


**Embarazo
y mucho más**



Criar a una familia puede ser difícil y WIC de Missouri está aquí para ayudar



WIC apoya a las mujeres de escasos recursos durante el embarazo, después del parto y en la lactancia, así como a los bebés y a los niños hasta los 5 años de edad.

¿Cómo puede WIC ayudar a mi familia?

- Orientación sobre la nutrición.
- Apoyo para la lactancia.
- Extractores de leche materna.
- Alimentos saludables.
- Referencias para el cuidado de la salud.
- Busca tu agencia local de WIC a través del 800-TEL-LINK o en wic.mo.gov.



Este libro pertenece a:

Números de teléfono importantes

Centro de control de envenenamientos de Missouri	800-222-1222
Todas las emergencias	_____
Proveedor de cuidado de la salud para la madre	_____
Proveedor de cuidado de la salud para el bebé	_____
Hospital/Centro de maternidad	_____

TEL-LINK, Línea de Información y Referencia Médica: 800-TEL-LINK (800-835-5465)
(Línea telefónica gratuita y confidencial de Missouri para el cuidado de la salud de madres y niños).

Si encuentras esta encuesta en tu buzón:

COMPARTE

tu historia
y devuélvela por correo.



La encuesta PRAMS nos ayuda a entender y brindar un mejor servicio a las familias de Missouri.

Las mamás y los bebés de Missouri se beneficiarán de tus respuestas.



health.mo.gov/data/prams

Missouri Pregnancy Risk Assessment Monitoring System (PRAMS)

Missouri Department of Health and Senior Services • Office of Epidemiology • 866-808-4048

EMPLEADOR CON IGUALDAD DE OPORTUNIDADES Y POLÍTICAS DE ACCIÓN AFIRMATIVA. Se ofrecen los servicios sin ninguna discriminación.

Contenido

Números de teléfono y sitios en Internet útiles	5	"Tristeza" y la depresión posparto	56
SECCIÓN DE LA MAMÁ		Programas de cuidado infantil	57
Bienvenidos	9	Visitas posparto	58
Cómo cuidar de tu salud	10	Cómo planificar una buena salud después del embarazo	59
Antecedentes de salud de la mamá	11	Fotografías o recuerdos	60
Antecedentes de salud de la familia	12	SECCIÓN DEL BEBÉ	
Logros durante el embarazo	13	Primeros logros del bebé	63
Cuidado prenatal	14	Paternidad	64
Visitas prenatales	15	Maneras de calmar a un bebé que llora	65
Aumento de peso durante el embarazo	29	Síndrome del bebé sacudido o zarandeado/ Daño cerebral por maltrato	66
Lineamientos para comer sanamente	31	Maltrato y negligencia infantil	66
Embarazo y salud oral	32	Cómo alimentar a tu bebé	67
Diabetes gestacional	33	Enfermedades infantiles	69
Cómo contar las pataditas del bebé	34	Vacunas	70
Clases prenatales	34	Salud oral	71
La lactancia un regalo de mamá	35	Prevención y prueba para detectar el envenenamiento por plomo	72
Por qué programar un parto temprano puede ser un problema	37	Agua privada y seguridad del niño	73
Cómo prepararte para mantener a tu bebé seguro	38	Audición, lenguaje y habla	75
Consejos de seguridad para los alimentos	41	Cuidado preventivo de la salud	75
Evitar picaduras de insectos, mordeduras de animales y reptiles como mascotas	42	Visitas médicas de tu hijo (recién nacido hasta los 11 meses)	76
Aprender a ir al baño	91	Registro de enfermedades y notas sobre los medicamentos	88
El gato y el ratón: ¡No es un juego!	43	SECCIÓN DEL NIÑO	
Uso del tabaco durante y después del embarazo	44	Los niños pequeños y la salud oral	92
Protege a tu bebé: No consumas alcohol ni otras drogas	45	Nutrición – Alimentación saludable para los niños pequeños y en edad preescolar	93
VIH/ETS y las mujeres embarazadas	46	Ejercicio – Consejos saludables para el juego activo	95
Violencia de pareja	46	Visitas de bienestar de tu hijo (12 meses a 5 años)	96
Programas que pueden ayudarte durante el embarazo y mucho más	47	Fotografías o recuerdos	110
El nacimiento del bebé	48	Referencias	111
Trabajo de parto y parto	49	Agradecimientos	112
Pruebas y estado del bebé	50		
Cosas que debes saber durante la estancia en el hospital	51		
Pruebas obligatorias para recién nacidos	52		
Bancos para almacenar la sangre del cordón umbilical	54		
Infección por citomegalovirus (CMV)	55		
Cosas que hacer cuando te den de alta en el hospital	56		

Nota: A lo largo de este libro, cuando se usa la palabra "bebé" en forma singular, nos referimos tanto a bebés masculinos como femeninos aunque en el material en español siempre usemos "el bebé" para mayor claridad y coherencia.



Números de teléfono y sitios en Internet útiles

Departamento de Salud y Servicios a Personas de la Tercera Edad de Missouri, <http://health.mo.gov>.

TEL-LINK a 800-TEL-LINK (800-835-5465), <http://health.mo.gov/tellink/>.

TEL-LINK es la línea telefónica de información y referencias médicas del Departamento de Salud y Servicios para Personas de la Tercera Edad de Missouri para el cuidado de la salud de madres y niños. El objetivo de TEL-LINK es brindarles de manera confidencial información y referencias a los residentes de Missouri sobre una amplia gama de servicios de salud. Los operadores pueden ponerte en contacto con los servicios en la comunidad que están disponibles. TEL-LINK es atendida los días de semana de 8 a.m. a 5 p.m.

Text4baby: Envía un mensaje de texto al 511411 con la palabra BABY (para inglés) o BEBE (para español) para recibir consejos de salud durante todo el embarazo y el primer año de vida de tu bebé. Text4baby es un programa educativo móvil gratuito. A través de este servicio, las embarazadas y nuevas mamás reciben la información que necesitan para cuidar de su salud y darles a sus hijos el mejor comienzo posible en la vida. Las mujeres inscritas en el programa reciben mensajes de texto gratis en sus teléfonos celulares todas las semanas según la fecha de parto o la fecha de nacimiento del bebé.

Embarazo, lactancia y posparto

- Apoyo para la lactancia, <http://health.mo.gov/living/families/wic/breastfeeding/>, 800-392-8209.
- Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), www.cdc.gov/HealthyLiving.
- March of Dimes, <http://www.marchofdimes.org/>.
- Visitas a la casa, <http://health.mo.gov/living/families/homevisiting/>, 800-877-6246.

Temas sobre la crianza

- ParentLink, <http://parentlink.missouri.edu>, 800-552-8522 (Español 888-460-0008).
- Missouri Families, www.missourifamilies.org.
- Bright Futures for Families – Family Voices, Inc., www.brightfuturesforfamilies.org, 888-835-5669.
- Parents As Teachers, www.parentsasteachers.org, (En este sitio en Internet puedes buscar el programa correspondiente a tu zona.)
- American Academy of Pediatrics – Healthy Children, <https://www.healthychildren.org/English/Pages/default.aspx>.
- Kids Health, www.kidshealth.org.
- Lineamientos sobre la actividad física para los estadounidenses, www.health.gov/paguidelines.
- MyPlate, www.ChooseMyPlate.gov.

Asuntos de seguridad

- Safe Kids Worldwide, www.safekids.org.
- Missouri Safe Kids, <http://health.mo.gov/living/families/injuries/>.
- Children's Trust Fund, <http://ctf4kids.org>, 573-751-5147.
- Infant Loss Resources, <http://infantlossresources.org/>, 800-421-3511.
- First Candle, www.firstcandle.org, 800-221-7437.
- Prevent Child Abuse America, www.preventchildabuse.org.
- Línea directa de maltrato y negligencia infantil de Missouri, 573-751-3448, 800-392-3738.
- Centro de control de envenenamientos de Missouri, <http://missouripoisoncenter.org>, 800-222-1222.
- Cinturón de seguridad y sillas de seguridad infantiles de Missouri, www.modot.org/safety/SafetyBeltsandChildSafetySeats.htm, 888-ASK-MODOT (888-275-6636).
- Línea directa nacional sobre violencia doméstica, www.thehotline.org, 800-799-SAFE (800-799-7233).
- Comisión para la Seguridad de Productos para el Consumidor de los EE.UU. (CPSC, por sus siglas en inglés), www.cpsc.gov, 800-638-2772.
- Prevención de la exposición al plomo en los niños, www.cdc.gov/nceh/lead/parents.htm.
- Agencia de Protección Ambiental de los EE. UU., www.epa.gov/lead/protect-your-family-exposures-lead.

Vacunas

- Immunization Action Coalition, <http://immunize.org/>.
- Department of Health and Senior Services, <http://health.mo.gov/living/wellness/immunizations/>, 800-219-3224.
- Centers for Disease Control and Prevention, Vaccines & Immunizations, <http://www.cdc.gov/vaccines/index.html>.

Seguro de salud, necesidades especiales para el cuidado de la salud

- MO HealthNet Program, <http://dss.mo.gov/mhk/>, 855-373-4636.
- Insure Kids Now (incluye todos los estados), www.insurekidsnow.gov, 877-Kids-Now (877-543-7669).
- Niños con necesidades especiales de cuidados de la salud, <http://health.mo.gov/living/families/shcn/>, 800-451-0669.

Para dejar de fumar

- Línea directa de Missouri para dejar el tabaco, www.quitnow.net/missouri, 800-QUIT-NOW (800-784-8669).
- Smoke Free, www.smokefree.gov.
- Quit Net, www.quitnet.com.

Centro Federal de Información para Ciudadanos, www.gsa.gov.



Sección para la mamá



Mujeres embarazadas

RECIBE TU VACUNA ANUAL CONTRA LA GRIPE Y LA VACUNA TDAP (TOS FERINA)



Protégete a ti y a tu bebé

Los bebés de madres vacunadas están protegidos hasta por seis meses después de nacer. Este es el momento en que los bebés tienen un alto riesgo de contraer enfermedades graves como la gripe y la tos ferina.

Recibe tu:

- ❁ Vacuna contra la **gripe** en cualquier momento durante tu embarazo
- ❁ Vacuna **Tdap** (para prevenir la tos ferina) entre la semana 27 y la 36 de cada embarazo



HECHO:
Las madres vacunadas transmiten protección a los bebés por nacer. Las vacunas contra la gripe y Tdap son seguras para las mujeres embarazadas.

CONSEJO:

Rodea a tu bebé con personas vacunadas.



Habla con tu proveedor de cuidado de la salud sobre incluir las vacunas como parte de un embarazo saludable.



Nunca dejas atrás la necesidad de vacunarte.

Bienvenidos

¡Felicitaciones por tu embarazo! Esperamos que disfrutes de este material sobre *Embarazo y mucho más* y que encuentres útil esta información importante sobre la etapa prenatal y la salud del recién nacido. Este libro fue creado para anotar y llevar cuenta de los exámenes preventivos para la salud de la mamá y del bebé. Ofrece la posibilidad de mejorar los resultados para las mujeres embarazadas y sus bebés en todo el estado de Missouri.

Embarazo y mucho más no es solamente un material de referencia para obtener información sobre la salud sino que también es un lugar para registrar el progreso de tu embarazo y del desarrollo de tu bebé. La primera sección se enfoca en la mamá, la segunda sección es para el bebé y la sección final es para los niños pequeños y los niños en edad preescolar. Sin embargo, este libro no es un registro completo de la salud ni sustituye las recomendaciones y los registros de tu proveedor de cuidados de la salud.

Te recomendamos que primero leas todo el libro para familiarizarte con la información que se presenta. Es posible que leas algunas secciones varias veces a medida que tu embarazo avanza. Esperamos que lleves este libro de *Embarazo y mucho más* a todas tus visitas prenatales y a todos los chequeos de bienestar de tu bebé como ayuda para hacer preguntas y anotar la información que recibas. El cuidado prenatal temprano y regular en los primeros 3 meses y durante todo el embarazo hasta el nacimiento de tu bebé es el paso más importante que puedes dar para garantizar que tu bebé por nacer tenga la mejor salud posible. Tu bebé también deberá tener chequeos médicos de bienestar muy pronto después del parto y durante toda su infancia.

Puedes usar el libro de *Embarazo y mucho más* para:

- Llevar un registro de tu salud durante este embarazo.
- Contestar preguntas sobre tu embarazo y tu nuevo bebé.
- Ayudarte a recordar las preguntas que deseas hacerle a tu proveedor de cuidados de la salud.
- Llevar un registro de la salud, el crecimiento y el desarrollo de tu bebé.



Cómo cuidar de tu salud

El embarazo es un momento muy especial para aprender sobre el cuidado prenatal y la salud de tu nuevo bebé. Esperamos que este libro de *Embarazo y mucho más* te resulte útil e informativo mientras tú y tu proveedor de cuidados de la salud llevan registro del progreso de tu embarazo.

En esta sección de *Embarazo y mucho más* puedes anotar información sobre tu salud, lo que aprendiste y las preguntas que tienes sobre tu embarazo. Lleva este libro contigo a las visitas de visita prenatal para ayudarte a recordar las preguntas que deseas hacer y anotar las instrucciones especiales que recibas de tu proveedor de cuidados de la salud. Si no sabes dónde recibir cuidados prenatales, llama a TEL-LINK al 800-TEL-LINK (800-835-5465), la línea telefónica gratuita y confidencial de información y referencia médica de Missouri.

Cuidar tu salud ahora puede ayudar a mejorar la salud de tu bebé por nacer. Los siguientes pasos pueden aumentar la probabilidad de tener un bebé sano y ayudar a reducir el riesgo de malformaciones congénitas.¹

- Toma todos los días una multivitamina o vitamina prenatal que contenga por lo menos 400 microgramos (mcg) de ácido fólico.
- No consumas alcohol, tabaco ni otras drogas ilegales.
- Evita la exposición al humo del cigarro, químicos, pesticidas, radiación, plomo y otras sustancias dañinas.
- Controla las enfermedades crónicas como la diabetes.
- Habla sobre todos los medicamentos (con receta médica y de venta libre) y suplementos con tu proveedor de cuidados de la salud.
- Sigue una dieta sana y balanceada.
- Recibe cuidados prenatales tempranos y regulares.
- Habla con tu proveedor de cuidados de la salud sobre los antecedentes personales o familiares de malformaciones congénitas y discapacidades en el desarrollo.
- Habla con tu proveedor de cuidados de la salud sobre las vacunas.
- Habla con tu proveedor de cuidados de la salud sobre el plomo.



Antecedentes de salud de la mamá

Nombre: _____

Edad actual: _____ Fecha de nacimiento: _____

Estatura: _____ pies _____ pulgadas Peso antes del embarazo: _____ lbs

Tipo sanguíneo: _____ Factor RH: ____ Pos ____ Neg Análisis de rubéola*: ____ Pos ____ Neg

Estado de hepatitis B*: ____ Pos ____ Neg _____ Fecha

Prueba de VIH*: ____ Pos ____ Neg _____ Fecha

Última menstruación: _____ Fecha

Prueba de sífilis*: ____ Pos ____ Neg _____ Fecha

Fecha del último examen de Papanicolaou: _____ Vacuna contra la influenza: _____ Fecha

¿Antecedente conocido o sospecha de envenenamiento con plomo? _____

Enfermedades: _____

Cirugía: _____ Alergias: _____

Proveedor de cuidado prenatal: _____ Número de teléfono: _____

Proveedor primario de cuidados de la salud: _____ Número de teléfono: _____

Fecha de parto: _____

*Pregunta a tu proveedor de cuidados de la salud si obtienes un resultado positivo en cualquiera de estas pruebas.

Antecedentes de medicamentos

Haz una lista de todos los medicamentos que has tomado durante este embarazo o antes de saber que estabas embarazada. Incluye los medicamentos recetados, los de venta libre, las vacunas, las vitaminas y los suplementos a base de hierbas o minerales. Comenta todo esto con tu proveedor de cuidado prenatal.

Medicamentos, vitaminas, suplementos a base de hierbas o minerales	Cuántos/ con qué frecuencia	Fecha de inicio			Fecha en que dejaste de tomarlo			Motivo para tomarlo				
		Mes	Día	Año	Mes	Día	Año					
_____	_____	___	/	___	/	___	___	/	___	___	___	_____
_____	_____	___	/	___	/	___	___	/	___	___	___	_____
_____	_____	___	/	___	/	___	___	/	___	___	___	_____
_____	_____	___	/	___	/	___	___	/	___	___	___	_____
_____	_____	___	/	___	/	___	___	/	___	___	___	_____
_____	_____	___	/	___	/	___	___	/	___	___	___	_____
_____	_____	___	/	___	/	___	___	/	___	___	___	_____
_____	_____	___	/	___	/	___	___	/	___	___	___	_____
_____	_____	___	/	___	/	___	___	/	___	___	___	_____
_____	_____	___	/	___	/	___	___	/	___	___	___	_____
_____	_____	___	/	___	/	___	___	/	___	___	___	_____
_____	_____	___	/	___	/	___	___	/	___	___	___	_____

Embarazos anteriores

	Fecha de nacimiento*			Sexo M/F	Peso al nacer lbs / oz.	Notas**
	Mes	Día	Año			
1	____	/	____	/	____	_____
2	____	/	____	/	____	_____
3	____	/	____	/	____	_____
4	____	/	____	/	____	_____
5	____	/	____	/	____	_____

*Esto también puede incluir las fechas de abortos espontáneos, partos de feto muerto, etc.

**Incluye detalles como la cantidad de horas en trabajo de parto, anestesia, tipo de parto, semanas de embarazo, complicaciones, etc.

Antecedentes de salud de la familia

Los antecedentes de salud de tu familia ofrecen información importante sobre tu pasado y pistas sobre tu salud en el futuro. Conocer los antecedentes de salud de tu familia puede ayudar a determinar si tú, tu bebé u otras personas en tu familia corren un riesgo mayor de desarrollar enfermedades como diabetes, enfermedades cardíacas y/o cáncer. La información que obtienes cuando completas los antecedentes de salud de tu familia puede ayudar a los proveedores de cuidados de la salud a evaluar tu riesgo de sufrir una enfermedad y determinar las medidas preventivas o el tratamiento adecuado.

Puedes comenzar recopilando información sobre tu propia salud. Luego, sigue con tus hermanos, padres, abuelos y recopila la siguiente información:

- Nombre y relación contigo (yo, padre/madre, hijo, etc.).
- Grupo étnico, raza y/o origen de la familia.
- Lugar y fecha de nacimiento (o la fecha más aproximada, por ejemplo: "década de 1940").
- Si la persona falleció, indica la edad y la causa de muerte.
- Antecedentes de salud – incluye problemas médicos como enfermedades cardíacas, diabetes y cáncer – y cuándo comenzó la enfermedad.
- Estilo de vida (ocupación, ejercicio, dieta, hábitos como fumar y visitas médicas regulares).

Una vez que recopiles toda la información, compártela con el pediatra de tu bebé y tu proveedor de cuidado de la salud. Los antecedentes de salud de tu familia pueden ser el primer regalo para tu bebé.

Para obtener más información sobre cómo recopilar los antecedentes de salud de tu familia, visita el sitio en Internet de la Sociedad Nacional de Asesores en Genética en <http://www.nsgc.org>.

Logros durante el embarazo

Mes Día Año

Primer momento que supe que estaba embarazada

Primeras náuseas matutinas

_____/_____/_____

Primer examen médico prenatal

_____/_____/_____

Primera vez que oí el latido del corazón del bebé

_____/_____/_____

Primer ultrasonido

_____/_____/_____

Primera vez que el bebé se movió

_____/_____/_____

Primera clase de educación prenatal

_____/_____/_____

Primera vez que no pude abrocharme los pantalones

_____/_____/_____

Primera vez que usé ropa de maternidad

_____/_____/_____

Primera vez que compré ropita para el bebé

_____/_____/_____

Primera vez que sentí que el bebé tenía hipo

_____/_____/_____

Primero _____

Notas especiales: _____

Cuidado prenatal

El cuidado prenatal es el cuidado de salud que recibes mientras estás embarazada. Haz la primera cita para un examen médico prenatal lo antes posible si piensas que estás embarazada. Una mujer embarazada puede notar que no comenzó a menstruar al final de la segunda semana después de la concepción o alrededor de las cuatro semanas después del primer día de su última menstruación normal. Por ejemplo, cuando tu médico determina que tienes 12 semanas de embarazo, el desarrollo fetal de tu bebé en realidad es de 10 semanas. Lo ideal es comenzar con el cuidado de la salud incluso antes de saber que estás embarazada para así poder realizar una revisión de rutina y las pruebas necesarias para asegurarte de que gozas de buena salud y no sufres enfermedades que puedan afectar tu embarazo. Para obtener información adicional, visita <http://health.mo.gov/living/families/womenshealth/pregnancyassistance/index.php>.

El cuidado prenatal puede estar a cargo de un médico, una enfermera certificada o una partera. El examen debe incluir una evaluación de tus antecedentes, incluyendo cualquier enfermedad crónica que tengas (asma, diabetes, enfermedad cardíaca, hepatitis, etc.) que pueda afectar tu embarazo, tu estado de salud actual, incluyendo análisis de sangre y orina, peso, presión arterial, control de los latidos del corazón del bebé y medición de tu abdomen para determinar el crecimiento del útero. En este examen, tu proveedor de cuidado de la salud también evaluará los medicamentos que estás tomando actualmente, ya que puede ser necesario cambiar o eliminar algunos o todos los medicamentos (especialmente durante las primeras 12 semanas de tu embarazo) para reducir los riesgos para el feto. Tu proveedor de cuidado de la salud recomendará las vacunas contra la influenza y Tdap durante tu embarazo.

Tu proveedor de cuidado de la salud también puede hablarte sobre los hábitos que presentan riesgos para tu bebé, como fumar, tomar alcohol y consumir sustancias ilegales. Algunos medicamentos de venta libre y a base de hierbas también pueden afectar al feto y es posible que debas dejar de usarlos durante el embarazo.

Es especialmente importante que las mujeres que estén considerando un embarazo o que ya están embarazadas tomen un suplemento multivitamínico que contenga por lo menos 400 mcg de ácido fólico. El ácido fólico ayuda a evitar defectos en el tubo neural (problemas en el desarrollo normal de la columna y el sistema nervioso) Si tú o tu pareja tienen antecedentes de trastornos genéticos en la familia, puede ser recomendable realizar una prueba genética. Asegúrate de comentar este tema con tu proveedor de cuidados de la salud.



Visita prenatal

Primeras 4 semanas de embarazo

Fecha: _____

Peso actual: _____

Peso ganado: _____

Presión arterial: _____

Ritmo cardíaco del bebé: _____

Análisis realizados: _____

Medicamentos que tomo en la actualidad y/o indicaciones: _____

Nuevos medicamentos recetados: _____

Preguntas: _____

Notas: _____

Cosas que debes saber: Primeras 4 semanas de embarazo

- El cuidado prenatal puede ayudar a mantenerlos sanos a ti y a tu bebé. Los bebés de las mamás que no reciben cuidados prenatales tienen tres veces más probabilidad de tener un peso bajo al nacer y cinco veces más probabilidad de morir que los bebés de mamás que sí reciben cuidados.²
- Los cambios hormonales durante el primer trimestre afectan casi todos los órganos en tu cuerpo. Estos cambios pueden desencadenar síntomas incluso durante las primeras semanas del embarazo y pueden incluir cansancio extremo, pechos sensibles e inflamados y malestar estomacal con o sin vómitos (náuseas matutinas).
- Pregunta a tu proveedor de cuidado de la salud acerca de tomar vitaminas prenatales a diario que tengan la cantidad recomendada de ácido fólico.
- Pregunta a tu proveedor de cuidado de la salud acerca de tomar un suplemento de hierro para asegurarte de obtener la cantidad necesaria.
- No consumas alcohol, tabaco u otras drogas durante el embarazo. No hay una cantidad ni un tipo ni un momento seguro para consumir alcohol durante el embarazo.
- Pregunta a tu proveedor de cuidado de la salud acerca de cómo evitar y/o reducir el riesgo de enfermedades de transmisión sexual (ETS), como sífilis, gonorrea y clamidia, ya que pueden afectar tu embarazo y causar efectos negativos a largo plazo en tu bebé.
- Habla con tu proveedor de cuidado de la salud sobre tus condiciones de vida, si tienes planes de mudarte o hacer renovaciones, especialmente si la casa a donde te vas a mudar o que vas a renovar fue construida antes de 1978 debido a los posibles riesgos de plomo. (Consulta la página 72).

Fecha/Hora de la próxima cita: _____

Lugar/Indicaciones especiales: _____

Visita prenatal

4-8 semanas de embarazo

Fecha: _____

Peso actual: _____

Peso ganado: _____

Presión arterial: _____

Ritmo cardíaco del bebé: _____

Análisis realizados: _____

Medicamentos que tomo en la actualidad y/o indicaciones: _____

Nuevos medicamentos recetados: _____

Preguntas: _____

Notas: _____

Cosas que debes saber: 4-8 semanas de embarazo

- Durante el primer trimestre puedes sentir antojos o asco por ciertas comidas, cambios de humor, mareos, estreñimiento (dificultad para evacuar el intestino) y ganas de orinar con frecuencia. Dile a tu proveedor de cuidado de la salud si tienes antojos o si consumes productos que no son alimentos.
- Si fumas, ¡deja de fumar! Fumar durante el embarazo aumenta el riesgo de tener un parto prematuro, parto de feto muerto, peso bajo al nacer y síndrome infantil de muerte súbita (SIDS, por sus siglas en inglés), la principal causa más prevenible de enfermedades y muerte en los bebés. (Consulta la página 44).
- Si estás listas para dejar de fumar, llama a la Línea directa de Missouri para dejar el tabaco al 800-QUIT-NOW (800-784-8669) para recibir orientación, información y referencias por teléfono gratuitas.
- Usar el cinturón de seguridad te protege a ti y a tu bebé cada vez que viajes en vehículos. ¡Abróchate el cinturón!
- Prepara una lista de tus antecedentes médicos para tu primera visita. Aprende sobre los antecedentes médicos de tu familia, ya que pueden ayudar a identificar posibles riesgos de enfermedades para ti y para tu bebé. (Consulta la página 12).
- Durante tu primera visita prenatal habla con el médico acerca de cualquier medicamento de venta libre o con receta que estés tomando, incluyendo suplementos nutricionales o de hierbas. Algunas medicinas y remedios caseros o a base de hierbas no son seguros durante el embarazo.
- Habla con tu proveedor de cuidado de la salud sobre tus responsabilidades y condiciones laborales; particularmente las precauciones relacionadas con levantar peso, la seguridad y la exposición a sustancias químicas como el plomo o a sustancias o gases tóxicos.

Fecha/Hora de la próxima cita: _____

Lugar/Indicaciones especiales: _____

Visita prenatal

8-12 semanas de embarazo

Fecha: _____

Peso actual: _____

Peso ganado: _____

Presión arterial: _____

Ritmo cardíaco del bebé: _____

Análisis realizados: _____

Medicamentos que tomo en la actualidad y/o indicaciones: _____

Nuevos medicamentos recetados: _____

Preguntas: _____

Notas: _____

Cosas que debes saber: 8-12 semanas de embarazo

- Los cambios hormonales y la presión por el útero que crece pueden causar síntomas adicionales como dolor de cabeza, acidez, aumento o pérdida de peso.
- A medida que tu cuerpo va cambiando es posible que necesites adaptar tu rutina diaria, como acostarte más temprano o comer porciones más pequeñas de comida con mayor frecuencia. La mayoría de estas molestias desaparecerán una vez que tu embarazo esté más avanzado.
- Evita el humo del cigarro. Las mujeres embarazadas que son fumadoras pasivas corren más riesgo de tener bebés con bajo peso al nacer.³
- Tu proveedor puede recomendarte algunas pruebas de rutina durante tu primera visita prenatal. Se recomiendan ciertas pruebas para todas las mujeres, como análisis de sangre para detectar anemia, tipo de sangre, VIH (consulta la página 46) y otros factores. Se pueden indicar otras pruebas según tu edad, antecedentes de salud personales o de tu familia, origen étnico o los resultados de otras pruebas de rutina que te hayas realizado.
- A la mayoría de las mujeres les resulta beneficioso mantenerse físicamente activas durante el embarazo. Pero si hace tiempo que no realizas ninguna actividad o tienes antecedentes de partos prematuros o ciertos problemas médicos, pregunta a tu proveedor de cuidado de la salud antes de comenzar con un programa de ejercicio.

Fecha/Hora de la próxima cita: _____

Lugar/Indicaciones especiales: _____

Visita prenatal

12-16 semanas de embarazo

Fecha: _____

Peso actual: _____

Peso ganado: _____

Presión arterial: _____

Ritmo cardíaco del bebé: _____

Análisis realizados: _____

Medicamentos que tomo en la actualidad y/o indicaciones: _____

Nuevos medicamentos recetados: _____

Preguntas: _____

Notas: _____

Cosas que debes saber: 12-16 semanas de embarazo

- Durante el segundo trimestre, los síntomas como las náuseas y el cansancio pueden ser menos frecuentes, pero a medida que tu abdomen se expande y tu cuerpo hace lugar para el bebé que crece, es posible que notes síntomas nuevos. Estos síntomas pueden incluir dolor en el cuerpo, como en la espalda, el abdomen, la ingle o los muslos. También pueden aparecer estrías en el abdomen, los pechos, los muslos o los glúteos. Es posible que la piel alrededor de los pezones se vuelva más oscura y que tengas secreción vaginal.
- En la visita de las 12 semanas (o alrededor de esa fecha), ¡es posible que puedas oír el latido del corazón de tu bebé! Podrás oírlo con un Doppler, una máquina especial que amplifica el sonido del latido del corazón de tu bebé para que puedas oírlo.
- Alimentarse adecuadamente y tener un aumento de peso saludable te ayudan a garantizar un buen estado de salud para ti y tu bebé durante todo el embarazo y durante la lactancia. Come una variedad de alimentos sanos. Elige frutas, verduras, granos integrales, alimentos ricos en calcio y alimentos con pocas grasas saturadas. (Consulta la página 31). Dile a tu proveedor de cuidado de la salud si tienes antojos o si consumes productos que no son alimentos.
- El Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por sus siglas en inglés) puede ayudar a las mujeres que cumplen con los requisitos a recibir los siguientes servicios: revisiones médicas, educación sobre nutrición, apoyo para la lactancia y referencias a cuidados de la salud. Se ofrecen alimentos suplementarios sin costo para las participantes. Consulta el mapa en <http://health.mo.gov/living/families/wic/> para ubicar la oficina de WIC más cercana a ti o llama a TEL-LINK al 800-TEL-LINK (800-835-5465).

Fecha/Hora de la próxima cita: _____

Lugar/Indicaciones especiales: _____

Visita prenatal

16-20 semanas de embarazo

Fecha: _____

Peso actual: _____

Peso ganado: _____

Presión arterial: _____

Ritmo cardíaco del bebé: _____

Análisis realizados: _____

Medicamentos que tomo en la actualidad y/o indicaciones: _____

Nuevos medicamentos recetados: _____

Preguntas: _____

Notas: _____

Cosas que debes saber: 16-20 semanas de embarazo

- A medida que aumenta la cantidad de células de pigmentación en tu piel, es posible que observes una línea oscura en la parte inferior del abdomen y zonas más oscuras en las mejillas, la frente, la nariz o el labio superior. Es común que aumente la pigmentación durante el embarazo.
- Durante el segundo trimestre es posible que te recomienden realizar varios exámenes o pruebas prenatales. Es posible que debas realizarte un análisis de sangre para detectar trastornos en el desarrollo o en los cromosomas. El ultrasonido puede evaluar el crecimiento, el desarrollo y posiblemente el sexo del bebé. Las pruebas de diagnóstico sirven para descartar o confirmar los resultados anormales obtenidos en los análisis de sangre o en el ultrasonido.
- Pregunta a tu médico acerca de las clases de parto que te ayuden a prepararte para el nacimiento de tu bebé. (Consulta la página 34).
- Comienza a pensar en la lactancia. La lactancia ofrece muchos beneficios para ti y para tu bebé. La leche materna es fácil de digerir y tiene anticuerpos que pueden proteger a tu bebé contra infecciones bacterianas y virales. Llama a TEL-LINK al 800-TEL-LINK (800-835-5465) para obtener más información. (Consulta la página 35).
- Generalmente la mamá comienza a sentir los movimientos de su bebé alrededor de las 20 semanas.

Fecha/Hora de la próxima cita: _____

Lugar/Indicaciones especiales: _____

Visita prenatal

20-24 semanas de embarazo

Fecha: _____

Peso actual: _____

Peso ganado: _____

Presión arterial: _____

Ritmo cardíaco del bebé: _____

Análisis realizados: _____

Medicamentos que tomo en la actualidad y/o indicaciones: _____

Nuevos medicamentos recetados: _____

Preguntas: _____

Notas: _____

Cosas que debes saber: 20-24 semanas de embarazo

- Es posible que notes cambios en tu cuerpo, como hinchazón en los tobillos, los dedos y la cara. Si notas una hinchazón repentina o excesiva o si aumentas de peso muy rápido, llama de inmediato a tu médico. Esto puede ser señal de preeclampsia.*
- Vacunas: Tener las vacunas adecuadas en el momento adecuado puede ayudar a mantenerlos sanos tanto a ti como a tu bebé. Es seguro y muy importante que las mujeres embarazadas reciban la vacuna inactivada contra la gripe. Una embarazada con gripe corre riesgos de padecer complicaciones graves y de ser internada en el hospital. Las mujeres deben recibir la vacuna para adultos contra el tétanos, la difteria y la tos ferina acelular (Tdap) en cada embarazo, sin importar si la recibieron anteriormente. Lo ideal es recibir la vacuna entre las 27 y las 36 semanas de embarazo (eficacia del 91% en recién nacidos hasta los 2 o 3 meses de edad para prevenir la tos ferina). Sin embargo, es posible recibir la vacuna en cualquier momento durante el embarazo. Si una mujer no recibió una dosis de la vacuna triple (Tdap) durante el embarazo, debe recibir una dosis de la vacuna inmediatamente después del parto. Habla con tu proveedor de cuidado de la salud.
- Durante el embarazo puedes sentir un dolor agudo en la pelvis causado por el estiramiento de los músculos y ligamentos alrededor del útero.
- Para obtener más información sobre el desarrollo infantil y la crianza, puedes llamar a ParentLink al 800-552-8522 o si quieres encontrar el programa de visitas al hogar más cercano a tu zona, llama a TEL-LINK al 800-TEL-LINK (800-835-5465). (Consulta la página 47).

*La preeclampsia es una enfermedad caracterizada por la presión arterial alta y proteína en la orina durante el embarazo, lo que puede causar convulsiones si no se trata de inmediato.

Fecha/Hora de las próximas citas: _____

Lugar/Indicaciones especiales: _____

Visita prenatal

24-28 semanas de embarazo

Fecha: _____

Peso actual: _____

Peso ganado: _____

Presión arterial: _____

Ritmo cardíaco del bebé: _____

Análisis realizados: _____

Medicamentos que tomo en la actualidad y/o indicaciones: _____

Nuevos medicamentos recetados: _____

Preguntas: _____

Notas: _____

Cosas que debes saber: 24-28 semanas de embarazo

- Durante este período puedes sentir picazón en el abdomen, las palmas de las manos y las plantas de los pies. Llama a tu médico si sientes náuseas, pérdida de apetito, vómitos, ictericia o cansancio junto con picazón. Pueden ser señales de problemas graves en el hígado.
- Debes sentir los movimientos de tu bebé con más frecuencia. A medida que tu bebé crece, es posible que veas la forma del codo o de la cabeza de tu bebé contra tu abdomen.
- El útero comienza a contraerse y es posible que sientas contracciones leves en la parte baja del abdomen y la ingle. Estas contracciones se conocen por el nombre de Braxton Hicks o contracciones falsas. Generalmente son leves e impredecibles. Comunícate con tu proveedor de cuidado de la salud si las contracciones se vuelven dolorosas o regulares. Esto puede ser señal de parto prematuro o de que necesitas asistencia médica.
- La depresión es una enfermedad real que puede afectar a las mujeres embarazadas y a las mujeres que acaban de dar a luz. Si lo necesitas, no dudes en pedir ayuda a familiares, amigos o profesionales. La clave para tratar la depresión es reconocer las señales y los síntomas y recibir un diagnóstico adecuado. Si piensas que puedes estar sufriendo depresión, habla de inmediato con tu proveedor de cuidados de la salud. (Consulta la página 56).
- Entre las 24 y las 28 semanas de embarazo, la mayoría de los proveedores de cuidado de la salud recomienda realizar un análisis de glucosa en la sangre, también llamado análisis de glucemia, para detectar la diabetes gestacional, una enfermedad caracterizada por altos niveles de azúcar en la sangre (glucosa) que algunas mujeres padecen durante el embarazo. (Consulta la página 33).
- Habla con tu proveedor de cuidado de la salud sobre recibir la vacuna Tdap y la vacuna contra la gripe (influenza).

Fecha/Hora de las próximas citas: _____

Lugar/Indicaciones especiales: _____

Visita prenatal

28-32 semanas de embarazo

Fecha: _____

Peso actual: _____

Peso ganado: _____

Presión arterial: _____

Ritmo cardíaco del bebé: _____

Análisis realizados: _____

Medicamentos que tomo en la actualidad y/o indicaciones: _____

Nuevos medicamentos recetados: _____

Preguntas: _____

Notas: _____

Cosas que debes saber: 28-32 semanas de embarazo

- Continuarás con algunas de las mismas molestias que tuviste en el segundo trimestre. Además, muchas mujeres notan que les resulta más difícil respirar y que tienen que ir al baño más seguido. Esto se debe a que el bebé está creciendo y hace más presión contra tus órganos.
- Los movimientos del bebé aumentan al punto que probablemente lo sientes todos los días. Además, estos movimientos se hacen cada vez más fuertes e intensos. (Consulta la página 34).
- Todavía pueden faltar varias semanas para el parto, pero no es demasiado pronto para comenzar a planificar la ida al hospital. Esto incluye saber cómo ponerte en contacto con la persona que te llevará al hospital. Además, considera otras alternativas si esa persona no está lo suficientemente cerca para llevarte y piensa en otras personas que puedan ayudarte.
- Si haces ejercicio, presta atención a tu cuerpo. Si te mareas, tienes dolor de cabeza, te falta el aliento, sientes dolor en el pecho o en el abdomen o notas sangrado vaginal, deja de hacer ejercicio. Si los síntomas continúan después de dejar de hacer ejercicio, llama a tu proveedor de cuidado de la salud.
- Habla con tu proveedor de cuidado de la salud sobre recibir la vacuna Tdap y la vacuna contra la gripe (influenza).
- Si no has recibido las vacunas contra la gripe y Tdap, no es demasiado tarde. Habla con tu proveedor de cuidado de la salud.

Fecha/Hora de las próximas citas: _____

Lugar/Indicaciones especiales: _____

Visita prenatal

32-34 semanas de embarazo

Fecha: _____

Peso actual: _____

Peso ganado: _____

Presión arterial: _____

Ritmo cardíaco del bebé: _____

Análisis realizados: _____

Medicamentos que tomo en la actualidad y/o indicaciones: _____

Nuevos medicamentos recetados: _____

Preguntas: _____

Notas: _____

Cosas que debes saber: 32-34 semanas de embarazo

- A medida que se acerca la fecha programada para el parto, notarás que tus pechos aumentan de tamaño para prepararse para la lactancia. En el tercer trimestre a algunas mujeres les comienza a salir calostro. (Consulta la página 36). Usa un sujetador con buen soporte y almohadillas para absorber cualquier secreción.
- Durante este período puedes notar hinchazón en los tobillos, los dedos de la manos y la cara. Si notas una hinchazón repentina o excesiva o si aumentas de peso muy rápido, llama de inmediato a tu médico. Esto puede ser señal de preeclampsia. (Consulta la página 20).
- El saco amniótico es la membrana que rodea al bebé y contiene el líquido amniótico. Esta membrana ayuda a proteger al bebé contra las infecciones. Generalmente se rompe justo antes de comenzar el parto, cuando comienza el trabajo de parto o durante el parto. Si rompes esta membrana, llama de inmediato a tu proveedor de cuidado de la salud.
- Contraer y relajar los músculos del piso pélvico, también conocidos como ejercicios de Kegel, te ayudará a fortalecer los músculos de la pelvis durante el embarazo y mejorar el control durante el trabajo de parto y el parto.
- Tú y tu bebé necesitan las calorías y la nutrición que ofrece una dieta sana. No dejes de comer ni te saltes comidas a medida que aumentas de peso.
- A medida que el bebé continúa creciendo, es posible que sientas dolor en la espalda debido a las hormonas del embarazo que causan la relajación de las articulaciones en la zona de la pelvis. Habla con tu proveedor si el dolor se hace más intenso.

Fecha/Hora de las próximas citas: _____

Lugar/Indicaciones especiales: _____

Visita prenatal

34-36 semanas de embarazo

Fecha: _____

Peso actual: _____

Peso ganado: _____

Presión arterial: _____

Ritmo cardíaco del bebé: _____

Análisis realizados: _____

Medicamentos que tomo en la actualidad y/o indicaciones: _____

Nuevos medicamentos recetados: _____

Preguntas: _____

Notas: _____

Cosas que debes saber: 34-36 semanas de embarazo

- Durante el último semestre es posible que se te salga un poco de orina al toser, estornudar o levantar algo. ¡No te preocupes! Esto se conoce como incontinencia por estrés y es normal porque a medida que el útero crece, ejerce más presión sobre la vejiga.
- Durante el tercer trimestre es posible que te hagan un análisis para detectar el Estreptococo del Grupo B (EGB) que se aloja en la vagina o el recto. Si el análisis da un resultado positivo, tu proveedor te recomendará tomar antibióticos durante el trabajo de parto para proteger a tu bebé contra esta bacteria.
- Ahora es el momento de fijar una cita para conocer al proveedor de cuidado de la salud para tu bebé. Es bueno conocer en persona al médico que cuidará de tu bebé antes de que nazca, muchos pediatras lo consideran positivo. Te da la oportunidad de hablar sobre temas importantes con este nuevo médico.

Fecha/Hora de las próximas citas: _____

Lugar/Indicaciones especiales: _____

Visita prenatal

37 semanas de embarazo

Fecha: _____

Peso actual: _____

Peso ganado: _____

Presión arterial: _____

Ritmo cardíaco del bebé: _____

Análisis realizados: _____

Medicamentos que tomo en la actualidad y/o indicaciones: _____

Nuevos medicamentos recetados: _____

Preguntas: _____

Notas: _____

Cosas que debes saber: 37 semanas de embarazo

- Es posible que tengas dificultad para dormir y que el ombligo te salte hacia afuera.
- Tu bebé continúa creciendo y aumentando de peso, incluso durante estas últimas semanas. Generalmente, a estas alturas la cabeza del bebé ya está en posición boca abajo contra la pelvis.
- A medida que se acerca la fecha del parto, las visitas prenatales pueden incluir exámenes pélvicos para ayudar a tu proveedor a establecer la posición del bebé y detectar cambios en el cuello del útero.
- Las contracciones verdaderas tienen un patrón regular, duran más de 30 segundos al principio y se hacen cada vez más fuertes y seguidas. Si comienzas a notar señales de trabajo de parto, pregunta a tu proveedor de cuidado de la salud.
- Si es posible, haz una visita e insíbete en el hospital unas semanas antes de la fecha programada del parto. Infórmate sobre el lugar al que debes ir y lo que debes hacer una vez que estés allí.
- Para estar lista para el parto, prepara las bolsas que llevarás al hospital, completa los formularios del seguro médico, guarda las tarjetas de la compañía de seguros y asegúrate de arreglar todos los demás detalles importantes.

Fecha/Hora de las próximas citas: _____

Lugar/Indicaciones especiales: _____

Visita prenatal

38 semanas de embarazo

Fecha: _____

Peso actual: _____

Peso ganado: _____

Presión arterial: _____

Ritmo cardíaco del bebé: _____

Análisis realizados: _____

Medicamentos que tomo en la actualidad y/o indicaciones: _____

Nuevos medicamentos recetados: _____

Preguntas: _____

Notas: _____

Cosas que debes saber: 38 semanas de embarazo

- Algunos cambios que puedes notar en el tercer trimestre incluyen la "bajada" del bebé o que lo sientes moverse en la parte baja de tu abdomen. Muchas mujeres sienten molestias durante las últimas semanas del embarazo porque su útero está muy grande.
- Come refrigerios pequeños a lo largo del día para mantener tu nivel de energía y ayudar a evitar la acidez.
- Piensa en las cosas que te gustaría llevar al hospital, como ropa, revistas, cámara de fotos, celular y cargador. Ten todo listo y empacado.
- Tu bebé necesitará muchas cosas cuando salga del hospital para venir a casa. Una de las cosas más importantes que le comprarás a tu bebé es la silla de seguridad para el automóvil. Elige una lo antes posible, así la tendrás lista cuando tu bebé nazca. Otros artículos importantes que debes considerar comprar son la cuna, pañales, camisetas, batas que se abren en la parte inferior, pijamas que cubren los pies, calcetines, baberos, gorro, una cobija suave y caliente, overoles cortos o largos y toallas. (Consulta la página 38).
- Si decides tener un ayudante durante el parto, esta persona puede resultar muy valiosa. Habla con alguien con anticipación, no esperes al último minuto. Dale tiempo a la persona para prepararse para la experiencia y asegúrate de que pueda acompañarte el día del parto.

Fecha/Hora de las próximas citas: _____

Lugar/Indicaciones especiales: _____

Visita prenatal

39 semanas de embarazo

Fecha: _____

Peso actual: _____

Peso ganado: _____

Presión arterial: _____

Ritmo cardíaco del bebé: _____

Análisis realizados: _____

Medicamentos que tomo en la actualidad y/o indicaciones: _____

Nuevos medicamentos recetados: _____

Preguntas: _____

Notas: _____

Cosas que debes saber: 39 semanas de embarazo

- No es inusual que a estas alturas te sientas incómoda y gigantesca. Tu útero cubre toda la pelvis y la mayor parte del abdomen. Ha empujado a todo lo demás para tener más lugar.
- Tu bebé continúa aumentando de peso. No tiene mucho espacio para moverse. Todos los órganos ya están desarrollados. El último órgano que queda por madurar son los pulmones.
- Tener un bebé es una experiencia personal. Comienza a pensar en quién te gustaría que esté contigo en la sala de parto.
- Tu útero debe contraerse mucho para que tu bebé pueda nacer. El trabajo de parto puede ser doloroso. Desafortunadamente no es posible tener una idea de cómo será tu trabajo de parto hasta que comience. Habla con tu proveedor de cuidado de la salud e infórmate con anticipación sobre las opciones disponibles para controlar el dolor.
- Si optaste por la lactancia, habla con una consultora de lactancia antes del parto. Mantén una buena nutrición y continúa comiendo varios tipos de alimentos sanos.

Fecha/Hora de las próximas citas: _____

Lugar/Indicaciones especiales: _____

Visita prenatal

40 semanas de embarazo

Fecha: _____

Peso actual: _____

Peso ganado: _____

Presión arterial: _____

Ritmo cardíaco del bebé: _____

Análisis realizados: _____

Medicamentos que tomo en la actualidad y/o indicaciones: _____

Nuevos medicamentos recetados: _____

Preguntas: _____

Notas: _____

Cosas que debes saber: 40 semanas de embarazo

- Tu bebé ha alcanzado el desarrollo completo a esta altura. Si indicaste con precisión la fecha de tu última menstruación y la fecha de parto está programada para esta semana, tu bebé nacerá muy pronto. Sin embargo, es útil tener en cuenta que solo el cinco por ciento de todos los bebés nacen en la fecha programada del parto. No te frustres si en la fecha de tu parto no pasa nada. ¡Tu bebé nacerá muy pronto!
- Pregunta a tu proveedor de cuidado de la salud acerca de cómo prepararte para ir al hospital; tu proveedor puede darte instrucciones específicas.
- Decide con anticipación a quién quieres llamar después de que nazca tu bebé. Lleva una lista con los nombres y teléfonos de estas personas.
- En el momento de la admisión al hospital, informa al personal médico si piensas optar por la lactancia.
- Además, si tienes factores de riesgo de VIH/ETS y hepatitis (consulta la página 46), tu proveedor de cuidados de la salud puede realizar o repetir algunos análisis previos al parto para asegurarse de tomar todas las medidas necesarias para evitar la transmisión de VIH, ETS o hepatitis de la madre al bebé. También es importante conocer tu estado de VIH antes de comenzar con la lactancia, ya que el VIH puede transmitirse a través de la leche materna.

Fecha/Hora de las próximas citas: _____

Lugar/Indicaciones especiales: _____

Aumento de peso durante el embarazo

Sin importar tu peso antes de quedar embarazada, es importante comer bien durante el embarazo. El peso que ganas se distribuye por todo tu cuerpo. Para la mayoría de las mujeres un aumento de peso saludable varía entre las 25 y las 35 libras. Aumentar de peso muy poco o demasiado puede causar problemas de la salud para la mamá y el bebé. ¿Cómo se distribuye el peso?

Bebé	8 lbs
Placenta	2-3 lbs
Líquido amniótico	2-3 lbs
Tejido del pecho	2-3 lbs
Suministro de sangre	4 lbs
Grasa acumulada para el parto y la lactancia	5-9 lb
Útero agrandado	2-5 lb
Total	25-35 lb

Durante los primeros tres meses (primer trimestre) es normal que la mayoría de las mujeres aumente entre 2 y 4 libras. Debes aumentar de peso en forma estable a lo largo del segundo y tercer trimestre. La mayoría de las mujeres debe aumentar entre 3 y 4 libras por mes durante este período. ¡El embarazo no es un momento para intentar bajar de peso!

La cantidad de peso que debes aumentar durante el embarazo depende de tu peso antes de quedar embarazada. Según tu peso antes del embarazo, puedes calcular el Índice de Masa Corporal (IMC) para determinar si tienes un peso inferior a lo normal, un peso normal, sobrepeso u obesidad. Usa la calculadora electrónica en: https://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/adult_bmi/english_bmi_calculator/bmi_calculator.html para calcular tu índice de masa corporal o usa esta fórmula:

- $IMC = (\text{peso en libras}) \times 703 \text{ dividido por la altura en pulgadas al cuadrado.}$
- Luego identifica el aumento de peso recomendando para ti en la tabla de la próxima página.

Categoría de peso

<i>Altura (sin zapatos)</i>		<i>Peso en libras (con ropa liviana)</i>			
Pies	Pulgadas	Inferior a lo normal	Normal	Sobrepeso	Obesidad
4	10	90 o menos	91-115	119-138	143 o más
4	11	93 o menos	94-119	124-143	148 o más
5	0	96 o menos	97-123	128-148	153 o más
5	1	99 o menos	100-127	132-153	158 o más
5	2	103 o menos	104-131	136-158	164 o más
5	3	106 o menos	107-135	141-163	169 o más
5	4	109 o menos	110-140	145-169	174 o más
5	5	113 o menos	114-144	150-174	180 o más
5	6	117 o menos	118-148	155-179	186 o más
5	7	120 o menos	121-153	159-185	191 o más
5	8	124 o menos	125-158	164-190	197 o más
5	9	127 o menos	128-162	169-196	203 o más
5	10	131 o menos	132-167	174-202	209 o más
5	11	135 o menos	136-172	179-208	215 o más
6	0	139 o menos	140-177	184-213	221 o más

Determina la categoría de tu peso según tu peso antes del embarazo.

Fuente: National Institutes of Health (NIH), 2013

Aumento de peso recomendado para mujeres embarazadas

Después de determinar la categoría de tu peso o tu IMC, usa esta tabla para saber el aumento de peso recomendado para ti.

Categoría de peso	IMC antes del embarazo	Rango en libras	Rango en kilos
Inferior a lo normal	Menos de 18.5	28-40	12.5-18
Peso normal	18.5-24.9	25-35	11.5-16
Sobrepeso	25.0-29.9	15-25	7-11.5
Obesidad (incluye todas las clases)	Mayor de o igual a 30	11-20	5-9

Embarazo múltiple

- En el caso de gemelos, una mujer de peso normal debe aumentar entre 37 y 54 libras, una mujer con sobrepeso debe aumentar entre 31 y 50 libras, y una mujer obesa debe aumentar entre 25 y 42 libras. Se recomienda aumentar 1.5 libras por semana durante el segundo y el tercer trimestre.
- No hay suficientes datos para determinar la cantidad de peso que debe aumentar una mujer embarazada de trillizos o más. Habla con tu médico sobre el aumento de peso que puedes esperar.
- El Índice de Masa Corporal (IMC) se calcula según el peso y la altura de la persona. Es un indicador confiable de la grasa corporal de la mayoría de las personas y se usa para detectar las categorías de peso que puedan causar problemas de salud.

$$\text{IMC} = \frac{(\text{peso en libras} \times 703)}{\text{altura en pulgadas al cuadrado}}$$

Fuente: Colegio de Obstetras y Ginecólogos de los EE. UU. (ACOG, por sus siglas en inglés), 2013, Confirmado en 2016



Lineamientos para comer sanamente

Comer sano cuando estás embarazada es una de las mejores cosas que puedes hacer. Los alimentos que comes son la fuente principal de nutrientes para tu bebé y le dan el combustible necesario para crecer. Las cantidades recomendadas de alimentos por día para una ingesta promedio de 2,000 calorías son:

- **Frutas** – 2 tazas. Llena la mitad de tu plato con frutas y verduras. La mayoría de las frutas deben ser frescas, enlatadas, congeladas o frutas secas, en vez de jugo. Consumir una buena fuente de vitamina C a diario ayudará a tu cuerpo a absorber el hierro de los alimentos y las vitaminas.
- **Verduras** – 2 1/2 tazas. Al igual que las frutas, muchas verduras también son ricas en vitamina C y ayudarán a absorber el hierro. Todas las semanas deberás comer verduras de los diferentes cinco subgrupos: verdes, rojas y anaranjadas, frijoles y chícharos, almidón y otras verduras (como lechuga "redonda", ejotes y cebollas).
- **Granos** – 6 onzas. Por lo menos la mitad de los granos deben ser integrales ya que contienen más nutrientes y fibras que los granos refinados. Algunos granos integrales son: bulgur, harina de avena, quinoa, copos de avena, arroz integral o silvestre, cebada integral, centeno integral y trigo integral.
- **Proteína** – 5 1/2 onzas. Elige varios tipos de proteínas, entre las que se incluyen mariscos, carne magra de res y de pollo, huevos, frijoles y chícharos, productos de soya y nueces y semillas sin sal. Sustituye las proteínas con alto contenido de grasas sólidas por opciones con menos grasas sólidas y calorías. Debido al contenido de mercurio de metilo, limita la cantidad de atún blanco (albacora) a 6 onzas por semana y no comas los siguientes cuatro tipos de pescado mientras estés embarazada: blanquillos, tiburón, pez espada y caballa real.
- **Lácteos** – 3 tazas. Elige más leche o yogur con bajo contenido de grasa o sin grasa reforzado con vitamina D y menos quesos.
- Vitamina prenatal con 400 mcg de ácido fólico y otros suplementos de minerales, según te indique tu proveedor.

Mantente hidratada tomando bastantes líquidos. El agua es la mejor opción. Intenta tomar ocho vasos de 8 onzas al día.

Plan para una alimentación sana

The Dietary Guidelines for Americans (Lineamientos de Alimentación para los Estadounidenses) se enfoca en patrones para una alimentación sana para todos los grupos de personas. Puedes leer más en <https://health.gov/dietaryguidelines/>. Un patrón de alimentación sana limita la ingesta de sodio, grasas sólidas, azúcares agregados y granos refinados, y enfatiza las comidas y las bebidas ricas en nutrientes, tales como: verduras, frutas, granos enteros, leche y productos lácteos descremados o bajos en grasa, mariscos, carnes magras y aves, huevos, frijoles, chícharos, nueves y semillas. Si comes de manera saludable durante un período largo de tiempo, esto te ayudará a mantener un peso saludable.

No olvides mantener los alimentos seguros para evitar enfermedades causadas por los alimentos. Sigue estos cuatro principios básicos para mantener los alimentos seguros: limpia, separa, cocina y enfría. Debes evitar algunos alimentos durante el embarazo, incluyendo los alimentos que no están pasteurizados, como la leche cruda o el queso preparado con leche cruda.

No hay un nivel de seguridad para el consumo de alcohol durante el embarazo.

Habla con tu proveedor de cuidado de la salud acerca de tomar las vitaminas prenatales, los problemas con las náuseas, los vómitos, la acidez, la indigestión y el estreñimiento, el aumento de peso, los suplementos alimenticios, el alcohol, los medicamentos con receta médica o de venta libre, las drogas ilegales y el cigarro.

El Programa WIC ofrece servicios a mujeres embarazadas, nuevas mamás, bebés y niños hasta que cumplen los cinco años, según el riesgo de alimentación y su nivel de ingresos. Los servicios WIC incluyen revisiones de salud/nutrición, educación y orientación sobre la nutrición, ayuda con la lactancia, referencias a otros programas y cheques para comprar alimentos nutritivos para complementar la alimentación de las mujeres, bebés y niños que cumplan con los requisitos.

Consulta el mapa en <http://health.mo.gov/living/families/wic/> para ubicar la oficina de WIC más cercana a ti o llama a TEL-LINK al 800-TEL-LINK (800-835-5465).

Embarazo y salud oral

Los buenos hábitos de salud oral no solo previenen problemas orales durante el embarazo sino que también afectan la salud de tu bebé por nacer. Los dientes de tu bebé comienzan a desarrollarse entre el tercer y el sexto mes de embarazo, por lo tanto, es importante que recibas la cantidad suficiente de nutrientes, especialmente calcio, proteína, fósforo y vitaminas A, C y D.

Durante el embarazo el nivel de hormonas de tu cuerpo aumenta considerablemente. La gingivitis, una enfermedad especialmente común durante el segundo al octavo mes de embarazo, puede causar encías rojas, inflamadas o sensibles que sangran al cepillarte los dientes. Esta sensibilidad es una reacción exagerada a la placa y se debe al aumento en el nivel de progesterona en tu organismo. Tu dentista puede recomendar que te cepilles los dientes con más frecuencia durante el segundo trimestre y el comienzo del tercero.

Cepillarte dos veces al día y usar el hilo dental una vez es particularmente importante para mantener tu rutina, ya que los malos hábitos durante el embarazo se han asociado con parto prematuro, limitado crecimiento intrauterino, diabetes gestacional y preeclampsia, <http://www.mouthhealthy.org/en/pregnancy>. La enfermedad de las encías (Periodontitis) puede estar relacionada con el parto prematuro y el bajo peso al nacer, <http://www.aafp.org/afp/2008/0415/p1139.html>.

Ir a una revisión durante el embarazo es seguro y es importante para tu salud dental. No solo puedes recibir las limpiezas y procedimientos como empaste de caries antes de que tu bebé nazca, sino que tu dentista te puede ayudar con cualquier síntoma dental relacionado con el embarazo que puedas tener, <http://www.mouthhealthy.org/en/pregnancy/concerns>.

Para evitar las caries dentales y la enfermedad periodontal, cepíllate bien los dientes dos veces al día con pasta dental con fluoruro para quitar la placa. Usa el hilo dental todos los días.



Diabetes gestacional

Cuando el nivel de azúcar en la sangre de una mujer aumenta durante el embarazo, esto se conoce como Diabetes Mellitus Gestacional (DMG). La Diabetes Mellitus Gestacional generalmente se detecta entre las 24 y las 28 semanas de embarazo. Cuando una mujer embarazada tiene DMG, su cuerpo no puede usar los azúcares y los almidones que ingiere en los alimentos para producir energía. Esto tiene como resultado una cantidad adicional de azúcar en la sangre. Muchas mujeres no presentan ningún síntoma, pero algunas pueden notar el deseo de orinar con más frecuencia (lo que es común durante el embarazo) o tener más sed o hambre. Cualquier mujer embarazada puede desarrollar diabetes gestacional, pero las que corren mayor riesgo presentan las siguientes características:

- antecedentes de tu familia de diabetes
- haber tenido diabetes gestacional anteriormente
- tener sobrepeso u obesidad
- hispanas
- afroamericanas
- indígenas americanas
- indígenas de Alaska
- asiáticas

Si la DMG no se controla, puede causar que el bebé sea muy grande (más de 9 libras), lo que puede generar complicaciones durante el parto vaginal, provocar un nivel de azúcar inestable después del parto y/o aumentar el riesgo del bebé de tener sobrepeso u obesidad durante la infancia o la adolescencia. Si el bebé es grande puede ser necesario hacer una cesárea o la recuperación puede llevar más tiempo después del parto. Las mujeres con DMG también pueden desarrollar preeclampsia (consulta la página 20) y a veces después del parto la diabetes se convierte en Diabetes Tipo 2.

Es importante que durante el embarazo mantengas el nivel de azúcar en la sangre bajo control:

- Visita regularmente a tu proveedor de cuidado de la salud (esto puede ayudar a detectar los problemas en forma temprana).
- Come alimentos saludables y mantente activa. Colabora con una dietista o un educador sobre la diabetes para diseñar un plan de comidas y saber qué comer para mantener el nivel de azúcar en la sangre bajo control.
- Mantente activa. Haz ejercicio en forma regular antes, durante y después del embarazo. Una buena meta es realizar una caminata a paso rápido, 30 minutos al día, 5 días a la semana, si tu proveedor de cuidado de la salud está de acuerdo.
- Sigue los consejos de tu proveedor de cuidado de la salud y toma los medicamentos según las indicaciones.
- Comprueba regularmente tu nivel de azúcar en la sangre según te indique tu proveedor de cuidado de la salud y en cualquier momento que notes algún síntoma. Asegúrate de saber lo que significa el nivel de azúcar en la sangre.
- Toma medidas de inmediato para remediar el nivel bajo de azúcar en la sangre. Siempre lleva contigo una fuente rápida de azúcar como un caramelo duro o una tableta de glucosa. Usa el brazaletes de alerta médica para diabéticos.

La diabetes gestacional desaparece después del embarazo pero a veces permanece como Diabetes Tipo 2. Asegúrate de visitar a tu proveedor de cuidado de la salud después de las seis semanas del parto y realiza un análisis del nivel de azúcar en la sangre como seguimiento. Visita regularmente al proveedor de cuidado de la salud y hazte realizar el análisis del nivel de azúcar en la sangre todos los años.

Comer sanamente, bajar de peso y realizar ejercicio en forma regular pueden ayudarte a retrasar o prevenir la Diabetes Tipo 2 en el futuro. Habla con tu proveedor de cuidado de la salud para obtener más información.

Cómo contar las pataditas del bebé

Los bebés sanos son generalmente activos y la actividad de tu bebé puede ayudarte a saber cómo está tu bebé. Si bien los bebés por nacer duermen durante períodos cortos de tiempo, también patean, ruedan, giran y se dan vuelta. En general notarás al menos 10 movimientos de un bebé sano en un período de dos horas.

Las mamás comienzan generalmente a sentir los movimientos de su bebé entre las 18 y las 25 semanas del embarazo, aunque durante varias de estas semanas las mamás primerizas quizás no estén seguras de lo que están sintiendo. Los proveedores de cuidado de la salud generalmente recomiendan que las mamás comiencen a contar las pataditas del bebé alrededor del séptimo mes o aproximadamente a las 28 semanas de embarazo. Si prestas atención a los movimientos de tu bebé sabrás cuándo está más activo y qué situaciones parecen aumentar su actividad.

Hay varias maneras de contar los movimientos de tu bebé (la cantidad de pataditas que da el bebé), pero comienza poniéndote en una postura cómoda y eligiendo un momento del día en que tu bebé esté generalmente activo. Antes de comenzar a contar las pataditas de tu bebé anota el día y la hora y cuenta hasta que tu bebé se haya movido 10 veces. Vuelve a anotar la hora después de que tu bebé se haya movido 10 veces. Si no sientes ningún movimiento, intenta despertar al bebé tomando un vaso de jugo o dando una caminata durante varios minutos. Llama a tu proveedor de cuidado de la salud si tu bebé no se movió 10 veces en dos horas o si notas un descenso importante en la actividad de tu bebé.

Puedes descargar una aplicación gratuita para ayudarte a contar las pataditas del bebé. Visita www.countthekicks.org.

Clases prenatales

Las clases prenatales incluyen clases donde los padres que esperan un bebé aprenden sobre temas como el parto, la lactancia, la crianza de los hijos, la preparación de los hermanos, los masajes para el bebé, la reanimación cardiopulmonar infantil (RCP) y las visitas al hospital o centro de maternidad. Las clases prenatales son una excelente manera de ayudar a preparar a los padres para el trabajo de parto, el nacimiento y el cuidado del recién nacido. Los conocimientos que se brindan en estas clases también pueden ayudar a los padres a comunicarse mejor con su proveedor de cuidado de la salud.

Hay diversos tipos de clases de parto, aunque generalmente todas ofrecen información a los padres sobre el trabajo de parto, el parto y el posparto, además de alternativas sin medicamentos para controlar el dolor durante el parto, como la relajación y la respiración. La mayoría de los padres que esperan un bebé comienzan las clases de parto alrededor de los siete meses de embarazo. La mamá embarazada debe elegir una persona de apoyo que la acompañe a las clases, que puede ser el papá del bebé o alguien que pueda ofrecerle apoyo durante el trabajo de parto y el nacimiento.

Además de las clases de parto, los hospitales o centros de maternidad generalmente también ofrecen clases especiales sobre lactancia, preparación de los hermanos y cursos de reanimación cardiopulmonar (RCP) infantil. Los padres que esperan un bebé deben comunicarse con su proveedor de cuidado de la salud o el centro de maternidad para obtener más información sobre las clases que se ofrecen.

Si las clases prenatales no incluyen una visita al hospital o centro de maternidad, es buena idea llamar al hospital o al centro de maternidad para coordinar una visita. Algunas preguntas que las mamás que esperan un bebé pueden hacer durante la visita son:

- ¿Podré entrar en trabajo de parto y dar a luz en la misma habitación?
- ¿Cuántas personas pueden acompañarme en la sala de parto?
- ¿Se permite a los hermanos del bebé estar en la sala de parto?
- ¿Cuál es la política para las visitas?

La lactancia un regalo de mamá

La lactancia es uno de los mejores regalos que puedes darle a tu bebé. La leche materna es el alimento perfecto para tu bebé; es fácil de digerir y es capaz de cubrir las necesidades cambiantes de tu bebé. La Academia de Pediatría de los EE. UU. (AAP, por sus siglas en inglés) recomienda que los bebés se alimenten solo con leche materna hasta que cumplan 6 meses de vida. No es necesario complementar con otros alimentos ni bebidas. La AAP también recomienda que la lactancia continúe durante al menos un año o más, según el deseo tuyo y de tu bebé.

La leche materna ayuda a tu bebé a mantenerse sano dándole protección contra enfermedades e infecciones. Los bebés que se alimentan con leche materna sufren menos resfriados, infecciones al oído, diarrea y alergias. Como la leche materna es muy fácil de digerir, tu bebé estará menos estreñido y tendrá menos cólicos. También tendrá menos probabilidad de sobrepeso en la vida. La lactancia junto con las prácticas seguras para dormir reducen el riesgo del síndrome infantil de muerte súbita (SIDS, por sus siglas en inglés).

La lactancia también te ayuda a establecer un vínculo con tu bebé. Colocar a tu bebé cerca del pecho y en contacto piel con piel ayudará a tu bebé a sentirse seguro y facilitará la lactancia. Al mantener a tu bebé cerca de ti, comprenderás mejor sus necesidades. Es un buen momento para relajarte y conocer a tu bebé.

¡La lactancia también es buena para las mamás! Te ayuda a recuperarte más rápido y puede ayudarte a perder el peso que aumentaste durante el embarazo. También ayuda a mantener los huesos sanos y a reducir el riesgo de cáncer de mama, de útero y de ovarios. La leche materna está disponible en cualquier momento y en cualquier lugar y es gratuita. También es más fácil para alimentar a tu bebé durante la noche. Los pañales sucios no olerán tan mal y las regurgitadas no mancharán la ropa. La lactancia es excelente para el medio ambiente. No necesitas biberones, chupones ni recipientes, ni tampoco debes lavar ni calentar nada.

Pregunta a tu proveedor de cuidado de la salud acerca de suplementos de vitamina D para tu bebé. ¡La lactancia es el mejor regalo que puedes darle a tu bebé y a ti! (Consulta la página 67).

Plan de lactancia

Es importante hablar con tu pareja y con el médico antes del parto si decides lactar a tu bebé. Estas son algunas cosas que debes hablar para que tu familia y el proveedor de cuidado de la salud sepan cuál sería tu experiencia ideal en el hospital y tus metas para la alimentación de tu bebé.

Hazle saber a tu proveedor de cuidado de la salud que deseas:

- Comenzar con la lactancia dentro de la primera hora después del parto y no obligar a tu bebé a alimentarse si no da señales de estar listo.
- Poner a tu bebé en contacto piel con piel inmediatamente después del parto. Mantener a tu bebé en contacto piel con piel todo el tiempo que sea posible mientras estés en el hospital. Esto mantiene a tu bebé calentito y seguro.
- Alimentar a tu bebé exclusivamente con leche materna y no permitir que le den ningún tipo de fórmula sin hablar primero contigo o con tu pareja.
- Dar únicamente leche materna porque mantiene tu producción de leche y te da a ti y a tu bebé tiempo para aprender sobre la lactancia.
- Compartir la habitación con tu bebé. Si mantienes a tu bebé en la habitación durante todo el día y la noche aprenderás a reconocer las señales cuando tu bebé tiene hambre.
- Alimentar a demanda, cuando quiera el bebé. Cuando tu bebé busca el pecho, hace sonidos de chupar o se lleva el puño en la boca son señales para alimentarlo.
- Aceptar ayuda con la lactancia cuando la necesites. El personal del hospital puede ayudarte a reconocer si el bebé se prende bien al pecho y enseñarte a hacer las correcciones necesarias.
- Obtener información de contacto para recibir apoyo con la lactancia si necesitas ayuda después de irte del hospital.

Cómo comenzar con una buena lactancia

Para comenzar con una buena lactancia, mantén a tu bebé en contacto piel con piel y ponlo al pecho durante la primera hora después del parto. El primer tipo de leche que tu cuerpo produce se llama calostro. Es un líquido espeso y de color amarillo que protege a tu bebé de las enfermedades. A los pocos días verás que tu leche comienza a ser más líquida y ligera. A medida que la leche materna va cambiando, también cambiará el color de la popó de tu bebé. Durante los primeros días la popó de tu bebé será espesa, pegajosa y de color negro, pero después de los cinco días de vida, se volverá líquida y de color amarillo mostaza. Al sexto día deberías cambiar seis o más pañales mojados y entre dos y cinco pañales con popó suelta de color amarilla por día.

Los bebés deben alimentarse siempre que den señales de tener hambre, como al hacer ruidos de que está chupando o llevarse el puño a la boca. Alimenta a tu bebé de 8 a 12 veces o más durante un período de 24 horas. Es normal que tu bebé pierda algunas onzas después del parto, pero debe dejar de perder peso una vez que aumenta tu producción de leche. Tu bebé debe recuperar su peso al nacer entre los 10 y 14 días después del parto. Despierta a tu bebé durante la noche si duerme más de cuatro horas corridas durante las primeras dos semanas. Esto es importante para establecer una buena producción de leche y también ayuda a tu bebé a ganar el peso que perdió después del parto. Cuanto más alimentos a tu bebé, más leche producirás.

Deja que tu bebé decida cuánto tiempo amamantar. Una vez que tu bebé haya amamantado lo suficiente de un pecho, o notas que se detiene o deja de prenderse, haz eructar a tu bebé y luego dale el otro pecho para ver si todavía tiene hambre. Debes oír o ver a tu bebé tragar mientras amamanta. La lactancia no debe resultar dolorosa. Si sientes molestias, pide ayuda.

Cuando cargues a tu bebé para amamantarlo, siéntate o acuéstate en una posición cómoda y usa almohadas para apoyar tus brazos o tu cuerpo, según sea necesario. Reclínate y coloca a tu bebé mirando hacia ti. La cabeza de tu bebé no debe estar girada. La posición sentada y semi-reclinada puede ser más cómoda. Coloca la pancita de tu bebé contra tu cuerpo y deja que la gravedad lo acerque a ti. Apoya tu pecho si es necesario. En una posición medio reclinada es posible que no sea necesario sostener el pecho. Acerca a tu bebé para evitar que jale del pezón. Rompe la succión con uno de tus dedos antes de retirar al bebé del pecho.

Si tienes alguna inquietud o pregunta sobre la lactancia, comunícate de inmediato con tu proveedor de cuidado de la salud o con una consultora en lactancia. Recuerda que la leche materna es todo lo que tu bebé necesita hasta los seis meses de edad.



Por qué programar un parto temprano puede ser un problema

Los expertos están descubriendo que programar un parto temprano por motivos no médicos puede causar problemas tanto para la mamá como para el bebé. El Colegio de Obstetricia y Ginecología de los EE. UU. y otros grupos de obstetras recomiendan no realizar una cesárea o inducir el parto de manera opcional antes de las 39 semanas de gestación, a menos que se indique por motivos médicos.⁴ Algunas de las razones son:

- La fecha programada de parto puede no ser exacta. A veces es difícil determinar el momento preciso en que quedaste embarazada. Si se te programa para inducir el trabajo de parto o tienes una cesárea demasiado pronto, tu bebé puede tener problemas.
- Es posible que inducir el trabajo de parto con mucha anticipación no funcione. Quizás tu útero no está preparado para la inducción y tu bebé no está lo suficientemente maduro para nacer. Si esto sucede, es posible que necesites una cesárea.
- A los bebés que nacen más temprano, entre las 34 y las 36 semanas se les llama "bebés prematuros tardíos". Estos bebés pueden parecer inicialmente sanos y ser considerablemente más grandes que los bebés prematuros, pero igual pueden sufrir problemas respiratorios, ictericia, dificultades para alimentarse, nivel bajo de azúcar en la sangre, temperatura corporal inestable y otros problemas médicos. Las pruebas clínicas indican que un bebé por nacer alcanza un punto muy importante en el desarrollo y crecimiento de sus órganos entre las 37 y 39 semanas. Los pulmones y el cerebro son los últimos órganos en madurar completamente. El cerebro de tu bebé a las 35 semanas pesa solo dos tercios del peso que tendrá entre las 39 y 40 semanas. Si tu bebé nace antes de alcanzar estas semanas tan importantes, puede sufrir consecuencias médicas considerables y tener necesidades especiales inesperadas.
- Con frecuencia se dice "las cosas buenas llegan a los que saben esperar". Esto es especialmente cierto para los bebés. Cada semana en el útero hace una gran diferencia en el desarrollo y la salud del bebé.

Cómo prepararte para mantener a tu bebé seguro

No hay nada más importante que mantener a tu bebé seguro. Los bebés pueden pasar hasta 16 horas del día durmiendo. Hay bebés que mueren accidentalmente mientras duermen ahogados por asfixia, por quedar apretados o atrapados debajo de una persona en un lugar inadecuado para que los bebés duerman y por el síndrome infantil de muerte súbita (SIDS, por sus siglas en inglés). La manera más segura para que tu bebé duerma es SOLO, BOCA ARRIBA y EN UNA CUNA. Puedes reducir el riesgo de asfixia y de SIDS al proporcionarle un ambiente seguro para dormir.

- Para mantener a los bebés seguros mientras duermen, la Academia de Pediatría de los EE. UU. (AAP, por sus siglas en inglés) recomienda que coloques a tu bebé boca arriba cada vez que va a dormir, tanto de noche como durante las siestas. Dormir de lado no es seguro y no se recomienda.
- Usa una cuna, un moisés o una cuna portátil con un colchón firme y una sábana ajustable.
- Retira de la cuna toda la ropa de cama suelta, las cobijas y los juguetes. Estos objetos pueden causar asfixia.
- Lo ideal es que los bebés duerman en la habitación de los padres (pero no en la cama de los padres) durante el primer año de vida, pero por lo menos, durante los primeros seis meses. Esto puede reducir el riesgo de SIDS hasta en un 50%.
- No pongas al bebé sobre un colchón blando, cama de agua, sofá, silla, almohada, edredón ni en una cama para adultos. ¡NO DUERMAS CON TU BEBÉ!
- Si necesita más calor, viste al bebé con un saco de dormir o un pijama que cubra los pies en vez de usar una cobija.
- Para reducir el riesgo de SIDS, puedes usar un chupete cuando acuestes a dormir a tu bebé, pero no se lo vuelvas a poner una vez que se haya dormido. Las madres que optan por la lactancia deben esperar aproximadamente un mes o hasta que la lactancia esté bien establecida antes de darle el chupete al bebé.

Asegúrate de que las demás personas a cargo de tu bebé estén informadas sobre cómo mantener al bebé seguro al dormir.

Fumar durante el embarazo o exponer al bebé al humo del cigarro aumenta el riesgo de SIDS. También es muy importante que tu bebé pase algunos ratos supervisado boca abajo mientras está despierto. Esto le ayuda a fortalecer los músculos de la parte superior del cuerpo.

Para obtener más información sobre cómo mantener al bebé seguro al dormir, comunícate con el Departamento de Salud y Servicios para Personas de la Tercera Edad al 800-877-6246 o visita la campaña Safe to Sleep® en <https://www1.nichd.nih.gov/sts/Pages/default.aspx>. Para obtener información sobre seguridad de las cunas, incluyendo productos retirados del mercado, comunícate con la Comisión para la Seguridad de Productos para el Consumidor de los EE. UU. al 800-638-2772 o en <http://www.cpsc.gov/safety-education/safety-education-centers/cribs>.



Más información sobre cómo mantener seguro a tu bebé

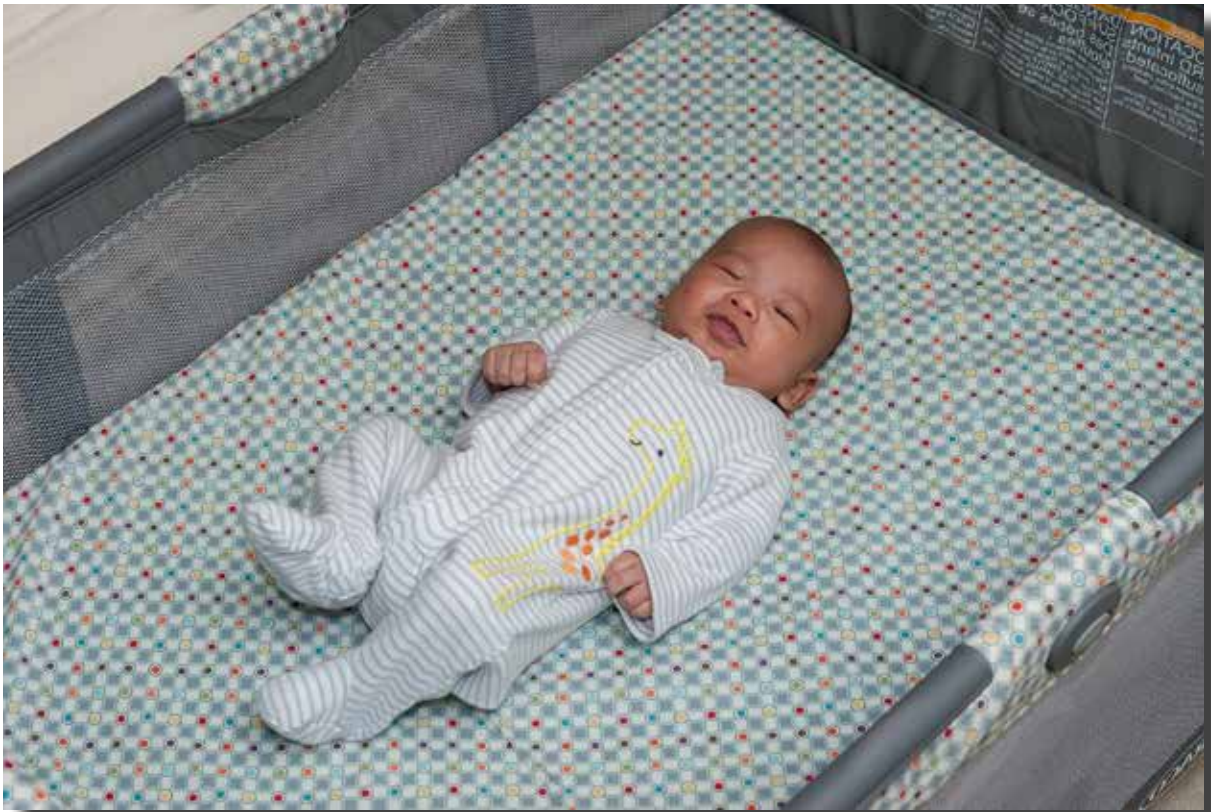
Cunas seguras para Missouri

El programa "Cunas seguras para Missouri" proporciona cunas portátiles y educación sobre dormir de forma segura a las familias de Missouri a través de las agencias locales de salud pública. Las solicitantes deben estar embarazadas o tener un bebé de menos de 3 meses de edad, cumplir con los requisitos de elegibilidad y no tener otros recursos para adquirir una cuna. Las solicitantes participan en dos sesiones individuales de educación sobre dormir de forma segura; una cuando se proporciona la cuna en la agencia local de salud pública y otra en la casa aproximadamente seis semanas después. Para obtener más información, comunícate con la agencia de salud pública local de tu condado o llama a la Oficina de Genética e Infancia Saludable del Departamento de Salud y Servicios para Personas de la Tercera Edad de Missouri al 800-877-6246.

Asiento de seguridad para el automóvil

Las leyes de Missouri exigen que los niños menores de ocho años viajen sujetos adecuadamente en un vehículo motorizado. Los bebés recién nacidos hasta por lo menos 2 años de edad deben viajar en un asiento de seguridad mirando hacia atrás en el asiento trasero del vehículo. Mantén a tu bebé mirando hacia atrás en el asiento trasero todo lo que sea posible o al menos hasta que alcance la altura o el peso máximo permitido según el fabricante del asiento de seguridad. Esta posición ofrece apoyo a la cabeza y al cuello del bebé y reduce el riesgo de sufrir lesiones graves en la columna vertebral en un choque. Sigue todas las instrucciones que aparecen en el asiento de seguridad y en tu vehículo para asegurarte de que el asiento esté instalado correctamente. Pide que un técnico certificado en seguridad infantil en los vehículos revise el asiento para asegurarte de usarlo correctamente. Los padres y las personas a cargo NUNCA deben dejar a los niños sin supervisión dentro o cerca de los automóviles.

Los bebés prematuros pueden necesitar cuidados especiales al viajar en un vehículo. Algunos bebés prematuros tienen dificultad para sentarse, lo que puede causarles problemas con la respiración o el ritmo cardíaco. Un miembro del hospital debidamente calificado observará a los bebés prematuros en sus asientos de seguridad antes de irse a casa para asegurarse de que no haya ningún problema. Si el mentón del bebé se cae hacia adelante, esto puede bloquear la respiración. Los bebés que no pueden sentarse en forma segura en un asiento de seguridad deben usar una cama de automóvil diseñada para bebés que deben permanecer acostados hasta que puedan viajar sentados de manera segura.



Lista de control para la seguridad de los niños en el hogar

- Usa un colchón firme y una sábana ajustable para la cuna del bebé. Deja los juguetes y la ropa de cama suave fuera de la cuna.
- Nunca dejes sin supervisión a tu bebé cuando esté en la tina o cerca de lavabos, inodoros, cubetas o recipientes llenos de agua.
- Fija la temperatura de tu calentador de agua a 120 grados Fahrenheit.
- Asegúrate de tener detectores de humo y de monóxido de carbono funcionando en todos los pisos de tu casa. Prueba las baterías todos los meses.⁵
- Usa puertas de seguridad aprobadas en la parte superior e inferior de las escaleras y fíjalas a la pared si es posible.
- Instala protectores en las ventanas para evitar caídas.
- Mantén los cables fuera del alcance de los niños, incluyendo los que están unidos a las persianas.
- Mantén los objetos pequeños fuera del alcance y de la vista de los niños. Busca y retira todos los objetos pequeños que estén a la altura de la vista de tu hijo.
- Mantén todas las medicinas y vitaminas fuera del alcance y de la vista de los niños, incluso las medicinas que tomas todos los días.
- Monta en la pared los televisores de pantalla plana; coloca los televisores de caja grande sobre un mueble bajo y estable.
- Usa soportes, abrazaderas o correas para asegurar muebles inestables o pesados a la pared.
- Siempre guarda bajo llave todas las pistolas que tengas en el hogar y asegúrate de que estén descargadas. Guarda las balas en otro lugar. Asegúrate de esconder las llaves de los armarios donde guardas las armas de fuego.
- Prepárate para una emergencia. Aprende a realizar reanimación cardiopulmonar (RCP) y la maniobra de Heimlich en caso de atragantamiento.
- Compra productos usados únicamente si cumplen con los estándares de seguridad de la Comisión para la Seguridad de Productos para el Consumidor de los EE. UU. (CPSC, por sus siglas en inglés) y de la Asociación de Fabricantes de Productos Infantiles (JPMA, por sus siglas en inglés). Sigue todas las instrucciones del fabricante al armar y usar un producto.
- Pon en todos los teléfonos los números para casos de emergencia y el teléfono del Centro para el Control de Envenenamientos de Missouri, 800-222-1222, y en los contactos de tu celular.

Evita vivir en casas construidas antes de 1978 con pintura deteriorada que esté descarapelada, suelta o desprendida. Evita estar en casas construidas antes de 1978 con pintura de plomo que estén en remodelación. Busca el folleto de la EPA "Proteja a su familia contra el plomo en el hogar" o visita el sitio web de la EPA: <https://www.epa.gov/lead>.

Consejos de seguridad para los alimentos

Las enfermedades causadas por los alimentos afectan todos los años a millones de personas en Estados Unidos. Tú y tu bebé que crece corren alto riesgo de sufrir algunas enfermedades causadas por los alimentos. Durante el embarazo tu sistema inmunológico se debilita, lo que hace difícil que tu cuerpo luche contra microorganismos dañinos causados por los alimentos. El sistema inmunológico de tu bebé por nacer no está lo suficientemente desarrollado como para luchar contra estos microorganismos dañinos causados por los alimentos. Organismos como la *Listeria* y *E. coli* pueden causar problemas graves de salud o incluso la muerte tanto para la mamá como para el bebé.

Consejos para protegerte a ti y a tu bebé de las enfermedades causadas por los alimentos:

- Lávate las manos y las superficies con frecuencia. Cuando prepares alimentos, lávate bien las manos restregándolas con jabón y agua tibia durante 15 segundos. También mantén limpias las superficies para la preparación de alimentos lavándolas con agua tibia y jabón.
- Lava las frutas y verduras con agua corriente antes de comerlas.
- Cocina completamente las carnes crudas (a 165 grados Fahrenheit todos los tipos de carnes quedan completamente cocidos).
- No tomes leche cruda ni consumas productos elaborados con leche cruda.
- Mantén calientes los alimentos calientes (140 grados Fahrenheit o más) y fríos los alimentos fríos (40 grados o menos).
- Guarda las carnes crudas y los huevos en el estante inferior de tu refrigerador. Guarda los alimentos que estén listos para comer en el estante superior.
- Amamanta a tu bebé. Si usas fórmula, prepara únicamente la cantidad suficiente para una toma a la vez y alimenta a tu bebé de inmediato. Tira lo que sobre.
- Puedes encontrar más información sobre la seguridad de los alimentos y los alimentos que han sido retirados del mercado en <http://health.mo.gov/safety/foodsafety/index.php>.



Evitar picaduras de insectos

Garrapatas y mosquitos

Los insectos, como las garrapatas y los mosquitos, pueden transmitir muchas enfermedades que afectan a las personas. Estos insectos se encuentran en los bosques y ¡en tu jardín! Muchas familias pasan tiempo al aire libre cuando el clima está cálido. Para cerciorarte de que tu familia esté segura al aire libre, debes:

- Usar un repelente de insectos que esté aprobado para usarse contra garrapatas y mosquitos. Muchos productos, tales como el DEET, son seguros para usarse en niños pequeños.
- Lee siempre las instrucciones en la etiqueta antes de usar un repelente. Los adultos deben aplicar el repelente a los niños.
- ¡Revisa a toda la familia, incluyendo a tus mascotas, para asegurarse de que no tengan garrapatas! Si encuentras garrapatas, elimínalas de inmediato y lava el área.

Virus del Zika durante el embarazo

El virus del Zika es una enfermedad que se transmite generalmente a través de los mosquitos, pero también se puede contagiar al tener relaciones sexuales sin protección con una persona infectada. La mayoría de las personas expuestas al virus del Zika no se enferman.

Si una madre se expone al virus del Zika durante el embarazo, el bebé se puede contagiar. Si el bebé se infecta con el virus del Zika, este puede causar una malformación congénita llamada microcefalia, que provoca que la cabeza y el cerebro del bebé sean más pequeños de lo normal. También pueden ocurrir problemas de audición y de los ojos después de una infección con el virus del Zika. Para obtener más información, habla con tu médico. Para evitar exponerte al virus del Zika durante el embarazo, debes:

- Evitar viajar a las zonas que presentan riesgos de virus del Zika. Esto aplica tanto a las mujeres embarazadas como a sus parejas. Los avisos sobre viajes se encuentran aquí: <https://wwwnc.cdc.gov/travel/page/zika-travel-information>.
- Si no puedes evitar viajar, toma medidas para evitar las picaduras de mosquitos, tales como usar un repelente de insectos.

Durante y después de viajar, usa condones o evita tener relaciones sexuales durante el embarazo.

Mordeduras de animales y reptiles como mascotas

Evitar mordeduras de animales

Las mordeduras de animales son un problema para las familias con niños. Los niños pequeños corren mayores riesgos de ser mordidos por animales y, a esa edad, las mordeduras pueden ser graves. Uno de los principales riesgos de las mordeduras de animales es la propagación del virus de la rabia, mayormente por contacto con la saliva de un animal infectado. El virus ataca el sistema nervioso central (como el cerebro) y puede ser mortal si no se trata rápidamente. La mayoría de los animales que tienen rabia son salvajes, pero las personas pueden exponerse a la rabia a través de su perro o gato si no están vacunados. Para reducir los riesgos del virus de la rabia, sigue estos consejos.

- Lleva a tu mascota al veterinario para vacunarla contra la rabia.
- Evita el contacto con animales callejeros, vida silvestre y animales muertos.
- No dejes a las mascotas solas en el exterior.



Salmonela, reptiles y anfibios como mascotas

Los reptiles y anfibios como mascotas y sus hábitats, pueden presentar un riesgo para la salud de los niños pequeños, las mujeres embarazadas y los ancianos porque pueden transmitir el germen común de la salmonela. Particularmente, las tortugas pequeñas son un problema porque es más probable que los niños pequeños las toquen y no se laven las manos después. Para reducir el riesgo de salmonela que presentan las tortugas pequeñas y otros tipos de mascotas de reptiles y anfibios, debes:

- Lavarte las manos con agua tibia y jabón inmediatamente después de tocar a un reptil, un anfibio o cualquier cosa en sus jaulas.
- Cuando limpies a la mascota o su jaula, usa un bote o envase que sea exclusivo para el uso del animal. Evita limpiar a las mascotas en la cocina o los baños para evitar la propagación de salmonela en esas áreas.
- No tengas reptiles ni anfibios en las casas o los centros de cuidado infantil con niños menores de 5 años.
- No compres tortugas que midan menos de 4 pulgadas de largo.

El gato y el ratón: ¡No es un juego!

La toxoplasmosis durante el embarazo

Algunas tareas cotidianas pueden ser peligrosas durante el embarazo, tales como limpiar la caja de arena del gato, que puede contener un parásito llamado Toxoplasma. Tu gato puede adquirirlo por comer roedores, pájaros u otros animales pequeños. Una vez que el gato se infecta, el parásito puede pasar a través de las heces fecales y enfermar a la gente. Manipular las heces fecales sin guantes es un riesgo para la salud de tu bebé en desarrollo y puede causar ceguera, discapacidad mental y daño a los ojos o al cerebro.

¡No tienes que deshacerte de tu gato si estás embarazada! Para estar segura, sigue los sencillos consejos que te ofrecemos:

- Limpia la caja de arena todos los días. Si es posible, pide a otra persona que lo haga o usa guantes y luego lávate las manos con agua y jabón.
- Mantén a tu gato en el interior para evitar el contacto con roedores, pájaros y otros animales pequeños.
- Usa guantes y lávate las manos si trabajas en el jardín o tienes contacto con la tierra, que puede estar contaminada con el parásito de otros gatos, roedores o pájaros del área.

El virus de la coriomeningitis linfocítica durante el embarazo

El virus de la coriomeningitis linfocítica (VCML) es un virus que puede propagarse de los roedores a las personas a través del contacto con las heces fecales o la orina de los roedores. Los roedores pueden ser salvajes o domesticados, como hámsters o conejillos de indias. El virus también puede transmitirse a través de la saliva (por mordeduras) o por el polvo de materiales de camas o nidos. Las mujeres embarazadas no deben tener contacto con roedores. La infección de VCML durante el embarazo puede causar malformaciones congénitas graves o abortos espontáneos. Para reducir el riesgo de infección de VCML, debes:

- Llamar a una compañía de control de plagas para deshacerse de los roedores salvajes que pueda haber en tu casa.
- No barras en seco ni aspire las heces fecales. Moja las heces fecales y el área con una solución blanqueadora suave y quítala con una toalla o trapeador.
- Las mujeres embarazadas no deben limpiar las heces fecales y deben lavarse las manos inmediatamente después de tocar a cualquier roedor.
- Pídele a un miembro de la familia o amigo que cuide a tus mascotas roedoras, preferiblemente fuera de tu casa.

Para obtener más información, comunícate con tu agencia local de salud pública o con la Oficina de Salud Pública Veterinaria del DHSS en DHSS.OVPH@health.mo.gov o 573-526-4780.

Uso del tabaco durante y después del embarazo

- **Fumar durante el embarazo** – Si fumas o usas tabaco mientras estás embarazada, es importante que lo dejes. Quizás tu mamá fumaba y dice que tú no tuviste problemas. Algunas veces el daño no es evidente. Fumar durante el embarazo puede causar muchos problemas como perder al bebé, bajo peso al nacer, nacimiento prematuro y malformaciones congénitas tales como el paladar hendido. Puede causar Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (ADHD por sus siglas en inglés) o problemas de aprendizaje. Un bebé que nace demasiado temprano o muy pequeño es menos sano y tiene pulmones más débiles. Fumar durante el embarazo puede aumentar el riesgo de Síndrome de muerte infantil súbita (SIDS, por sus siglas en inglés) después del nacimiento.
- **Humo de segunda y tercera mano** – El humo de otras personas también perjudica al bebé, antes y después de nacer. Después del nacimiento, el humo de segunda mano puede causar SIDS. Puede causar infecciones de oído y asma. El humo de tercera mano es el humo que queda en la ropa, los muebles y las alfombras. También es perjudicial y los bebés y los niños pequeños lo pueden absorber a través de la piel.
- **Lactancia** – La leche materna es la mejor para tu bebé. Cuando una madre fuma, algo de nicotina pasa al bebé a través de la leche materna. Sin embargo, los expertos aseguran que en general es más saludable amamantar al bebé, aun cuando la madre fume.
- **Cigarros electrónicos (Vaporear)** – No hay pruebas científicas de que los cigarros electrónicos sean seguros ni de que ayuden a dejar de fumar. Incluso hay más motivos para no vaporear durante el embarazo. Los cigarros electrónicos contienen nicotina, la cual perjudica a los bebés en gestación. El jugo electrónico (líquido para recargar los cigarros electrónicos) es un veneno para los bebés y los niños, grandes y pequeños, si lo ingieren o entra en contacto con la piel.
- **Cómo dejarlo** – Tú puedes dejar de fumar o de usar tabaco. Hay ayuda disponible. Pide sugerencias a tu proveedor de cuidado de la salud para dejarlo, y sobre cuáles medicinas son seguras de usar durante el embarazo. Puede que haya clases para dejar de fumar en tu vecindario. Los sitios web para dejar de fumar también ayudan. La línea Missouri Tobacco Quitline ofrece asesoramiento gratis por teléfono o Internet y llamadas adicionales para fumadoras embarazadas. El número es 800-QUIT-NOW (800-784-8669) y el sitio web es www.quitnow.net/missouri.
- **Vive sin tabaco** – Sigue sin usar tabaco después de nacer el bebé. Así protegerás tanto tu salud como la del bebé. Si puedes dejarlo durante el embarazo, ¡puedes dejarlo para siempre!

Protege a tu bebé: No consumes alcohol ni otras drogas

Si estás embarazada o planeas un embarazo, es importante hacer todo lo posible para mantener a tu futuro bebé sano y seguro. Evita el uso de alcohol, drogas y otras sustancias que pueden perjudicar a tu bebé y causar muerte fetal, aborto espontáneo, malformaciones genéticas, discapacidades del desarrollo y problemas emocionales y de conducta.

Alcohol – No existe una cantidad segura de alcohol, un momento seguro durante el embarazo ni un tipo de bebida alcohólica que se pueda beber durante el embarazo. Cualquier tipo de alcohol puede ser perjudicial para el bebé en gestación y causar discapacidades permanentes. Cuando una mujer embarazada bebe alcohol, su bebé en gestación se expone a la misma cantidad de alcohol y por un período de tiempo mayor. Los trastornos del espectro alcohólico fetal (TEAF) incluyen el rango de efectos que pueden ocurrir en un bebé cuya madre consumió alcohol durante el embarazo. El síndrome alcohólico fetal (SAF) es el tipo más grave de TEAF. Los efectos del consumo de alcohol por parte la madre se pueden prevenir. Cuida a tu bebé y no tomes bebidas alcohólicas.

Drogas ilícitas – Las drogas que usa una madre durante el embarazo también pueden perjudicar a su bebé en gestación. No existe un momento en que la exposición a las drogas pueda considerarse sana o segura. La salud del bebé afectado por las drogas depende del tipo y la cantidad de drogas que usó la madre durante el embarazo. Después del nacimiento, cuando el bebé ya no está expuesto a la(s) droga(s), este puede experimentar el síndrome de abstinencia, con síntomas tales como fiebre, sudores, diarrea, vómitos, temblores incontrolables y convulsiones. Algunos efectos pueden ser temporales y otros pueden continuar a lo largo de la vida del niño, lo cual afecta el desarrollo físico, emocional, social y educativo.

Medicamentos recetados y sin receta – No tomes ningún medicamento sin consultar con tu proveedor de cuidados de la salud. Muchos problemas comunes durante el embarazo se pueden tratar sin medicamentos. Descansa cuando te sientas cansada, alivia el estrés con una caminata y aire fresco y presta atención a una nutrición adecuada.

Medicamentos opioides contra el dolor – Los opioides son medicamentos que se usan para tratar el dolor de moderado a severo. Habla con tu proveedor de cuidado de la salud antes de comenzar o dejar de usar cualquier medicamento para que te ayude a entender todos los riesgos. Algunos de estos riesgos son: Síndrome de abstinencia neonatal, defectos del tubo neural, defectos cardíacos congénitos, gastrosquisis, parto de feto muerto o parto prematuro.

Nunca es tarde para dejar de consumir alcohol o drogas. Hay muchas maneras distintas de dejarlo y muchos grupos de apoyo que pueden ayudar. Aumenta las probabilidades de tener un bebé sano obteniendo ayuda de inmediato. Comunícate con tu proveedor de cuidado de la salud o llama a TEL-LINK al 800-TEL-LINK (800-835-5465).

VIH/ETS y las mujeres embarazadas

Las mujeres embarazadas con infecciones por transmisión sexual (ITS), virus de inmunodeficiencia humana (VIH) o hepatitis corren un riesgo mayor de sufrir diversas complicaciones durante el embarazo, entre ellas, trabajo de parto y parto prematuro, ruptura prematura de membranas e infección urinaria posparto. Los bebés por nacer expuestos al VIH/ITS, especialmente la sífilis, corren un riesgo mayor de sufrir malformaciones congénitas. El impacto en los bebés (aún) por nacer y los bebés recién nacidos puede variar mucho. El VIH/ITS y la hepatitis pueden transmitirse al bebé antes o durante el parto, por lo tanto, aunque el bebé no haya sido afectado durante el embarazo, hay riesgo de adquirir la infección y todos los problemas de salud relacionados durante un parto vaginal.

La sífilis congénita es una infección particularmente grave que genera discapacidades y con frecuencia amenaza contra la vida. Esta infección se transmite de la madre al bebé en el útero o al nacer. Casi la mitad de todos los bebés afectados con sífilis en el útero mueren poco antes o después de nacer. El riesgo del bebé de contraer sífilis puede reducirse considerablemente si la madre recibe tratamiento durante el embarazo.

La hepatitis B puede transmitirse de la madre al bebé antes o durante el parto. Los bebés infectados con hepatitis B tienen un 90% de probabilidad de sufrir enfermedades crónicas al hígado y muerte prematura. Si la madre tiene un resultado positivo de hepatitis B, para reducir el riesgo de infección, se recomienda que el bebé reciba tanto la vacuna contra la hepatitis B y la inmunoglobulina de la hepatitis B (IGHB) dentro de 12 horas después del nacimiento, completar la serie de vacunas contra hepatitis B y hacerle la prueba de inmunidad correspondiente.

Si piensas que corres riesgo, habla con tu proveedor de cuidado de la salud para realizar un análisis, ya que la mayoría de los proveedores no llevan a cabo rutinariamente estos análisis. Algunos factores de riesgo para el VIH/ITS y la hepatitis incluyen tener relaciones sexuales sin protección, especialmente si tienes varias parejas; antecedentes actuales o previo de ITS; consumo actual o previo de drogas, especialmente si se comparten agujas, jeringas y demás materiales; y otros miembros del hogar con ITS. Para obtener información adicional, visita www.cdc.gov.

Violencia de pareja

Cualquier persona puede verse afectada por la violencia de pareja sin importar su edad, cultura, creencias religiosas o condición socioeconómica. La violencia de pareja ocurre cuando una de las personas en una relación causa daño físico o emocional a la otra de forma intencional; puede ser un solo episodio que pudiera o no tener un impacto duradero hasta episodios continuos y graves durante varios años. La violencia de pareja incluye:

- El abuso físico, como golpear, empujar, patear, morder o aventar cosas.
- El abuso emocional, como gritar, controlar lo que haces o amenazarte con causarte problemas serios.
- El abuso sexual, como obligarte a hacer actos sexuales que no quieres hacer.

Experimentar cualquier tipo de violencia de pareja puede afectar tu embarazo y/o a los niños en la casa. Si eres víctima de abuso, díselo a alguien de tu confianza: tu médico, líder espiritual, miembro de la familia, amiga o compañera de trabajo. Mientras más tiempo dure el abuso, más daño causará. No estás sola; hay personas que te creerán y que quieren ayudarte.

Llama a la Línea directa nacional sobre violencia doméstica al 800-799-SAFE (800-799-7233) o al 800-787-3224 (TDD). Esta línea directa ofrece ayuda las 24 horas del día, todos los días del año. El personal de la línea directa puede darte los números de refugios locales u otros recursos.

Si estás bajo peligro inmediato, llama al 911. La policía puede arrestar al abusador y llevarte a ti y a tus hijos a un lugar seguro.

Programas que pueden ayudarte durante el embarazo y mucho más

Visitas al hogar para la madre y el bebé

El Departamento de Salud y Servicios para Personas de la Tercera Edad de Missouri ofrece en la actualidad servicios de visitas al hogar para madres con hijos. Los programas prestan servicios a las mujeres embarazadas y a las madres con hijos hasta que el niño bajo el programa cumpla los cinco años de edad, según los requisitos del modelo.

Para obtener información específica del programa, visita <http://health.mo.gov/living/families/homevisiting/>.

Programa Alternativas al Aborto

El Programa Alternativas al Aborto está diseñado para ayudar a las mujeres a completar el embarazo en vez de realizarse un aborto y luego asistir en el cuidado de sus hijos o colaborar en el proceso de adopción del niño. Los servicios están disponibles durante el embarazo y hasta un año después del nacimiento. Las metas del programa son reducir la cantidad de abortos y mejorar los resultados del embarazo; mejorar la salud y el desarrollo del niño; y mejorar la autosuficiencia económica de las familias al ayudar a las madres a visualizar su propio futuro, continuar con su educación y encontrar empleo.

El programa está disponible para mujeres residentes de Missouri que están en o por debajo del 200% del nivel federal de pobreza, según los ingresos personales o familiares. Estas mujeres deciden continuar con el embarazo hasta el final en vez de realizar un aborto. Para obtener más información sobre el programa visita <http://dss.mo.gov/fsd/a2a>. El programa ofrece:

- Cuidados prenatales (servicios de ultrasonidos), atención médica y de salud mental
- Análisis y tratamiento de drogas y alcohol
- Cuidados para los recién nacidos y bebés, incluyendo cuidado infantil y servicios de transporte
- Servicios educativos y habilidades para la crianza de los hijos
- Comida, ropa (relacionada con el embarazo), vivienda y ayuda con las facturas de los servicios públicos
- Capacitación para el trabajo y colocación
- Ayuda con el proceso de adopción y otros servicios relacionados con el manejo del caso.

El nacimiento del bebé

¡Felicitaciones, tu bebé está a punto de nacer! En las siguientes páginas de Embarazo y mucho más, hablaremos sobre el nacimiento de tu bebé, la estancia en el hospital, la visita médica de la mamá después del parto y algunas consideraciones finales antes de comenzar con la Sección del bebé de este libro. Disfruta de este momento con tu bebé, dándole la bienvenida al nuevo miembro de la familia y preparándote para los eventos importantes que acompañan un nuevo nacimiento.



Trabajo de parto y parto

Las contracciones empezaron el (fecha/hora): _____ Horas en trabajo de parto: _____

Fecha de nacimiento: _____ Hora del nacimiento: _____

Sexo: _____ Niño _____ Niña (_____ uno _____ gemelos _____ más)

Peso al nacer: _____ lb _____ oz Longitud: _____ pulgadas _____ centímetros

Peso al nacer: _____ gramos Circunferencia de la cabeza: _____ centímetros

Lugar del parto: _____

Quién ayudó en el parto: _____

Tipo de parto: _____ Vaginal _____ Cesárea

Complicaciones en el trabajo de parto o nacimiento: _____

Personas presentes en el parto: _____

El bebé se puso al pecho a las _____ a.m./p.m.

Pide que te pongan al pecho a tu bebé tan pronto sea posible después del parto.

Día del nacimiento

Me llamo _____ Soy _____.

Nací el (día de la semana) _____, _____ de _____ de 20 _____

a las _____ a.m./p.m. en _____ (lugar).

Pesé _____ libras _____ onzas o _____ gramos y medí _____ pulgadas/centímetros de largo al nacer.

Tengo el cabello de color _____ y los ojos _____.

Vitamina K Sí _____ No _____ Fecha _____ Hora _____

La Academia de Pediatría de los EE.UU. recomienda que todos los recién nacidos reciban una inyección de vitamina K al nacer para facilitar la coagulación de la sangre. Esto evita un problema poco frecuente de sangrado en el cerebro después de la primera semana de vida, que se conoce como sangrado por falta de vitamina K.

Gotas para los ojos Sí _____ No _____ Fecha _____ Hora _____

Es habitual que a todos los bebés recién nacidos se les aplique una gota o ungüento con antibiótico para los ojos al nacer. Es una medida de salud pública, que cuenta con el apoyo de las leyes de Missouri, para evitar que los bebés contraigan infecciones graves.

Pruebas y estado del bebé

Edad _____ (horas, días, semanas) Peso _____ lb _____ oz o _____ gramos

Mes Día Año Nombre del proveedor de cuidado de la salud

Examen de salud del recién nacido _____ / _____ / _____ _____

Vacuna contra hepatitis B _____ / _____ / _____ _____

Análisis de gota de sangre del recién nacido _____ / _____ / _____ _____

Prueba de audición del recién nacido _____ / _____ / _____ _____

Prueba para detectar enfermedades cardíacas congénitas graves _____ / _____ / _____ _____

Circuncisión (si se realizó) _____ / _____ / _____ _____

Ictericia Sí _____ No _____

Evaluación y orientación para la lactancia _____

A quién llamar para obtener ayuda con la lactancia _____

Otras instrucciones de los proveedores de cuidado de la salud _____

Acostar al bebé boca arriba _____

Instrucciones para usar el asiento de seguridad _____

Primera visita de bienestar del bebé _____ / _____ / _____ _____ a.m./p.m.



Cosas que debes saber durante la estancia en el hospital

Durante las primeras 24 horas después del nacimiento, el proveedor de cuidado de la salud del bebé realizará un examen físico completo.

A todos los bebés se les debe realizar la prueba de audición del recién nacido, análisis de gota de sangre y prueba del corazón de 24 a 48 horas después de nacer, independientemente de si nacen en el hospital, en un centro de maternidad o en casa. Para obtener más información, visita www.health.mo.gov/newbornscreening.

Inicia la lactancia durante la primera hora después del parto. El líquido espeso y de color amarillento que producen tus pechos después del parto se llama calostro. (Consulta las páginas 35 a 36).

Generalmente los recién nacidos reciben la vacuna contra la hepatitis B antes de que la mamá y el bebé se vayan del hospital. Para información, visita: <http://health.mo.gov/living/wellness/immunizations/>.

Si no le realizaron la circuncisión a tu hijo, simplemente lava el pene con agua y jabón cada vez que lo bañes. Si tienes alguna pregunta, comunícate con el proveedor de cuidado de la salud de tu bebé.

La mayoría de los hospitales y la AAP recomiendan estar atentos a las señales de ictericia en los recién nacidos cada vez que se les realice un chequeo médico al menos cada 8 a 12 horas mientras estén en el hospital. Generalmente no es necesario tratar la ictericia infantil y en la mayoría de los casos los bebés responden bien a la terapia no invasiva.

Habitualmente el pedacito de cordón umbilical del recién nacido se cae alrededor de los 14 días después del nacimiento. Mientras tanto, trata con cuidado el pedacito del cordón umbilical de tu bebé.

Muchos recién nacidos parecen tener una cabeza asimétrica debido al pasaje por el canal de parto. La cabeza del bebé recuperará su forma por sí misma. Si tienes alguna pregunta sobre la forma de la cabeza de tu bebé, pregunta al proveedor de cuidado de la salud de tu bebé.

Si tienes un bebé prematuro, infórmate sobre los desafíos que plantea un bebé prematuro. Para obtener más información pregunta al proveedor de cuidado de la salud de tu bebé.



Programa de la prueba de audición del recién nacido

El propósito de la prueba de audición del recién nacido es determinar una posible pérdida auditiva. En el estado de Missouri, a todos los bebés se les realiza la prueba para detectar una posible pérdida auditiva antes de irse del hospital. Si tu bebé no nació en un hospital, asegúrate de que le hagan la prueba de audición durante el primer mes de vida.

La prueba de audición para el recién nacido puede realizarse usando uno de los dos métodos rápidos, sin dolor ni riesgo:

OAE (Otoacoustic Emissions): La prueba de las **emisiones otoacústicas** se realiza colocando micrófonos muy pequeños en la parte externa del canal auditivo de tu bebé y midiendo la respuesta o el eco que se recibe a los sonidos suaves que se reproducen en el oído.

ABR (Auditory Brainstem Response): La prueba de la **respuesta auditiva del tronco encefálico** se realiza colocando de tres a cuatro electrodos como curitas en el cuero cabelludo de tu bebé y midiendo las ondas cerebrales que se generan en respuesta a los sonidos que se reproducen en el oído.

Algunos bebés pueden necesitar una prueba adicional si:

- El bebé tiene fluido en el oído.
- El bebé se movió mucho durante la prueba.
- La sala de la prueba era muy ruidosa.
- El bebé tiene una pérdida auditiva.

¿Qué pasa si mi bebé no obtiene un resultado normal en la prueba de audición?

Si tu bebé no obtiene un resultado normal en la prueba de audición antes de irse del hospital, asegúrate de hacer una cita para repetir esta prueba o para realizar un examen con un audiólogo lo antes posible.

Si bien la mayoría de los bebés obtendrán un resultado normal en la prueba de seguimiento, es muy importante que hagas o mantengas (dependiendo del protocolo del hospital) la cita para la prueba adicional. La prueba de seguimiento es la única manera de asegurarte de que la audición de tu bebé está bien.

Programa de análisis de gota de sangre del recién nacido

¿Qué es el análisis de gota de sangre del recién nacido?

La ley establece que todos los bebés que nacen en Missouri deben realizarse esta prueba para detectar enfermedades médicas poco frecuentes pero graves. A pesar de que son poco frecuentes, estas enfermedades pueden causar daños graves al cerebro y a otros órganos o al sistema nervioso y pueden causar la muerte si no se tratan. Como muchos de estos trastornos no son generalmente evidentes al nacer, la mejor manera de detectarlos antes de que causen daños permanentes es a través de la prueba al recién nacido. La detección temprana a través de la prueba del recién nacido y la intervención, tales como, una dieta especial o medicamentos, pueden darles a los bebés con estos trastornos el mejor comienzo posible.

¿Cómo se realiza esta prueba a mi bebé?

Poco después de nacer, se toma una pequeña muestra de sangre del talón de tu bebé y se envía al Laboratorio de Salud Pública del Estado. Los resultados de la prueba de gota de sangre de tu bebé se entregan al proveedor de cuidado de salud de tu bebé y al hospital donde nació tu bebé. A veces, se necesita más de una prueba del recién nacido. Si hay que realizarle otra prueba del recién nacido a tu bebé, recibirás una notificación del proveedor de cuidado de la salud de tu bebé, del hospital o del personal del Departamento de Salud y Servicios para Personas de la Tercera Edad de Missouri. De ser así, es muy importante que lleves al bebé para repetir la prueba lo antes posible.

Para obtener una lista completa de los trastornos que detecta esta prueba visita <http://health.mo.gov/newbornscreening>.

Almacenamiento de la muestra para la prueba del recién nacido

Una vez que se realiza la prueba del recién nacido, el Laboratorio de Salud Pública de Missouri almacenará el resto de la muestra del recién nacido durante cinco años. El lugar de almacenamiento es seguro. La ley de Missouri permite que la muestra almacenada se use para investigación. Tu bebé no se identifica ante el investigador de ninguna manera. La investigación anónima puede ayudar a mejorar los métodos para detectar enfermedades. La investigación también puede identificar mejores maneras para analizar, tratar y curar las principales enfermedades infantiles. Después de cinco años, la muestra restante de la prueba del recién nacido se destruirá.

La ley permite que los padres o tutores legales tengan la opción de no almacenar o usar en estudios de investigación el resto de la muestra tomada al recién nacido. Puedes pedir al laboratorio estatal que:

- Te devuelva el resto de la muestra de tu bebé.
- Destruya la muestra de la prueba del recién nacido después de realizar las pruebas.
- Almacene el resto de la muestra durante cinco años, pero que no la use para estudios de investigación.

Para obtener más información sobre la Política de Almacenamiento y Divulgación de Muestras visita <http://health.mo.gov/lab/newborn/pdf/nbsstoragereleasepolicy.pdf>.

Análisis del recién nacido para detectar la anemia falciforme

¿Qué debo saber sobre el análisis del recién nacido para detectar la anemia falciforme?

La anemia falciforme (SCD, por sus siglas en inglés) es uno de los trastornos que detecta la prueba del recién nacido. Este análisis determina si tu bebé tiene SCD, el rasgo de la anemia falciforme u otro rasgo anormal o enfermedad.

¿Qué es la anemia falciforme?

Es un conjunto de trastornos heredados en los glóbulos rojos que impiden el flujo normal de la sangre y el oxígeno a los órganos del cuerpo. Puede causar dolor y otros problemas médicos graves. Si bien la anemia falciforme se presenta al nacer, los síntomas generalmente se manifiestan después de los cuatro meses de edad. Los niños con SCD necesitan medicamentos y cuidados médicos especiales durante toda la vida.

¿Qué es el rasgo de la anemia falciforme?

Tener el rasgo de célula falciforme (SCT, por sus siglas en inglés) también se conoce como ser portador de la enfermedad y se presenta cuando el bebé hereda un gen normal (A) de uno de los padres y un gen falciforme (S) del otro padre. El rasgo SCT no es una enfermedad y no le debería causar problemas de salud a tu bebé. Es importante que ambos padres sepan si son "portadores" del gen falciforme para ser conscientes del riesgo de tener hijos con SCD. Si ambos padres tienen el rasgo SCT, cada hijo tendrá el 25 por ciento (1 en 4) de probabilidad de tener SCD.

¿Quiénes son las personas afectadas por el rasgo de la anemia falciforme?

Es común entre las personas afroamericanas y también está presente en personas descendientes de las regiones del Mediterráneo, Medio Oriente, India, América Central y América del Sur. Sin embargo, es posible que una persona de cualquier raza o nacionalidad tenga el rasgo SCT.

Prueba para detectar enfermedades cardíacas congénitas graves

A todos los bebés nacidos en Missouri se les realiza una prueba para detectar enfermedades cardíacas congénitas graves (ECCG). Cierta tipo de defectos cardíacos congénitos se conocen bajo el nombre de ECCG. Estos defectos o anomalías en las estructuras del corazón ocurren antes del parto, causan un flujo anormal de la sangre y pueden boquear el flujo de sangre en el cuerpo. Si no reciben tratamiento, estos defectos pueden causar la muerte o un retraso grave en el desarrollo.

La prueba para detectar ECCG es un examen sencillo para medir la cantidad de oxígeno en la sangre del bebé. Un nivel bajo de oxígeno en la sangre puede ser señal de ECCG. La prueba se realiza usando un dispositivo llamado oxímetro de pulso. El oxímetro de pulso es un sensor de luz infrarroja que se coloca suavemente alrededor de la mano o el pie del bebé. El sensor lee la luz que atraviesa la piel y los tejidos para calcular el nivel de oxígeno en la sangre. La prueba no causa dolor y solo tarda unos minutos.

Si los resultados son "negativos", esto significa que el bebé no presenta señales de padecer enfermedades ECCG. Este tipo de prueba no detecta todos los tipos de enfermedades ECCG, por lo tanto es posible que aunque los resultados de la prueba sean negativos, el bebé tenga algún tipo de ECCG u otro defecto cardíaco congénito. Si los resultados son "positivos" (un resultado de "fallo" o fuera de rango) esto significa que se detectó un bajo nivel de oxígeno en la sangre, lo que puede ser señal de una enfermedad ECCG. Esto no siempre quiere decir que el bebé tenga una enfermedad ECCG. Solo significa que se deben realizar más pruebas.

Bancos para almacenar la sangre del cordón umbilical

Se obtiene sangre del cordón umbilical solamente después del nacimiento de un bebé sano. La sangre del cordón umbilical es rica en células que producen sangre y puede usarse en trasplantes de pacientes con leucemia, linfoma y muchas otras enfermedades que ponen en peligro la vida.

Hay dos tipos de bancos que almacenan la sangre del cordón umbilical, bancos públicos y privados. Los bancos públicos almacenan sangre donada para posibles usos en pacientes que necesiten trasplantes. La sangre se incluye en un registro según el tipo de tejido y el donante permanece anónimo. Si donas la sangre del cordón umbilical de tu bebé a un banco público esta donación puede salvar una vida pero no te garantiza que puedas recuperar la sangre para usarla en tu familia en el futuro. La donación de la sangre del cordón umbilical de tu bebé a un banco público no tiene costo.

Los bancos privados, también conocidos como bancos familiares, almacenan la sangre del cordón umbilical y mantienen un vínculo con la identidad del donante, así la familia puede recuperarla en el futuro, si es necesario. Los padres mantienen la custodia de la sangre del cordón umbilical hasta que el niño se convierta en adulto. El bebé que dona la sangre del cordón umbilical puede necesitarla algún día, pero no hay evidencia de que el trasplante de la propia sangre del cordón sea el mejor método para tratar la leucemia, las hemoglobinopatías (como la anemia falciforme) y las inmunodeficiencias, ya que la mayoría de las enfermedades que pueden tratarse con células madre de la sangre del cordón ya están presentes en la sangre del cordón (por ejemplo, los cambios pre-leucémicos). La sangre del cordón umbilical del bebé puede ser usada por un miembro de la familia que tenga una compatibilidad cercana para recibir un trasplante del donante, generalmente un hermano. Se cobra una tarifa por coleccionar la sangre del cordón umbilical al nacer, procesarla y almacenarla, además de un costo anual por el almacenamiento.

Para obtener más información sobre la donación de la sangre del cordón umbilical y una lista de los bancos públicos y privados visita: <http://health.mo.gov/living/families/genetics/cordblood/index.php>.

Citomegalovirus (CMV)

¿Qué es el CMV?

El *Citomegalovirus* o CMV es un virus común que afecta a personas de todas las edades. Usualmente es inofensivo para la población general y afecta a más de la mitad de las personas en los EE.UU. antes de cumplir los 40 años de edad. La mayoría de las personas no saben que tienen CMV o puede que solo tengan síntomas leves parecido a la gripe.

El CMV durante el embarazo puede causar serias complicaciones de salud a un bebé en gestación. Si estás embarazada o piensas estarlo, puedes reducir el riesgo de contagiarte con el CMV.

¿Cómo se propaga el CMV?

El virus se transmite de una persona infectada a través del contacto directo con los fluidos corporales como la orina o la saliva. El CMV es muy común en la casa y en las guarderías. Los niños sanos de 1 a 3 años de edad tienen un alto riesgo de adquirir el CMV de otros niños.

¿Qué tan común es el CMV congénito?

Congénito quiere decir que la enfermedad está presente al nacer. Cada año, uno de cada 150 niños nacen con CMV congénito. Uno de cada cinco niños que nacen con CMV tendrá complicaciones de salud permanentes y discapacidades de por vida.

¿Por qué el CMV congénito es un problema grave?

Cuando una mujer embarazada se contagia con CMV, puede transmitir el virus a su hijo por nacer. Cuando esto ocurre, el bebé nace con CMV congénito. El CMV congénito es mucho más serio que si se contagia después del nacimiento, ya que puede causar complicaciones de salud permanentes y discapacidades de por vida, tales como pérdida de audición, pérdida de la vista, parálisis cerebral y discapacidades físicas y mentales. El CMV congénito es la causa principal de la pérdida de la audición y otros problemas neurológicos en los niños.

¿Qué se debe hacer al nacer?

Si piensas que estuviste expuesta al CMV durante el embarazo, comunícate con tu proveedor de cuidado de la salud para que considere si deben hacerles la prueba a ti y a tu bebé.

Si tu bebé no obtiene un resultado normal en la prueba de audición, debes preguntarle a tu médico sobre la prueba de CMV dentro de los primeros 21 días de nacido.

¿Cómo se puede prevenir el CVM?

Lávate las manos con agua y jabón después de:

- Cambiar el pañal.
- Alimentar a un niño pequeño.
- Limpiarle la boca o la nariz a un niño pequeño.
- Tocar los juguetes de los niños.

Evita compartir alimentos, bebidas o los utensilios para comer con un niño. Evita el contacto con la saliva de un niño al abrazarlo y besarlo. Desecha los pañales y papeles usados.

Cosas que hacer cuando te den de alta en el hospital

¿Qué puedo hacer para ayudar?

La meta del Programa de pruebas del recién nacido del Departamento de Salud y Servicios para Personas de la Tercera Edad es evitar problemas de salud graves mediante pruebas tempranas. Lo que puedes hacer para ayudar:

- Antes de irte del hospital, asegúrate de que a tu bebé le realicen tanto el análisis de la gota de sangre como la prueba de audición.
- Informa al hospital el nombre del proveedor de cuidado de la salud de tu bebé.
- Deja un número de teléfono actual (el tuyo, el de un familiar, vecino o amigo) y el número de teléfono de tu proveedor de cuidado de la salud para asegurarte de que se comuniquen contigo sobre los resultados de las pruebas.
- Pregunta al proveedor de cuidado de la salud de tu bebé sobre los resultados de las pruebas del recién nacido.

"Tristeza" y la depresión posparto

Muchas nuevas mamás se "entristecen" durante las primeras semanas después del parto. Como nueva mamá puedes sentirte muy cansada, llorar, estar de malhumor e incluso tener dificultad para dormir. El cambio en tu rutina junto con la responsabilidad adicional de cuidar de un nuevo bebé, el estrés del trabajo de parto y el parto y los cambios hormonales pueden ser la causa. Si te sientes triste haz lo siguiente:

- Cuida de ti misma. Relájate, quédate en casa y descansa. Acabas de tener un bebé y eso es realmente un gran logro.
- Date un baño relajante, píntate las uñas o escucha música.
- Deja que tus amigos y familiares te ayuden con los mandados y las tareas del hogar mientras tú te diviertes al conocer a tu nuevo bebé.
- Come porciones pequeñas de alimentos con frecuencia, al menos cada tres horas y toma suficiente agua. Evita las bebidas y las comidas con mucho azúcar.
- Limita la cantidad de visitantes. Si recibes visitas, ellos deben estar pendientes de ti y no trates de estar al pendiente de ellos.
- Concéntrate en un día a la vez.

Para algunas nuevas mamás la "tristeza" posparto puede durar más que algunas semanas y convertirse en depresión clínica. Se desconoce por qué la depresión posparto afecta a algunas mamás y a otras no. La depresión posparto puede comenzar en cualquier momento durante el primer año después del nacimiento de tu bebé. Si te sientes triste o desesperada, tienes problemas para dormir o quieres dormir todo el tiempo, no sientes ganas de comer o estás distraída, sientes que no eres una buena mamá, estás ansiosa o te enojas con facilidad, te preocupas en exceso o no te preocupas lo suficiente por tu nuevo bebé, tienes miedo de lastimar al bebé o lastimarte a ti misma o no quieres ver a tu familia y amigos, puedes estar experimentando depresión posparto. Si tienes algunos de estos síntomas, comunícate con tu médico u otras personas y pide ayuda. Con el tratamiento y el apoyo adecuados puedes superar tu depresión.

Programas de cuidado infantil

Una de las decisiones más importantes que deberás tomar es la elección de la persona o del centro de cuidado infantil a quien confiarás el cuidado de tu hijo. Cuando consideres tus opciones, debes pensar en los tipos disponibles de programas de cuidado infantil.

Centro de cuidado infantil con licencia – La mayoría de los programas de cuidado infantil en hogares y centros que cuida de más de cuatro niños sin parentesco entre sí debe contar con una licencia expedida por la Sección de Regulación del Cuidado Infantil (SCCR, por sus siglas en inglés) del Departamento de Salud y Servicios para Personas de la Tercera Edad de Missouri. A los centros con licencia se les exige realizar inspecciones frecuentes de monitoreo y también inspecciones de higiene y seguridad contra incendios. También es obligatorio el control de los antecedentes del personal del centro.

Centro de cuidado infantil exento de licencia – A los programas de cuidado infantil administrados por organizaciones religiosas o que funcionan como centro preescolar de medio día se les exige cumplir con los requisitos de salud y seguridad, pero están exentos de cumplir con otros requisitos relacionados con la licencia, como la proporción entre personal y niños, las prácticas disciplinarias y la capacitación del personal.

Centro de cuidado infantil sin licencia – A una persona que cuida de cuatro o menos niños sin parentesco entre sí no se le exige tener una licencia. Algunos programas están exentos de obtener una licencia según sus estatutos, incluyendo las escuelas y los campamentos de verano. A menos que sea obligatorio para recibir fondo, los programas sin licencia no se inspeccionan ni se les exige la revisión de antecedentes.

Sin importar el tipo de programa de cuidado infantil que elijas para tu hijo, es importante que visites los posibles lugares para determinar si pueden cubrir las necesidades de tu hijo.

Para obtener información sobre las inspecciones y licencias y/o para evaluar las inspecciones realizadas a un centro, llama a SCCR al 573-751-2450 o visita el sitio web de la Sección de Regulación del Cuidado Infantil en <http://health.mo.gov/safety/childcare/index.php>.

Cómo elegir un programa de cuidado infantil para tu familia

Cuando elijas un programa de cuidado infantil es importante dedicar tiempo para conocer al personal del centro para decidir si es el lugar adecuado para tu familia. Algunas preguntas importantes que debes considerar:

- ¿El programa ha establecido políticas por escrito relacionadas con la disciplina, la preparación en caso de emergencia, la seguridad de los bebés mientras duermen, el pago de la cuota y la asistencia?
- ¿El proveedor/personal del programa tiene capacitación en RCP/primeros auxilios y sigue las recomendaciones más recientes sobre la seguridad del bebé mientras duerme?
- ¿Se investigó si el personal del centro de cuidado infantil tenía casos de maltrato o negligencia infantil?
- ¿Qué políticas tiene el programa para el cuidado de niños enfermos?
- ¿El programa de cuidado infantil puede cubrir las necesidades específicas de tu hijo?

Puedes obtener ayuda para encontrar opciones de cuidado infantil en tu zona llamando a Child Care Aware® de Missouri al 800-200-9017 y hablar con un miembro del personal especialista en referencias a programas de cuidado infantil. Te darán una lista de los programas disponibles en tu zona basados en tus criterios de preselección. También puedes realizar una solicitud de referencia en Internet en <http://mo.childcareaware.org>.

Si necesitas cuidado para un niño con necesidades especiales, los especialistas en inclusión en United 4 Children están disponibles en tu zona para ayudarte. Los especialistas en inclusión trabajan con familias y programas para diseñar ambientes de cuidado infantil que sean adecuados para niños con necesidades y habilidades diversas. Para preguntar sobre la inclusión, llama al 800-467-2322 o visita <http://united4children.org/including-children-with-special-needs>.

Visitas posparto

Fecha del examen: _____

Tu examen:	SÍ	NO
Examen de los pechos	_____	_____
Examen del útero	_____	_____
Presión arterial	_____	_____
Examen de Papanicolaou	_____	_____
Análisis de sangre	_____	_____
Examen de episiotomía	_____	_____
Análisis de orina	_____	_____
Anticonceptivos	_____	_____
Seguimiento al azúcar en la sangre si tuviste diabetes gestacional durante tu embarazo.	_____	_____

Preguntas/Notas _____

Cosas que debes saber: Visitas posparto

- Aunque estés amamantando a tu bebé y no hayas tenido tu primer período menstrual, aún es posible quedar embarazada. Es importante prevenir embarazos no planificados demasiado seguidos. Preguntar a tu proveedor de cuidado de la salud.
- Tu cuerpo experimenta muchos cambios mientras te recuperas del embarazo. Estos cambios son diferentes según cada mujer. Establece una rutina para el cuidado de tu bebé en la que puedas descansar lo suficiente. Intenta dormir cuando tu bebé duerma.
- Continúa con una dieta sana. Los alimentos nutritivos te ayudarán a recuperar las fuerzas y acelerarán tu recuperación.
- Nunca es demasiado temprano para comenzar a planificar tu próximo embarazo. Tu proveedor de cuidado de la salud puede darte información y consejos sobre el momento adecuado para tu próximo embarazo. Los CDC recomiendan esperar de 18 meses a dos años entre embarazos.
- Es normal tener flujo vaginal después del parto. Este flujo se llama loquios y se debe a una pérdida de sangre y tejido que se desprende de las paredes del útero. Con el paso de los días deberías notar una menor cantidad de flujo. La lactancia también libera hormonas que ayudan a reducir este flujo.
- Llama de inmediato a tu proveedor de cuidado de la salud si tienes un sangrado muy abundante, depresión aguda, dolores de cabeza persistentes, escalofríos, fiebre, dolor o mareos.

Preguntas para hacer:

- ¿Qué puedo hacer para aliviar el dolor en los pechos?
- ¿Cuáles son las opciones de métodos anticonceptivos disponibles?
- ¿Qué tipo de ejercicios puedo hacer?

La diabetes gestacional puede convertirse en diabetes tipo 2 después del embarazo. Es necesario dar seguimiento y recibir tratamiento para evitar complicaciones.

Cómo planificar una buena salud después del embarazo

Tener un bebé es una de las decisiones más importantes de tu vida. Ahora que terminó tu embarazo es importante mantenerte saludable de modo que si decides tener otro bebé estés en el mejor estado de salud posible. Un bebé sano comienza con un cuerpo sano.

Estos son algunos consejos para mantenerte sana entre embarazos y durante toda la vida:

- Espaciar los nacimientos se refiere al intervalo de tiempo entre la fecha de nacimiento de un hijo y la del siguiente. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda esperar un mínimo de 24 meses antes de volver a quedar embarazada por el bienestar de la madre y de sus hijos.⁶ Mantén relaciones sexuales seguras. El cincuenta por ciento de los embarazos no son planificados.
- Esperamos que hayas tomado los 400 mcg de ácido fólico solo o como parte de un suplemento multivitamínico durante el embarazo. Después de tener a tu bebé continúa tomando ácido fólico para mantenerte saludable durante el resto de tu vida. El ácido fólico ayuda a prevenir la osteoporosis, las enfermedades cardíacas, el cáncer, el Alzheimer y las malformaciones congénitas.
- Si dejaste de fumar, ¡felicitaciones! Mantente libre de tabaco por tu bebé, por tu familia y por tu propia salud.
- Toma alcohol con moderación. Cuando estés pensando en quedar embarazada o hayas abandonado los anticonceptivos, deja de tomar alcohol por completo.
- Continúa las visitas de seguimiento con tu proveedor de cuidado de la salud si tienes un padecimiento médico como diabetes, asma, presión arterial alta, epilepsia o una enfermedad mental.
- Lleva un registro de todos los medicamentos que tomas, incluyendo los de venta libre o a base de hierbas.
- Mantente saludable con una buena alimentación y haciendo más ejercicio. Una dieta balanceada con frutas y verduras es de mucha ayuda.
- Continúa con las visitas anuales al obstetra-ginecólogo o a tu proveedor de cuidado de la salud para realizarte los exámenes de rutina. Realiza el examen de Papanicolaou según te lo recomiende tu proveedor de cuidado de la salud.
- Comienza a hacerte un autoexamen de los pechos al menos una vez al mes y realiza una mamografía anual según te recomiende tu proveedor de cuidado de la salud.



Fotografías o recuerdos

Sección del bebé





¡WIC brinda apoyo para la lactancia en tu comunidad!

La agencia de tu localidad puede ofrecer estos servicios importantes:

- ◆ Educación sobre la lactancia – Clases individuales o en grupo.
- ◆ Consejeras en lactancia – Mamás como tú que amamantan a sus bebés.
- ◆ Grupos de madres – Reuniones con otras mamás de niños pequeños.
- ◆ Extractores de leche materna – WIC proporciona una variedad de extractores según tus necesidades.
- ◆ Apoyo para la lactancia – Personal con la capacitación para responder tus preguntas sobre la lactancia.

¡Llama al 800-TEL-LINK o visita wic.mo.gov para encontrar una agencia cerca de ti!



Primeros logros del bebé

Anota las fechas en que tu bebé alcanzó los siguientes logros por primera vez:

	Mes	Día	Año
Sonrió	_____	/_____	/_____
Se rió	_____	/_____	/_____
Durmió toda la noche	_____	/_____	/_____
Miró hacia el sonido	_____	/_____	/_____
Giró de posición boca arriba a boca abajo	_____	/_____	/_____
Giró de posición boca abajo a boca arriba	_____	/_____	/_____
Sujetó un juguete	_____	/_____	/_____
Se sentó solo	_____	/_____	/_____
Le salió su primer diente	_____	/_____	/_____
Dijo la primera palabra	_____	/_____	/_____
Dijo "papá"	_____	/_____	/_____
Dijo "mamá"	_____	/_____	/_____
Gateó	_____	/_____	/_____
Se impulsó para pararse	_____	/_____	/_____
Caminó solo	_____	/_____	/_____
Aplaudió	_____	/_____	/_____
Lanzó un beso	_____	/_____	/_____
Dijo adiós con la mano	_____	/_____	/_____
Primer corte de pelo	_____	/_____	/_____
Tomó de una taza	_____	/_____	/_____

Consejos para padres

¡Felicidades, papá! Comprométete a participar en la crianza de tu hijo desde el principio. ¡Siente la satisfacción de asumir un papel activo en la vida de tu hijo y marcar la diferencia! Te alegrarás de haberlo hecho y también tus hijos.

Aquí tienes algunos consejos para empezar:

- Cuando tomes decisiones, pon primero las necesidades de tus hijos y de la madre de estos. Tu compromiso debe ser de tiempo completo. Haz tu mayor esfuerzo. ¡Tu hijo necesita de tu tiempo, tu atención y tu amor!
- Pasa todo el tiempo que puedas con tu hijo. Jueguen, ríen y diviértanse; hagan tonterías. Demuestra tu amor con palabras, abrazos, besos y caricias.
- Comparte las tareas, el cuidado del niño y las visitas al médico con la madre del niño. Cuando mamá recibe un buen apoyo de papá, es más probable que el niño crezca sano, se mantenga saludable y bien adaptado.
- Practica y siéntete cómodo con tu habilidad para criar y atender a tu hijo: báñalo, cámbiale el pañal, ayuda a vestirlo y darle la comida, léele un cuento antes de dormir, cántale o tararea una canción mientras lo meces para dormirlo. ¡Los papás marcan la diferencia!
- Cuando tu hijo crezca, coman juntos, ayúdalo a ir al baño, hablen sobre lo que le pasó durante el día.

¡Sé el mejor papá posible! Disfruta la alegría de ser padre. Los papás cambian al mundo, un niño a la vez. ¡Escucha a tu hijo decir sus primeras palabras: "papá" y "mamá"; míralo dar sus primeros pasos; sécale las lágrimas y consuélalo; lánzale una pelota y míralo atraparla! Las recompensas duran toda la vida.

Recursos para padres

Fathers' Support Center, St. Louis, www.fatherssupportcenter.org, 314-333-4170.

El Fathers' Support Center (Centro de Apoyo para Padres) proporciona servicios completos para fomentar la paternidad responsable y relaciones familiares sólidas. Los programas tienen un efecto positivo en los padres, sus hijos y la comunidad. Los servicios incluyen habilidades de crianza y paternidad, relaciones saludables, apoyo, defensa, responsabilidad personal y desarrollo en el empleo.

National Fatherhood Initiative, www.fatherhood.org, 301-948-0599.

La National Fatherhood Initiative (NFI) (Iniciativa Nacional de Paternidad) se esfuerza por mejorar la niñez al aumentar la cantidad de niños que tienen en sus vidas a padres participantes, responsables y comprometidos. La NFI proporciona recursos y capacitación en paternidad.

National Center for Fathering, <http://www.fathers.com/>, 800-593-DADS (3237).

El National Center for Fathering (Centro Nacional para la Paternidad) es una organización educativa que busca mejorar la vida de los niños al fomentar la participación activa de los padres en las vidas de sus hijos. Inscríbete en Today's Father's Weekly (Semanario para el Padre Moderno) para recibir consejos, ideas e inspiración semanales gratis a través del correo electrónico.

Postpartum Support International, Recursos para papá, <http://www.postpartum.net/get-help/resources-for-fathers/>, 800-944-4773.

Postpartum Support International (PSI) (Apoyo Internacional Posparto) proporciona apoyo y guía a los padres y a los compañeros de posparto sin costo alguno. Es un valioso recurso para los papás que buscan información sobre opciones de crianza temprana, paternidad participativa y cómo ser un compañero comprensivo.

National Responsible Fatherhood Clearinghouse, <https://www.fatherhood.gov/>, 877-432-3411.

El Centro Nacional de Información para la Paternidad Responsable (NRFC, por sus siglas en inglés) ofrece recursos e ideas para ayudar a los padres a comprometerse con sus hijos.

Maneras de calmar a un bebé que llora

Aprende a interpretar las señales de tu bebé

Escucha las "palabras" del bebé que puedan darte una pista sobre sus deseos. Un bebé que llora es difícil de calmar. El llanto puede ser señal de que tiene el pañal sucio, tiene hambre o incluso puede ser señal de dolor o estreñimiento. Primero repasa las cosas más sencillas, como revisar el pañal y si tiene hambre. Es mucho más fácil alimentar a un bebé con hambre si respondes de inmediato a las señales de tu bebé, como por ejemplo, está agitado, se lleva la mano a la boca, chupa y busca el pecho antes de que se ponga más molesto. Haz eructar a tu bebé durante y después de cada toma.

Prueba con el movimiento

A veces todo lo que tu bebé necesita es cambiar de posición. Los bebés están acostumbrados al movimiento constante de flotar en el útero de sus madres. Caminar, mecerse y columpiarse son actividades relajantes que pueden ayudar a calmar a tu bebé. A veces dar un paseo en automóvil puede ser útil.

Otras técnicas

A veces, simplemente tomar a tu bebé en brazos, acurrucarlo y dejarlo escuchar el sonido de tu voz es todo lo que necesita para dejar de llorar. Los masajes o palmaditas suaves también pueden ayudar a calmar a tu bebé. El contacto piel con piel nunca es demasiado. Ayuda a tranquilizar al bebé, a la mamá y al papá. Recuerda mantener un entorno seguro y no te duermas ni ruedes encima del bebé ni lo dejes caer.

Haz todo lo que puedas para calmar a tu bebé, ¡pero NUNCA, NUNCA, NUNCA LO SACUDAS!

*Recurso para ayudar a los padres a entender y lidiar con el llanto de sus bebés, <http://purplecrying.info/>.



Síndrome del bebé sacudido o zarandeado/Daño cerebral por maltrato

Un bebé sano puede llorar hasta cinco o más horas por día. Los episodios de llanto alcanzan su punto máximo cuando el bebé tiene de 6 a 8 semanas y van disminuyendo gradualmente. El llanto es el motivo principal por el cual se sacude y lastima a un bebé. Cuando tu bebé llora fíjate si tiene hambre o si necesita que le cambies el pañal. Si esto no funciona, mécelo, camina o háblale, llévalo a dar un paseo en el automóvil, dale un baño tibio, pon música tranquilizadora, pero recuerda que a veces tu bebé seguirá llorando sin importar lo que tú hagas. Si piensas que está enfermo, puedes llamar a tu proveedor de cuidado de la salud.

Si el llanto de tu bebé te hace sentir frustración, pon al bebé boca arriba en la cuna y aléjate. Ten un plan establecido. Siéntate, sal de la habitación, respira hondo, cálmate y después checa a tu bebé. Sacudir a un bebé puede causar daños al cerebro, ceguera, lesiones y parálisis en la columna vertebral, convulsiones, problemas graves de aprendizaje o de conducta e incluso la muerte. Para obtener más información o ayuda, comunícate con el proveedor de cuidado de la salud de tu bebé. Visita el sitio web de Children's Trust Fund para que veas un video sobre el Síndrome del bebé sacudido, en <http://ctf4kids.org/never-shake-safe-sleep-for-your-baby-dvd/>.

Para evitar que otros sacudan a tu bebé, ten mucho cuidado al elegir a la persona que estará a cargo de tu hijo. Asegúrate de que todas las personas que cuidan de tu bebé conozcan los peligros de sacudir al bebé y autoriza a las personas a cargo a llamarte en cualquier momento si se sienten frustradas.

Para obtener apoyo adicional comunícate con la línea directa de ParentLink al 800-552-8522. Si piensas que tu bebé ha sido sacudido, lleva a tu bebé a la sala de urgencias más cercana y llama a la Línea directa de maltrato infantil al 800-392-3738.

Maltrato y negligencia infantil

Maltrato infantil: Cualquier acción por parte de uno de los padres o persona a cargo que causa daño, es potencialmente dañina o amenaza con dañar al niño.

Abuso físico: El uso de fuerza física como golpear, patear, sacudir o quemar. Las señales de maltrato físico pueden incluir lesiones sin explicación como moretones, fracturas, quemaduras o lesiones que no coinciden con la explicación dada.

Abuso sexual: Hacer participar a un niño en un acto sexual, tales como caricias, violación o exponer al niño a otras actividades sexuales. Las señales pueden incluir comportamiento o conocimiento sexual inadecuado para la edad del niño y/ cambios en el comportamiento o en los hábitos para dormir y para comer.

Abuso emocional: Acciones que dañan la salud emocional del niño, como insultos, humillaciones, rechazos y amenazas.

Descuido: Incapacidad para cumplir las necesidades básicas del niño, como comida, ropa, vivienda, educación, supervisión o atención médica. Los adultos son responsables de proteger a los niños contra el maltrato y la negligencia. Algunos pasos simples pueden ayudar a proteger a tu hijo:

- Demuestra a tu hijo cariño y atención. Esto anima a tu hijo a contarte si hay algún problema.
- Conoce a las personas a cargo de tu hijo. Revisa las referencias y realiza visitas frecuentes e inesperadas para observar lo que está ocurriendo. Haz énfasis en la importancia de decir "no". Los niños deben saber que sus cuerpos les pertenecen y que no tienen que hacer todo lo que un adulto les diga.

Cómo responder si un niño te dice que fue abusado: Si un niño te cuenta que fue abusado, mantén la calma y escucha con atención. Cree en lo que dice el niño y dile que él no es culpable por lo que pasó. Agradece al niño que te haya contado y tranquilízalo diciéndole que cuenta con tu apoyo. Protege al niño alejándolo de la persona abusadora y denuncia de inmediato el maltrato a las autoridades locales. Los padres pueden buscar además la ayuda de un profesional de la salud mental o un pediatra con experiencia en trauma infantil, como un pediatra certificado en abuso infantil.

Cómo denunciar un caso de maltrato a las autoridades: Si sabes o sospechas que un niño es o ha sido víctima de maltrato o negligencia, llama a la Línea directa de maltrato y negligencia infantil de Missouri al 800-392-3738. No es tu responsabilidad probar que el abuso o negligencia ha ocurrido.

Cómo alimentar a tu bebé

La leche materna es el mejor alimento para tu bebé durante el primer año de vida. La lactancia es natural y saludable, y además te ofrece la oportunidad de tener una cercanía especial con tu bebé. Como todas las cosas nuevas, la lactancia puede necesitar un poco de práctica. Por lo tanto, tómate tiempo y prueba estos pasos para tener un buen comienzo:

- Da el pecho al menos entre 8 y 12 veces al día. El estómago de tu bebé es muy pequeño, aproximadamente del tamaño de su puño, por eso necesita alimentarse con frecuencia.
- Prueba varias posiciones para amamantarlo. Asegúrate que en las diversas posiciones todo el cuerpo de tu bebé, no solo la carita, esté girado hacia ti. Relájate y mantén al bebé piel con piel tanto tiempo como sea posible.
- Asegúrate de que tu bebé se prenda al pecho correctamente. Debe abrir mucho la boca para cubrir el pezón y parte de la aureola (la zona oscura alrededor del pezón). La lactancia no debe resultar dolorosa.
- Escucha con atención. Después de los primeros días debes poder oír a tu bebé tragar mientras se alimenta.
- Si la lactancia te resulta difícil al comienzo, continúa probando. Si necesitas ayuda con la lactancia pregunta a tu consejera WIC, una asesora de lactancia certificada por la junta internacional (IBCLC, por sus siglas en inglés) o tu proveedor de cuidados de la salud.

Los bebés necesitan la leche materna por lo menos durante el primer año. Los bebés no deben tomar leche de vaca hasta que hayan cumplido por lo menos un año. El biberón se usa solamente para dar leche materna. Siempre sostén a tu bebé cuando le des el biberón.

Después de pasar tiempo en casa con tu bebé volver al trabajo o a la escuela puede ser difícil. Estos son algunos consejos para que te resulte más fácil:

Primero practica. Antes del primer día, lleva a tu bebé con la persona que lo cuidará para que puedan conocerse mejor. De esta manera tú también te acostumbrarás a pasar algunas horas lejos de tu bebé.

Sigue lactando. Aprende a usar un sacaleche o a extraer la leche manualmente. Comienza a usar el sacaleche al menos dos semanas antes de volver al trabajo o a la escuela y así poder congelar leche materna con anticipación. Haz que la primera semana lejos de tu bebé sea más corta (si es posible). (Consulta las páginas 35 a 36).

Apoyo para la lactancia

Una de las principales metas del Programa WIC es mejorar la nutrición de los bebés, por lo tanto, se anima a las mamás del Programa WIC a elegir la lactancia para sus hijos, a menos que esté contraindicado por el médico. Las mujeres embarazadas y las nuevas mamás del Programa WIC reciben materiales educativos sobre la lactancia y apoyo a través de orientación y consejos. Las mamás del Programa WIC que eligen la lactancia también reciben:

- Un nivel de prioridad más elevado para la certificación del programa.
- Una cantidad mayor y más variada de alimentos que las madres que no eligen la lactancia.
- Un período de certificación más prolongado que para las mamás que no eligen la lactancia.
- Apoyo individualizado con consejeras que también son mamás y especialistas en lactancia.
- Extractores (sacaleche) y otros apoyos para ayudar a iniciar y continuar con la lactancia.

Comunícate con WIC, la agencia de salud pública de tu zona o tu proveedor de cuidado de la salud para informarte sobre los recursos de lactancia que existen en tu zona. También puedes visitar: <http://health.mo.gov/living/families/wic/breastfeeding/>.

Alimentos sólidos

Alrededor de los seis meses de edad la mayoría de los bebés están preparados para los alimentos sólidos. Sabrás que tu bebé está listo para los alimentos sólidos cuando pueda:

- Sentarse solo o con un poco de apoyo.
- Controlar los movimientos de la cabeza y el cuello.
- Abrir la boca cuando ve comida.
- Mantener la lengua hacia abajo para poder comer de una cuchara.
- Mantener la comida en la boca y tragar en vez de sacarla.

El cereal fortificado con hierro y la carne son excelentes opciones como primeros alimentos sólidos para tu bebé. Alimenta a tu bebé con cereales para bebé de un solo grano, como arroz, cebada o avena. Los cereales para bebés de granos combinados se pueden ofrecer luego de determinar como el bebé tolera los granos individualmente.

Consejos para comenzar con los alimentos sólidos:

- Siempre alimenta a tu bebé con una cuchara y tira el resto que no haya comido después de cada comida.
- Prueba una nueva comida por vez. Espera siete días antes de probar una comida nueva para darle tiempo a tu bebé para acostumbrarse. De esta manera, si tu bebé tiene una reacción, sabrás cuál fue el alimento que se la causó.
- Tu bebé te dirá cuando está lleno. Girar la cabeza alejándose de la comida, cerrar la boca, empujar la comida y comer más lentamente son señales de que tu bebé comió lo suficiente.
- Evita las comidas que puedan causar atragantamiento, como las salchichas, las verduras crudas, las uvas enteras, los trozos grandes de comida, la crema de cacahuete y los caramelos duros.
- No le des a tu bebé miel ni alimentos con miel hasta que cumpla un año.
- No agregues sal, azúcar, grasas adicionales, salsas, ketchup y especias en la comida de tu bebé.



Enfermedades infantiles

La mayoría de los nuevos padres se preocupan con frecuencia por la salud y el bienestar de sus hijos. Tu bebé no puede decirte lo que no está bien, por eso, cuando está molesto o enfermo es difícil saber cuándo debes llamar al médico. Ante la duda, confía en tu instinto. Si te preocupa que pueda haber algo malo, no dudes en comunicarte con tu médico. Llama al médico de tu hijo si tienes alguna pregunta o inquietud sobre tu hijo, aunque sean cosas de rutina como medicamentos, enfermedades o lesiones menores o preguntas sobre el comportamiento. Algunos problemas pueden esperar hasta el horario regular del consultorio, otras necesitan atención más inmediata.

Llama al médico de tu hijo o dirígete **lo antes posible** a la sala de urgencias si notas algunos de los siguientes síntomas:

- Temperatura rectal de 100.4 grados Fahrenheit o más en un bebé menor de dos meses de edad.
- Diarrea con sangre o diarrea que no se detiene.
- Vómitos y diarrea que duran más de algunas horas en niños de cualquier edad.
- Tos o resfrío que no mejora o empeora después de varios días.
- Sarpullido, especialmente si está acompañado de fiebre.
- Deshidratación indicada por un descenso en la ingesta de líquidos, menos de seis pañales mojados en 24 horas, orina de color amarillo oscuro, ojos hundidos, zona blanda de la cabeza del bebé hundida o llanto sin lágrimas.
- Sangre en la orina.
- Secreción de los oídos.
- Dolor de garganta agudo o problemas para tragar.
- Dolor que empeora o no desaparece después de varias horas.
- Piel u ojos amarillentos.

Más sobre las enfermedades infantiles

Pide ayuda al servicio de emergencia o llama de inmediato al 911 o al número local para casos de emergencia si notas alguno de los siguientes síntomas en tu hijo:

- Dificultad para respirar, respiración muy rápida, piel o labios de color azul, violeta o gris.
- Sospecha de envenenamiento – llama al Centro de Control de Envenenamiento de Missouri al 800-222-1222.
- Convulsiones (sacudidas rítmicas y pérdida del conocimiento).
- Dificultad para despertarse, cansancio inusual, falta repentina de energía o incapacidad para moverse.
- Sangrado que no se detiene.
- Lesión en la cabeza con pérdida de conocimiento, confusión, vómitos o piel de mal color.
- Cortes o quemadura de gran tamaño o profunda en la cabeza, pecho, abdomen, manos, ingle o rostro.

Cómo tomar la temperatura de tu hijo

La Academia de Pediatría de los EE.UU. (AAP, por sus siglas en inglés) recomienda usar termómetros digitales para tomar la temperatura de tu hijo. Los tipos recomendados son termómetros digitales multiusos, termómetros temporales y termómetros de tímpano. No se recomiendan los termómetros chupetes ni las bandas para medir la fiebre. El termómetro de uso más frecuente es el termómetro digital multiuso, que puede usarse en el recto (en el ano), en forma oral (en la boca) o en la axila (debajo del brazo). AAP recomienda tomar la temperatura rectal en niños recién nacidos hasta los 3 años y la temperatura oral en niños entre 4 y 5 años y mayores. La temperatura axilar es menos confiable, pero puede usarse para cualquier edad. La pauta para determinar fiebre de 100.4 grados Fahrenheit se basa en una lectura de la temperatura rectal. Asegúrate de marcar tus termómetros como "oral" o "rectal". **No uses el mismo termómetro para ambos lados.** Las lecturas pueden verse afectadas por la manera en que se toma la temperatura y por otros factores. El médico de tu hijo te recomendará el mejor tratamiento para tu hijo según la temperatura y otros síntomas de la enfermedad.

Vacunas

Los padres deben seguir el itinerario de vacunación para sus hijos recomendado por el Comité Asesor sobre Prácticas de Vacunación (ACIP, por sus siglas en inglés), visita www.cdc.gov/vaccines/hcp/acip-recs/index.html.

Las vacunas son la manera más importante en que los padres pueden proteger a sus hijos contra enfermedades graves. Vacunar a tu hijo ayuda a:

- Prevenir enfermedades comunes pero graves como la tos ferina, la gripe, la varicela y el rotavirus.
- Evitar enfermedades que todavía existen, como el sarampión y las paperas, que tienen una incidencia baja en los Estados Unidos. Si son pocas las personas que se vacunan, pueden ocurrir brotes de enfermedades.
- Prevenir enfermedades que son comunes en otras partes del mundo. Debido al aumento en los viajes internacionales, algunas enfermedades graves aunque poco frecuentes en EE. UU. plantean una amenaza.
- Proteger a otros en tu familia y la comunidad. Si vacunas a tu hijo también estás protegiendo a aquellas personas que son demasiado pequeñas o demasiado ancianas para recibir ciertas vacunas.

Las leyes de Missouri exigen cierta cantidad de vacunas para que tu hijo pueda asistir a un centro de cuidado infantil, programa preescolar o escuela. Los padres deben presentar el registro de vacunación vigente de sus hijos en el momento de la inscripción en el centro de cuidado infantil, programa preescolar o escuela. Guarda el registro de vacunación de tu hijo en un lugar seguro. Tu hijo puede necesitar este registro durante toda su vida.

Cuando vacunes a tu hijo, pide al proveedor de cuidado de la salud que ingrese los registros de vacunación de tu hijo en el registro ShowMeVax de Missouri. Es un registro centralizado de vacunación del estado de Missouri disponible las 24 horas del día, seguro y con una ubicación central donde se almacenan los registros de vacunación de los residentes de Missouri.

Si necesitas ayuda para pagar por las vacunas, pregunta a tu proveedor de cuidado de la salud si el centro donde te atiendes participa en el Programa Vacunas para Niños (VFC, por sus siglas en inglés). El programa VFC ofrece vacunas gratis para los niños que cumplen con los requisitos. Los niños que cumplen con los requisitos para participar en el programa VFC están inscritos en Medicaid, son indígenas de América del Norte o de Alaska, no tienen suficiente cobertura médica o son niños sin seguro de salud. Para información, visita: <http://health.mo.gov/living/wellness/immunizations/>.

Salud oral

Los primeros dientes ("dientes de leche") son tan importantes como los dientes permanentes. Mantienen el espacio en la mandíbula para los dientes permanentes que están creciendo debajo de las encías y ayudan a los niños a masticar y hablar. Comienza a limpiar la boca de tu bebé durante los primeros días. Después de cada toma, limpia las encías de tu bebé con una toallita limpia.

En general los dientes comienzan a aparecer cuando el bebé cumple los seis meses de edad y corren riesgo inmediato de sufrir caries. El bebé debe terminar de alimentarse antes de acostarlo a dormir durante la noche o la siesta. Las caries infantiles tempranas (también conocidas como caries por el biberón) pueden ocurrir si acuestas a tu bebé con un biberón que contenga azúcar, como jugo de frutas, leche materna, fórmula y leche. Las caries también pueden producirse por las bacterias que se transfieren de la madre al bebé a través de la saliva, como cuando la mamá se lleva el chupete o la cuchara a la boca antes de dársela al bebé.

A medida que aparecen los primeros dientes, algunos bebés pueden sentir molestias, tener falta de sueño, sentirse irritables, perder el apetito o babear más de lo normal. Un masaje suave en las encías de tu hijo con una toallita fría y limpia o darle un aro para morder puede aliviar a tu bebé. Una vez que empiezan a salir los dientes, cepíllalos suavemente con un cepillo de cerdas suaves para bebé y agua.

Tu hijo debe tener su primera revisión dental cuando cumpla un año. Además de la revisión para detectar caries y otros problemas, el dentista puede mostrarte cómo cepillar correctamente los dientes de tu hijo y hablar sobre los posibles hábitos dañinos como chuparse el pulgar. Cuanto antes realices la visita al dentista, mayor será la probabilidad de evitar problemas dentales.

Los niños mayores de seis meses necesitan un suplemento con fluoruro si el agua que toman no contiene la cantidad ideal de fluoruro. Se ha comprobado que el fluoruro puede reducir las caries hasta en un 50 por ciento. Tu proveedor de cuidado de la salud determinará las necesidades de fluoruro de tu hijo.

El fluoruro se ofrece en gotas o en una combinación con vitaminas con receta médica.

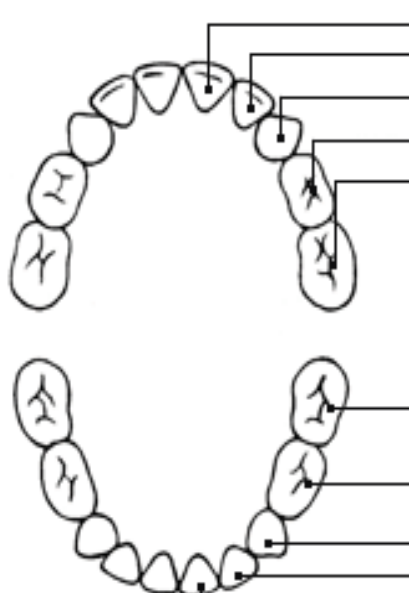
Tabla sobre el brote de los primeros dientes

Anota la edad de tu bebé cada vez que le salga un nuevo diente:

Dientes superiores	
Lado derecho	Lado izquierdo
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Dientes inferiores	
Lado derecho	Lado izquierdo
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Dientes superiores	Brote
Incisivo central	8 a 12 meses
Incisivo lateral	9 a 13 meses
Canino (cúspide)	16 a 22 meses
Primer molar	13 a 19 meses
Segundo molar	25 a 33 meses



Dientes inferiores	Brote
Segundo molar	23 a 31 meses
Primer molar	14 a 18 meses
Canino (cúspide)	17 a 23 meses
Incisivo lateral	10 a 16 meses
Incisivo central	6 a 10 meses

Prevención y prueba para detectar el envenenamiento por plomo

Cualquier niño, sin importar donde viva, puede sufrir el envenenamiento por plomo. El plomo es especialmente tóxico para los bebés y niños menores de seis años y puede causar un coeficiente intelectual más bajo, anemia, pérdida auditiva, problemas de comportamiento, dificultades de aprendizaje y problemas de salud que continúan en la vida adulta. En niveles muy altos, puede incluso causar la muerte. Con frecuencia los niños no manifiestan síntomas claros de envenenamiento por plomo cuando los niveles en sangre son altos.

Las viviendas construidas antes de 1978 pueden tener pintura con plomo en su interior o exterior. Incluso una pequeña cantidad de polvo de plomo de una pintura descascarada o agrietada puede ser una posible fuente de exposición al plomo para tu hijo. Los niños pueden inhalar el polvo de plomo o pueden tragárselo al llevarse a la boca los juguetes, el chupete o los dedos. Los proyectos de remodelación y los trabajos o pasatiempos relacionados con el plomo, el suelo contaminado, los caramelos importados, los juguetes, las especias, algunas joyas de metal o pintadas, los cosméticos y las llaves son fuentes comunes de exposición. Además, puedes traer el plomo del lugar de trabajo a la casa. Las medidas preventivas incluyen:

- Supervisar de cerca a los niños que se llevan todo a la boca por su corta edad, el desarrollo o la dentición, particularmente si tienen tendencia a comer objetos que no son comida, como, por ejemplo, tierra, papel u otros.
- Lava con frecuencia las manos de los niños con jabón y agua corriente en abundancia, sobre todo después de jugar en el exterior y antes de comer o dormir la siesta; y aún con más frecuencia si se muerden las uñas o se chupan el pulgar.
- Busca el folleto de la EPA "Proteja a su familia contra el plomo en el hogar" o visita el sitio web de la EPA <https://www.epa.gov/lead>.
- Alimenta a tu hijo con una dieta sana. Los alimentos que contienen hierro, calcio y vitamina C, así como también una variedad de frutas y verduras, pueden ser especialmente útiles.
- Los padres deben limpiar las cubiertas y superficies para comer antes y después de comer, lavar el alféizar de las ventanas a las que tengan acceso los niños y pasar el trapeador mojado por los pisos dentro y fuera, especialmente en las áreas de juego de los niños, cada 1 a 2 semanas.
- Planta césped o arbustos para reducir la exposición a zonas de tierra sin vegetación que puede contener plomo.
- Lava con frecuencia los juguetes, sobre todo los que el niño se puede llevar a la boca.
- Báñate y cámbiate los zapatos y la ropa antes de salir del trabajo si trabajas en la fabricación de baterías, minería u otros trabajos industriales con posible exposición al plomo.
- Pide que le hagan la prueba de plomo a tu hijo.

En el 2012, los CDC emitieron recomendaciones, totalmente respaldadas por la Academia de Pediatría de EE. UU., que definían un nivel elevado de plomo en la sangre como 5 microgramos por decilitro o más. Es importante que a tu hijo se le haga la prueba para detectar un posible envenenamiento por plomo, sobre todo si ha tenido o se sospecha que ha tenido exposición al plomo. Para determinar si tu hijo tiene un alto riesgo de exposición al plomo y necesita hacerse la prueba, puedes hacer una serie de preguntas en las visitas rutinarias de tu hijo con sus proveedores de cuidado de la salud. El médico de tu hijo o la mayoría de las agencias de salud pública de tu zona pueden hacer una simple prueba para detectar los niveles de plomo en la sangre de tu hijo.⁷ Esta es la única forma de saber si tu hijo ha sufrido envenenamiento por plomo.

Agua privada y seguridad del niño

Si tienes un pozo privado, el DHSS recomienda que analicen el agua de tu casa para asegurarte de que sea segura. Ya que muchos contaminantes no tienen color, olor ni sabor, hacer la prueba es la única manera de estar seguros. La presencia de contaminantes en el agua puede causar problemas de salud incluyendo enfermedades gastrointestinales, problemas reproductivos y trastornos neurológicos. Los bebés y niños pequeños pueden ser particularmente sensibles a enfermedades causadas por algunos contaminantes.

Para asegurarte de que el agua que toma tu hijo sea potable y segura, puedes comunicarte con tu agencia local de salud pública o con la Oficina de Epidemiología Ambiental (BEE, por sus siglas en inglés) del Departamento de Salud y Servicios para Personas de la Tercera Edad de Missouri al (573)751-6102. El DHSS recomienda que se le hagan pruebas a tu agua privada para detectar bacterias, metales pesados y nitratos anualmente, sobre todo si hay niños menores de seis años de edad viviendo en la casa.

Entre los contaminantes comunes en los pozos privados que son particularmente nocivos para los niños se encuentran:

- *Escherichia coli (E. coli)* – Miembro del grupo de bacterias coliformes, se encuentra únicamente en los intestinos de los animales de sangre caliente, incluyendo los seres humanos. Cuando se encuentra en el agua potable, *E.coli* indica que el agua se ha contaminado con desechos humanos o de animales (heces fecales) y puede causar una serie de problemas de salud en los bebés y niños pequeños.
- Nitrato – Los nitratos son un componente natural de las plantas y de los fertilizantes que contienen nitratos y pueden filtrarse al agua en los pozos. En el cuerpo, los nitratos pueden convertirse en nitritos, que son potencialmente peligrosos. En los bebés, pueden causar metahemoglobinemia, también conocida como el síndrome de bebé azul, un trastorno de la sangre peligroso y frecuentemente fatal que interfiere con el transporte de oxígeno en la sangre. Los bebés cuya fórmula se prepara con agua de pozo pueden tener un alto riesgo de envenenamiento con nitrato.
- Plomo – Metal pesado natural sin color, olor ni sabor. Los cuerpos de los fetos, bebés y niños hasta los seis años de edad crecen con rapidez y, lamentablemente, absorben pronto y eficazmente el plomo. El plomo puede causar daño cerebral, nacimiento prematuro, bajo peso al nacer, convulsiones, trastornos de conducta y un coeficiente intelectual más bajo en los niños.

Hasta que le hayas realizado las pruebas a tu pozo privado, el DHSS recomienda:

- Usar agua fría para cocinar y beber. Los contaminantes se pueden acumular en los calentadores de agua.
- Dejar correr el agua del grifo durante dos minutos todas las mañanas antes de usar el agua para cocinar o beber. Esto limpiará las tuberías y reducirá las posibilidades de que los contaminantes lleguen al agua que consumes.

Considera hacerle la prueba de plomo a tu hijo

Es importante que a los niños menores de seis años se les haga la prueba para detectar un posible envenenamiento por plomo si han tenido o se sospecha que han tenido exposición al plomo. Para determinar si tu hijo tiene un alto riesgo de exposición y necesita hacerse la prueba, puedes hacer una serie de preguntas en las visitas rutinarias de tu hijo con tu proveedor de cuidado de la salud. Si contestas "sí" o "no sé" a cualquiera de las preguntas, puede ser que tu hijo haya estado expuesto al plomo y debe hacerse la prueba. A continuación, incluimos una serie de preguntas de ejemplo. Si es necesario, el médico de tu hijo o la mayoría de las agencias de salud pública de tu zona pueden hacer una simple prueba para detectar el plomo en la sangre.

Preguntas de prueba de riesgo de plomo para cada chequeo de rutina del niño		No = Hacer todas las preguntas de nuevo en la siguiente visita para dar seguimiento	Sí = Realizar la prueba de detección de plomo en la sangre a menos que los resultados de una reciente prueba sea menos de 5	No sé = Considere realizar la prueba de detección de plomo en la sangre
Hacer las siguientes preguntas a los padres o tutores de todo niño menor de seis años en cada chequeo de rutina del niño.				
1	¿Alguno de los hermanos, padres o compañeros de juego de tu hijo tiene envenenamiento con plomo?			
2	¿Tu hijo vive o visita regularmente una casa o guardería construida antes de 1950? O ¿que tiene muebles antiguos o juguetes viejos con pintura a base de plomo? Desde el último chequeo de rutina del niño, ¿la familia se ha mudado a otro lugar o el niño ha cambiado de guardería?			
3	Desde el último chequeo de rutina del niño, ¿tu hijo vive o visita una casa construida antes de 1978 que tenga la pintura suelta o esté en remodelación?			
4	¿Tu hijo juega en áreas de tierra sin vegetación o vive cerca de una mina de plomo o de una fundición donde el suelo pudiera estar contaminado con plomo (ej., vecindario con casas viejas, minas actuales o históricas, fundaciones o agricultura)?			
5	¿Tu hijo vive con una persona que trabaja con plomo o tiene pasatiempos en los que se usa plomo? (fábricas de baterías, plantas de reciclaje, remodelación de casas, minería, instalación de tuberías, campos de tiro, etc.)			
6	¿Tu hijo se lleva a la boca o come objetos no comestibles (geofagia), como, por ejemplo, tierra, almidón, barro, cenizas o yeso?			
7	¿Tu hijo ha probado especias de otros países o medicinas raras, remedios caseros o de hierbas o ha comido o bebido de platos de cerámica, vidrio, barro o pintados que estén fabricados en otros países?			
8	¿Tu hijo juega con juguetes importados o está expuesto a cosméticos importados?			
9	¿Tu hijo ha sido adoptado, ha vivido o visitado otro país en los últimos 6 meses?			
10	¿Tu hijo toma agua o fórmula o come alimentos preparados o cocinados con agua de tuberías interiores viejas que tienen tubos de metal o soldaduras de plomo? Platica que la fórmula o los alimentos que usan agua del grifo no deben usar agua caliente.			
11	¿Es posible que el plomo materno se haya transmitido a tu hijo antes del nacimiento o a través de la leche materna?			

***Para obtener información sobre el plomo, visita los siguientes sitios web:**

- Sitio web de Envenenamiento con plomo infantil del DHSS en <http://health.mo.gov/lead> o comunícate con la agencia de salud pública de tu localidad o con el Departamento de Salud y Servicios a Personas de la Tercera Edad de Missouri al 573-571-6102
- Agencia de Protección Ambiental, Proteja a su familia contra el plomo en el hogar, <https://www.epa.gov/lead/protect-your-family-exposures-lead>
- Centros para el Control de las Enfermedades, Información para padres, https://www.cdc.gov/nceh/lead/ACCLPP/blood_lead_levels.htm

Audición, lenguaje y habla

La mayoría de los niños puede oír y escuchar sonidos desde el nacimiento. El período más importante para el desarrollo del lenguaje y el habla es durante los primeros tres años de vida, un período en que el cerebro está en pleno desarrollo y crecimiento. Tan pronto como tengas a tu bebé en brazos, comienza a comunicarte con él intercambiando miradas, sonidos y caricias. Con el tiempo, los bebés aprenden a hablar imitando las voces de sus padres y de las personas que los cuidan. Los bebés responden mejor al contacto visual relajado, la atención cara a cara y las palabras con un tono de voz agudo y suave. Algunas actividades para fomentar el desarrollo del habla y del lenguaje son:

- Jugar a "¿Dónde está el bebé?".
- Cantarle a tu bebé.
- Usar un tipo de voz divertido para captar la atención de tu bebé y animarlo a interactuar contigo.
- Nombrar con palabras sencillas lo que tu bebé ve y hace.
- Imitar la risa y las expresiones faciales de tu bebé.
- Enseñar a tu bebé a imitar tus acciones, como aplaudir y saludar.
- Darle opciones a tu hijo y luego permitir que elija la que prefiere señalando con el dedo, haciendo sonidos o intentando decir algunas palabras.
- Leer libros sencillos a tu bebé.
- Pronunciar las palabras clara y lentamente cuando hables con tu hijo. Recuerda mirar directamente a la cara a tu hijo.

Cuidado preventivo de la salud

El cuidado preventivo de la salud es importante para todos los niños para promover de manera óptima la salud y la seguridad. Las visitas de rutina al proveedor de cuidado de la salud de tu hijo son un componente esencial para el cuidado preventivo de la salud y se recomienda realizar estas visitas en momentos específicos según el Programa para Niños y Jóvenes Saludables de Missouri (HCY, por sus siglas en inglés). Este programa está diseñado para bebés y niños sanos. Si tu hijo tiene algún problema especial, como haber nacido prematuramente o haber tenido un peso bajo al nacer, tu proveedor de cuidado de la salud puede recomendar que realices visitas más frecuentes. Es importante guardar el registro de vacunación de tu hijo en un lugar seguro y llevarlo contigo a todas las visitas médicas de rutina.

Programa de visitas médicas de rutina recomendadas para tu hijo

Recién nacido (2-3 días)	6-8 meses	15-17 meses	3 años
Antes de 1 mes	9-11 meses	18-23 meses	4 años
2-3 meses	12-14 meses	24 meses	5 años
4-5 meses			

Estas visitas le permiten a tu proveedor de cuidado de la salud prevenir, diagnosticar y tratar los problemas de salud en forma temprana antes de que se vuelvan más graves. Las siguientes páginas te ofrecen una guía para las visitas médicas de rutina de tu hijo, desde el nacimiento hasta los cinco años de edad. Un examen completo de rutina generalmente incluye lo siguiente:

- Examen físico sin ropa – se lleva registro en la tabla de crecimiento y en la tabla de la visita médica para bebés.
- Información brindada por el proveedor de cuidado de la salud sobre varios temas relacionados con la crianza de los hijos.
- Análisis de laboratorio, vacunas y prueba de plomo en la sangre, según se indique.
- Referencias a los servicios que sean necesarios, incluyendo los programas de visitas al hogar.
- Evaluación de las actividades adecuadas para la edad de tu hijo.
- Prueba de audición y de la vista, y revisión dental.

Visitas médicas de tu hijo

Recién nacido (2-3 días)

Fecha del examen: _____ Edad del niño: _____

Examen:

Peso _____ Largo _____

Circunferencia de la cabeza _____ Resultado de la prueba del corazón _____

Resultados de la prueba de audición para recién nacidos _____ Vacunas _____

Visita: <http://health.mo.gov/living/wellness/immunizations/schedules.php>

_____ Lactancia/Día _____ Tomas de biberón/Día

Otras pruebas _____

Logros:

- Responde al sonido parpadeando, llorando, cambiando la respiración o sobresaltándose
- Se tranquiliza con las voces conocidas
- Fija la mirada en el rostro humano y lo sigue con los ojos
- Responde al rostro y a la voz de los padres.

Cosas que debes saber: Recién nacido (2-3 días)

- Durante el primer año de vida los bebés crecen más que en ningún otro momento de sus vidas. La buena nutrición durante este período ayuda a los bebés a crecer y desarrollarse adecuadamente. La alimentación también juega un papel importante para aumentar las habilidades sociales y cognitivas.
- El Programa para Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por sus siglas en inglés) puede ayudar. (Consulta la página 31). Consulta el mapa en <http://health.mo.gov/living/families/wic/> para ubicar la oficina de WIC más cercana a ti o llama a TEL-LINK al 800-TEL-LINK (800-835-5465).
- La mayoría de los bebés recién nacidos pierde peso durante los primeros días después de nacer. Hasta que tu bebé recupere el peso perdido es importante que lo alimentes con regularidad. Esto significa que de vez en cuando deberás despertarlo si tu bebé duerme más de cuatro horas. Una vez que tu bebé establezca un patrón de aumento de peso y alcance el peso al nacer, puedes esperar hasta que se despierte. La mayoría de los bebés recién nacidos necesita alimentarse entre 8 y 12 veces o más durante un período de 24 horas – esto significa que se alimenta cada dos o tres horas.
- Con frecuencia los bebés prematuros tienen necesidades especiales de nutrición. Si estás preocupada por la frecuencia en la alimentación y el aumento de peso de tu bebé, habla con tu proveedor de cuidado de la salud para obtener recomendaciones específicas.
- Antes de bañar a tu bebé, prueba la temperatura del agua en tu muñeca para asegurarte de que no esté demasiado caliente. No dejes a tu bebé solo en una tina con agua o en un lugar alto, como la mesita para cambiarlo, la cama, el sofá o una silla. Siempre ten una mano sobre tu bebé para evitar que se caiga.
- **Siempre** acuesta a tu bebé boca arriba para dormir y supervisa el rato que pasa boca abajo mientras está despierto.

Visitas entre las revisiones médicas de tu hijo

Fecha	Motivo de la visita	Cuidados recibidos	Proveedor de cuidados de la salud
-------	---------------------	--------------------	-----------------------------------

Consejo de seguridad: Asegúrate de que el asiento de seguridad de tu bebé para el automóvil esté instalado correctamente y úsalo SIEMPRE que tu bebé viaje en el vehículo. Tu bebé debe viajar en el asiento trasero del vehículo, en un asiento de seguridad mirando hacia atrás.

Fotografías o recuerdos

Visitas médicas de tu hijo

Antes de 1 mes (2-4 semanas)

Fecha del examen: _____ Edad del niño: _____ (semanas)

Examen:

Peso _____ Largo _____

Circunferencia de la cabeza _____

Resultado del análisis de gota de sangre del recién nacido _____

Resultados de la prueba de audición para recién nacidos _____

Vacunas _____

Visita: <http://health.mo.gov/living/wellness/immunizations/schedules.php>

Historial de alimentación:

_____ Lactancia/Día _____ Tomas de biberón/Día

Otras pruebas _____

Logros:

- Responde al rostro y a la voz de los padres
- Puede dormir tres o cuatro horas a la vez; puede mantenerse despierto una hora o más
- Cuando llora, la mayoría de las veces puede consolarse si se le habla o lo toman en brazos.

Coloca aquí calcomanías, tarjetas u otros recordatorios de las visitas de rutina de tu hijo

Visitas médicas de tu hijo

2-3 meses

Fecha del examen: _____ Edad del niño: _____

Examen:

Peso _____ Largo _____

Resultados de la prueba de audición _____

Vacunas _____

Visita: <http://health.mo.gov/living/wellness/immunizations/schedules.php>

Historial de alimentación:

_____ Lactancia/Día _____ Tomas de biberón/Día

Otras pruebas _____

Logros:

- Hace gorgoritos y vocaliza en las interacciones mutuas
- Sonríe receptivamente
- Demuestra interés en los estímulos visuales y auditivos
- Le gustan las sonajas y los juguetes que hacen ruido.

Coloca aquí calcomanías, tarjetas u otros recordatorios de las visitas de rutina de tu hijo

Cosas que debes saber: 2-3 meses

- Cuando respondes rápidamente al llanto de tu bebé, esto le enseña que la ayuda está cerca. Cuando estás atenta y calma a tu bebé, esto le da consuelo y lo hace sentir querido. Sin embargo, puedes dejar que tu bebé llore durante unos minutos después de haber atendido todas sus necesidades. ¡Nunca, nunca sacudas a un bebé! (Consulta las páginas 65 a 66).
- Mantén a tu bebé alejado del humo del tabaco. Los bebés que están expuestos a alguien que fuma (fumador pasivo) tienen un mayor riesgo de morir a causa del síndrome infantil de muerte súbita (SIDS, por sus siglas en inglés). (Consulta la página 44).
- Cuando cambies el pañal de tu bebé presta atención a la consistencia de la popó. Si te preocupa la consistencia o el color, habla con tu médico. Esto es especialmente importante si la popó está dura, tu bebé tiene dificultades para evacuar el intestino, la materia es siempre líquida, de color gris o rojo, o tiene sangre.
- La actividad física es importante para las personas de todas las edades, incluyendo los bebés. Ayuda a tu bebé a aplaudir con las manos y los pies o ayúdalo a hacer movimientos de pedaleo con las piernas. También es muy importante que tu bebé pase algunos ratos supervisado boca abajo mientras está despierto.
- Si tu bebé no obtiene un resultado normal en la prueba de audición para recién nacidos, asegúrate de que un audiólogo le realice otra evaluación antes de cumplir los 3 meses de edad. Un bebé con pérdida auditiva necesita mucha ayuda para aprender con éxito las habilidades para la comunicación. Los niños con pérdida auditiva que reciben ayuda a los seis meses de edad tienen más probabilidad de alcanzar su potencial de aprendizaje y desarrollo.

Visitas entre las revisiones médicas de tu hijo

Fecha	Motivo de la visita	Cuidados recibidos	Proveedor de cuidados de la salud
-------	---------------------	--------------------	-----------------------------------

Consejo de seguridad: Los bebés mueven los puños e intentan agarrar todo. NUNCA cargues a tu bebé si al mismo tiempo estás cargando con líquidos o alimentos calientes. Tu bebé puede quemarse.

Notas

Visitas médicas de tu hijo

4-5 meses

Fecha del examen: _____ Edad del niño: _____

Examen:

Peso _____ Largo _____

Vacunas _____

Visita: <http://health.mo.gov/living/wellness/immunizations/schedules.php>

Historial de alimentación:

_____ Lactancia/Día _____ Tomas de biberón/Día

Otras pruebas _____

Logros:

- Rueda de posición boca arriba a boca abajo
- Controla bien la cabeza
- Golpea objetos
- Se ríe fuerte
- Comienza a sujetar juguetes y a sacudir las manos
- Demuestra preferencias personales; tiene un juguete o una actividad preferida
- Reconoce y prefiere a las personas a cargo con las que siente cariño.

Coloca aquí calcomanías, tarjetas u otros recordatorios de las visitas de rutina de tu hijo

Cosas que debes saber: 4-5 meses

- La depresión posparto puede comenzar en cualquier momento durante el primer año después del nacimiento de tu bebé. Puede ser grave y afectar el vínculo con tu bebé. (Consulta la página 56).
- Los padres y las personas a cargo NUNCA deben dejar a los niños sin supervisión dentro o cerca de automóviles. Si un niño se queda solo en un vehículo aunque sea por un período breve, corre riesgo de sufrir deshidratación, tener demasiado calor, sufrir hipertermia, sufrir lesiones, ser secuestrado e incluso puede morir. NUNCA dejes a los niños sin supervisión. ¡Ni siquiera por un minuto!
- Sacudir a un bebé puede causar daños al cerebro, ceguera, lesiones y parálisis en la columna vertebral, convulsiones, problemas graves de aprendizaje o de conducta e incluso la muerte. Para obtener más información o ayuda, comunícate con el proveedor de cuidado de la salud de tu bebé o visita el sitio en Internet de Children’s Trust Fund para ver un video sobre el Síndrome del bebé sacudido en <http://ctf4kids.org/never-shake-safe-sleep-for-your-baby-dvd>. (Consulta la página 66).
- Sigue las recomendaciones del médico o audiólogo de tu bebé si se determinó que tu hijo tiene una pérdida auditiva. Lo más importante es asegurarte de que tu bebé esté inscrito en un programa para desarrollar habilidades de comunicación. Comunícate con el Programa de pruebas de audición para Recién Nacidos del Departamento de Salud y Servicios para Personas de la Tercera Edad de Missouri al 800-877-6246 para que te ayuden a referir a tu bebé al programa First Steps, el sistema de intervención temprana de Missouri que ofrece servicios a bebés y niños pequeños.
- Canta y ayuda a tu bebé a moverse con las canciones como *Este cerdito fue al mercado*. (Cuéntale cuentos o cántale a tu bebé todos los días).

Visitas entre las revisiones médicas de tu hijo

Fecha	Motivo de la visita	Cuidados recibidos	Proveedor de cuidados de la salud
-------	---------------------	--------------------	-----------------------------------

Consejo de seguridad: Prueba las baterías de los detectores de humo y monóxido de carbono con alarma todos los meses y sustituye las baterías todos los años.

Notas

Visitas médicas de tu hijo

6-8 meses

Fecha del examen: _____ Edad del niño: _____

Examen:

Peso _____ Largo _____

Intervención temprana por pérdida auditiva (si es necesaria) _____

Evaluación de plomo/Cuestionario de riesgo. Análisis de sangre si se identifica riesgo de envenenamiento con plomo.

Vacunas _____

Visita: <http://health.mo.gov/living/wellness/immunizations/schedules.php>

Historial de alimentación:

_____ Lactancia/Día _____ Tomas de biberón/Día

Otras pruebas _____

Logros:

- Vocaliza consonantes sueltas ("papa", "baba")
- Toma y se lleva objetos a la boca
- Comienza a comer solo
- Responde a su nombre
- Se da la vuelta
- Se ríe y hace gorgoritos (demuestra placer cuando le hacen cosquillas y durante otras interacciones físicas)
- Responde sentimentalmente a las emociones de los demás (sonríe cuando le sonríen y se angustia si oye a otro niño llorar).

Coloca aquí calcomanías, tarjetas u otros recordatorios de las visitas de rutina de tu hijo

Cosas que debes saber: 6-8 meses

- Si piensas que puedes estar sufriendo depresión posparto comunícate con tu proveedor de cuidado de la salud y pide ayuda. Hay tratamiento y apoyo disponible. (Consulta la página 56).
- Tu bebé necesita actividad física a diario que promueva la exploración del ambiente a su alrededor y del desarrollo del movimiento. Pon a tu bebé en lugares seguros donde pueda realizar esta actividad física y no limites el movimiento.
- Juega a hacer rodar una pelota. Haz rodar una pelota blanda y de colores vivos hacia tu bebé y luego dile que la detenga y la haga rodar hacia ti.
- Anima a tu bebé a vocalizar. Háblale mientras lo vistes, lo bañas, lo alimentas y juegas con él. Sonríe, ríete y demuéstrale que disfrutas de estar con él.
- Es importante leer, contar cuentos o cantar a tu bebé todos los días para el desarrollo temprano del lenguaje, así como de las habilidades para escuchar y para hablar.

Visitas entre las revisiones médicas de tu hijo

Fecha	Motivo de la visita	Cuidados recibidos	Proveedor de cuidados de la salud
-------	---------------------	--------------------	-----------------------------------

Consejo de seguridad: NUNCA dejes objetos pequeños al alcance de tu bebé, aunque sea por un momento. Los bebés exploran su entorno llevándose todo a la boca.

Notas

Visitas médicas de tu hijo

9-11 meses

Fecha del examen: _____ Edad del niño: _____

Examen:

Peso _____ Largo _____

Evaluación de plomo/Cuestionario de riesgo. Análisis de sangre si se identifica riesgo de envenenamiento con plomo.

Vacunas _____

Visita: <http://health.mo.gov/living/wellness/immunizations/schedules.php>

Historial de alimentación:

_____ Lactancia/Día _____ Tomas de biberón/Día

Otras pruebas _____

Logros:

- Responde a su nombre
- Comprende algunas palabras como "no" y "adiós"
- Imita los sonidos del habla de los demás
- Se sienta solo
- Ha desarrollado la habilidad de calmarse solo y es posible que le guste usar un objeto para consolarse
- Reconoce su propia imagen en el espejo y demuestra entusiasmo.

Coloca aquí calcomanías, tarjetas u otros recordatorios de las visitas de rutina de tu hijo

Cosas que debes saber: 9-11 meses

- Los bebés de 9 meses de edad son muy curiosos. Tu bebé probablemente ya gatea por todas partes. Le gusta tomar objetos y llevárselos a la boca. También se apoya en algo para levantarse y tira todo al suelo.
- Instala dispositivos de seguridad en los cajones y armarios en los lugares donde juega tu bebé. Instala puertas de seguridad en la parte superior e inferior de las escaleras, coloca cerraduras de seguridad y protectores en las ventanas y baja la altura del colchón de la cuna de tu bebé.
- A los bebés de esta edad les encanta jugar en el agua. Nunca dejes solo a tu hijo. Los bebés pueden ahogarse incluso en un poco de agua.
- Retira los cables colgantes del teléfono, los cables eléctricos y las cuerdas de las cortinas cercanas a la cuna o al área de juegos de tu bebé.
- Pon música y canta canciones con tu bebé.

Visitas entre las revisiones médicas de tu hijo

Fecha	Motivo de la visita	Cuidados recibidos	Proveedor de cuidados de la salud
-------	---------------------	--------------------	-----------------------------------

Consejo de seguridad: Los niños pueden sujetarse de cualquier cosa para mantener el equilibrio al aprender a caminar, incluyendo la puerta caliente del horno u otros electrodomésticos calientes. Mantén a tu hijo lejos de los objetos calientes o pon una barrera alrededor del objeto para proteger a tu hijo.

Notas

Registro de enfermedades y notas sobre los medicamentos

Fecha Mes/Día/Año	Edad	Descripción de la enfermedad

Notas sobre los medicamentos

Una nota especial sobre el uso de medicamentos. Los antibióticos son herramientas poderosas para combatir enfermedades, pero el uso excesivo de los antibióticos ha contribuido a crear nuevas cepas de enfermedades contagiosas. Los antibióticos no funcionan para todas las enfermedades. Solo son eficaces en el caso de infecciones causadas por bacterias, no virus. Usa los antibióticos únicamente según las indicaciones del médico. Toma los antibióticos exactamente como el médico te indique, no saltes dosis y completa todo el tratamiento. Nunca compartas o uses los sobrantes de antibióticos.



Sección del niño





**¿Necesitas vacunas?
¿No tienes seguro médico?
¿Las vacunas no
están cubiertas?**

**¡Llama a la agencia
de salud pública
de tu localidad
o a tu médico
hoy mismo!**

health.mo.gov/immunizations

Ayudamos a las familias a mantener
a sus hijos sanos

VACUNAS
para los **NIÑOS**

Departamento de Salud y Servicios a Personas de la Tercera Edad de Missouri • Oficina de Vacunación
EMPLEADOR CON IGUALDAD DE OPORTUNIDADES Y POLÍTICAS DE ACCIÓN AFIRMATIVA Los servicios se ofrecen sin ninguna discriminación.

Aprender a ir al baño

La edad en que los niños aprenden a ir al baño varía según cada niño. Los niños no controlan la vejiga ni las evacuaciones intestinales hasta al menos los 12 meses de edad. Si bien muchos niños comienzan a demostrar señales de estar listos entre los 18 y los 24 meses de vida, algunos niños pueden tener 30 meses o más antes de estar listos para aprender a ir al baño. Incluso después de que un niño aprende a ir al baño durante el día, puede llevarle meses o incluso años para poder mantenerse siempre seco durante la noche. La Academia de Pediatría de los EE.UU. ofrece una lista de las siguientes señales físicas y de desarrollo que pueden indicar que tu hijo está listo para aprender a ir al baño.

- Tu hijo se mantiene seco por lo menos durante dos horas seguidas durante el día o está seco después de las siestas.
- Las evacuaciones intestinales se vuelven regulares y predecibles.
- Puedes saber cuando tu hijo está por orinar o evacuar el intestino.
- Tu hijo sigue instrucciones sencillas.
- Tu hijo puede entrar y salir del baño y ayuda a desvestirse.
- Tu hijo parece incómodo cuando tiene el pañal sucio y quiere que lo cambien.
- Tu hijo pide para ir al baño o la bacinica.
- Tu hijo pide usar ropa interior de "niños grandes".

Probablemente recibas muchas opiniones sobre cuándo es el mejor momento para que tu hijo aprenda a ir al baño y muchas recomendaciones sobre cuál es el método más indicado. Ten en cuenta que no tienes que elegir un solo método. A tu hijo le puede resultar útil una combinación de métodos que incluya técnicas verbales, físicas y sociales. Si bien los métodos para aprender a ir al baño varían mucho, puedes ayudar a mejorar la experiencia de tu familia sin importar el método que elijas para mantenerte positiva, constante, involucrada y observadora.

Si tienes alguna inquietud durante el proceso de aprendizaje para ir al baño, no dudes en comunicarte con el pediatra de tu hijo para pedir consejo y apoyo.



Los niños pequeños y la salud oral

Empieza a limpiar la boca de tu hijo desde los primeros días de nacido pasando una toallita o gasa húmeda por las encías. Tan pronto brotan los dientes, pueden aparecer las caries.

Las personas a cargo de los niños menores de 3 años, deben comenzar a cepillar los dientes de los niños tan pronto brotan, usando una cantidad mínima, del tamaño de un grano de arroz, de pasta dental con fluoruro. Cepíllale bien los dientes dos veces al día (por la mañana y por la noche). Supervisa el cepillado de los niños para asegurarte de que usen la cantidad adecuada de pasta dental.

Para los niños de 3 a 6 años de edad, usa una cantidad de pasta dental con fluoruro igual al tamaño de un chicharo. Cepíllale bien los dientes dos veces al día (por la mañana y por la noche). Las personas a cargo deben cepillarle los dientes a los niños o ayudarlos a hacerlo hasta aproximadamente los 8 años de edad. Supervisa el cepillado de los niños y recuérdales que no traguen la pasta dental.

La mayoría de los niños tiene todos los 20 dientes primarios al cumplir los tres años. Cuando tu hijo tenga dos dientes que se toquen, debes empezar a usar el hilo dental diariamente.

Las revisiones dentales deben realizarse cada seis meses para evitar las caries y otros problemas dentales. El dentista evaluará el riesgo de tu hijo de tener caries y recomendará el tratamiento. El dentista puede recomendarte un barniz con fluoruro y selladores dentales. El barniz con fluoruro o los demás tipos de fluoruro de uso tópico pueden aplicarse cada seis meses y es un método eficaz para evitar y controlar las caries en los dientes de leche y permanentes de los niños. Los selladores dentales se aplican a los molares permanentes que no tienen caries. Un sellador es una capa delgada de plástico que evita que los alimentos y los gérmenes se alojen en las superficies para masticar de los dientes.

<http://www.mouthhealthy.org/en/pregnancy/concerns>.



Nutrición – Alimentación saludable para los niños pequeños y en edad preescolar

De 2 a 5 años

Los planes alimenticios están basados en las necesidades promedio. No te preocupes si tu hijo no come la cantidad exacta que se recomienda. Tu hijo puede necesitar más o menos que el promedio.

Plan alimenticio diario – Usa este plan como una guía general⁸				
Grupo alimenticio	2 años	3 años	4 y 5 años	Lo que cuenta como:
Frutas	1 taza	1 – 1 1/2 tazas	1 – 1 1/2 tazas	1/2 taza de fruta 1/2 taza de puré de fruta, fruta en rebanadas o en trozos 1/2 taza de jugo de fruta 100% natural 1/2 plátano mediano 4 – 5 fresas grandes
Verduras	1 taza	1 1/2 tazas	1 1/2 – 2 tazas	1/2 taza de verduras 1/2 taza de puré de verduras, verduras en rebanadas o en trozos 1 taza de verduras de hoja verde 1/2 taza de jugo de verduras 1 mazorca de elote pequeña
Granos	2 onzas	4-5 onzas	4-5 onzas	1 onza de granos 1 rebanada de pan 1 taza de cereales listos para comer 1/2 taza de arroz o pasta cocida 1 tortilla (de 6 pulgadas de diámetro)
Proteínas (carnes y frijoles)	3 onzas	3-4 onzas	3-5 onzas	1 onza de proteínas 1 onza de carne de res, de ave o mariscos cocidos 1 huevo 1 cucharada de crema de cacahuete 1/4 taza de frijoles o chícharos cocidos (frijol rojo, pinto, lentejas)
Lácteos	2 tazas*	2 tazas	2 1/2 tazas	1/2 taza de lácteos 1/2 tazas de leche 4 onzas de yogur 3/4 onzas de queso 1 tira de queso

*La lactancia puede sustituir la leche.

Nutrición – Alimentos/refrigerios saludables y seguros

De 1 a 5 años

Hay muchas maneras de dividir el Plan Alimenticio Diario en comidas y refrigerios saludables y seguros. A continuación encontrarás ejemplos de comidas y refrigerios saludables y seguros según la edad de tu hijo.

Guía de alimentos saludables y seguros/Consejos útiles				
Edad del niño	1 años ⁹	2 años ⁸	3 años ⁸	4 y 5 años ⁸
Alimentos saludables y seguros	<ul style="list-style-type: none"> -Huevos, cereal seco, pan de trigo integral, galletas saladas o tortilla -Avena, pasta de trigo integral o arroz integral -Fruta cocida o cruda y blanda, como puré de manzana, peras o melón en cuadritos -Frijoles cocidos o en puré -Carne de res, pescado o mariscos bien cocidos pero jugosos y picados 	<ul style="list-style-type: none"> -Frutas y verduras de colores vivos, como tomates, pimientos y naranjas -Fruta cocida o cruda y blanda, como puré de manzana, peras, fresas o sandía -Verduras de hoja verde o de color naranja, como zanahorias, camotes o brócoli -Frijoles cocidos o en puré -Carne de res, pescado o mariscos bien cocidos pero jugosos y picados 		
Refrigerios saludables	<ul style="list-style-type: none"> -1/4 taza de tortilla de trigo integral y 1/2 onza de queso -1 taza de fruta en cuadritos, blanda o cocida -2 a 3 trozos de galletas Graham y 1/4 taza de leche entera* -1 plátano/banana pequeño 	<ul style="list-style-type: none"> -4 onzas de yogur -1/2 taza de rebanadas de naranja -1/2 taza de cereal seco -3 a 4 rebanadas de pepino -1/2 galleta de arroz -2 a 3 galletas saladas de trigo integral -3/4 tazas de leche entera* 	<ul style="list-style-type: none"> -1/2 taza de puré de fruta, fruta en rebanadas o en trozos -1 taza de verduras crudas en rebanadas o picadas -4 onzas de queso cottage -3/4 onzas de queso en cubo o en tiras -Una capa fina de crema de cacahuete sobre pan o galletas saladas 	

Guía de alimentos saludables y seguros/Consejos útiles				
Edad del niño	1 años ⁹	2 años ⁸	3 años ⁸	4 y 5 años ⁸
Evita estos alimentos que pueden causar que tu hijo se atragante	<ul style="list-style-type: none"> -Alimentos pegajosos como crema de cacahuete y malvaviscos -Alimentos resbaladizos como salchichas, caramelos y uvas enteras -Alimentos pequeños y duros como nueces, semillas, palomitas de maíz y pretzels -Pedazos grandes de verduras crudas y carnes cocidas 		<ul style="list-style-type: none"> -Alimentos duros, pequeños, enteros como palomitas de maíz, nueces, semillas y caramelos duros -Goma de mascar, especialmente el chicle bomba -Alimentos del tamaño de la garganta de tu hijo, como perros calientes, salchichas, uvas y tomates cherry. (Corta estos alimentos de modo que sean más pequeños que la garganta de tu hijo). -Alimentos pegajosos como la crema de cacahuete, unta una capa fina sobre los alimentos 	
A esta edad puedo	<ul style="list-style-type: none"> -Comer la mayoría de los alimentos que come mi familia -Tomar de una taza -Sujetar una taza con las dos manos -Intentar usar la cuchara -Alimentarme con los dedos -Decidir cuánto necesito comer 	<ul style="list-style-type: none"> -Comer la mayoría de los alimentos que come mi familia -Masticar alimentos más duros -Usar una cuchara y ensuciar menos -Sujetar una taza con una mano -Aprender a usar el tenedor para comer -Comenzar a decir "más" y "acabé" 	<ul style="list-style-type: none"> -Aprender observando los hábitos alimenticios de mis padres, sus modales en la mesa, las cosas que les gustan y que les desagradan -Animarme a probar alimentos nuevos por voluntad propia -Servirme y al principio tomar pequeñas cantidades de alimentos nuevos -Cocinar, comer y hablar con mi familia, haciendo que la hora de la comida sea hora del momento familiar 	
Consejos útiles	<p>Da a tu hijo:</p> <ul style="list-style-type: none"> -16 onzas de leche entera por día o continúa con la lactancia entre 2 y 3 veces al día -No más de 4 onzas de jugo por día -Agua entre las comidas y refrigerios 	<ul style="list-style-type: none"> -Decide qué servir y cuándo servirlo. -Permite que tu hijo deje comida en el plato. Tu hijo es el único que sabe cuánta hambre tiene o cuán lleno está y debe decidir cuánto comer, aunque no coma nada. -No sobornes, ni juegues o fuerces a tu hijo a comer. -Usa platos, tazas, cucharas y tenedores de tamaño infantil. Son mejores para las manos pequeñas. -Sirve al menos un alimento que a tu hijo le guste. Si no le gustan los demás alimentos que ofreces, al menos tendrá algo para comer. 		

Habla con tu médico si hay antecedentes de alergias en tu familia.

*La lactancia puede sustituir la leche.

Ejercicio – Consejos saludables para el juego activo

De 1 a 5 años¹⁰

La actividad física regular ayuda a los niños a adquirir habilidades físicas y de desarrollo y aumentará la probabilidad de que se mantengan activos de por vida. El juego activo ayuda a tu hijo a adquirir hábitos saludables. El juego activo tiene muchos beneficios para la salud, por ejemplo:

- Es menos probable que los niños activos pesen demasiado.
- Mantener a tu hijo activo ahora ayuda a reducir la probabilidad de desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2.
- Las actividades ayudan a tu hijo a aprender habilidades de movimiento para desarrollar los músculos y fortalecer los huesos.
- El juego activo también ayuda a desarrollar la mente. Jugar a "juegos para simular" ayuda a los niños a ser creativos.
- Los niños activos tienen más probabilidad de ser felices y sentirse bien con ellos mismos. Los niños sienten orgullo al aprender a rebotar una pelota o andar en bicicleta.

A medida que los niños crecen, es posible que estén listos para actividades nuevas:

- Al año pueden caminar sujetándose de los muebles o de la mano de una persona, es posible que den algunos pasos solos, pueden alcanzar cosas y apilar bloques u otros objetos.
- A los 2 años pueden correr, caminar, galopar, saltar y nadar con la ayuda de un adulto.
- A los 3 años pueden brincar, trepar, andar en triciclo o bicicleta con rueditas de entrenamiento y un casco de seguridad, y pueden atrapar, lanzar, hacer rebotar y patear una pelota.
- A los 4 años pueden saltar, nadar y completar una pista de obstáculos.

A tu hijo le encanta moverse. Anímalo a jugar activamente varias veces al día. El juego activo puede incluir jugar en el parque de juegos, jugar a los "encantados" con amigo, lanzar una pelota o bailar.

Estas son algunas ideas para el juego activo con tu hijo en interiores y exteriores:

Juegos en espacios interiores

- Actúa un cuento
- Sube el volumen de la música y baila
- Juega a juegos como "Pato, pato, ganso", las escondidas o "Simón dice..."

Juegos al aire libre

- Dar una vuelta con la familia después de la cena
- Jugar a la pelota
- Hacer una excursión por la naturaleza
- Jugar a juegos en el jardín o en el parque
- Patear una pelota

Puedes criar a un hijo activo al:

- Hacer que el juego activo sea divertido para toda la familia. Deja que tu hijo ayude a planificar la diversión.
- Enfocarte en la diversión, no en qué tan bien lo hace tu hijo. Ellos ganan al moverse, divertirse y estar activos.
- Limitar el tiempo para ver la televisión y otras pantallas a menos de dos horas al día. Prueba a leer en los momentos de inactividad.
- Ser activa, ya que los padres activos tienden a criar hijos activos. Tú afectas el comportamiento, las actitudes y los hábitos futuros de tu hijo. Sé un buen ejemplo y usa equipos de seguridad, como el casco para andar en bicicleta.

¿Tu hijo tiene suficiente actividad? Asegúrate de que:

- Tu hijo juegue al aire libre varias veces al día o en espacios interiores donde pueda moverse libremente.
- El tiempo frente a las pantallas sea menos de dos horas al día.
- Tu hijo se mueva activamente por lo menos 60 minutos al día.
- Cuando juega activamente, tu hijo respire rápidamente y sude.

Visitas médicas de tu hijo

12-14 meses

Fecha del examen: _____

Edad del niño: _____

Examen:

Peso _____ Estatura _____

Evaluación de plomo/Cuestionario de riesgo. Análisis de sangre si se identifica riesgo de envenenamiento con plomo o si no le han hecho la prueba antes.

Vacunas _____

Visita: <http://health.mo.gov/living/wellness/immunizations/schedules.php>

Otras pruebas _____

Logros:

- Se incorpora para ponerse de pie, camina con apoyo y es posible que dé algunos pasos solo.
- Juega a juegos sociales como "Tortillitas", "¿Dónde está el bebé?" y "¡Qué grande!".
- Toma de una taza.
- Usa correctamente "mamá" y "papá".
- Aprende que su voz y acciones afectan a los demás.
- Entiende "sí", "no" y algunos límites.
- Acepta que se le redirija.

Coloca aquí calcomanías, tarjetas u otros recordatorios de las visitas de rutina de tu hijo

Visitas médicas de tu hijo

15-17 meses

Fecha del examen: _____

Edad del niño: _____

Examen:

Peso _____ Estatura _____

Evaluación de plomo/Cuestionario de riesgo. Análisis de sangre si se identifica riesgo de envenenamiento con plomo o si no le han hecho la prueba antes.

Vacunas _____

Visita: <http://health.mo.gov/living/wellness/immunizations/schedules.php>

Otras pruebas _____

Logros:

- Tiene un vocabulario de tres a diez palabras.
- Entiende órdenes sencillas.
- Camina bien, se agacha, sube escaleras.
- Le gusta tocarse la nariz, los ojos o la pancita como parte de los juegos para nombrar las partes del cuerpo.
- Colabora con el cuidado personal (vestirse y cambiarse el pañal).
- Comienza a demostrar emociones de autoconciencia como el orgullo y la vergüenza.

Coloca aquí calcomanías, tarjetas u otros recordatorios de las visitas de rutina de tu hijo

Visitas médicas de tu hijo

18-23 meses

Fecha del examen: _____

Edad del niño: _____

Examen:

Peso _____ Estatura _____

Evaluación de plomo/Cuestionario de riesgo. Análisis de sangre si se identifica riesgo de envenenamiento con plomo o si no le han hecho la prueba antes.

Vacunas _____

Visita: <http://health.mo.gov/living/wellness/immunizations/schedules.php>

Otras pruebas _____

Logros:

- Camina rápido o corre de manera rígida.
- Usa la cuchara y la taza.
- Apila dos o tres bloques.
- Explora los juguetes y los ambientes nuevos pero "está checando" con frecuencia al adulto conocido cuando lo necesita.
- Intenta ayudar o consolar a los demás cuando están angustiados.

Coloca aquí calcomanías, tarjetas u otros recordatorios de las visitas de rutina de tu hijo

Visitas médicas de tu hijo

24 meses

Fecha del examen: _____

Edad del niño: _____

Examen:

Peso _____ Estatura _____

Evaluación de plomo/Cuestionario de riesgo. Análisis de sangre si se identifica riesgo de envenenamiento con plomo o si no le hicieron la prueba el año pasado.

Vacunas _____

Visita: <http://health.mo.gov/living/wellness/immunizations/schedules.php>

Otras pruebas _____

Logros:

- Puede subir y bajar escaleras un escalón a la vez.
- Puede patear una pelota.
- Puede apilar cinco o seis bloques.
- Demuestra comprensión y colabora con las rutinas.
- Se separa de la persona que más lo cuida con el apoyo de un adulto cariñoso.
- Expresa sus preferencias e intereses.

Coloca aquí calcomanías, tarjetas u otros recordatorios de las visitas de rutina de tu hijo

Visitas médicas de tu hijo

3 años

Fecha del examen: _____

Edad del niño: _____

Examen:

Peso _____ Estatura _____

Evaluación de plomo/Cuestionario de riesgo. Análisis de sangre si se identifica riesgo de envenenamiento con plomo o si no le han hecho la prueba al niño en los últimos 15 meses.

Vacunas _____

Visita: <http://health.mo.gov/living/wellness/immunizations/schedules.php>

Otras pruebas _____

Logros:

- Sabe su nombre, edad y sexo.
- Anda en triciclo.
- Comienza a demostrar imaginación.
- Cada vez más puede distraerse solo cuando está enojado realizando una actividad de juego nuevo o hablando solo.
- Se describe a sí mismo usando frases sencillas ("Lucas niño grande").
- Se reconoce en fotos con otras personas.

Coloca aquí calcomanías, tarjetas u otros recordatorios de las visitas de rutina de tu hijo

Visitas médicas de tu hijo

4 años

Fecha del examen: _____

Edad del niño: _____

Examen:

Peso _____ Estatura _____

Evaluación de plomo/Cuestionario de riesgo. Análisis de sangre si se identifica riesgo de envenenamiento con plomo o si no le han hecho la prueba al niño desde que tenía 18 meses o más.

Vacunas _____

Visita: <http://health.mo.gov/living/wellness/immunizations/schedules.php>

Otras pruebas _____

Logros:

- Puede cantar una canción.
- Dibuja a una persona con cabeza, brazos y piernas.
- Distingue entre la fantasía y la realidad.
- Puede jugar bien con otros niños.
- Le gusta y valora los elogios por las cosas que ha hecho.
- Adapta su conducta a diversas situaciones sociales, eventos y cambios en la rutina.
- Se da cuenta de sus propios sentimientos y sabe que algunas acciones y palabras hieren los sentimientos de los demás.

Coloca aquí calcomanías, tarjetas u otros recordatorios de las visitas de rutina de tu hijo

Visitas médicas de tu hijo

5 años

Fecha del examen: _____

Edad del niño: _____

Examen:

Peso _____ Estatura _____

Evaluación de plomo/Cuestionario de riesgo. Análisis de sangre si se identifica riesgo de envenenamiento con plomo o considerar hacerle la prueba al niño si no se ha hecho desde que tenía 24 meses o más.

Vacunas _____

Visita: <http://health.mo.gov/living/wellness/immunizations/schedules.php>

Otras pruebas _____

Logros:

- Se viste sin ayuda.
- Sabe su dirección y número de teléfono.
- Puede contar con los dedos.
- Sabe los límites establecidos y las expectativas sobre la conducta en su ambiente.
- Comienza a poder negociar y resolver problemas sin agresión (cuando alguien le quita un juguete).

Coloca aquí calcomanías, tarjetas u otros recordatorios de las visitas de rutina de tu hijo

Cosas que debes saber: 5 años

- Limita el tiempo para ver televisión a un promedio de una hora al día. Checa las clasificaciones de los programas y elige los adecuados. Siéntate a ver programas con tu hijo y habla sobre ellos.
- Fomenta buenos hábitos alimenticios. No hay grandes secretos para una alimentación sana. Para ayudar a tus hijos y a tu familia a adquirir buenos hábitos alimenticios:
 - Ofrece muchas verduras, frutas y productos de granos integrales.
 - Incluye productos lácteos y leche de bajo contenido en grasa o descremada.
 - Elige carne de res magra, aves, pescado, lentejas y frijoles.
 - Sirve porciones de tamaño razonable.
 - Anima a tu familia a tomar mucha agua y limita las bebidas endulzadas con azúcar.
 - Limita el consumo de azúcar y grasas saturadas.
- Sé un buen modelo para tu hijo con un estilo de vida saludable. Recuerda que los pequeños cambios que hagas a diario pueden llevar hasta al éxito.
- Enseña a tu hijo reglas de seguridad para ir y volver de la escuela, especialmente al andar en bicicleta o patineta. Asegúrate de que tu hijo siempre use un casco al andar en bicicleta o patineta. Los cascos ayudan a prevenir las lesiones en la cabeza y pueden salvar la vida de tu hijo.
- Enseña a tu hijo los números de teléfono para casos de emergencia y las reglas de seguridad del hogar, además de las reglas sobre cómo mantenerse seguro entre extraños (por ejemplo, nunca abrir la puerta a un extraño, nunca subirse al automóvil de un extraño).
- En esta visita, el consultorio de tu médico usualmente prepara un Registro de salud para la entrada de tu hijo a la escuela/kindergarten. Esto incluye su estado de salud actual y su desarrollo, vacunas, enfermedades conocidas, medicamentos, alergias, cirugías, hospitalizaciones y las fechas y resultados de los análisis de plomo en la sangre, así como cualquier indicación para la enfermera escolar si tu hijo tiene que tomar algún medicamento mientras está en la escuela o si tiene alguna necesidad o problema de salud particular.

Visitas entre las revisiones médicas de tu hijo

Fecha	Motivo de la visita	Cuidados recibidos	Proveedor de cuidados de la salud
-------	---------------------	--------------------	-----------------------------------

Consejo de seguridad: Enseña a tu hijo a cruzar la calle de manera segura. Muéstrale a tu hijo lo que es la banqueta y enséñale que siempre debe detenerse en el borde de la banqueta y nunca cruzar la calle sin un adulto.

Notas

Fotografías o recuerdos

Referencias

1. Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés). Malformaciones congénitas. Consultado el 28 de septiembre de 2017 en <https://www.cdc.gov/ncbddd/birthdefects/index.html>
2. [Womenshealth.gov](https://www.womenshealth.gov). Hoja de información sobre el cuidado prenatal. Consultado el 28 de septiembre de 2017 en <https://www.womenshealth.gov/a-z-topics/prenatal-care>.
3. Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés). Cómo prevenir fumar y estar expuesta al humo del cigarro antes, durante y después del embarazo. Consultado el 28 de septiembre de 2017 en https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/health_effects/pregnancy/index.htm.
4. Colegio de Obstetricia y Ginecología de los EE.UU. (ACOG, por sus siglas en inglés). Departamentos. Partos antes de las 39 semanas. Consultado el 11 de junio de 2013 en <http://www.acog.org/About-ACOG/ACOG-Departments/Deliveries-Before-39-Weeks>
5. Safe Kids Worldwide. Información básica de seguridad. Consultado el 20 de junio de 2013 en www.safekids.org/guide/baby-safety-basics-guide.
6. Organización Mundial de la Salud (OMS). HTSP 101: todo lo que deseas saber sobre el momento oportuno y el intervalo saludable entre los embarazos. Consultado el 23 de enero de 2013 en www.who.int/mediacentre/factsheets/fs351/en/.
7. Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés). Prevención del envenenamiento infantil. Consultado el 23 de enero de 2013 en http://www.cdc.gov/nceh/lead/ACCLPP/blood_lead_levels.htm.
8. [Choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov). Mini-póster sobre alimentación sana para niños en edad preescolar. Consultado el 28 de septiembre de 2017 en <https://www.choosemyplate.gov/health-and-nutrition-information>.
9. Departamento de Salud y Servicios para Personas de la Tercera Edad de Missouri. Alimentos para crecer fuertes. Consultado el 28 de septiembre de 2017 en <http://health.mo.gov/living/families/wic/>.
10. [Choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov). Actividad física. Consultado el 28 de septiembre de 2017 en <https://www.choosemyplate.gov/preschoolers-physical-activity>.

Agradecimientos

Embarazo y mucho más es un trabajo en colaboración realizado por colegas del Departamento de Salud y Servicios para Personas de la Tercera Edad de Missouri.

División de Comunidad y Salud Pública

Sección para Familias y Jóvenes Saludables

Oficina de Genética e Infancia Saludable

Oficina del Programa WIC y Servicios de Nutrición

Sección para Servicios e Iniciativas de Salud de la Comunidad

Oficina para la Salud y el Bienestar de la Comunidad

Sección para la Salud Pública Ambiental

Oficina de Epidemiología Ambiental

Sección para la Prevención de Enfermedades

Oficina de VIH, ETS y Hepatitis

Oficina de Vacunación

Oficina de Atención de Salud Primaria y Rural

Oficina de Información Pública







Protege a tu hijo desde el principio.

Las vacunas son la manera más importante en que los padres pueden proteger a sus hijos contra enfermedades graves.



	Nacimiento	2 meses	4 meses	6 meses	12-15 meses	15-18 meses	19-23 meses	4-6 años
Vacuna contra la hepatitis B	✓	✓	✓*	✓				
Difteria, tétano, tos ferina (DTap)		✓	✓	✓		✓		✓
Haemophilus Influenzae tipo B (Hib)		✓	✓	✓	✓			
Poliovirus (Polio)		✓	✓	✓				✓
Vacuna antineumocócica conjugada (PCV)		✓	✓	✓	✓			
Sarampión, paperas, rubéola (MMR)					✓			✓
Varicela					✓			✓
Hepatitis A					✓		✓	
Rotavirus (RV)		✓	✓	✓				
Gripe					Cada temporada de gripe a partir de los 6 meses.**			

Algunas de estas vacunas se pueden dar en combinación, lo que significa menos inyecciones.

*Si no se recibe al nacer.

**Los niños desde los 6 meses hasta los 8 años que reciben la vacuna contra la gripe por primera vez deben recibir dos dosis, con cuatro semanas de diferencia entre ambas.

✓ Se puede administrar tan temprano como a los 12 meses, si han pasado seis meses desde la tercera dosis.

El itinerario de vacunación de Missouri es compatible con las recomendaciones actuales del Comité Asesor sobre Prácticas de Vacunación (ACIP, en inglés) de los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), la Academia de Pediatría de EE. UU. (AAP) y la Academia de Médicos de Familia de EE. UU. (AAFP). Para obtener más información, por favor, llama al Departamento de Salud y Servicios a Personas de la Tercera Edad de Missouri, Oficina de Vacunación al 800.219.3224 o visita www.health.mo.gov/immunizations. EMPLEADOR CON IGUALDAD DE OPORTUNIDADES Y POLÍTICAS DE ACCIÓN AFIRMATIVA. Se ofrecen los servicios sin ninguna discriminación.

Por su bien.

Por tu bien.

VACÚNALE



Departamento de Salud y Servicios a Personas de la Tercera Edad de Missouri
Oficina de Genética e Infancia Saludable
P.O. Box 570
Jefferson City, MO 65102-0570
800-877-6246

<http://health.mo.gov/living/families/genetics/newbornhealth/index.php>

Empleador con igualdad de oportunidades y políticas de acción afirmativa:

Los servicios se ofrecen sin ninguna discriminación.

Los ciudadanos con algún problema auditivo o del habla pueden marcar 711.

Esta institución es un proveedor con igualdad de oportunidades.



Esperamos que hayas disfrutado de *Embarazo y mucho más* y que esta información importante sobre la etapa prenatal y la salud del recién nacido te haya beneficiado.

Este proyecto está financiado por la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA, por sus siglas en inglés) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. (HHS) bajo el número de subvención B04MC30623, Servicios para la Salud de la Madre y el Niño por aproximadamente \$109,039 y 0% financiado con fuentes no gubernamentales. Esta información o contenido y sus conclusiones son producto del autor y no deben interpretarse como la postura o política oficial de la HRSA, el HHS o del Gobierno de los EE. UU. ni inferirse ningún endoso de estos.