

El año más  
emocionante,  
gratificante,  
reconfortante  
y revelador  
de su vida



---

Su guía para tener un embarazo saludable y  
un bebé saludable





Felicitaciones por su embarazo. Esta es una guía de referencia práctica que podrá consultar durante el próximo año de su vida, en el embarazo y los primeros meses después del parto.

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

En este libro, encontrará todo. Lo bueno. Lo nuevo. Lo distinto. Y lo que no es tan agradable. Prometemos no ocultarle nada. Después de todo, a usted le interesan los detalles, y estamos para brindárselos.

#### Encontrará 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
- Información sobre el posparto, para ayudarle durante sus primeros meses de maternidad/paternidad

Una vez que vuelva a casa con su bebé, la vida nunca será igual. Pero en un buen sentido. Tendrá un ritmo más ajetreado del que jamás creyó posible.

**¿Tiene preguntas?** Llame 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.**

<b>1</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>TEMAS IMPORTANTES PARA FUTUROS PADRES</b>	<b>8</b>
	Cuidado prenatal	9
	Exámenes especiales	10
	Cuidado dental	13
	Nutrición	13
	Alimentos seguros	14
	Vacunas durante el embarazo	14
	Vitaminas y suplementos	15
	Aumento de peso en el embarazo	15
	Ejercicio	16
	Consumo de tabaco	16
	Alcohol	17
	Drogas ilegales	17
	Estrés	18
	Depresión	19
	Parto prematuro	21
	Preeclampsia	22
	Diabetes gestacional	24
	Trabajo de parto y parto	25
	Control del dolor	26
	Cesárea	28
	Cómo alimentar a su bebé	30
	Inquietudes relacionadas con el posparto	35
	Cómo promover el desarrollo y la seguridad de su bebé	39
	Tristeza posparto, depresión posparto y ansiedad posparto	42
	Pérdida de un embarazo	46
<b>3</b>	<b>BIBLIOTECA DE AUDIO Y RECURSOS TELEFÓNICOS</b>	<b>48</b>
	Línea de Información sobre la Salud	49
<b>4</b>	<b>DATOS CURIOSOS Y LISTAS DE CONTROL</b>	<b>52</b>
	Cómo crece el bebé	53
	Lista de cosas para llevar al hospital	56
	Lista de control para cónyuges y parejas	57



# Recursos

## Recursos

El programa de maternidad de Cigna Healthcare<sup>SM</sup> le ayuda a adoptar un papel activo en su salud. Conozca más sobre el embarazo, los bebés y cómo criar a un hijo saludable.

### Aplicación Cigna Healthy Pregnancy\*

Con la aplicación Cigna Healthy Pregnancy, es fácil hacer un seguimiento y aprender sobre su embarazo. Podemos ayudarle a mantenerse saludable en cada paso del camino.

#### Use la aplicación para:

- Llamar a un experto o administrador de casos de Cigna Healthcare.
- Obtener apoyo con el amamantamiento y la lactancia.
- Hacer una lista de cosas para preguntarle a su proveedor y configurar recordatorios.
- Ver videos sobre el crecimiento de su bebé semana a semana.
- Registrar los hitos.
- Aprender sobre temas que le importen. Ver contenido de la biblioteca sobre depresión, pediatría y otros temas.
- Ver información útil sobre temas como salud del comportamiento y la salud de su hijo durante los dos primeros años.
- Encontrar apoyo después de una pérdida. El equipo de maternidad de Cigna Healthcare ofrece enfermeras certificadas de apoyo en el duelo, que comprenden el apoyo único que necesitan las familias que experimentan una pérdida.
- Agregar niños (de 0 a 2 años) a su perfil y recibir contenido específico para ellos.

#### ¿Todo listo para comenzar?

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

Es fácil de usar. Solo tiene que ingresar su fecha aproximada de parto y la ID de usuario y contraseña de **myCigna<sup>®</sup>\***



\* Para registrarse en myCigna, visite [myCigna.com](http://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 logotipo 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](https://myCigna.com)
- WebMD: [webmd.com](https://webmd.com)
- March of Dimes: [marchofdimes.com](https://marchofdimes.com)
- MedScape de WebMD: [reference.medscape.com](https://reference.medscape.com)
- Institutos Nacionales de Salud (NIH, por sus siglas en inglés): [nih.gov](https://nih.gov)
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés): [cdc.gov](https://cdc.gov)
- Verificador de interacciones medicamentosas en Drugs.com: [drugs.com/drug\\_interactions.html](https://drugs.com/drug_interactions.html)
- Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos: [hhs.gov](https://hhs.gov)

### Alimentos, nutrición y toma de decisiones saludables

Disponemos de apoyo para ayudarle a conectarse con un dietista registrado si está buscando apoyo adicional.

- Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés): [fda.gov](https://fda.gov)
- Centro de Seguridad Alimentaria y Nutrición Aplicada: [fda.gov/food](https://fda.gov/food)
- Choose My Plate: [choosemyplate.gov](https://choosemyplate.gov)
- Pautas Alimentarias para los Estadounidenses 2015–2020: [health.gov/dietaryguidelines/2015](https://health.gov/dietaryguidelines/2015)

### Lactancia materna y extracción de leche

Extraerse leche puede ayudarle a que su bebé reciba leche materna incluso cuando usted no esté cerca. También es posible que quiera usar un sacaleches si a su bebé le cuesta mamar. Después de la semana 28 de embarazo, puede obtener un sacaleches sin costo. Puede elegir el que prefiera de nuestra lista de proveedores que aparecen a la derecha.

- Información de los CDC sobre lactancia materna: [cdc.gov/breastfeeding](https://cdc.gov/breastfeeding)

### Proveedores de sacaleches de la red

**Tenga en cuenta que:** Esta información puede cambiar con el tiempo.

Proveedor	Sitio web y número de teléfono
<b>Acelleron</b>	<a href="https://acelleron.com/breast-pumps/cigna">acelleron.com/breast-pumps/cigna</a> <b>877.932.6327</b>
<b>AdaptHealth</b>	<a href="https://adapthealth.com/breastpumps">adapthealth.com/breastpumps</a> <b>844.993.3740</b>
<b>Aeroflow</b>	<a href="https://aeroflowbreastpumps.com/lactation-link-by-aeroflow-breastpumps">aeroflowbreastpumps.com/lactation-link-by-aeroflow-breastpumps</a> <b>844.867.9890</b>
<b>Edgepark</b>	<a href="https://edgepark.com/breast-pumps-and-supplies/breast-pumps/c/L2-237">edgepark.com/breast-pumps-and-supplies/breast-pumps/c/L2-237</a> <b>855.504.2099</b>
<b>Enos Healthy Baby Essentials</b>	<a href="https://breastpumps.com">breastpumps.com</a> <b>888.495.7491</b>
<b>Pumping Essentials</b>	<a href="https://pumpingessentials.com">pumpingessentials.com</a> <b>866.688.4203</b>
<b>Yummy Mummy</b>	<a href="https://yumymummystore.com/cigna">yumymummystore.com/cigna</a> <b>855.87YUMMY</b>

### Apoyo virtual para la lactancia

- Dispone de servicios de consulta sobre lactancia en línea y virtualmente para brindar asistencia para la lactancia materna, responder preguntas y dar consejos sobre diversos problemas desde la comodidad de su propio hogar.
- Puede recibir la asistencia de proveedores especializados de la red durante el embarazo (tercer trimestre) y durante todo el período de posparto, sin ningún costo.
- Para las clientas que necesiten asistencia en diferentes idiomas, se ofrecen traductores en vivo para más de 200 idiomas.
- Las clientas tienen acceso a cursos virtuales sobre lactancia y a una comunidad de lactancia en línea para obtener apoyo.
- **Aeroflow** ofrece clases grupales virtuales de 60 a 90 minutos de duración y una plataforma comunitaria disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, con cursos en línea.

### Las clientas tienen varias opciones para programar su consulta virtual sobre lactancia.

#### Visite su aplicación Cigna Healthy Pregnancy.

- Descargue la aplicación Cigna Healthy Pregnancy desde la tienda de Apple o Google Play, según su dispositivo.
- Configure una cuenta comenzando con su contraseña de [myCigna.com](https://mycigna.com).
- Haga clic en Resources (Recursos) en la barra de navegación inferior.
- Encuentre información y vínculos para programar una consulta virtual sobre lactancia.

#### Envíe “Cigna” al 844.694.0020.

- Reciba un mensaje de SMS de respuesta por única vez con un vínculo directo para programar una cita.

#### Póngase en contacto con Aeroflow.

- **Llame al 888.732.3979.**  
Hay citas de telesalud disponibles para consultas sobre lactancia de 10:00 a.m. a 9:30 p.m., hora del Este, los siete días de la semana.
- **Visite [aeroflowbreastpumps.com/lactation-link-by-aeroflow-breastpumps](https://aeroflowbreastpumps.com/lactation-link-by-aeroflow-breastpumps).**  
Podrá acceder en línea a clases grupales virtuales, una plataforma comunitaria y módulos de trabajo de cursos breves.

#### Visite [wildflowerhealth.com/virtualcare](https://wildflowerhealth.com/virtualcare).

- Haga clic en Get started (Comenzar) | Schedule now (Programar ahora).
- Complete el formulario en línea y envíelo.
- Hay citas de telesalud disponibles para consultas sobre lactancia de 8:00 a.m. a 8:00 p.m., hora del Este, los siete días de la semana.
- En algunos estados, **Wildflower Health** tiene contrato con proveedores de asesoramiento para la lactancia que ofrecen citas en persona. Póngase en contacto para averiguar si hay alguno de estos proveedores en su área.

### Recursos de salud específicos

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

## 2

# Temas importantes para futuros padres

## Cuidado prenatal

El término cuidado prenatal describe todo lo que su proveedor hará por usted y su bebé antes de que dé a luz. Es importante asistir a todas las visitas de cuidado prenatal. El siguiente es un cronograma típico para una persona que tiene un embarazo de bajo riesgo.

<b>Semanas 4 a 28</b>	Una visita por mes (cada cuatro semanas)
<b>Semanas 28 a 36</b>	Dos visitas por mes (cada dos a tres semanas)
<b>Semanas 28 a 36</b>	Una visita por semana

Si tiene un problema de salud crónico, 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 semana 12 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

Es posible que su proveedor le indique los siguientes exámenes para controlar la salud de su bebé a medida que crezca. No se preocupe. No tendrá que rendir examen.

### 1.º 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. Se le hará un análisis de sangre para evaluar las hormonas relacionadas con el embarazo. También es posible que le hagan una translucencia nucal, que 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 decidirá si es necesario realizar otros exámenes.

#### **Muestreo de vellosidades coriónicas (CVS, por sus siglas en inglés)**

Si usted o el padre de su bebé tienen antecedentes familiares de determinados problemas de salud o defectos de nacimiento, es posible que su proveedor sugiera realizar este estudio. El estudio consiste en introducir un tubo muy delgado en la vagina y a través del cuello uterino. Su proveedor utiliza una ecografía para ver el interior. Luego, se extraen algunas células del borde de la placenta para analizarlas.

#### **Estudio prenatal no invasivo (NIPT, por sus siglas en inglés)**

Con este examen de detección se analiza su sangre para conocer el ADN de su bebé. El ADN se analiza para detectar determinadas condiciones genéticas, como el síndrome de Down. Este estudio se realiza únicamente con fines de detección, lo que significa que no sirve para diagnosticar una condición genética, pero puede ayudar a determinar el riesgo. Este examen se realiza después de las nueve semanas y si se detecta una posible anomalía, su proveedor puede sugerir exámenes de seguimiento, como una amniocentesis, para confirmar los resultados.

### 2.º trimestre

#### **Análisis de sangre del segundo trimestre**

Entre las semanas 15 y 20, es posible que su proveedor le recomiende la realización de una prueba de detección cuádruple o triple. Estos son estudios adicionales que ayudan a decidir 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. Puede usarse para diagnosticar prediabetes y diabetes.

#### **Hemograma completo**

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

#### **Amniocentesis**

Este estudio se usa para examinar el líquido (líquido amniótico) que rodea al bebé. Puede dar indicios sobre la salud de un bebé. Suele realizarse entre las semanas 15 y 20 para llevar a cabo pruebas genéticas.

#### **Ecografía de detalle anatómico a las 20 semanas**

Alrededor de las 20 semanas, todas las personas gestantes suelen realizarse una ecografía. Durante el examen, el médico confirma que la placenta esté sana y que su bebé esté creciendo bien. Es probable que se observe el latido cardíaco del bebé. En la ecografía también se puede ver cómo el bebé mueve el cuerpo, los brazos y las piernas.

#### **La ecografía podrá mostrar lo siguiente:**

- La salud de su bebé
- La presencia de uno o más bebés
- La posición del bebé
- El peso probable del bebé
- La cantidad de líquido amniótico que rodea al bebé

## Exámenes especiales (continuación)

### 3.<sup>er</sup> trimestre

#### Estreptococo grupo B

Muchas personas gestantes tienen un determinado tipo de bacteria en la 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. La inmunoglobulina es una sustancia que combate las enfermedades.

#### ¿Cómo se dividen los trimestres?

<b>1.<sup>er</sup> trimestre</b>	Desde el primer día del último período menstrual hasta las 13 semanas y 6 días	<b>Se forma el bebé.</b> Tiene lugar la fertilización y se desarrollan los órganos principales.
<b>2.<sup>do</sup> trimestre</b>	Desde las 14 semanas y 0 días hasta las 27 semanas y 6 días	<b>El bebé crece.</b> Es un momento en el cual el bebé crece y se desarrolla muy rápido.
<b>3.<sup>er</sup> trimestre</b>	Desde las 28 semanas y 0 días hasta las 40 semanas y 6 días	<b>El bebé completa su desarrollo.</b> El peso del feto aumenta y sus órganos maduran lo suficiente para funcionar después del nacimiento.

## Cuidado dental

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. 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](http://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 dental de Cigna Healthcare. Este programa brinda visitas preventivas adicionales durante el embarazo.

## Nutrición

#### Qué comer durante el embarazo

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

- **Ácido fólico.** Debería consumir al menos 400 mcg (microgramos) por día antes del embarazo y 600 mcg por día durante el embarazo. Tomar ácido fólico antes del embarazo y en las primeras semanas puede ayudar a prevenir defectos de nacimiento del cerebro y la columna vertebral. 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.

March of Dimes. "Eating healthy during pregnancy". Última revisión: abril de 2020.  
<https://www.marchofdimes.org/find-support/topics/pregnancy/eating-healthy-during-pregnancy>

## Alimentos seguros

Estos son algunos alimentos que se sugiere evitar.

- **Pez espada, tiburón, caballa (o macarela) y pargo dorado o pargo blanco** (que algunos llaman blanquillo camello), que pueden contener niveles de mercurio posiblemente elevados.
- **Pescado crudo, especialmente mariscos.**
- **Carne de res, carne de ave, fiambres 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, productos para untar de carne, y pescados y mariscos ahumados refrigerados,** a menos que estén bien cocidos. Las versiones enlatadas suelen ser seguras.
- **Leche no pasteurizada** y cualquier alimento elaborado con ella.
- **Jugos no pasteurizados.**
- **Alcohol.**
- **Alimentos que no son comida, como la arcilla, el almidón y los granos de café.** Si tiene ganas de consumir algo que no es comida, informe a su proveedor de inmediato.

March of Dimes. "Foods to avoid or limit during pregnancy". Última revisión: marzo de 2020. <https://www.marchofdimes.org/find-support/topics/pregnancy/foods-to-avoid-or-limit-during-pregnancy>

## Vacunas durante el embarazo

Se recomienda aplicar vacunas durante el embarazo para brindar protección contra enfermedades graves. Las vacunas que suelen aplicarse durante el embarazo incluyen: vacuna antigripal, Tdap (tétanos, difteria y tos ferina), vacuna contra el COVID-19 y vacuna contra el VRS (virus respiratorio sincitial). Estas vacunas pueden ayudarle a mantenerse saludable y a proteger a su bebé después del nacimiento. Pregúntele a su proveedor qué vacunas son adecuadas para usted.

## Vitaminas y suplementos

Hasta en los mejores días, la mayoría de las personas no comen una dieta completa. Las vitaminas prenatales ayudan a garantizar que usted reciba todos los nutrientes que necesita para promover el crecimiento de su bebé. Las vitaminas y los minerales críticos cuando está embarazada incluyen los siguientes: ácido fólico (una vitamina B), hierro, zinc, yodo, vitamina A, vitamina D, DHA y calcio.

Para evitar posibles daños a su bebé, siempre debe informar a su proveedor si está tomando vitaminas o suplementos no recetados por él. Lo mismo se aplica a los medicamentos de venta sin receta (OTC, por sus siglas en inglés), como las pastillas para la alergia, y a los medicamentos con receta.

March of Dimes. "Vitamins and other nutrients during pregnancy". Última revisión: septiembre de 2020. <https://www.marchofdimes.org/find-support/topics/pregnancy/vitamins-and-other-nutrients-during-pregnancy>

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). "Medicine and Pregnancy". 15 de mayo de 2024. <https://www.cdc.gov/medicine-and-pregnancy/about/index.html>

## Aumento de peso en el embarazo

Tener hambre en todo momento es bastante normal durante el embarazo. (Una vez pasadas 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 y mucho helado de chocolate. Sin embargo, es importante recordar que comer para dos no significa que deba comer el doble.

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

Si tiene un peso <b>normal</b> antes del embarazo	<b>Entre 25 y 35 libras</b>
Si tiene <b>sobrepeso</b> antes del embarazo	<b>Entre 15 y 25 libras</b>
Si tiene un <b>peso por debajo de lo normal</b> antes del embarazo	<b>Entre 28 y 40 libras</b>
Si tiene un <b>embarazo múltiple</b> (mellizos, trillizos o más)	Hable con su proveedor sobre su aumento de peso.

WebMD. "Gain Weight Safely During Your Pregnancy". 27 de mayo de 2024. <https://www.webmd.com/baby/healthy-weight-gain>

## Ejercicio

El ejercicio es importante para 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

Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos (ACOG, por sus siglas en inglés). "Exercise During Pregnancy: Frequently Asked Questions". Última actualización: septiembre de 2024. <https://www.acog.org/womens-health/faqs/exercise-during-pregnancy>

## Consumo de tabaco

Aquí no hay ningún pero que valga: No debe consumir tabaco durante el embarazo, lo que incluye los cigarrillos electrónicos (vapeo) y las bolsas de nicotina. Cuando usted fuma, su bebé recibe menos oxígeno. Esto 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.

Si necesita consejos para 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 Healthcare. Llame al número que aparece en la parte de atrás de su tarjeta de ID para averiguarlo.

CDC. "Smoking, Pregnancy, and Babies". Última revisión: octubre de 2023. <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/diseases/pregnancy.html>

## Alcohol

Beber alcohol durante el embarazo puede hacer que su bebé nazca con defectos de nacimiento físicos y conductuales conocidos como síndrome alcohólico fetal (FAS, por sus siglas en inglés). Nadie sabe exactamente cuánto alcohol debe tomar una persona para provocarle un FAS 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.**

CDC. "About Alcohol Use and Pregnancy". 15 de mayo de 2024. <https://www.cdc.gov/alcohol-pregnancy/about/index.html>

## Drogas ilegales

La ley prohíbe la tenencia o el consumo de drogas ilegales o ilícitas. Estas incluyen la cocaína, el éxtasis, la heroína y los medicamentos con receta consumidos en forma abusiva. Estas drogas pueden causar daños a un bebé en el útero y tener efectos duraderos después del parto, como defectos de nacimiento graves.

### Las drogas ilegales pueden causarle 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 cuyas madres 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 (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 para recibir la ayuda necesaria para dejar de hacerlo.

## Estrés

Si se siente estresada, no está sola. Está atravesando muchos cambios. Tiene mucho que recordar y planificar. Estamos aquí para decirle que el estrés que siente es totalmente natural. Sin embargo, si sus sentimientos de tristeza o ansiedad son abrumadores, no los ignore ni espere que desaparezcan solos. Practique ser la excelente mamá que sabemos será cuidándose a usted misma, y llame de inmediato a su proveedor si siente que necesita apoyo.

### ¿Qué le quita el sueño?

#### Causantes comunes del estrés

- Los cambios en su cuerpo y las molestias del embarazo
- Los cambios en sus hormonas que generan cambios en el estado de ánimo
- Preocupación en torno a lo que puede esperar durante el parto y cómo cuidar a su bebé
- Cambios en sus vínculos
- Su carrera y sus finanzas
- Falta de apoyo de sus familiares y amigos
- Cambios de vida como resultado de un embarazo no planificado
- Incertidumbre en torno al embarazo y cómo cambiará su vida cotidiana
- Preocupación por cómo reaccionarán sus otros hijos
- Antecedentes de depresión o ansiedad
- Estrés vinculado con el racismo sistémico que afecta los resultados médicos
- Estrés físico, como náuseas, dolor lumbar, infecciones urinarias, enfermedades crónicas
- Acontecimientos de la vida, como la muerte de un ser querido, aborto espontáneo anterior, cambio de trabajo o mudanza

### ¿Cómo puede reducir el estrés durante el embarazo?

- Tenga presente que las molestias del embarazo son pasajeras.
- Manténgase saludable y haga ejercicio.
- Reduzca las actividades que no sean indispensables. Por ejemplo, pídale a su pareja que le ayude con las tareas domésticas.
- Pruebe actividades que le ayuden a relajarse. Pueden incluir yoga prenatal o meditación.
- Haga un curso de parto para saber qué esperar durante el embarazo y cuando llegue su bebé.

- Si está trabajando, planifique de antemano para estar preparada para su ausencia del trabajo.
- Consulte a un trabajador social si necesita ayuda financiera o tiene otras necesidades relacionadas con el hogar.
- Apóyese en su red de apoyo, que puede incluir a su pareja, su familia o sus amigos. También puede consultar a su proveedor acerca de recursos comunitarios que puedan resultarle útiles.
- Si cree que puede tener depresión o ansiedad, hable con su proveedor de inmediato. Recibir tratamiento en forma temprana es importante para su salud y la salud de su bebé.
- Pida ayuda a personas de su confianza. Acepte la ayuda que le ofrezcan.

## Depresión

Para algunas futuras mamás, el embarazo puede plantear desafíos vinculados con la salud del comportamiento. Algunas personas gestantes tienen depresión y ansiedad por primera vez en la vida durante el embarazo o después del parto. Esta condición afecta a 1 de cada 10 personas gestantes.

Los signos de depresión pueden parecerse a los altibajos normales del embarazo. Es normal sentirse triste de vez en cuando, pero es importante saber a qué prestarle atención.

#### Hable con su obstetra-ginecólogo si tiene alguno de estos signos durante al menos dos semanas:

- Estado de ánimo deprimido la mayor parte del día, casi todos los días
- Pérdida de interés en el trabajo u otras actividades
- Sentimientos de culpa, impotencia o desvalorización
- Dormir más de lo normal o tener problemas para dormir
- Pérdida del apetito, pérdida de peso o comer en exceso y aumentar de peso
- Sentir mucho cansancio o falta de energía
- Dificultad para prestar atención, concentrarse o tomar decisiones
- Estar tan inquieta o lenta que los demás lo noten
- Pensamientos vinculados con la muerte o el suicidio (vea la página siguiente)

## Depresión (continuación)

### Tratamiento

El tratamiento de la depresión puede incluir la psicoterapia (terapia conversacional), medicamentos antidepresivos o una combinación de ambas cosas. El apoyo de su pareja, su familia y sus amigos también puede ser útil. Es posible que sus seres queridos noten si su depresión está empeorando antes que usted.

Muchas personas descubren que el autocuidado también puede ser útil. Esto puede incluir dormir, comer sano y hacer ejercicio liviano. El apoyo social también puede ayudar con la recuperación. **Postpartum Support International** (postpartum.net) ofrece reuniones de grupos de apoyo en línea y referencias a expertos en salud mental. Pueden ayudarle a encontrar atención durante el embarazo y después de él. Consulte la sección de recursos para conocer más maneras de obtener ayuda.

### Los antidepresivos durante el embarazo

Los antidepresivos son medicamentos que sirven para equilibrar las sustancias químicas del cerebro que afectan los estados de ánimo. Hay muchos tipos de antidepresivos. Si un tipo no es efectivo para usted, su proveedor puede recetarle otro. Muchas veces es necesario tomar el medicamento durante al menos tres a cuatro semanas para empezar a sentirse mejor.

Si no se trata, la depresión puede ser perjudicial para usted y su bebé. Los riesgos de no tratar la depresión deben considerarse en relación con los riesgos de los medicamentos.

Los estudios sugieren que algunos medicamentos no aumentan el riesgo de defectos de nacimiento. Usted y su proveedor pueden analizar qué medicamento es mejor para usted y su bebé.

### Recursos importantes: muerte y suicidio

Pensar en morirse o suicidarse es un signo de depresión. Si está en una crisis o siente deseos de hacerse daño o de dañar a otros, **llame de inmediato al 988**. El 988 es la Línea de Prevención de Suicidio y Crisis, que ofrece apoyo y recursos gratuitos. Consulte la sección Recursos para conocer otras opciones, como grupos de apoyo en línea.

## Parto prematuro

Un embarazo típico dura alrededor de 40 semanas. El parto prematuro es aquel que tiene lugar antes de las 37 semanas de embarazo. Tener contracciones prematuras no significa automáticamente que tendrá un parto prematuro. Pero el trabajo de parto prematuro requiere atención médica inmediata.

En algunos casos, el trabajo de parto prematuro se interrumpe solo. Si esto no sucede, es posible que deban administrarse tratamientos para retrasar el parto. En algunos casos, estos tratamientos pueden reducir el riesgo de complicaciones si nace el bebé.

Si está en riesgo de tener un parto prematuro, **hable con su obstetra-ginecólogo** sobre los tratamientos que pueden ayudar a evitarlo. Los tratamientos pueden incluir:

- **Progesterona vaginal:** Puede administrarse si tiene un cuello uterino corto. Esto se diagnostica mediante una ecografía antes de las 24 semanas de embarazo. La progesterona vaginal es un gel o supositorio que se coloca en la vagina todos los días hasta las 37 semanas, a menos que el parto ocurra antes.
- **Cerclaje:** Si tiene un cuello uterino corto y ha tenido un parto prematuro antes, es posible que se le realice un procedimiento denominado cerclaje. El cerclaje consiste en cerrar el cuello uterino con uno o más puntos.
- **Contracciones de parto prematuro:** Estas pueden causar cambios en el cuello uterino. Los cambios incluyen el borramiento (disminución del espesor del cuello uterino) y la dilatación (apertura del cuello uterino). Los signos y síntomas incluyen:
  - Retortijones abdominales leves, acompañados o no de diarrea
  - Un cambio en el tipo de secreción vaginal: acuosa, con presencia de sangre o con mucosidad
  - Un aumento en la cantidad de secreción
  - Presión en la pelvis o la parte inferior del abdomen
  - Dolor lumbar sordo
  - Contracciones regulares o frecuentes o tensión uterina, muchas veces sin dolor
  - Ruptura de membranas (se le rompe la bolsa y sale un chorro o una pequeña cantidad de líquido)

**Si tiene algún signo o síntoma de parto prematuro, no espere. Llame a su proveedor de inmediato o vaya al hospital.**

ACOG. "Preterm Labor and Birth: Frequently Asked Questions". Última actualización: abril de 2023. <https://www.acog.org/womens-health/faqs/preterm-labor-and-birth>

## Preeclampsia

Algunas personas tiene presión arterial alta antes de quedar embarazadas. Otras desarrollan esta condición por primera vez durante el embarazo. Durante el embarazo o poco tiempo después del parto puede presentarse un trastorno de presión arterial alta grave denominado preeclampsia.

La preeclampsia puede afectar todos los órganos del cuerpo y causar problemas para usted y su bebé. La mayoría de las veces se desarrolla después de las 20 semanas de embarazo y con frecuencia en el tercer trimestre. También puede desarrollarse en las semanas siguientes al parto.

### Prevención

Debe averiguar si tiene factores de riesgo de preeclampsia y tomar medidas para abordarlos.

La aspirina de baja dosis puede reducir el riesgo de preeclampsia. Es posible que su proveedor le recomiende tomar aspirina de baja dosis si su riesgo es alto. No empiece a tomar aspirina por su cuenta sin hablar con su proveedor. La preeclampsia puede desarrollarse silenciosamente, sin que usted se dé cuenta.

### Los síntomas pueden incluir:

- Hinchazón de la cara o las manos
- Dolor de cabeza persistente
- Ver manchas o cambios en la visión
- Dolor en la parte superior del abdomen o el hombro
- Náuseas y vómitos (en la segunda mitad del embarazo)
- Aumento de peso repentino
- Dificultad para respirar

**Si tiene alguno de estos síntomas, especialmente en la segunda mitad del embarazo, llame a su obstetra-ginecólogo de inmediato.**

### Signos de advertencia

Una persona con preeclampsia cuya condición esté empeorando desarrollará “un cuadro grave”. Un cuadro grave incluye:

- Baja cantidad de plaquetas en la sangre
- Líquido en los pulmones
- Función renal o hepática anormal
- Dolor de cabeza intenso
- Dolor en la parte superior del abdomen
- Presión arterial sistólica de 160 mm Hg o más, o presión arterial diastólica de 110 mm Hg o más
- Cambios en la visión

### Tratamiento

La hipertensión gestacional o preeclampsia puede tratarse en un hospital o en el hogar si no es un cuadro grave. La controlarán de cerca. Quizás tenga que llevar un registro del movimiento del feto contando la cantidad de patadas diarias. Puede que también tenga que medirse la presión arterial en su hogar. Quizás tenga que visitar a su obstetra-ginecólogo una o dos veces por semana.

Si tiene un cuadro grave de preeclampsia, quizás deba recibir tratamiento en el hospital. Si tiene al menos 34 semanas de embarazo, usted y su proveedor pueden considerar que tenga a su bebé tan pronto como se haya estabilizado su condición.

Si tiene menos de 34 semanas de embarazo y su condición está estable, puede que sea posible esperar para tener a su bebé. Retrasar unos días el parto puede ser útil en algunos casos, ya que da tiempo para administrar medicamentos como los corticoesteroides, que pueden ayudar a que maduren los pulmones. Si su salud empeora, puede ser necesario que dé a luz de inmediato.

Si bien la hipertensión gestacional generalmente desaparece después del parto, puede aumentar su riesgo de presión arterial alta en el futuro. Tenga en cuenta esto para el cuidado de su salud y contrólese la presión arterial todos los años.

ACOG. “Preeclampsia and High Blood Pressure During Pregnancy: FAQ”. Última revisión: abril de 2023. <https://www.acog.org/womens-health/faqs/preeclampsia-and-high-blood-pressure-during-pregnancy>

## Diabetes gestacional

La diabetes gestacional hace que los niveles de azúcar en sangre se eleven durante el embarazo. Afecta a las personas gestantes que nunca recibieron un diagnóstico de diabetes.

Controlar la diabetes gestacional puede ayudar a garantizar que tenga un embarazo saludable y un bebé sano.

Muchas veces, la diabetes gestacional no tiene síntomas. Si tiene síntomas, pueden ser leves, como tener un poco más de sed que lo normal o tener que orinar más seguido. Tendrá que hacerse una prueba para saber con certeza si tiene diabetes gestacional.

Su médico le indicará una prueba de tolerancia a la glucosa. Para la prueba, beberá 50 gramos de glucosa en una bebida dulce, que elevará su nivel de azúcar en sangre. Una hora más tarde, se le realizará una prueba de glucosa en sangre para ver cómo maneja el azúcar su cuerpo. Si los resultados muestran que su azúcar en sangre supera un determinado nivel, deberá hacerse una prueba de seguimiento. Este estudio se conoce como prueba oral de tolerancia a la glucosa de tres horas.

Esta prueba suele hacerse entre la semana 24 y la 28. Si tiene un riesgo alto, es posible que su médico le haga la prueba en un momento anterior del embarazo.

**Si tiene diabetes gestacional, necesitará tratamiento lo antes posible para que tanto usted como su bebé estén saludables durante el embarazo y el parto.**

**Su médico le pedirá que:**

- Controle sus niveles de azúcar en sangre cuatro veces por día o más.
- Se haga análisis de orina para ver si tiene cetonas, sustancias químicas que indican que su diabetes no está controlada.
- Coma alimentos saludables.
- Adopte el hábito de hacer ejercicio. Trate de hacer 30 minutos de actividad de intensidad moderada al menos cinco días por semana. Hable con su proveedor sobre las actividades que son seguras durante el embarazo, como caminar. Si sus niveles no se controlan con la dieta y el ejercicio, quizás le receten medicamentos para ayudar a controlar sus niveles de azúcar.

**Si su diabetes gestacional no se controla, puede provocar complicaciones, como por ejemplo:**

- Un bebé más grande de lo normal, que puede hacer más necesaria una cesárea
- Presión arterial alta o preeclampsia
- Parto prematuro
- Depresión perinatal
- Un bebé con más probabilidades de tener problemas respiratorios, ictericia, bajo nivel de azúcar en sangre después del parto, y diabetes y/u obesidad a una edad más avanzada

La diabetes gestacional aumenta su riesgo de tener diabetes tipo 2 a una edad más avanzada. Pero esto no está garantizado. Usted puede hacer algo para evitarlo.

Es probable que sus niveles de azúcar en sangre vuelvan a ser normales alrededor de seis semanas después de dar a luz. Su médico le hará pruebas de seguimiento.

Key AP. "Gestational Diabetes". WebMD. 29 de marzo de 2024. <https://www.webmd.com/diabetes/gestational-diabetes>

## Trabajo de parto y parto

La espera fue larga, pero finalmente llegó el día. ¿Cómo sabrá entonces si realmente ha comenzado el trabajo de parto? Empiece a medir la duración y frecuencia de sus contracciones. Si son regulares, es hora de tomar el bolso que preparó para el hospital y dirigirse al hospital.

**Llame a su proveedor cuando:**

- Tenga contracciones cada 5 a 10 minutos
- Las contracciones sean fuertes y regulares; durarán entre 30 y 70 segundos, y, por lo general, no podrá hablar o caminar durante ellas
- Sienta dolor en el abdomen o la espalda que no desaparece al moverse o cambiar de posición
- Rompa bolsa, especialmente si el líquido es de color verdoso-marrón oscuro
- Tenga sangrado vaginal
- Le preocupe su salud o la salud del bebé

March of Dimes. "Contractions and Signs of Labor". 2024. <https://www.marchofdimes.org/find-support/topics/birth/contractions-and-signs-labor>

## Control del dolor

Cada persona reacciona de manera diferente al dolor del trabajo de parto y el parto. Aunque lo haya vivido antes, cada trabajo de parto es único. Para algunas, las contracciones pueden parecer retortijones menstruales fuertes. Para otras, el dolor puede ser más intenso y más difícil.

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 siente.

Conozca sus opciones para el control del dolor ahora para estar preparada para el gran día.

### ¿Qué opciones tengo?

Algunas personas quieren vivir el parto sin medicamentos. Otras prefieren que se controle su dolor. Lo mejor es hablar con su médico sobre sus preferencias. Sea consciente de que, a veces, puede ser necesario cambiar el plan por su salud y seguridad, y la salud y seguridad de su bebé.

Se pueden usar enfoques no médicos para el alivio del dolor, tanto solos como sumados a los medicamentos. Estas son algunas maneras de calmar el dolor que puede sentir durante el trabajo del parto.

### Medicamentos

Estos pueden incluir:

- **Medicamentos intravenosos**  
Algunos ejemplos incluyen el fentanilo y la hidroxicina. Se usan para ayudar a calmar la ansiedad y aliviar parcialmente el dolor. No suelen usarse cuando falta poco para el parto porque pueden afectar la respiración de un recién nacido.
- **Alivio del dolor epidural**  
Esta es una fuente constante de analgésicos que se inyecta cerca de la médula espinal. Insensibiliza parcialmente el abdomen y la parte inferior del cuerpo para que pueda pujar para que el bebé salga por el canal de parto.

- **Bloqueo pudendo**  
Es una inyección de analgésico para insensibilizar la vagina y el perineo, la zona ubicada debajo de la vagina. Puede ayudar a aliviar el dolor provocado por la segunda etapa del trabajo de parto (el momento de pujar). Actúa rápidamente y por lo general no afecta al bebé. También puede usarse cuando se realiza una incisión para ensanchar el orificio vaginal para el parto (episiotomía).

**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 aplica antes de una anestesia epidural o una episiotomía.
- **Bloqueo espinal**  
Es la inyección de un analgésico en el líquido cefalorraquídeo. Insensibiliza rápida y totalmente la zona pélvica para los partos asistidos, como aquellos con fórceps o una cesárea. Con un bloqueo espinal, no es posible pujar.
- **Anestesia general**  
Este medicamento inhalado o intravenoso hace que se duerma. Tiene más riesgos, pero hace efecto mucho más rápido que la anestesia epidural o espinal. Se usa únicamente para algunas emergencias que requieren un parto rápido, como cuando no se ha colocado con anticipación un catéter epidural.

ACOG. "Medications for Pain Relief During Labor and Delivery: Frequently Asked Questions". Última actualización: diciembre de 2022. <https://www.acog.org/womens-health/faqs/medications-for-pain-relief-during-labor-and-delivery>

## Cesárea

**Más de uno de cada cinco partos son por cesárea.** Este número sigue aumentando. 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 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

- Infecciones
- 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 prolongada
- 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 (ACOG) 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 de la madre, 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 9 a 10 libras o más

### Qué puede hacer para prepararse para su cesárea:

- Pregúntele a su proveedor qué puede esperar. Aprenda sobre los diferentes tipos de anestesia.
- Pida ayuda en su hogar. Pídale a sus amigos o familiares que estén presentes después del nacimiento de su bebé, para ayudarlo con el bebé, otros hijos y las tareas domésticas.
- Pregunte si su pareja puede estar con usted en el quirófano.
- Si quiere ver el nacimiento de su bebé, informe a su proveedor y a las enfermeras del hospital.
- Dígales al proveedor y a las enfermeras que quiere tener al bebé en brazos inmediatamente después del parto. Esto debería ser posible, a menos que su bebé necesite atención médica. También puede amamantarlo inmediatamente después del nacimiento.

### ¿Cómo es la recuperación después de una cesárea?

Por lo general, lleva más tiempo recuperarse de una cesárea que de un parto vaginal. Es esperable que permanezca entre dos y cuatro días en el hospital. La recuperación total generalmente demora de cuatro a seis semanas.

### Esto es lo que puede hacer para sentirse mejor más rápido:

- Hable con su proveedor sobre qué analgésicos son seguros.
- Si su proveedor lo aprueba, levántese de la cama y camine un poco al cabo de 24 horas de la cirugía. Esto puede ayudarlo a evacuar heces y prevenir los coágulos sanguíneos.
- Llame a su proveedor si tiene fiebre. Avísele si la incisión se hincha, le duele o se pone muy roja. Pueden ser signos de infección.
- Para prevenir las infecciones, no tenga relaciones sexuales ni introduzca nada en su vagina (esto incluye tampones) durante unas semanas después de la cesárea. Pregúntele a su proveedor cuándo puede volver a hacer estas cosas sin correr riesgos.
- Evite las actividades exigentes, como levantar objetos pesados, durante unas semanas. Trate de dormir cuando lo haga su bebé.

## Cómo alimentar a su bebé

Alimentar a su bebé le ayuda a 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.** Su riesgo de tener enfermedades como diabetes, cáncer de seno y cáncer de ovario puede disminuir.
- **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.

### Su bebé está recibiendo suficiente leche si:

- Aumenta de peso. El proveedor de su bebé controla el peso de su bebé en cada visita de bienestar. Usted también puede llevar un registro del peso de su bebé.
- Moja entre dos y tres pañales por día los primeros días después de nacer, y de seis a ocho pañales entre cuatro y cinco días después del parto.

### Algunos signos de que su bebé no está recibiendo suficiente leche materna incluyen:

- El bebé hace tomas de leche muy cortas o muy largas.
- El bebé sigue con hambre después de mamar.
- El bebé no aumenta de peso.
- El bebé no traga.

## Cómo alimentar a su bebé (continuación)

### 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

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

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 los problemas relacionados con la alimentación.

### 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.

ACOG. "Breastfeeding Your Baby: Frequently Asked Questions". Última actualización: julio de 2023. <https://www.acog.org/womens-health/faqs/breastfeeding-your-baby>

### La mayoría de los planes médicos de Cigna Healthcare incluyen la cobertura de un sacaleches sin costo adicional.

- Consulte la **página 5** para ver una lista de los proveedores de sacaleches y su información de contacto.
- También puede conectarse virtualmente con una consultora internacional certificada en lactancia (IBCLC, por sus siglas en inglés) durante el embarazo o después de él sin ningún costo. Para obtener más información, consulte la **página 6**.

### Alimentación con fórmula

Las fórmulas para lactantes pueden aportar una excelente nutrición, pero dedique algo de tiempo a investigar para saber cuál es la mejor fórmula para su bebé. Los recién nacidos comen entre dos y tres onzas de fórmula cada tres a cuatro horas.

### Las señales de alimentación son las maneras en que su bebé le indica que tiene hambre. Las señales de alimentación incluyen:

- Hociquear. Cuando su bebé gira la cabeza hacia todo lo que toca su mejilla o boca.
- Movimientos o sonidos de succión.
- Llevarse la mano a la boca.
- Llorar.

### Los signos de que su bebé está lleno incluyen:

- Empieza a tomar y deja de hacerlo enseguida
- Suelta el biberón
- Come más lento o se queda dormido
- Se distrae fácilmente
- Cierra la boca o aparta la cabeza

### 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 alimentar a su bebé (continuación)

### 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.

HealthyChildren.org. "Formula Feeding". American Academy of Pediatrics. Fecha de acceso por última vez: 3 de diciembre de 2024. <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/formula-feeding>

## 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 los días, semanas y meses siguientes al nacimiento.

### La cicatrización lleva tiempo.

Si tuvo un parto vaginal, es posible que su proveedor le haya realizado una episiotomía. Es un corte en el perineo (la zona ubicada entre la vagina y el ano). Es posible que se la hayan hecho para ayudarle a dar a luz al bebé o para impedir un desgarro de los músculos y la piel. Después del parto, este corte se cosió de inmediato. Si tuvo una cesárea, tendrá un corte en el abdomen inferior. Sea como fuere, probablemente experimentará algo de dolor y sangrado. Preste mucha atención a su cuerpo. **Asegúrese de cuidarse y descansar lo necesario para recuperarse.**

### ▲ 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.
- Su secreción vaginal tiene un olor desagradable o similar al del pescado.
- Siente dolor en el abdomen.

## Inquietudes relacionadas con el posparto

(continuación)

### ▲ 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 tuvo un parto vaginal anteriormente, es posible que observe que el sangrado es menor).
- El sangrado parece aumentar, la sangre sigue siendo de color rojo brillante cuatro días después del parto o elimina coágulos de sangre más grandes que una pelota de golf. También puede tener dolor abdominal inferior.
- La incisión se abre o empieza a sangrar.
- Siente mareos.
- Su secreción vaginal tiene un olor desagradable o similar al del pescado.
- Siente dolor en la panza o la siente llena y dura.
- Siente dolor en los hombros durante varios días después de una cesárea. Esto se conoce como dolor referido. Es provocado por el traumatismo que sufrieron los músculos abdominales durante el parto. Desaparece solo durante la recuperación.

#### Signos frecuentes de complicaciones

- Náuseas y vómitos
- Dolor inusual que no se alivia con la dosis recomendada de analgésicos
- Temperatura superior a 100 °F (37.78 °C)
- Incapacidad de orinar
- Abertura de la incisión quirúrgica o puntos que se salen
- Rayas rojas o secreción similar a pus de la incisión

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

### Otros signos de advertencia después de tener un bebé

#### Por qué es importante el cuidado posparto

Todas las personas que acaban de dar a luz necesitan cuidado posparto. Aunque se sienta bien, vaya a todos sus chequeos. Su médico podrá asegurarse de que se esté recuperando bien del trabajo de parto y parto. Las nuevas mamás tienen riesgo de sufrir complicaciones graves, a veces con riesgo de vida, después de dar a luz. Por eso es importante hacerse chequeos. Demasiadas personas mueren por problemas de salud que podrían haberse evitado al recibir la atención adecuada.

#### Signos y síntomas de infección

- **Fiebre superior a 100.4 °F.** La fiebre indica que su cuerpo está tratando de destruir los virus o bacterias que causaron una infección.
- **Secreción, dolor o enrojecimiento alrededor del sitio de una incisión** que no desaparece o que empeora. Esto incluye el corte de una cesárea, una episiotomía o un desgarro perineal.
- **Dolor o ardor al orinar, o ir al baño más seguido.** También debe prestar atención al dolor en la zona lumbar o el costado. Puede tener una infección urinaria (IU), cistitis o una infección renal (pielonefritis).
- **Rayas rojas o nuevos bultos en los senos que le duelen.** Puede tener una infección en el seno llamada mastitis. Esto puede pasar cuando tiene un conducto tapado. También podría suceder si se salta una toma o la posterga, o sus senos se ingurgitan (están hinchados y llenos de leche).
- **Dolor intenso en el abdomen inferior.** Puede tener endometritis, una inflamación (enrojecimiento o hinchazón) en el revestimiento del útero.
- **Secreción vaginal con feo olor.** Puede tener endometritis o una infección denominada vaginosis bacteriana (VB). La VB ocurre cuando hay demasiada cantidad de determinadas bacterias en la vagina.

#### Signos y síntomas de problemas de salud graves

- **Sangrado más abundante que un período normal o que empeora con el tiempo.** Es posible que tenga una hemorragia posparto (HPP). La HPP es un sangrado abundante posterior al parto. Es una condición grave, aunque poco frecuente, que puede ocurrir hasta 12 semanas después de tener un bebé.
- **Dolor, hinchazón, enrojecimiento, calor o sensibilidad en las piernas, especialmente en las pantorrillas.** Es posible que tenga trombosis venosa profunda (DVT, por sus siglas en inglés). Esto sucede cuando se forma un coágulo sanguíneo en la parte interna del cuerpo, generalmente en la parte inferior de la pierna o en el muslo.
- **Cambios en la visión, dolor de cabeza intenso, dolor en la parte superior derecha del abdomen o en el hombro, dificultad para respirar, aumento de peso repentino, o hinchazón de las piernas, las manos o la cara.** Estos pueden ser signos de preeclampsia posparto. Esta es una condición grave que puede desarrollarse después de dar a luz. Provoca presión arterial alta y es un signo de que algunos órganos no están funcionando normalmente.
- **Dolor en el pecho, tos o dificultad para respirar.** Es posible que tenga una embolia pulmonar (EP). Esto sucede cuando un coágulo sanguíneo viaja desde el lugar donde se formó originalmente hasta un pulmón. La EP es una emergencia que necesita atención inmediata.

## Inquietudes relacionadas con el posparto

(continuación)

### Signos y síntomas de problemas de salud graves

- **Sentir tristeza o impotencia durante más de 10 días después de dar a luz.** Es posible que tenga depresión posparto (PPD, por sus siglas en inglés), una forma de depresión que puede desarrollarse después de tener un bebé. La PPD provoca sentimientos intensos de tristeza, ansiedad o preocupación, además de cansancio, y puede generar pensamientos destructivos. Puede hacerle difícil cuidarse y cuidar a su bebé. Para que la PPD pueda mejorar, se necesita tratamiento, así que hable con su médico de inmediato.
- **Sentir náuseas o vomitar.** Es posible que tenga hipertensión pulmonar primaria o una enfermedad cardiovascular (también denominada enfermedad cardíaca). La enfermedad cardíaca afecta el corazón y los vasos sanguíneos. Si no se trata, puede provocar un ataque al corazón o un derrame cerebral.

**Si piensa que su vida está en peligro, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias.**

March of Dimes. "Warning signs of postpartum health problems". Última revisión: diciembre de 2023. <https://www.marchofdimes.org/find-support/topics/postpartum/warning-signs-postpartum-health-problems>

### El cuidado del recién nacido y qué esperar

Si siente que no puede dejar de preocuparse por su bebé ni un minuto, no le pasa solo a usted. La mayoría de las personas que acaban de tener un bebé tienen 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.

## Cómo promover el desarrollo y la seguridad 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.** Repita los sonidos y agregue 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.** Juegue 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.** Asegúrese de pasarlo 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 promover el desarrollo y la seguridad de su bebé (continuación)

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

Usted querrá hacer todo lo posible por mantener a su bebé protegido. Aquí incluimos algunos consejos que pueden ayudarlo.

- 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.

CDC. "Positive Parenting Tips". 15 de mayo de 2024. <https://www.cdc.gov/child-development/positive-parenting-tips/index.html>

### ▲ Cuándo llamar al pediatra

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

- 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
- Para los niños, problemas con la circuncisión, que 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

#### 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.\*

\* Para registrarse en myCigna, visite [myCigna.com](https://myCigna.com).

## Tristeza posparto, depresión posparto y ansiedad posparto

### Tristeza y depresión posparto

El embarazo y la crianza de los hijos generan muchas emociones. Hay mucho para recordar. ¿Quién no se agobiaría? En esta sección, hablaremos sobre la tristeza posparto y la depresión posparto. Detallaremos las diferencias y dónde pedir ayuda.

### Tristeza posparto

#### ¿Qué es la tristeza posparto?

La mayoría de las personas experimentan tristeza posparto entre dos y tres días después del nacimiento del bebé. Este sentimiento puede durar hasta dos semanas, pero generalmente desaparece solo. Si tiene sentimientos de tristeza que duran más de dos semanas, hable con su proveedor para que pueda brindarle apoyo.

#### ¿Cuáles son los síntomas?

- Estrés leve
- Depresión mínima

#### Estas son algunas cosas que puede hacer para sentirse mejor:

- **Duerma todo lo que pueda.**
- **Pídale ayuda a su pareja, su familia y sus amigos.** Dígalos exactamente qué pueden hacer por usted, como ir a comprar comida o cuidar al bebé mientras usted se ducha o duerme.
- **Dedique tiempo para usted.** Pídale a alguien de confianza que se quede con su bebé para que pueda salir de la casa. Exponerse un poco al sol también puede ayudar.
- **Trate de conectarse con otros padres recientes.** Un grupo de apoyo puede ser útil.
- **No beba alcohol, no consuma drogas ni abuse de los medicamentos con receta.** Todas estas sustancias pueden afectar su estado de ánimo y hacer que se sienta peor.
- **Coma alimentos saludables y haga ejercicio** (consulte primero a su proveedor).

March of Dimes. "Baby blues after pregnancy". Última revisión: mayo de 2021.  
<https://www.marchofdimes.org/find-support/topics/postpartum/baby-blues-after-pregnancy>

### Depresión posparto

#### ¿Qué es la depresión posparto?

La depresión posparto (PPD) provoca fuertes sentimientos de tristeza, ansiedad, preocupación y cansancio que pueden aparecer en cualquier momento después de dar a luz, o incluso meses más tarde. La PPD es una condición médica que necesita tratamiento y apoyo.

Estos síntomas pueden hacerle más difícil cuidarse y cuidar a su bebé. No tiene que enfrentar estos desafíos en soledad. Y si bien algunos padres pueden sentirse juzgados por experimentar estas emociones difíciles, recuerde que su proveedor y su equipo de cuidado de la salud están para apoyarle mientras atraviesa esta situación.

#### ¿Cuáles son los signos y síntomas de la PPD?

Es posible que tenga PPD si tiene cinco o más signos o síntomas que duran más de dos semanas.

- **Cambios en sus sentimientos:**
  - Tener sentimientos de depresión la mayor parte del día
  - Sentir vergüenza, culpa o sensación de fracaso
  - Sentir pánico o miedo gran parte del tiempo
  - Tener cambios de humor muy marcados
- **Cambios en su vida cotidiana:**
  - Tener poco interés en las cosas que normalmente le gusta hacer
  - Sentirse cansado todo el tiempo
  - Comer mucho más o mucho menos de lo normal para usted
  - Subir o bajar de peso
  - Tener dificultades para dormir o dormir demasiado
  - Tener dificultad para concentrarse o tomar decisiones
- **Cambios en su forma de pensar en usted o su bebé:**
  - Tener dificultad para establecer un vínculo con su bebé
  - Pensar en lastimarse o lastimar a su bebé
  - Pensar en suicidarse (matarse)

## Tristeza posparto, depresión posparto y ansiedad posparto (continuación)

### ¿Cuáles son las causas de la PPD?

No sabemos con exactitud cuáles son las causas de la PPD. Las posibles causas incluyen:

- La genética
- Los cambios en los niveles hormonales después del embarazo
- Bajos niveles de hormonas tiroideas

### ¿La PPD se puede prevenir?

La psicoterapia (también conocida como terapia) puede ayudar a prevenir la depresión perinatal (incluida la PPD) para las personas gestantes con un mayor riesgo de depresión. La psicoterapia consiste en hablar sobre sus sentimientos e inquietudes con un consejero o terapeuta. Esta persona le ayuda a entender sus sentimientos, resolver problemas y hacer frente a las situaciones de la vida cotidiana.

### La psicoterapia puede ser útil para las personas que tienen uno o más de estos factores de riesgo:

- Experimentar actualmente signos y síntomas de depresión
- Tener antecedentes de depresión u otra condición de salud mental
- Quedar embarazada siendo adolescente o como madre soltera
- Tener circunstancias de la vida estresantes, como bajos ingresos
- Ser víctima de violencia de la pareja íntima

### Opciones de tratamiento de la depresión posparto

Si piensa que puede tener PPD, visite o consulte a su proveedor de inmediato.

Cuanto antes consulte a su proveedor sobre la PPD, mejor será. Podrá iniciar un tratamiento para poder cuidarse y cuidar a su bebé.

### El tratamiento puede incluir:

- **Psicoterapia**, como la terapia cognitivo-conductual (CBT, por sus siglas en inglés) y la terapia interpersonal.
- **Grupos de apoyo**. Son grupos de personas que se reúnen personalmente o en línea para compartir sus sentimientos y experiencias en relación con determinados temas.
- **Medicamentos**. Asegúrese de hablar con su médico sobre las opciones, y de que sepa si está amamantando o no.

### Otras cosas que puede hacer para sentirse mejor:

- Mantenerse activa y hacer ejercicio.
- Comer comidas/bocadillos equilibrados y saludables.
- Descansar mucho.
- No beber alcohol ni consumir drogas ilegales.
- Pedir ayuda y mantenerse en contacto con su familia/sus amigos.
- Dedicar tiempo para usted. Salir a caminar, visitar a sus amigos o planificar una cita nocturna con su pareja.
- Hacer cosas que le gustaba hacer antes de tener a su bebé. Escuchar música, leer un libro o tomar una clase, por ejemplo.

Es muy importante hablar con su médico si piensa que tiene PPD. La PPD no es su culpa. No la convierte en una mala persona o una mala madre. Dígale a alguien de inmediato.

March of Dimes. "Postpartum depression". 2024. <https://www.marchofdimes.org/find-support/topics/postpartum/postpartum-depression>

### Ansiedad posparto

#### ¿Qué es la ansiedad posparto?

La ansiedad posparto (PPA, por sus siglas en inglés), también conocida como ansiedad posnatal, es ansiedad que puede aparecer en cualquier momento después de dar a luz. Estos sentimientos de estrés y ansiedad pueden surgir sin ningún motivo y generalmente no puede asociarse a ninguna causa o evento. Los padres recientes incluso pueden experimentar ansiedad y depresión posparto al mismo tiempo.

Si piensa que puede estar teniendo PPA, comuníquese con su médico. Puede ser difícil admitir estos sentimientos frente a los demás en este momento feliz, pero sepa que es algo común. Y, lo que es más importante, la PPA puede tratarse.

#### ¿Cuáles son los síntomas de la ansiedad posparto?

Pueden aparecer síntomas físicos y emocionales si está experimentando ansiedad posparto.

## Tristeza posparto, depresión posparto y ansiedad posparto (continuación)

### Los síntomas físicos de la ansiedad posparto incluyen:

- Falta de sueño
- Pérdida del apetito
- Dificultad para quedarse quieta
- Náuseas o dolor estomacal
- Palpitaciones cardíacas o aumento de la frecuencia cardíaca
- Sensación de falta de aire o de no poder respirar
- Músculos tensionados

### Desde el punto de vista emocional, quizás sienta:

- Irritabilidad
- Imposibilidad de relajarse
- Una sensación de temor o desesperanza
- Olvidos, distracciones o sensación de no poder concentrarse
- Miedo o preocupación
- Obsesión en relación con cosas que probablemente no sucederán

### Opciones de tratamiento para la ansiedad posparto

La ansiedad posparto, al igual que la PPD, puede tratarse. Hay varias opciones, por lo que es importante hablar con su médico lo antes posible.

#### Las opciones pueden incluir:

- Técnicas de relajación (para la PPA leve) y dormir más
- Apoyo de la familia y los amigos
- Terapia conversacional o CBT
- Medicamentos. Asegúrese de hablar con su médico sobre las opciones y de que sepa si está amamantando.

Loconti C. "What Is Postpartum Anxiety?" WebMD. 6 de octubre de 2024. <https://www.webmd.com/depression/postpartum-depression/what-is-postpartum-anxiety>

## Pérdida de un embarazo

Comprendemos que la pérdida de un embarazo puede ser una experiencia profundamente emotiva. Uno de cada cuatro embarazos termina en un aborto espontáneo durante las primeras 20 semanas, lo cual puede tener un impacto profundo en las mujeres y sus familias. Estamos para ayudarle en este momento difícil.

Para las clientas que están teniendo dificultades o que quizás no tengan alguien con quien hablar, hemos creado un programa totalmente opcional, integrado por un equipo exclusivo de enfermeras que no solo tienen experiencia, sino que además recibieron capacitación para brindar un apoyo empático a quienes sufrieron la pérdida de un embarazo.

### Equipo de maternidad especialista en duelo

Nuestro equipo de maternidad especialista en duelo está integrado por enfermeras registradas que tienen una certificación en pérdida perinatal otorgada por la Association of Women's Health, Obstetric and Neonatal Nurses (AWHONN). Estas profesionales comprensivas están para ayudar a brindar recursos y apoyo a las clientas y sus familias.

### Administración de casos de maternidad de alto riesgo

El programa de Administración de casos de maternidad de alto riesgo de Cigna Healthcare brinda apoyo holístico para las mujeres embarazadas que tiene un mayor riesgo de tener complicaciones relacionadas con el embarazo y hospitalizaciones prenatales debido a condiciones médicas como la hipertensión o la diabetes.

El programa brinda una integración perfecta con el programa de la Unidad de cuidados intensivos neonatales (NICU, por sus siglas en inglés), que ayuda a lograr resultados superiores para los bebés cuya estadía hospitalaria es prolongada, costosa y difícil.

### Estamos para servirle durante todo su viaje.

Esta guía es su puerta de acceso a los programas clínicos personalizados que ofrecemos para ayudarles a usted y su familia, incluido su bebé, a mantenerse lo más saludables posible durante el embarazo y después del nacimiento. Los programas de maternidad con especialistas en duelo, maternidad de alto riesgo y administración de casos de la NICU se incluyen como parte de los servicios básicos de administración médica que ofrece Cigna Healthcare.



## Biblioteca de audio y recursos telefónicos

### Línea de Información sobre la Salud

**Cuando nos necesite, no deje de llamarnos.**

La Línea de Información sobre la Salud de Cigna Healthcare está disponible en todo momento. Llame a cualquier hora del día o la noche para obtener asesoramiento e información sobre una amplia variedad de temas relacionados con la salud.

**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.

**Escuche grabaciones de audio sobre temas de salud.**

También puede escuchar cientos de grabaciones útiles sobre temas relacionados con la salud de nuestra biblioteca de audio llamando o visitando [myCigna.com](https://myCigna.com). Como nos resultaría imposible abarcar todos los temas en esta guía, hemos enumerado los que creemos que le resultarán más útiles durante su embarazo, y después del nacimiento de su bebé.



Escuchar es fácil. Aquí le explicamos cómo.

# 1

Llame al número gratuito que aparece en la parte de atrás de su tarjeta de ID de Cigna Healthcare.

# 2

Siga las instrucciones para comunicarse con la Línea de Información sobre la Salud.

# 3

Elija el(los) número(s) del(de los) tema(s) que desee escuchar.

**Embarazo y parto**

2436	Efectos del alcohol en un feto
2714	Amniocentesis
2600	Anticoncepción
2720	Cesárea
1535	Muestreo de vellosidades coriónicas
2752	Complicaciones después del parto
2704	Señales de peligro durante el embarazo
2708	Dieta durante el embarazo
2157	Episiotomía
2709	Ejercicio físico durante el embarazo
1504	Diabetes gestacional
2701	Pruebas de embarazo en el hogar
2700	Cómo tener un bebé saludable
2033	Infertilidad
2754	Trabajo de parto, parto y período posparto
2717	Aborto espontáneo
1211	Embarazo múltiple: mellizos o más
2750	Depresión posparto
2426	Precauciones durante el embarazo
2705	Embarazo
2756	Sensibilización al Rh durante el embarazo
2710	Rubéola y embarazo
2719	Estrías
2707	Síntomas y etapas del parto
2706	Síntomas y etapas del embarazo
1548	Ecografía para embarazo normal

**La salud del lactante y el niño pequeño**

1250	Trastorno de déficit de atención e hiperactividad
1251	Enuresis
2753	Alimentación con fórmula
2751	Lactancia materna
1254	Varicela
1240	Abuso y abandono infantil
1278	Sarpullidos infantiles
1256	Circuncisión
1257	Cólicos
6932	RCP en bebés
6675	RCP en niños pequeños
1258	Crup (laringotraqueobronquitis)
1230	Violencia doméstica
1264	Otitis
2165	Tubos de los oídos
1253	Fiebre en niños de 3 años o menos
1267	Eritema infeccioso
1268	Crecimiento y desarrollo del recién nacido
1269	Enfermedad de manos, pies y boca
1837	Alimentación saludable para los niños
1279	Vacunas
1272	Impétigo
2754	Trabajo de parto, parto y período posparto
1274	Sarampión o rubéola
1275	Paperas
1261	Sarpullidos y condiciones cutáneas del recién nacido
1280	Oxiuros
1259	Síndrome de Reye
1283	Roséola
1284	Rubéola
1287	Síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL)
1288	Dentición
1247	Berrinches
1292	Candidiasis bucal
1289	Succión pulgar
1290	Control de esfínteres
1293	Infecciones urinarias en los niños
2757	Destete



# Datos curiosos y listas de control

## Cómo crece el bebé

### 1.<sup>er</sup> trimestre

#### 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 22º 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.

#### 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.

## 2.<sup>do</sup> trimestre

### Mes 4

- Su bebé se mueve, pateo y traga.
- La piel de su bebé es rosada y traslúcida.
- 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.

**¿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.

## 3.<sup>er</sup> trimestre

### Mes 7

- Su bebé puede abrir y cerrar los ojos y chuparse el pulgar.
- Su bebé pateo 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 2½ 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.

March of Dimes. “Pregnancy Week by Week”. Fecha de acceso por última vez: 4 de diciembre de 2024. <https://www.marchofdimes.org/pregnancy-week-week>

## 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.

### Para la mamá: antes/durante el trabajo de parto

- Licencia de conducir/ID, tarjeta de ID de Cigna Healthcare y la documentación que exija su hospital
- Copia de su plan de parto
- 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; un teléfono inteligente; un libro o una revista; fotos de su lugar, persona o mascota favoritos como ayuda para concentrarse y relajarse)

### Para la mamá: después del parto

- Teléfono/computadora portátil y cargadores
- Lista de contactos
- Bocardillos
- 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/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
- Dinero en efectivo (para el estacionamiento, las máquinas expendedoras o un sándwich para mamá)

### 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 Healthcare 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 Healthcare 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 Healthcare y/o sus afiliadas. Cigna Healthcare 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 Healthcare se brindan exclusivamente por o a través de subsidiarias operativas de The Cigna Group, que incluyen a Cigna Health and Life Insurance Company (CHLIC), Evernorth Behavioral Health, Inc., Cigna Health Management, Inc. y HMO subsidiarias o compañías de servicios subsidiarias de Cigna Health Corporation. El nombre de Cigna Healthcare, el logotipo, y otras marcas de Cigna Healthcare son propiedad de Cigna Intellectual Property, Inc. Las imágenes se usan con fines ilustrativos únicamente.

852909eSP 01/25 © 2025 Cigna Healthcare. Parte del contenido se suministra bajo licencia.