

Su guía del embarazo

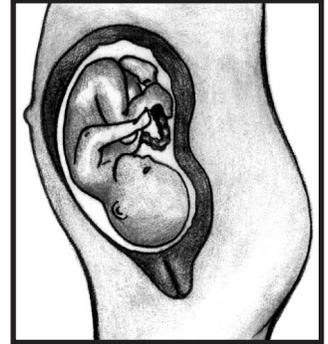


3 trimestre

Semana 28: Cómo crecemos...mes 7

Su bebé:

- Puede respirar, tragar y tener hipo
- Pesa cerca de 2 ½ libras (1.1 Kg)
- Tiene una longitud aproximada de 13-15 pulgadas (33-38 cm)
(el tamaño de una berenjena)



Usted:

- El calostro, o primera leche materna, pudiera salir de sus pechos
- Intente acostarse siempre de lado o inclinada en lugar de boca arriba
- Podría tener estrías
- Debería sentir que el bebé da pataditas y se voltea

Semana 32: Cómo crecemos...mes 8

Su bebé:

- Está muy activo
- Luce menos arrugado porque la grasa ha crecido bajo la piel para mantener al bebé aclimatado
- Pesa cerca de 4 libras (1.8 Kg)
- Tiene una longitud aproximada de 16 pulgadas (41 cm) (el tamaño de un calabacín)



Usted:

- Su vientre está creciendo
- Pudiera sentirse cansada
- Podría tener algo de presión en la parte baja del vientre
- Pudiera necesitar ir al baño más a menudo
- Podría tener algo de acidez estomacal
- Pudiera tener: dificultad para respirar, estreñimiento, varices, calambres en las piernas o hemorroides

Semana 36: Cómo crecemos ... Mes 9

Su bebé:

- Crece cerca de ½ libra (227 gramos) por semana
- Ya sus dedos tienen uñas
- Tiene una longitud aproximada de 18 pulgadas (46 cm) (el tamaño de un melón dulce)
- Debería pesar entre 5-6 libras (2.2-2.7 Kg)



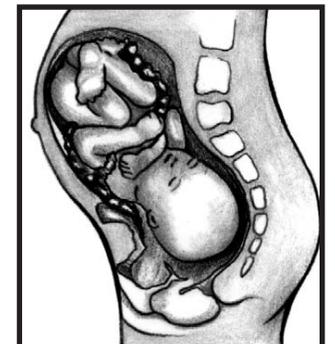
Usted:

- Se le pudiera brotar el ombligo
- Se le pudieran hinchar los tobillos (es posible que lo note más por la noche)
- Tensión aleatoria del útero (esto debería desaparecer con el reposo y bebiendo mucha agua)
- Pudiera ser difícil encontrar una buena posición para dormir o sentarse
- Puede tener acidez estomacal

Semana 40: Cómo crecemos...mes 10

Su bebé:

- Tiene una longitud aproximada de 19-21 pulgadas (48-53 cm)
- Debería pesar entre 6 ½ - 8 ½ libras (3-4 Kg)
- Se chupa su dedo pulgar
- Puede tener hipos



Usted:

- Puede sentirse cansada
- Le pueden doler las caderas y el hueso del pubis
- Puede sentir mucha presión en su vagina
- Pudiera observar más humedad en su ropa interior
- Podría dormir muy mal por la noche
- Puede tener más acidez estomacal

Parto prematuro

El parto prematuro se produce cuando se empiezan a tener contracciones antes de la semana 37. Estas contracciones pueden iniciar el parto antes de que el bebé esté preparado.

Signos de parto prematuro

- Dolor de estómago o tensión que se produce 6 veces (o más) en 1 hora
- Una sensación de pesadez en la vagina que aparece y desaparece 6 veces (o más) en 1 hora
- Ruptura de la fuente (esto pudiera sentirse como un chorro de líquido o un goteo constante de líquido)
- Sensación de que el bebé se contrae como una bola 6 veces (o más) en 1 hora

Si tiene estas señales, haga lo siguiente de inmediato:

- Acuéstese
- Beba 2 vasos grandes de agua en el lapso de 20-30 minutos
- Tome un pequeño refrigerio
- Sienta las contracciones (si sigue teniéndolas cada 5-10 minutos durante una hora, llame a su centro de salud o vaya al hospital para que la revisen)

Es normal sentir algunas contracciones que no inician el parto. Esto podría ocurrir en los últimos 3 meses del embarazo.



Debe llamar a su centro de salud si las señales y los síntomas no se le pasan.

El movimiento fetal o el conteo de patadas

El movimiento fetal o el conteo de patadas miden el nivel de actividad de su bebé. Diariamente su bebé se debe mover muchas veces. Haga el conteo de patadas cuando no pueda recordar la última vez que su bebé se movió o siente que su bebé se está moviendo menos de lo normal. El conteo de patadas es una buena manera de ver si su bebé se está moviendo a un nivel normal. La mayoría de las mujeres comienzan con el conteo de patadas a las 26 semanas de embarazo.

El conteo de patadas

1. Pregúntele a su médico con qué frecuencia debe hacer el conteo de patadas.
2. Antes de hacer el conteo de patadas, coma un refrigerio saludable y tome un vaso grande de jugo o agua. Su bebé está más activo después de que usted come.
3. Orine.
4. Agarre una hoja de papel y un lápiz.
5. Ubique un lugar tranquilo y acogedor para reposar donde pueda ver un reloj.
6. Apague el televisor y el teléfono.
7. Acuéstese de lado.
8. Relájese.
9. Concéntrese en los movimientos de su bebé. Coloque una mano sobre su vientre. Si no siente ningún movimiento después de 40 minutos, colóquese hacia el otro lado.
10. Cunte la cantidad de veces que su bebé se mueve. Utilice la tabla siguiente.
11. Una vez que cuente 10 patadas o movimientos, puede parar de contar.
12. Si siente menos de 10 movimientos o patadas en 2 horas, llame a su médico.

Anote el número en la tabla a medida que avanza, para no perder la cuenta. Debería haber al menos 10 movimientos o patadas en 2 horas.

Día	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Fecha							
Hora de inicio							
Patadas (hasta 10)							
Hora de finalización							

Cuándo llamar al Centro de salud

La mayoría de las mujeres tienen momentos en los que están nerviosas por el embarazo. Es normal estar preocupada por los cambios en su cuerpo.

Acuda de inmediato a la Sala de emergencias si tiene:

- Vómito y diarrea con una duración de más de 24 horas y no puede retener los alimentos o los líquidos.
- Sangrado vaginal como el de un período menstrual (un ligero manchado después de las relaciones sexuales o de un examen pélvico puede ser normal)
- Dolor fuerte y persistente de vientre

Llame a su Centro de salud o a la enfermera de guardia inmediatamente al 317-957-2070 si:

- No ha sentido a su bebé moverse en todo el día, o ha sentido menos de 10 movimientos en 2 horas
- Tiene visión borrosa o ve manchas, con dolor de cabeza e hinchazón
- Tiene dolores de cabeza en los que el Tylenol y el descanso no ayudan, con hinchazón en las manos y la cara
- Tiene dolor de espalda, tensión en el vientre y presión pélvica. Siente como si el bebé empujara hacia abajo.
- Presenta un chorro de agua repentino o una humedad incesante
- Presenta una zona hinchada, dolorida o enrojecida en su pierna



Llame al Centro de salud tan pronto como este abra si:

- Tiene dolor o ardor al orinar
- Presenta flujo vaginal maloliente o tiene preocupación por una infección de transmisión sexual
- Presenta manchas de sangre que salen de su trasero cuando tiene una deposición dura

Puede hablar con su proveedor sobre estos cambios normales en su próxima visita:

- Hinchazón de pies y tobillos
- Dolor de espalda (esto es común durante el embarazo - puede hablar con su proveedor sobre qué esperar y consejos para aliviar el dolor de espalda)

Vacunas prenatales

Vacuna contra la gripe

Si contrae la gripe mientras está embarazada, es más probable que se ponga muy enferma y contraiga una neumonía. Durante la temporada de gripe, sus proveedores le sugieren que se vacune contra la gripe. Esto no le hará enfermar. Puede evitar que se contagie de la gripe. La vacuna contra la gripe no le hará daño a su bebé.

Vacuna contra la tosferina

Después de las 27 semanas, sus proveedores quieren que usted reciba una vacuna de refuerzo contra la tosferina (Pertussis). Los bebés que contraen la tosferina pueden ponerse muy enfermos y algunos han muerto por esta causa. La mejor manera de proteger a su bebé es que usted o cualquier persona que esté cerca de él se ponga la vacuna de refuerzo.

Vacuna contra el COVID-19

Dado que el COVID es peligrosa y se propaga fácilmente, el Centro para el control y prevención de enfermedades (CDC) y el Colegio americano de obstetras y ginecólogos recomiendan encarecidamente que las mujeres embarazadas se vacunen contra el COVID. Las mujeres embarazadas que contraen el COVID-19 corren un mayor riesgo de sufrir enfermedades graves y efectos adversos en el parto. Hable con su proveedor para tomar la decisión más adecuada para usted y su bebé.

Estreptococo beta del grupo B (EGB)

¿Qué es el EGB?

Es un tipo de bacteria que se inicia en el intestino y se encuentra en la vagina. Puede causar una enfermedad grave e incluso la muerte de un recién nacido. El riesgo es muy pequeño. Entre 10% y 30% de las mujeres tienen esta bacteria.

¿Cómo se contagia el EGB a un bebé?

El EGB puede pasar de la madre al bebé durante el último mes de embarazo o durante el proceso de parto.

¿Cómo se hace la prueba del EGB?

Alrededor de las 36 semanas, usted o su proveedor de servicios de salud pasarán un hisopo desde la vagina hasta el recto para ver si el EGB está presente.

¿Qué ocurre si la prueba del EGB es positiva?

Si usted tiene EGB, recibirá antibióticos a través de un pequeño tubo colocado en la vena (IV) cuando esté de parto. Esto reduce la posibilidad de que su bebé enferme de EGB.



Exámenes prenatales en el 3.er trimestre

Estos exámenes se hacen para revisar su salud. Algunos problemas de salud pueden afectar a su bebé. Si los exámenes muestran que usted tiene uno de estos problemas de salud, su proveedor trabajará con usted para mantenerlos a usted y a su bebé saludables.

Examen	¿Por qué?	¿Cuándo?
Exámenes de sangre		
Conteo globular (CBC)	Para comprobar si hay anemia (falta de hierro que puede hacer que se sienta cansada) e infecciones (enfermedades causadas por gérmenes)	1st visit, 26-28 weeks, at delivery
VIH	Para ver si tiene VIH (un virus en la sangre que impide que su cuerpo luche contra los gérmenes)	En la 1.a visita y a las 36 semanas
Sífilis	Para ver si tiene sífilis (un germen que le puede enfermar si no se trata)	En la 1.a visita, a las 28 semanas, en el parto
Detección de diabetes	Para ver si tiene diabetes durante el embarazo	En la 1.a visita y a las 24-28 semanas
Exámenes de orina		
Gonorrea, clamidia y tricomonas	Para comprobar si hay infecciones de transmisión sexual que pueden afectarle a usted o a su bebé si no se tratan	En la 1.a visita y a las 36 semanas
Swab Tests		
Estreptococo beta del grupo B	Para ver si tiene el estreptococo beta del grupo B (un germen que puede enfermar gravemente a su bebé)	35-37 semanas

Rhogam (Rh-negativo)

Si su sangre es RH-negativo necesitará un tratamiento con medicamentos. Durante el embarazo, es normal que una pequeña cantidad de la sangre del bebé entre en su torrente sanguíneo. Si su bebé es Rh-positivo y usted es Rh-negativo, se producirá un desajuste en el tipo de sangre. Su cuerpo puede reaccionar ante la sangre del bebé como una sustancia extraña y producir anticuerpos contra ella. Esto puede provocar un aborto espontáneo, anemia y problemas en embarazos posteriores.

Su médico le recetará RhoGAM. Cuando se administra en el momento adecuado, RhoGAM evitará que su sistema inmunitario reaccione a la sangre de su bebé. Este se elabora a partir de sangre humana y puede conllevar un riesgo de transmisión de agentes causantes de enfermedades.

Preeclampsia

La preeclampsia es una enfermedad grave relacionada con la hipertensión arterial que puede producirse durante el embarazo o justo después de dar a luz. Los riesgos para la madre son convulsiones, derrames cerebrales, daños en los órganos y la muerte. Los riesgos para el bebé son el nacimiento prematuro y la muerte.

Descubrirla a tiempo es importante para usted y su bebé. Llame a su proveedor de inmediato si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Dolor de cabeza
- Ve manchas
- Aumenta de peso en más de 5 libras (2.2 Kg) en una semana
- Siente náuseas o vomita
- Hinchazón de las manos, la cara y los pies
- Dolor estomacal en la esquina superior derecha o en la zona media superior del vientre (no se debe a las contracciones, a la tensión, al movimiento del bebé o a la acidez)

Tipos de parto y nacimiento

Parto espontáneo

Es cuando se pone de parto por sí sola porque rompe fuentes o tiene contracciones fuertes y regulares que no cesan. Es mejor cuando el parto se inicia por sí solo. Esto suele ocurrir entre las semanas 37 a 42 del embarazo. Su fecha de parto es solo una estimación y rara vez los bebés nacen en ese día. Cada embarazo es diferente.

Inducción del parto

Inducción significa tratar de hacer que su cuerpo entre en trabajo de parto con contracciones fuertes, regulares. Por razones médicas, su médico puede hacerle la inducción antes de la fecha estimada de parto.

Tener una inducción del parto puede incrementar su riesgo de necesitar una cesárea, así que solo induciremos su parto por muy buenas razones. La inducción del parto no siempre se produce en un día ni funciona la primera vez. Si la inducción del parto no funciona, su médico puede enviarla a casa.

Hay varias maneras en que su médico puede iniciar el parto. Su médico puede usar más de una forma.

- El medicamento puede suministrarse oralmente o colocarse en la vagina, el cual permitirá ablandar y preparar el cuello uterino para el parto.
- Rompiendo su fuente
- El medicamento, llamado Pitocin, es administrado por vía intravenosa (VI) para dar inicio a las contracciones.
- Globo de maduración cervical, un dispositivo que se inserta y expande para ejercer presión sobre el cuello uterino

Cesárea (sección-c)

Si tuvo una cesárea anterior, puede elegir tener otra de nuevo. La otra opción es un Nacimiento vaginal después de la cesárea (NVDC). Si está interesada en un NVDC hable con su médico.

Mi lista de deseos para el momento del nacimiento

Personas que quiero que me acompañen durante el parto y el nacimiento: _____

Hable con su proveedor cuando se acerque la fecha del parto para preguntar cuáles son las últimas pautas para el visitante.

1 Parto

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Sin analgésicos | <input type="checkbox"/> Vestir mi propia ropa para el parto y el nacimiento |
| <input type="checkbox"/> Analgésicos por vía intravenosa | <input type="checkbox"/> Hacer que mi pareja tome fotografías |
| <input type="checkbox"/> Una epidural | <input type="checkbox"/> Bañarme/Ducharme |
| <input type="checkbox"/> Nacimiento en el agua | <input type="checkbox"/> Técnicas de respiración |
| <input type="checkbox"/> Llevar música para escuchar | <input type="checkbox"/> Terapia de frío/calor |
| <input type="checkbox"/> Mantener las luces bajas | <input type="checkbox"/> Masaje |
| <input type="checkbox"/> Llevar aromaterapia, como lociones o aceites | <input type="checkbox"/> Gas de óxido nitroso (gas de la risa)
Solo disponible con una prueba de COVID negativa |

2 Nacimiento

- Ver el nacimiento usando un espejo
- Tocar la cabeza de mi bebé a medida que vaya saliendo
- Mantener la habitación en silencio
- Elegir en qué posición quiero pujar: _____

3 Después de nacer el bebé

- Estar piel con piel con mi bebé justo al nacer
- Esperar una hora para someterme a cualquier procedimiento médico, a menos que sea urgente
- Amamantar en cuanto pueda
- Hacer que mi pareja corte el cordón umbilical
- Ver lo que el equipo médico está haciendo por mi bebé (administrar medicamentos, comprobar las funciones vitales, etc.).
- Hacer que mi pareja se quede con el bebé en todo momento si yo no puedo estar allí
- Amamantar
- Amamantar y alimentar con fórmula
- Alimentar solo con fórmula

4 Para el bebé

- Pomada oftálmica de eritromicina (para evitar que los ojos del bebé se infecten)
- Vacuna contra la hepatitis B
- Vacuna de vitamina K
- Quiero que lo circunciden
- No quiero que lo circunciden

5 Otros

- _____
- _____
- _____
- _____

¿Dónde damos a luz?

Los Servicios de parto y nacimiento, así como de emergencia obstétrica (Triage de OB) se encuentran en la Torre de Maternidad del Hospital Riley (Riley Hospital Maternity Tower). Este es un campus donde no se permite fumar. Todas las pacientes que vayan a los Servicios de parto y nacimiento o de emergencia obstétrica deben dirigirse a:

Riley Hospital Maternity Tower

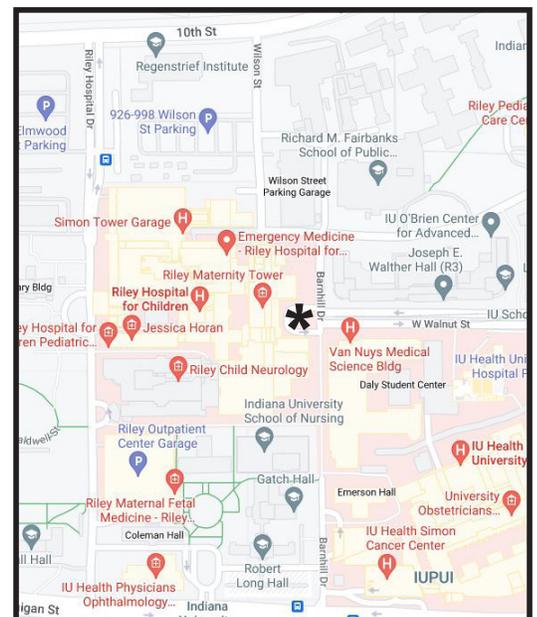
702 Barnhill Drive
Indianapolis, IN 46202.

Estacionamiento

El servicio de valet para estacionar gratuito para las pacientes está disponible en la rotonda, frente al edificio (*como se muestra en el mapa). Al llegar, el personal de Servicios al paciente le proporcionará asistencia hasta el segundo piso de la Torre de Maternidad.

Los visitantes tendrán que pagar por estacionar en los garajes del campus del Hospital Riley. Los visitantes pueden utilizar el garaje de la Torre Simon Family o el garaje del Centro ambulatorio Riley, situado fuera de la vía del Hospital Riley.

Para conocer sobre la Torre de Maternidad del Hospital Riley, por favor visite indyhealthnet.org/Where-We-Deliver/.



Lista de verificación del equipaje de hospital

Para la madre

- Ropa cómoda y holgada de dormir
- Bata de baño
- Calcetines
- Pantuflas
- Ropa interior
- Sostén materno
- Discos de algodón para los senos
- Ropa y calzado cómodos
- Cepillo de dientes, pasta dental, champú, acondicionador, jabón, cepillo para el cabello
- Protector labial (muy útil durante el parto)
- Mentas para el aliento
- Bocadoillos
- Estuche de lentes de contacto, solución para lentes de contacto. y gafas si las necesita
- Teléfono celular y números de teléfonos importantes
- Tarjeta de seguro, tarjeta de registro, plan del nacimiento, licencia de conducir/identificación emitida por el estado
- Cámara fotográfica o de vídeo (puede grabar vídeos durante el parto y después del mismo, pero es contrario a la política del hospital grabar durante el nacimiento).

Para el bebé

- Cobijas de bebé
- Ropa de su bebé para llevarlo a casa
- Porta bebé para el auto - su bebé no puede volver a casa sin esto. Puede comprar un porta bebe de auto en el hospital si lo necesita.

Para el padre

- Tarjeta del seguro social o documento de identidad con firma que esté al día

El hospital tiene una tienda segura donde puede comprar artículos para el bebé. Para aprender más, por favor visite safetystore.iu.edu o llame al 317-274-6565.

Consejos para sobrellevar el parto

Cambie de posición	<ul style="list-style-type: none">• Manos y rodillas (muévase hacia atrás y hacia adelante y mueva las caderas)• Póngase de pie• Siéntese en una silla• Apóyese en la cama (siéntese sobre una pelota para el parto y deje que la parte superior del cuerpo se apoye en la cama)• Utilice una barra para sentadillas que podamos conectar a la cama• Cree su propia posición
Sentarse en una pelota para el parto	<ul style="list-style-type: none">• Puede rebotar o descansar sobre una pelota para el parto• Ayuda a reducir el dolor de espalda• Coloca al bebé en una buena posición para el parto
Masaje en la espalda	<ul style="list-style-type: none">• Algo parecido puede hacer su persona de apoyo por usted• Recibir un masaje en la espalda ayuda a relajar los músculos, lo que puede reducir el dolor
Óxido nítrico (gas de la risa)	<ul style="list-style-type: none">• Debe haber resultado negativa en una prueba de COVID para poder recibir Óxido nítrico• Se inhala a través de una mascarilla y durante una contracción.• Le ayuda a relajarse y a sobrellevar el dolor
Bañera de agua o para el parto	<ul style="list-style-type: none">• Tomar una ducha o flotar y cambiar de posición en una bañera puede ayudar a disminuir el dolor
Analgésicos por vía intravenosa (VI)	<ul style="list-style-type: none">• Seguirá sintiendo las contracciones, pero ellas pudieran sentirse menos fuertes. Muchas mujeres pueden quedarse dormidas entre las contracciones.
Epidural	<ul style="list-style-type: none">• Un médico anestesiólogo le colocará un pequeño tubo en la espalda que le administrará medicamentos durante todo el parto• Estará adormecida del pecho para abajo y no podrá levantarse de la cama• El equipo médico comprobará el ritmo cardíaco del bebé todo el tiempo• Un médico anestesiólogo le controlará mientras está el tubo en su espalda• Usted seguirá sintiendo presión, pero le ayudará con el dolor

Uso de agua durante el parto y el nacimiento

¿Por qué algunas mujeres deciden parir en una bañera?

- Para sentirse más liviana en el agua
- Hay mejor flujo sanguíneo en la madre
- Puede acelerar el parto
- Hay mayor sensación de control
- Puede ayudar a disminuir el dolor

¿Cuáles son los efectos secundarios de usar una bañera?

- Pudiera ralentizar el parto si se usa demasiado pronto
- Usted y su bebé podrían calentarse o enfriarse demasiado.
- Usted pudiera tener un mayor riesgo de infección

¿Qué podría impedirle usar una bañera?

- Tener una epidural en su espalda
- Es necesario que los latidos del corazón del bebé sean monitorizados todo el tiempo
- Una fuerte hemorragia vaginal
- Signos de una infección (como fiebre)
- Infección de Hepatitis B o VIH
- Nacimiento prematuro (3 semanas o más antes de la fecha prevista)
- Tener mucho sobrepeso o problemas de salud como diabetes o presión sanguínea alta
- Pregúntele a su proveedor si hay otros motivos por los cuales usted no debe usar una bañera para el parto

¿Planea usted usar una bañera durante el parto o el nacimiento?

- Hable con su médico
- Firme un formulario de consentimiento
- Hable con su persona de apoyo para discutir sus planes
- Intente tomar una clase de educación sobre el nacimiento del bebé HealthNet tiene clases que usted puede tomar.
- Sepa que puede necesitar salir del agua si su proveedor le pide que lo haga
- Las bañeras se ofrecen en base a primera en llegar, primera en ser servida

Mientras esté en el hospital

Reglas de las visitas:

- Pregúntele a su proveedor sobre las pautas más recientes para los visitantes
- Una vez que su bebé haya nacido, usted será cambiada a otra habitación Solo se permite que 1 persona permanezca con usted hasta el día siguiente.

Monitorización del bebé:

- Cuando llegue al hospital, la conectarán a un monitor que muestra la frecuencia cardíaca del bebé y si está teniendo contracciones.
- Cuando su proveedor decida que la frecuencia cardíaca de su bebé está bien y que es seguro para usted y su bebé, el personal puede quitar los monitores. Esto le facilitará caminar y usar el baño.
- Cada vez que le den un medicamento, le volverán a poner los monitores para vigilar el ritmo cardíaco de su bebé.

Alta del hospital sin problemas:

- Nacimiento vaginal: 1-2 días
- Cesárea 2-3 días



Otros renglones:

- Para llevar a su bebé a casa, necesitará tener un porta bebé para el auto.
- El personal de WIC y registros de nacimientos le contactarán después de que haya nacido su bebé.
- Para poner el apellido del padre en el certificado de nacimiento debe traer una prueba de su matrimonio y el padre debe traer un documento de identidad válido y firmar una declaración de paternidad.
- Por razones de seguridad, el nombre de su bebé en el hospital siempre se corresponderá con su apellido.

La importancia de la lactancia materna temprana

La leche materna es la mejor fuente de nutrición para su nuevo bebé. La leche materna también tiene importantes beneficios para la salud de los bebés que nacen antes de tiempo. Debe empezar la lactancia materna en las primeras horas después del nacimiento.

Calostro

El calostro es la primera leche que usted produce. Es fácil de digerir para su bebé y se produce en la cantidad justa para su pequeño estómago. El calostro es un líquido dorado o amarillo rico en nutrientes y anticuerpos saludables que ayudan a proteger al bebé de las infecciones. Durante este tiempo, sus senos no se sentirán llenos debido a la pequeña cantidad que su cuerpo producirá.

Suministro de leche

La lactancia materna frecuente (o la extracción de leche) ayuda a su cuerpo a producir más leche y a satisfacer las necesidades de su bebé. Durante los primeros días después del nacimiento, su bebé comerá de 8 a 12 veces en 24 horas.

No le dé a su bebé fórmula a menos que su proveedor se lo indique por razones médicas. Alimentar a su bebé con fórmula no hará que duerma mejor y le puede provocar una disminución del suministro de leche. Alrededor de 1 a 3 días después del nacimiento su leche cambiará y aumentará en cantidad. Es entonces cuando usted empieza a producir "leche madura". Alimentar a su bebé con frecuencia en estos primeros días le ayudará a producir la cantidad de leche madura que su bebé necesita.



Alimentación en racimo

La alimentación en racimo es cuando su bebé se alimenta cerca de usted en determinados momentos del día. Es muy común en los recién nacidos. Por lo general sucede por la noche, pero cada bebé es diferente. Por lo general su bebé tendrá de 5-10 tomas sobre un período de 2-3 horas, seguido por 4-5 horas de sueño profundo.

La duración de cada toma también varía (normalmente entre 5-20 minutos). Debe seguir alimentando a su bebé mientras esté mamando y tragando activamente.

Aunque la lactancia materna es un proceso natural, es normal que al principio esto sea incómodo. Muchas madres tienen preguntas o preocupaciones sobre la lactancia materna.

En el hospital, todas las madres que dan lactancia materna son atendidas por una asesora de lactancia (una experta en lactancia materna) quien está allí para ayudarla con estas cuestiones.

Circuncisión

La circuncisión consiste en cortar quirúrgicamente el prepucio que rodea el extremo del pene. La circuncisión solo dura unos minutos. Durante la circuncisión:

- Se limpian el pene y el prepucio.
- Se coloca una pinza especial en el pene y se corta y retira el prepucio.
- Tras el procedimiento, se coloca una gasa con Vaselina® sobre la herida para protegerla del roce contra el pañal.

Usted decide si quiere circuncidar a su niño. La ley o la política del hospital no lo exigen. Hable con su proveedor sobre los riesgos y beneficios para que pueda tomar la mejor decisión para usted y su niño.

Cómo elegir un pediatra para su bebé

Es una buena idea comenzar a buscar un proveedor para su bebé en el tercer trimestre. HealthNet tiene una amplia variedad de proveedores pediatras que pueden atender a su bebé. Los Servicios pediátricos y para adolescentes de HealthNet pueden proporcionarle a usted y a su familia los siguientes servicios:

- **Atención del niño sano:** Atención del recién nacido, del bebé sano y del niño pequeño, incluidas las vacunas infantiles
- **Atención del niño enfermo:** Citas médicas en el mismo día para necesidades urgentes como gripe, infecciones de oído, erupciones cutáneas, enfermedades respiratorias, resfriados, dolor de garganta, fiebre, cortes y rasguños menores.
- **Exámenes físicos para niños en edad escolar y adolescentes:** Los exámenes físicos se exigen para la escuela, los deportes y las guarderías
- **Afecciones continuas:** Atención al asma, las alergias, la diabetes y otros problemas crónicos
- **Salud conductual:** Servicios para el trastorno por déficit de atención (TDA), salud mental y problemas de comportamiento
- **Servicios de apoyo:** Psicólogo pediátrico, trabajadores sociales, dietista, atención oftalmológica, atención dental y familias saludables

Escanee el código QR para aprender más sobre nuestros proveedores o visite www.indyhealthnet.org y seleccione "Find A Provider." ("Encontrar un proveedor")



Opciones de métodos anticonceptivos después del embarazo

Cada vez que tenga relaciones sexuales sin un método anticonceptivo, puede quedar embarazada. Esto es así incluso si acaba de tener un bebé, está dando lactancia materna o no tiene períodos menstruales normales. Es una buena idea pensar en los métodos anticonceptivos durante el embarazo para poder tomar la mejor decisión y evitar embarazos no deseados. Hable con su proveedor sobre sus opciones y lo que es mejor para usted.

Opciones de métodos anticonceptivos para madres lactantes

Píldora de progesterona (la minipíldora)

- Tiene una pequeña cantidad de hormonas
- Por lo general se comienza de 4-6 semanas después de haber tenido a su bebé
- Tome esta píldora diariamente a la misma hora

Depo Provera (la inyección)

- Usted debe recibirla cada 11-13 semanas en el consultorio de su proveedor
- Usted puede recibir esta inyección antes de que salga del hospital o esperar hasta que tenga consulta con su médico
- Usted puede tener sangrado irregular y sentir más hambre

Nexplanon

- Una pequeña varilla que su proveedor le coloca debajo de la piel en su brazo
- Dura 3 años
- Usted puede tener sangrado irregular, pero eso es normal y no es dañino
- Se puede colocar en el hospital antes del alta o en su centro de salud

DIU hormonal o de progestina

- Un pequeño dispositivo de plástico en forma de T que su proveedor le coloca en su útero
- Se puede dejar colocado de 3 a 7 años
- Usted puede tener sangrado irregular, pero eso es normal y no es dañino
- El proveedor lo coloca y lo retira.



Opciones de métodos anticonceptivos después del embarazo

Opciones de métodos anticonceptivos para madres lactantes

La píldora

- Tómela diariamente a la misma hora
- Usted debería tener un período menstrual durante la última semana de consumo del paquete de pastillas



El parche

- Use este pequeño parche en su brazo, espalda, glúteos o bajo vientre
- Cambie el parche una vez a la semana por 3 semanas, siempre el mismo día
- Quítese el parche a la 4.a semana para tener su período menstrual



Anillo vaginal

- Coloque este pequeño anillo (es flexible y suave) en su vagina 1 vez al mes
- Deje el anillo introducido por 3 semanas, luego sáquelo a la 4.a semana para tener su período menstrual



Opciones de métodos anticonceptivos para todas las madres

Preservativos (¡gratis en todos los centros HealthNet, solo pídaos!)

- El único método anticonceptivo que reduce la posibilidad de contraer una infección de transmisión sexual (ITS)
- Utilice un preservativo nuevo en cada acto sexual para prevenir el embarazo y las infecciones de transmisión sexual



Control de natalidad permanente

- Ligadura de trompas (cirugía en la que se cortan o bloquean las trompas de falopio)
- Vasectomía (cirugía en la que varón puede tener un corte o sello en sus



DIU Paragard (dispositivo intrauterino)

- Un pequeño dispositivo de plástico en forma de T que su proveedor le coloca en su útero
- Se puede dejar hasta 10 años y lo coloca y lo quita su proveedor.
- Usted tendrá períodos menstruales regulares ya que este método no tiene hormonas

Phexxi (gel vaginal de prescripción)

- Debe utilizarse justo antes o hasta 1 hora antes de cada acto sexual vaginal.
- Es eficaz de inmediato y dura hasta 1 hora
- Debe usar otra dosis de Phexxi cada vez que tenga sexo vaginal (como si usara un preservativo nuevo)

