en español

CÓMO VIVIR Y APRENDER JUNTOS

Referencia práctica

Intermountain® Healthcare

Un resumen de cuándo llamar y a quién llamar si tiene preguntas sobre salud y seguridad

¿ESTÁN CUBIERTOS LOS GASTOS MÉDICOS DE SU BEBÉ?

No olvide notificar a su compañía de seguros dentro de los 30 días del nacimiento de su bebé para agregar a su bebé a su plan de salud.

Las primeras semanas después del nacimiento de su bebé están siempre llenas de acontecimientos — y a veces son bastante difíciles. Su cuerpo se está recuperando y su bebé se está adaptando a la vida fuera del útero. Así que, incluso si ya tiene experiencia como madre, seguramente le surgirán algunas preguntas durante este tiempo.

Los folletos "Cómo vivir y aprender juntos" probablemente responderán la mayoría de sus preguntas. Este folleto resume cuándo se debe llamar al médico o buscar atención médica de emergencia. En la última página se enumeran algunos recursos importantes y se incluye espacio para que usted añada los suyos. Coloque la lista en un lugar visible de su hogar para que la pueda consultar fácilmente.

ANTES DE LLAMAR

A menos que se trate de una emergencia médica, antes de llamar a su médico o pediatra, tómese unos minutos para hacer lo siguiente:

- Tome la **temperatura** y anótela.
- Escriba todos los **síntoma**s que ha notado. (En el fragor del momento, es fácil olvidar algo importante).
- Si está llamando sobre su bebé, también:
  - Tome nota de cambios recientes en los **hábitos alimenticios** y **evacuaciones** del bebé.
  - Cuando llame, tenga a su **bebé cerca del teléfono**. El médico puede pedirle que revise algo de su apariencia.
- Tenga a la mano papel y lápiz para anotar TODAS las instrucciones del médico.
- Tenga a la mano el número de teléfono de su farmacia, en caso de que el médico necesite autorizar una receta.
- Si llama para pedir asistencia acerca del amamantamiento, tenga cerca su ***registro de amamantamiento***. El registro se encuentra al final de la ***Guía para el amamantamiento***.

Por todo el galardonado, asesoramiento basado en la evidencia de Intermountain expertos clínicos, visite:

intermountainhealthcare.org/mombaby

Folletos y hojas informativas sobre lactancia materna, cuidados del recién nacido, salud de la mujer y embarazo.

BUSQUE ATENCIÓN DE EMERGENCIA *en los casos siguientes:*

- **Sangrado vaginal que se vuelve abundante y de color rojo brillante**, que empapa más de una toalla sanitaria por hora
- **Coágulos de sangre grandes** (del tamaño de su puño o más grandes)
- **Dolor de pierna, ingle o pecho**
- **Falta de aliento**

LLAME A SU MÉDICO *si nota alguno de los siguientes:*

- **Fiebre** de 100.4ºF (38.0ºC) o más
- **Síntomas parecidos a los de la gripe** (escalofríos, cuerpo cortado, fatiga y dolor de cabeza)
- Áreas dolorosas, sensibles, hinchadas o enrojecidas en sus piernas o senos
- **Enrojecimiento, hinchazón, separación, mal olor** o secreción en el sitio de la incisión, episiotomía o desgarre vaginal
- **Cualquier aumento del dolor**
- **Flujo vaginal que huela especialmente mal**
- **Dificultad, ardor o dolor al orinar**, u orina con mucha frecuencia
- **Estreñimiento** que no se alivia con ablandadores de heces o laxantes
- **Si no está amamantando: si sus senos están muy llenos** y no tiene alivio después de 24 a 48 horas
- **Señales de depresión posparto:** tristeza, depresión o desesperanza; falta de interés o placer por hacer las cosas; problemas con las actividades diarias; pensamientos de hacerse daño a usted o a su bebé

SI USTED ESTÁ AMAMANTANDO...

- Su leche no parece haber llegado en la mañana del 5º día (sin haber ningún cambio en cómo se sienten sus senos)
- Pezones muy dolorosos
- Grietas, ampollas, o sangre en los pezones
- Su bebé tiene problemas para prenderse al seno
- Aumento repentino de dolor en el pezón (con o sin erupción) que continúa después del final de una sesión de lactancia
- Usted no se siente mejor después de 24 horas de haber recibido tratamiento con antibióticos para una infección de los senos (mastitis)
- Dolor punzante en un seno, o parte del seno se pone rojo y muy doloroso al tacto
- Conductos de leche tapados, de manera continua o recurrente
- Síntomas parecidos a los de la gripe (escalofríos, cuerpo cortado, fatiga y dolor de cabeza)
- Si piensa que usted o su bebé tienen una infección por hongos, o si una infección por hongos no mejora con tratamiento

BUSQUE ATENCIÓN MÉDICA DE EMERGENCIA *si su bebé tiene:*

- **Piel o labios azules o violáceos**
- **Somnolencia excesiva, decaimiento o dificultad para despertar**
- **Envenenamiento o sospecha de envenenamiento:** primero llame a Control de Envenenamiento (Poison Control Center) (**1-800-222-1222**)
- **Dificultad para respirar o se le hunde el pecho al respirar**

LLAME AL PEDIATRA *si usted nota cualquiera de los siguientes:*

SEÑALES DE INFECCIÓN O ENFERMEDAD

- **Flacidez o somnolencia extrema,** o un cambio general en la actividad o temperamento
- **Temperatura inestable o anormal.** La temperatura normal del bebé (tomada en la axila) es de 97.7°F (36.5°C) a 99.5°F (37.5°C)
- **Irritabilidad excesiva** (tiene un llanto agudo o no puede ser consolado)
- **Vómito que ocurre más que ocasionalmente**
- **Come mal** (por ejemplo, se niega a comer o duerme consistentemente 5 a 6 horas entre comidas)
- **Piel enrojecida o endurecida alrededor de la zona umbilical,** o piel con **pus u olor fétido**
- **Aftas** (parches ligeramente elevados de color blanco o blanco grisáceo que parecen leche cuajada) en la lengua, labios o garganta
- **Respiración acelerada,** con frecuencia mayor a 60 respiraciones por minuto
- **Sibilancias o tos**
- **Enrojecimiento, inflamación, sensibilidad, pus o sangrado en el sitio de la circuncisión**

PIEL

- **Ictericia** (apariencia amarilla) que no desaparece, o se disemina cubriendo más partes del cuerpo
- **Erupción** que le preocupe a usted
- **Piel moteada y pálida, y temperatura que sea superior o inferior a la normal**
- **Costra láctea** (piel escamosa en el cuero cabelludo)
- **Dermatitis del pañal persistente o grave**

DEFECACIÓN Y MICCIÓN

Preste atención al número de pañales que moja y ensucia su recién nacido. Si son muy pocos, puede ser señal de un problema. Llame al pediatra si nota cualquiera de los siguientes:

- **El primer día de vida,** el bebé no tiene por lo menos 1 pañal mojado y un pañal sucio en un período de 24 horas
- **El segundo día de vida,** menos de 2 pañales mojados y 2 pañales sucios en un período de 24 horas
- **El tercero día de vida,** menos de 3 pañales mojados y 3 pañales sucios en un período de 24 horas
- **El cuarto día de vida:**
  - Su ***bebé amamantado*** moja menos de 4 pañales y hace menos de 4 evacuaciones ("cacas") de color amarillo mostaza en un período de 24 horas
  - Su ***bebé alimentado con fórmula*** moja menos de 4 pañales y ensucia menos de un pañal en un período de 24 horas
- **DESPUÉS del sexto día de vida:**
  - Su ***bebé amamantado*** moja menos de 6 pañales y tiene menos de 4 evacuaciones ("cacas") color amarillo mostaza en un período de 24 horas
  - Su ***bebé alimentado con fórmula*** moja menos de 6 pañales y ensucia menos de un pañal en un período de 24 horas
- En el caso de un bebé menor de 2 meses de edad, **SI NO HAY PAÑALES SUCIOS EN LO ABSOLUTO EN UN PERIODO DE 24 HORAS**
- **Cambios bruscos en las evacuaciones**, en combinación con irritabilidad, mala alimentación u otros problemas
- **Diarrea** o evacuaciones aguadas, verdes, de olor fétido o con moco o sangre
- **Signos de molestia al orinar,** o no orina en un plazo de 24 horas tras la circuncisión

Está bien llamar al médico en cualquier momento si la salud del bebé le preocupa, incluso si tiene síntomas que no figuran en esta lista.

Números de teléfono y sitios web IMPORTANTES

Pediatra: _____

Médico de la mamá: _____

Especialista en Lactancia: _____

En caso de emergencia, llame al 911.

PARA EL BEBÉ

Línea directa "Baby Your Baby": 1-800-826-9662
www.babyyourbaby.org
Información, referencias y asistencia para encontrar ayuda financiera y acceso a servicios comunitarios, tanto durante el embarazo como después de él.

Información sobre sillas de seguridad infantil: 801-662-CARS (2277)
Respuestas a sus preguntas sobre asientos de seguridad infantil e información sobre cómo llevar a revisar sus asientos de seguridad infantil a un sitio aprobado en su área.

SAFE KIDS Utah: 801-538-6852
SAFE KIDS sureste de Idaho: 208-478-6315
www.safekids.org
Información y recursos para la prevención de lesiones infantiles.

Centro de Control de Envenenamiento (Poison Control Center): 1-800-222-1222
www.uuhsc.utah.edu/poison

Información sobre bebés sacudidos: 1-888-273-0071
www.dontshake.org

Otros sitios web útiles

Centro en línea de Intermountain Healthcare para mamás y bebés
www.intermountainhealthcare.org/mombaby
Aquí encontrará información, herramientas y recursos para ayudarle a cuidar de sí misma y su bebé, durante y después del embarazo.

Departamento de Salud de Utah
www.health.utah.gov
En este sitio, usted encontrará enlaces a muchos recursos para madres e hijos, incluyendo el Programa de Inmunización, el Programa WIC de alimentos y nutrición, el Programa de Chequeos Neonatales, la Línea Directa sobre Riesgos del Embarazo, el Programa de Salud Reproductiva, y más.

PARA LA MADRE

Línea Nacional para Violencia Domestica: 1-800-799-7233 o 1-800-787-3224 (TTY)
www.ndvh.org

Teléfono para dejar de fumar: 1-800-QUITNOW (1-800-784-8669) o 1-800-332-8615 (TTY)
www.smokefree.gov
Le conecta a programas locales para ayudarle a dejar de fumar.

Para asesoría y ayuda sobre lactancia materna, comuníquese con:

- **El hospital donde dio a luz.**
  Llame a su hospital de maternidad y pregunte si hay alguna clínica ambulatoria de lactancia en su área. (Es posible que haya una en el hospital mismo). Haga cita para reunirse con un especialista en lactancia y obtener ayuda práctica de un experto en lactancia materna.
- **Liga La Leche de Utah: (801) 264-LOVE (5683)**
  www.lalecheleague.org
  Esta organización brinda apoyo, estímulo e información a las madres que practican la lactancia materna.
- **WIC (Mujeres, Infantes y Niños)**
  en Utah: 1-877-942-5437
  www.health.utah.gov/wic
  en Sureste de Idaho: 1-208-678-8608
  www.healthandwelfare.idaho.gov
  Las mamás que reciben (o que califican para recibir) beneficios de WIC pueden pedir información acerca de la lactancia materna y consejos de los expertos.
- **Centro Nacional de Información sobre Salud de la Mujer, información sobre lactancia materna: 1-800-994-9662**
  www.womenshealth.gov/breastfeeding
  Consejeras entrenadas en lactancia materna le pueden ayudar por teléfono a despejar sus dudas acerca de la lactancia materna. El sitio web proporciona excelente información y apoyo para una exitosa lactancia materna.
- **Línea de Riesgos del Embarazo (Pregnancy Riskline): 1-800-822-BABY (2229)**
  www.pregnancyriskline.org
  Información sobre la seguridad de los medicamentos y la exposición ambiental a su bebé con leche materna.

© 2002- 2012 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de cuidados de la salud.
Hay más información disponible en intermountainhealthcare.org Patient and Provider Publications 801-442-2963 WN009S - 08/12 (Spanish translation by Lingotek, Inc. - 03/11)