

Reduzca Su Riesgo De Parto Prematuro

Bebés que nacen antes de 37 semanas de embarazo son prematuros. Los bebés prematuros pueden tener problemas de salud serios al nacer o más adelante en la vida. Cerca de uno de cada 10 bebés nace prematuramente cada año en los Estados Unidos.

¿Está usted a riesgo de tener un parto pretérmino o un nacimiento prematuro?

No siempre sabemos con seguridad qué causa un parto pretérmino o un nacimiento prematuro. Algunas veces el trabajo de parto comienza por sí solo sin aviso. Incluso cuando usted hace todo correctamente durante el embarazo, el bebé todavía podría nacer antes de tiempo.

Sabemos algunas cosas que aumentan la probabilidad de un parto pretérmino o un nacimiento prematuro. Se llaman factores de riesgo. Tener uno de los factores de riesgo no significa que usted va a tener un parto pretermo o va a dar a luz antes de tiempo. Pero puede aumentar la posibilidad.

Aquí una lista de lo que puede hacer para reducir el riesgo de un parto o nacimiento prematuro:

- **Tenga un peso saludable antes de quedar embarazada y gane la cantidad adecuada de peso durante el embarazo.** Hable con su doctor acerca de cuál es la cantidad de peso apropiada para usted antes y durante el embarazo.



- **No fume, tome alcohol o use drogas ilegales o abuse de drogas de prescripción médica.** Pregúntele a su doctor acerca de los programas que pueden ayudarle a parar el consumo de cualquiera de ellas.

- **Vaya a su primera cita prenatal tan pronto como usted piense que esta embarazada.** Durante el embarazo, vaya a todos sus chequeos prenatales, incluso si se siente bien. El cuidado prenatal ayuda a su doctor a asegurarse de que usted y su bebé están saludables.

- **Reciba tratamiento para las enfermedades crónicas como presión alta, diabetes,**

depresión y problemas de la tiroides. La depresión es una condición médica en la cual usted tiene sentimientos de tristeza fuertes que duran por un tiempo prolongado e interfieren con su vida diaria. Necesita tratamiento para recuperarse de ella. La tiroides es una glándula localizada en el cuello que produce unas hormonas que ayudan a su cuerpo a guardar y utilizar la energía obtenida de los alimentos.

- **Protéjase contra infecciones.** Hable con su doctor acerca de las vacunas que pueden ayudar a protegerla contra ciertas infecciones. Lávese las manos con agua y jabón después de ir al baño o limpiarse la nariz. No coma carne, pescado o huevos crudos. Practique el sexo seguro. No manipule excremento de gato.

- **Reduzca su estrés.** Coma alimentos saludables y tenga algo de actividad física todos los días. Pida a su familia y amigos ayuda con los que hacer de la casa o el cuidado de sus otros hijos. Pida ayuda en caso de que haya abuso por parte de su pareja. Hable con su jefe acerca de cómo disminuir sus estrés en el trabajo.

- **Esperar por lo menos 18 meses después de un parto para quedar embarazada de nuevo.** Use un método anticonceptivo hasta que esté lista para quedar embarazada de nuevo. Si usted es mayor de 35 años o ha tenido un aborto o una muerte fetal hable con su médico acerca de cuánto tiempo debe esperar entre los embarazos.

Source: March of Dimes, www.MarchofDimes.org.

A Healthy Start

BOLETÍN Volumen 0123

Golpe De Calor

NUNCA DEJE A LOS NIÑOS SOLOS EN UN AUTO
RECUERDA ECA

¡Healthy Start le puede ayudar a tener un embarazo, un bebé y una familia sana!

Ofrecemos servicios GRATUITOS para mujeres embarazadas y familias con niños hasta los 3 años.

VISITAS AL HOGAR

EDUCACION Y APOYO PRENATAL

EVALUACIONES Y SERVICIOS GRATUITOS

EDUCACION Y APOYO PARA LA CRIANZA

COORDINACION DE SERVICIOS

SALUD Y BIENESTAR



Los bebés y los niños pequeños a veces pueden dormir tan apaciblemente que nos olvidamos de que están con nosotros. También puede ser tentador dejar a un niño solo en un auto mientras corremos rápidamente a la tienda. El problema es que dejar a un niño solo en el auto puede ocasionar lesiones graves o la muerte por insolación. Los niños pequeños corren un mayor riesgo, pues sus cuerpos se calientan de tres a cinco veces más rápido que el de un adulto. Estas tragedias son completamente evitables. Esta es la forma en que todos trabajaremos juntos para mantener a los niños a salvo de la insolación.

Reducir el número de muertes por insolación recordando las siglas ECA

Evite las lesiones y muertes relacionadas con la insolación al no dejar nunca solo a

su niño en el auto, ni siquiera por un minuto. Y asegúrese de mantener con llaves su auto cuando usted no está adentro, pues así los niños no entran por su propia cuenta.

Cree recordatorios colocando algo en la parte de atrás del auto y junto a su niño, como un maletín, una cartera o teléfono celular, que le hará falta al llegar a su destino nal. Esto tiene especial importancia si usted no está siguiendo su rutina normal.

Actúe. Si usted ve a un niño solo en un auto, llame al 911. El personal de emergencias espera su llamada. Ellos están capacitados para responder a estas situaciones. Una llamada podría salvar una vida.

Para obtener más información, visite el sitio web www.safekids.org y busque "golpe de calor."

Florida Healthy Start

Central & North Central Florida Coalitions

Connect
877-678-9355

El número de Connect es un punto único de entrada a servicios para mujeres en embarazo, familias y encargados del cuidado de bebés. Programas participantes: Healthy Start, MIECHV/Parents as Teachers, Nurse-Family Partnership, Healthy Families and NewboRN Home Visiting.

Healthy Start of North Central Florida
www.HealthyStartNCF.org

Condados: Alachua, Bradford, Columbia, Dixie, Gilchrist, Hamilton, Lafayette, Levy, Marion, Putnam, Suwannee, Union

Central Healthy Start
www.CentralHealthyStart.org

Condados: Citrus, Hernando, Lake, Sumter



Oficina Administrativa: 1785 NW 80th Blvd., Gainesville, FL 32606
Un Patrocinador Afiliado de WellFlorida Council www.WellFlorida.org





¿Qué Esperar Durante La Lactancia?

La experiencia de cada madre con la lactancia es diferente. Así sea este el primer bebé o ya tenga experiencia, cada bebé es único y diferente. Alimentarlo al pecho tomará un proceso de aprendizaje.

Su bebé está aprendiendo cómo:

- Pegarse
- Succionar
- Tragar

Usted esta aprendiendo cómo:

- Acomodar el bebé para alimentarlo
- Observar y seguir sus señales que indican hambre
- Mantener su producción de leche y sus senos saludables

Primeros Días y Semanas

La leche va bajando Después del nacimiento, sus senos producirán una sustancia amarillosa y espesa que se llama calostro. El calostro está lleno de nutrientes y otras sustancias que le ayudarán a su bebé a comenzar a formar su sistema inmune. No va a haber mucho de este líquido al principio, pero la cantidad irá aumentando gradualmente durante el primer par de días. La mayoría de los bebés

obtienen toda la nutrición que necesitan del calostro durante los primeros días de vida. A medida que comienza a alimentar a su bebé, la succión le dará a su cuerpo la señal para empezar a producir leche. Para la mayoría de las madres esa leche más líquida y blanca comienza a bajar al rededor del tercer día después del nacimiento, pero puede tomarse más días con el primer bebé. Es probable que note que sus senos están más llenos, duros y cálidos cuando esto pasa. Su bebé puede querer alimentarse más frecuentemente durante este tiempo. Si usted está preocupada por su producción de leche, hable con una consultora de lactancia, su doctor, enfermera o su trabajadora de Healthy Start.



Goteo Sus senos pueden sentirse llenos y empezar a gotear espontáneamente. Con el transcurso del tiempo el goteo puede disminuir cuando su cuerpo se acostumbre a la lactancia. Si sus senos gotean usted puede encontrar útil el uso de almohadillas de tela o desechables en su sostén.

Congestión Mamaria En el transcurso de las primeras semanas después del nacimiento sus senos pueden volverse más grandes, firmes, cálidos e incómodos mientras su cuerpo se acostumbra a producir leche. A esto se le llama congestión mamaria. Esta debe mejorar a medida que sus senos se acostumbran al llenado y vaciado cuando alimenta a su bebé. Amamantar a su bebé frecuentemente ayudará a prevenir una congestión mamaria severa y a aliviar las molestias.

Pezones Adoloridos Durante las primeras semanas de



lactancia, sus pezones pueden estar sensibles o adoloridos a medida que se adaptan a la succión del bebé. Si tiene la piel de los pezones agrietada, o el dolor no mejora en las primeras dos semanas, hable con una consultora de lactancia, su doctor, enfermera o su trabajadora de Healthy Start.

Dolor al amamantar Aunque sus senos y pezones pueden estar sensibles o incómodos, una vez el bebé se agarra bien usted no debe experimentar dolor. Algunas veces puede haber dolor si el bebé no se agarra bien, hay un conducto obstruido por leche, una infección mamaria (mastitis) u otros problemas. Si usted siente dolor cuando amamanta, especialmente acompañado de fiebre, hable con su doctor o enfermera para buscar la razón.

Depresión posparto La depresión posparto es la depresión que algunas mujeres experimentan después de tener un bebé. Los sentimientos de depresión posparto son más intensos y duran más que la "tristeza posparto", que es un término que se usa para describir los sentimientos de preocupación, tristeza y cansancio que muchas mujeres experimentan después de tener un bebé. Los síntomas de la "tristeza posparto" típicamente se resuelven unos pocos días después del parto. La depresión posparto es común pero no todo el mundo la siente igual. Qué tan frecuentes pueden ocurrir los síntomas, cuánto pueden durar, y qué tan intensos pueden ser es diferente para cada persona. Madres con depresión posparto pueden continuar amamantando usualmente. Si usted piensa que puede estar experimentando depresión posparto, o



tiene alguna preocupación por su salud mental, pídale a su médico ayuda inmediatamente. Algunos medicamentos pasan a la leche materna, pero puede hablar con su doctor para identificar cuáles son las opciones de tratamiento más seguras durante el tiempo de lactancia.

A Medida Que Su Bebé Va Creciendo

Salida de los dientes/mordisco Usted puede continuar amamantando cuando los dientes le empiecen a salir a su bebé. Los bebés usan su lengua, no sus dientes para succionar. Si su bebé se agarra bien y succiona, usted no debería sentir los dientes. Una vez cada tanto los bebés pueden morder el pezón o el seno, especialmente cuando los dientes están saliendo. Hable con la consultora de lactancia para que la guíe en cómo enseñarle a su bebé a no morder..

Negarse a Amamantar Algunas veces los bebés dejan abruptamente de querer pegarse al pecho. Muchas veces es difícil saber por qué ocurre. Negarse a amamantar es usualmente temporal y el bebé volverá al pecho en unos pocos días.

Algunas de las razones por las cuales su bebé puede negarse a amamantar incluyen la salida de los dientes, una enfermedad, estrés, un cambio en el ambiente como una nueva guardería o un cambio grande en su rutina. Esto no quiere decir que su bebé está listo para el destete.



Para ayudarle a su bebé a volver al pecho:

- Siga ofreciéndole el pecho o leche materna en tetero si está usando uno.
- Pase tiempo extra cargando, acariciando y abrazando a su bebé.
- Ofrezcale el pecho en lugares callados y cuando él o ella esté relajado o soñoliento.
- Extraigase la leche frecuentemente para mantener la producción hasta que su bebé comience a amamantar de nuevo.

Distraído al amamantar Su bebé está comenzando a notar todas las cosas que lo rodean. Esto puede significar que se distraiga mientras se alimenta al pecho. Ayúdele a mantenerse concentrado apagando la tele, bajando las luces, o alimentando en un lugar más callado y tranquilo.

Weaning Aunque la lactancia se recomienda por lo menos hasta que el bebé tiene 12 meses de edad, el destete puede pasar antes de ese tiempo. Para saber cuándo y cómo dejar de amamantar a su bebé, visite el sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (www.CDC.gov) y busque "destete."

Source: Centers for Disease Control and Prevention, www.CDC.gov.

Uso De Drogas Durante El Embarazo



Drogas y Suplementos

Siempre hable con su médico o partera antes de tomar medicinas durante el embarazo. Lea las etiquetas para saber los riesgos para las mujeres embarazadas o lactantes. No consuma más de la dosis recetada de ningún medicamento, y no tome nada que no sea recetado para usted.

Las drogas incluyen narcóticos, prescripciones, medicamentos sin recetas y productos herbales. **Los bebés que nacen de madres que usan drogas durante el embarazo pueden tener problemas serios que incluyen: parto prematuro, bebé bajo de peso al nacer, defectos de corazón y de nacimiento.**

¡La mejor manera de mantener a su bebé seguro de los efectos de las drogas es evitarlas! Si usted cree tener un problema, por favor contacte a su médico o partera para recibir ayuda.

El Alcohol

Cuando una mujer embarazada toma alcohol, su bebé también. No hay ningún nivel seguro de alcohol que se pueda consumir durante el embarazo o mientras está intentando quedar embarazada. Todo tipo de alcohol es igualmente dañino, incluyendo vinos y cervezas. Consumir alcohol durante el embarazo puede causar aborto espontáneo, muerte fetal y una variedad de discapacidades físicas, intelectuales y de comportamiento.

¿Qué pasa si tomé antes de saber que estaba embarazada? Asegúrese de ir a sus consultas prenatales regularmente. Dígale a su médico que ha consumido alcohol y pídale consejo.

Recuerde que nunca es demasiado tarde para dejar de tomar. Como el desarrollo cerebral se da durante todo el embarazo entre más pronto pare de tomar más seguro será para el bebé y para usted. Si no puede parar hable con su médico sobre alguna ayuda disponible.

Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention, www.CDC.gov y March of Dimes, www.MarchofDimes.org. Vea estos sitios web para obtener más información sobre el uso de sustancias durante el embarazo.