayudará a detener la producción de leche. Entretanto, no los senos de la bomba o la leche. Esto sólo indica sus senos para producir más leche.

Senos con fugas son otro problema común para las nuevas mamás. No se puede hacer nada para detener la fuga, pero dentro de su sujetador de almohadillas de enfermería puede ayudar a mantener su camisa seca. Evite almohadillas que están revestidas o recubiertas de plástico, que puede provocar irritación en los pezones. Cambiar las almohadillas después de cada comida y cada vez que se moje.

## **Cuidado del pezón:**

- No lave los pezones entre las comidas.
- Ducha diaria es suficiente para la limpieza.
- Puede utilizar lanolina pura como discutir con el médico.
- Mantener los pezones secos entre las comidas.
- Use protectores para ayudar a detectar fugas y mantenga la humedad pezón.

## **Para minimizar las molestias:**

- Usar un sostén día y noche.
- Limitar la ingesta de líquidos a sed sólo.
- Use bolsas de hielo en el pecho para 15 20 minutos, cuatro veces al día.

Si usted mama alimentación, seguir tome sus vitaminas prenatales y aumentar los niveles de fluido.

## Puntadas

Disolver por cuenta propia, no es necesario. Sentado en 2-3 pulgadas de agua tibia 2 - 3 veces al día será calmante si las suturas están adoloridas en casa.

## Hemorroides

Las hemorroides son venas hinchadas y estiradas en el ano o el recto inferior. Si usted nota dolor durante un movimiento intestinal y sentir hinchazón cerca de su ano, usted puede tener hemorroides. Ellos generalmente regresan sin medicación en varias semanas. Si son demasiado dolores, se puede prescribir un medicamento local. Para aliviar la incomodidad mientras sanan las hemorroides, remojar en una tina caliente y almohadillas de Hamamelis fría se aplican a la zona afectada. Su médico puede recomendar un medicamento tópico hemorroides así.

Para evitar el estreñimiento y esfuerzo, que contribuyen a las hemorroides, comer alimentos altos en fibra — incluyendo frutas, verduras y granos integrales y beber mucha agua. Mantenerse físicamente activo como sea posible. Si las heces son aún difíciles, el médico puede recomendar un ablandador de heces sin receta o un laxante de fibra.

## Hinchazón

Usted puede notar hinchazón en las piernas, manos y rostro durante varias semanas, que serán también regresan espontáneamente en el tiempo. No tomar "píldoras de agua" sin consultar a su médico; normalmente no son necesarios.

## Dolor vaginal

Si tuvieras una episiotomía o desgarro vaginal durante el parto, la herida puede doler durante unas semanas — especialmente al caminar o sentarse. Lágrimas extensa pueden tomar más tiempo para sanar. Mientras tanto, usted puede ayudar a promover la curación:

- Aliviar la herida. Utilice un paquete de hielo o envolver hielo en un paño. Almohadillas de Hamamelis fría pueden ayudar también. Hamamelis es el ingrediente principal en muchas de las almohadillas de hemorroides. Almohadillas de Hamamelis usted puede encontrar en la mayoría de las farmacias.
- Mantenga la herida limpia. Utilice un pulverizador con agua para enjuagar el tejido entre la abertura vaginal y el ano (perineo) después de usar el inodoro. Remojar en una tina caliente.
- Tomar el agujón de la micción. Cuclillas en lugar de sentarse a usar el baño. Vierta agua tibia sobre su vulva como usted está orinando.
- Evitar el dolor y estiramiento durante la defecación. Sostenga un botón clean firmemente contra la herida y presione hacia arriba mientras llevan hacia abajo. Esto ayudará a aliviar la presión sobre la herida.
- Sentarse con cuidado. Para mantener su fondo de estiramiento, apriete las nalgas juntos como se siente. Si la sesión es incómodo, use una almohada con forma de rosquilla para aliviar la presión.

- Hacer los Kegels. Estos ejercicios ayudan a tonificar los músculos del suelo pélvico. Simplemente apriete los músculos pélvicos como si está deteniendo el flujo de orina. A partir de un día después del parto, probarlo durante cinco segundos a la vez, cuatro o cinco veces en una fila. Repita todo el día.
- Buscar signos de infección. Si se intensifica el dolor o la herida se vuelve caliente, hinchada y dolorosa o produce un pus-como descarga, póngase en contacto con su proveedor de atención médica.

## Cambios de piel y pérdida de cabello

Durante el embarazo, los niveles hormonales elevados habían retenida pérdida de cabello normal. El resultado es a menudo un cabello extra-lush. Después del parto, su cuerpo arroja el exceso de cabello a la vez. Dentro de seis meses, el cabello probablemente se volverá a la normalidad. Entretanto, champú sólo cuando sea necesario y encontrar un peinado que es fácil de mantener. Evitar el secador de pelo, rizadores y productos químicos.

Las estrías no desaparecen después del parto, pero eventualmente te fade de morado rojizo a blanco o plata. Cualquier piel que oscurece durante el embarazo — como la línea hacia abajo de su abdomen (línea negra) — lentamente puede desaparecer así.

## Pérdida de peso

Después de dar a luz, probablemente se sentirá flácido y fuera de forma. Usted puede incluso parecer está todavía embarazada. No te preocupes. Esto es perfectamente normal. Mayoría de las mujeres pierde alrededor de 10 libras durante el parto, incluyendo el peso del bebé, la placenta y líquido amniótico. Durante la primera semana después del parto, se perderá peso adicional de fluidos sobrantes. Después de eso, una dieta saludable y ejercicio regular pueden ayudarle a retomar gradualmente su peso anterior al embarazo.

## Situaciones que informe a su médico:

- Elevación de la temperatura de 100.6 o más.
- Pesado, brillante el sangrado rojo.
- Paso de coágulos grandes.
- Dolor al orinar.
- Lactancia anormalmente dolorosa.
- Descarga de la incisión abdominal.

## El chequeo postparto

Aproximadamente seis semanas después del parto, su médico verificará su vagina, cuello uterino y el útero para asegurarse de que están sanando bien. Él o ella puede hacer un examen de mamas y controle su peso y presión arterial, demasiado. Esto es un buen momento para hablar sobre el control de la natalidad, lactancia materna y cómo va a ajustar a la vida con un nuevo bebé.

Compartir cualquier inquietud que pueda tener sobre su salud física o emocional. Es probable que lo que está sintiendo es totalmente normal. Mire a su proveedor de atención médica para la garantía al entrar en esta nueva etapa de la vida.

# Amamantar a su bebe

Los expertos coinciden que amamantar es la mejor manera de alimentar a su bebe. No solo crea un vinculo especial entre usted y su bebe sino que le provee al nino la mejor nutricion. Amamantar tambien protege a su bebe contra muchas enfermedades. Este folleto explicalos: beneficios de la lactancia materna; datos sobre la lactancia materna; como amamantar; sugerencias para la dieta, los anticonceptivos y el regreso al trabajo, y; como mantener sanos los senos.

Este folleto explica

- los beneficios de la lactancia materna
- datos sobre la lactancia materna
- cómo amamantar
- sugerencias para la dieta, los anticonceptivos y el regreso al trabajo
- cómo mantener sanos los senos

## Beneficios

La leche materna es el alimento perfecto de la naturaleza para los bebés. Su leche contiene los nutrientes correctos, en las cantidades correctas, para nutrir totalmente a su bebé. También promueve el desarrollo de la mente y el cuerpo del bebé. La lactancia materna (o el amamantar) es una buena opción tanto para el bebé como para la madre.

### *Por qué la leche materna es buena para su bebé*

Hay muchos motivos por los cuales es beneficioso amamantar a su bebé:

- El **calostro**—una sustancia acuosa y amarillenta previa a la leche—que produce los senos durante los primeros días después del alumbramiento, promueve el desarrollo y funcionamiento del sistema digestivo del recién nacido.
- La leche materna contiene **anticuerpos** que ayudan al sistema inmunitario del bebé a combatir enfermedades. Los bebés que se amamantan también tienen una tendencia menor de tener asma, alergias, cólicos y ser obesos.
- El cuerpo del bebé aprovecha mejor la proteína y grasa de la leche materna que la proteína y grasa de la fórmula infantil.
- Los bebés que son amamantados tienden a tener menor gases, problemas de alimentación y, a menudo, menos estreñimiento que aquellos que se alimentan con fórmula infantil.
- Los bebés que se amamantan corren un menor riesgo de presentar el **síndrome de muerte súbita del lactante**.

### *Por qué el amamantar es bueno para usted*



El amamantar no sólo es beneficioso para los bebés. Es bueno también para las madres. El amamantar ofrece estos beneficios:

- Es práctico: el alimento del bebé siempre está disponible y a la temperatura correcta.
- Al amamantar se libera la hormona oxitocina, que estimula la contracción del útero y ayuda a que regrese más rápidamente a su tamaño normal. También reduce el sangrado después del parto.
- Puede reducir el riesgo de presentar algunos tipos de cáncer y otras enfermedades.
- Puede ayudarle a bajar más rápido el peso que adquirió durante el embarazo que si alimentara al niño con biberón.
- Es más económico que alimentar con biberón.
- Crea un vínculo especial entre usted y su bebé.

### **Datos sobre la lactancia materna**

Durante el embarazo, comienza a salir una pequeña cantidad de calostro de los pezones. Después de dar a luz, el cuerpo envía una señal a los senos para que comiencen a producir leche. Al cabo de unos pocos días, la leche reemplaza al calostro.

Cuando el bebé mama de los senos, los nervios en los pezones envían un mensaje a su cerebro. A consecuencia de ello, el cerebro libera hormonas que les indican a los conductos en los senos a “bajar” la leche para que salga de los pezones. Esto se denomina el reflejo de bajada de leche y ocurre cuando la leche comienza a salir al cabo de unos días del parto.

Algunas mujeres apenas notan este reflejo de bajada de leche. Otras perciben punzadas en los senos después de unos minutos de que comienza el bebé a mamar. Cuando baja la leche, también puede sentir los senos hinchados. Cuando los senos están hinchados, se sienten llenos y sensibles.

Una vez que se establece la alimentación, la primera leche que fluye de los senos es acuosa y dulce. Esta leche sacia la sed del bebé y le brinda azúcares, proteínas, minerales y líquidos. A medida que el bebé sigue amamantando, la leche se vuelve más espesa y cremosa. Esta leche le dará a su bebé los nutrientes que necesita para crecer.

Trate de amamantar sin suplementar durante por lo menos los 6 primeros meses de la vida del bebé si puede. Puede amantar durante más tiempo si usted y su bebé están dispuestos a hacerlo. Cualquier cantidad de leche materna que reciba el bebé, incluso si es durante unos pocos días, es beneficiosa.

### **Cómo amamantar**

Aunque amamantar es un proceso natural, puede requerir cierta práctica y paciencia antes de dominarlo. Las mamás y los bebés tienen que aprender juntos.

### *Cómo comenzar*

Para que comience bien desde el principio, durante el embarazo dígame a su proveedor de atención médica que desea amamantar. Durante el trabajo de parto, recuérdelos a los miembros de su equipo de atención médica que desea amamantar. De esta manera le ayudarán a estar lista inmediatamente después de dar a luz. Si es posible, amamante durante la primera hora del nacimiento del bebé. Durante este momento, el bebé estará más despierto y listo para chupar. Más tarde, es posible que el bebé tenga demasiado sueño para amamantar bien.

Los bebés nacen con los instintos necesarios para amamantar. Por ejemplo, el reflejo de búsqueda es el reflejo natural del bebé de girar la cabeza hacia el pezón, abrir la boca y chupar. Cuando usted y su bebé estén listos para comenzar a amamantar, adopte la posición más adecuada (consulte el [cuadro](#)). Sostenga con la mano el seno de manera de extenderlo y roce el pezón contra el labio inferior del bebé. El bebé abrirá la boca grande (como cuando bosteza). Rápidamente coloque el pezón en el centro de la boca del bebé, asegurándose de que la lengua esté abajo, y acerque el cuerpo del bebé hacia el suyo. Acerque al bebé hacia el seno, no el seno hacia el bebé.

### *Compruebe la técnica del bebé*

Si el bebé no está bien acoplado, vuelva a comenzar. Para interrumpir la succión, introduzca un dedo limpio entre el seno y las encías del bebé. Cuando oiga un ligero “pop,” extraiga el pezón fuera de la boca del bebé.

### *No mire el reloj*

Deje que el bebé establezca su propio patrón de alimentación. Muchos bebés recién nacidos amamantan durante 10 a 15 minutos en cada seno. (Los bebés que quieran alimentarse durante un tiempo muy largo—como durante 30 minutos en cada lado—es posible que no estén recibiendo suficiente leche).

### *Amamante cuando el niño se lo pida*

Cuando los bebés tienen hambre, se arriman al seno, mueven la boca como para chupar o se meten las manos a la boca. El llanto es un indicio tardío de hambre. Es posible que tenga que amamantar muy a menudo (8 a 12 veces en 24 horas) durante las primeras semanas de vida del bebé.

## *Cambie de lado*

Cuando el bebé vacíe la leche de un seno, ofrézcale el otro. No se preocupe si el bebé deja de amamantar. No es necesario amamantar al bebé con ambos senos durante una alimentación. Durante la próxima alimentación, ofrézcale primero al bebé el otro seno. Tal vez sea buena idea colocarse un imperdible (seguro) en la blusa para que le recuerde el seno que debe usar para comenzar la próxima alimentación.

## **Dieta**

Durante el embarazo, el cuerpo almacena más nutrientes y grasas a fin de prepararla para amamantar a su bebé. Una vez que nace el bebé, necesitará recibir más alimentos y nutrientes de lo normal para suplir la producción de leche. Cuando esté amamantando:

- Lleve una dieta bien balanceada. Mientras esté lactando, necesitará unas 500 calorías adicionales al día que antes de quedar embarazada, o aproximadamente 2,500 calorías al día para la mayoría de las mujeres.
- Asegúrese de recibir 1,000 mg de calcio al día. Su proveedor de atención médica puede recomendarle tomar una vitamina todos los días.
- Evite los alimentos que le producen molestias al bebé. Si el bebé parece estar inquieto o tiene sarpullido, diarrea, o congestión después de amamantar, dígaselo al médico del bebé. Esto puede ser una indicación de alergia a un alimento.
- Beba por lo menos ocho vasos de líquidos todos los días.

**¿Está recibiendo suficiente leche mi bebé?** Durante las primeras semanas, observe estas indicaciones para determinar si el bebé está bien alimentado:

- Mi bebé amamanta a menudo. Un recién nacido debe amamantar por lo menos 8 a 12 veces en 24 horas (cada 2 horas más o menos). El bebé puede mamar entre 10 a 15 minutos en cada seno.
- Mi bebé está soñoliento y contento después de amamantar.
- Siento los senos llenos y firmes antes de amamantar. Después, los siento menos llenos y más blandos.
- Mi bebé orina por lo menos 6 pañales al día. Su orina debe ser casi transparente. Durante el primer mes, el bebé debe tener por lo menos 3 evacuaciones intestinales al día. Las heces deben ser blandas y amarillentas.
- Mi bebé recién nacido está aumentando de peso. La mayoría de los recién nacidos pierden peso al principio. Al cabo de 2 semanas, el peso en la mayoría de los bebés es igual al peso de nacimiento. El peso de los bebés recién nacidos debe aumentar después de la primera semana.

Si le preocupa que su bebé no esté recibiendo suficiente leche, dígaselo de inmediato al médico y pida que pesen al bebé.

## Las relaciones sexuales y los anticonceptivos

Antes de volver a tener relaciones sexuales, piense en un método anticonceptivo. Hay varias opciones disponibles. Hable con su proveedor de atención médica sobre el mejor método anticonceptivo para usted. Es posible que lo que estaba usando antes del embarazo no sea ahora una buena opción.

Los métodos de barrera, como los condones de látex o el *dispositivo intrauterino (DIU)* de cobre son buenas opciones porque no afectan el suministro de leche. Algunos anticonceptivos hormonales adecuados son las píldoras, los implantes o las inyecciones que sólo contienen *progestina*. Estas opciones dependen de la hormona progestina y no contienen *estrógeno*.

Las píldoras anticonceptivas mixtas contienen estrógeno y progestina. El estrógeno puede reducir el suministro de leche cuando comience a amamantar. Por lo tanto, este tipo de píldora anticonceptiva no se debe usar hasta que tenga un flujo constante de leche.

El método de amenorrea lactacional es un método anticonceptivo que se puede usar durante los 6 primeros meses después del alumbramiento. Este método se basa en la infertilidad natural que ocurre cuando una mujer está amamantando. Cuando un bebé mama regularmente, no ocurre la ovulación ni la menstruación. Si la mujer no ovula, no puede quedar embarazada. La amenorrea lactacional es sumamente eficaz si se usa correctamente. No obstante, para que funcione, la mujer debe seguir ciertas pautas durante la lactación. Si le interesa este método, hable con su proveedor de atención médica o visite [http://www.breastfeeding.com/reading\\_room/lam.html](http://www.breastfeeding.com/reading_room/lam.html).

## Trabajo

Muchas madres siguen amamantando a sus bebés después de regresar a trabajar. Si desea amamantar cuando regrese al trabajo, es buena idea comprar o alquilar una bomba sacaleches. También puede extraer la leche manualmente.

Hable con su empleador sobre usar una bomba en el trabajo. Averigüe si hay un lugar limpio y privado donde pueda usar la bomba y un lugar para guardar la leche.

Practique usando la bomba unas semanas antes del primer día de trabajo. Asegúrese de guardar debidamente la leche extraída con la bomba (consulte el [cuadro](#)). Dé al bebé una pequeña cantidad de leche extraída con la bomba en un biberón o una taza. De esta manera el bebé se acostumbrará a beber leche de una taza o un biberón. Hable con su médico o con el médico del bebé sobre cuándo puede comenzar a alimentar con biberón

## Salud de los senos

Algunas mujeres pueden presentar algunos problemas leves cuando empiezan a amantar:

- Hinchazón
- Pezones adoloridos
- Conductos bloqueados
- Mastitis (una infección del seno que la produce una bacteria en los conductos de leche)

La mayoría de los problemas se pueden tratar fácilmente. Si observa alguna de estos síntomas, comuníquese con su proveedor de atención médica:

- Fiebre
- Dolor
- Sangrado
- Sarpullido
- Masas o bultos
- Enrojecimiento

Para mantener sanos los senos y que sea posible amamantar bien, ponga en práctica estas sugerencias:

- Aprenda una buena técnica para amamantar.
- Use el dedo para interrumpir la succión antes de extraer el seno de la boca de su bebé.
- Seque los senos cuidadosamente dándose unas palmaditas. Es buena idea también exponerlos al aire y calor seco (como con un secador de pelo de baja intensidad).
- Use sólo almohadillas de algodón para sostenes (brassieres). Cámbielas en cuanto se mojen.
- Aplique lanolina 100% pura a los pezones después de amamantar.
- No se lave los pezones con jabones fuertes ni use cremas perfumadas.
- Si siente adolorido un pezón, ofrezca primero el otro.

## Por último...

Aunque amamantar es un proceso natural, puede requerir algo de práctica. Usted y su bebé pueden aprender juntos.

## Glosario

***Anticuerpos:*** Proteínas en la sangre que se producen debido a la reacción que ocurre ante una sustancia extraña, como ante bacterias o virus que causan infecciones.

***Calostro:*** Líquido que secretan los senos cuando comienza la producción de leche.

***Estrógeno:*** Hormona femenina que se produce en los ovarios.

***Dispositivo intrauterino (DIU):*** Dispositivo pequeño que se introduce y permanece dentro del útero para evitar embarazos.

***Progestina:*** Forma sintética de progesterona semejante a la hormona que el cuerpo produce naturalmente.

***Síndrome de muerte súbita del lactante:*** Fallecimiento repentino e inesperado de un bebé sin una causa explicable de su muerte

Este Folleto Educativo para Pacientes fue elaborado por el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (American College of Obstetricians and Gynecologists). Diseñado para ayudar a los pacientes, presenta información actualizada y opiniones sobre temas relacionados con la salud de las mujeres. El nivel de dificultad de lectura de la serie, basado en la fórmula Fry, corresponde al grado escolar 6to a 8vo. El instrumento de Evaluación de Idoneidad de Materiales (Suitability Assessment of Materials [SAM]) asigna a los folletos la calificación "superior". Para asegurar que la información es actualizada y correcta, los folletos se revisan cada 18 meses. La información descrita en este folleto no indica un curso exclusivo de tratamiento o procedimiento que deba seguirse, y no debe interpretarse como excluyente de otros métodos o prácticas aceptables. Puede ser apropiado considerar variaciones según las necesidades específicas del paciente, los recursos y las limitaciones particulares de la institución o tipo de práctica.

SP029. Derechos de autor © marzo de 2010 por el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (American College of Obstetricians and Gynecologists). Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación podrá reproducirse, almacenarse en un sistema de extracción, publicarse en Internet, ni transmitirse de ninguna forma ni por ningún método, sea electrónico, mecánico, de fotocopiado, grabación o de cualquier otro modo, sin obtener previamente un permiso por escrito del editor.

# Como ponerse en forma despues de que nazca su bebe

Tener un bebe y cuidar de un recién nacido es una labor ardua. Restablecer la fortaleza despues del esfuerzo que implica el embarazo y el parto lleva algo de tiempo. Debe permitirle al cuerpo tener un tiempo para recuperarse. Sin embargo, en cuanto se sienta lista, hable con su medico para saber cuando puede comenzar un programa de ejercicios. Este folleto explica: los beneficios del ejercicio; ejercicios que son adecuados para comenzar a ejercitarse, y; los programas que la mantendran en forma.

Este folleto explica

- los beneficios del ejercicio
- ejercicios que son adecuados para comenzar a ejercitarse
- los programas que la mantendrán en forma

## Los beneficios del ejercicio

Hacer ejercicio después de tener al bebé puede mejorar su bienestar físico y mental.

El ejercicio diario puede restablecer la fortaleza muscular y la firmeza del cuerpo. El ejercicio le permite sentirse menos cansada porque le brinda más energía y mejora su sensación de bienestar.

Durante el embarazo, los músculos del abdomen se estiran. Adquirir otra vez un buen tono muscular lleva tiempo. El ejercicio ayuda a fortalecer esos músculos.

## ¿Cuándo puedo comenzar?

Hable con su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Debe comenzar cuando se sienta lista para hacerlo y sepa que seguirá con el programa. Siga las mismas pautas que seguía cuando estaba embarazada. Si tuvo un parto por cesárea, un parto difícil o complicaciones, es posible que se lleve más tiempo antes de que se sienta lista para comenzar a ejercitarse.

Si no hizo ejercicios durante el embarazo, comience a hacer ejercicios sencillos y poco a poco aumente la intensidad de los mismos. Si hizo ejercicios regularmente durante el

embarazo, estará mejor preparada para comenzar. No debe tratar, sin embargo, de reanudar inmediatamente el ritmo que llevaba.

### **Cómo comenzar**

Caminar es una buena manera de volver a ponerse en forma. Las caminatas vigorosas la prepararán para el ejercicio más intenso cuando esté lista para hacerlo. Caminar es una buena opción de ejercicio porque lo único que necesita es un par de zapatos cómodos. Además, no cuesta nada y puede hacerlo prácticamente en cualquier lugar o momento.

Caminar también es beneficioso porque su bebé puede ir con usted. Ambos pueden salir de la casa para hacer ejercicio y respirar aire fresco sin necesidad de buscar una niñera. Ver a otras personas y estar afuera puede aliviar el estrés y las tensiones.

Otra manera de comenzar es probando los ejercicios que figuran al dorso. A medida que adquiera fortaleza, considere tratar de hacer ejercicios más intensos. Los ejercicios que decida hacer dependerán de los que cumplan con sus necesidades. Un buen programa fortalecerá el corazón y los pulmones además del tono muscular.

Hay clases de ejercicio especiales después del parto en las que puede participar. Su proveedor de atención médica puede ayudarle a encontrar algunas de ellas.

Algunos recursos útiles son los clubes y gimnasios locales, los centros comunitarios, y los colegios, hospitales y programas educativos para adultos, locales. Con cualquier programa que usted elija, asegúrese de seguirlo siempre. Seguir haciendo ejercicio con el tiempo es más importante que comenzar a hacerlo inmediatamente después del parto.

#### **Frecuencia cardíaca deseada para mujeres**

Para determinar su frecuencia cardíaca, busque la edad más cercana a la suya y lea la línea hacia la derecha. La frecuencia cardíaca máxima generalmente es 220 menos su edad, y la frecuencia cardíaca deseada es el 50 al 85% de la frecuencia máxima. Cuando comience a hacer ejercicios, trate de estar en el nivel más bajo. A medida que adquiera más fortaleza, aumente la meta de la frecuencia cardíaca deseada.



## El programa de ejercicios

Su programa de ejercicios debe siempre incorporar tiempo para calentamiento y enfriamiento. De esta manera reducirá el riesgo de sufrir una lesión o tener músculos adoloridos.

### *Calentamiento*

Antes de comenzar a hacer cada sesión de ejercicio, caliente siempre los músculos durante unos 5 a 10 minutos. Esta actividad liviana, como caminar lentamente, prepara a los músculos para el ejercicio. A medida que se va calentando, estire los músculos para evitar lesiones.

Sostenga cada estiramiento durante 10 a 20 segundos, sin permitir que reboten los músculos.

### *Frecuencia cardíaca deseada*

Debe ejercitarse de manera que el corazón lata a un nivel que le brinde el mejor programa de ejercicios. Esto se denomina la frecuencia cardíaca (del corazón) deseada. Para determinar la frecuencia cardíaca, cuente los latidos tomándose el pulso en la parte inferior de la muñeca. Cuéntelos durante 10 segundos. Multiplique este número por 6 para obtener los latidos por minuto.

El [cuadro](#) le da pautas para encontrar la frecuencia cardíaca deseada. ésta es aproximadamente un 50% a 85% de la frecuencia cardíaca máxima (el nivel más rápido que late el corazón).

Cuando comience el programa de ejercicios, trate de estar en el nivel más bajo de la frecuencia cardíaca deseada (50%). A medida que se va fortaleciendo, aumente lentamente a un nivel más alto en el intervalo de frecuencia cardíaca deseada. Al cabo de 6 meses de ejercicio, debe poder ejercitarse hasta alcanzar un 85% de la frecuencia cardíaca deseada. Sin embargo, no necesita ejercitarse al nivel de 85% de la frecuencia cardíaca deseada para

<i>Edad</i>	<i>Frecuencia cardíaca deseada (latidos por minuto)</i>	<i>Promedio de frecuencia cardíaca máxima (latidos por minuto)</i>
20	100-170	200
25	98-165	195
30	95-162	190
35	93-157	185
40	90-153	180
45	88-149	175
50	85-145	170
55	83-140	165
60	80-136	160
65	78-132	155
70	75-128	150

mantenerse en buena forma. Debe tratar de hacer ejercicio durante aproximadamente 20 a 30 minutos mientras se encuentra en la frecuencia cardíaca deseada.

### ***Enfriamiento***

Después de hacer ejercicio, debe enfriarse reduciendo la intensidad de la actividad. El período de enfriamiento permite que la frecuencia del corazón regrese a los niveles normales. Enfriarse durante 5 a 10 minutos, seguido por ejercicios de estiramiento, también ayuda a prevenir músculos adoloridos.

Tenga en cuenta lo siguiente:

- Use ropa cómoda que la mantenga fresca.
- Use un sostén (brassiere) bien adaptado que le brinde suficiente apoyo para proteger los senos.
- Beba mucha agua.

### **Por último...**

El ejercicio después de que nace el bebé puede ayudarla a ponerse en forma otra vez. También puede mejorar su bienestar físico y mental. Antes de que comience con un programa de ejercicios, hable con el médico. Siga las pautas que figuran aquí para comenzar un programa de ejercicios seguro y eficaz.

Este Folleto Educativo para Pacientes fue elaborado por el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (American College of Obstetricians and Gynecologists). Diseñado para ayudar a los pacientes, presenta información actualizada y opiniones sobre temas relacionados con la salud de las mujeres. El nivel de dificultad de lectura de la serie, basado en la fórmula Fry, corresponde al grado escolar 6to a 8vo. El instrumento de Evaluación de Idoneidad de Materiales (Suitability Assessment of Materials [SAM]) asigna a los folletos la calificación "superior". Para asegurar que la información es actualizada y correcta, los folletos se revisan cada 18 meses. La información descrita en este folleto no indica un curso exclusivo de tratamiento o procedimiento que deba seguirse, y no debe interpretarse como excluyente de otros métodos o prácticas aceptables. Puede ser apropiado considerar variaciones según las necesidades específicas del paciente, los recursos y las limitaciones particulares de la institución o tipo de práctica.

Derechos de autor © agosto de 2009 por el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (American College of Obstetricians and Gynecologists). Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación podrá reproducirse, almacenarse en un sistema de extracción, publicarse en Internet, ni transmitirse de ninguna forma ni por ningún método, sea electrónico, mecánico, de fotocopiado, grabación o de cualquier otro modo, sin obtener previamente un permiso por escrito del editor.

# La depresión después del parto

Tener un bebé es un acontecimiento feliz para la mayoría de las mujeres. Muchas otras, sin embargo, se sienten tristes, temerosas, enojadas o ansiosas después de dar a luz. La mayoría de las madres de recién nacidos pueden presentar estos sentimientos en un grado leve que se denomina *tristeza después del parto*. A veces, a estos sentimientos se les conoce como melancolía después del parto. La tristeza después del parto casi siempre desaparece al cabo de unos días.

Sin embargo, aproximadamente el 10% de las madres de recién nacidos presentan un problema más grave que se denomina *depresión después del parto*. La depresión después del parto dura más tiempo y es más intensa. A menudo requiere asistencia psicológica y tratamiento. La depresión después del parto puede ocurrir después de cualquier parto, no solamente el primero.

Este folleto le ayudará a obtener más información sobre:

- las causas de la depresión después del parto
- cómo saber si padece depresión después del parto
- qué puede hacer para aliviar estos sentimientos

Si los sentimientos de melancolía después del parto no mejoran o empeoran, es posible que tenga depresión postparto. Consulte con su médico.

## Melancolía después del parto

Muchas madres de recién nacidos se sorprenden de lo débiles, solas y angustiadas que se sienten después de dar a luz. Estos sentimientos no parecen ir a la par con los sentimientos que deben tener. Se preguntan, “¿Por qué me siento deprimida?” Muchas temen que estos sentimientos significan que son madres malas.

De hecho, aproximadamente un 70 a 80% de las madres presentan melancolía después del parto. A los 2 ó 3 días después de dar a luz comienzan a sentirse deprimidas, ansiosas y angustiadas. Sin ningún motivo evidente, sienten enojo con el nuevo bebé, sus parejas o con los otros hijos. También pueden

- llorar sin ningún motivo obvio
- tener dificultad para dormir, comer y tomar decisiones
- casi siempre cuestionan si pueden cuidar de un bebé

Estos sentimientos pueden presentarse y desaparecer durante los primeros días después del parto. La melancolía después del parto a menudo desaparece al cabo de unas horas o de una semana sin tratamiento.

### **Depresión después del parto**

Las mujeres que sufren depresión después del parto presentan sentimientos de tristeza, ansiedad o desesperación de tal intensidad que tienen dificultad para enfrentar las tareas de la vida cotidiana (consulte el cuadro). La depresión después del parto puede ocurrir en cualquier momento después de dar a luz, pero con más frecuencia comienza al cabo de 1 a 3 semanas del parto. Las mujeres que padecen depresión después del parto necesitan tratamiento con asistencia psicológica y, a veces, medicamentos. Sin tratamiento, la depresión después del parto puede empeorar o durar más tiempo.

La depresión después del parto no parece estar relacionada con la edad de la madre ni la cantidad de hijos que haya tenido. Ocurre más a menudo en mujeres que carecen de apoyo emocional o que han padecido

- depresión después de un parto anterior
- una enfermedad psiquiátrica
- tensión emocional reciente, como la muerte de un ser querido, una enfermedad en la familia o mudarse a una nueva ciudad

La depresión después del parto también puede ocurrir en mujeres que no presentan ninguno de estos factores de riesgo.

Algunas madres de recién nacidos sufren una enfermedad mental más grave que se denomina psicosis después del parto. Sin embargo, esta enfermedad ocurre rara vez. Las mujeres con una mayor tendencia a presentarla han tenido la enfermedad maniacodepresiva (trastorno bipolar) o esquizofrenia o los miembros de su familia las han padecido.

## Motivos que causan la depresión después del parto

La depresión después del parto tiende a ocurrir a consecuencia de una combinación de factores que implican el cuerpo, la mente y el estilo de vida. No hay dos mujeres con la misma constitución biológica ni con las mismas experiencias en la vida. Estas diferencias pueden ser el motivo por el cual algunas mujeres presentan depresión después del parto y otras no. También pueden ayudar a explicar por qué una mujer puede lidiar con los rigores de la vida cotidiana pero le resulta difícil enfrentar la tensión emocional de un nuevo bebé.

### *Cambios corporales*

El período después del parto es un momento en el que ocurren muchos cambios en el cuerpo. Estos cambios pueden afectar el estado de ánimo y el comportamiento de la mujer durante días o semanas.

Los niveles de las hormonas *estrógeno* y *progesterona* disminuyen abruptamente durante las horas posteriores al parto. Este cambio puede provocar depresión de la misma manera que cambios más pequeños en los niveles hormonales pueden provocar cambios en el estado de ánimo y tensión antes de los periodos menstruales. Algunas mujeres se ven más afectadas por estos cambios que otras. éstas tienden a padecer tristeza o depresión después del parto.

## Señales y síntomas que indican posible depresión después del parto

La madre de un recién nacido puede estar desarrollando—o ya padecer—depresión después del parto si presenta cualquiera de las siguientes señales o síntomas:

- Síntomas de melancolía después del parto que no se alivian al cabo de una semana o empeoran.
- Sentimientos intensos de depresión e ira que comienzan al cabo de 1 ó 2 meses del parto.
- Sentimientos de tristeza, duda, culpa o impotencia que parecen intensificarse cada semana y se interponen en las funciones normales.
- Incapacidad para cuidarse o cuidar de su bebé.
- Dificultad para realizar las tareas en el hogar o los deberes en el trabajo.
- Cambios en el apetito.
- Lo que antes solía brindarle placer ya no lo hace.
- Inquietud y preocupación excesivamente intensas sobre el bebé o no se interesa en el bebé.
- Ocurren ataques de ansiedad o pánico. Teme quedarse sola en la casa con el bebé.
- Teme hacerle daño al bebé. Aunque las mujeres con depresión después del parto no actúan sobre esos sentimientos, éstos pueden ser atemorizantes. Cuando los sentimientos causan que la persona se sienta culpable, empeora la depresión.
- Piensa en hacerse daño o suicidarse.

Las madres de recién nacidos que presenten estas señales o síntomas deben tomar medidas de inmediato para recibir ayuda.

Los niveles hormonales que produce la glándula tiroidea también pueden disminuir abruptamente después de dar a luz. Si estos niveles se reducen demasiado, la madre de un recién nacido puede presentar síntomas semejantes a la depresión, como cambios en el estado de ánimo, nerviosismo, agotamiento, dificultad para dormir y tensión emocional.

Muchas mujeres se sienten muy cansadas después de dar a luz. Pueden transcurrir varias semanas antes de que la mujer recupere su fortaleza normal. Algunas mujeres tienen a sus bebés mediante *parto por cesárea*. Dado que esta cirugía es serio, tardará más tiempo antes de que se sientan fuertes otra vez.

Además, las madres de recién nacidos raras veces descansan el tiempo que necesitan. En el hospital, los visitantes, la rutina del hospital y las alimentaciones del bebé interrumpen el sueño. En la casa, las alimentaciones y el cuidado del bebé se hacen de día y de noche, junto con las tareas domésticas. Durante meses pueden sentirse agotadas y privadas de sueño. Estos factores pueden ser una causa principal de depresión.

### *Aspectos emocionales*

Muchos factores emocionales pueden afectar la autoestima de la mujer y la manera en que afronta las tensiones. Esto puede suscitar síntomas de depresión después del parto.

Es común también tener sentimientos de duda durante el embarazo. Tal vez el embarazo no fue planeado. No obstante, aunque el embarazo haya sido planeado, es posible que 40 semanas no sea suficiente tiempo para permitirle a una pareja adaptarse al esfuerzo adicional de cuidar de un bebé.

El bebé pudo haber nacido antes de tiempo. De ser así, ocurren cambios en las rutinas del trabajo y el hogar que los padres no esperaban. Si el bebé nace con un defecto congénito, puede ser más difícil aún la adaptación de los padres.

Tener un bebé que debe estar hospitalizado después de nacer puede causar tristeza y sentimientos de culpa. La mujer puede sentirse culpable de haber hecho algo malo durante el embarazo. Es muy común sentirse triste cuando se llega al hogar sin el bebé.

Las experiencias en el pasado a veces provocan sentimientos encontrados en la mujer. Tal vez su propia madre murió cuando era joven o su relación con ella no fue buena. Esto puede causar que la mujer se sienta insegura sobre sus sentimientos hacia el nuevo bebé. Quizás tema que cuidar del bebé pueda causarle dolor, decepción o sensación de pérdida.

Tener un bebé muchas veces provoca sentimientos de pérdida. Estos sentimientos pueden suscitar síntomas de depresión. La sensación de pérdida puede tomar varias formas:

- Pérdida de la libertad. La mujer puede sentirse atrapada y atada.
- Pérdida de una antigua identidad. La madre puede estar acostumbrada a que alguien la cuide o a tener ella el control.
- Pérdida del estado físico antes del embarazo y de la atracción sexual

### *Factores del estilo de vida*

Un factor importante de la depresión después del parto es la falta de apoyo por parte de otras personas. El apoyo constante de la pareja de la mujer, los demás familiares o de las amistades es reconfortante durante el embarazo y después del parto. Es un gran alivio cuando otras personas pueden realizar las tareas domésticas y compartir el cuidado de un niño. Si la mujer vive sola o lejos de su familia, es posible que no cuente con este apoyo.

Las dificultades para amamantar pueden provocar síntomas de depresión en la madre de un recién nacido. Estas madres no deben sentirse culpables si no pueden amamantar al bebé o si deciden dejar de hacerlo. Es posible alimentar adecuadamente al bebé con fórmula infantil. Su pareja u otra persona que brinda apoyo puede ayudarle con algunas de las alimentaciones y permitirle dedicar tiempo a sus propias necesidades o a descansar.

### *El papel que juegan los mitos*

Las mujeres con una idea de la “madre perfecta” tienden a sentirse decepcionadas y deprimidas cuando enfrentan las tareas diarias del cuidado de los hijos. Hay tres mitos comunes sobre el ser madre:

**Mito núm. 1: Ser madre es instintivo.** Las madres primerizas a menudo creen que deben saber cómo cuidar de un recién nacido. Lo cierto es que las madres de recién nacidos necesitan aprender las destrezas de ser madre al igual que aprenden otras destrezas en la vida. Este proceso toma tiempo y requiere paciencia. Es necesario leer libros sobre el cuidado de los hijos, observar a personas aptas que cuidan de niños y hablar con otras madres. A medida que se desarrollan las destrezas de la madre, ésta adquiere más seguridad en sí misma.

Las madres también pueden creer que deben sentirse de cierta manera sobre sus recién nacidos o de lo contrario no son “maternales”. Lo cierto es que algunas mujeres sienten muy poco hacia sus bebés al principio. El amor de una madre, al igual que las destrezas de ser madre, no sucede de repente. Los lazos de unidad a menudo se desarrollan al cabo de varios días o incluso semanas. Cuando los sentimientos maternales especiales comienzan a surgir, éstos se deben fomentar.

**Mito núm. 2: El bebé perfecto.** La mayoría de las mujeres sueñan sobre cómo será el aspecto de sus recién nacidos. Cuando llega el bebé, es posible que su aspecto no concuerde con esos sueños.

Además, los bebés tienen personalidades distintivas desde que nacen. Es más fácil cuidar de algunos bebés. Otros son más quejosos, padecen malestar estomacal y no es muy fácil consolarlos. Es posible que le resulte difícil a la madre de un recién nacido adaptarse al bebé.

**Mito núm. 3: La madre perfecta.** Para algunas mujeres, ser perfecta es una meta que nunca termina. La madre puede creer que no está cumpliendo con ese ideal. Puede sentirse fracasada.

Por supuesto, ninguna madre es perfecta. No es cierto que una mujer puede “tenerlo todo”. La mayoría de las mujeres tienen dificultad para encontrar un equilibrio entre cuidar de un nuevo bebé, mantenerse al día con los deberes del hogar y con los demás hijos y el trabajo. Muchas veces se sienten de esa manera aunque dispongan de suficiente apoyo.

### Lo que puede hacer

Si se siente deprimida después del nacimiento de su hijo, hay algunas medidas que puede tomar para cuidarse y atender las necesidades de su bebé:

- Descanse mucho. No trate de hacerlo todo. Trate de tomar siestas cuando el bebé también lo haga.
- Pida ayuda a sus familiares y amistades, especialmente si tiene otros hijos. Pídale a su pareja que le ayude con las alimentaciones durante la noche.
- Atienda bien sus propias necesidades. Báñese y vístase todos los días, y salga de la casa. Consiga una niñera o llévese al bebé. Salga a caminar, reúnese con una amiga y hable con otras madres de recién nacidos.
- Dígale a su pareja o a una amiga cómo se siente. Muchas veces dialogar con otra persona en quien confía puede brindar alivio.

Llame a su médico si sus sentimientos no mejoran o se siente descorazonada. Cuando la melancolía no desaparece al cabo de una semana o los sentimientos empeoran, éstos pueden ser indicios de un estado más grave de depresión. Dígale a su médico si teme descuidar a su bebé o hacerle daño.

El médico puede remitirla a consulta con expertos en el tratamiento de la depresión. Estos expertos le darán apoyo emocional, ayudarán a esclarecer sus sentimientos y la ayudarán a hacer cambios en la vida. Es posible que también le den *antidepresivos*. Estos medicamentos generalmente se consideran seguros para usar durante la lactancia.



Hay también líneas telefónicas de ayuda directa y grupos de apoyo para mujeres que sufren depresión después del parto. Hable con su médico para encontrar ayuda en su localidad.

Para mejorarse, las mujeres con depresión después del parto necesitan metas realistas y apoyo. Aprenda a cuidarse y cuidar de su familia también. Incluso cosas pequeñas en la vida pueden hacer una gran diferencia. Es importante que atienda sus necesidades, salga de la casa y procure la ayuda de su familia y amistades. Haga sólo lo que sea necesario y deje el resto.

Las mujeres que han padecido anteriormente depresión después de un parto están más propensas a presentar esta afección otra vez después de otro embarazo. Su médico puede recomendarle comenzar a recibir tratamiento inmediatamente después del próximo embarazo para evitar la depresión después del parto.

### **Por último...**

Muchas madres de recién nacidos se sienten tristes, temerosas, enojadas y ansiosas después de tener el bebé. Esto es normal y no quiere decir que usted ha fracasado como mujer o como madre ni que tiene una enfermedad mental. Tener estos sentimientos quiere decir que se está adaptando a los diferentes cambios que ocurren después del nacimiento de un niño.

Si los sentimientos de melancolía después del parto no mejoran o empeoran, es posible que tenga depresión postparto. Hable con su médico. Use los recursos disponibles para recibir asistencia psicológica y tratamiento. Aunque la depresión sea grave, el tratamiento puede ayudarla a regresar pronto a la normalidad.

### **Glosario**

***Antidepresivos:*** medicamentos que se emplean para tratar la depresión.

***Depresión después del parto:*** sentimientos intensos de tristeza, ansiedad o desesperación después del parto que se interponen en la capacidad de la madre de un recién nacido para funcionar y que no desaparecen al cabo de unas cuantas semanas.

***Estrógeno:*** hormona femenina que se produce en los ovarios.

***Parto por cesárea:*** parto de un bebé a través de una incisión en el abdomen y útero de la madre.

**Progesterona:** hormona femenina que se produce en los ovarios y prepara el revestimiento del útero durante la segunda mitad del ciclo menstrual para nutrir a un óvulo fertilizado.

**Tristeza después del parto:** sentimientos de tristeza, temor, ira o ansiedad que ocurren al cabo de 3 días del parto y por lo general desaparecen gradualmente después de una semana (a veces se conocen como “melancolía después del parto”).

Este folleto de educación de pacientes fue elaborado bajo dirección del Comité de educación de pacientes del Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (American College of Obstetricians and Gynecologists). Diseñado como instrumento de ayuda para los pacientes, el mismo presenta información y opiniones actuales relacionadas con la salud femenina. El nivel promedio de dificultad de lectura de esta serie, basado en la fórmula de Fry, es de 6to a 8vo grado escolar. El instrumento de Evaluación de Idoneidad de los Materiales (Suitability Assessment of Materials [SAM]) clasifica la calidad de los folletos como “superior”. Para garantizar que la información esté al día y sea precisa, los folletos se revisan cada 18 meses. La información de este folleto no especifica ningún curso exclusivo de tratamiento o procedimiento que deba seguirse y no debe interpretarse que la misma excluye otros métodos de práctica aceptables. Las variaciones que tomen en cuenta las necesidades individuales de la paciente, sus recursos y las limitaciones particulares de la institución o el tipo de práctica pueden estar indicadas.

Derechos de autor © enero de 2009 por el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos. Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación podrá reproducirse, almacenarse en un sistema de extracción, publicarse en la Internet, ni transmitirse de ninguna forma ni por ningún método, sea electrónico, mecánico, de fotocopiado, grabación o de cualquier otra índole, sin obtener previamente un permiso por escrito de la editorial.



Centers for Disease Control and Prevention

CDC 24/7: Saving Lives. Protecting People.™

Vaccines Home

**V**accines &  
Immunizations

---

## Get Vaccinated Against Whooping Cough While Pregnant

---



Pregnant women should get a whooping cough vaccine since vaccines are the best way to prevent this disease. There are 2 different whooping cough vaccines. Both vaccines combine protection against whooping cough, tetanus and diphtheria, but they are for different age groups:

- Tdap: for everyone 11 years and older, including pregnant women
- DTaP: for children 2 months through 6 years of age

### Whooping cough vaccine is recommended during each of your pregnancies

The best time to get the shot is your 27<sup>th</sup> through 36<sup>th</sup> week of pregnancy.

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) now recommends that pregnant women receive the whooping cough vaccine for adolescents and adults (called Tdap vaccine) during each pregnancy. This replaces the original recommendation that pregnant women get the vaccine only if they had not previously received it.

### You should get the whooping cough vaccine while pregnant to pass protection to your baby

Early, short-term protection is critical. Your baby will not get his first whooping cough vaccine until he is 2 months old.

After receiving a whooping cough vaccine, your body will create protective antibodies (proteins produced by the body to fight off diseases) and pass some of them to your baby before birth. These antibodies provide your baby some short-term protection against whooping cough in early life. These antibodies can also protect your baby from some of the more serious complications that come along with whooping cough.

Your protective antibodies are at their highest about 2 weeks after getting the vaccine. So you should get the vaccine late in your pregnancy, preferably during your 27<sup>th</sup> through 36<sup>th</sup> week, to give your baby the most protection when he is born.

The amount of whooping cough antibodies in your body decreases over time. When you get the vaccine during one pregnancy, your antibody levels will not stay high enough to provide enough protection for future pregnancies. It is important for you to get a whooping cough vaccine during each pregnancy so high levels of protective antibodies are transferred to each of your babies.

## Getting the whooping cough vaccine while pregnant is better than getting the vaccine after you give birth

Whooping cough vaccination during pregnancy is ideal so your baby will have short-term protection as soon as he is born. This early protection is important because your baby will not start getting his whooping cough vaccines until he is 2 months (</vaccines/adults/rec-vac/pregnant/whooping-cough/vaccinate-baby.html>) old. These first few weeks of life are when your baby is at greatest risk for catching whooping cough and having severe, potentially life-threatening complications (</vaccines/adults/rec-vac/pregnant/whooping-cough/deadly-disease-for-baby.html>) from the infection. To avoid that gap in protection, it is best to get a whooping cough vaccine during pregnancy. To continue protecting your baby, he should get whooping cough vaccines starting at 2 months old.

About 30 to 40% of babies who get whooping cough catch it from their mother.\*

\*When source was identified

However, if you have never been vaccinated with Tdap vaccine and you do not get vaccinated during pregnancy, be sure to get the vaccine immediately after you give birth, before leaving the hospital or birthing center. It will take about 2 weeks before you are protected. Once you are protected by the vaccine, you are less likely to give whooping cough to your newborn while caring for him. But remember, your baby will still be at risk for catching whooping cough from others (</vaccines/adults/rec-vac/pregnant/whooping-cough/protection.html>).

Public health professionals expect that having mothers get a whooping cough vaccine during pregnancy will prevent more babies from ending up in the hospital and dying from whooping cough than if mothers get the vaccine after delivery.

## Blood tests cannot tell if you need a whooping cough vaccine

There are no blood tests that can tell you if you have enough antibodies in your body to protect yourself or your baby against whooping cough. Even if you have been sick with whooping cough in the past or previously received the vaccine, you still should get the vaccine during each pregnancy.

## Breastfeeding may pass some protective antibodies onto your baby

By breastfeeding, you may pass some antibodies you have made in response to the vaccine to your baby. When you get a whooping cough vaccine during your pregnancy, you will have antibodies in your breast milk that you can share with your baby as soon as your milk comes in. However, if you wait to get a whooping cough vaccine until after delivering your baby, then it

will take 2 weeks for your body to create protective antibodies and pass them to your baby through your breast milk. Learn more about the [health benefits of breastfeeding](http://www.cdc.gov/breastfeeding/index.htm) (<http://www.cdc.gov/breastfeeding/index.htm>).

Images and logos on this website which are trademarked/copyrighted or used with permission of the trademark/copyright or logo holder are not in the public domain. These images and logos have been licensed for or used with permission in the materials provided on this website. The materials in the form presented on this website may be used without seeking further permission. Any other use of trademarked/copyrighted images or logos requires permission from the trademark/copyright holder...[more](http://www.cdc.gov/Other/imagereuse.html) (<http://www.cdc.gov/Other/imagereuse.html>)

☞ This graphic notice means that you are leaving an HHS Web site. For more information, please see the [Exit Notification and Disclaimer](http://www.cdc.gov/Other/disclaimer.html) (<http://www.cdc.gov/Other/disclaimer.html>) policy.

---

Page last reviewed: May 7, 2013

Page last updated: May 7, 2013

Content source: [National Center for Immunization and Respiratory Diseases](#)

---

Centers for Disease Control and Prevention 1600 Clifton Rd. Atlanta, GA 30333, USA  
800-CDC-INFO (800-232-4636) TTY: (888) 232-6348 - [Contact CDC-INFO](#)

# PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE LA CONSERVACIÓN Y LA DONACIÓN DE SANGRE DEL CORDÓN UMBILICAL

**Este folleto está diseñado a proporcionar información básica sobre la conservación y la donación de sangre del cordón umbilical. Los bancos públicos de sangre del cordón umbilical son regulados por el gobierno federal, y hay algunas restricciones que tienen un impacto sobre la donación. Debe comunicarse con los bancos de sangre del cordón umbilical para información más específica con respecto al proceso de donación y conservación.**

## 1. ¿Qué es la sangre del cordón umbilical?

La sangre del **cordón umbilical** o sangre de cordón es la sangre que permanece en el cordón umbilical y la placenta después del nacimiento de un bebé. Esta sangre contiene células madre, las cuales son células especiales que pueden ayudar a tratar enfermedades en los niños y adultos.

En el pasado, se descartaba toda la sangre del cordón umbilical después del parto. Hoy en día se puede donar o conservar la sangre del cordón umbilical en bancos de sangre del cordón umbilical para usarla en el futuro.

## 2. ¿Cómo se usa la sangre del cordón umbilical?

Las células madre provenientes de la sangre del cordón umbilical pueden usarse para tratar a más de 70 enfermedades en los niños y adultos. Las células madre en la sangre ayudan a crear nuevas células saludables y reemplazar células que han sido dañadas. La sangre del cordón umbilical se ha usado para tratar ciertos cánceres, enfermedades heredadas y enfermedades del sistema inmunológico. Los científicos también están estudiando si es posible usar la sangre del cordón umbilical para tratar otras enfermedades comunes como la enfermedad cardíaca, el derrame cerebral y enfermedades cerebrales.

## 3. ¿Quiénes pueden beneficiarse de las células madre en la sangre del cordón umbilical?

Los trasplantes de sangre del cordón umbilical pueden beneficiarse a los familiares inmediatos, al clan familiar y a niños y adultos que no están emparentados y padecen ciertas enfermedades. Uno de los beneficios de la sangre del cordón umbilical es que no es necesario tener una compatibilidad exacta con la persona que reciba la sangre del cordón umbilical. La sangre del cordón umbilical quizá pueda ayudarles a las personas que esperan tratamientos que les salven la vida. Según el Instituto de Medicina [*Institute of Medicine*], los trasplantes de células de la sangre del cordón umbilical ya han salvado la vida de miles y miles de norteamericanos con una variedad de enfermedades.

## 4. ¿Cómo se recolecta la sangre del cordón umbilical?

Después del nacimiento del bebé, el personal médico recolecta la sangre del cordón umbilical y la coloca en un envase especial, el cual se envía al banco de sangre del cordón umbilical. Luego se procesan y se analizan muestras de la sangre del cordón umbilical y la sangre de la madre. Si se identifica la presencia de una enfermedad infecciosa en la muestra de sangre de la madre, se le notificará a la madre. Ya que el banco de sangre del cordón umbilical determina que se puede usar la sangre, ésta se conserva para usar en el futuro.

## 5. ¿Cuáles son los riesgos de la recolección de sangre del cordón umbilical?

No hay riesgos ni para la madre ni para el bebé al recolectar la sangre del cordón umbilical. Se recolecta del cordón umbilical después de que nazca el bebé. La recolección de la sangre no afectará al parto ni causará dolor a la madre o al bebé.

## 6. ¿Son las células madre en la sangre del cordón umbilical diferentes de las células madre embrionarias?

Sí, las células madre de la sangre del cordón umbilical son diferentes de las células madre embrionarias. **Las células madre embrionarias** provienen de embriones

humanos o animales en desarrollo. Las células madre de la sangre del cordón umbilical no tienen nada que ver con el uso de embriones.

## 7. ¿Hay una demanda para la sangre del cordón umbilical?

Sí, cada año miles de pacientes que puedan beneficiarse de un trasplante de sangre del cordón umbilical fallecen esperando tratamiento. Hay una necesidad especialmente grande de más donaciones de sangre del cordón umbilical de parte de las minorías étnicas y raciales. Los tipos de tejido entre las minorías étnicas y raciales pueden variarse; por lo tanto es deseable tener una “fuente” más grande de células madre donadas para satisfacer las necesidades de estas poblaciones.

## 8. ¿Qué opciones están disponibles para la donación o la conservación de sangre del cordón umbilical?

Se recolecta la sangre del cordón umbilical en el hospital poco después del parto. Hay varias opciones si las familias quieren donar o conservar la sangre del cordón umbilical de su bebé:

- ◆ donarla a un banco público, donde se la hace disponible a otras personas, del mismo modo que los bancos de sangre;
- ◆ conservarla a un costo por medio de un programa dirigido por la familia o los hermanos para que esté disponible a los miembros de familia; o
- ◆ conservarla a un costo en un banco privado para que esté disponible a los miembros de familia.

Las familias pueden llamar al hospital local o a su proveedor de atención médica para enterarse de cuáles son las opciones disponibles, o pueden consultar a los recursos al dorso de este folleto para una lista de bancos públicos y privados de sangre del cordón umbilical. Las familias que deciden donar o conservar la sangre del cordón umbilical deberán hacer planes con un banco de sangre del cordón umbilical y su médico antes del nacimiento de su bebé.

## 9. ¿Hay un costo asociado con la donación o la conservación de sangre del cordón umbilical?

No hay ningún costo asociado con la donación de sangre del cordón umbilical a un banco público de sangre del cordón umbilical. Es posible que haya algunos costos asociados con los programas de donación dirigidos por la familia o los hermanos si la unidad que se conserva está reservada para una familia.

Algunos padres optan por conservar o “depositar” la sangre del cordón umbilical en un banco privado de sangre del cordón umbilical para que sus parientes puedan usar dicha sangre si en algún momento la necesita. Si los padres optan por conservar la sangre del cordón umbilical de su bebé, los bancos privados cobran una cuota de recolección que varía entre los \$900 y los \$2000, además de una cuota anual de conservación de aproximadamente unos \$90 a \$150. Estas cuotas pueden variar entre los bancos privados.

## 10. ¿Cómo toman las familias la decisión de conservar o donar la sangre del cordón umbilical?

La decisión de donar o conservar la sangre del cordón umbilical es una que solamente los futuros padres pueden tomar. Es importante que los futuros padres hablen con su proveedor de atención médica para obtener toda la información que necesitan para tomar la decisión que es apropiada para su familia.

Las familias no tienen que donar o conservar la sangre del cordón umbilical.



Para más información sobre la conservación y la donación de sangre del cordón umbilical, puede consultar a los siguientes recursos:

**Programa Nacional de Donantes de Médula Ósea**-Proporciona una lista de hospitales que aceptan donaciones de sangre del cordón umbilical.

**Teléfono: 1-800-627-7692**

**Dirección de internet: [www.marlow.org](http://www.marlow.org)**

**Guía a los bancos de sangre del cordón umbilical para padres**-Proporciona información a los padres acerca de la conservación de sangre del cordón umbilical, y una lista de bancos privados y públicos de sangre del cordón umbilical.

**Dirección de internet:**

**[www.ParentsGuideCordBlood.com](http://www.ParentsGuideCordBlood.com)**

**Centro de Sangre y Tejidos del Sur de Texas [South Texas Blood & Tissue Center]**-Proporciona información sobre el proceso y los beneficios de la conservación y la donación de sangre del cordón umbilical.

**Teléfono: 1-800-292-5534**

**Dirección de internet:**

**[www.bloodntissue.org/texascordbloodbank.asp](http://www.bloodntissue.org/texascordbloodbank.asp)**

Puede ver o descargar este folleto en el Internet al:

**Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas**

<http://www.dshs.state.tx.us/mch/default.shtm#whatsnew>  
Para más información de cómo pedir copias del mismo, consulte a:

<http://www.dshs.state.tx.us>

O llame al (512) 458-7111 x 7761



## INFORMACIÓN SOBRE LA CONSERVACIÓN Y LA DONACIÓN DE SANGRE DEL CORDÓN UMBILICAL



## Fichas de Asuntos de salud

### Su seis semanas posparto Check-up: una guía de salud para las nuevas madres

Han pasado nueve meses de preparación para el nacimiento de su bebé. Probablemente has leído cada libro, artículo y sitio Web para asegurarse de que comer bien, hacer ejercicio en el nivel apropiado y tomando las vitaminas necesarias y suplementos. Su esfuerzo ha dado sus frutos...FELICITACIONES.

Después del parto, es importante para usted mantener los hábitos saludables que has practicado mientras estaba embarazada. El médico es su mejor recurso para asegurarse de que estás en la pista. Prepárese para su visita de seis semanas posparto, revisar este planificador y tráigalo con usted a su chequeo.

DIETA, nutrición y ejercicio	OBJETIVOS
<p><b>Pérdida de peso</b></p> <p>Volver al peso anterior al embarazo es una meta común. La combinación de una dieta saludable con ejercicio le ayudará a perder peso de forma segura después del parto. Porque la dieta después de embarazo puede disminuir la densidad mineral ósea, es importante obtener suficiente calcio y hacer actividades de peso.</p>	<p><b>OBJETIVO: Perder peso gradualmente — 4,5 libras/mes máximo después de la primera después de mes (a menos que tuvieras un alto peso anterior al embarazo):</b></p> <p>Sea paciente</p> <p>Consumir al menos 1.800 calorías al día (un 500 calorías adicionales por día se recomienda si usted está amamantando).</p> <p>Beba muchos líquidos (ingesta moderada de cafeína, como 1 taza de café por consumo de alcohol día y ocasionales están bien).</p>
<p><b>Nutrición</b></p> <p>Una dieta bien balanceada es esencial para las mujeres antes, durante y después del embarazo. Más vitaminas prenatales y multivitaminas no proporciona suficiente calcio. También, las madres que amamantan transferir 250-350 mg de calcio a su bebé a través de la leche materna cuando está amamantando. Suplementos de vitaminas y minerales pueden ayudar a asegurar que usted obtenga los nutrientes que necesita.</p>	<p><b>OBJETIVO: 1.000 mg de calcio diariamente para mujeres adultas (1.300 mg para adolescentes):</b></p> <p>Comer alimentos tales como productos lácteos bajos en grasa y sin grasa y verduras (por ejemplo, brócoli, col rizada y nabo).</p> <p>Si los alimentos no proporciona el calcio recomendado, tomar un suplemento de calcio (por ejemplo, masticable suave de calcio, Caltrate®, Oc-Cal®, Tums®, o Viactiv® con las comidas. Nota: 400-800 UI de vitamina D ayuda al cuerpo a absorber el calcio).</p> <p><b>OBJETIVO: diario: 15 mg de hierro diario</b></p> <p>Comer alimentos como cereales fortificados, carne magra, frutas secas, tofu, ostras y espinacas.</p> <p>Si el tiempo entre embarazos es corto, hable con su proveedor de atención médica para ver si debe tomar un suplemento de hierro así.</p>



<p><b>Ejercicio</b></p> <p>Actividad física regular después del parto debe ser parte de la vida diaria de cada nueva madre. Se recomienda un gradual retorno a ejercer. Algunas mujeres pueden empezar a hacer ejercicio dentro de los días de la entrega; otros pueden necesitar esperar de cuatro a seis semanas. Hable con su proveedor de atención médica sobre qué programa de ejercicio y el nivel son adecuados para usted.</p>	<p><b>OBJETIVO: Fortalecer el suelo pélvico y los músculos abdominales; reducir el riesgo de incontinencia urinaria (escape de orina):</b></p> <p>Hacer ejercicios de Kegel: contraer los músculos pélvicos por 10 segundos y luego relajarlos durante 10 segundos. Hacer esto durante 15 minutos, cuatro veces / día.</p> <p><b>OBJETIVO: Mantener huesos fuertes; tonificar y esculpir el cuerpo:</b></p> <p>Hacer ejercicios con pesas, (por ejemplo, caminar o cycling), que ayudan a mantener los huesos fuertes y densos.</p> <p>Si eres enfermera, amamantar antes de hacer ejercicio para minimizar la incomodidad de la mama.</p>
<p><b>NECESIDADES FÍSICAS, EMOCIONALES Y SEXUALES</b></p>	<p><b>OBJETIVOS</b></p>
<p><b>Examen físico</b></p> <p>No tenga vergüenza de hablar con su proveedor de atención médica de todos los aspectos de su salud física, incluyendo condiciones importantes que puedan resultar de la entrega.</p>	<p><b>OBJETIVO: Completa post parto examen:</b></p> <p>Hable con su médico acerca de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Lactancia materna y la condición de mama</li> <li>o Estreñimiento</li> <li>o Hemorroides</li> <li>o Descarga vaginal</li> <li>o Incontinencia urinaria (escape)</li> <li>o Sanación por debajo del canal de parto</li> <li>o Venas varicosas</li> <li>o Pérdida de peso</li> <li>o Ejercicio</li> </ul>
<p><b>Ajuste emocional</b></p> <p>Muchas mujeres tienen cambios emocionales después del parto. Infórmele a su proveedor de atención médica si has estado sintiendo abrumado, ansiosa, triste, aislado, nervioso, obsesivo, incompetentes, agotado o que usted no puede dormir. Su médico puede ayudarle a sentirse y cope mejor.</p>	<p><b>Meta: Buena salud y bienestar así:</b></p> <p>Tome tiempo para usted mismo.</p> <p>Descanse lo suficiente.</p> <p>Llamamiento a familiares y amigos para obtener ayuda.</p> <p>Considere unirse a una madre o un grupo de apoyo postparto</p>

	<p>Llame postparto apoyo internacional al 800-944-4PPD o visite en línea en <a href="http://www.postpartum.net">www.postpartum.net</a>.</p> <p>Demora en volver a trabajar durante al menos 6 semanas después del parto.</p> <p>Pregúntele a su proveedor de atención médica:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Ánimo y "baby blues"</li> <li>o Síntomas de la depresión postparto</li> <li>o Maneras de prevenir la depresión</li> <li>o Planificación de cambios hormonales (por ejemplo, cuando estás destete del bebé o su periodo empieza de nuevo)</li> </ul>
<p><b>Sexualidad y anticoncepción</b></p> <p>Falta de interés en el sexo es común después del parto y para el primer par de meses después. Mayoría de las mujeres experimenta un retorno gradual a niveles antes del deseo sexual, el goce y la frecuencia dentro de un año de dar a luz, pero cada mujer tiene su propio calendario. El retorno a la fertilidad es impredecible. Puede quedar embarazada antes de su regreso de períodos, incluso cuando usted esté amamantando. Para la mayoría de las mujeres que no está amamantando, ovulación ocurre aproximadamente 45 días posparto, pero puede ser anterior. Hablar de planificación familiar con su proveedor de atención médica.</p>	<p><b>Meta: Sexualidad saludable:</b></p> <p>Mantener un diálogo abierto con su pareja acerca de su disposición a hacer amor.</p> <p>Haga tiempo para abrazos y besos para restablecer la proximidad física.</p> <p>Pregúntele a su proveedor de atención médica:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Cuándo reanudar las relaciones sexuales</li> <li>o Cómo minimizar la incomodidad</li> <li>o Efectos de la lactancia o las hormonas en el deseo sexual</li> </ul> <p><b>OBJETIVO: Anticoncepción de parto:</b></p> <p>Pensar o no le gustaría tener más hijos.</p> <p>Antes de reanudar la actividad sexual, pregúntele a su proveedor de atención médica:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Opciones anticonceptivas durante la lactancia y después</li> <li>o Los beneficios y riesgos de todos los métodos adecuados</li> </ul>

### **BANCA OPCIONES DE SANGRE DE CORDÓN**

Bancos de sangre de cordón es la única oportunidad para los padres guardar las células madre que se encuentran en la sangre del cordón umbilical del su recién nacido. La preservación de estas células, que son diferentes las células madre embrionarias, permite que las familias de tener células disponibles para tratamientos médicos existentes o futuros. Bancos de sangre de cordón es completamente seguro para la madre y el recién nacido. Después de que nazca el bebé, y después de haber sujetado y cortar el cordón umbilical, se recoge la sangre de cordón.

**Opciones bancarias de sangre de cordón:** al momento de decidir qué es lo mejor para usted y su familia, es importante conocer toda su sangre de cordón opciones de banca.

\_\_\_ **Bancario de la familia:** Le permite almacenar su recién nacido para su familia haciéndolos disponibles inmediatamente su familia tuviera les. Este servicio es proporcionado por los bancos de sangre de cordón que cobran una cuota para la recolección, procesamiento y almacenamiento de información en que se conservan la propiedad de células de su recién nacido. Investigaciones han demostrado que los trasplantes de células madre de cordón relacionados con sangre han duplicado las tasas de supervivencia en comparación con las células madre de sangre de relacionados (públicamente donados) cable. Asegúrese de solicitar a la Oficina de su kit de recogida de sangre de cordón. Debe registrar su juego con la compañía de sangre de cordón.

\_\_\_ **Donación pública:** Permite a su familia ofrecer la sangre del cordón umbilical de su bebé a la red pública sin costo alguno. Su donación puede ser ponen a disposición de cualquier paciente que requieren un trasplante de células madre de sangre de cordón. Su familia no retener la propiedad de la sangre del cordón una vez que ha sido donado. Como resultado, no existe garantía que estará disponible debe ser necesaria por un miembro de la familia. Se cobra una cuota para las células madre lanzadas por el Banco público para pacientes sometidos a tratamiento médico. Puede haber un cargo por su médico recoger la sangre del cordón umbilical. Para obtener más información sobre la donación de sangre del cordón umbilical, por favor visite el cable sangre donante Fundación en línea en [cordblooddonor.org](http://cordblooddonor.org). Cryobanks internacional también acepta donaciones públicas. Usted debe contactar con ellos al 1-800-869-8608 para obtener un kit de recogida de sangre de cordón.

\_\_\_ **Designado programa de trasplante:** Este programa patrocinado por registro de sangre de cordón proporciona gratis colección, procesamiento y almacenamiento de información para las familias con una calificación con necesidad médica. La sangre del cordón es para ser utilizado por un miembro de su familia sufre de una enfermedad tratable con las células madre de sangre de cordón. Para obtener más información acerca del programa de trasplante designado, póngase en contacto con registro de sangre de cordón en 1-888CORDBLOOD.

\_\_\_ **Residuos médicos:** Esto significa que la sangre del cordón umbilical se eliminarán como residuos. Una vez descartadas, estas células no se pueden recuperar para uso futuro.

\_\_\_ **Indecisos:** Usted puede hacer su decisión con respecto a la banca de sangre de cordón en cualquier momento antes de la entrega. Por favor recuerde que si usted decide después de la entrega a la sangre de cordón de bebés alabea habrá un cargo de \$150.00 para el médico/proveedor recoger la sangre del cordón umbilical. Por favor discuta esto con su proveedor.

He leído la información anterior y discutiré mi sangre de cordón banca opciones con mi proveedor de atención médica.

**Nombre del paciente:** \_\_\_\_\_

**Fecha de nacimiento:** \_\_\_\_\_

**Firma del paciente:** \_\_\_\_\_

**Date:** \_\_\_\_\_