

## Cuando y a quien llamar si tiene preguntas sobre la salud y seguridad

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 de *Living and Learning (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. La contraportada enumera algunos recursos importantes y le da espacio para escribir algunos de los suyos. Coloque la lista en casa para consultarla fácilmente.



### ¿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.

**Antes de llamar**, a menos que se trate de una emergencia médica, antes de llamar a su proveedor de atención médica o pediatra, tómese unos minutos para hacer lo siguiente:

- Tome la temperatura y anótela.
- Escriba todos los síntomas que ha notado. (En el calor del momento, es fácil olvidar algo importante).
- Si está llamando sobre su bebé, también:
  - Tome nota de los cambios recientes en los hábitos de alimentación y sueño, así como en la orina y las defecaciones 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 proveedor de atención médica.
- 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 del folleto *Guide to Breastfeeding (Una guía para la lactancia materna)*.

Aprenda más sobre la lactancia materna, el cuidado de un recién nacido, y la salud de la mujer. Obtenga acceso utilizando los códigos QR a continuación.

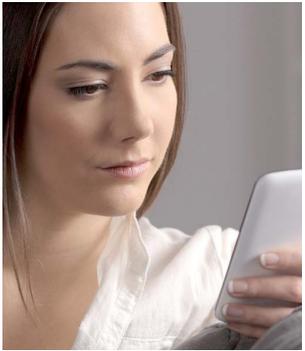


Acceda a los vídeos en su tarjeta de consejos **Be Ready (Esté lista)** sobre la lactancia, cuidar del bebé y de sí misma.



Esté lista

## PARA LA MAMÁ



### Busque atención de emergencia en los siguientes casos:

- Dolor en el pecho
- Dificultad para respirar o falta de aliento
- Pensamientos de hacerse daño o hacer daño a su bebé o pensar que su familia puede estar mejor sin usted
- Convulsiones
- Pensamientos de temor que tiene miedo de compartir
- Sentirse confundido, ver o escuchar cosas que no están ahí, o tener pensamientos que no tienen sentido.

### Llame a su médico (u obtenga atención de emergencia si no puede contactar a su médico) si nota alguno de los siguientes:

- Hemorragia vaginal que se vuelve rojo brillante y pesado (empapando más de una toalla sanitaria en 1 hora)
- Grandes coágulos de sangre (del porte de su puño o más grande)
- Enrojecimiento, hinchazón, separación, olor o secreción en la parte de la incisión, episiotomía o desgarro de la vagina
- Fiebre de 100.4 °F (38.0 °C) o superior
- Áreas dolorosas, sensibles, hinchadas o enrojecidas en sus piernas o senos
- Dolor de cabeza que no mejora después de tomar medicamentos para el dolor o dolor severo con cambios en la vista
- Puntaje de 10 o más en la Escala de depresión posnatal de Edimburgo (EPDS, por sus siglas en inglés)
- Ansiedad o pensamientos de salir huyendo
- Mucha irritabilidad, enojo o furia
- Dificultad inesperada para dormir o regresar a dormir
- Llanto, tristeza o sentimientos de baja autoestima persistentes
- Gran vergüenza por lo que está pasando
- Pérdida de interés en las personas o actividades
- Pérdida de apetito significativo

### Si usted está amamantando, llame a médico si nota alguno de los siguientes:

- Su leche no parece haber llegado en la mañana del quinto 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
- Conductos de leche tapados continuamente
- 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
- 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

### Puede requerir evaluaciones adicionales y hablar con su médico:

- Síntomas parecidos a los de la gripe (escalofríos, cuerpo cortado, fatiga y dolor de cabeza)
- Flujo vaginal que huele especialmente mal
- Dificultad, ardor o dolor al orinar, u orina con mucha frecuencia
- Estreñimiento que no se alivia con ablandadores de heces o laxantes
- Congestión mamaria (pechos muy llenos) que no se alivia después de 24 a 48 horas.
- Cualquier aumento del dolor



## Busque atención médica de emergencia si su bebé tiene:

- Vómito que es verde o con sangre
- Piel o labios azules o violáceos
- Falta de tonicidad muscular o mucha dificultad para despertar
- Envenenamiento o sospecha de envenenamiento: primero llame a Poison Control Center (1-800-222-1222)
- Dificultad para respirar o se le hunde el pecho al respirar

## 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 de un bebé (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 sucede 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

## Llanto o bebé intranquilo

- Llanto constante por más de 3 horas
- Llanto por horas todos los días después de los 3 meses de edad
- Llanto que suena doloroso en vez de inquietante

## Evacuar y orinar

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 tercer día de vida**, menos de 3 pañales mojados y 3 pañales sucios en un período de 24 horas
- **El cuarto día de vida:**
  - Si se da el pecho al bebé, moja menos de 4 pañales y ensucia menos de 4 pañales con heces (“caca”) de color amarillo mostaza en un período de 24 horas
  - Si el bebé se alimenta con fórmula, moja menos de 4 pañales y no ensucia ningún pañal en un período de 24 horas
  - Después del sexto día de vida:
    - Si se da el pecho al bebé, moja menos de 6 pañales y ensucia menos de 4 pañales con heces (popó) de color amarillo mostaza en un período de 24 horas
    - Si el bebé se alimenta con fórmula, moja menos de 6 pañales y no ensucia ningún pañal en un período de 24 horas
- **No ensucia ningún pañal en un período de 24 horas en los primeros 2 meses**
- Cambios bruscos de las evacuaciones, junto con irritabilidad, mala alimentación u otros problemas
- Diarrea o evacuaciones (popó) aguada, verde, de olor fétido o con moco o sangre
- Señales de molestia al orinar o ausencia de orina dentro de las 24 horas posteriores a 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 LA MAMÁ

### 2-1-1 | 211.org

Información gratuita y confidencial acerca de recursos comunitarios, gubernamentales y sin fines de lucro que se ofrecen en relación con lo siguiente: violencia de pareja, depresión postparto, bancos de comida de emergencia, asistencia con alquileres, consultorios de salud pública, recursos sobre cuidado infantil, grupos de apoyo, asistencia jurídica, ayuda para adquirir seguro médico.

### National Domestic Violence Hotline

800-799-7233 or 800-787-3224 (TTY)  
thehotline.org

Freedom from Smoking | [ffsonline.org](http://ffsonline.org)

Quit for Life | [quitnow.net](http://quitnow.net)

### Para la ansiedad y la depresión:

- **Postpartum Support International — Utah Maternal Health Collective** | [postpartum.net](http://postpartum.net)
- **UNI Crisis Line:** 801-587-3000
- **United Way, Help Me Grow:** 801-691-5322  
[helpmegrowutah.org](http://helpmegrowutah.org)
- **National Suicide Prevention Hotline:**  
800-273-TALK (8255)

### Para la lactancia:

- **El hospital donde dio a luz.** Llame al hospital donde tuvo al bebé y pregunte si hay alguna clínica ambulatoria o un consultorio en su localidad.
- **La Leche League** | [lalecheleague.org](http://lalecheleague.org)
- **WIC (Women, Infants, and Children) en Utah:**  
877-942-5437 | [health.utah.gov/wic](http://health.utah.gov/wic)  
en SE Idaho: 208-678-8608  
[healthandwelfare.idaho.gov](http://healthandwelfare.idaho.gov)
- **National Women's Health Information Center on Breastfeeding:** 800-994-9662  
[womenshealth.gov/breastfeeding](http://womenshealth.gov/breastfeeding)
- **MothertoBaby Utah**  
[mothertobaby.utah.gov](http://mothertobaby.utah.gov)  
800-822-BABY (2229) | Mensajes de texto: 855-999-3525

## PARA EL BEBÉ

### Baby Your Baby Hotline:

800-826-9662 | [babyyourbaby.org](http://babyyourbaby.org)

Información, referencias y asistencia para encontrar ayuda financiera y acceso a servicios comunitarios, tanto durante el embarazo como después de él.

### Car Seat Safety Information:

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.

### National Highway Traffic Safety:

800-424-9153 | [nhtsa.gov](http://nhtsa.gov)

Información acerca del retiro de los asientos de seguridad.

### SAFE KIDS | [safekids.org](http://safekids.org)

Información y recursos para la prevención de lesiones infantiles.

### Poison Control Center:

800-222-1222 | [poisoncontrol.utah.edu](http://poisoncontrol.utah.edu)

### Shaken Baby Information:

888-273-0071 | [dontshake.org](http://dontshake.org)

### Para la mamá y el bebé:

**Utah Department of Health**  
[health.utah.gov](http://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 Cheques Neonatales, la Línea Directa sobre Riesgos del Embarazo, el Programa de Salud Reproductiva, y más.

Living and learning together: Ready Reference

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.

©2002-2023 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 médico o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. Puede obtener más información en [intermountainhealthcare.org](http://intermountainhealthcare.org) WN009S - 10/23 (Last reviewed -10/23) (Spanish translation by CommGap)