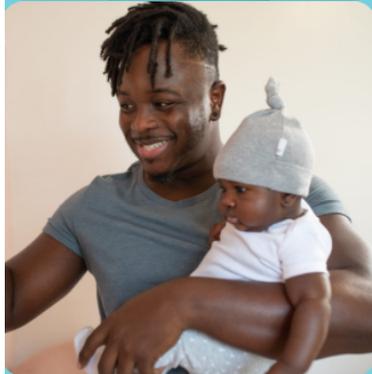


PAQUETE SOBRE EDUCACIÓN DE SALUD PARA EMBARAZOS Y BEBÉS



PROGRAMA DE SALUD MATERNO INFANTIL (MIHP)

WWW.MICHIGAN.GOV/MIHP

TABLA DE CONTENIDOS

Tabla de contenidos	1
Atención prenatal.....	2

Trabajo de parto y parto	3
Alimentación y nutrición	4
Vivienda.....	5
Transporte.....	6
Apoyo social	6
Exposición al humo	7
Fumar y vapear.....	8
Alcohol	8
Medicamentos y sustancias	9
Abuso/violencia.....	10
Asma.....	10
Presión arterial alta	11
Diabetes	12
Estrés, depresión y salud mental	12
Planificación familiar	13
Salud interconcepcional	14
Salud infantil	14
Alimentación y nutrición infantil.....	15
Lactancia	16
Llorar y calmar.....	17
Sueño seguro del bebé.....	18
Vacunas	19
Desarrollo infantil.....	20
Cúidese.....	21
Más información	21

Crédito de la imagen de la portada: imagen de sueño seguro cortesía del Instituto Nacional para la Salud Infantil Quality Safe Sleep Flickr Album; imagen de lactancia cortesía de USDA WIC Breastfeeding Image Gallery
<https://www.flickr.com/photos/nichd/albums/72157709600411907><https://wicworks.fns.usda.gov/resources/wic-image-gallery-wic-breastfeeding-support>

ATENCIÓN PRENATAL

¿Qué es la atención prenatal?

- La atención prenatal es la atención sanitaria que usted recibe durante el embarazo.

En las visitas prenatales, su profesional de la salud:

- Comprueba que está sana.
- Averigua cómo se está desarrollando su bebé.
- Le informa de lo que puede esperar durante el embarazo y el parto.

- Le explica cómo cuidar bien de usted misma y de su bebé.
- Habla sobre las opciones de alimentación y los beneficios de la lactancia materna. Planificar cómo va a alimentar a su bebé es importante y le permite obtener apoyo con antelación.

¿Por qué debo recibir atención prenatal?

- Para ayudarlo a tener un embarazo sano y un bebé a término (nacido entre las 39 semanas 0 días y las 40 semanas 6 días).
- Para obtener respuestas a sus preguntas. ¡No tenga miedo de preguntar! Es importante asegurarse de que se atienden sus preocupaciones.
- Si surge un problema, puede abordarse de inmediato.

Asegúrese de:

- Acudir a todas las citas prenatales, aunque se sienta bien.
- Siga las recomendaciones de su profesional de la salud.

¿Con qué frecuencia se realizan las visitas prenatales?

- Semanas 4 - 28: Todos los meses
- Semanas 29 - 35: Cada dos semanas
- Semana 36 - parto: Cada semana



Obtenga más información: [March of Dimes - Controles prenatales](#)

¿Cuáles son los signos de que algo puede ir mal?

- Mareos o desmayos
- Visión doble o borrosa; O ver manchas
- Fiebre y/o escalofríos
- Micción frecuente y/o con ardor
- Dolor de cabeza persistente o intenso
- Vómitos intensos o constantes
- Dolor abdominal constante que no se alivia con la defecación.
- Chorro repentino o goteo constante de agua de la vagina.
- Hinchazón repentina de cara, manos o pies.
- Aumento repentino de peso
- Hemorragia vaginal

¿Qué debo hacer si tengo alguno de estos síntomas?

- Llame a su profesional de la salud.
- Si es necesario, llame al 911.

¿Dónde puedo obtener más apoyo durante el periodo prenatal?

- Clases de lactancia
- Clases de preparación al parto
- Apoyo de una doula
- Grupos de padres o comunitarios
- Grupos de apoyo al embarazo

TRABAJO DE PARTO Y PARTO

El parto de cada persona es diferente, y puede ser distinto cada vez que tenga un bebé. Informarse sobre el parto y el nacimiento y hablar con el profesional de la salud puede ayudarlo a sentir que cuenta con apoyo.

¿Cómo sabré cuándo voy a tener a mi bebé?

- La mayoría de los bebés nacen cerca de su fecha prevista de parto. Lo mejor es permanecer embarazada al menos 39 semanas para dar al bebé el tiempo necesario para crecer y desarrollarse. Este tiempo ayuda al cerebro, los pulmones, los ojos y los oídos del bebé, así como a su capacidad para succionar y tragar.
- Aprender los signos del parto ayuda a tener pistas sobre la llegada del bebé.

Señales de que empieza el parto:

- Los músculos del vientre se tensan y luego se relajan. Esto se denomina contracción.



- Un chorro de líquido claro por la vagina o "romper aguas"
- Dolor abdominal y lumbar
- Las contracciones son cada vez más seguidas y fuertes. Puede ser útil contar el tiempo entre contracciones desde el inicio de una hasta el inicio de la siguiente.

¿Quién debe acompañarme durante el parto?

- Es una decisión importante para usted y su familia.
- Asegúrese de que las personas que le acompañan le hacen sentir segura y escuchada durante el parto.
- Pregunte a su profesional de la salud cuántas personas pueden estar en la habitación con usted.

¿Qué es el trabajo de parto?

El trabajo de parto es el proceso que permite que nazca su bebé. El trabajo de parto consta de tres fases:

1. Primera fase: Las contracciones se hacen más intensas y más seguidas. Su cuerpo está cambiando para prepararse para el parto.
2. Segunda fase: Se produce la "fase de empuje" para que nazca el bebé.
3. Tercera fase: Se expulsa la placenta.

¿Le dolerá?

El trabajo de parto es diferente para cada persona y su cuerpo puede sentir cosas que nunca antes había sentido. Algunas formas de afrontar el parto pueden ser

- Que la acompañe alguien en quien usted confíe.
- Respiración lenta y constante.
- Mover el cuerpo: Caminar o cambiar posiciones.
- Medicación: Su proveedor puede discutir las opciones.

 **Obtenga más información:** [ACOG - Trabajo de parto y parto](#)

¿Qué más debo saber?

- Haga preguntas y hable abiertamente con su profesional de la salud. Esto le ayudará a sentirse segura durante todo el proceso del parto.

¿Qué debo llevar?

Es importante tener la tarjeta sanitaria. También puede llevar artículos para su comodidad. Algunos de los artículos que se pueden llevar son

- Ropa para cambiarse y artículos de aseo para usted y los que la acompañan (cepillo de dientes, pasta dentífrica, etc.)
- Silla de coche infantil
- Ropa de bebé

¿Qué pasará cuando llegue al hospital/centro de maternidad?

- Un profesional de la salud hablará con usted sobre cómo se siente y la frecuencia de sus contracciones.
- Un profesional de la salud puede comprobar cómo está cambiando su cuerpo y cómo está el bebé, lo que puede implicar un examen físico.

¿Qué es una cesárea?

La cesárea es una intervención quirúrgica en la que el bebé nace a través de un corte practicado en el abdomen y el útero. Para algunas personas con problemas de salud, ésta puede ser la opción más segura.

- Una cesárea puede ser planificada ("programada"), lo que significa que usted y su profesional de la salud deciden cuándo se realizará. Pregunte sobre la posibilidad de esperar hasta al menos 39 semanas de embarazo para una cesárea programada.
- Puede ser necesaria una cesárea en caso de urgencia si existe peligro para usted o su bebé durante el parto.

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

¿Realmente importa lo que coma durante el embarazo?

¡Sí! Su bebé necesita alimentarse para formar un cerebro sano y unos huesos y músculos fuertes.

- Coma más alimentos sanos: frutas, verduras, cereales, productos lácteos pasteurizados, carnes magras y legumbres.
- Coma menos productos hipercalóricos y nutricionalmente vacíos, como galletas, patatas fritas, caramelos, etc. Estos alimentos tienen un alto contenido en grasa, sal y calorías, y un bajo contenido en los nutrientes necesarios para el crecimiento del bebé.
- Pregunte a su médico qué alimentos debe evitar por completo.
- "Comer por dos" no significa excederse sistemáticamente. Significa elegir alimentos nutritivos para usted y para su bebé.

¿Cómo voy a comer sano si cuesta tanto?

- Una forma de conseguir alimentos sanos es apuntarse al Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños, también conocido como WIC. Los beneficios de WIC pueden utilizarse en tiendas de comestibles y farmacias para que pueda acceder a alimentos saludables.

¿Qué es el WIC?

- WIC es un programa de nutrición para mujeres, bebés y niños.
- El programa WIC ayuda a las mujeres embarazadas, lactantes y puérperas, a los lactantes y a los niños de hasta 5 años.
- El paquete de alimentos WIC tiene un valor de entre 30 y 112 dólares o más al mes por persona.

WIC también puede ayudarle a obtener más información:

- Ingesta de alimentos nutritivos durante el embarazo.
- La importancia de las vitaminas prenatales.
- Lactancia materna.
- Qué hacer si usted o su bebé tienen riesgos nutricionales especiales (alergia alimentaria, anemia, obesidad, diabetes gestacional, algún trastorno alimentario, etc.).
- Grupos de apoyo, como los de apoyo a la lactancia y grupos de la comunidad o de crianza.

➡ **Para encontrar su agencia local de WIC,** visite [MDHHS WIC](http://www.Michigan.gov/WIC) (www.Michigan.gov/WIC) o llame al 2-1-1.

¿Qué hago si me quedo sin comida antes de poder comprar más?

- Tenga un plan de emergencia por si se queda sin comida. Su bebé necesita alimentos nutritivos todos los días.
- Infórmese sobre los bancos de alimentos y otros programas alimentarios de emergencia en su zona.

➡ **Obtenga más información:** [Ready, Set, Baby Online](http://www.ReadySetBabyOnline.com) (www.ReadySetBabyOnline.com)

VIVIENDA

¿Y si mi bebé y yo no tenemos dónde vivir?

- Hay organismos que pueden ayudarle a encontrar vivienda.
 - Pueden ayudarle a encontrar un lugar temporal donde vivir si no tiene donde ir.
 - También pueden ayudarle a encontrar un lugar permanente donde vivir.
 - Visite [MI Bridges](http://www.Michigan.gov/MiBridges) (www.Michigan.gov/MiBridges)

¿Y si mi casa o piso está en un barrio inseguro?

- Si vive en un barrio inseguro, debe tener en mente un plan de seguridad. Esto significa saber exactamente qué haría si la amenazarán: a quién llamaría y adónde iría.
- Cierre siempre con llave las puertas de entrada, las del coche, las ventanas, etc.
- Tal vez pueda conseguir que la policía local venga a hacer una inspección de seguridad.

¿Cómo puedo proteger a mi bebé de los peligros ambientales en casa?

- Averigüe cómo prevenir la intoxicación por plomo. El plomo puede estar en la pintura vieja, el polvo doméstico, la tierra y algunas cerámicas. Más información sobre el plomo en [MDHHS MI Lead Safe](http://www.Michigan.gov/MiLeadSafe) (www.Michigan.gov/MiLeadSafe)
- Averigüe cómo prevenir los problemas causados por los productos químicos tóxicos del hogar. Estas sustancias químicas se encuentran en productos de limpieza, pesticidas, pinturas y productos de automoción.

TRANSPORTE

¿Qué importancia tiene el transporte ahora que estoy embarazada?

- Es muy importante disponer de un medio de transporte en el que pueda confiar durante el embarazo.

¿Y si no tengo un medio de transporte en el que pueda confiar?

- Su Plan de Salud de Medicaid puede facilitarle servicios relacionados con el embarazo.
- El Departamento de Servicios Humanos también puede organizar el transporte.
- Algunos grupos de voluntarios pueden proporcionar transporte.

¿Y si tengo un viaje organizado, pero se cancela en el último momento?

- Necesita tener un plan de respaldo.

Guarde los números de teléfono de:

- Transporte del Plan de Salud de Medicaid.
- Familiares, amigos y vecinos con coche.
- Alguien en su lugar de culto.
- Compañías de taxis.
- Transporte público.
- También debe tener un plan en caso de que necesite transporte de emergencia.

➡ **Infórmese sobre las opciones de transporte:** [MI Bridges](http://www.Michigan.gov/MIbridges) (www.Michigan.gov/MIbridges)

APOYO SOCIAL

¿Qué es el apoyo social?

- El apoyo social significa tener personas a las que acudir cuando se las necesita.

Personas solidarias:

- Escúchese.
- Trátese con amabilidad y respeto.
- Ayúdese a usted misma a resolver problemas.



¿Por qué es importante el apoyo social durante el embarazo?

- Todos necesitamos apoyo social, especialmente cuando atravesamos grandes cambios vitales.
- El embarazo es un cambio de vida muy grande y a veces puede resultar estresante.

¿De qué recursos se dispone para conocer gente?

- Clases de preparación al parto
- Grupos de apoyo al embarazo
- Clases de lactancia

- Grupos de padres o comunitarios

EXPOSICIÓN AL HUMO

¿Qué es el tabaquismo pasivo?

- El humo de segunda mano es el humo que se respira cuando otra persona está fumando.
- Es perjudicial para bebés, niños y adultos.
- No existe un nivel seguro de exposición.

¿Cómo afecta el tabaquismo pasivo al embarazo?

- El humo de segunda mano durante el embarazo puede hacer que el bebé nazca demasiado pronto y demasiado pequeño. Esto puede provocar problemas de salud de por vida y retrasos en el aprendizaje.

El humo de segunda mano también es peligroso después del nacimiento del bebé. Bebés expuestos al humo de segunda mano:

- Mayor riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL) y de muerte infantil relacionada con el sueño.
- Puede tener daños pulmonares permanentes.
- Tienen mayor riesgo de padecer asma, infecciones de oído, bronquitis y neumonía.
- Puede tener más tos y resfriados.

¿Qué se supone que debo hacer cuando casi todo el mundo que conozco fuma?

- Evite el humo de segunda mano en su hogar:
 - Pida a los familiares y visitantes que, por favor, fumen al aire libre y agradézcales que lo hagan.
 - Si alguien se lo pone difícil, dígame: "Lo siento, pero no voy a correr ningún riesgo con la salud de mi bebé".
- Aléjese de los lugares donde se fuma.

¿Qué es el humo de tercera mano?

- El humo de tercera mano son los restos químicos del humo que quedan en las superficies de las personas que fuman cerca.
- Los residuos se adhieren a los muebles, la ropa, la ropa de cama, las alfombras, los juguetes y otras superficies mucho después de dejar de fumar.
- El humo de tercera mano contiene sustancias químicas tóxicas que son perjudiciales.

¿Cómo afecta el humo de tercera mano a mi bebé?

- Los bebés pueden estar expuestos al humo de tercera mano si mastican objetos afectados, gatean sobre una alfombra afectada, son sostenidos por personas que llevan ropa afectada y de muchas otras formas.
- Los niños pequeños tienen el mayor riesgo de exposición al humo de tercera mano porque se llevan muchas cosas a la boca.
- Las sustancias químicas del humo de tercera mano pueden aumentar el riesgo de cáncer, provocar dolores de cabeza y de oído, disminuir la capacidad para combatir infecciones, empeorar enfermedades respiratorias, etc.

¿Cómo puedo protegerme y proteger a mi bebé del humo de tercera mano?

- La única forma de protegerse a sí misma y a su bebé es crear un entorno sin humo.
- Si no puede evitar la exposición, algunas formas de reducir los residuos del humo de tercera mano son:
 - No permitir fumar en la casa.
 - Hacer que el fumador se cambie de ropa y se duche o lave las manos.
 - Limpiar con frecuencia las superficies y pasar la aspiradora o la fregona.
 - Lavar con frecuencia la ropa de cama y las cortinas.

¿Y los cigarrillos electrónicos?

- El aerosol de los cigarrillos electrónicos o vaporizador contiene sustancias químicas cancerígenas. Cuando alguien vapea o utiliza

un cigarrillo electrónico, exhala el aerosol y puede exponerle a usted y a su bebé a aerosoles de segunda y tercera mano.



Obtenga más información: [MDHHS Tabaco](http://www.Michigan.gov/Tobacco) (www.Michigan.gov/Tobacco)

FUMAR Y VAPEAR

¿Cómo perjudica fumar durante el embarazo a mi bebé?

- El cerebro del bebé recibe menos oxígeno, lo que puede perjudicar su crecimiento.
- Puede afectar a la respiración del bebé después del parto.
- Aumenta el riesgo de que el bebé nazca antes de tiempo.
- Aumenta el riesgo de SMSL y de muerte infantil relacionada con el sueño. En Michigan, los bebés nacidos de una persona que fumó durante el embarazo tenían 4,4 veces más probabilidades de morir mientras dormían que los bebés nacidos de una persona que no ^{fumó}¹.
- Aumenta el riesgo de que su bebé tenga problemas de aprendizaje o de comportamiento, incluida la hiperactividad.

1: *Muertes infantiles relacionadas con el sueño en Michigan (2010-2018)* (www.KeepingKidsAlive.org)

Intenté dejarlo antes y no pude hacerlo. ¿Por qué debería pensar que ahora será diferente?

- Ahora tiene la motivación más importante: la salud de su bebé está en juego.
- Hay diferentes formas de dejar de fumar, y probablemente no las haya probado todas.
- Fumar no es la única forma de afrontar el estrés: puede aprender otras maneras.
- Ahorrará mucho dinero que podrás gastar en su bebé.
- Siempre merece la pena intentar dejarlo: nunca se sabe cuál será el momento en que lo consigas.

¿Cómo puedo dejar de fumar cuando la mayoría de mis familiares y amigos son fumadores?

- Es difícil, por supuesto, pero hay algunas cosas que puedes hacer:
 - Informe a su pareja, familia y amigos de que deja de fumar por su bebé.
 - Pídale su apoyo y pídale que dejen de fumar contigo si ambos fuman.
 - Agradézcales por no fumar cerca de usted y de su bebé.

¿Y el vapeo o uso de cigarrillos electrónicos?

- Los cigarrillos electrónicos y los vaporizadores contienen toxinas que no son seguras durante el embarazo. Contienen nicotina, que puede dañar el cerebro y los pulmones del bebé. Incluso los vaporizadores sin nicotina pueden dañar al bebé. El aerosol contiene sustancias químicas como plomo y otros metales pesados, que pueden dañar a un bebé en crecimiento.



Obtenga más información: [MDHHS Tabaco](http://www.Michigan.gov/Tobacco) (www.Michigan.gov/Tobacco)

O llame al Quitlink 800-QUIT-NOW (800-784-8669)

ALCOHOL

¿Qué le ocurre a mi bebé si bebo alcohol durante el embarazo?

- El alcohol puede dañar el cerebro, el corazón, los riñones y otros órganos del bebé.
- Su bebé podría nacer con trastornos del espectro alcohólico fetal (TEAF).
- Algunos bebés con FASD presentan discapacidad intelectual.
- Su bebé podría tener bajo peso al nacer, por lo que es posible que no tenga un comienzo tan bueno como otros bebés.

- El consumo de alcohol puede aumentar el riesgo de muerte infantil relacionada con el sueño.

¿Y si sólo me tomo una cerveza o una copa de vino y no me emborracho?

- No existe un nivel seguro de alcohol que se pueda beber durante el embarazo.
- Todos los tipos de alcohol son igual de nocivos (cerveza, vino, licor, etc.).
- La mejor opción es no beber nada durante el embarazo.

¿Qué ocurre si no puedo dejar de beber durante el embarazo?

- Puede ser muy difícil dejar de beber, pero existen muchos programas de ayuda.
- Aunque haya intentado dejar de beber antes, inténtelo de nuevo. No se rinda.
- Michigan cuenta con programas especiales para embarazadas y puérperas que quieren dejar de beber.
- Dejar de beber es una de las mejores cosas que puede hacer por su bebé y por usted misma.



Obtenga más información y ayuda: [MDHHS FASD Info](http://www.Michigan.gov/FASD) (www.Michigan.gov/FASD) y [SAMHSA Treatment Locator](https://findtreatment.samhsa.gov) (https://findtreatment.samhsa.gov)

MEDICAMENTOS Y SUSTANCIAS

¿Qué pasa si consumo drogas o sustancias durante el embarazo?

El consumo de drogas durante el embarazo puede provocar:

- Parto prematuro.
- Aborto espontáneo.
- Bajo peso al nacer, que expone al bebé a enfermedades y retrasos en su desarrollo.
- La placenta puede separarse del útero, lo que puede poner en peligro la vida.

Algunos medicamentos legales con receta:

- Pueden causar defectos de nacimiento.
- Pueden causar efectos a largo plazo, como problemas de comportamiento.
- Pero algunos pueden ser necesarios para su salud o la de su bebé.

Tome siempre los medicamentos recetados según las indicaciones de su médico. Pregunte antes de empezar, dejar o cambiar la dosis de una receta.

Medicamentos sin receta:

- Incluso los medicamentos más conocidos de la farmacia pueden ser perjudiciales durante el embarazo.
- Consulte siempre a su médico antes de utilizar medicamentos sin receta durante el embarazo.

Suplementos dietéticos:

- Los complementos dietéticos incluyen vitaminas, minerales, hierbas y aminoácidos.
- Es posible que su médico le indique que tome determinadas vitaminas y minerales durante el embarazo.
- Consulte a su médico antes de tomar suplementos. No se ha demostrado que la mayoría de los suplementos sean seguros durante el embarazo.

¿Es segura la marihuana durante el embarazo o la lactancia?

- No hay ninguna cantidad de marihuana que haya demostrado ser segura durante el embarazo o la ^{lactancia}².
- El consumo de marihuana durante el embarazo puede estar relacionado con partos prematuros, bajo peso al nacer y problemas de aprendizaje y ^{comportamiento}².
- El consumo de marihuana puede aumentar el riesgo de muerte infantil relacionada con el sueño.
- La marihuana puede transmitirse al bebé a través de la leche materna, por lo que no debe consumirse durante la lactancia.



2: [Marihuana y Embarazo: SAMHSA.gov](https://www.samhsa.gov/marijuana-pregnancy)

 **Obtenga más información y ayuda:** [MDHHS Get Help Now](#) y [SAMHSA Treatment Locator](#)

ABUSO/VIOLENCIA

¿Qué es la violencia doméstica?

Se trata de maltrato físico, emocional o sexual por parte de su pareja actual (o pasada).

Violencia doméstica:

- Ocurre a personas de todas las edades, razas, niveles de ingresos y creencias.
- Se trata de conseguir el control sobre otra persona
- Puede provocar lesiones graves y discapacidades de por vida
- Ocurre a personas que están o han estado saliendo, viviendo juntas o casadas.
- Ocurre una y otra vez, aunque el agresor prometa que no lo hará

¿Cómo afecta a mi bebé sufrir malos tratos durante el embarazo?

- Su bebé podría correr el riesgo de sufrir daños cerebrales, lesiones como fracturas óseas y un crecimiento lento.
- Su bebé también oíría, reaccionaría y sentiría la violencia que usted experimenta.

¿Cómo sé si realmente estoy en una relación abusiva? ¿Su pareja:

- le avergüenza?
- le insulta o menosprecia?
- la empuja, abofetea, da patadas o pega?
- dice "lo siento", pero luego vuelve a hacerlo?
- la mira o actúa de un modo que la asusta?
- ¿Decir que es culpa suya, o culparse a usted misma o a los demás de todo?
- controla lo que hace, a quién ve o con quién habla, o adónde va?
- le impide hablar con amigos o familiares?
- toma su dinero o se niega a darle dinero?
- le dice que es una mala madre?
- amenaza con quitarle a sus hijos o hacerles daño?
- destruye su propiedad o amenaza con matar a sus mascotas?
- amenazar con suicidarse?
- amenazar con matarla?

Si responde "sí" a una o más de estas preguntas, es probable que esté en una relación abusiva.

 **Obtenga más información y ayuda:** [MDHHS Domestic Violence Information](#) (www.Michigan.gov/DomesticViolence) o [The Hotline](#) (www.TheHotline.org)

- **Línea directa nacional contra la violencia doméstica:** 1-800-799-7233 (o TTY 1-800-787-3224)

ASMA

¿Cómo puede afectar el asma a mi embarazo?

- Durante el embarazo, el asma puede reducir el oxígeno que su bebé recibe de usted.
- Cuanto mayor sea el control sobre su asma, menor será el riesgo para usted y su bebé.

¿Qué ocurre si mi asma no está controlada?

Si su asma no está controlada, los riesgos incluyen:

- Hipertensión arterial y preeclampsia.
- Parto prematuro (antes de la semana 37).
- Bajo peso al nacer.
- Mayor riesgo de cesárea.

¿Cómo puedo asegurarme de que mi asma está controlada?

- Disponer de un plan de acción contra el asma para prevenir y controlar las crisis asmáticas.
 - Hable con su profesional de la salud sobre su plan de acción.
 - Puede incluir:
 - Medicamentos para controlar el asma.
 - Medicamentos para controlar sus alergias.
 - Identificación de los factores que desencadenan los ataques
- de asma y las formas de reducir la exposición a estos.
- Monitorización de los movimientos fetales para que note si hay menos actividad durante los ataques de asma.
 - Un plan de emergencia
- Acuda a todas las citas y siga las recomendaciones de su profesional de la salud.

➡ **Obtenga más información:** [MDHHS Asma](http://www.Michigan.gov/asthma) (www.Michigan.gov/asthma)

PRESIÓN ARTERIAL ALTA

¿Qué es la hipertensión arterial?

La presión arterial alta o "hipertensión" significa que la presión de los vasos sanguíneos es más alta de lo que debería ser. Puede haber tenido hipertensión antes del embarazo o desarrollarla durante el mismo. Si se diagnostica antes del embarazo o durante la primera mitad, se denomina hipertensión crónica y no desaparece tras el parto. Si desarrolla hipertensión en la segunda mitad del embarazo (después de las 20 semanas), suele desaparecer tras el parto. Sin embargo, no es menos grave. La hipertensión puede causar problemas graves, pero pueden prevenirse con una atención prenatal adecuada.



¿Cómo puedo saber si tengo la presión alta?

- La única forma de saber si tiene la presión alta es que se la revise en la consulta de su médico.
- Mientras esté embarazada, hágase revisiones periódicas de la presión arterial.

¿Puede la hipertensión afectarme a mí o a mi bebé?

Sí - Algunos riesgos lo son:

- Podría sufrir un infarto o un derrame cerebral.
- Su bebé podría nacer antes de tiempo.
- Su bebé podría tener bajo peso al nacer.
- Puede que tenga que someterse a una cesárea.
- Su placenta podría separarse del útero, lo que puede poner en peligro su vida.
- Podría desarrollar preeclampsia.

¿Qué es la preeclampsia?

La preeclampsia es una afección grave relacionada con la hipertensión arterial. Ocurre cuando la presión arterial es alta y se presentan otros signos de que los órganos no funcionan con normalidad. Puede ocurrirle a cualquier embarazada, normalmente en la segunda mitad del embarazo. También puede producirse después del parto. Si no se controla, puede sufrir convulsiones, lo que se denomina eclampsia. Las convulsiones pueden causar daños graves, incluido el coma y la muerte.

¿Cuáles son los signos de alerta de la preeclampsia?

- Dolor de cabeza que no desaparece
- Náuseas en la segunda mitad del embarazo
- Cambios de visión
- Aumento rápido de peso
- Hinchazón de las manos o la cara
- Dolor en la parte superior del vientre o en el hombro
- Dificultad para respirar

¿Qué puedo hacer para controlar mi presión arterial y prevenir la preeclampsia?

- Asista a todas sus citas prenatales.
- Hable con su médico sobre cómo controlar su presión arterial.
- Siga una dieta sana y haga ejercicio con regularidad.

- Evite ganar demasiado peso durante el embarazo.

Póngase en contacto con su médico inmediatamente si tiene algún signo de preeclampsia o si su presión arterial es demasiado alta.

DIABETES

La diabetes se produce cuando el organismo no produce suficiente insulina o no puede utilizarla bien. Esto hace que el azúcar (glucosa) en sangre suba demasiado. Puede haber tenido diabetes antes del embarazo o desarrollarla durante el mismo. Si se detecta durante el embarazo, se denomina diabetes gestacional. Independientemente del momento en que se diagnostique, es importante que la glucemia se sitúe en un nivel seguro.

Los riesgos para su salud incluyen:

- Hipertensión (presión arterial alta)
- Tener un bebé grande y necesitar una cesárea en el parto
- Mayor riesgo de desarrollar diabetes de tipo 2

Los riesgos para la salud de su bebé incluyen:

- Nacer muy grande y con grasa de más. Esto puede dificultar el parto y hacerlo más peligroso para el bebé. También aumenta las probabilidades de que el bebé tenga problemas de peso más adelante.
- Niveles bajos de glucosa justo después del parto.
- Problemas respiratorios.
- Mayor probabilidad de padecer diabetes de tipo 2 en etapas posteriores de la vida.

➡ **Obtenga más información:** [MDHHS Diabetes](http://www.Michigan.gov/Diabetes) (www.Michigan.gov/Diabetes). Si usted o un ser querido padece diabetes, existen programas y educadores en diabetes formados para ayudarle.

ESTRÉS, DEPRESIÓN Y SALUD MENTAL

¿Qué es el Trastorno Perinatal del Estado de Ánimo y Ansiedad (TOC posparto) o "posparto"?

- Es la depresión o ansiedad que se produce durante el embarazo o el posparto (en el plazo de un año tras el nacimiento).
- Es muy frecuente.
- Puede ser leve, moderada o grave.

¿Cómo sé si puedo estar deprimida o ansiosa?

- Las personas con depresión y ansiedad perinatal suelen sentir que "algo no va bien".

¿Respondería "sí" a alguna de las siguientes afirmaciones?

- Me siento muy triste y desesperada la mayoría de los días.
- Ya no disfruto de la vida como antes.
- Me culpo por todo.
- Me preocupo por todo.
- Tengo miedo y no sé por qué.
- Me siento abrumada y me cuesta sobrellevar la situación.
- Lloro mucho.
- No puedo dormir bien porque soy infeliz.

- Quiero dormir todo el tiempo.
- Estoy confusa y distraída.
- Me enfado con mucha facilidad.
- No creo que sea una buena madre.
- Pienso en hacerme daño a mí misma o a los demás.
- Oigo voces o veo cosas que no existen.

Si ha respondido "sí" a alguna de estas afirmaciones, es posible que sufra ansiedad o depresión. No es la única: A muchas embarazadas y padres primerizos les ocurre lo mismo. Si los sentimientos de ansiedad o depresión duran varias semanas o afectan a su vida cotidiana, es hora de pedir ayuda.

¿Cómo puede afectar a mi bebé el trastorno perinatal del estado de ánimo y de ansiedad?

Puede ser más difícil crear un vínculo emocional fuerte. El apego es importante para el desarrollo del bebé. Su bebé también podría:

- Nacer demasiado pequeño o demasiado pronto.
- Estar inquieto y/o nervioso.
- Tener problemas de alimentación o de sueño.
- Acabar teniendo problemas de aprendizaje o de comportamiento.

¿Dónde puedo obtener más apoyo para mi bienestar mental?

- Su profesional de la salud.
- Grupos locales, como grupos comunitarios y clases de crianza, para conectar con otras personas.

➔ **Obtenga más información y ayuda:** [Apoyo Postparto Internacional](http://www.psichapters.com/mi) (www.psichapters.com/mi)

PLANIFICACIÓN FAMILIAR

¿Qué es la planificación familiar?

- La planificación familiar significa utilizar métodos anticonceptivos para espaciar los embarazos y planificar el tamaño de la familia.
- Lo mejor es esperar al menos 18 meses después del parto antes de volver a quedarse embarazada.
- Existen muchos métodos anticonceptivos diferentes (píldora, DIU, parche, inyección, preservativo, etc.).
- Si quieres utilizar métodos anticonceptivos, puede elegir el que más le convenga.

¿Por qué debo espaciar mis embarazos?

- Es mejor para la salud.
- Es mejor para la salud de su bebé.
- Puede ser menos estresante.

¿Dónde puedo obtener servicios de planificación familiar?

- La consulta de su médico
- Planned Parenthood
- Su clínica local de planificación familiar (www.Michigan.gov/FamilyPlanning, luego seleccione "Find a Clinic")



➔ **Obtenga más información:** [Planificación familiar del MDHHS](http://www.Michigan.gov/FamilyPlanning) (www.Michigan.gov/FamilyPlanning) y [Bedsider](#)

SALUD INTERCONCEPCIONAL

¿Qué es la salud interconcepcional?

La interconcepción es el tiempo que transcurre entre un embarazo y otro.

Aproveche este tiempo para asegurarse de que estás sana. Esto es especialmente importante si alguna vez ha tenido un:

- Bebé con bajo peso al nacer o problemas de salud
- Aborto espontáneo
- Mortinato

¿Qué puedo hacer para mejorar mi salud y que mi próximo bebé esté lo más sano posible?

- Su proveedor de atención médica puede ayudarle a obtener la atención que necesita antes de volver a quedar embarazada. Así tendrá más posibilidades de mantenerse sana y dar a luz a un bebé sano.
- Acuda a sus citas de atención interconcepcional y siga las orientaciones de su profesional de la salud.

¿Qué incluye la atención interconcepcional?

- Servicios de planificación familiar (esperar al menos 18 meses después de dar a luz para volver a quedarse embarazada).
- Vacunas al día
- Tratamiento de las infecciones
- Controlar enfermedades crónicas como el asma, la hipertensión y la diabetes.
- Limitar el contacto con sustancias tóxicas, como plomo, mercurio y pesticidas.
- Asesoramiento y apoyo:
 - Comer bien y tomar ácido fólico.
 - Ganar o perder peso.
 - Para hacer más ejercicio.
 - Para dejar de fumar.
 - Para evitar ser fumadora pasiva.
 - Por posibles riesgos genéticos.
 - Para problemas con el alcohol.
 - Para problemas de drogas.
 - Para la depresión, la ansiedad o el estrés.
 - Por violencia doméstica.

¿Cómo obtengo atención interconcepcional cuando se me acaba Medicaid?

Es posible que pueda acogerse al [Healthy Michigan Plan](http://www.Michigan.gov/HealthyMIPlan) después del embarazo (www.Michigan.gov/HealthyMIPlan).

➡ **Obtenga más información:** [Show Your Love Today](http://www.ShowYourLoveToday.com) (www.ShowYourLoveToday.com)

SALUD INFANTIL

¿Cómo mantengo sano a mi bebé?

- La rutina del bebé es importante (horario de sueño, alimentación, hidratación, actividad física, baño).
- No deje que nadie fume en tu casa, coche o cerca de su bebé.
- Mantenga a su bebé alejado de las personas enfermas. Asegúrese de que las personas que sostienen a su bebé tengan las manos limpias y lávese las manos después de cada cambio de pañal.
- Limpie las encías de su bebé con un paño húmedo dos veces al día. Esto ayuda a prevenir las caries cuando salen los dientes. No le de bebidas azucaradas ni deje que se duerma con el biberón en la boca.

- Sujete, abrace, mime y consuele a su bebé. No se puede exagerar. Así es como su bebé se encariña con usted. El apego es muy importante para la salud y el desarrollo del bebé.

¿Cuándo debo llevar a mi bebé a la consulta del médico?

- Lleve a su bebé a las visitas de control del pediatra.
 - Estas visitas suelen ser a los 1, 2, 4, 6, 9 y 12 meses. Los paga Medicaid.

Llame a su médico si su bebé:

- Tiene fiebre de más de 100,4 grados con lectura en la frente o en el recto.
- Se niega a comer.
- Tiene vómitos o diarrea persistentes.
- Es más quisquilloso que de costumbre.
- Duerme más de lo habitual.
- Sibilancias o dificultad para respirar.
- Tira mucho de las orejas.

Siga las recomendaciones de su profesional de la salud.

- Pregunte al profesional de la salud antes de dar a su bebé un medicamento sin receta.
- Tenga siempre a mano el número de teléfono de su proveedor. Puede que lo necesite en un apuro.

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN INFANTIL

¿Por qué dicen los expertos que la lactancia materna es lo mejor para mi bebé y para mí?

- La leche materna aporta nutrientes a su bebé para que crezca y sea feliz y esté sano. También es muy bueno para la salud.
- Los bebés amamantados tienen menos riesgo de:
 - Asma, obesidad, diabetes tipo 1, infecciones de oído, diarrea, vómitos y SMSL.
- Las personas que dan el pecho tienen menos riesgo de:
 - Hipertensión arterial, diabetes de tipo 2, cáncer de mama y cáncer de ovario.
- Puede reforzar el vínculo entre usted y su bebé.
- Puede ser más asequible que la alimentación con biberón.
- Quema calorías y puede ayudarle a perder peso.
- Más información en la sección "Lactancia materna".



¿Y la alimentación con biberón?

- La alimentación con biberón puede consistir en leche artificial o leche materna extraída.
- Pregunte a su profesional de la salud qué tipo de leche de fórmula es mejor para su bebé.
- Siga cuidadosamente las instrucciones de mezcla de la fórmula.
- Nunca caliente la leche de fórmula o la leche materna en el microondas. Puede calentarse demasiado.
- Compruebe siempre la temperatura agitando unas gotas en la muñeca.
- Durante la toma, mantenga la cabeza del bebé un poco más alta que su barriguita e incline la parte inferior del biberón hacia arriba para que la tetina se mantenga llena.
- Tire la leche de fórmula o la leche materna que quede después de cada toma.
- No le dé a su bebé otros líquidos que no sean leche de fórmula/leche materna (ni zumos ni otras bebidas azucaradas).
- No deje que su bebé se duerma con el biberón en la boca.

- No apoye el biberón en la boca de su bebé. Esto puede aumentar el riesgo de asfixia, infecciones de oído y caries. También puede hacer que su bebé coma más de lo que necesita.

¿Qué es un patrón alimentario normal?

- Los bebés comen muy a menudo: al menos cada 2-3 horas. Los recién nacidos necesitan alimentarse con frecuencia para obtener suficientes calorías para su crecimiento.
- Los bebés pueden tener periodos en los que presentan patrones irregulares, como comer cada 45 minutos y luego dormir durante 2-3 horas.
- Es normal que regurgite. Aunque regurgite, acostar al bebé boca arriba sigue siendo la posición más segura.

¿Cómo puedo saber si mi bebé tiene hambre?

- Aprenda las señales de hambre de su bebé. Ofrezca a su bebé una toma si su bebé:
 - Se vuelve más alerta y activo
 - Se lleva las manos o los puños a la boca
 - Hace movimientos de succión con la boca
 - Gira la cabeza hacia su pecho
- El llanto es un signo tardío de hambre y puede dificultar la alimentación o el agarre.

LACTANCIA

¿Por qué debo dar el pecho?

- La leche materna es el mejor alimento para los bebés durante el primer año de vida. A medida que el bebé crece, la leche materna cambia para satisfacer sus necesidades nutricionales.
- Puede ayudar a protegerla a usted y a su bebé de ciertas enfermedades.
- Los bebés amamantados tienen menos problemas de salud que los que no toman leche materna.
- La lactancia materna reduce el riesgo de SMSL y de muerte infantil relacionada con el sueño.
- La lactancia materna reduce el riesgo de diabetes tipo 2, ciertos tipos de cáncer de mama y cáncer de ovario.



Crédito de la imagen: USDA WIC Breastfeeding [Image Gallery](#)

¿Durante cuánto tiempo debo dar el pecho?

- Se recomienda la lactancia materna exclusiva (el bebé sólo toma leche materna) durante 6 meses. Después de esto, la lactancia materna debe continuar junto con alimentos sólidos apropiados para la edad. Los expertos recomiendan dar el pecho durante al menos un año.
- Cualquier cantidad de lactancia materna es buena para la salud y el desarrollo del bebé.

La lactancia materna requiere práctica y paciencia. Para algunas personas, aprender a dar el pecho puede ser frustrante, pero otras no tienen ningún problema. Hay muchos apoyos en persona y en línea para las personas que dan el pecho. Si tiene preguntas o dudas, busque apoyo e información de expertos.

¿Cómo sé si mi bebé está tomando suficiente leche?

- Esto preocupa a mucha gente. Es importante saber que el estómago de un recién nacido es muy pequeño:

- Al nacer, el estómago de un bebé tiene el tamaño de una canica y sólo puede ingerir entre una y dos cucharaditas durante una toma. A las dos semanas, el estómago de un bebé tiene el tamaño de un huevo y es capaz de ingerir aproximadamente medio kilo (2 onzas).
- Cuanto más a menudo amamante a su bebé, más leche producirán sus pechos.
 - Los recién nacidos suelen comer cada 2-3 horas.
- Los signos de que su bebé está tomando suficiente leche son:
 - Puede oír o ver a su bebé tragar.
 - Seguimiento de los pañales: Al cuarto día, su bebé debe mojar al menos 5-6 pañales cada 24 horas y hacer 3 o más deposiciones amarillas (o que se vuelven amarillas). A medida que su bebé crezca, es de esperar que cambie el patrón de pañales mojados y sucios.
 - El bebé aumentará de peso como es de esperar (aunque es normal que pierda una pequeña cantidad de peso en los primeros días de vida y luego empiece a aumentar).
 - Su bebé está contento después de las tomas, con las manos y los pies relajados
 - Si tiene alguna duda, póngase en contacto con su profesional de la salud o experto en lactancia materna.

Consejos para que la lactancia materna le funcione

- Siga el ejemplo de su bebé. Cada bebé se alimenta de forma diferente y eso está bien.
- Mantenga a su bebé cerca de usted. Mantenga el contacto piel con piel siempre que sea posible, pero asegúrese de hacerlo sólo cuando esté despierta o cuando haya alguien cerca que le ayude a no quedarse dormida.
- Evita el uso de chupetes o biberones durante las primeras semanas, salvo por razones médicas, para ayudar a su bebé a adaptarse a la lactancia.
- Asegúrese de que su bebé duerme seguro y cerca: comparta su habitación, no su cama.
- Mantenga una comunicación abierta y honesta con su trabajo/escuela/familia sobre la lactancia materna.

¿Quién puede ayudarme con la lactancia?

- Los proveedores de WIC cuentan con personal de apoyo a la lactancia que puede ayudar y apoyar la lactancia materna. Esto incluye consejeros, asesores de lactancia y más.
 - Visite www.Michigan.gov/WIC y, a continuación, seleccione "Breastfeeding for WIC Clients".
 - Comuníquese con la Línea de Lactancia de WIC: Llame o envíe un mensaje de texto al (833) 649-4223.
- Grupos locales [de apoyo a la lactancia materna](http://www.MiBreastfeeding.org) (www.MiBreastfeeding.org)
- Su profesional de la salud o el de su bebé.



Obtenga más información: [MDHHS Lactancia materna](http://www.Michigan.gov/Breastfeeding) (www.Michigan.gov/Breastfeeding) y [MDHHS WIC](http://www.Michigan.gov/WIC) (www.Michigan.gov/WIC)

LORAR Y CALMAR

¿Cuánto llorará mi bebé?

- Todos los bebés lloran, y a veces lloran mucho. La cantidad es diferente para cada bebé, pero puede ser normal que lloren 1-2 horas al día durante las primeras semanas.
- El llanto suele alcanzar su punto álgido entre los meses 2 y 4 (a menudo en torno a las 6-8 semanas).

- El aumento del llanto tiende a producirse a última hora de la tarde y por la noche.
- A veces el llanto no es fácil de calmar y puede formar parte de algo conocido como "[el periodo de llanto inconsolable](#)".

¿Qué debo comprobar cuando llora mi bebé?

- Compruebe primero lo básico: ¿Necesita que le den de comer, le hagan eructar, le cojan en brazos o le cambien el pañal?
- Compruebe si está cómodo: ¿Viste al bebé adecuadamente? ¿Podría tener malestar estomacal? ¿Le están saliendo los dientes? ¿Podría haber algún tejido que le moleste o un pelo suelto enredado en el dedo de la mano o del pie?
- Compruebe si está enfermo: ¿Tiene fiebre? ¿Su llanto le hace sentir que "algo no va bien"? Póngase en contacto con su profesional de la salud.
- Compruebe si está cansado: Algunos bebés lloran cuando están cansados, sobre todo cuando están demasiado cansados.
- Compruebe si hay sobreestimulación o subestimulación: ¿La habitación es demasiado ruidosa? ¿Necesita cambiar de aires?

¿Cuáles son algunos consejos para calmar a mi bebé?

- Meza a su bebé en brazos o en una silla y háblale suavemente.
- Pruebe sostener su bebé piel con piel (sólo si está despierta y alerta).
- Ofrézcale el pecho, un chupete o un dedo para chupar.
- Envuélvelo de forma segura utilizando un saco de dormir con accesorios para envolverlo. Deje de envolverlo cuando vea que se da la vuelta. Coloque siempre a un bebé envuelto boca arriba en una cuna, moisés o mochila.
- Cante, ponga música o utilice ruido blanco.
- Salga a la calle: Salga a tomar el aire o pasee con el cochecito.
- Dele un baño (compruebe la temperatura del agua y vigílelo de cerca).

¿Cómo puedo sobrellevar el llanto de mi bebé?

- Pida ayuda. Comparta las tareas del bebé con su pareja o pida a alguien de confianza que la acompañe.
- Si se siente frustrada, acueste a su bebé suavemente en una cuna, moisés o pack 'n play. Respire hondo y tranquilícese antes de volver a intentar calmar al bebé. Es importante que cualquier persona que atienda a un bebé que llora mantenga la calma y nunca pague con él su frustración.
- Hable con su profesional de la salud si alguna vez le preocupa el llanto de su bebé.

➡ **Obtenga más información:** [El periodo del llanto inconsolable](http://www.purplecrying.info) (www.purplecrying.info)

SUEÑO SEGURO DEL BEBÉ

¿Cómo debo preparar el espacio para dormir de mi bebé?

Establecer un espacio para dormir centrado en la seguridad es importante para prevenir las muertes infantiles relacionadas con el sueño. El sueño seguro es importante cada vez que duerme su bebé (siestas y noches). Asegúrese de que usted y todas las personas que cuidan de su bebé saben cómo crear un espacio seguro para dormir:

- Su bebé debe dormir solo en una cuna, moisés o pack 'n play.



- Los asientos de coche, columpios y otros dispositivos para sentarse no se recomiendan para el sueño rutinario. Si su bebé se queda dormido en uno de ellos, páselo a una cuna, un moisés o un pack 'n play lo antes posible.
- Utilice un colchón firme con una sábana bien ajustada.
- Coloque siempre a su bebé boca arriba para dormir.
- Mantenga la zona de descanso del bebé despejada: Sin almohadas, mantas, protectores ni juguetes.
- Evite cubrir la cabeza de su bebé mientras duerme y evite sobrecalentarlo.
 - Su bebé debe ir vestido de acuerdo con el espacio en el que se encuentre. Si cree que su bebé tiene frío, utilice un saco de dormir con pies y un saco de dormir de tamaño adecuado.
- Mantenga el entorno libre de humo.
- Comparta su habitación, no su cama.

Crédito de la imagen: [NICHD Safe to Sleep® Flickr Album](#)

¿Y si me preocupa quedarme dormida mientras alimento o consuelo a mi bebé?

- Antes de alimentar o consolar a su bebé, piense en lo cansada que está. Evite los sofás y sillones si existe la posibilidad de que se quede dormida. Estos muebles pueden ser muy peligrosos para los bebés, sobre todo si un adulto se queda dormido con el bebé encima.
- Si lleva a su bebé a la cama de un adulto para alimentarlo o consolarlo, retire todos los objetos blandos y la ropa de cama.
 - *Vea un ejemplo en la foto de la derecha.*
- Si su bebé o usted están listos para dormir, vuelva a colocarlo en su espacio separado para dormir. Si se queda dormida accidentalmente, ponga a su bebé en su espacio de sueño separado en cuanto se despierte. Una cama de adulto no es un espacio seguro para dormir para los bebés.
- Ponga una alarma o pida a alguien que la vigile por si se queda dormida.



Crédito de la imagen: [NICHD Safe to Sleep®](#)

➡ **Obtenga más información:** [MDHHS Sueño Seguro](http://www.Michigan.gov/SafeSleep) (www.Michigan.gov/SafeSleep). Si no tiene cuna o pack 'n play, encuentre recursos locales que le ayuden haciendo clic en "Recursos para un sueño seguro por condados".

VACUNAS

¿Qué vacunas son necesarias para el embarazo?

- Las embarazadas deben vacunarse contra el tétanos, la difteria, la tos ferina y la gripe en cada embarazo. Es importante vacunarse también contra el COVID-19. Pueden recomendarse otras vacunas en función de sus necesidades individuales.
- Mantenerse al día en las vacunas también es importante *entre* embarazos. Por ejemplo, las vacunas triple vírica y contra la varicela deben ser completas, pero se administran antes o después del embarazo.

¿Por qué son importantes las vacunas para el embarazo?

- Las vacunas ofrecen protección para usted y su bebé durante el embarazo.
- Cuando se vacuna, la protección ("anticuerpos") atraviesa la placenta y llega a su bebé. Esto puede proporcionar a su bebé cierta protección contra las enfermedades antes de que pueda vacunarse.

¿Por qué necesita vacunas mi bebé?

- Las vacunas ayudan a proteger a su bebé de enfermedades graves como la tos ferina, la neumonía, la gripe y muchas más. Estas enfermedades pueden ser especialmente peligrosas para los bebés.
- Las vacunas ofrecen protección en las primeras etapas de la vida, de modo que los bebés pueden desarrollar inmunidad antes de verse expuestos a una enfermedad. Proteja a su bebé de 14 enfermedades antes de los 2 años vacunándolo a tiempo.
- Las vacunas ayudan a proteger contra el SMSL.
- Vacunarse es una forma segura y eficaz de proteger a su bebé, a su familia y a su comunidad.

¿Qué efectos secundarios pueden tener las vacunas para mi bebé?

- Los efectos secundarios más frecuentes son enrojecimiento o hinchazón en el lugar de la inyección, molestias y/o fiebre baja. Pueden durar unos días.
- Los efectos secundarios graves son extremadamente raros. Si tiene alguna duda, póngase en contacto con su médico.

¿Debo omitir o espaciar las vacunas?

- No. Vacune a tiempo y siempre con todas las vacunas recomendadas. Si las vacunas se saltan o se espacian, se crea un riesgo de contraer la enfermedad durante el tiempo de retraso.

¿Qué vacunas son importantes para las personas que rodean a mi bebé?

- Todas las personas que rodean a su bebé deben estar al día de todas las vacunas, incluidas la Tdap (tos ferina), la gripe y la COVID-19. Esto incluye a parejas, hermanos, abuelos, niñeras, etc.
- Cuando otras personas se vacunan, se puede crear un "círculo de protección" en torno a su bebé.
- Tómese el tiempo necesario para mantener esta conversación con los demás.
 - Los adultos pueden solicitar su [registro de vacunas de Michigan aquí](http://www.mcir.org/public) (www.mcir.org/public)



Obtenga más información: [Vacunas del MDHHS](http://www.Michigan.gov/Immunize) (www.Michigan.gov/Immunize)
y [I Vaccinate](http://www.lvaccinate.org) (www.lvaccinate.org)

DESARROLLO INFANTIL

El desarrollo y la exploración del lactante abarcan las siguientes áreas:

- Motricidad gruesa
- Motricidad fina
- Comunicación
- Resolución de problemas
- Personal-social
- Social-emocional

La primera relación de su bebé es con usted. Hay muchas formas de fomentar el desarrollo de su bebé:

- Enséñeles que su pequeño mundo es un lugar seguro y que se les quiere.
- Responda rápidamente a las necesidades de su bebé y sea muy suave y cariñoso.
- Cuando su bebé esté inquieto, intente descubrir el motivo (miedo, hambre, sed, frío, calor, etc.).

Responder a los deseos y necesidades de su bebé contribuirá a crear un fuerte vínculo afectivo entre ambos. Un vínculo fuerte es una de las mejores cosas para el desarrollo de su bebé.

¿A qué signos debo prestar atención que puedan indicar que mi bebé necesita una evaluación del desarrollo?

Los signos desde el nacimiento hasta los 12 meses incluyen

- Tener dificultades para comer.
- No ganar peso o perder peso.
- Dificultades para dormir (demasiado o muy poco).
- Mostrar poca preferencia por cualquier adulto.
- Resistirse a la sujeción.
- Llanto durante periodos prolongados.
- Ser difícil de consolar.
- Rara vez establece contacto visual con los demás.
- No mostrar interés por las personas o las cosas que suceden a su alrededor.
- No reaccionar a juegos sencillos como el escondite.

CUÍDESE

PARA QUE PUEDA CUIDAR A SU BEBÉ

- Usted es la persona más importante del mundo para su bebé.
- Tiene que cuidarse bien para poder cuidar de su bebé.
- Acuda a su profesional de la salud para la visita posparto y los cuidados interconcepcionales.
- Utilice métodos de planificación familiar (anticonceptivos).
- Espere al menos 18 meses después de dar a luz antes de volver a quedar embarazada.
- Busque a alguien que cuide de su bebé para poder tomarse descansos.
- Cuando se sienta deprimida o sola, busque apoyo.

MÁS INFORMACIÓN

- Visite el [sitio web de MIHP](#) para obtener más formación, información y enlaces a diversos recursos para usted y su familia.
 - Para acceder a diversos recursos, visite www.Michigan.gov/MIHP y seleccione “For Families.”
- Para obtener información y recursos sobre la lactancia materna, visite el sitio web [sobre lactancia materna del MDHHS](#) (www.Michigan.gov/Breastfeeding).
- Para obtener información y recursos sobre el sueño seguro, visite el sitio web sobre [sueño seguro del MDHHS](#) (www.Michigan.gov/SafeSleep).
- Su visitante a domicilio está aquí para apoyarle. ¿Tiene alguna pregunta sobre este paquete? Marque esa página y pida más información a su visitante de origen.

El Departamento de Salud y Servicios Humanos no excluirá de la participación, no negará beneficios, ni discriminará a ningún individuo o grupo debido a su raza, sexo, religión, edad, nacionalidad, color, altura, peso, estado civil, consideraciones partidarias, o incapacidad o información genética no relacionada con la elegibilidad de la persona.

Español	ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 517-284-1018 (TTY: 711).
Árabe	-517-284 برقم اتصل بالمجان لك تتوافر اللغوية المساعدة خدمات فإن، اللغة اذكر تتحدث كنت إذا: ملاحظة -:(TTY:711) والبكم الصم هاتف رقم 1018)