



# CÓMO CUIDAR A SU BEBÉ

---

AHCCCS COMPLETE CARE

CENTRO DE ATENCIÓN AL CLIENTE:

(800) 582-8686 • TTY 711

DIRECCIÓN: 2701 E. ELVIRA ROAD, TUCSON, AZ 85756

SITIO WEB: [WWW.BANNERUFC.COM/ACC](http://WWW.BANNERUFC.COM/ACC)



Banner  
University Family Care

*Los servicios contratados reciben fondos bajo un contrato con AHCCCS*



Estimado Miembro,

**¡Felicitaciones en el nacimiento de su bebé!** El personal de Banner – University Family Care /AHCCCS Complete Care (BUFC/ACC, por sus siglas en inglés) quiere asegurarse que usted y su bebé estén sanos y contentos.

Le estamos enviando este Manual para Nuevos Padres, una guía para mantenerla a usted y a su bebé sanos. Las citas con los doctores programadas regularmente ayudarán a que su bebé cumpla muchas metas de desarrollo en el primer año de vida. Su bebé debe ser visto por un pediatra en los siguientes periodos:

- Recién nacido (*generalmente hecho en un hospital después del parto*)
- De 3 a 5 días de edad
- Al mes de edad
- A los 2, 4, 6, 9 y 12 meses de edad
- El pediatra puede que también quiera ver a su niño más seguido si es necesario

Usted también debe ir con su obstetra (OB, por sus siglas en inglés) por lo menos una vez, entre las 3 y 8 semana después del parto. En esa cita, puede preguntarle a su doctor sobre sus asuntos de salud, hablar de cualquier sentimiento triste que pueda tener, y sobre planificación familiar para el futuro.

Llame a su proveedor hoy mismo para programar una consulta para usted y su bebé. Si necesita ayuda para programar sus citas u obtener transporte a ellas, favor de comunicarse con nuestro Centro de Atención al Cliente al (800) 582-8686, TTY 711 para ayuda. Estamos disponibles de lunes a viernes de 7:30 am a 5:00 pm.

Atentamente,

Departamento de Salud Materno-Infantil  
Banner – University Family Care/ACC

### LEA POR FAVOR:

¡Hable con su proveedor de atención médica! Este paquete no es un sustituto del consejo de un experto calificado. Favor de llamar a nuestro Centro de Atención al Cliente al (800) 582-8686 para ayuda en decidir por un proveedor.

## CONTENIDO

Cómo Cuidarse Después del Parto

Descanso

Cambios Físicos

Continúe una Dieta Saludable

Sentirse Triste

¿Cuál es la Diferencia entre Tristeza Posparto (“Baby Blues”) y Depresión Posparto?

¿Qué Debo Hacer si Tengo Síntomas de Depresión Después de que nace mi bebé?

¿Cuándo Debo Llamar a mi Doctor?

Cómo Cuidar de Su Recién Nacido

Cómo tratar a su Recién Nacido

Técnicas que favorecen la formación del vínculo con el bebé y que lo tranquilizan

Alimentar a su Bebé

Cambiar los Pañales e irritación de Pañal

Bañar a su Bebé

Atención Médica y Su Recién Nacido

Cuando Hablar al Doctor

Mantener al Bebé Seguro

Síndrome de Muerte Infantil Súbita (SIDS, por sus siglas en inglés)

Bibliografía

# Cuidarse Después del Parto

## Descansar

---

Los primeros días en casa después del nacimiento de su bebé son para descansar y recuperarse. Trate de relajarse y descanse lo más que pueda. Notará que lo único que hace es comer, dormir y cuidar de su bebé. Trata de recostarse o dormir una siesta mientras el bebé duerme. Permita que otros le ayuden en los quehaceres de la casa.

## Cambios Físicos

---

A continuación, hay algunos cambios normales que ocurren en el cuerpo después del nacimiento del bebé:

- **Flujo vaginal, llamada loquios.** Es abundante y de color rojo intenso y luego va disminuyendo en cantidad e intensidad del color hasta que desaparece después de unas semanas
- **Hinchazón en las piernas y los pies.** Trate de mantener los pies elevados cuando sea posible
- **Estreñimiento, o dificultad para la evacuación.** Trate de tomar mucha agua y coma frutas y verduras frescas
- **Dolores similares a los cólicos menstruales** son comunes, especialmente si está amamantando
- **Su leche materna** debe comenzar entre el tercero y sexto día después del parto. Incluso si no está amamantando, puede que leche salga de sus pezones, y sus senos pueden tener una sensación de estar llenos, sensibles e incómodos
- **Siga las instrucciones de su doctor** en cuanto al nivel de actividad, tal como subir las escaleras o caminar, que pueda hacer en las próximas semanas.



## Consulta Posparto

Su doctor checará su recuperación en su consulta posparto, alrededor de tres a ocho semanas después del parto (o antes, si tuvo una cesárea). Pregunte a su doctor sobre el de tener sexo y la planificación familiar. Usar planificación familiar es la mejor manera de prevenir un embarazo hasta que esté lista para tener a otro bebé.



## Continúe con una Dieta Saludable

Todavía es muy importante comer una dieta saludable después de que nazca su bebé. Una dieta saludable le ayuda a recuperarse del parto y le da energía para cuidar de su nuevo bebé. Si está amamantando, es importante especialmente comer suficientes calorías y beber muchos líquidos cada día.

El Programa Especial De Nutrición Suplementaria Para Mujeres, Infantes Y Niños (WIC, por sus siglas en inglés) es un gran recurso para las nuevas mamás y bebés para ayudar a obtener alimentos saludables. Llame a WIC para informarse más al (800) 2525-WIC (942)



## Sentirse Triste

Después del parto, es posible que se sienta triste y abrumada unos pocos días. Muchas nuevas madres sienten “tristeza de posparto” después del parto. Cambios hormonales, la ansiedad por cuidar al bebé y la falta de sueño afectan sus emociones. Puede sentirse:

- Cansada después del parto
- Agobiada con un nuevo bebé
- Estresada por los cambios en la rutina laboral y en el hogar
- Tener una necesidad poco realista de ser una madre perfecta
- Pensar que perdió quien era antes de tener al bebé
- Menos atractiva
- Falta de tiempo libre

## ¿Cuál es la Diferencia entre Tristeza Posparto (“Baby Blues”) y Depresión Posparto?

Muchas mujeres tienen tristeza posparto en los días posteriores al parto.

Si tiene tristeza posparto, puede:

- Tener cambios en el estado de ánimo
- Sentirse triste, ansiosa o abrumada
- Tener episodios de llanto
- Perder el apetito
- Tener problemas para dormir



**Por lo general, la tristeza posparto desaparece en unos pocos días o en una semana. Los síntomas no son graves y no necesitan tratamiento.**

Tenga paciencia. Estos sentimientos son normales y en general desaparecen rápidamente. Pero si la tristeza dura más de dos semanas vaya con su doctor. No espere hasta su cita posparto para hacerlo. Puede que tenga una condición grave pero tratable llamada depresión posparto. La depresión posparto puede ocurrir en cualquier momento dentro del primer año después del parto.





# Depresión

## ¿Qué Debo Hacer si Tengo Síntomas de Depresión Después del Nacimiento de mi Bebé?

Su doctor puede hacerle preguntas para evaluar por depresión. Su doctor también puede referirla a un profesional de salud comportamental que se especializa en tratar la depresión. Puede llamar a Postpartum Support International al (888) 434-MOMS (6667) o the Arizona Postpartum warm line (888) 434-MOMS (6667) para ayuda a encontrar información, apoyo para la depresión posparto, y grupos de apoyo cerca de usted.

*Si tiene pensamientos de lastimarse o lastimar a su bebé, llame al 911 o a la Línea de Ayuda para Crisis en su área.*

### Aquí hay algunos consejos útiles:

- Descanse lo más que pueda. Duerma cuando su bebé está dormido
- No trate de hacer mucho o ser perfecta
- Pídale a su pareja, familia, y amistades por ayuda
- Haga tiempo para salir, visite a amigos, o pase tiempo con su pareja solos
- Platique de sus sentimientos con su pareja, familia, y amigos
- Hable con otras mamás para que pueda aprender de sus experiencias
- Participe en un grupo de apoyo. Pregunte a su doctor sobre grupos en su área
- Recuerde de tomar mucha agua y continuar una dieta saludable
- No tome alcohol, use drogas o medicamentos dañinos. Estos pueden afectar su estado del ánimo, hacerse sentirse peor, o dificultar que usted cuide de su bebé

### Llame a su doctor si:

- Su tristeza posparto no desaparece después de 2 semanas
- Los síntomas de depresión son cada vez más intensos
- Se le dificulta realizar tareas en el hogar o trabajo
- No puede cuidar de usted misma o de su bebé
- **NO ESPERE HASTA SU CITA PROGRAMADA PARA HABLAR CON SU DOCTOR**



### PARA AYUDA CON UNA CRISIS DE SALUD COMPORTAMENTAL EN LOS SIGUIENTES CONDADOS COMUNÍQUESE:

Condado Gila o Yavapai

Crisis Response Network (877) 756-4090

Condado Cochise, Graham, Greenlee,  
La Paz, Pima, Pinal, Santa Cruz, o Yuma

Nursewise (866) 495-6735

Condado Maricopa

Crisis Services (800) 631-1314

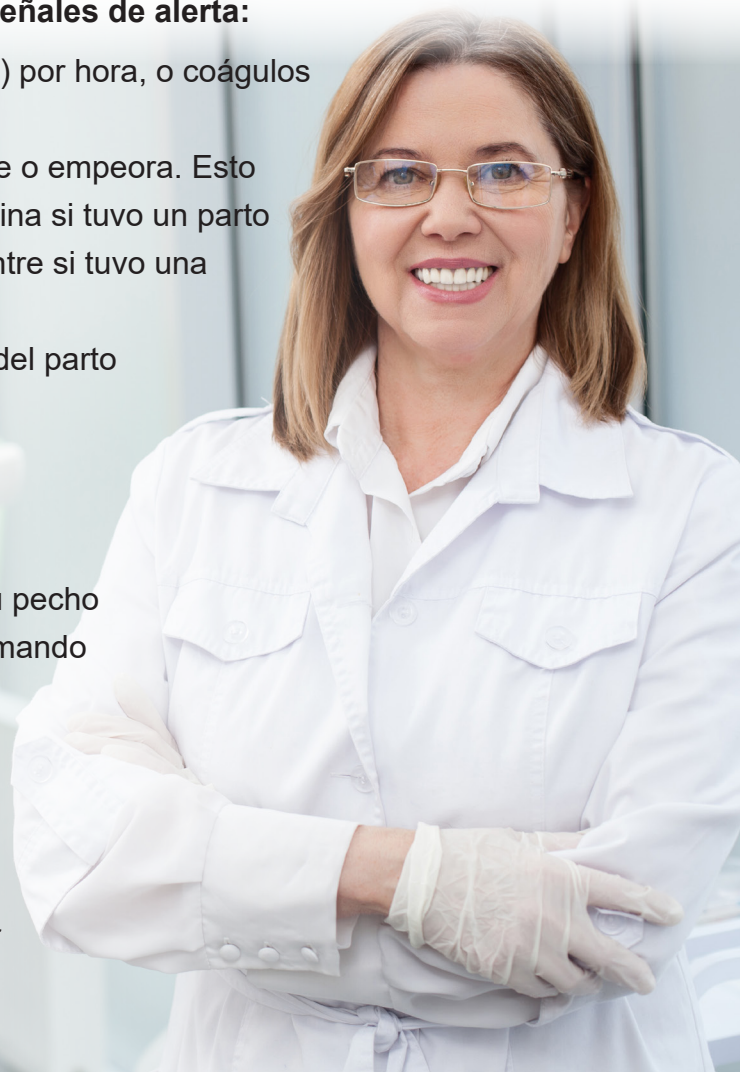
## ¿Cuándo Debo Llamar a mi Doctor?

Su doctor necesita verla por lo menos una vez después del parto.

Durante el primer año después del parto, cuando vaya con un doctor (incluyendo especialistas, centros de urgencias, salas de emergencia, etc.), asegúrese de mencionar la fecha del parto.

**Debe llamar a su doctor si tiene alguna de estas señales de alerta:**

- Sangrado que empapan una toalla sanitaria (pads) por hora, o coágulos de sangre del tamaño de un huevo o más grande
- Flujo de la herida, dolor o rojez que no desaparece o empeora. Esto puede ser de los puntos de sutura cerca de la vagina si tuvo un parto vaginal, o de la incisión en la parte inferior del vientre si tuvo una cesárea.
- Sentirse triste por más de dos semanas después del parto
- Fiebre más alta de 100.4 oF (38 oC)
- Dolor o ardor cuando va al baño
- Dolor, hinchazón y rojez en sus piernas, especialmente alrededor de su pantorrilla
- Líneas rojas en su pecho o bultos dolorosos en su pecho
- Dolor intenso en su vientre que no desaparece tomando medicina para el dolor
- Flujo vaginal con olor fétido
- Dolores de cabeza intensos o persistentes, cambios en la visión o vista borrosa
- Dolor en su pecho
- Dificultad para respirar u obstrucción para respirar
- Convulsiones



### Ayuda de una Gestora de Casos OB

Llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al (800) 582-8686 y pida hablar con Departamento de Salud Materno-Infantil. Usuarios de TTY llamen al 711.



### ¿Necesita Ayuda?

- ✓ Birth to Five Help Line: [www.birthtofivehelpline.org](http://www.birthtofivehelpline.org) (877) 705-KIDS (5437)
- ✓ Postpartum Support International AZ Warmline: [psiarizona.org](http://psiarizona.org) (888) 434-MOMS (6667)
- ✓ 24/7 Breast Feeding Hotline: (800) 833-4642

# Cuidar a Su Recién Nacido



## Cómo tratar a su Recién Nacido

- ✓ Lávese las manos (o utilice un antiséptico para manos) antes de tocar al recién nacido
- ✓ Tenga cuidado en sostener la cabeza y el cuello del bebé
- ✓ Tenga cuidado en no sacudir a su recién nacido
- ✓ Asegúrese de que su bebé está bien sujeto cuando lo lleve en el porta-bebés, carriola o el asiento de seguridad para el coche
- ✓ Limite cualquier actividad que pudiera ser muy brusca para el bebé o haga que rebote (tal como brincar o menear con la rodilla, o aventarlo al aire)

## Técnicas de Vinculación y que lo tranquilizan

Los bebés comunican sus necesidades llorando. Cuando un bebé llora, generalmente le está diciendo que tienen hambre, cansado, o necesita un cambio de pañal. Si su bebé todavía está molesto después de comer, una siesta, y un cambio de pañal, aquí hay algunas maneras de tranquilizar a su bebé:

- ✓ Abrase a su bebé “Piel a Piel”: Con su bebé solamente con pañales puestos, abrace a su bebé contra su pecho desnudo, cubierto por una cobija ligera. ¡A los bebés les encanta abrazar a su papá también!
- ✓ Envuelva a su bebé en una cobija ligera
- ✓ Cante y hable a su bebé
- ✓ Lea un libro a su bebé
- ✓ Lleve a su bebé afuera en una carriola para una caminata corta

**Envolver inadecuadamente puede llevar a displasia de cadera. Si decide envolver a su bebé, use la técnica saludable para arropar a su bebé que permite movimiento de la cadera y evita posiciones que pueden causar problemas de cadera.**

Para un video de cómo envolver correctamente a un bebé, vaya a: <http://displasiadecadera.org/Esta-arropando-adecuadamente-a-su-bebe>

Para más información sobre el cuidado y manejo general de su recién nacido, visite: <http://kidshealth.org/en/parents/guide-parents.html>

## Alimentar a su Bebé

**¡Su bebé está creciendo rápido! Su recién nacido necesita comer seguido y algunos necesitan despertarse varias veces al día (especialmente en la noche) para asegurar que coman lo suficiente.**

**Llame al doctor de su bebé si necesita despertar a su recién nacido frecuentemente o si su bebé no está interesado en comer o chupar.**

- ✓ Su bebé puede dejarle saber que es hora de comer cuando llora, mete los dedos en su boca, hacer ruidos de chupar, o voltear su cabeza con su boca abierta
- ✓ Los recién nacidos usualmente comen entre 8 a 12 veces diarias, pero pueden comer más seguido al principio
- ✓ Amamante en cada mama mientras el bebé este bien. A veces, los bebés lactan sólo una mama por alimentación. Para más información llame la línea de ayuda para lactación las 24/7 de WIC al (800) 833-4642
- ✓ Ya sea amamantando o por biberón, siga las recomendaciones de su pediatra sobre qué tan seguido y cuánto debe alimentar a su bebé
- ✓ Trate de que su bebé eructe una o dos veces durante cada alimentación. Haga esto con su bebé en posición erguida, deteniendo la cabeza y cuello del bebé y le da palmaditas suaves en la espalda



# ¿Mi Bebé está Comiendo lo Suficiente?

## ¿Con qué frecuencia debe comer mi bebé?

Muchas mamás se preguntan con qué frecuencia deben alimentar a sus bebés. Los bebés deben alimentarse entre 8 y 12 veces al día. Los bebés no tienen un horario fijo u hora para cuando quieren comer; la hora para comer puede ser diferente cada día. Algunos bebés necesitan amamantar entre 1 y 3 horas durante el día y la noche; mientras otros necesitan amamantar entre 3 y 5 después duermen entre 3 y 4 horas. Cada bebé es diferente. Así que es muy importante ver al bebé y no al reloj. Recuerde, que a veces un bebé soñoliento no muestra que tengan hambre; necesitará despertarlo para amamantarlo. Durante las primeras 4 a 6 semanas, deberá despertar al bebé si duermen más de 4 horas. Es importante que el bebé coma por lo menos 8 veces en 24 horas.

## Signos de Hambre

Los bebés muestran que tiene hambre de forma diferente. Algunos signos incluyen retorciendo, contoneando, chasquido con sus labios, chuparse las manos o hace puños cerca de su cuerpo. Los últimos signos de hambre es cuando su bebé comienza a llorar e inquieto. Es buena idea de poner al bebé en la posición y alimentar cuando note los signos de hambre para facilitar el amamantamiento.

## ¿Cuándo se que mi bebé está lleno?

Su bebé le avisará cuando acabó de comer. Vea a su bebé y no al reloj. La alimentación puede variar. Una alimentación puede durar tan corto como de 5 a 10 minutos y tan largo como hasta una hora. Su bebé puede que quiera un snack o una comida grande. Cuando su bebé para de chupar y tragar, haga que eructe y ofrézcale la otra mama. Si no amamanta lo suficiente o lo hace por poco tiempo, póngalo en la primera mama antes de ofrecer la segunda mama. A veces, los bebés sólo toman una de las mamas y eso esta bien.

Otras maneras que los bebés muestran que están llenos es cuando se desprenden de la mama, las manos de su bebé se abrirán, y su bebé estará satisfecho. Recuerde, los bebés lloran por muchas razones y tener hambre es una de las muchas posibilidades.

## ¿Cómo sabe si su bebé come lo suficiente?

- ✓ Su bebé está aumentando de peso
- ✓ Su bebé tiene pañales mojados y sucios
- ✓ Su bebé amamanta entre 8 y 12 veces al día
- ✓ ¿Escucha a su bebé tragar en las mamas?
- ✓ Sus mamas se sienten duras o llenas antes de alimentar y se sienten suaves después de alimentar al bebé. Si tiene dolor, llame a su proveedor médico y/o a la Línea de Ayuda para Lactación las 24 horas al (800) 833-4642
- ✓ Su bebé estará contento después de alimentarlo

**Para información adicional sobre la alimentación de su bebé, favor de visitar:** <https://kidshealth.org/en/parents/feednewborn.html?WT.ac=p-ra>

**Nunca apoye el biberón. El apoyar el biberón podría causar ahogo, infección de los oídos y caries.**

**Sostener a su bebé cerca de usted durante la alimentación es una buena manera de crear un vínculo.**



**¡Hay ayuda disponible! Si tiene preguntas sobre lactancia, quiere ir a clases de lactancia, y para consejos para mantener un suministro de leche saludable, comuníquese con la línea de Lactancia de Arizona las 24 horas al (800) 833-4642 y La Leche League International al (800) LA-LECHE (1-800-525-3243).**

**Sitio web para guía de lactancia:** <https://www.womenshealth.gov/files/documents/your-guide-to-breastfeeding.pdf>



**La American Academy of Pediatrics recomienda únicamente leche materna o fórmula para bebés los primeros 6 meses de vida. Hable con el pediatra de su bebé sobre cuándo comenzar a ofrecer alimentos sólidos a su bebé.**

# Cambiar los Pañales e irritación de Pañal

Su bebé necesitará un cambio de pañales alrededor de 10 veces por día. Antes de que cambie el pañal de su bebé, asegúrese de tener todo a la mano.



## NECESITARÁ

- » Un pañal limpio
- » Una toallita limpia, toallitas húmedas o bolitas de algodón
- » Pomada para pañales si el bebé tiene un sarpullido
- » Ropa limpia, si es necesaria

## IRRITACIÓN DE PAÑAL

La irritación de pañal es una preocupación muy común. La irritación es roja y con bultitos y desaparecerá en pocos días con baños tibios, cremas para pañal, y dejar al bebé sin pañal por un ratito. La mayoría de las irritaciones son porque la piel del bebé es sensible y se molesta por el pañal mojado o sucio.

Para prevenir o curar la irritación de pañal:

- Cambia el pañal de su bebé con frecuencia, y lo antes posible después de que haga del baño.
- Después de limpiar el área, aplique una crema para prevenir la irritación de pañal o de “barrera”. Las cremas con óxido de zinc son preferibles porque forman una barrera contra la humedad.
- Deje al bebé sin pañal por un tiempo durante el día. Eso le da a la piel tiempo para airearse

Si la irritación de pañal continúa por más de 3 días o parece empeorar, llame al doctor de su bebé – puede que se necesite una receta médica.

### Nunca deje a su bebé sin supervisión en la mesa para cambiar pañales.

- Acueste a su bebé en su espalda y quite el pañal sucio.
- Quite el pañal del niño despacio porque el aire tocando la piel del niño puede hacerlo orinar.
- Use toallitas húmedas para limpiar cuidadosamente el área del pañal de su bebé.
- Cuando limpie a una niña, limpie sus nalgas empezando enfrente hacia atrás para evitar una infección de la vejiga.
- Para prevenir o curar un sarpullido, aplique pomada.
- Ponga un pañal limpio.
- Siempre recuerde de lavarse las manos después de cambiar un pañal



# Conceptos Básicos de Baño para Bebés

Un baño dos o tres veces a la semana en el primer año está bien, mientras las áreas que cubre el pañal estén limpias. Bañarlo más a menudo pueden reseca la piel de su bebé. El área del cordón umbilical del bebé (“ombligo”) no debe sumergirse en agua hasta que se desprenda el cordón umbilical y el área esté completamente curado. Hasta que se desprenda, el cordón umbilical cambiará de color de amarillo a café o negro – esto es normal. Llame a doctor de su bebé si el área del ombligo se enrojece, tiene mal olor, o hay flujo. Bañe a su bebé con una esponja hasta que se desprenda el cordón umbilical alrededor de las dos semanas de edad.

## BAÑOS CON ESPONJA

- Para un baño con esponja, escoja una superficie segura y plana (como una mesa para cambiar pañales, piso, o mostrador) en un cuarto templado
- Llene un lavamanos o bol con agua tibia (¡no caliente!).
- Quítele la ropa a su bebé y envuélvalo a él o ella en una toalla
- Limpie los ojos de su bebé con una toallita humedecida solo en agua, comience por un ojo y avance desde la comisura interior hacia el exterior. Utilice una esquina limpia de la toallita para limpiarle el otro ojo. Limpie la nariz y orejas de su bebé con la toallita humedecida. Después moje la toallita otra vez y, usando un poquito de jabón, lave la cara de él o ella suavemente y séquese a toquitos.
- Después, utilizando el champú para bebé, haga espuma y suavemente lave la cabeza de su bebé y enjuáguela. Seque el pelo del bebé a toquitos.
- Utilizando una toallita mojada y jabón, lávele el resto del cuerpo con delicadeza, prestando especial atención a los pliegues que se forman en las axilas, detrás de las orejas, el cuello y en la zona de pañal.
- Después de lavar esas áreas, asegúrese de que estén secas y póngale el pañal y vista a su bebé.

### TENGA ESTAS COSAS A LA MANO ANTES DE BAÑAR A SU BEBÉ

- una toallita suave y limpia
- jabón y champú que sean suaves y no perfumados
- un cepillo suave
- toallas o cobijas
- un pañal limpio
- ropa limpias y gorrito

## BAÑO EN LA BAÑERA

Cuando el bebé esté preparado para baños en la bañera, los primeros baños deberían ser suaves y breves. Si él o ella se alteran, regrese a baños con esponja por una o dos semanas, y vuelva a intentarlo otra vez.

Además de los suministros para un baño con esponja, necesitará una tina para bebés (una tina de plástico que pueda caber una la tina del baño).

- Llene la tina para bebés con 2 a 3 pulgadas de agua tibia - ¡no caliente! – (para probar la temperatura del agua, toque el agua con su codo o con la parte dorsal de su mano).
- Ponga a su bebé en el agua tibia rápidamente después de desvestirlo. Utiliza una de sus manos para sujetar la cabeza y la otra mano para meter a su bebé empezando con los pies. Lentamente baje el resto del cuerpo hasta que cubra el pecho en la tina.
- Utilice una toallita para lavarle la cara y el pelo. Cuando enjuague el jabón o champú de la cabeza de su bebé, ahueque la mano sobre la frente del bebé para evitar que le entre jabón en los ojos.
- Suavemente lave el resto del cuerpo de su bebé con agua y pequeñas cantidades de jabón.
- Durante el baño, a menudo vaya echando agua sobre el cuerpo del bebé para que no se enfríe.
- Después del baño, envuelva a su bebé inmediatamente en una toalla, asegurándose de cubrirle la cabeza. Las toallas especiales para bebés con gorro son buenas para mantener calentito al bebé después del baño.
- Ponga un pañal limpio, y un gorro si es necesario.
- Nunca use cotonetes para limpiar los oídos de su bebé. Esto puede causar daño

**Mientras baña a su bebé, \*NUNCA\* deje a su bebé solo. Si necesita salir del baño, envuelva al bebé en una toalla y lléveselo con usted.**

# Atención Médica y Su Recién Nacido

## Las consultas de rutina con el pediatra de su bebé son muy importantes.

Su niño debe ir con su pediatra varias veces durante el primer año para checar la alimentación, crecimiento, y desarrollo.



### Una consulta por lo general debe incluir:

- Pesar al bebé y medir la estatura
- Un examen físico
- Preguntas sobre el desarrollo (por ejemplo, control de la cabeza, “balbuceos”, y sonreír)
- Preguntas sobre cómo le está yendo con su bebé
- Información sobre la alimentación de su bebé
- Hablar sobre que esperar con el desarrollo de su bebé
- Vacunas durante algunas citas
- Contestar cualquier pregunta que tenga sobre el crecimiento y salud de su bebé

La mayoría de los pediatras quieren ver a su bebé en las próximas edades:

- Recién nacido (generalmente hecho en el hospital después del parto)
- Entre los 3 y 5 días de edad
- Al mes de edad
- A los 2,4,6,9 y 12 meses de edad
- El pediatra puede que quiera ver a su bebé más seguido si es necesario

### El doctor de su bebé puede que quiera ver a él o ella más a menudo:

El doctor de su bebé está disponible para preguntas o si piensa que su bebé está enfermo. No necesita esperar para horas de oficina si está preocupada. Puede hablar al doctor de su bebé a cualquier hora del día o noche.

## Cuando llamar al Doctor

Llame al doctor de su bebé inmediatamente si piensa que su bebé está enfermo. Algunas señas de que su bebé está enfermo pueden incluir:

Respiración ruidosa | Fiebre en un recién nacido (temperatura rectal superior a los 100.4°F o 38°C) informe a su doctor inmediatamente | Pañales menos mojados y no tan sucios | Irritabilidad que no desaparece | No querer comer | Una boca seca | Cambios en el color de la piel (amarillo, azul, o pálido) | Dolor de oído – el bebé detiene, jala o frota uno o las dos orejas | Vómito intenso (aparte de escupirlo) | Secreción del ojo intenso | Muy soñoliento, difícil de despertar para alimentar | Heces aguadas | Sangre en el pañal.





# Mantener al Bebé Seguro

## Asiento de Seguridad para el Coche

El lugar más seguro para su bebé es mirando hacia atrás, en un asiento de seguridad para el coche aprobado, poniéndolo en el centro del asiento trasero de su auto. Consulte el manual del asiento de seguridad para el coche para las instrucciones de instalación. Es muy buena idea que el asiento de seguridad para el coche de su bebé sea instalado por un técnico de asiento de seguridad para el coche certificado. Llame al (866) SEAT-CHECK (866-732-8243) para más información sobre seguridad del asiento de seguridad para el coche y ubicaciones para instalar el asiento de seguridad para el coche de su bebé.

## Aprenda CPR

Es muy buena idea para todos los padres y cualquier otra persona que cuida a su bebé que aprenda CPR (resucitación cardiopulmonar) en caso de emergencia. Pregunte a su proveedor médico sobre clases.

## Peligros de Ahogo

Mantenga artículos pequeños fuera del alcance del bebé. Alimentos como hot dogs rebanados, cacahuates, uvas, palomitas de maíz, dulces, malvavisco y pedazo de zanahoria pueden atorarse en la boca del bebé. Juguetes, comida para animales, y otros artículos pequeños que puedan caber en la boca de su bebé pueden ser tragados o causar ahogo. También quite cables en el piso o colgados cerca de las ventanas, y mantenga objetos con filo fuera del alcance del bebé.

## Siempre este al Pendiente

Nunca deje a su bebé solo en una superficie alta (tal como un mostrador), cerca de las escaleras, o en el coche – ¡ni por un minuto! Nunca deje a su bebé solo en la tina del baño o alrededor de agua estancada. Guarde cualquier cubeta de agua tal como las que usa para limpiar.

## Evite Quemaduras

Use agua tibia, no caliente para bañar a su bebé y siempre cheque la temperatura con su codo o la parte dorsal de la mano. En la cocina, mantenga las ollas en la parte de atrás de la estufa con los mangos hacia adentro, y mantenga líquidos calientes lejos del alcance del bebé. Para mayor seguridad y para ayudar a prevenir quemaduras, baje la temperatura de su calentón de agua a menos de 120 grados Fahrenheit.

## Gabinetes

Instale cerraduras de seguridad en gabinetes y cajones que su bebé pueda alcanzar. Asegúrese de guardar medicamentos y limpiadores bajo llave y fuera del alcance del bebé.

**Nunca Sacuda a Su Bebé** – No importa cómo se sienta, siempre trate a su bebé cuidadosamente. Sacudir o pegarle a su bebé puede causar problemas para toda la vida o hasta la muerte. Si está enojada o frustrada, ponga a su bebé en la cuna u otro lugar seguro y váyase del cuarto por un momento. Respire lentamente y profundo para ayudar al calmarse. Está bien si su bebé llora mientras se calma. Llame a una amiga si necesita hablar. También puede llamar a la Línea Directa de Abuso Nacional Infantil al 1 (800) 4-A-CHILD (800-422-4453).



# Conceptos Básicos para Dormir y Síndrome de Muerte Infantil Súbita

*(SIDS, por sus siglas en inglés)*

## Puertas de seguridad

Prevenga lesiones y ahogamiento al instalar puertas de seguridad alrededor de escaleras y albercas. Asegúrese que las puertas no tengan aberturas que puedan atrapar las manos, pies, o cabeza de su bebé.

El Síndrome de Muerte Infantil Súbita (SIDS) es la muerte repentina y sin motivo de un bebé menor de 1 año. Aunque no hay manera de saber qué bebés pueden morir por SIDS, hay algunas cosas que puede hacer para que su bebé esté más seguro:

- Siempre coloque a su bebé de espaldas para dormir, incluso durante la siesta. Esta es la posición más segura para un bebé sano con el fin de reducir los riesgos del SIDS.
- Se recomienda que los infantes duerman en el cuarto de los padres, cerca de la cama de los padres, pero en una superficie separada diseñada para infantes (tal como una cuna aprobadas para su seguridad), por lo menos los primeros 6 meses en adelante hasta el primer año de vida.
- Quite las sábanas blandas, acolchadas y flojas de la cama y los juguetes de peluche del área donde duerme el bebé.
- No use cojines posicionados para bebés. Usar un cojín posicionado para sostener al bebé de espaldas o de lado a la hora de dormir es peligroso e innecesario.
- Asegúrese de que la cara y la cabeza de su bebé queden descubiertas mientras duerme.
- No permita que su bebé se sobrecaliente mientras duerme. Demasiadas capas de ropa o colchas pueden causar exceso de calor al bebé.
- Hable con su familia, proveedores de atención infantil, y niñeras sobre poner al bebé a dormir de espaldas y quitar sábanas flojas.
- No permita que fumen alrededor de su bebé.

**For more information about safe sleep, visit the March of Dimes website at:**  
**<https://www.marchofdimes.org/baby/safe-sleep-for-your-baby.aspx>**



**Para más información sobre seguridad de las cunas, comuníquese con la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor de EE.UU. al (800) 638-2772. Las investigaciones muestran que acostar al bebé sobre colchones blandos, sofás, cojines de sofá, colchones de agua, pieles de oveja u otras superficies blandas aumenta el riesgo de sufrir un SIDS.**

# EPSDT

**Detección,  
Diagnóstico y  
Tratamiento  
Temprano y  
Periódico**

Las consultas EPSDT son importantes para infantes, niños y jóvenes menores de 21 años. ¡Estas consultas pueden ayudar a prevenir enfermedades y detectar problemas serios tempranamente!

## **Una consulta EPSDT incluye:**

- Un historial médico y examen físico completo
- Un chequeo de crecimiento y desarrollo
- Servicios de Inmunizaciones (o vacunas)
- Otras pruebas, tal como de sangre y orina, si son necesarias
- Educación sobre la salud
- Exámenes de la vista y audición (también se proporcionan lentes)
- Un chequeo de nutrición
- Servicios de Salud Comportamental



Un examen de bienestar es sinónimo con EPSDT.

### **EPSDT cubre servicios de inmunización o vacunas contra enfermedades grave, tal como:**

- Polio
- Sarampión
- Rubéola
- Paperas
- Tos ferina
- Varicela
- Hepatitis
- Haemophilus influenzae tipo B (Hib)
- Neumonía

### **¡EPSDT también cubre beneficios dentales!**

- Atención preventiva
- Tratamiento de flúor
- Radiografías dentales
- Selladores
- Atención de emergencia
- Mantenimiento regular
- Dos limpiezas de dientes profesionales cada año

Asegúrese de que su niño obtenga todas sus vacunas conforme al esquema de vacunación. Cada vez que vaya con el doctor, asegúrese de llevar consigo su tarjeta de Identificación (ID) de AHCCCS y la cartilla de vacunas de su niño. No hay cobros o copagos por servicios EPSDT o relacionados.

Transportación para servicios EPSDT son proporcionados sin costo alguno.

Favor de comunicarse con el Centro de Atención al Cliente para ayuda con transporte para su cita.

**Llame hoy y nosotros le ayudaremos a programar una cita EPSDT o dental.  
Centro de Atención al Cliente: (800) 582-8686, usuarios de TTY deben llamar al 711.**

# Transportación

**Como miembro de Banner – University Family Care/ACC, usted puede recibir transporte a sus citas médicas con su doctor. Puede programar transporte llamando al Centro de Atención al Cliente**

***AQUÍ HAY ALGUNOS CONSEJOS DE LO QUE SE DEBE HACER Y NO SE DEBE HACER:***

## **LO QUE DEBE HACER:**

- Llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al (800) 582-8686 y seleccione la opción de transporte
- Llame durante las horas de oficina (7:30 p.m. a 5 p.m. de lunes a viernes)
- Llame por lo menos con 72 horas de anticipación o tan pronto sea posible para las necesidades de transporte para el mismo día (Transportación para el mismo día puede que requiera una aprobación)
- Este listo cuando el taxi o van llegue por usted para que llegue a tiempo a su cita
- Avise a nuestro Centro de Atención al Cliente tiene alguna necesidad especial con respecto al transporte de su niño (la necesidad de llevar otros niños a la cita o enviar su niño con un miembro de la familia de confianza)
- Llame a nuestro Centro de Atención al Cliente inmediatamente si tiene un problema con su transporte
- Llame al 911 para transporte al hospital si está a punto de tener un parto o teniendo complicaciones
- Call 911 for a ride to the hospital if you are in labor or having complications.

## **LO QUE NO DEBE HACER:**

- Llamar al proveedor de transporte directamente para programar su transporte, favor de llamar al Centro de Atención al Cliente al (800) 582-8686 y seleccione la opción de transporte
- Llamar a su PCP para programar transporte
- Olvidar hablar a nuestro Centro de Atención al Cliente y avisarles que cancelen su transporte si: encontró otra manera de ir o usted canceló o cambio la cita



# Planificación Familiar

Los servicios de planificación familiar están disponibles para miembros del sexo femenino y masculino de edad reproductiva. La planificación familiar puede ayudarle a elegir la mejor opción para usted, sobre cuándo tener más niños. Nuestros proveedores pueden ayudarle a decidir el método de control de natalidad que trabajará mejor para usted. Los servicios de planificación familiar están disponibles de cualquier médico general (PCP) o ginecólogo de la red. No se necesita referencia médica de su PCP.

## **Usted puede que no se quiera embarazar si:**

- No está preparada para tener otro bebé
- Ya tiene el número de niños que quiere

## **Los siguientes métodos de control de natalidad están proporcionados sin costo alguno:**

- Píldoras anticonceptivas o vacunas, condones, diafragmas, esponjas
- Planificación familiar natural y referencias para profesionales de salud calificados
- Anticonceptivo de emergencia post-coito (también conocida como píldora del día después)
- Esterilización (hombres y mujeres) únicamente para miembros mayores de 21 años en adelante
- Aparatos intrauterinos
- Anticonceptivos implantables subdérmicos

## **Los siguientes servicios no están cubiertos bajo la planificación familia:**

- Servicios de infertilidad incluyendo pruebas, tratamiento, o reversión de ligaduras de las trompas o vasectomía
- Consejería para la terminar un embarazo
- Terminar un embarazo – a menos que cumpla condiciones específicas
- Histerectomía, si es hecho únicamente para planificación familiar

## **Cuánto tiempo debo esperar para embarazarme otra vez:**

Lo mejor es esperar por lo menos 18 meses (un año y medio) entre partos y para embarazarse otra vez. Su cuerpo necesita tiempo para recuperarse completamente antes de que este listo para el próximo embarazo.

Muy poco tiempo entre embarazos también aumenta su riesgo de parto prematuro, bajo peso al nacer u otras complicaciones. Entre menos tiempo en los embarazos, más alto su riesgo.





## **BIBLIOGRAFÍA**

Muchas gracias al Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. Oficina para la Salud de la Mujer, KidsHealth de Nemours, y March of Dimes por el contenido.

<http://kidshealth.org/en/parents/guide-parents.html>

<http://kidshealth.org/en/parents/mednewborn.html?WT.ac=p-ra>

<http://kidshealth.org/en/parents/feednewborn.html?WT.ac=p-ra>

<http://www.womenshealth.gov/pregnancy/childbirth-beyond/recovering-from-birth.html>

<http://www.womenshealth.gov/pregnancy/childbirth-beyond/newbon-care-safety.html>

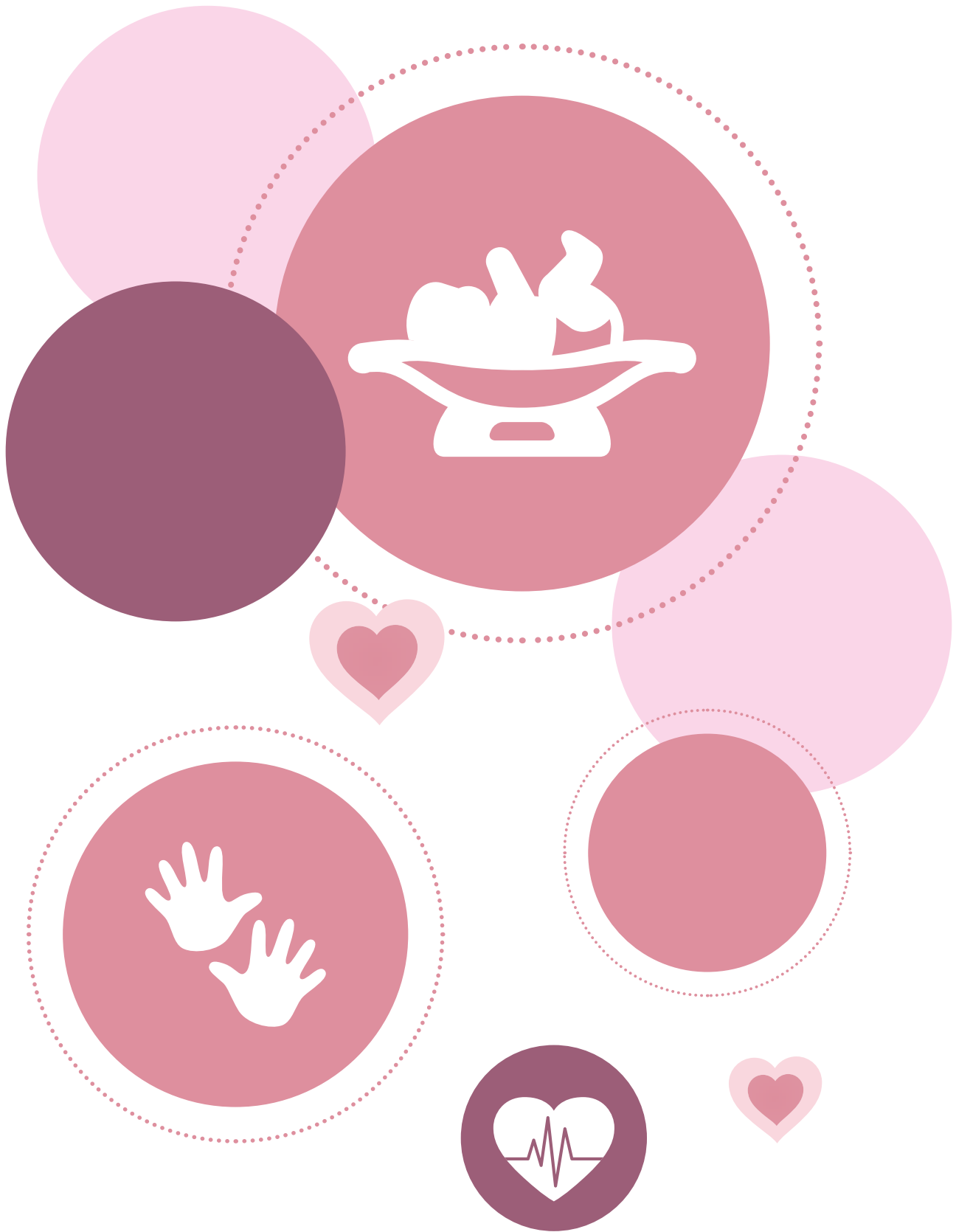
<http://www.womenshealth.gov/pregnancy/childbirth-beyond/get-pregnant-again.html>

[http://www.womenshealth.gov/publications/our-publications/fact-sheet/  
depression-pregnancy.html](http://www.womenshealth.gov/publications/our-publications/fact-sheet/depression-pregnancy.html)

<http://www.marchofdimes.org/baby/caring-for-your-baby.aspx>

<http://www.postpartum.net/locations/arizona/>

American Academy of Pediatrics - <https://www.aap.org>



[www.BannerUFC.com/ACC](http://www.BannerUFC.com/ACC)



@BannerUHP