

# Referencia práctica

## CÓMO VIVIR Y APRENDER JUNTOS



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 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. 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 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 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 *Una guía para la lactancia materna*.

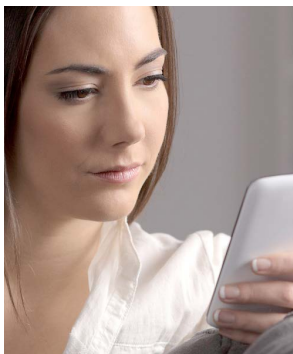


Por todo el galardonado, asesoramiento basado en la evidencia de Intermountain expertos clínicos, visite:

[intermountainhealthcare.org/mombaby](http://intermountainhealthcare.org/mombaby)

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





## BUSQUE ATENCIÓN DE EMERGENCIA *en los casos siguientes:*

- Dolor en el pecho
- Dificultad para respirar o falta de aliento
- Convulsiones
- Pensamientos de hacerse daño o hacer daño a su bebé o pensar que su familia puede estar mejor sin usted
- 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 desgarre 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
- Perdida de interés en las personas o actividades
- Perdida 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 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
- 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



**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 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 (aparición 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 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.

**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.

**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: 1-800-222-1222**  
[poisoncontrol.utah.edu](http://poisoncontrol.utah.edu)

**Información sobre bebés sacudidos: 1-888-273-0071**  
[dontshake.org](http://dontshake.org)

### Otros sitios web útiles

**Centro en línea de Intermountain Healthcare para mamás y bebés**  
[intermountainhealthcare.org/mombaby](http://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**  
[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 Chequeos Neonatales, la Línea Directa sobre Riesgos del Embarazo, el Programa de Salud Reproductiva, y más.

### PARA LA MADRE

**2-1-1**  
[211.org](http://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.

**Línea nacional contra la violencia doméstica:**  
**1-800-799-7233 o 1-800-787-3224 (TTY)**  
[thehotline.org](http://thehotline.org)

**Freedom from Smoking** o **Quit for Life**  
[ffsonline.org](http://ffsonline.org) o [quitnow.net](http://quitnow.net)

**Programas para ayudarle a dejar de fumar:**

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

**Para obtener orientación y ayuda con la lactancia materna, comuníquese con:**

- **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 & Children) in Utah:**  
1-877-942-5437 [health.utah.gov/wic](http://health.utah.gov/wic)  
in SE Idaho: 208-678-8608  
[healthandwelfare.idaho.gov](http://healthandwelfare.idaho.gov)
- **National Women's Health Information Center on Breastfeeding:** 1-800-994-9662  
[womenshealth.gov/breastfeeding](http://womenshealth.gov/breastfeeding)
- **MothertoBaby helpline (Pregnancy Risk Line):**  
[health.utah.gov/prl](http://health.utah.gov/prl)  
– 1-800-822-BABY (2229)  
– Text: 855-999-3525

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 proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.

