

Guía de salud para madres y recién nacidos

Atención para NYC.
Sin excepciones.

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

NYC
HEALTH+
HOSPITALS



Manténgase conectado. Síguenos.

www.nychealthandhospitals.org



¡Felicitaciones por su nuevo bebé! Gracias por confiar su atención a NYC Health + Hospitals.

Las primeras semanas con un nuevo bebé son hermosas, pero también pueden ser abrumadoras. De repente, su cuerpo se está recuperando del parto, puede sentirse nerviosa, agotada y con falta de sueño, y está aprendiendo a cuidar a su bebé recién nacido. Llevará tiempo adaptarse.

En NYC Health + Hospitals, estamos para apoyarla a usted y a su familia en crecimiento. Esta guía le ayudará a manejar los primeros días después del parto con algunas de las preguntas más frecuentes de los nuevos padres. No dude en comunicarse con su equipo de atención si necesita apoyo adicional.

Disponible en línea y en otros idiomas en:
nychealthandhospitals.org/BabyGuide

► ¡FINDHELP CERCA DE USTED!

Diríjase a www.FindHelp.NYHealthAndHospitals.org e ingrese su código postal para buscar recursos en su vecindario, incluidos los bancos de pañales, los bancos de alimentos y mucho más. FindHelp tiene más de 7,000 registros en la ciudad de Nueva York para recursos gratuitos y de bajo costo.

► APOYO PERSONALIZADO

Pídale a su equipo de atención la derivación a nuestros trabajadores comunitarios de la salud, trabajadores sociales o al equipo del Centro de maternidad (*Maternal Home*), quienes pueden reunirse con usted de manera personalizada y ayudarlo a explorar los servicios disponibles a través de NYC Health + Hospitals, agencias de la ciudad y organizaciones comunitarias.

Cuidado para las mamás después del parto

Tener un bebé es un gran acontecimiento para usted y su bebé. Su cuerpo ha pasado por cambios importantes y le llevará algún tiempo volver a la “normalidad”. Incluso si ya ha tenido un hijo, las cosas cambiarán con el nuevo bebé.

Descanso y actividad

- + Su cuerpo tardará entre 6 y 8 semanas en sanar. Durante este tiempo, el útero se reducirá lentamente hasta alcanzar su tamaño normal. Es posible que sienta cólicos durante los primeros días. Los cólicos leves a moderados ayudan a que el útero se encoja.
- + Descanse tanto como sea posible. Trate de tomar una siesta cuando el bebé esté durmiendo.
- + No levante nada más pesado que su bebé durante al menos dos semanas.
- + Evite cualquier actividad que le haga respirar con dificultad o tensar los músculos.
- + Consulte con su médico o partera cuándo es seguro regresar al trabajo o a la actividad física.

Cuidado e higiene corporal

- + Lávese las manos con frecuencia, especialmente después de cambiarle los pañales a su bebé o de ir al baño.
- + Durante las primeras dos semanas, solo dúchese; no se bañe en tina. Su médico le dirá cuándo puede volver a bañarse en tina.
- + Si está amamantando, evite usar jabón en los pezones, ya que puede reseca la piel.



Sangrado y cuidado vaginal y perineal

- + Después del parto (parto vaginal o cesárea), es común tener:
 - Sangrado vaginal de hasta 6 semanas.
 - Dolor en la vagina y el perineo (el área entre la vagina y el ano).
 - Cólicos pélvicos.
- + El sangrado vaginal comenzará como un flujo abundante de color rojo brillante en las primeras 24 horas después del parto. Cambiará a un flujo más claro, de color marrón rojizo dos o tres días después del parto. Luego, el color se volverá rosado; después marrón claro, amarillo y finalmente transparente.
- + No use tampones ni duchas vaginales hasta que su proveedor de atención médica le diga que es seguro. En su lugar, use toallas sanitarias.

► COMUNÍQUESE CON UN PROVEEDOR DE ATENCIÓN MÉDICA EN LOS SIGUIENTES CASOS:

- + Fiebre.
- + Erupción cutánea.
- + Dificultad para respirar o falta de aire.
- + Sangrado o flujo vaginal con mal olor.
- + Sangrado vaginal tan intenso que necesita usar dos toallas sanitarias en una hora.
- + Coágulos de sangre grandes de la vagina (del tamaño de una pelota de golf).
- + Dificultad para orinar, dolor al orinar o usted orina más de lo habitual.
- + Aumento o disminución repentinos en la frecuencia de la defecación (caca).
- + Desgarro vaginal que tiene signos de infección (enrojecimiento, hinchazón, dolor, líquido o sangre, calor, pus o mal olor).
- + Desgarro vaginal que no cicatriza.
- + Pierna enrojecida o hinchada que duele o está caliente al tacto.
- + No ha tenido su período menstrual en las 12 semanas posteriores al parto (y no tiene antecedentes de lactancia materna y no está tomando anticonceptivos hormonales).
- + No ha tenido su período menstrual en las 12 semanas después de que dejó de amamantar (y no está tomando anticonceptivos hormonales).



Cuidado de las mamas

- + Aplique compresas frías en las mamas y debajo de los brazos para ayudar con la hinchazón.
- + Use un sostén que le quede bien ajustado y que sostenga las mamas en todo momento.

► COMUNÍQUESE CON UN PROVEEDOR DE ATENCIÓN MÉDICA EN EL SIGUIENTE CASO:

- + Enrojecimiento, dolor intenso o un bulto en cualquiera de las mamas.

Cuidado de la incisión después de una cesárea

- + Después de una cesárea, es común que salga una pequeña cantidad de sangre o líquido transparente de la incisión.
- + Lávese las manos durante 20 segundos antes y después de cambiarse los vendajes.

► COMUNÍQUESE CON UN PROVEEDOR DE ATENCIÓN MÉDICA EN EL SIGUIENTE CASO:

- + La incisión de la cesárea tiene signos de infección (enrojecimiento, hinchazón, dolor, líquido o sangre, calor, pus o mal olor).

Alimentación y estilo de vida saludables

- + Beba al menos 8 vasos de agua todos los días.
- + Coma alimentos ricos en fibra todos los días, como frijoles, arroz integral, pan y cereales integrales, y frutas y vegetales. Los alimentos ricos en fibra pueden prevenir o aliviar el estreñimiento.
- + No beba alcohol. Esto es especialmente importante si está amamantando o tomando medicamentos para aliviar el dolor.
- + No fume cigarrillos comunes o electrónicos, ni use ningún producto con nicotina o tabaco.



Sexo

- + Evite las relaciones sexuales durante 6 semanas para que su cuerpo pueda sanar.
- + Si no está usando un método anticonceptivo, es posible quedar embarazada poco después de tener un bebé, incluso si no ha tenido su período aún.
- + Si no quiere quedar embarazada de inmediato, hable con su médico sobre el mejor método anticonceptivo para usted.
- + ¿Planea tener otro hijo? Considere la posibilidad de esperar al menos 18 meses antes del próximo embarazo para reducir el riesgo de complicaciones de salud para usted y su hijo.

Preeclampsia posparto

La preeclampsia posparto es una afección grave relacionada con la presión arterial alta que puede ocurrir hasta seis semanas después de haber dado a luz.

▶ LLAME AL 911 SI TIENE UNO DE ESTOS SIGNOS DE ADVERTENCIA:

- + Dificultad para respirar o falta de aire.
- + Dolor en el pecho.
- + Convulsiones o síntomas de un accidente cerebrovascular.
- + Ve manchas o nota otros cambios en la visión.
- + Lectura de presión arterial superior a 140/90.
- + Náuseas o vómitos.
- + Hinchazón en las manos y la cara.
- + Dolores de cabeza intensos.
- + Dolor de estómago intenso.

▶ NO ESPERE A VER SI LOS SÍNTOMAS DESAPARECEN.

▶ NO CONDUZCA HASTA EL HOSPITAL.



Citas médicas después del parto

Las mamás deben tener las siguientes citas médicas después del parto:

- + **En un plazo de 3 días:** una consulta de salud con un médico (puede ser una consulta de telesalud).
- + **En un plazo de 2 semanas:** una consulta con un médico para que revise la herida.
- + **En un plazo de 2 a 8 semanas:** otra consulta de salud con un médico (puede ser una consulta de telesalud).

Cuidarse a sí misma después del parto es algo más que la atención posparto. Si tiene afecciones crónicas, como diabetes o hipertensión, es importante que consulte también a su médico de atención primaria. Para programar una cita hoy mismo, puede llamar al **1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692)** o puede hacerlo en línea a través de su cuenta de MyChart.

Cómo cuidar sus emociones después del parto

Tristeza posparto

Es común sentir tristeza, estrés o tener cambios de humor después de tener un bebé. A esto se le llama tristeza posparto (*Baby Blues*). Le ocurre al 60-80% de las personas después de dar a luz y, por lo general, desaparece en dos semanas.

Depresión posparto

La depresión posparto dura más que la tristeza posparto y se siente más fuerte. Es posible que tenga depresión posparto si presenta los siguientes síntomas:

- + Llorar con más frecuencia que lo habitual.
- + Cambios en el apetito.
- + Incapacidad para dormir o dormir demasiado.
- + Sentimientos de ira.
- + Alejarse de los seres queridos.
- + Sentirse insensible o desconectada de su bebé.
- + Preocupación de lastimar al bebé.
- + Dificultad para dormir incluso cuando su bebé está durmiendo.



Si tiene depresión posparto, hay ayuda disponible.

- + No enfrente sola la depresión posparto. Comuníquese con su médico y busque ayuda profesional. La terapia de conversación, y tal vez la medicación, le ayudarán a volver a ser la misma persona de antes.
- + Hable abiertamente sobre sus sentimientos con su pareja, otras madres, amigos y familiares.
- + Únase a un grupo de apoyo para madres.
- + Busque a un familiar o amigo cercano que pueda ayudarle a cuidar al bebé.
- + Tan pronto como su médico u otro proveedor de atención primaria de salud lo autorice, salga a caminar y haga ejercicio.
- + Trate de no preocuparse por tareas sin importancia; sea consciente de lo que realmente puede hacer mientras cuida a su recién nacido.

¿Necesita ayuda ahora?

- + Para hablar con un médico ahora por teléfono o video, diríjase a [expresscare.nyc](https://www.expresscare.nyc) o llame al 631-397-2273.
- + Llame, envíe un mensaje de texto o chatee al 988 para acceder a la Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis que lo comunica con consejeros de crisis capacitados las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Pueden ayudar a cualquier persona que esté pensando en el suicidio, luchando contra el consumo de sustancias, presentando una crisis de salud mental o cualquier otro tipo de angustia emocional. También puede comunicarse con ellos si está preocupado por alguien que pueda necesitar apoyo en algún caso de crisis.

► **LLAME AL 911 O ACUDA A UNA SALA DE EMERGENCIAS SI OCURRE LO SIGUIENTE:**

- + Tiene pensamientos de hacerse daño a sí misma o a su bebé.
- + Está extremadamente confundida.
- + Escucha o ve cosas que otros no ven.



Cómo cuidar a su bebé

Lactancia

- + El estómago de su bebé es del tamaño de una canica. La frecuencia con la que alimente a su bebé variará, pero los recién nacidos suelen alimentarse cada pocas horas.
- + Los bebés saben cuánta leche materna necesitan ingerir. En general, terminan de alimentarse cuando sueltan el pecho o cuando sueltan el pezón después de quedarse dormidos.
- + Una almohada de lactancia puede ayudar a sostener el peso del bebé y brindarle una posición más cómoda a usted.
- + Llevar una dieta bien balanceada y beber mucha agua le ayudará a producir leche materna.
- + El agua tibia es lo único que se necesita para limpiar los pezones. Trate de reducir la cantidad de jabón, champú y otros limpiadores que podrían irritar la zona.

¿Necesita ayuda?

- En el hospital, nuestras enfermeras y consultoras de lactancia pueden guiarla sobre cómo ubicar a su bebé y asegurarse de que logre un agarre adecuado.
- Consulte con su equipo de atención sobre nuestras clases de lactancia materna disponibles en persona y en línea, tanto individuales como grupales.
- Si no puede amamantar o necesita ayuda adicional para la lactancia, comuníquese con su proveedor.



Almacenamiento de la leche materna

Lugares de almacenamiento y temperaturas

Tipo de leche materna	Mesada	Refrigerador	Congelador
Recién extraída	Hasta 4 horas	Hasta 4 días	En un plazo de 6 meses
Descongelada, previamente congelada	1-2 horas	Hasta 24 horas	Nunca vuelva a congelar la leche materna después de haberla descongelado
Sobrante de una toma (el bebé no terminó el biberón)	Úsela dentro de las 2 horas posteriores a que el bebé haya terminado de alimentarse		

Sueño seguro

Dormir con su bebé en la misma cama no es seguro y aumenta el riesgo de lesiones o muerte del bebé. El bebé necesita pocas cosas para tener un sueño seguro y acogedor:

- + Los bebés siempre deben colocarse boca arriba para dormir.
- + Los bebés deben dormir sobre una superficie firme que no se incline.
- + Mantenga los objetos blandos como almohadas, mantas, protectores de cuna y juguetes fuera del área donde duerme su bebé.
- + Durante los primeros seis meses, los bebés deben dormir con usted en su habitación o lo suficientemente cerca como para que pueda escucharlos durante la noche.
- + No se duerma con el bebé sobre su pecho y tampoco duerma en sofás, sillones reclinables o mecedoras con su bebé.



Cómo bañar a su bebé

- + Tenga siempre una mano sobre el bebé.
- + Bañe a su bebé con una esponja hasta que el cordón umbilical se caiga y cicatrice.
- + La mayoría de los bebés solo necesitan un baño 2 o 3 veces por semana.

Cómo tomar la temperatura de su bebé

Si cree que su bebé puede estar enfermo, revise su temperatura. Los termómetros de oído no deben usarse en el primer año de vida.

- + Coloque un termómetro digital en el centro de la axila del bebé y manténgalo presionado durante al menos 3 minutos o hasta que emita un pitido.
- + Una temperatura normal es entre 97.7 y 99.6 °F.
 - Si la temperatura de su bebé es inferior a 97.7 °F, sosténgalo cerca de usted (piel con piel) durante 30 minutos. Si la temperatura del bebé sigue siendo baja, llame a su pediatra.
 - Si la temperatura de su bebé es de 100.4 °F o más, llame a su pediatra.

Cómo cuidar el cordón umbilical

- + El muñón del cordón umbilical de un bebé debe secarse antes de que se caiga, lo que generalmente ocurre entre 1 y 3 semanas después del nacimiento.
- + Mantenga la parte delantera del pañal de su bebé doblada hacia abajo, para que no cubra el muñón.
- + Deje que el muñón se caiga por sí solo. No arranque el muñón usted misma.

Dermatitis del pañal

- + La dermatitis del pañal generalmente desaparece con cuidados simples en el hogar, como dejar que la zona se seque al aire, cambiar los pañales más seguido y usar una crema o ungüento de óxido de zinc.
- + Si la dermatitis no ha mejorado después de unos días, llame a su pediatra. Es posible que necesite medicamentos de venta con receta para tratar la dermatitis.



Reúnase con un especialista de HealthySteps, un especialista en bebés y niños pequeños

¿Tiene preguntas sobre su bebé recién nacido o la crianza de sus hijos? Los departamentos de atención primaria de pediatría de NYC Health + Hospitals ofrecen especialistas en bebés y niños pequeños que pueden ayudarla a superar los desafíos con su bebé o niño pequeño, que incluyen:

- + Llanto.
- + Sueño.
- + Adaptación a rutinas nuevas.
- + Relaciones familiares.
- + Asesoramiento para padres.
- + Caprichos a la hora de comer.
- + Rabieta.
- + Programas de alfabetización temprana.

Pídale al médico pediatra de atención primaria de su recién nacido que la ponga en contacto con un especialista de HealthySteps.

Alimentos, ayuda económica y otros recursos

Hay muchos recursos disponibles para usted de forma gratuita o de bajo costo: alimentos, pañales, ayuda económica, asistencia legal y mucho más. Entre los recursos, se encuentran los siguientes:

Alimentos

- + Los bancos de alimentos reparten comestibles gratis para usar en el hogar. Diríjase a www.FindHelp.NYCHHealthAndHospitals.org para encontrar bancos de alimentos cerca de usted.
- + Los comedores comunitarios sirven comidas en centros comunitarios sin costo alguno. Diríjase a www.FindHelp.NYCHHealthAndHospitals.org para encontrar comedores comunitarios cerca de usted.
- + El Programa de Asistencia Nutricional Complementaria (*Supplemental Nutritional Assistance Program, SNAP*) otorga dinero para comprar alimentos a las familias que cumplen con los criterios de elegibilidad. Llame al 311 para encontrar un centro del SNAP cerca de usted.
- + El Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (*Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children, WIC*) otorga dinero para

comprar alimentos (incluida la leche de fórmula), asesoramiento nutricional y apoyo para la lactancia materna a familias con niños de hasta 5 años. Los centros del WIC están disponibles en varias ubicaciones de NYC Health + Hospitals. Pídale una derivación a su equipo de atención.

Ayuda económica

- + El programa Servicios Gratuitos de Preparación de Impuestos de NYC ayuda a las personas a presentar sus impuestos gratis, en persona o en línea, y está disponible para los neoyorquinos que cumplen con los criterios de ingresos. Durante la temporada de impuestos (de enero a abril), nuestros hospitales ofrecen servicios gratuitos de preparación de impuestos como parte del esfuerzo de toda la ciudad. Ingrese a nyc.gov/TaxPrep para obtener más información.
- + Los Centros de Empoderamiento Financiero brindan servicios gratuitos de asesoramiento financiero y entrenamiento individual para que pueda alcanzar sus objetivos financieros, incluidos la forma de administrar su dinero, establecer o mejorar su crédito, abrir una cuenta bancaria segura y asequible, desarrollar una estrategia para reducir la deuda o disminuir los pagos, y más. Ingrese a nyc.gov/TalkMoney para obtener más información.

Suministros para bebés

- + Los bancos de pañales ofrecen pañales gratis y otros artículos esenciales para las mamás y sus bebés. Ingrese a www.FindHelp.NYCHHealthAndHospitals.org para buscar bancos de pañales cerca de usted.

Vivienda

- + Refugios
NYC ofrece refugios separados para familias con hijos. El refugio de admisión familiar está abierto las 24 horas del día, los 7 días de la semana y está ubicado en 151 East 151st Street, Bronx, NY.
- + Vivienda asequible
Presente su solicitud en línea en NYC Housing Connect.
- + Vivienda de apoyo
La vivienda de apoyo está disponible para personas sin hogar que tienen un diagnóstico de salud mental o consumo de sustancias. Nuestro equipo de Vivienda para la Salud (*Housing for Health*), puede ayudar a los pacientes elegibles a solicitar una vivienda de apoyo. Pídale una derivación a su equipo de atención.



Asistencia legal

- + Los servicios legales gratuitos están disponibles en nuestros hospitales en asociación con LegalHealth, una división del Grupo de Asistencia Legal de Nueva York (*New York Legal Assistance Group*, NYLAG). Pídale una derivación a su equipo de atención.

Violencia doméstica

- + **Línea directa:** Hay ayuda disponible para sobrevivientes de violencia doméstica y de género. Para comunicarse con los servicios, llame a la línea directa HOPE de NYC, disponible las 24 horas, al 1-800-621-HOPE (4673), TTY: 866-604-5350, o chatee con un asesor en on.nyc.gov/HotlineChat.
- + Los **Centros de Justicia Familiar** ofrecen asistencia gratuita y confidencial para las personas que experimentan violencia doméstica y de género, incluidos la planificación inmediata de la seguridad, la asistencia en el refugio, el asesoramiento de salud mental para usted y sus hijos, la ayuda legal y el cuidado de los niños en el lugar. Los centros están abiertos de lunes a viernes, de 9 a. m. a 5 p. m. Obtenga más información en www.nyc.gov/NYCHope.

Retrasos en el desarrollo

- + Los **servicios de intervención temprana** están disponibles para niños de 0 a 3 años que no aprenden, juegan, crecen, hablan o caminan como otros niños de su edad. El programa es gratuito. Pídale una derivación a su equipo de atención.

Atención Administrada de Medicaid (*Medicaid Managed Care*)

Si tiene Atención Administrada de Medicaid y necesita ayuda con alimentos, transporte o vivienda, también puede comunicarse con una organización sin fines de lucro en NYC:

- + **Bronx:** SOMOS Atención Comunitaria (*SOMOS Community Care*), 833-766-6769
- + **Manhattan, Brooklyn o Queens:** Soluciones de Salud Pública (*Public Health Solutions*), 888-755-5045
- + **Staten Island:** Sistema de Proveedores de Salud de Staten Island (*Staten Island Performing Provider System*, SIPPS), 917-830-1140

