

el año más
emocionante
atemorizante
gratificante
desordenado
y revelador
de su vida



La guía de Cigna para tener un embarazo saludable y un bebé saludable.

Contigo paso a paso.®



Cigna.®



QUERIDOS FUTUROS PADRES:

Felicitaciones por su embarazo. Esta es una guía de referencia práctica y completa que podrán consultar durante el próximo año de su vida.

Ya han dado el primer paso para que su bebé comience su vida de manera saludable, con el apoyo y la orientación que necesitan para hacer las mejores elecciones para ustedes y su bebé en desarrollo.

En este libro, encontrarán todo. Lo bueno. Lo nuevo. Lo distinto. Y lo que no es tan agradable. Prometemos no ocultarles nada. Después de todo, a ustedes les interesan los detalles, y estamos para brindárselos.

Encontrarán información práctica y útil, como por ejemplo:

- ▶ Una lista completa de recursos en línea, incluida la aplicación Cigna Healthy Pregnancy*
- ▶ Pautas para un embarazo y un bebé saludables
- ▶ Información, tablas y herramientas sobre la salud
- ▶ Un diario para registrar sus pensamientos, miedos, esperanzas y sueños más íntimos
- ▶ Información sobre el posparto, para ayudarles a no perder de vista la verdadera dimensión de las cosas durante sus primeros meses como padres

Una vez que vuelvan a casa con su bebé, la vida nunca será igual. Pero en un buen sentido. Estarán más ocupados de lo que jamás creyeron posible, así que háganse un recordatorio ahora mismo para visitar a su proveedor después del parto. Y asegúrense de inscribir a su bebé en su plan de salud si cumple los requisitos.

¿Tienen preguntas? Llamen al número que aparece en la parte de atrás de su tarjeta de ID.

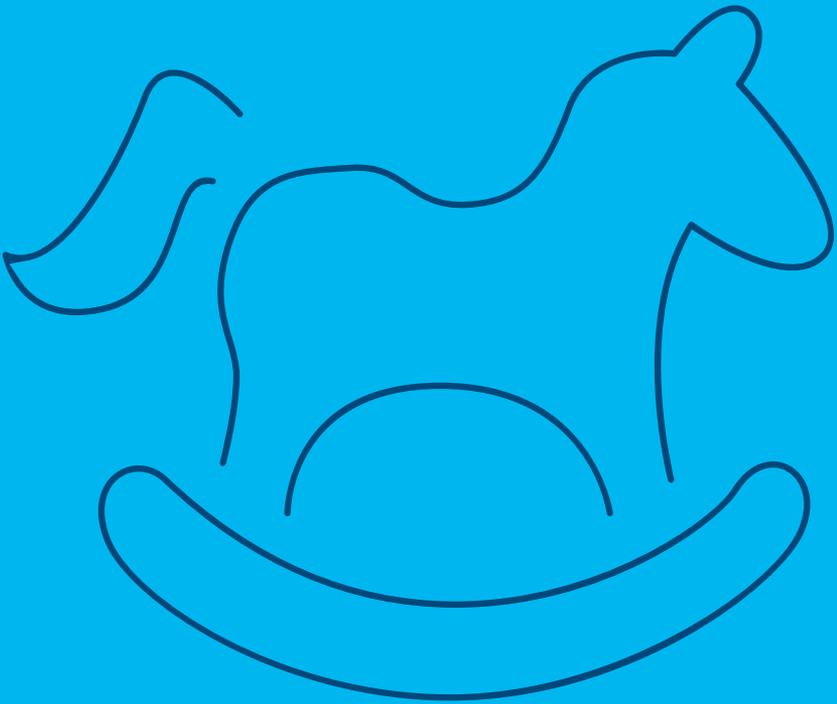
Para que su bebé sea saludable, usted debe ser primero una persona sana. Comencemos entonces.

ÍNDICE

1	RECURSOS	3
2	TEMAS IMPORTANTES PARA FUTUROS PADRES	
	Cuidado prenatal	9
	Exámenes especiales	10
	Vacunas durante el embarazo	12
	Cuidado dental	12
	Seguridad de los alimentos y nutrición	13
	Vitaminas/minerales/medicamentos/suplementos	14
	Aumento de peso	15
	Ejercicio	15
	Alcohol	16
	Fumar	16
	Drogas ilegales	17
	Estrés	17
	Depresión	19
	Parto prematuro	20
	Trabajo de parto y parto	21
	Control del dolor	22
	Cesárea	25
	Cómo alimentar a su bebé	27
	Inquietudes relacionadas con el posparto	31
	Cómo promover el desarrollo de su bebé	35
	Tristeza/depresión posparto	37
	Línea de Información sobre la Salud	39
3	MI DIARIO	
	Logros importantes	42
	¡Feliz cumpleaños, bebé!	43
4	DATOS CURIOSOS Y LISTAS DE CONTROL	
	Cómo crece el bebé	47
	Lista de cosas para llevar al hospital	50
	Lista de control para cónyuges y parejas	52



RECURSOS



Recursos

El programa de maternidad de Cigna le ayuda a adoptar un papel activo en su salud durante el embarazo. Use estos recursos para averiguar más sobre el embarazo, los bebés, cómo criar a un hijo saludable y su salud general.

Aplicación Cigna Healthy Pregnancy*

Con la aplicación Cigna Healthy Pregnancy, le resultará más fácil hacer un seguimiento de su embarazo y aprender sobre él, y podrá mantenerse saludable en cada paso del camino.

Use la aplicación para:

- ▶ Hacer una lista de cosas para hablar con su proveedor y configurar recordatorios.
- ▶ Ver videos educativos sobre el desarrollo de su bebé semana a semana.
- ▶ Recibir notificaciones personalizadas sobre logros importantes del desarrollo y cosas que hay que hacer en los primeros dos años del bebé.
- ▶ Ver nuestra biblioteca de contenido ampliada con información útil sobre temas tales como salud del comportamiento, soledad, uso seguro de armas, cómo sobrellevar una pérdida e información pediátrica para los primeros dos años del bebé.
- ▶ Agregar niños (de 0 a 2 años) a su perfil y recibir contenido nuevo específico para ellos.

¿Todo listo para comenzar?

Descargue ahora la aplicación Cigna Healthy Pregnancy de App Store® o Google Play™.

Es fácil de usar. Solo tiene que ingresar su fecha aproximada de parto y la ID de usuario y contraseña de myCigna*.



* Para registrarse en myCigna, visite myCigna.com.

La aplicación Cigna Healthy Pregnancy tiene una finalidad meramente educativa. No se brinda asesoramiento médico. No utilice la información de esta aplicación como herramienta para realizar un autodiagnóstico. Consulte siempre a su proveedor de cuidado de la salud para que le haga las recomendaciones apropiadas de exámenes, tratamientos, pruebas y servicios de cuidado de la salud. En caso de emergencia, marque el 911 o diríjase al hospital más cercano. La descarga y el uso de la aplicación están sujetos a los términos y las condiciones de la aplicación y la tienda en línea desde la cual se descargue. Se aplican los cargos estándares de las compañías de telefonía celular y uso de datos.

El logo de Apple es una marca comercial de Apple Inc., registrada en los Estados Unidos y en otros países. App Store es una marca de servicio registrada de Apple Inc. Google Play es una marca comercial de Google Inc.

Salud general

- › **myCigna.com**[®]
- › Página de inicio de WebMD[®]: webmd.com
- › Página de inicio de March of Dimes[®]: marchofdimes.com
- › MedScape de WebMD[®]: reference.medscape.com
- › Institutos Nacionales de la Salud (NIH): nih.gov
- › Página de inicio de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC): cdc.gov
- › Verificador de interacciones medicamentosas en Drugs.com: drugs.com/drug_interactions.html
- › Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos: hhs.gov

Alimentos, nutrición y pérdida de peso

- › Página de inicio de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA): fda.gov
- › Centro de Seguridad Alimentaria y Nutrición Aplicada: fda.gov/food
- › Choose My Plate: choosemyplate.gov
- › Guías Alimentarias para Estadounidenses 2015-2020: health.gov/dietaryguidelines/2015/
- › Small Step (para bajar de peso): cdc.gov/healthreport/infographics/steps

Lactancia

- › Página de inicio sobre lactancia de los CDC: cdc.gov/breastfeeding
- › **Proveedores de sacaleches de la red**

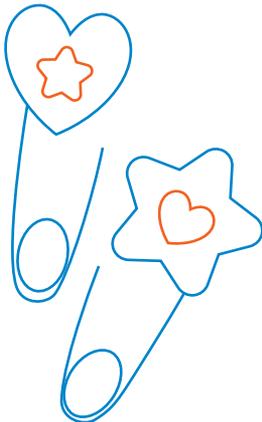
PROVEEDOR	SITIO WEB	NÚMERO DE TELÉFONO
AdaptHealth (antes McKesson, Solara Medical Supplies)	pcs.adapthealth.com/ourbreastpumps	855.404.6727
Aeroflow	aeroflowinc.com	844.867.9890
CCS	ccsmed.com	800.541.5555
Edgepark	edgepark.com	800.321.0591
Enos Healthy Baby Essentials	breastpumps.com	888.495.7491
Medline Industries	medline.com	800.633.5463
Pumping Essentials	pumpingessentials.com	866.688.4203
Rotech	shoprotech.com	860.688.1118
Yummy Mummy	yumyumumystore.com	212.879.8669

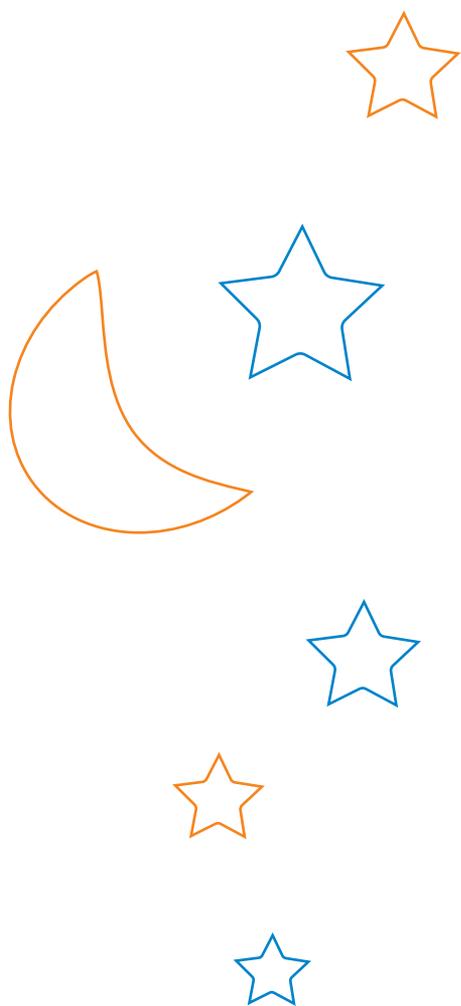
¿Qué está pasando en su hospital?

The Leapfrog Group es una organización sin fines de lucro que compara hospitales de acuerdo con estándares nacionales de seguridad y calidad. Pide a los hospitales que informen voluntariamente con qué frecuencia programan partos en forma prematura por motivos no médicos. Si desea averiguar con qué frecuencia su hospital programa este tipo de partos, visite el sitio web de The Leapfrog Group en leapfroggroup.org.

Recursos de salud específicos

- ▶ Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y la Promoción de la Salud: cdc.gov/chronicdisease
- ▶ Centro Nacional para la Salud Ambiental: cdc.gov/nceh
- ▶ Centro Nacional para Estadísticas de Salud: cdc.gov/nchs
- ▶ Centro Nacional para la Prevención y el Control de Lesiones: cdc.gov/injury
- ▶ Centro Nacional de Defectos de Nacimiento y Discapacidades del Desarrollo: cdc.gov/ncbddd
- ▶ Programa Nacional de Vacunación: cdc.gov/vaccines
- ▶ Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano (NICHD): nichd.nih.gov
- ▶ CDC Influenza (gripe): cdc.gov/flu







**TEMAS
IMPORTANTES
PARA FUTUROS
PADRES**

Cuidado prenatal

Cuidado prenatal es un término general empleado para describir todo lo que su proveedor hará por usted y su bebé antes de que dé a luz. Es importante asistir a cada una de las visitas de cuidado prenatal. A continuación, encontrará un cronograma típico para una persona con bajo riesgo, que tiene un embarazo que evoluciona normalmente.

- ▶ Semanas cuatro a 28: Una visita por mes (cada cuatro semanas)
- ▶ Semanas 28 a 36: Dos visitas por mes (cada dos a tres semanas)
- ▶ Semanas 36 al nacimiento: Una visita por semana

Si tiene una condición médica crónica o un embarazo de alto riesgo, es posible que deba visitar a su proveedor con mayor frecuencia.

En cada visita de cuidado prenatal, su proveedor:

- ▶ Controlará su peso y presión arterial, y revisará si presenta hinchazón en las manos, los pies y la cara.
- ▶ Le medirá la panza para ver cómo va creciendo el bebé.
- ▶ Escuchará el latido cardíaco del bebé después de la 12.ª semana de embarazo.
- ▶ Le palpará el abdomen para evaluar la posición del bebé.
- ▶ Realizará cualquier estudio que sea necesario. Esto incluye análisis de sangre o ecografías, que utilizan ondas sonoras para mostrar una imagen de su bebé en una pantalla.
- ▶ Le preguntará si tiene alguna pregunta o inquietud.



¿Tiene preguntas o inquietudes que compartir con su proveedor?

Es una buena idea anotarlas y llevar la lista con usted para no olvidarse de nada. Con la función *Q-list* de la aplicación Cigna Healthy Pregnancy, lo hará fácilmente.

Descargue la aplicación de App Store o Google Play ahora mismo para comenzar su lista.

Exámenes especiales

Además de todos los análisis y evaluaciones normales que se le realizarán, su proveedor también puede indicarle los siguientes exámenes para determinar la salud de su bebé a medida que vaya creciendo. No se preocupe, no se trata de un examen por escrito.

1^{er}

trimestre

Análisis de sangre del primer trimestre. A principios del embarazo, su proveedor hará algunos análisis de sangre para asegurarse de que usted y su bebé estén saludables. Estos análisis pueden incluir un “perfil prenatal” para evaluar su grupo sanguíneo, hemograma completo e inmunidad a la rubéola, entre otras cosas. También es posible que se le realice un análisis de sangre para medir hormonas relacionadas con el embarazo y una translucencia nucal (mide el espesor del área de la nuca del bebé; un aumento del espesor puede ser un signo temprano del síndrome de Down). Con los resultados de estos estudios y teniendo en cuenta su edad, su proveedor determinará si existen otros factores de riesgo que deban ser evaluados en mayor profundidad.

Muestreo de vellosidades coriónicas (CVS, por sus siglas en inglés). Si hay antecedentes familiares de determinadas enfermedades o defectos de nacimiento, es posible que su proveedor realice este estudio para identificar el riesgo de su bebé. El estudio consiste en introducir un tubo muy delgado en la vagina y a través del cuello uterino. Mientras observa con una ecografía, su proveedor recolectará algunas células del borde de la placenta para realizar estudios.



2^{do} trimestre

Análisis de sangre del segundo trimestre. Entre las semanas 15 y 20 del embarazo, es posible que su proveedor le recomiende la realización de una prueba de detección cuádruple o triple, que son estudios adicionales que ayudan a determinar si existen factores de riesgo que deban ser analizados en mayor profundidad.

Prueba oral de tolerancia a la glucosa. La prueba oral de tolerancia a la glucosa (OGTT, por sus siglas en inglés) mide su capacidad para utilizar la glucosa, la principal fuente de energía del cuerpo. Una OGTT puede usarse para diagnosticar prediabetes y diabetes.

Hemograma completo.

Un hemograma completo (CBC, por sus siglas en inglés) brinda información importante sobre las clases y cantidades de células sanguíneas, especialmente los glóbulos rojos, los glóbulos blancos y las plaquetas.

Amniocentesis. Este estudio se usa para examinar el líquido (líquido amniótico) que rodea al bebé. El líquido amniótico contiene células y otras sustancias que pueden dar indicios sobre la salud de un bebé. La amniocentesis suele realizarse entre las semanas 15 y 20 del embarazo para llevar a cabo pruebas genéticas.

3^{er} trimestre

Estreptococo grupo B. En muchos casos, puede haber un determinado tipo de bacteria en su piel que puede transmitirse al bebé durante el parto. Su proveedor hará un hisopado de su zona vaginal para ver si presenta esta bacteria. De ser así, le administrarán antibióticos al momento del parto.

Hepatitis B. Si usted obtiene un resultado positivo en la prueba de detección de infección por hepatitis B, su bebé recibirá la vacuna contra la hepatitis e inmunoglobulina contra la hepatitis B (HBIG, por sus siglas en inglés) dentro de las 12 horas siguientes al parto.

Vacunas durante el embarazo

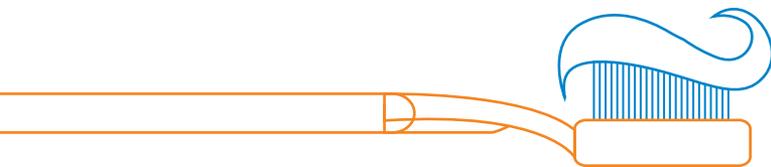
Las vacunas son importantes para que usted y su bebé estén protegidos de infecciones perjudiciales durante el embarazo, y pueden ayudar a mantener a su bebé protegido durante los primeros meses de vida, hasta que reciba sus propias vacunas. Además, las vacunas también le protegen de contraer una enfermedad grave que podría afectar futuros embarazos. Hable con su proveedor sobre qué vacunas necesita antes, durante o después del embarazo.

Cuidado dental

No descuide sus dientes y encías. Visite a su dentista al comienzo del embarazo para asegurarse de tener una buena salud dental desde el principio. Siga todas las recomendaciones de su dentista, y no se sorprenda si le recomienda hacerse limpiezas más frecuentes durante el embarazo.

Una persona más saludable

Para obtener más información sobre la importancia de una buena salud bucal, visite **Cigna.com/dental**. Allí encontrará información sobre el programa Oral Health Integration Program® de Cigna Dental, disponible para las personas que están inscritas en un plan de Cigna Dental. También puede llamar a Cigna Dental al **800.Cigna24** (800.244.6224).



Seguridad de los alimentos y nutrición

Qué comer durante el embarazo

Comer una amplia variedad de alimentos saludables es una de las cosas más importantes que puede hacer por usted y por el desarrollo saludable de su bebé. A continuación encontrará una lista breve de lo que debería incluir en su plato y por qué.

Ácido fólico. Debe consumir, al menos, 400 microgramos por día antes del embarazo y 600 microgramos por día durante el embarazo. Los frijoles (lentejas, frijoles pinto o frijoles negros), las verduras de color verde, el jugo de naranja y los granos enteros y enriquecidos son todas buenas fuentes de ácido fólico.

Calcio. Durante el embarazo, debe intentar consumir 1,000 miligramos (mg) de calcio por día. Los lácteos son la mejor fuente de calcio, pero también hay pequeñas cantidades en las verduras de hoja color verde, los pescados enlatados con espinas (como las anchoas o sardinas), el jugo de naranja fortificado y las almendras.

Hierro. Necesita 27 mg por día. Las carnes son su mejor fuente de hierro. Hay cantidades más pequeñas en los frijoles secos cocidos, las verduras de hoja color verde y los granos enteros y enriquecidos.

Agua. Beba al menos ocho vasos de 8 onzas de agua todos los días.

Fuente: "Vitamins and Other Nutrients During Pregnancy", March of Dimes, febrero de 2018, Internet.

Qué no comer durante el embarazo

Aunque tenga ganas de comer todo lo que esté a su alcance, hay determinados alimentos que debe evitar porque pueden hacer que usted y su bebé se enfermen.

Incluya estos alimentos en su lista de "alimentos que no debo comer".

- ▶ Pez espada, tiburón, caballa (o macarela) y pargo dorado o pargo blanco (que algunos llaman blanquillo camello). Estos pescados pueden contener niveles de mercurio que pueden ser riesgosos.
- ▶ Pescado crudo, especialmente mariscos.
- ▶ Carne de res, carne de ave, pescados, mariscos y perros calientes poco cocidos. Cocine bien toda la carne de res, la carne de ave, los pescados y los mariscos para matar las bacterias.
- ▶ Patés o productos para untar de carne refrigerados. Las versiones enlatadas suelen ser seguras.



- › Pescados y mariscos ahumados refrigerados, a menos que estén cocidos.
- › Huevos revueltos poco cocidos y todos los alimentos preparados con huevos crudos o ligeramente cocidos (evite la ensalada César).
- › Quesos blandos, como el brie, feta, camembert, roquefort y tipo mexicano, a menos que estén elaborados con leche pasteurizada.
- › Leche no pasteurizada y cualquier alimento elaborado con ella.
- › Jugos no pasteurizados.
- › Brotes de verduras crudas, como la alfalfa, el trébol y el rabanito.
- › Suplementos y tés a base de hierbas.
- › Frutas o verduras sin lavar.

Fuente: "Foods to Avoid During Pregnancy", American Pregnancy Association, julio de 2017, Internet.

Vitaminas/minerales/ medicamentos/suplementos

Es probable que su proveedor le haya indicado que empiece a tomar vitaminas prenatales cuando recién estaba pensando en la idea del embarazo o poco después de la concepción. La realidad es que la mayoría de las personas no comen una dieta completa, ni siquiera en los mejores días. Las vitaminas prenatales ayudan a garantizar que usted reciba todos los nutrientes que necesita, a diario, para promover el crecimiento de su bebé. Las vitaminas y los minerales críticos durante el embarazo incluyen los siguientes: ácido fólico (una vitamina B), hierro, zinc, yodo, vitamina A, vitamina D y calcio.

Para evitar posibles daños a su bebé, siempre debe informar a su proveedor o partera si está tomando suplementos de vitaminas o minerales **no** recetados por ellos. Lo mismo se aplica a los medicamentos de venta sin receta (como ibuprofeno, pastillas para la alergia o gotas para los ojos) y los medicamentos con receta.

Aumento de peso

Tener hambre en todo momento es bastante normal durante el embarazo. (Una vez pasadas las delicias de las náuseas, claro está). Después de todo, tener a una personita creciendo en su interior posiblemente sea lo más difícil que haga en la vida. Requiere paciencia, perseverancia y abundantes cantidades de helado de menta con trocitos de chocolate. Sin embargo, es importante recordar que comer para dos no significa que deba comer automáticamente el doble.

Haga ejercicio

¿Piensa que el embarazo le exige de hacer ejercicio físico? Piénselo mejor. Lo cierto es que el ejercicio físico desempeña un papel importante para ayudar a las personas embarazadas a evitar la diabetes gestacional. Además, puede ayudar a desarrollar resistencia para el trabajo de parto y el parto, que pueden durar ocho horas o más. Asegúrese de consultar a su proveedor para saber qué ejercicio físico puede y no puede hacer antes de comenzar.

No importa qué haga, lo importante es que se mueva.

Pruebe alguna de las siguientes actividades para quemar esas galletas que se comió después de su segundo desayuno.

- Caminatas rápidas (en la playa o el centro comercial)
- Bailar
- Nadar
- Andar en bicicleta
- Ejercicios aeróbicos
- Yoga



Aquí le mostramos cuál debería ser su aumento de peso ideal.

- › Si tiene un peso normal antes del embarazo: entre 25 y 35 libras
- › Si tiene sobrepeso antes del embarazo: entre 15 y 25 libras
- › Si tiene un peso por debajo de lo normal antes del embarazo: entre 28 y 40 libras (en función de su peso antes del embarazo)
- › Si tiene un embarazo múltiple (mellizos, trillizos o más), hable con su proveedor sobre su aumento de peso

Alcohol

Beber alcohol durante el embarazo puede hacer que su bebé nazca con discapacidades físicas, del comportamiento e intelectuales, llamadas trastornos del espectro alcohólico fetal (FASD, por sus siglas en inglés). Nadie sabe exactamente cuánto alcohol debe tomar una persona para provocar un FASD a su bebé (y ese nivel puede variar de una persona a otra). Cuando usted bebe alcohol, su bebé también. No se conoce una cantidad segura de alcohol que pueda beberse durante el embarazo.

Fuente: CDC, "Alcohol Use During Pregnancy", diciembre de 2021, Internet.

Consumo de tabaco

Aquí no hay ningún *pero* que valga: **no debe fumar durante el embarazo**. Cuando usted fuma, su bebé recibe menos oxígeno, lo que puede hacer que crezca más lentamente y tenga un menor aumento de peso en el útero. El consumo de tabaco durante el embarazo también se ha asociado con partos prematuros y otras complicaciones del embarazo.

Aunque usted no fume, es importante evitar a las personas que lo hacen.

Conclusión: fumar es perjudicial. Evite el cigarrillo a toda costa por su salud, y la salud de su bebé.

Para obtener más información sobre los peligros de fumar durante el embarazo, y para obtener asesoramiento sobre cómo dejar de fumar, hable con su proveedor. También es posible que reúna los requisitos para participar en un programa para dejar de fumar de Cigna. Llame al número que aparece en la parte de atrás de su tarjeta de ID para averiguarlo.

Drogas ilegales

Aquí va una estadística alarmante: El 5% de las personas que están esperando un bebé consume drogas ilegales durante el embarazo. La ley prohíbe la tenencia o el consumo de drogas ilegales o ilícitas. Algunos ejemplos incluyen la cocaína, el éxtasis, la heroína y los medicamentos con receta consumidos en forma abusiva.

Las drogas ilegales pueden causar problemas, como por ejemplo:

- › No poder concretar el embarazo
- › Problemas con la placenta
- › Parto prematuro
- › Aborto espontáneo y/o que el niño nazca muerto

También pueden causar problemas para los bebés cuyos padres biológicos consumen drogas durante el embarazo, por ejemplo:

- › Nacimiento prematuro
- › Bajo peso al nacer
- › Anomalías cardíacas
- › Infecciones
- › Síndrome de abstinencia de drogas
- › Problemas de aprendizaje y del comportamiento
- › Crecimiento más lento que el normal
- › Síndrome de muerte súbita del lactante (también llamado SMSL)

Conclusión: Las drogas ilegales son perjudiciales para usted y para su bebé. Así que, no las consuma. Si consume drogas, hable con su proveedor de cuidado de la salud a fin de recibir la ayuda necesaria para dejar de hacerlo.

Fuente: "Street Drugs and Pregnancy", March of Dimes, noviembre de 2016, Internet.

Estrés

Ya sea que haya estado intentando durante meses o que haya concebido en su luna de miel, seguramente sienta algo de estrés. Después de todo, ¿quién no lo sentiría de solo pensar que su vida cambiará para siempre?

Estamos aquí para decirle que el estrés que siente es totalmente natural. Sin embargo, si sus sentimientos de tristeza, ansiedad o depresión son abrumadores, no los ignore ni espere que desaparezcan solos. El estrés puede afectar a todas las personas involucradas con la gestación de un bebé, así que llame a su proveedor de inmediato si no puede lidiar con sus sentimientos o necesita ayuda.

Acuérdese de relajarse.

La herramienta de relajación Baby Boost de la aplicación Cigna Healthy Pregnancy puede ayudarle a cambiar la actitud, relajarse y conectarse con su bebé.

Descargue la aplicación de App Store o Google Play ahora mismo.

Luego, ingrese su fecha aproximada de parto y la ID de usuario y contraseña de myCigna para comenzar.

¿Qué le quita el sueño?

Causantes comunes del estrés

- › Cambios en su cuerpo, relaciones, carrera y finanzas
- › Cambios de vida como resultado de un embarazo no planificado
- › Incertidumbre en torno al embarazo y cómo cambiará su vida cotidiana
- › Ansiedad por convertirse en madre o padre
- › Su edad
- › Estrés financiero; desempleo
- › Cómo y cuándo contarles a sus familiares, amigos y compañeros de trabajo
- › Preocupación por cómo reaccionarán sus otros hijos
- › Falta de comprensión de sus familiares y amigos
- › Depresiones pasadas
- › Estrés físico, como náuseas, dolor lumbar, infecciones urinarias, enfermedades crónicas
- › Acontecimientos de la vida, muerte de un familiar o amigo cercano, aborto espontáneo anterior, cambio de trabajo o mudanza

Qué puede hacer para reducir el estrés

- › Coma y duerma bien
 - › Haga ejercicio en forma regular
 - › Potencie su red de apoyo
 - › Haga cosas que le den felicidad, como visitar un museo o hacer un pícnic en el parque
 - › Fíjese metas
 - › Insista en pedir ayuda con las tareas domésticas regulares
 - › Tómeselo con calma; no combine demasiadas actividades
 - › Evite el alcohol, las drogas y la nicotina
 - › Aprenda a decir que no
 - › Analice las fuentes de su estrés y piense cómo puede eliminar algunas o todas ellas
 - › Pruebe técnicas para reducir su estrés, como masajes, relajación y llevar un diario
- Haga lo que haga, trate de estresarse menos para poder disfrutar más de su embarazo.

Depresión

El embarazo puede traer aparejados muchos síntomas que son totalmente normales, pero que tal vez hagan que no se sienta del todo bien. A veces, sin embargo, puede tratarse de algo más. Por eso es importante hablar con su proveedor sobre sus pensamientos y sentimientos en cada visita.

Si alguno de los siguientes síntomas dura más de dos semanas, podría ser un signo de depresión.

Cambios en sus sentimientos

- › Sentimientos de tristeza, desesperanza o agobio
- › Sentimiento de intranquilidad o mal humor
- › Llorar mucho
- › Sentirse inútil o culpable

Cambios en su vida cotidiana

- › Comer más o menos que de costumbre
- › Tener dificultad para recordar cosas, concentrarse o tomar decisiones
- › No poder dormir o dormir demasiado
- › Alejarse de amigos y familiares
- › Perder el interés en las cosas que generalmente le gusta hacer

Cambios en su cuerpo

- › No tener energía y sentir cansancio todo el tiempo
- › Tener dolor de cabeza, dolor de estómago u otros dolores o molestias que no desaparecen

Si tiene alguno de estos signos o si los signos empeoran, llame a su proveedor. Si le preocupa que pueda hacerse daño, llame al 911.

Entre el 10 y el 20% de las madres recientes informan algún tipo de depresión clínica.*

Casi el 50% de las madres con depresión posparto no son diagnosticadas por un profesional de cuidado de la salud.*

1 de cada 10 parejas se enfrenta con problemas de depresión posparto y ansiedad.**

Los antidepresivos durante el embarazo

Si está tomando un antidepresivo y deja de tomarlo durante el embarazo, es más probable que su depresión reaparezca que si sigue tomándolo. Al mismo tiempo, algunos antidepresivos son más seguros que otros para tomar durante el embarazo. Hable con su médico sobre el tratamiento más seguro y efectivo para usted durante el embarazo.

* Postpartum Depression. Statistics on Postpartum Depression. <https://www.postpartumdepression.org/resources/statistics/>

** UT Southwestern Medical Center. 1 in 10 dads experience postpartum depression, anxiety: How to spot the signs. <https://utswmed.org/medblog/paternal-postpartum-depression/>.
Última revisión de la página: 17 de agosto de 2021.



En 2020, **1 de cada 10 bebés** nació demasiado pronto en los Estados Unidos.

El 17% de las muertes de lactantes fueron provocadas por partos prematuros y bajo peso al nacer en 2019.

La tasa de partos prematuros es un 50% más alta entre las madres negras no hispanas que entre las madres blancas no hispanas.

Parto prematuro

El parto prematuro es aquel que tiene lugar antes de la semana 37 del embarazo. Cuanto antes nace un bebé, mayor es el riesgo de que muera o sufra una discapacidad grave. Los bebés que sobreviven pueden tener problemas respiratorios, problemas digestivos y hemorragia cerebral. Los problemas a largo plazo pueden incluir un retraso en el desarrollo y un menor rendimiento escolar.

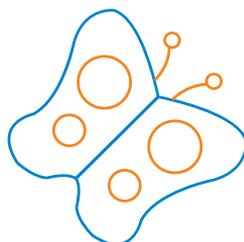
La buena noticia es que es posible impedir un parto prematuro a través de una combinación de medicamentos y reposo. Por eso es importante reconocer los signos.

Los síntomas de un trabajo de parto prematuro pueden incluir:

- ▶ Contracciones (su abdomen se tensa como un puño) cada 10 minutos o con mayor frecuencia
- ▶ Cambio en la secreción vaginal (pérdida de líquido o sangrado de la vagina)
- ▶ Presión pélvica; la sensación de que su bebé está empujando para abajo
- ▶ Dolor lumbar sordo
- ▶ Retortijones similares a los del período menstrual
- ▶ Retortijones abdominales acompañados o no de diarrea

No es necesario que tenga todos los síntomas para tener un trabajo de parto prematuro. Por ello, si experimenta solo algunos de ellos, no espere. Llame a su proveedor o vaya al hospital de inmediato.

Fuente: CDC, "Preterm Birth", 1 de noviembre de 2021, Internet.



Trabajo de parto y parto

Ah, el día del parto. Siempre supo que este día llegaría. Semana a semana, mes a mes, se abstuvo obedientemente del sashimi, averiguó los precios de muebles para bebés y se informó sobre la lactancia materna en comparación con la alimentación con fórmula. Estudió minuciosamente cada detalle de la imagen de esa primera ecografía similar a la de un extraterrestre, se maravilló con el crecimiento de las pestañas y uñas de su bebé, y registró prácticamente cada preciado logro en este diario. El día que supo qué iba a tener; la primera vez que sintió patear al bebé; ese antojo de comer tacos a las 3 de la mañana. Puede que las últimas 40 semanas se le hayan volado, dejándole con la sensación de no haber llegado a preparar todo y sin aliento. (Aunque lo más probable es que se trate del bebé haciendo presión en sus pulmones). O quizás los últimos 10 meses hayan pasado muy lentamente para usted, en medio de dolores de espalda e hinchazón de los tobillos. Sea como fuere, este bebé está por nacer. Hoy. Le guste o no.

¿Cómo sabrá entonces si realmente ha comenzado el trabajo de parto? Empiece a medir la duración y frecuencia de sus contracciones. Si son regulares, debe calzarse, tomar el bolso y dirigirse al hospital, porque el trabajo de parto ha comenzado.

Llame a su proveedor cuando:

- › Tenga contracciones cada cinco a 10 minutos
- › Rompa fuente, especialmente si el líquido es de color verdoso-marrón oscuro
- › Tenga sangrado vaginal
- › Ya no pueda caminar o hablar durante las contracciones
- › Le preocupe su salud o la salud y el bienestar del bebé

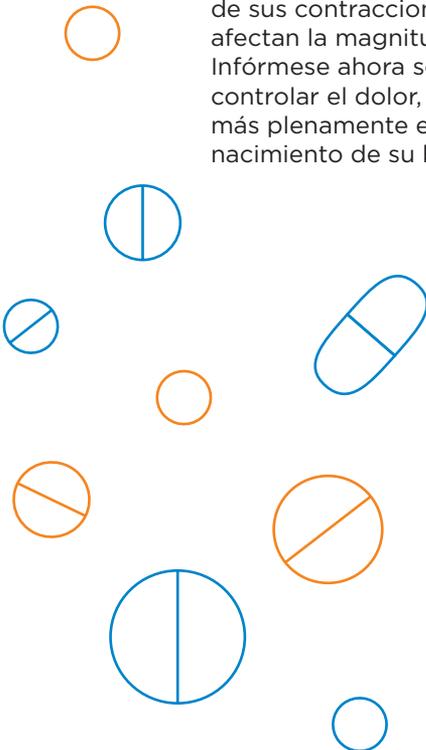
Si piensa que el trabajo de parto puede estar comenzando, no dude en llamar a su proveedor o partera, a la hora que sea, de día o de noche. Créanos: están esperando su llamado.

Control del dolor

Como su guía de confianza durante este viaje largo y misterioso, a veces peligroso pero nunca aburrido, que es el embarazo, es nuestro deber hablar con franqueza. Así que permítanos hacerlo sin rodeos. El trabajo de parto es doloroso. Pero la recompensa bien vale la pena.

Ahora bien, quizás piense que sabe cómo es el dolor del trabajo de parto. Quizás ya haya atravesado esta experiencia una, dos, tres veces. Frente a esto, le recordamos respetuosamente que cada parto es diferente, y a los bebés les encanta mantener intrigados a sus padres.

La verdad es que cada persona responde de manera diferente al dolor del trabajo de parto y el parto. Para algunas, las contracciones pueden parecer retortijones menstruales fuertes, mientras que para otras, el dolor puede ser más fuerte y difícil de soportar. Su sensibilidad al dolor, el tamaño y la posición de su bebé, y la intensidad de sus contracciones son todos factores que afectan la magnitud del dolor que experimentará. Infórmese ahora sobre sus opciones para controlar el dolor, a fin de poder disfrutar más plenamente el asombroso momento del nacimiento de su bebé.



¿Qué opciones tengo?

Algunas madres prefieren tratar el dolor del parto de manera natural, empleando técnicas de respiración y relajación. Los cursos de preparto pueden ayudarle a aprender estas técnicas.

Algunos ejemplos de otras opciones para controlar el dolor incluyen acupuntura, hipnosis y cambios de posición frecuentes durante el trabajo de parto. Sin embargo, la mayoría calma el dolor con algún medicamento.

A continuación, encontrará una lista parcial de medicamentos para el alivio del dolor, uno de los cuales podría ser una opción para usted.

Opioides (narcóticos). Estos medicamentos se usan para reducir la ansiedad y aliviar parcialmente el dolor. Un opioide tiene menos probabilidades de llevar a un parto asistido (con fórceps o ventosa) que la anestesia epidural. Pero suelen usarse mucho antes del parto, porque un opioide puede afectar la respiración de un recién nacido.

Anestesia epidural. Se trata de una inyección continua de analgésicos en el espacio epidural que rodea la médula espinal, que insensibiliza total o parcialmente la parte inferior del cuerpo. Una epidural “suave” le permite tener suficiente sensibilidad como para poder pujar. Además, reduce los riesgos de tener un parto detenido y un parto asistido (con fórceps o ventosa) que pueden presentarse con la epidural de dosis completa.

Bloqueos pudendos y paracervicales. Son inyecciones de analgésicos que se administran en la zona pélvica para reducir el dolor del parto. La anestesia pudenda es una de las formas de anestesia más seguras para insensibilizar la zona por la cual saldrá el bebé. Puede ser útil para los partos rápidos en los que se necesita administrar una pequeña cantidad de analgésico cerca del parto. No afecta al bebé. Los bloqueos paracervicales han sido reemplazados generalmente por la anestesia epidural, que es más efectiva.

Algunos medicamentos para el alivio del dolor se usan como parte de otro procedimiento o para un parto de emergencia. Estos incluyen:

Anestesia local. Es la inyección de un analgésico insensibilizador en la piel. Se realiza antes de la inserción de una epidural o de la realización de una incisión (episiotomía) para ensanchar el orificio vaginal para el parto.

Bloqueo espinal. Es una inyección de analgésico en el líquido cefalorraquídeo, que insensibiliza rápida y totalmente la zona pélvica para los partos asistidos, como aquellos con fórceps o una cesárea (no es posible pujar).

Anestesia general. Es el uso de un medicamento inhalado o intravenoso (IV), que genera un estado de inconsciencia. Tiene más riesgos, pero produce efecto mucho más rápido que la anestesia epidural o espinal. Por ello, la anestesia general se usa únicamente para algunas emergencias que requieren un parto rápido, como cuando no se ha colocado con anticipación una vía (catéter) epidural.

Fuente: Kaiser Permanente, "Pain management during labor". Fecha de acceso: 16 de mayo de 2022, Internet.

Decidir qué es lo adecuado para usted

A continuación, encontrará algunas preguntas que puede hacer al explorar sus opciones para el alivio del dolor.

- › ¿Cómo actúa el método que he elegido?
- › ¿Cómo nos afectará a mí y a mi bebé?
- › ¿Qué tan rápido actuará?
- › ¿Cuánto tiempo durará?
- › ¿Puedo combinar este método con otros tipos de alivio del dolor?
- › ¿En qué parte del trabajo de parto puede administrarse?
- › ¿Está el método disponible en mi hospital o centro de maternidad?

Recuerde: Nadie recibe un premio por soportar el dolor del trabajo de parto y el parto. Puede pedir algo para aliviar el dolor en cualquier momento. Conozca sus opciones para poder tomar decisiones que lleven a un parto más placentero y gratificante.

Cesárea

En los últimos 40 años, los partos por cesárea aumentaron en una proporción estimada de 1 de cada 20 nacimientos a 1 de cada 3. Por eso, a los expertos les preocupa que se hagan más cesáreas que las necesarias. ¿Por qué les preocupa? Porque si bien la mayoría de las mamás y los bebés evolucionan bien después de una cesárea, esta intervención realmente tiene más riesgos que un parto vaginal.

Una cesárea es el parto de un bebé a través de un corte (una incisión) en el abdomen y el útero de la madre.

Riesgos de la cesárea

- › Infección
- › Mucha pérdida de sangre
- › Lesión para la mamá o el bebé
- › Problemas con la anestesia
- › Problemas respiratorios del bebé si nace prematuro
- › Una estadía en el hospital más larga que después de un parto vaginal
- › Riesgos para embarazos futuros, como el desgarro de la cicatriz durante un parto vaginal

Basándose en estos riesgos, el Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos recomienda que, en general, las cesáreas programadas se hagan:

- › Solo por motivos de seguridad médica
- › A las 39 semanas o más de embarazo

Motivos médicos para una cesárea programada

- Problemas de salud, como una condición cardíaca
- Que el bebé no esté en posición cabeza abajo para el parto (de nalgas)
- Riesgo de que el útero se desgarre, debido a las cicatrices de cirugías anteriores
- Infección, como herpes genital, que podría pasar al bebé
- Embarazo de mellizos o más bebés
- Que el bebé pese de nueve a 10 libras, o más

Lo bueno se hace esperar

Un bebé en desarrollo experimenta un crecimiento importante durante las últimas semanas del embarazo, por lo que programar el parto por motivos no médicos antes de las 39 semanas de embarazo puede causarle problemas a su bebé. Por ejemplo, a las 35 semanas, el cerebro del bebé pesa solamente dos tercios de lo que pesará en las semanas 39 a 40.



35 semanas



39-40 semanas

Fuente: March of Dimes, "39 Weeks Infographic", abril de 2017, Internet.

Motivos personales para una cesárea programada

Pese a los riesgos de la cesárea, algunas futuras mamás y sus parejas tienen motivos personales para programar el nacimiento de su bebé. Estos pueden incluir:

- Temor a sentir dolor
- Preocupación por los problemas del piso pélvico después del parto
- Que la pareja estará ausente en la fecha aproximada de parto (en un despliegue militar, por ejemplo)
- Un acontecimiento importante próximo que se superpone con la fecha aproximada de parto
- El deseo de tener al bebé con un médico específico
- Sentir timidez o vergüenza en relación con el trabajo de parto

Si está pensando en tener una cesárea por motivos personales, hable con su médico. Juntos, podrán considerar lo que usted desea en relación con los riesgos que implica.

Fuente: Healthwise, "Childbirth, Is Planning a C-section a Good Choice?", 23 de febrero de 2022, Internet.

Cómo alimentar a su bebé

Su bebé necesita alimentarse para crecer sano y fuerte. Además, es un excelente momento para que usted y su pareja fortalezcan el vínculo con el bebé. Si bien la leche materna es el mejor alimento durante el primer año de vida, es posible que usted elija usar fórmula, o que necesite hacerlo. Aquí encontrará consejos e información sobre ambas, para que pueda tomar la mejor decisión para usted y su bebé.

Beneficios de la leche materna para el bebé

- ▶ **Crecimiento y desarrollo.** La leche materna tiene hormonas, vitaminas y nutrientes que ayudan a su bebé a crecer y desarrollarse. Además tiene ácidos grasos, como el DHA (ácido docosahexaenoico), que pueden promover el desarrollo del cerebro y los ojos de su bebé.
- ▶ **Reducción del riesgo de sufrir enfermedades y condiciones médicas.** Los bebés que son amamantados tienen menos problemas de salud que los que no son amamantados. Esto es porque la leche materna tiene anticuerpos que ayudan a combatir las infecciones, como la otitis, o las infecciones pulmonares o urinarias. También puede ayudar a reducir el riesgo de asma, determinados tipos de cáncer, diabetes y obesidad a una edad más avanzada.
- ▶ **Posible reducción del riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).** El SMSL es la muerte inexplicable de un bebé de menos de un año.
- ▶ **Fácil de digerir.** Es posible que un bebé alimentado con leche materna tenga menos gases y dolor de panza que un bebé alimentado con fórmula.
- ▶ **Los ingredientes adecuados en el momento adecuado.** La leche materna cambia a medida que su bebé crece para que reciba exactamente lo que necesita en el momento adecuado. Por ejemplo, los primeros días después del parto, los senos producen una forma amarillenta y espesa de leche materna, llamada calostro. El calostro tiene los nutrientes y anticuerpos que su bebé necesita los primeros días de vida. Cambia a leche materna propiamente dicha al cabo de tres a cuatro días.

Alrededor del 80% de las nuevas mamás en los Estados Unidos amamantan a sus bebés.

Alrededor del 50% de estas mamás amamantan a sus bebés durante al menos seis meses.

Los beneficios de amamantar para usted

- › **Cicatrización.** Un aumento en la cantidad de una hormona del cuerpo llamada oxitocina ayuda a que el útero recupere el tamaño que tenía antes del embarazo. Además, ayuda a detener el sangrado que tiene después del parto.
- › **Pérdida de peso.** La lactancia permite quemar calorías adicionales. Esto le ayuda a volver a su peso anterior al embarazo.
- › **Posible reducción del riesgo de enfermedades.** Algunos ejemplos son diabetes, cáncer de seno y cáncer de ovario.
- › **Fortalecimiento del vínculo con el bebé.** El contacto piel con piel durante la lactancia puede ayudar a fortalecer el vínculo con su bebé.

¿Su bebé está recibiendo suficiente leche?

Por lo general, cuanto más amamanta, más leche produce. Y la mayoría de las mamás que amamantan producen la cantidad de leche materna que sus bebés necesitan. Aun así, es importante asegurarse de que su bebé esté recibiendo suficiente leche para crecer fuerte y sano. Si su bebé no recibe suficiente leche materna, esto puede afectar su salud y la capacidad de su cuerpo para seguir produciendo leche. Llevar un registro de lactancia puede ayudarle a detectar a tiempo los problemas relacionados con la lactancia.

Puede usar un registro de lactancia para registrar:

- › El día y las horas a las que come su bebé
- › Cuánto tiempo toma de cada seno su bebé
- › Con qué seno empezó en cada toma
- › Cuánta leche materna se saca
- › La cantidad de pañales mojados o deposiciones
- › Problemas o inquietudes en relación con la lactancia

Lleve su registro de lactancia a todos los chequeos de su bebé. Si su bebé aumenta de peso lentamente, el registro de lactancia puede ayudarles a usted y al proveedor de su bebé a detectar y tratar muchos problemas relacionados con la alimentación.

La aplicación
Cigna Healthy
Pregnancy tiene
una herramienta
para ayudarle
a registrar las
comidas de su
bebé.

Llame al proveedor de cuidado de la salud de su bebé si su bebé:

- ▶ **Hace tomas de leche muy cortas o muy largas.** La mayoría de los bebés comen durante 15 a 30 minutos por vez de un seno. Pero si demora menos de 10 minutos por vez, es posible que su bebé no esté recibiendo suficiente leche. Por el contrario, si tarda más de 50 minutos cada vez, es posible que su bebé no esté succionando bien o que usted no esté produciendo suficiente leche.
- ▶ **Sigue con hambre o está quisquilloso después de mamar.** Esto puede indicar que su bebé no está recibiendo suficiente leche.
- ▶ **Pasa horas sin comer.** La mayoría de los recién nacidos tienen hambre cada dos a tres horas. Si su hijo recién nacido duerme más de cuatro horas a la noche, despiértelo y amamántelo.
- ▶ **No aumenta de peso.** Es normal que un bebé baje un poco de peso después del parto. Sin embargo, en las primeras dos semanas de vida, su bebé debería recuperar el peso y aumentar un poco. Si no es así, es posible que su bebé no esté recibiendo suficiente leche.
- ▶ **No traga.** Es difícil saber cuándo su bebé traga. Mire y escuche atentamente. Un breve descanso entre mamadas puede ser un indicio de que su bebé está tragando.
- ▶ **Transpira o el contorno de los labios se le pone azul mientras come.** Estos pueden ser signos de otros problemas de salud. Avísele de inmediato a su proveedor.

Fuente: March of Dimes, "Feeding Your Baby: Breastfeeding Is Best", abril de 2019, Internet.

La mayoría de los planes médicos de Cigna incluyen la cobertura de un sacaleches sin costo adicional. Consulte la página 4 para ver una lista de los proveedores de sacaleches y su información de contacto.

Alimentación con fórmula

Si no amamanta a su bebé, puede alimentarlo con fórmula. Los recién nacidos comen entre dos y tres onzas de fórmula cada tres a cuatro horas.

Cómo encontrar la fórmula adecuada

- ▶ La fórmula viene en forma de líquido o polvo. Si usa una fórmula en polvo, pregúntele al proveedor de su bebé qué tipo de agua debe usar.
- ▶ Pregúntele al proveedor de su bebé si la fórmula tiene que estar fortificada con hierro. El hierro ayuda a mantener saludable la sangre de su hijo.
- ▶ Si su bebé tiene gases, sarpullido, diarrea o vómitos, llame al proveedor de su bebé. Quizás necesite probar una fórmula diferente.
- ▶ Cuando encuentre una marca que le guste a su bebé, use solo esa marca. No cambie de marca.

Cómo usar la fórmula y los biberones de manera segura

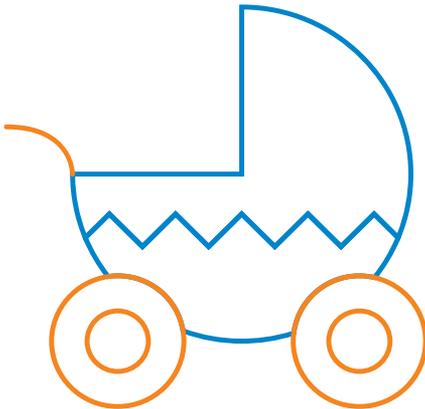
- ▶ Lávese las manos antes de preparar la fórmula.
- ▶ Hierva los biberones y las tetinas durante cinco minutos antes del primer uso. Después de cada comida, lave todo lo que use para preparar la fórmula y dásela a su bebé con agua caliente jabonosa.
- ▶ Verifique la fecha de vencimiento en el envase de la fórmula. Asegúrese de que no esté vencida.
- ▶ Siga las instrucciones del envase para preparar la fórmula y use solo la cuchara que viene con ella.
- ▶ Para los biberones con revestimiento de plástico, apriete para sacar todo el aire antes de llenarlos; de esa forma, evitará que su hijo tenga gases.
- ▶ Para la fórmula en polvo, use la cantidad adecuada de agua. Si usa demasiada agua, es posible que su bebé no reciba la cantidad adecuada de nutrientes. Si usa demasiado poca, puede causarle diarrea o deshidratación.
- ▶ Nunca caliente la fórmula en el microondas, ya que puede calentarse demasiado para su bebé.
- ▶ Cuando alimente a su bebé, incline el biberón para mantener la tetina llena de leche. Ponga la tetina en la boca de su bebé.
- ▶ Nunca deje el biberón apoyado en la cama ni acueste a su bebé con un biberón. Esto puede hacer que su bebé se ahogue con la fórmula.
- ▶ Deseche la fórmula que quede en el biberón una vez pasada una hora de la toma. Si prepara más fórmula de la que necesita, puede guardarla en el refrigerador durante un día antes de dársela a su bebé. Si usa fórmula que ya viene preparada, conserve el recipiente tapado en el refrigerador. Deseche la fórmula que no use al cabo de dos días.

Inquietudes relacionadas con el posparto

Ahora que dio a luz, hay algunas cosas que debe saber sobre su cuidado y el de su bebé en estos confusos días, semanas y meses siguientes al nacimiento.

La cicatrización lleva tiempo

Si tuvo un parto vaginal, es posible que su proveedor o partera le hayan realizado una episiotomía. Es un corte en el perineo (la zona ubicada entre la vagina y el ano) para ayudarle a dar a luz al bebé, o impedir un desgarro de los músculos y la piel. Después del parto, este corte se cosió de inmediato. De igual modo, si tuvo una cesárea, tendrá una incisión en el abdomen inferior. (No es lo ideal, pero es necesario). Sea como fuere, probablemente experimentará algo de dolor y sangrado. Preste mucha atención a su cuerpo. Y cuídese y descance lo necesario para recuperarse por completo.

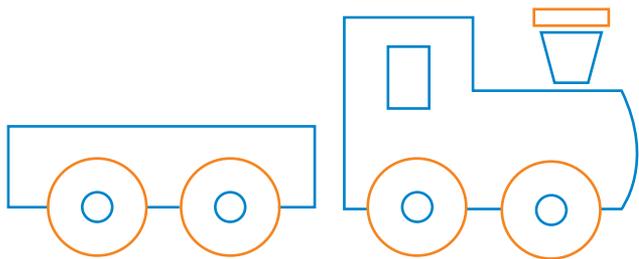


▲ Inquietudes médicas relacionadas con un parto vaginal

Si tiene la sensación de que algo no está bien, probablemente no lo esté. Estas son algunas cosas a las que debe prestar atención.

Llame a su proveedor si:

- ▶ Usa un apósito nuevo para el sangrado vaginal a cada hora durante cuatro a cinco horas.
- ▶ El sangrado parece aumentar o sigue siendo de color rojo brillante cuatro días después del parto. O si elimina coágulos de sangre más grandes que una pelota de golf.
- ▶ Siente mareos.
- ▶ Siente impotencia o desesperación durante más de unos días. O tiene pensamientos inquietantes o peligrosos, o alucinaciones. (Cualquiera de estos sentimientos podría ser signo de depresión posparto).
- ▶ Su secreción vaginal tiene un olor desagradable o similar al del pescado.
- ▶ Siente dolor en el abdomen.
- ▶ Sus senos están doloridos o enrojecidos y tiene fiebre; todos estos son síntomas de ingurgitación mamaria y mastitis.



▲ Inquietudes médicas relacionadas con una cesárea

Llame a su proveedor si:

- ▶ Usa un apósito nuevo para el sangrado vaginal a cada hora durante cuatro a cinco horas. (Si tiene un parto vaginal anterior con el cual comparar, es posible que observe que el sangrado posterior a la cesárea es menor).
- ▶ El sangrado parece aumentar, sigue siendo de color rojo brillante cuatro días después del parto o si elimina coágulos de sangre más grandes que una pelota de golf. También puede tener dolor abdominal inferior.
- ▶ Tiene signos de infección, lo que incluye fiebre o aumento del enrojecimiento y drenaje de la incisión.
- ▶ La incisión se abre o empieza a sangrar.
- ▶ Siente mareos.
- ▶ Las pantorrillas le duelen y/o se le inflaman y se tornan rojas (esto puede ser un signo de un coágulo sanguíneo).
- ▶ Siente impotencia o desesperación durante más de unos días. Tiene pensamientos inquietantes o peligrosos, o ya no disfruta de las actividades que solían gustarle.
- ▶ Su secreción vaginal tiene un olor desagradable o similar al del pescado.
- ▶ Siente dolor en el abdomen, o lo siente lleno y duro.
- ▶ Sus senos están doloridos o enrojecidos y tiene fiebre; todos estos son síntomas de ingurgitación mamaria y mastitis.
- ▶ Siente dolor en los hombros durante varios días después de una cesárea. Es un dolor referido provocado por el traumatismo que sufrieron los músculos abdominales durante el parto. Desaparece solo durante la recuperación.

Si experimenta un nuevo síntoma o problema, es posible que se haya producido una complicación.

Signos frecuentes

- ▶ Náuseas y vómitos.
- ▶ Molestias inusuales que no se alivian con la dosis recomendada de analgésicos.
- ▶ Temperatura superior a los 100 °F (37.78 °C).
- ▶ Incapacidad de orinar.
- ▶ Abertura de la herida (incisión) quirúrgica o puntos que se salen.
- ▶ Rayas rojas o secreción similar a pus de la incisión.

Llame a su cirujano si aparece un síntoma o problema inesperado.

Inquietudes médicas relacionadas con el bebé

Si siente que no puede dejar de preocuparse por su bebé ni un minuto, ¡ánimo! No es la única persona a la que le pasa esto. La mayoría de los padres recientes tienen cierto grado de ansiedad en relación con esta nueva personita por la que ahora son totalmente responsables. Continúe leyendo para obtener información importante sobre cómo cuidar de su bebé y trate de no preocuparse tanto.

Sueño

A la hora de que su bebé tome una siesta o duerma, es fundamental que lo acueste boca arriba, y nunca boca abajo. Acostar a un bebé boca abajo puede hacer que le resulte más difícil respirar. Lo mismo se aplica a dormir de costado, ya que los bebés que son colocados de costado pueden girar fácilmente y terminar boca abajo.

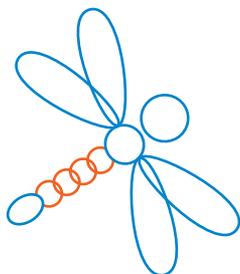
Fumar

Es tan importante no exponer a su bebé al humo ahora como lo fue durante el embarazo. Los bebés que son expuestos al humo del cigarrillo tienen más resfríos y otras infecciones de las vías respiratorias superiores que los criados en hogares donde no se fuma. No es bueno para usted y es simplemente perjudicial para ellos.

Evacuación de las heces

Nunca en su vida imaginó que pasaría tanto tiempo preocupándose por lo que sucede en ese pañal. Pero lo que entra debe salir. ¿Por qué son tan blandas? ¿Se supone que tienen que ser verdes? ¿Esas son semillas? Relájese, porque estamos por darle toda la información necesaria sobre la caca de su bebé.

Para empezar, los recién nacidos de menos de dos semanas de vida deberían evacuar heces entre una y dos veces por día. Los bebés de más de dos semanas pueden evacuar heces cada dos días sin riesgo, siempre que parezcan estar cómodos.



Cómo promover el desarrollo de su bebé

El primer año de la vida de su bebé es fascinante y está lleno de muchas “primeras veces”. Aprenderá a enfocar la vista, estirar el brazo, explorar y aprender sobre los objetos y las personas que lo rodean. La forma en que acaricie y sostenga a su bebé, cómo juegue con él y le hable influirá en su desarrollo y su forma de interactuar con los demás. Estas son algunas cosas que puede hacer para ayudar a su bebé durante este tiempo.

- ▶ Hable con su bebé. Su voz le tranquilizará.
- ▶ Responda cuando su bebé haga sonidos repitiendo los sonidos y agregando palabras. Esto le ayudará a aprender a usar el lenguaje.
- ▶ Léale a su bebé. Esto le ayudará a desarrollar y comprender el lenguaje y los sonidos.
- ▶ Cántele a su bebé y póngale música. Esto le ayudará a desarrollar el amor por la música y favorecerá el desarrollo de su cerebro.
- ▶ Felicite a su bebé y préstele mucha atención con una actitud amorosa.
- ▶ Pase tiempo acariciando y sosteniendo a su bebé. Esto le ayudará a sentirse cuidado y seguro.
- ▶ Juegue con su bebé cuando esté despierto y relajado. Mire atentamente a su bebé para detectar si está cansado o quisquilloso y necesita tomarse un descanso del juego.
- ▶ Distraiga a su bebé con juguetes y páselo a áreas seguras cuando empiece a moverse y a tocar cosas que puedan ser peligrosas.
- ▶ Cuide su propia salud física, mental y emocional. ¡Criar hijos puede ser un trabajo difícil! Es más fácil disfrutar del nuevo bebé y ser padres positivos y amorosos si nos sentimos bien.

Cómo mantener a su bebé protegido en casa y dondequiera que esté

Como madre o padre, querrá hacer todo lo posible por mantener a su bebé protegido. Aquí incluimos algunos consejos que pueden ayudarle.

- ▶ No sacuda a su bebé, ¡nunca! Los músculos del cuello de los bebés son muy débiles y aún no pueden sostener su cabeza. Si sacude a su bebé, puede dañar su cerebro o hasta causarle la muerte.
- ▶ Asegúrese de acostar siempre a su bebé boca arriba para prevenir el SMSL.
- ▶ Proteja a su bebé y a su familia del humo del cigarrillo. No permita que nadie fume en su casa.

- ▶ Coloque a su bebé en un asiento de seguridad que mire hacia atrás, en el asiento trasero, cuando viaje en auto.
- ▶ Para evitar que su bebé se ahogue, corte su comida en trozos pequeños. Además, no le deje jugar con juguetes pequeños y otros objetos que puedan ser fáciles de tragar.
- ▶ No permita que su bebé juegue con nada que pueda cubrirle la cara.
- ▶ Nunca lleve líquidos o alimentos calientes cerca de su bebé o cuando lo tenga en brazos.
- ▶ Las vacunas son importantes para proteger la salud y seguridad de su bebé. Como los niños pueden desarrollar enfermedades graves, es importante que su hijo reciba las vacunas adecuadas en el momento justo. Hable con el médico de su hijo para asegurarse de que esté al día con las vacunas.

Fuente: CDC, "Positive Parenting Tips", 29 de noviembre de 2021, Internet.

▲ Inquietudes

Tenga esta información a mano con la herramienta de control de pañales en la aplicación Cigna Healthy Pregnancy.

Descargue la aplicación de App Store o Google Play ahora mismo. Luego, ingrese su fecha aproximada de parto y la ID de usuario y contraseña de myCigna para comenzar.*

Llame a su pediatra si su bebé presenta alguno de los siguientes signos o síntomas.

- ▶ Un muñón del cordón umbilical que parece infectado; pus o piel enrojecida en la base del cordón.
- ▶ Signos de deshidratación, como el hecho de que no haga pis al menos cuatro veces en un período de 24 horas.
- ▶ Signos de ictericia que no han mejorado cuatro días después del nacimiento.
- ▶ Llantos peculiares o de una duración inusual.
- ▶ En el caso de los varones, problemas con la circuncisión. Estos incluyen un sangrado mayor que el esperado en el lugar de la circuncisión, una zona manchada con sangre más grande que una uva en el pañal o apósito de la herida, o indicios de una infección (como inflamación o enrojecimiento).
- ▶ Una temperatura rectal inferior a los 97.8 °F (36.56 °C) o superior a los 100.4 °F (38 °C).
- ▶ Rara vez está despierto y no se despierta para comer, o parece demasiado cansado o desinteresado para comer.

* Para registrarse para myCigna, visite myCigna.com.

Tristeza/depresión posparto

Desde el segundo en que se entera del embarazado hasta el momento del parto, usted viaja en la montaña rusa más imprevisible y emotiva de su vida. Alegría. Entusiasmo. Expectativa. Miedo. Ansiedad. Estrés. Experimentó todas estas sensaciones. Ahora, cuando el *baby shower* parece un recuerdo lejano y sus parientes políticos se han ido para el aeropuerto, usted se encuentra con su bebé en brazos. Tiene que alimentarlo todo el tiempo, no duerme casi nada y no se acuerda de la última vez que se bañó. ¿Quién no se agobiaría?

En esta sección, hablaremos sobre la tristeza posparto y la depresión posparto. Detallaremos las diferencias entre ambas, cómo identificar cuál de las dos está experimentando y dónde buscar ayuda.

Tristeza posparto

¿Qué es?

Leves sentimientos de estrés y/o depresión.

¿Por qué sucede?

Los primeros dos meses después de dar a luz pueden ser, cuanto menos, difíciles. ¿Su cuerpo, sus relaciones, su rutina diaria? En un desbarajuste total. Se producen grandes cambios hormonales y hay nuevos desafíos que enfrentar cada día, lo que hace que sienta cansancio, estrés y agotamiento.

¿Cuándo empieza?

El pico de síntomas generalmente tiene lugar entre tres y cinco días después del parto.

¿Cuánto dura?

Suele desaparecer aproximadamente al décimo día después del parto.

¿Desaparecerá?

Sí. La tristeza posparto por lo general mejora y desaparece sin ningún tratamiento.

¿Cuáles son los síntomas?

- Estrés leve
- Depresión mínima

Depresión posparto

¿Qué es?

Sentimientos moderados de estrés y/o depresión que puede haber experimentado en el pasado.

¿Por qué sucede?

Se cree que es una combinación de factores biológicos, hormonales, sociales y psicológicos.

¿Cuándo empieza?

La depresión posparto puede producirse en cualquier momento después del parto. Por lo general, comienza entre una y tres semanas después del parto.

¿Cuáles son los síntomas?

Estrés de moderado a intenso, y depresión de moderada a fuerte que dura al menos dos semanas, sin alivio.

¿Cuánto dura?

Puede durar de tres a 14 meses.

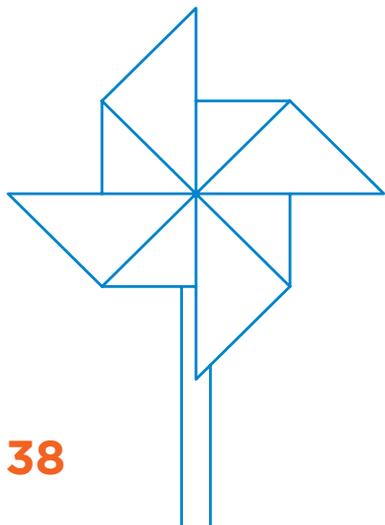
¿Desaparecerá?

Sí.

Si siente que no puede ahuyentar la tristeza después de dar a luz, no sufra en silencio. Solicite tratamiento a su proveedor en forma inmediata.

Cambios de humor:

- Sube y baja
- Montaña rusa
- Lanzacohetes



Línea de Información sobre la Salud

Cuando nos necesite, no deje de llamarnos

La Línea de Información sobre la Salud de Cigna está disponible en todo momento. Llame a cualquier hora del día o la noche para hablar directamente con una asesora de enfermería personal.* Podrá obtener asesoramiento e información sobre una amplia variedad de temas relacionados con la salud. También puede chatear con una asesora de enfermería personal a través de **myCigna.com**. El chat está disponible de 9:00 a.m. a 8:00 p.m., hora del Este, de lunes a viernes, excepto los feriados.

Hable personalmente con un profesional clínico

Obtenga respuestas a sus preguntas sobre salud, instrucciones para llegar a las instalaciones médicas o la farmacia más cercanas, sugerencias útiles de cuidados en el hogar, o ayuda para tener acceso a atención de emergencia o de urgencia.

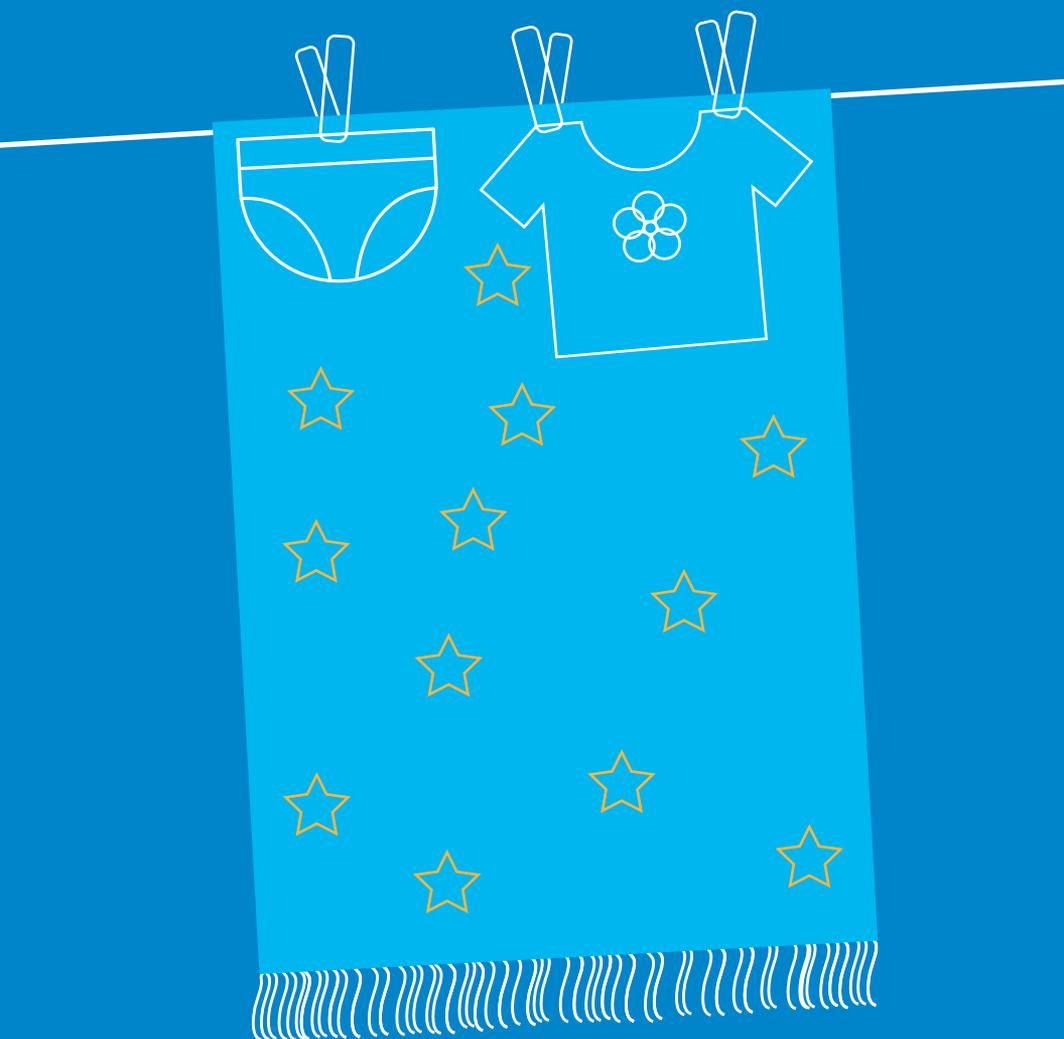
Obtenga más información en myCigna.com

También puede escuchar cientos de grabaciones útiles sobre temas relacionados con la salud visitando **myCigna.com**, en la sección *Wellness* (Bienestar).

* Estas asesoras médicas tienen una licencia de enfermería vigente en al menos un estado, pero no ejercen la enfermería ni proporcionan asesoramiento médico en calidad de asesoras médicas en ningún caso.



MI DIARIO



Datos personales

Mi nombre:

Mi edad: _____

Este es mi ____ embarazo. (Escriba el número).

Mi proveedor: _____

Mi fecha aproximada de parto: _____

Planeo dar a luz en: _____

Cómo me enteré del embarazo: _____

Cómo se lo dije a mi cónyuge/pareja: _____

Su reacción inicial: _____

Peso actual: _____

Cambios corporales que noté de inmediato:

Mis emociones (*marque una opción con un círculo*):

- a. Estoy feliz
- b. Estoy emocionada/o
- c. Estoy nerviosa/o



¡Feliz cumpleaños, bebé!

Nombre del bebé:

Mi edad: _____

Peso al nacer: ___ libras ___ onzas

Largo: _____ pulgadas

Nacido a las: _____ a.m./p.m.

El (fecha) _____

En (lugar de nacimiento) _____

La historia de mi trabajo de parto y el parto: _____

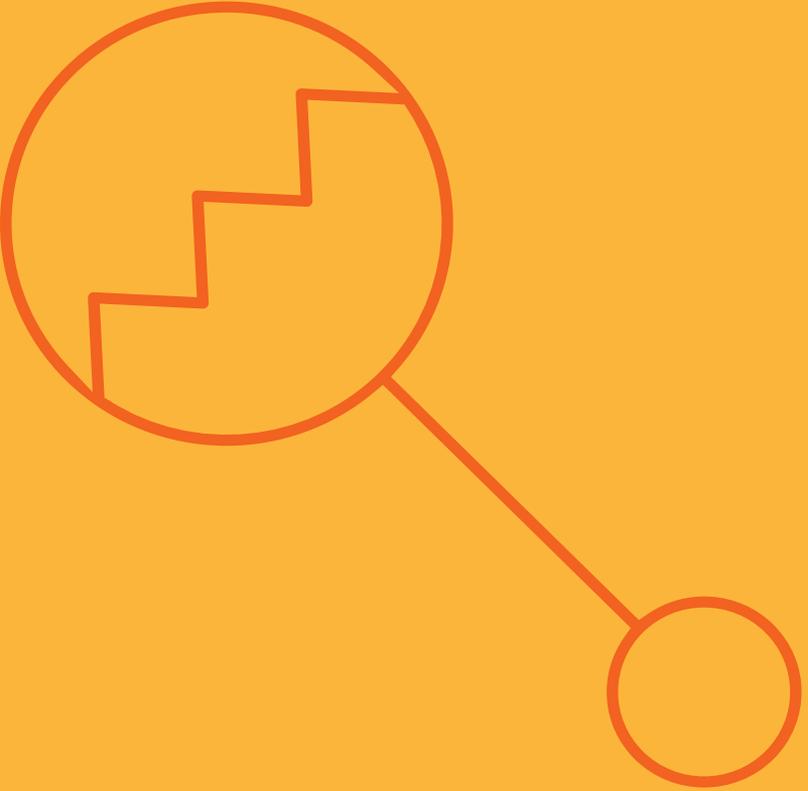
El trabajo de parto duró ___ horas.

Quién atendió el nacimiento de mi bebé: _____





**DATOS CURIOSOS
Y LISTAS DE
CONTROL**



Cómo crece el bebé

Mes 1

Aparecen pequeños primordios de las extremidades. Estos se transforman en los brazos y las piernas de su bebé.

Empiezan a formarse el corazón y los pulmones de su bebé. Para el 22.º día, el corazón ha empezado a latir.

Empieza a formarse el tubo neural de su bebé, que se convierte en el cerebro y la médula espinal.

Al finalizar el primer mes, su bebé mide alrededor de 1/4 de pulgada de largo.



primer trimestre

Mes 2

Se están formando los principales órganos de su bebé, como el cerebro, el corazón y los pulmones.

La placenta está en funcionamiento. La placenta crece en el útero y suministra alimento y oxígeno al bebé a través del cordón umbilical.

Se forman las orejas, los tobillos, las muñecas, los dedos de las manos y de los pies de su bebé.

Se forman y desarrollan los párpados, pero están cerrados.

Al finalizar el segundo mes, su bebé mide alrededor de 1 pulgada de largo y todavía pesa menos de 1/3 onza.

Mes 3

Se forman las uñas de las manos y de los pies de su bebé.

La boca de su bebé tiene 20 primordios que se convierten en los dientes del bebé.

Empiezan a aparecer finos pelos en la piel de su bebé.

Puede escuchar el latido cardíaco de su bebé por primera vez. Pídale a su proveedor que le permita escucharlo.

Al finalizar el tercer mes, su bebé mide alrededor de 2-1/2 a 3 pulgadas de largo y pesa alrededor de 1 onza.



segundo trimestre

¿Quiere recibir actualizaciones diarias y semanales sobre el crecimiento de su bebé?

Descargue la aplicación Cigna Healthy Pregnancy de App Store o Google Play. Luego, ingrese su fecha aproximada de parto y la ID de usuario y contraseña de myCigna para comenzar.

Mes 4

Su bebé se mueve, pateo y traga.

La piel de su bebé es rosada y translúcida.

La placenta sigue proporcionando alimento para el bebé. Pero también puede pasarle las cosas perjudiciales que ingiera, como alcohol, nicotina y otras drogas.

Al finalizar el cuarto mes, su bebé mide alrededor de 6 a 7 pulgadas de largo y pesa alrededor de 4 a 5 onzas.

Mes 5

Su bebé se vuelve más activo. Puede girar de un lado al otro y a veces darse vuelta.

Su bebé se duerme y se despierta.

Su bebé crece mucho durante este mes.

Al finalizar el quinto mes, su bebé mide alrededor de 10 pulgadas de largo y pesa entre 1/2 y 1 libra.

Mes 6

La piel de su bebé es rojiza y arrugada. Está cubierta de pelo fino y suave.

Su bebé puede patear con fuerza ahora.

Los ojos de su bebé se han formado casi por completo. Pronto empezarán a abrirse y cerrarse.

Al finalizar el sexto mes, su bebé mide alrededor de 12 pulgadas de largo y pesa entre 1-1/2 y 2 libras.

Mes 7

Su bebé puede abrir y cerrar los ojos y chuparse el pulgar.

Su bebé patea y se estira.

Responde a la luz y el sonido.

Definitivamente sentirá cómo se mueve. A medida que su bebé crezca, es posible que los movimientos se sientan de un modo diferente. Por ejemplo, puede que sienta una sensación de “ondulación”.

Al finalizar el séptimo mes, su bebé mide alrededor de 15 a 16 pulgadas de largo y pesa alrededor de 2-1/2 a 3 libras.

Mes 8

Su bebé está creciendo y puede patear más fuerte y dar vueltas. Es posible que vea la forma de un hombro o talón haciendo presión contra su panza.

Las uñas de las manos de su bebé han crecido hasta la punta de los dedos.

El cerebro y los pulmones de su bebé aún están desarrollándose.

Al finalizar el octavo mes, su bebé mide alrededor de 18 a 19 pulgadas de largo y pesa alrededor de 4 a 5 libras.

Mes 9

Los pulmones de su bebé están listos para funcionar por sí solos.

Su bebé aumenta alrededor de 1/2 libra por semana.

Su bebé adopta una posición cabeza abajo y se ubica en la parte inferior de su panza. Aún sentirá cómo se mueve.

Al finalizar el noveno mes, su bebé mide alrededor de 19 a 21 pulgadas de largo y pesa entre 6 y 9 libras.

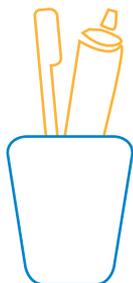
Fuente: March of Dimes, “Pregnancy Week by Week”, 2018, Internet.



**tercer
trimestre**

Lista de cosas para llevar al hospital

Confíe en lo que le decimos: No le conviene esperar hasta último minuto para preparar el bolso para el hospital. Unas semanas antes de su fecha aproximada de parto, dedique un tiempo a pensar qué necesitará. A continuación encontrará una lista de control útil para comenzar.



Antes/durante el trabajo de parto

- Licencia de conducir/ID, tarjeta de ID de Cigna y la documentación que exija su hospital
- Copia de su plan de nacimiento
- Anteojos/suministros de lentes de contacto
- Artículos de higiene personal (como cepillo de dientes, pasta dental, cepillo para el cabello, bálsamo para los labios, loción, champú, desodorante)
- Ropa de dormir (aunque probablemente use una bata de hospital no demasiado glamorosa)
- Medias
- Bata de baño
- Pantuflas
- Artículos personales (su propia almohada; música; un libro o una revista; fotos de su lugar, persona o mascota favoritos como ayuda para concentrarse y relajarse)

Después del parto

- Teléfono celular/computadora portátil y cargadores
- Lista de contactos
- Bocabllos
- Sostén para amamantar o sostén regular cómodo
- Ropa interior de maternidad
- Diario del embarazo
- Ropa para volver a casa (sí, todavía necesitará esos pantalones de maternidad)

Para el cónyuge/la pareja

- Cámara/dispositivo de video con baterías/cargador y tarjeta de memoria
- Teléfono celular/computadora portátil y cargadores
- Lista de contactos
- Artículos de higiene personal (como cepillo de dientes, pasta dental, cepillo para el cabello/peine, afeitadora, desodorante)
- Ropa cómoda
- Zapatos
- Bocardillos
- Libro o revista

Para el bebé

- Asiento de seguridad para bebés (llame a su departamento de bomberos local para un control de seguridad)
- Ropa para volver a casa (lo que incluye una manta/abrigo si hace frío)
- Cobija de recibir

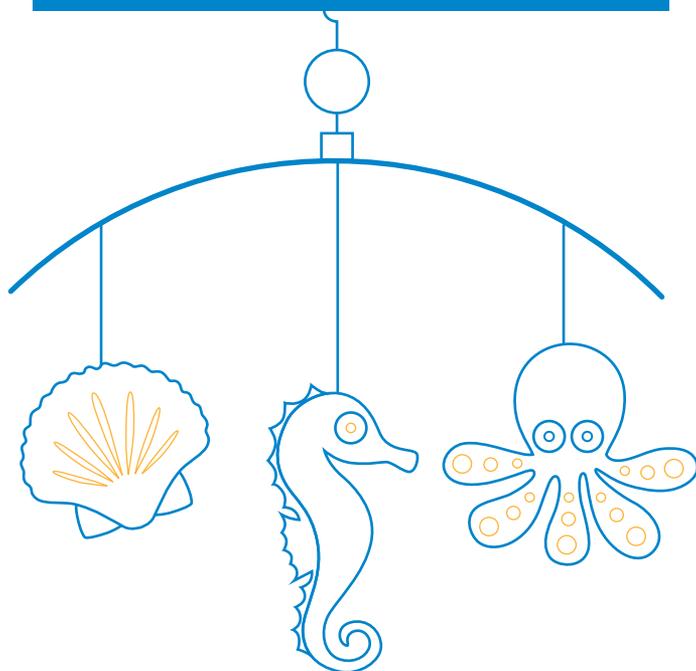


Lista de control para cónyuges y parejas

Cuando una persona está embarazada, le resulta fácil involucrarse en todo lo que sucede con su cuerpo y el bebé en crecimiento. Pero es importante hacer participar también al otro progenitor. A continuación encontrará algunas cosas que pueden hacer en conjunto mientras se preparan para ser padres.

- › Ir a las citas prenatales, especialmente la primera ecografía (alrededor de la semana 20)
- › Tomar clases de Lamaze o para el parto
- › Visitar el hospital o recorrer un centro de maternidad
- › Averiguar sobre el almacenamiento de sangre del cordón en un banco
- › Asistir a clases de paternidad o grupos de apoyo para padres primerizos
- › Pedir licencia por paternidad u otra licencia en el trabajo
- › Buscar un pediatra
- › Preparar el dormitorio del bebé
- › Hablar sobre cómo repartirse las tareas domésticas y las responsabilidades de la paternidad
- › Establecer una cuenta de ahorros o una póliza de seguro de vida
- › Buscar y conseguir una guardería infantil
- › Diagramar el “plan de acción” para cuando comience el trabajo de parto
- › Compilar información para emergencias
- › Armar el bolso para el hospital
- › Completar los anuncios de nacimiento y comunicar la buena noticia a los familiares y amigos
- › Usar la aplicación Cigna Healthy Pregnancy para encontrar maneras de ayudar a los esposos a involucrarse en su embarazo

**¿Tiene preguntas?
Hable con su proveedor
o partera.**





La información de esta publicación tiene fines educativos únicamente. No debe interpretarse como consejo médico y no sustituye una atención adecuada proporcionada por un médico. Cigna no asume responsabilidad alguna por ninguna circunstancia que surja del uso, el uso indebido, la interpretación o la aplicación de ninguna información proporcionada en este documento. Consulte siempre a su médico para que le haga las recomendaciones apropiadas de exámenes, tratamientos, pruebas y servicios de cuidado de la salud. Las referencias a productos, servicios, información o sitios web de cualquier tercero se suministran con fines informativos únicamente y no deben interpretarse como un aval por parte de Cigna de los productos, los servicios, la información o los sitios web de dichos terceros. Dichas referencias tampoco deberán interpretarse como un aval por parte de tales terceros de los productos, los servicios, la información o los sitios web de Cigna y/o sus afiliadas. Cigna no revisa ni controla el contenido ni la exactitud de las referencias o sitios web de terceros y, por lo tanto, no será responsable por su contenido ni exactitud.

Todos los productos y servicios de Cigna son brindados exclusivamente por subsidiarias operativas de Cigna Corporation, o a través de ellas, que incluyen a Cigna Health and Life Insurance Company, Connecticut General Life Insurance Company, Cigna Health Management, Inc., Evernorth Behavioral Health, Inc. y HMO subsidiarias o compañías de servicios subsidiarias de Cigna Health Corporation. El nombre de Cigna, el logo y otras marcas de Cigna son propiedad de Cigna Intellectual Property, Inc. Las imágenes se usan con fines ilustrativos únicamente.