

Referencia práctica

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 **síntomas** que ha notado. (En el fragor 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 **Guía para el amamantamiento**.

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

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:*

- **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 100.4°F (38.0°C) 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
- **Congestión mamaria** (pechos muy llenos) que no se alivia después de 24 a 48 horas (si no está amamantando).
- **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 5° 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**
- **Falta de tonicidad muscular o mucha 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** — menos de 97.7° F (36.5 °C) o más de 99.5° F (37.5 °C) en la axila
- **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**

CAMBIOS DE LA 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**

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 (“caca”) 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
- **EN los primeros 2 meses, NO ENSUCIA NINGÚN PAÑAL EN UN PERÍODO DE 24 HORAS**
- **Cambios bruscos de las defecaciones**, junto con irritabilidad, mala alimentación u otros problemas
- **Diarrea** o evacuaciones (caca) 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”: 1-800-826-9662

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

safekids.org

Información y recursos para la prevención de lesiones infantiles.

**Centro de Control de Envenenamiento
(Poison Control Center):** 1-800-222-1222
poisoncontrol.utah.edu

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

Otros sitios web útiles

**Centro en línea de Intermountain Healthcare
para mamás y bebés**
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

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

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

Programas para ayudarle a dejar de fumar:

Freedom from Smoking o **Quit for Life**
ffsonline.org

quitnow.net

Postpartum Support International (apoyo postparto):
postpartum.net

Utah Maternal Mental Health Collaborative
utahmmhc.com

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 de lactancia o un consultorio en su localidad.

- **La Leche League**
lalecheleague.org

- **WIC (Women, Infants & Children)
in Utah:** 1-877-942-5437
health.utah.gov/wic

in SE Idaho: 208-678-8608
healthandwelfare.idaho.gov

- **National Women’s Health Information Center
on Breastfeeding:** 1-800-994-9662
womenshealth.gov/breastfeeding

- **MotherToBaby helpline (Pregnancy Risk Line):**
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.

© 2002–2017 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 WNO09S - 04/17 (Spanish translation by Lingotek, Inc. - 03/17)