



**DONDE CADA MOMENTO CUENTA**



**Verde Valley  
Medical Center.com**

*Member of Northern Arizona Healthcare*



Estimada madre:

¡Un saludo y felicitaciones por su recién nacido! ¡Qué hazaña tan espectacular ha logrado usted! Esperamos que su permanencia en el Centro Médico de Valle Verde haya sido placentera y cómoda.

Este es un momento de alegría, pero también de ansiedad para muchos nuevos padres. Usted ha pasado gran parte del tiempo leyendo acerca del parto y preparándose para el mismo. Ahora su bebé ha llegado y usted tendrá preguntas e inquietudes acerca del cuidado de él y de usted misma. Esperamos que la información en este folleto le ayude con algunas de sus preguntas. Le encaremos que lea este material totalmente y que nos haga saber a nosotros, sus enfermeros, acerca de los temas en los cuales usted necesita mayor información o educación.

Es nuestro sincero deseo que usted y su familia salgan del Centro Médico de Valle Verde sintiéndose informados y apoyados por el personal médico de su centro regional.

Al salir del hospital, le daremos varios regalos, totalmente gratis. Algunos de estos paquetes contienen productos para el bebé y servicios. Favor de recordar que nosotros no patrocinamos ninguno de tales productos o servicios. Ellos se le ofrecen a usted como una promoción para que usted tenga un mayor conocimiento de los artículos actualmente disponibles.

De nuevo, ¡felicitaciones! Disfrute a su bebé y no deje de llamarnos con cualquier pregunta que usted tenga. Siempre nos puede localizar en el 928 639-6520.

Atentamente,

El Centro Médico de Valle Verde



## Tabla de contenido

### Cuidado de la madre



Cambios del cuerpo después del parto .....	4
Medicinas .....	4
Flujo vaginal .....	4
Cuidado perineal .....	4
Dolores de posparto .....	5
Hemorroides .....	5
Incisión del parto por cesárea .....	5
Descanso/ limitaciones .....	5
Ejercicios .....	6
Cambios emocionales /depresión de posparto .....	6
Cuidado de los senos .....	6
Señales de infección .....	7
Menstruación /sexualidad .....	7
Nutrición .....	7
Auto examen de los senos .....	8
Examen de posparto .....	8
Acerca de la salida del hospital .....	8
La guía de la pirámide de alimentos .....	8

### Cuidado del bebé



Apariencia física del recién nacido .....	9
Cuidado del cordón umbilical .....	9
Cuidado de la circuncisión .....	9
El baño .....	10
Lactancia materna .....	10
El biberón .....	11
Los gases y la escupidera .....	12
Atoramiento .....	12
La orina y la evacuación del vientre .....	12
Señales de enfermedad .....	13
Para tomarle la temperatura .....	13
Ictericia .....	13
El lavado de la ropa del bebé .....	14
Ideas para la seguridad en casa .....	14
Asientos para el carro .....	14
Adaptación de los hermanos .....	14
Actividades de desarrollo para su bebé .....	15
Examen físico para el bebé .....	15
Vacunas .....	15

### Ayuda para los padres



Unas palabras sobre la maternidad .....	15
Información sobre certificados de nacimiento .....	16
Línea Nacional de Emergencia sobre el Abuso a los Niños .....	16



## Cambios del cuerpo después del parto

Es posible que la maternidad le haya dejado huellas en su cuerpo. A lo mejor Ud. tiene exceso de peso en lugares no acostumbrados, estrías, piel floja y problemas no visibles como flaccidez vaginal y resequedad. Tomó varios meses para que estos cambios sucedieran, por eso tomará varios meses para que su cuerpo vuelva a lo que es normal para usted.

Su período posparto inicial es de rápidos cambios físicos y psicológicos durante los cuales su cuerpo empezará a volver a su condición de no embarazo. Ud. y su familia empezarán a adaptarse a su nuevo bebé. La siguiente información y sugerencias pueden serle útiles cuando Ud. esté en el hospital y más tarde, cuando Ud. esté en su casa.

## Medicinas

Es posible que Ud. necesite algunas medicinas para dolores leves por unos pocos días después del parto para aliviar la sensación de pequeños calambres uterinos o para incomodidad perineal (la región entre la vagina y el ano). Su proveedor obstetra (OB) le ha recetado medicamentos que estarán disponibles mientras que Ud. esté en el hospital.

Hay varios medicamentos para el dolor disponibles para su uso en casa. El más común es el acetaminofen, como Tylenol. Por lo general no se recomienda la aspirina. Hable con su proveedor obstetra acerca de cuál medicamento sin receta le sugiere. Puede escribir el nombre aquí:

---

Si Ud. tuvo parto por cesárea o le ligaron las trompas después del parto, quizá necesite medicinas más fuertes. Mientras que esté en el hospital habrá medicamentos para Ud. Cuando regrese a su casa, su proveedor OB le puede dar una receta para la medicina que Ud. puede comprar en la farmacia.

Su proveedor OB puede recomendarle que tome un suavizante de materias fecales por varios días hasta que el dolor por la cortada en el perineo (la cortada para facilitar la salida del bebé) se haya mejorado.

## Flujo vaginal

Por las primeras 24 horas siguientes al parto, quizás Ud. tenga flujo vaginal de sangre similar a los días más fuertes de su menstruación. El flujo vaginal de sangre y las manchas son normales en vaginal de sangre y las manchas son normales en las primeras tres a seis semanas después del parto. El color de ese líquido cambiará de rojo brillante a rojo oscuro o café. Para el fin de la primera semana debe ser color rosa, amarillo o crema. El drenaje vaginal no debe ser más que un flujo normal de menstruación.

Es posible que Ud. note un leve aumento en el flujo los primeros día que esté en casa. Esto se debe por lo general a un aumento en actividad. Puede ser una señal de que usted necesita descansar. Evite el darse duchas vaginales o usar tapones hasta cuando reciba el visto bueno de su proveedor OB.

### Llame a su proveedor OB si:

- El flujo vaginal aumenta o si no disminuye cuando usted se acuesta o descansa.
- Tiene coágulos rojos del tamaño de una moneda de 25 centavos o más grandes.
- Se le empapa la toalla sanitaria en menos de una hora.
- Su flujo huele mal. Normalmente debe oler a “carne”, como su período menstrual.

## Cuidado perineal

Durante el parto, los músculos y tejidos de las paredes vaginal y el perineo (el área de la vagina y del ano) se estiraron y es posible que la hayan hecho a Ud. una episiotomía. Una episiotomía es una cortada en el perineo para prevenir rasgaduras mientras la cabeza del bebé aparece al momento de nacer. Con o sin le episiotomía, sus músculos se estirarán y se debilitarán después del parto y a lo mejor estarán hinchados y delicados. El malestar disminuirá cada día. Es importante mantener esta parte limpia. Se le dan algunas sugerencias a continuación para aliviar el dolor y prevenir una infección:

### Limpieza:

- Lávese las manos antes de tocarse las partes vaginales
- Riéguese agua tibia con su botella perineal

(“peri bottle”) en el área del perineo mientras que esté orinando o cada vez después de orinar.

- Séquese o dese toquécitos de adelante hacia atrás.
- Cámbiese la toalla sanitaria con frecuencia.
- No use taponés ni se duche hasta que se le haya hecho el examen posparto

#### **Alivio del dolor:**

- Póngase bolsas de hielo en el perineo las primeras 24 horas para ayudar a reducir la hinchazón y el malestar. Los baños de asiento, disponibles en el hospital, son también beneficiosos en casa. Pídale ayuda e instrucciones a la enfermera.
- Use cojincillos de hamamelis o medicamentos como el epifoam para la zona afectada.
- Use medicamentos para el dolor según los necesite. Si el dolor empeora en vez de mejorarse, avísele a su proveedor OB.

#### **Dolores de posparto**

Es normal que usted tenga “dolores” o calambres varios días después del parto porque el útero se encoge y se contrae a su condición de no embarazo. Las madres que amamantan a su bebé pueden sentir más calambres durante y después de cada amamantada, porque el útero se contrae.

Si Ud. tiene molestias con los dolores de posparto, trate de practicar técnicas de relajación y de respiración similares a las que usó al momento del parto. Aunque las contracciones son incómodas, ellas son importantes y temporales. Usted puede ayudar a que su útero vuelva a estar en forma si hace lo siguiente:

- Orina con frecuencia
- Se da masajes en el útero (pídale a la enfermera que le diga cómo)
- Se acuesta sobre el vientre
- Amamanta al bebé
- Camina

#### **Hemorroides**

Las hemorroides son venas varicosas del ano que quizás se hayan salido durante el embarazo o el parto. Generalmente se encogen solas. Si Ud. tiene hemorroides, las siguientes cosas pueden ayudarle:

- Bolsas de hielo
- Cojincillos de hamamelis o epifoam
- Baños de asiento

Evite el estreñimiento:

- Tomando muchos líquidos
- Comiendo alimentos con muchas fibras (frutas, vegetales, granos enteros)
- Haciendo ejercicios moderados y caminando

Puede tomarle uno o dos días antes de que usted haga su primera defecación después del parto. Su proveedor OB le recetará un suavizante para la defecación mientras que usted esté en el hospital. Las hemorroides se encogerán durante las semanas siguientes y el malestar disminuirá. Si las hemorroides le molestan muchísimo, pídale a su proveedor OB que le recomiende un ungüento.

#### **La incisión del parto por cesárea**

Si usted tuvo parto por cesárea, es posible que la incisión haya sido cerrada con puntadas internas que se disuelven solas o con grapas metálicas que se le sacarán antes de que usted se vaya a su casa. Después de que la venda se le caiga, generalmente no se requiere mayor cuidado. Es preferible la ropa interior de algodón porque le permite que la incisión tenga una mejor circulación de aire.

Si usted ve o siente cualquiera de los siguientes síntomas, llame a su proveedor OB:

- Enrojecimiento de la incisión
- Aumento del dolor o hinchazón
- Sangre o flujo en la incisión
- Separación de la incisión
- Fiebre de **100,4 grados Fahrenheit** o más

#### **Descanso/limitaciones**

Es muy importante que usted descanse tanto como le sea posible después de tener el bebé. Será mejor lidiar con las exigencias físicas y psicológicas de la maternidad si usted está descansada. El cuidar a su bebé y disfrutar este tiempo especial con él debe tener una alta prioridad ahora. Algunas sugerencias son:

- Limite las visitas las primeras semanas.
- Tome frecuentes descansos durante el día.
- Tome una siesta cuando su bebé duerme.
- Apague el teléfono cuando usted descansa.
- Evite levantar cosas pesadas, hacer trabajo pesado en casa y subir escaleras.

- Hágle caso a su cuerpo. Si se siente cansada o el flujo de sangre aumenta, reduzca la actividad.
- Cuando otros le ofrezcan ayuda, ¡acéptela!
- Sugiera que le ayuden con el lavado de la ropa, la limpieza o la cocina.
- Si tuvo parto por cesárea, quizás hayan otras limitaciones. Pregúntele a su proveedor OB que le recomienda.

- Apriete y aguante todos estos músculos y cuente hasta cinco.
- Relaje los músculos.
- Repita.

Además de esto, su proveedor OB puede recomendarle otros tipos de ejercicios.

## Ejercicios

Los siguientes ejercicios le pueden ayudar a fortalecer los músculos flojos del abdomen y los puede empezar el día después de que su bebé nazca, sea que haya nacido vaginalmente o por cesárea.

**Endurecimiento del abdomen:** Acuéstese sobre la espalda con las rodillas encogidas. Respire (inhale) hacia adentro y luego hacia fuera (exhale). Apriete el abdomen; manténgalo apretado; cuente hasta cinco; luego relájelo. Hágalo cuatro veces en la mañana, al mediodía y en la noche.

**Postura:** Doble las rodillas, no la espalda, cuando cargue niños u objetos. Párese en forma erguida (recta), apriete el abdomen, meta las asentaderas.

Después de varias semanas, por lo general, puede empezar a hacer algo de ejercicios leves. Caminar es una forma excelente para perder calorías. Antes de empezar cualquier programa de ejercicios, háblelo con su proveedor OB. La moderación es la clave al comienzo. Le tomará de cuatro a seis semanas después de un parto vaginal y de seis a diez semanas después de una cesárea para sentirse como usted misma. ¡Tómelo con calma al comienzo!

**Endurecimiento de la vagina:** Los ejercicios Kegel se pueden empezar inmediatamente después del parto. Ellos promueven una buena tonificación vaginal, de la vejiga y de los intestinos. Práctíquelos con frecuencia, tanto como 50 a 100 veces al día por el resto de su vida.

- Póngase en una posición cómoda. Es quizás más fácil hacerlos cuando usted está acostada con las rodillas dobladas.
- Meta sus músculos como si estuviera suspendiendo la acción de orinar.
- Meta sus músculos como si estuviera suspendiendo la acción de defecar.

## Cambios emocionales/depresión de posparto

En las primeras semanas después del parto, algunas mujeres sienten los síntomas que se describen a continuación. Ellos son normales y por lo general son temporales. Es importante que Ud. descanse y se cuide. Si alguno de estos síntomas continúa por más de varias semanas o si son severos, póngase en contacto con su proveedor de OB y háblele de cómo se siente.

- Pérdida de apetito
- Cambios emocionales
- Cambio de humor
- Fatiga inusual
- Ansiedad
- Falta de interés por el bebé
- No puede dormir

Si usted siente ganas de hacerse daño a sí misma o a su bebé, llame al proveedor OB, al 911 o la línea de Nacional de Emergencia para el Abuso de Niños al 1 800 422 4453.

## Cuidado de los senos

Debido a los cambios hormonales que le siguen al parto, la producción de leche se estimula. Más o menos el tercer o cuarto día después del parto, es posible que los senos se le congestionen (por la leche, aumento del suministro de sangre y otros líquidos). Esto es temporal. Las siguientes cosas le pueden ayudar con la congestión en los senos:

### Las madres que amamantan a los bebés:

- Un ambiente relajado
- Enjuagues o duchas con agua tibia 10 minutos antes de amamantar al bebé.
- Bolsas de hielo 20 minutos antes de amamantar al bebé.
- Si su bebé tiene dificultad para agarrar el pezón, trate de ordeñarse los senos o de manualmente sacar un poco de leche con los dedos para suavizar la región del pezón y

hacerla más fácil de agarrar.

- Amamante al bebé con frecuencia de ambos libremente.
- Medicamentos leves para el dolor.
- Un sostén que le dé apoyo a los senos. Ajustese el sostén en forma seguida, aún por la noche.

**Cómo se evita la producción de leche:** Si Ud. le está dando biberón a su bebé, por lo general no es un problema el parar o suspender la producción de leche. Un sostén que le ajuste bien los senos, usado todo el tiempo por los primeros días, puede ser útil. También puede usar las bolsas de hielo, etc., como se mencionó antes.

**Para evitar dolor de los pezones y su cuidado:** Si Ud. está amamantando a su bebé, sus pezones pueden ponerse muy sensibles después de unos pocos días. Asegúrese de que su bebé agarre el pezón bien. Si es necesario, pida que le evalúen esta situación.

Es importante que Ud. haga lo siguiente:

- Lávese las manos antes de tocarse los senos.
- Empiece cada amamantada con el seno en el que el bebé comió menos la última vez que le dio de comer. Si un pezón está considerablemente más sensible que el otro, empiece con el que le duele menos.
- Trate varias posiciones durante la amamantada; pídale a su enfermera que le enseñe varias posiciones.
- Asegúrese de que el bebé agarre el pezón en la forma correcta.
- Permítale al bebé que coma hasta que se sienta satisfecho y anímelo a que lo haga. Si Ud. tiene que suspender la amamantada antes de que él/ella haya terminado, ponga su dedo en la esquina de la boca del bebé para que deje de succionar.
- Suavemente coloque un poco de su leche en el pezón para hacerlo cicatrizar. Pídale a su proveedor OB una crema especial para los senos.
- Después de amamantar al bebé, deje su seno al aire libre tanto tiempo como le sea posible.
- No use jabón en los pezones.

El dolor de los pezones disminuirá poco a poco en unas dos semanas. Llame a su proveedor OB inmediatamente si Ud. siente alguno de los

siguientes síntomas:

- Pezones que sangran
- Sensibilidad exagerada en los senos.
- Región caliente y enrojecida en los senos.
- Temperatura de **100,4 grados Fahrenheit** o más.

Llame al doctor de su bebé o a la Sala de Maternidad al número 639-6520 si necesita mayor ayuda o apoyo.

## Señales de infección

Llame a su proveedor OB si Ud. tiene:

- Flujo fuerte de sangre vaginal, saturación de una toalla higiénica más de cada media a una hora o si tiene desechos de coágulos del tamaño de una moneda de 25 centavos o más grandes.
- Aumento de la temperatura de **100,4 grados Fahrenheit** o más.
- Aparición de pelotas duras, rojas y dolorosas en cualquier lado de los senos o en las piernas.
- Hinchazón, dolor o flujo en la incisión.
- Mal olor en el flujo vaginal.

## Menstruación/sexualidad

Si usted no está amamantando al bebé, su período menstrual puede volver en cualquier momento después del primer mes del parto. Si usted no lo está amamantando, su período puede empezar tan pronto como el segundo mes después del parto o puede no volverle hasta que el bebé deje de mamar.

El primer período puede parecer anormal. El flujo puede ser más fuerte o menos que el de sus períodos antes de estar embarazada.

Las relaciones sexuales se deben posponer hasta que el drenaje vaginal haya parado y su episiotomía se le haya cicatrizado. Es posible que al comienzo necesite un lubricante soluble en agua tal como K-Jelly para mayor facilidad. Hable con su proveedor OB acerca de cuándo puede empezar usted a tener otra vez relaciones sexuales.

El hecho de amamantar al bebé por sí solo no evita un nuevo embarazo. Debe usted pensar en un control de natalidad y usarlo aun si no ha tenido el primer período. Hable con su proveedor OB acerca de los métodos de control de natalidad.

## Nutrición

Es necesario una nutrición apropiada para la salud, la fuerza y la energía (vea la gráfica en la página cinco). Si Ud. le está dando el seno al bebé, no debe someterse a un régimen para perder peso hasta que la leche se le haya establecido bien, generalmente de dos a cuatro semanas después de que empezó usted amamantar al bebé.

Usted puede esperar el perder 11 a 14 libras durante la primera semana. El promedio de pérdida de peso es 22 libras en seis semanas. Puede tomar algo de tiempo el perder el resto del exceso de peso. Pídale mayor información a su enfermera acerca de la buena nutrición durante el período posparto.

Es muy posible que su proveedor OB quiera que Ud. siga tomando las vitaminas prenatales por varias semanas. Es importante que Ud. continúe comiendo una dieta bien balanceada, especialmente si está dándole el pecho al bebé. La producción de leche necesita 500 calorías adicionales al día, pero muchas madres comen una dieta alimenticia normal y sacan esas calorías extras de la grasa acumulada durante el embarazo.

## Autoexamen de los senos

Todas las mujeres deben examinarse los senos ellas mismas en forma rutinaria. Esto se debe hacer durante la misma fecha cada mes después del período. Si Ud. amamanta al bebé, sentirá las glándulas lácteas. – familiarícese usted misma con

lo que es normal para usted. Pídale a su proveedor OB que le muestre cómo examinarse los senos. También tiene a su disposición información escrita en la oficina de su proveedor OB o en la oficina de la Sociedad Americana de Cáncer.

## Examen de posparto

Ud. va a necesitar hacer una cita con su proveedor OB para el examen físico de posparto. Generalmente este examen se hace de dos a seis semanas después del parto. Esto puede variar dependiendo de las circunstancias de su embarazo, el parto y el período de recuperación.

Mi proveedor OB quiere examinarme otra vez en \_\_\_\_\_ semanas:  
Fecha: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

## Acerca de su salida del hospital

Tanto su proveedor OB como el doctor de su bebé le darán de alta para salir del hospital cuando Ud. se pueda ir a su casa. Si Ud. tiene alguna pregunta, sus enfermeras pueden ayudarle con cualquiera de las instrucciones que su proveedor OB o el doctor de su bebé hayan dado para usted y su bebé.

Confiamos en que su permanencia en el hospital haya sido placentera. Nuestros mejores deseos para usted y su familia.

*El personal de Centro Médico de Valle Verde*

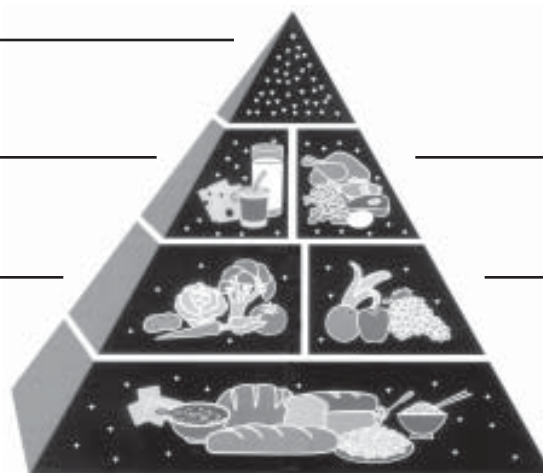
## La pirámide de los alimentos

La pirámide de los alimentos es un bosquejo de lo que se come todos los días. No es una prescripción rígida, sino una guía general que permite escoger una dieta saludable correcta para Ud. La pirámide representa una variedad de alimentos que tienen nutrientes que Ud. necesita y al mismo tiempo la cantidad correcta de calorías para mantener un peso saludable. La pirámide también enfatiza la grasa porque la mayoría de dietas estadounidenses son demasiado altas en grasas, especialmente la grasa saturada.

Grasas, aceites y azúcares  
**USE APENAS UN POCO**

Grupo de leche, yogur queso  
**2-3 porciones**

Grupo de vegetales  
**3-5 porciones**



● Grasa (en forma natural o agregada)  
▼ Azúcar (agregada)  
Estos símbolos muestran grasa y azúcar agregadas a los alimentos

Grupo de carne, pollo, pescado,  
granos secos, huevos y nueces  
**2-3 porciones**

Grupo de frutas  
**2-4 porciones**

Grupo de pan, cereal,  
arroz y pasta  
**6-11 porciones**

# Cuidado del bebé



## Apariencia física del recién nacido

**La cabeza:** La cabeza de su recién nacido puede estar levemente deformada debido a la postura (el movimiento de los huesos del cráneo) durante el nacimiento. La forma se irá poniendo redonda poco a poco en unos cuantos días. Hay una parte blanda (la mollera) en la parte de arriba de la cabeza que se cerrará cuando el bebé esté entre los 10 a los 20 meses. Otra, en la parte trasera de la cabeza, cerrará en unos pocos meses. Las molleras proporcionan espacio para que la cabeza crezca. No es necesario ningún cuidado ni precauciones especiales.

**Los ojos:** Al recién nacido se le pone un ungüento de eritromicina en los ojos momentos después de nacer para protegérselos del contacto con bacterias durante el nacimiento. A los bebés que nacen por cesárea también se les pone ese ungüento. Algunos recién nacidos tienen marcas rojas en la parte blanca de los ojos debido al proceso del nacimiento. Son venas de sangre pequeñas y rotas que desaparecerán en unos pocos días o semanas. El color de los ojos de su bebé puede cambiar hasta que tenga 6 meses. Los recién nacidos pueden ver al momento de nacer y pueden determinar la diferencia entre formas, luz y oscuridad. Tienen el mejor enfoque cuando los objetos están de 8 a 12 pulgadas (20 a 30 centímetros) de distancia. Lo que más les gusta a los bebés es mirar las caras de la gente. Cuelgue juguetes o láminas a una distancia no mayor de 13 pulgadas (33 centímetros) para estimular el interés del bebé en su entorno.

**El oído:** Los recién nacidos pueden escuchar al momento de nacer, igual que oían antes de hacerlo. Es importante que le hable a su bebé. Hágale gorgoritos y arrúllelo. Repita los sonidos que él/ella hace. El recién nacido está acostumbrado al sonido de la voz suya y la encontrará reconfortante.

**El cuerpo:** A todos los bebés se les pone una inyección de vitamina K después del parto para darles un componente necesario para la coagulación de la sangre. La piel de los recién nacidos algunas veces está seca y se le desholleja. Con frecuencia tienen erupciones, enrojecimientos y granitos. Consulte con el bebé del doctor si a usted le preocupan las erupciones o las manchas.

**Los genitales:** Es posible que los bebés varones tengan el escroto hinchado y que las hembras tengan la labia hinchada. Tal vez las nenas tengan un flujo transparente con algo de sangre como resultado de la presencia de hormonas durante el embarazo de Ud. Estas características son normales y desaparecerán pronto. No se necesita ningún tratamiento.

**Reflejos:** Los recién nacidos tienen varios movimientos normales que se llaman reflejos. Ellos desaparecerán a medida que su bebé crezca. Algunos de los reflejos más visibles son:

- *El reflejo del sobresalto:* Cuando un bebé oye de repente un ruido fuerte, él/ella salta y abre los brazos. Este reflejo desaparece generalmente al cuarto mes.
- *El reflejo del apretón:* Cuando uno pone un dedo en la palma del bebé, éste cierra sus dedos alrededor del dedo. Este reflejo disminuye de tres a cuatro meses.
- *El reflejo de la búsqueda:* Cuando al bebé se le tocan los labios, las mejillas o el extremo de la boca, él/ella voltea la cabeza hacia el estímulo y abre la boca. Este reflejo es útil en la alimentación del bebé.

## El cuidado del cordón umbilical

Usando una mota de algodón o un palillo con algodón en la punta, aplique alcohol de uso externo en la base del cordón umbilical (el ombligo del bebé) varias veces al día o cada vez que le cambie el pañal. No corte el cordón, ni lo hale ni lo arranque. El cordón se caerá solo en unos siete a diez días. Si le dejan una grapa puesta cuando sale Ud. del hospital, déjesela hasta su próxima consulta con el doctor del bebé.

Algunas veces después que el cordón se cae, puede haber unas pocas gotas de flujo de sangre. No hay razón para preocuparse. Continúe aplicando alcohol al ombligo hasta cuando se haya cicatrizado. Si aparece algún líquido pegajoso o si el ombligo huele mal, llame al doctor del bebé.

## El cuidado de la circuncisión

Si se usó un anillo plástico o “plastibell” para circuncidarle, el anillo se caerá aproximadamente

en siete a diez días. No se necesita cuidado especial fuera de mantener el área del pañal limpia y seca. Si le hicieron una circuncisión de tipo “Gomco”, usted verá una tirita delgada de gasa con vaselina alrededor del pene. Use una tirita delgada de gasa limpia con vaselina o un poco de vaselina en el área de la circuncisión cada vez que le cambie el pañal para evitar que el pañal se le pegue al pene. Al comienzo es normal un pequeño flujo de sangre y esto no es causa de alarma. Se debe quitar la gaza cuando el doctor del bebé así lo indique.

## **El baño**

Pídale a la enfermera que le haga una demostración del baño o vea el segmento correspondiente en el canal 20, el cual muestra cómo cuidar a su bebé:

- Dele baño de esponja a su recién nacido hasta que el cordón umbilical se le caiga (el ombligo) y se le haya cicatrizado la circuncisión.
- Limpie a su bebé empezando por la parte más limpia de su cuerpo a la más sucia. Empiece con los ojos y la cara, luego vaya hacia las partes inferiores del cuerpo.
- Pruebe la temperatura del agua antes de colocar al bebé en la tina o en el lavabo. El agua debe estar tibia. Dos o tres pulgadas ( 5 a 8 centímetros) es suficiente agua.
- Dele al bebé el baño en un cuarto tibio y donde no haya corrientes de aire.
- Los genitales se deben lavar y secar cada vez que cambie el pañal.
- Nunca use palillos con algodón en la punta en los oídos de su bebé.
- Nunca deje a su bebé solo en el baño, ni siquiera por unos pocos segundos.

## **Lactancia materna**

Su recién nacido estará despierto y alerta más o menos en la primera hora después del nacimiento. Si los pulmones del bebé están despejados y no hay complicaciones, esta primera hora es la ideal para empezar a amamantarlo. Su enfermera y/o la persona orientadora de lactancia le ayudará a empezar esa labor y estará disponible durante su estancia en el hospital para darle ánimo y ayuda. Por favor, no dude en hacerle preguntas.

El amamantar a su bebé puede hacerse en varias posiciones. Su enfermera le ayudará. Siéntase con la libertad de probar varias posiciones para decidir cuál es la mejor para usted y el bebé. Estar cómoda con más de una posición le será beneficioso. Muchas mujeres se sienten raras cuando ellas colocan a sus bebés para que empiecen a mamar. Los bebés no siempre chupan en forma vigorosa durante las primeras amamantadas. Vaya lentamente y trate de permanecer relajada. Usted estará más cómoda con el acto de amamantar después de que usted y el bebé practiquen.

## **¿Cuándo me empezará a llegar la leche?**

Durante las primeras 24 a 72 horas después del nacimiento, sus pechos producen un flujo nutritivo que se llama calostro. El calostro es más espeso que la leche del pecho y es de color claro o amarillo. Es rico en anticuerpos que protegerán a su bebé de algunas enfermedades por varios meses. Después del calostro, los pechos empezarán a producir una leche que se parece mucho a la leche descremada.

## **¿Por cuánto tiempo debe amamantar al bebé?**

Deje que su bebé mame libremente hasta que él/ella se sienta satisfecho. Esto puede tomar de 15 a 20 minutos en cada lado, pero cada bebé es diferente. Es posible que a su bebé le tome más tiempo para mamar. Si el doctor piensa que el aumento de peso de su bebé es bueno, entonces no hay necesidad de “mirar el reloj”. Anime a su bebé a que vacíe un pecho antes de empezar el otro lado. Si a su bebé le da sueño y no mama en el otro pecho, asegúrese de empezar por ese lado cuando le toque comer la próxima vez. Anime al bebé en lo que más pueda a que mame en los dos pechos durante cada hora de comida hasta que él/ella se sienta satisfecho/a. Algunas madres se ponen un alfiler imperdible en el ajustador para ayudarse a recordar con cuál pecho deben empezar a amamantar la próxima hora de comer. También usted puede saber de qué lado empezar simplemente sintiendo lo lleno que está cada pecho.

## **¿Con qué frecuencia debo amamantar?**

Las primeras semanas usted puede esperar amamantar a su bebé cada hora y media a tres horas. Si su bebé se duerme durante una de las comidas por la noche, usted duerma también.

Los intervalos de la amamantada varían de alguna manera. En general, su bebé debe comer de ocho a 12 veces en un período de 24 horas. La “exigencia” de la comida es usualmente mejor mientras que el bebé se despierte a menudo, de modo que pueda comer bien y estimularle los senos a usted para que produzca leche.

### **¿Necesita agua mi bebé?**

La leche proporciona todos los líquidos y la nutrición que su bebé necesita normalmente. Consulte con el doctor antes de darle agua o fórmula al bebé.

### **¿Cómo sé si el bebé está tomando suficiente leche?**

Los bebés amamantados mojan y ensucian aproximadamente uno a dos pañales del primer al segundo día. Después de que la leche llega a los senos, este número aumenta cerca de seis a diez pañales mojados y cuatro o más evacuaciones por día. Cuando el doctor examine al bebé a las dos semanas, su bebé debe haber aumentado de peso.

Entre las dos y tres semanas de nacido, su bebé quizá se muestre molesto y con hambre. Esto puede deberse a un crecimiento rápido que aumenta la necesidad de beber leche. La lactancia funciona en base al principio de oferta y demanda. El bebé aumentará el abastecimiento de leche de usted comiendo con más frecuencia y por períodos más largos. Su abastecimiento de leche será adecuado para la mayor demanda del bebé dentro de un período de 24 horas.

### **¿Por qué se me salen gotas de leche cuando oigo llorar al bebé?**

Este reflejo de “desilusión” (conocido como el de expulsión de leche) a menudo sucede al usted ver, escuchar o tan sólo pensar en el bebé. Esto es normal y cualquier goteo de leche cesará cerca de seis semanas después del parto. Para entonces Ud. no sentirá el reflejo de “desilusión” más. Esto no quiere decir que la leche se le esté secando, sino que su abastecimiento de leche se está ajustando al acto de amamantar.

### **¿Qué debo hacer si se me presenta un problema para amamantar después de que estoy en casa?**

Póngase en contacto con el doctor del bebé primero. Otros contactos incluyen Liga La Leche, su educador de parto o amigos y familia que han amamantado a sus bebés en forma exitosa. Vea la sección de recursos de la comunidad al final de este folleto.

### **¿Cuándo debo usar un ordeñador de senos?**

Un ordeñador debe ser algo útil de tener, especialmente si usted piensa volver al trabajo o a los estudios.

### **El biberón**

Darle la propia leche materna a su bebé es lo mejor, pero si Ud. decide darle el biberón, el doctor de su bebé puede recomendarle una clase específica de leche en fórmula disponible en el hospital para que Ud. alimente al recién nacido durante su estancia allí. Es importante no cambiar ni alternar las marcas de la leche en fórmula sin recibir la recomendación del doctor de su bebé.

Unas pocas guías útiles son:

- Póngase en una posición cómoda, apoyando al bebé muy cerca de su cuerpo.
- Nunca aguante la botella con algo.
- Pruebe la temperatura de la leche en fórmula haciendo que le caigan algunas gotas de leche en su muñeca. Debe estar a la temperatura ambiental.
- Su bebé va a querer comer de cada dos a cuatro horas. Es mejor alimentarlo cuando así lo pida que ponerle un horario rígido. Algunos doctores recomiendan que se le dé agua al bebé entre comidas. Pídale consejo a su doctor.
- Cuando le esté dando el biberón al bebé, apóyale la cabeza; tóquele los labios con el chupo hasta que él/ella agarre el chupo con la boca y empiece a chupar. Incline el biberón de modo que el líquido cubra el chupo y el cuello de la botella para prevenir que le entre aire al estómago del bebé.
- Relájese y disfrute los momentos de la comida con su bebé.

Después de su uso, los biberones, los chupos y las tapas se deben restregar con agua caliente enjabonada y luego se deben enjuagar bien. Se pueden secar al aire natural en un escurrer platos o con una toalla limpia. Los hoyos de los chupos se

deben examinar regularmente. Los hoyos deben ser lo suficientemente grandes como para que salga un goteo seguido de leche pero no a chorros.

Puede preparar por adelantado una cantidad de leche en fórmula para 24 horas, si lo desea. Los biberones preparados deben refrigerarse. El máximo tiempo para guardar la leche en el refrigerador, ya sea de fórmula preparada o en latas abiertas de leche premezclada es de cuarenta y ocho horas.

Antes de salir del hospital, asegúrese de mirar la sección sobre la alimentación del bebé en el canal 20 donde se presentan otras ideas útiles. No dude en pedirle ayuda a su enfermera en cualquier momento.

## Los gases y la escupidera

Todos los bebés necesitan que se les saquen los gases durante y después de las comidas. Es posible que a los bebés que toman biberón se les tenga que sacar los gases después de cada onza de líquido.

- Póngase al bebé recto sobre el hombro y suavemente dele golpecitos o sóbele la espalda hasta que él/ella erupite, o...
- Ponga al bebé en su regazo aguantándolo en una posición sentada. Levemente incline al bebé hacia delante apoyándole la cabeza con la mano suya. Suavemente dele golpecitos o sobos en la espalda.
- Es normal que el bebé escupa un poco de leche después de comer, a menudo con un erupito. Si su bebé escupe grandes cantidades o si “lanza” la leche que bota con fuerza más de una vez al día, llame al doctor del bebé.

## Atoramiento

Cuando su bebé trate de toser, llorar o de aclararse la garganta, no interfiera si él/ella puede respirar. Si su bebé se está atorando y no respira, empiece a darle respiración artificial y haga que alguien llame al 911 de inmediato. Luego siga los siguientes pasos:

- Aguante a su bebé, boca abajo, debajo de su brazo, apoyándole la cabeza en la mano de Ud.
- Dele cuatro golpes en el centro entre los hombros con la base de la otra mano.
- Rápidamente volteé al bebé. Continúe aguantando la cabeza del recién nacido en forma que ésta esté más baja que el cuerpo.

- Mírele la boca para ver si necesita usar la jeringuilla extractora o si algún objeto anda suelto y el bebé está respirando. Sáquele el objeto sólo si puede alcanzarlo. Cuidado con empujar ese objeto hacia la garganta.
- Si es necesario, ponga al bebé boca abajo y repita los golpes en la espalda hasta que las vías de aire se le hayan aclarado.

Es importante aprender las destrezas de salvavidas. Se recomienda que cada padre tome clases de CPR (resucitación pulmonar). Llame a su departamento local de bomberos.

En la cuna del bebé habrá siempre una jeringuilla extractora mientras que usted esté en el hospital. Por favor, pídale a su enfermera que le enseñe cómo y cuándo usarla. Asegúrese de llevarse la jeringuilla a casa con usted.

## La orina y la evacuación del vientre

Los recién nacidos mojan los pañales aproximadamente de seis a diez veces al día, después de que hayan comido bien. Las primeras evacuaciones de su bebé serán una sustancia terrosa color verde oscuro a negruzco, llamada meconio. Esto puede durar varios días. Los bebés amamantados mojan y evacuan de una a dos veces al día entre el primer y el segundo día. Después de que su leche le baje, este número aumenta a cerca de seis a diez pañales mojados y cuatro o más evacuaciones por día.

- Las evacuaciones de los bebés amamantados son muy suaves y de color mostaza.
- Los bebés que toman biberón evacuan en forma más sólida y de color verde amarilloso.
- Los patrones de evacuación varían de bebé a bebé. El estreñimiento y la diarrea pueden variar. Algunos recién nacidos normalmente evacuan antes y después de cada comida, pero ese patrón puede no ser normal para otro recién nacido.

Es posible que su bebé esté estreñido cuando pasa varios días sin evacuar y la evacuación es difícil de pasar o tiene consistencia dura. La diarrea es casi siempre de color verdoso y aguada. Puede tener un mal olor. Infórmele esto al doctor de su bebé de inmediato porque los bebés se deshidratan muy rápidamente.

Si a Ud. le preocupa la orina o la evacuación de su recién nacido, consulte al médico de su bebé.

## Señales de enfermedad

Es importante que Ud. evite que el bebé se le enferme. Generalmente las enfermedades se pueden prevenir manteniendo al bebé fuera de grandes grupos de gente durante las primeras semanas. Debe disuadir a las visitas que están enfermas o que tienen pequeñitos de que le vengán a visitar las primeras dos semanas. Es también importante el que todos los que carguen al bebé se laven bien las manos.

Si su bebé muestra alguno de los siguientes síntomas, llame al doctor. Esté preparada para describir los síntomas y tenga con Ud. los resultados más recientes de la temperatura rectal.

- Flujo de los ojos, la nariz o los oídos.
- Cambios de conducta: letargo, exceso de llanto o irritabilidad.
- Flujo con pus o marcas rojas en el abdomen alrededor del ombligo.
- Evacuación suelta con mucosidad o mal olor.
- Cualquier brote en la piel.
- Si se niega a comer varias veces de seguido.
- Vómitos en exceso.
- Tos persistente.
- Temperatura rectal de **101,0 grados F**.

No le dé a su bebé ningún medicamento a menos que su doctor lo recomiende. Si su bebé se encuentra en una situación de emergencia (atoramiento, caída, desangre, a punto de ahogarse o quemarse), llame de inmediato al 911 y al médico de su bebé.

## Cómo tomar la temperatura

Una nueva madre debe saber tomar la temperatura de su recién nacido tanto en forma rectal como axilar (debajo del brazo) antes de salir del hospital. Asegúrese de pedirle a la enfermera que le haga una demostración o usted misma vea el video que se está disponible.

Ud. necesita tomarle la temperatura al bebé sólo si piensa que está enfermo o si cuando lo toca, lo siente más caliente o frío de lo normal. Si usted usa un termómetro de mercurio (vidrio), antes de tomar la temperatura, agarre el termómetro al nivel de los ojos hasta que vea una barra sólida en el

termómetro. Agite el termómetro hacia abajo hasta que la barra esté por debajo de **94,0 grados F**.

Tome la temperatura con un termómetro digital de la misma manera descrita arriba. Los termómetros digitales son más seguros, más precisos y más rápidos que los de vidrio.

No use un termómetro timpánico (del oído) hasta que su bebé tenga de tres a cuatro meses. Se pueden encontrar otras clases de termómetros, pero Ud. puede hablar con el doctor de su bebé acerca de la confiabilidad y precisión de ellos.

### **Axilar: temperatura normal = 97,6 grados F.**

Aguante la punta del termómetro firmemente en la axila del bebé. Aguante el brazo del bebé pegado al cuerpo al mismo tiempo. Mantenga el termómetro en su lugar hasta que haya registrado la temperatura (el termómetro de vidrio/mercurio puede tomar hasta cinco minutos). Llame al doctor del bebé si la temperatura pasa de **100,0 grados F**.

### **Rectal: temperatura normal = 99,0 grados F.**

Use un termómetro rectal (corto, con un extremo grueso).

Ponga algún lubricante, como vaselina o K-Y Jelly, en la punta del termómetro. Agarre al bebé para que no se mueva, ya sea de lado, boca abajo o boca arriba. Agárrele los pies. Inserte la punta del termómetro hasta que entre  $\frac{1}{2}$  pulgada (1,27 cm) en el ano. Mantenga el termómetro firme hasta que la temperatura se registre. Llame al doctor del bebé si la temperatura pasa de **100,1 grados F**.

## Ictericia

Ictericia es algo que ocurre comúnmente en los recién nacidos y que se caracteriza por un color amarillo en la piel del bebé. Esto se debe a la incapacidad del hígado del recién nacido de manejar la descomposición de las células rojas. La mayoría de casos de ictericia en los recién nacidos no son graves y por lo general desaparece en unos días y sin ningún tratamiento. Si su bebé parece estar amarillo o si la parte blanca de los ojos se le pone amarilla, llame al doctor de su bebé para que determine si es necesario un tratamiento. Tal tratamiento se puede determinar con una prueba de sangre.

De vez en cuando hay bebés que deben recibir tratamiento debido a ictericia antes de irse a casa. Mientras que estén en la sala cuna, es posible que a su bebé se le desvista y coloque en un área caliente y aislada o en una cuna. Para tratamiento de la ictericia, se usan unas luces llamadas “Bili lights” que se colocan sobre el área aislada o la cuna. La ictericia desaparece varios días después del tratamiento. Asegúrese de hablar de las opciones de tratamiento con el doctor de su bebé.

## El lavado de ropa del bebé

El detergente que usted usa para lavar la ropa se considera aceptable para lavar la ropa del bebé. Trate de evitar los blanqueadores, si es posible.

- La ropa nueva se debe lavar antes de usarla.
- No tiene que lavar la ropa del bebé y la de la cama separadamente, a menos que Ud. lo quiera hacer.
- Es una buena idea enjuagar las cosas del bebé dos veces.

## Consejos para la seguridad en el hogar

- Mantenga la temperatura del agua a una temperatura máxima de 120 grados F.
- Nunca deje a su bebé solo en la tina, el lavabo o cerca de un balde de agua o de la piscina. Deje que el teléfono o el timbre de la puerta suene o llévase al bebé con Ud.
- Nunca deje al bebé solo en una mesa o en la cama.
- Lávese la manos antes de tocar al bebé e insista en que otros lo hagan también
- Nunca deje al bebé solo con otros niños pequeños o animales.
- Nunca le dé a su bebé una bolsa plástica como juguete.
- Si su bebé usa chupo no se lo amarre alrededor del cuello; podría enredársele y estrangular al bebé. Examine el chupete de vez en cuando para ver que no se esté desintegrando y que tal vez se lo esté tragando.
- Las cosas pequeñas se pueden atragantar en la garganta al bebé. Mantenga canicas, botones, ganchos, monedas y otros objetos pequeños fuera del alcance del bebé.
- Los listones de la cuna del bebé no deben

tener una separación de más de 2.375 pulgadas (6 cm.) para prevenir accidentes de estrangulación.

- Cubra todas las salidas de electricidad que no se estén usando con protectores especiales.
- Cuando su bebé crezca, ponga su casa a prueba de niños para evitar posibles envenenamientos, tales como artículos de limpieza, medicinas, solventes, etc. Siempre ponga a su bebé a dormir boca arriba o de lado.

## Sillas para carros

La ley estatal de Arizona exige que todos los niños menores de 5 años o que pesen menos de 50 libras estén abrochados en una silla durante todo el tiempo que estén de pasajeros en un vehículo motorizado. Pregúntele a la enfermera acerca del programa del hospital para sillas de carro si Ud. no tiene una.

Asegure la silla del carro firmemente, mirando hacia atrás, en el asiento trasero hasta que su bebé pese veinte libras. Después de esto, Ud. puede voltear la silla de manera que el bebé mire hacia delante. Ate las tiras de los hombros y la de la silla en forma ceñida al cuerpo del bebé. Si su carro tiene bolsas de aire en el asiento delantero, mantenga a todos los niños menores de 12 años en el asiento trasero.

## Adaptación de los hermanos

No importa con cuánta expectativa su niño/a mayor (el hermano/a del bebé) haya esperado la llegada del hermanito o hermanita, es normal que un niño mayor exprese sentimientos de celos, preocupación acerca de su espacio y posesiones o inquietudes sobre el amor y la atención de los padres.

Aquí se le dan algunos consejos útiles:

- Cómprele a su niño/a mayor un juguete que puede darle cuando Ud. traiga el nuevo bebé a casa.
- Tenga algunos juguetes baratos envueltos que el niño/a mayor pueda abrir cuando los amigos o parientes lleguen con regalos para el nuevo bebé.
- Haga que alguien más cargue al bebé cuando Ud. salga del hospital.

- No empiece grandes planes de desarrollo como el uso del baño o la sala cuna hasta después de que todas las rutinas del hogar estén bien establecidas y que la familia se haya adaptado al nuevo bebé.
- Haga planes para que cada padre pase tiempo a solas con el niño/a mayor.
- Espere celos y considere esto como algo normal.
- Nunca deje a su bebé solo con un niño/a mayor a menos que Ud. considere a ese niño competente para ser niño/a.

## El examen físico del bebé

El doctor tiene que examinar al bebé, generalmente dos semanas después de nacer. Escriba abajo la fecha de la cita para ese examen:  
Fecha: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

Su bebé debe ser examinado en forma periódica durante los primeros años de su vida para llevar un control de su crecimiento y desarrollo. Consulte con el doctor de su bebé para que le recomiende un plan de exámenes.

## Vacunas

Después de nacer, el doctor de su bebé le recomendará que le dé la primera dosis de vacuna de hepatitis B a su recién nacido. Más o menos a los dos meses de edad, su bebé estará listo para recibir vacunas o inyecciones. Tales vacunas protegerán a su bebé de sarampión, paperas, rubéola (sarampión de tres días), polio, difteria, tétano, pertusis (tosferina) e influenza hemófila (una bacteria que causa meningitis).

Las vacunas ayudan a su bebé a construir defensas con sustancias capaces de matar bacterias y virus que entran en el cuerpo. Algunas vacunas se administran en una serie de inyecciones. Su niño no está completamente protegido hasta cuando se le den cuando todas las dosis.

Mantenga una anotación exacta de las vacunas de su bebe. La ley del estado requiere pruebas de las vacunas antes de entrara la escuela.

Antes de que la den de alta del Centro Médico de Valle Verde, usted recibirá información sobre el horario recomendado para las vacuna.

Para información sobre clínicas de vacunas,

consulte al doctor del bebé, el Departamento de Salud del condado. Antes de presentarse a la clínica, llame para confirmar el horario.

Antes de que se le dé de alta, a su bebé se le hará también un examen del oído y otro de metabolismo (una prueba de sangre). Los resultados estarán disponibles en el consultorio del Doctor del Bebe.

# Recomendaciones para los padres



## Unas palabras acerca de ser padres

Un nuevo bebé ... una nueva personita en su hogar. Emocionante, ¿cierto?

Ahora usted puede estar experimentando una serie de sentimientos acerca de su pequeñito: gozo, emoción, anticipación por el futuro. Usted también puede sentirse abrumada, temerosa, enojada e insegura.

Su recién nacido puede ser la alegría de su vida. El/ella representa también una gran responsabilidad. Sus sentimientos acerca de la maternidad no siempre serán agradables. Le aseguramos que usted no es la única en sentirse así; estas emociones las han sentido todas las nuevas madres a través de la historia y son por lo general temporales y normales. Para manejar tales sentimientos existe ayuda en varias formas.

Usted puede ayudarse a sí misma y a su bebé, siguiendo estas sugerencias:

- Tómese un descanso. Esto no es tan imposible como parece. Trate de tomar siestas cuando su bebé las toma; esto le ayudará a sentirse menos ansiosa.
- Recuerde, su bebé es muy inteligente y puede percibir cuando usted no se siente bien.
- Las nuevas madres a menudo piensan que sus casas deben estar impecables. Si Ud. tiene los servicios de una empleada doméstica, maravilloso! De otro modo, saque ventaja del ofrecimiento de familiares y amigos que le pueden ayudar con el lavado

de ropa, los platos, etc. Si Ud. no puede depender de la ayuda de otros, no trate de hacerlo todo Ud. sola. Su bebé es lo más importante. Dele todo el amor y la atención que Ud. pueda. Las recompensas son fabulosas.

- A pesar de que cada niño tiene su propia personalidad, recuerde siempre que Ud., como madre, sabe lo que su bebé necesita. Ud. está en control, no su bebé. Hay mucha información acerca del cuidado del bebé en libros, folletos, el doctor de su bebé, y El Centro Médico de Valle Verde, para mencionar tan sólo unos cuantos.
- No todos los bebés duermen toda la noche. Si su bebé se despierta y empieza a molestar un poco, no se preocupe. Los bebés aprenden a volverse a dormir. Pronto Ud. podrá saber cuando su bebé le dice: “Tengo hambre!” Los bebés se ponen ellos mismos en un horario para comer/jugar/dormir. Esto lo verá Ud. dentro de poco en su propio bebé. Aprenda a reconocerlo, trabaje con eso y disfrútelo.
- Ud. puede estarse preguntando “¿Y yo qué?” Esa es una pregunta apropiada. Ud. es importante para Ud. misma, su recién pareja puede ser menos importante al comienzo. Haga planes para pasar una noche sola (o un fin de semana lejos) en tres o cuatro semanas. Una niñera de confianza es una gran ayuda.

Recuerde, su amor por su bebé le ayudará en los tiempos difíciles que puedan presentarse. Hacer planes por adelantado, tomar buenas decisiones y tener sentido común son algo invaluable.

## **Certificados de nacimiento**

Para mayor información sobre los certificados de nacimiento e información sobre paternidad, llame a VVMC Birth Recorder al teléfono 928 639-6681.

## **National Child Abuse Hotline**

**Línea Nacional de Emergencia Sobre el Abuso a los Niños 1 800 422-4453**



**Verde Valley  
Medical Center**.com  
*Member of Northern Arizona Healthcare*