La madre

DIARIO

DE SALUD

El bebé

Diario de salud

La madre

Este libro pertenece a:

Nombre: _____

Dirección: _____

Ciudad: _____ Estado: _____ Código Postal: _____

Teléfono (de día): _____ (de noche): _____

Nombre del papá del bebé: _____

Nombre de mi médico o profesional de la salud
a cargo de mi cuidado: _____

Teléfono: _____

Dirección: _____

Horario de consultas: _____

El bebé

Nombre de mi bebé: _____

Fecha de nacimiento: _____

Nombre del médico o profesional de salud
a cargo del cuidado de mi bebé: _____

Teléfono: _____

Dirección: _____

Horario de consultas: _____

Otros profesionales de salud a cargo
de nuestro cuidado (nombre): _____

Teléfono: _____

Dirección: _____

Horario de consultas: _____

Otros profesionales de salud a cargo
de nuestro cuidado (nombre): _____

Teléfono: _____

Dirección: _____

Horario de consultas: _____

Otros números de teléfono importantes:
(Usted, el médico, o la enfermera deben escribir estos números de teléfono lo más pronto posible para que los tenga disponibles en caso que sea necesario.)

Emergencias: _____

Hospital: _____

Intoxicaciones (si el bebé toma algo venenoso): _____

Farmacia de su comunidad: _____

Asistencia para obtener comida: _____

Asistencia para encontrar vivienda: _____

Servicios de asistencia legal (abogados): _____

Teléfono de información sobre el embarazo en su estado: _____

Introducción

Este libro le ayudará a tener un bebé sano. Uselo durante su embarazo y para mantener un registro de la salud y el desarrollo de su bebé.

Puede leerlo de principio a fin, o buscar información específica en el índice y comenzar a usarlo en cualquier momento. Lo mejor es usarlo con la ayuda de su médico o enfermera durante todo el embarazo y los dos primeros años de vida de su bebé.

Es importante para usted, su bebé y su familia que comience y continúe recibiendo atención prenatal (durante el embarazo). También es importante para la salud de su bebé que lo lleve al médico para que lo examine regularmente; los consejos de los profesionales a cargo del cuidado médico del bebé le ayudarán a cuidarlo mejor. Este libro le ayudará a recordar sus citas con el médico.

Hay muchos otros libros que puede leer sobre el embarazo y el cuidado del recién nacido. Los encontrará en la biblioteca y las librerías de su comunidad. El médico o la enfermera quizá le dé libros y folletos útiles. Pregúntele sobre libros o información disponible en español. Dos libros — *Prenatal Care* e *Infant Care* (en inglés) — se pueden encargar usando la tarjeta que está en la última página de este libro.

Usted y su médico son quienes harán de este libro algo especial.

- Llévelo cada vez que tenga una cita con el médico.
- Llévelo cada vez que lleve a su bebé al médico o a la clínica.
- Escriba en el libro cualquier pregunta o preocupación que tenga.
- Escriba las recomendaciones que le den los profesionales a cargo de su cuidado médico.
- Uselo con el médico o la enfermera que la atiende.
- Pida al médico que haga anotaciones en el libro.
- Tome notas a medida que vaya aumentando de peso durante el embarazo.
- Uselo para recordar las citas con el médico.
- Guárdelo como un recurso de información sobre su embarazo.
- Uselo para recordar las citas médicas de su bebé.
- Ponga una foto de usted, de su bebé, y de su familia en el libro.
- Tome nota de las etapas importantes de crecimiento y desarrollo de su bebé.
- Tome nota de las vacunas que reciba su bebé.
- Escriba los resultados de las citas médicas de su bebé.

... use este Diario de salud para usted y su bebé.

Indice

Introducción
La madre

Mi embarazo, mi bebé y mi familia 3
Mis antecedentes médicos 4
Creo que estoy embarazada 5
Cómo conseguir la atención médica que necesito durante el embarazo . . 6
Lo que pasa en las consultas prenatales 7
Lo que me dirán los resultados de los exámenes médicos 8
Cómo cuidar mi salud y la de mi bebé 10
Síntomas de advertencia 12
Síntomas de trabajo de parto prematuro 12
Registro de mi aumento de peso 14
Mi aumento de peso cada semana 16
Lo que debo comer para tener un bebé sano 18
Registro de lo que como 19
Mis consultas prenatales 20
Cómo prepararme para dar el pecho 31
Cómo preparar la cama o cuna del bebé 33
Lo que tengo que llevar al hospital 35
Lo que necesitará el bebe al principio 37
Cómo preparar el asiento de seguridad del auto 39
Recuerdos especiales de mi embarazo 42
Etapas del parto 44
Crecimiento y desarrollo del feto
Antes que nazca el bebé — Síntomas del trabajo de parto 45
Cuándo debo llamar al médico 45
Después del parto 46
Mi consulta de posparto 47
Síntomas de advertencia después del parto 47
Antes de quedar embarazada otra vez 48

El bebé

Datos sobre el nacimiento del bebé 50
Después del nacimiento 51
El cuidado de mi bebé en casa 52
Lo que debo darle de comer 53
Cuándo debo llevarlo al médico o a la clínica 54
Cómo resolver problemas menores 56
Cuándo debo llamar al médico 58
Qué hacer en caso de emergencias 59
Registro del crecimiento del bebito 60
Registro del crecimiento de la bebita 62
Por primera vez 64
Los dientes de mi bebé 66
Las revisiónes médicas del bebé 68
Reconocimientos 88
Registro de enfermedades 89
Registro de vacunación 90
Tarjeta para anotar comentarios

La madre

Mi embarazo, mi bebé y mi familia

El embarazo y la maternidad son etapas emocionales y de cambios. Las nuevas emociones son buenas y le hará bien hablar sobre ellas con sus hijos, familiares, amigos, y su médico o enfermera. Es importante que le den apoyo y la entiendan durante el embarazo y cuando se convierta en mamá.

Esto también es importante para su bebé. El bebé necesita cariño y atención de sus padres, familia y amigos para crecer y desarrollarse normalmente.

Su bebé necesita nacer sano, y eso es algo que sólo **usted** puede darle. Tiene que vigilar su propia salud y adoptar buenos hábitos de salud durante el embarazo.

Antes que nada, apenas crea que está embarazada, comience a hacerse atender regularmente (eso es la atención prenatal). Si no sabe dónde ir para hacerse atender, pregunte a una amiga o llame al departamento de salud de su comunidad. **Hay servicios disponibles.**

En las consultas prenatales le enseñarán a alimentarse bien, a hacer ejercicios, y a seguir otras instrucciones para tener un bebé sano. La observarán periódicamente para asegurarse que su bebé está desarrollándose normalmente. Si surge algún problema, lo tratarán.

Aunque usted se sienta bien, es muy importante que reciba atención prenatal cuanto antes. Generalmente, las mujeres que comienzan a recibir atención prenatal pronto después de quedar embarazadas y que continúan recibiéndola hasta que tienen al bebé, presentan menos problemas y tienen bebés más sanos.

También es muy importante que evite hacer ciertas cosas que pueden perjudicar al bebé. No fume, no beba alcohol y no use drogas ilegales. No tome medicamentos de receta o de cualquier otro tipo —ni siquiera aspirina— sin antes consultar al médico.

Las consultas médicas periódicas del bebé también son importantes. El médico del bebé se asegurará de que esté creciendo bien, le dará buenas recomendaciones a los padres, y le protegerá contra varias enfermedades de la infancia.

Llevar un registro escrito durante el embarazo le ayudará a mantenerse informada sobre lo que está ocurriendo y a recordar fechas, cosas que debe hacer, y las preguntas que tenga. Comience llenando los espacios en blanco a continuación.

Mis antecedentes médicos

Estatura: _____

Peso (antes del embarazo): _____

Tipo de sangre: _____

Enfermedades, alergias, y problemas de salud importantes que he tenido:

Enfermedad Fecha

_____

_____

_____

_____

Fecha de las transfusiones de sangre que he recibido: _____

Embarazos anteriores:

Fecha del parto: Nombre del bebé: Tipo de parto: Peso del bebé al nacer:

_____

_____

_____

_____

Otros embarazos:

Fecha: Resultado:

_____

_____

Fecha de mi última menstruación (regla): _____

Creo que estoy embarazada...

Si no le viene la menstruación, quizás esté embarazada, aunque puede ser que no le venga por otras razones. En el cuadro de la derecha se indican los síntomas comunes del embarazo.

Quizá tenga todos estos síntomas, tal vez alguno de ellos, o tal vez ninguno.

Vaya a un médico o a una clínica si cree estar embarazada.

El médico o la enfermera confirmará si está embarazada, y si es así, calculará la fecha del parto. Cuanto antes esté segura, más pronto podrá comenzar a recibir la atención que necesitarán usted y su bebé. Es decir, cuidado o **atención prenatal.**

Síntomas comunes del embarazo

- ☐ *No le viene la menstruación.*
- ☐ *Tiene los pechos adoloridos.*
- ☐ *Tiene náuseas y vómitos.*
- ☐ *Orina frecuentemente.*
- ☐ *Se siente hinchada.*
- ☐ *Se siente cansada (fatigada).*

Deberá ir al médico entre 9 y 13 veces antes que nazca el bebé. Si tiene problemas, tendrá que ir más frecuentemente.

En la etapa más avanzada del embarazo, probablemente también deseará ir a cursos que le informen sobre el proceso del parto. Estos cursos le ayudarán a tener un parto más sencillo. El médico o la enfermera le podrá ayudar a encontrar el mejor curso en su caso.

Notas:

Cómo conseguir la atención médica que necesito durante el embarazo...

Si tiene un médico conocido, pida una cita de inmediato. Si no conoce a ninguno, pregunte a una amiga, a un familiar o al departamento de salud de su comunidad por el nombre de un médico o una clínica.

Hay varias clases de profesionales que pueden ayudarla cuando queda embarazada: Médicos, enfermeras, enfermeras clínicas, enfermeras parteras, asistentes de médico, especialistas en dietética (alimentación), dentistas y trabajadores sociales. Usted y estos especialistas forman un equipo y cooperan para que su bebé nazca sano.

Es importante que vaya a todas las citas médicas durante el embarazo. Las personas que la atenderán vigilarán su salud. Hablarán con usted sobre los cambios que están produciéndose en su cuerpo y sobre el crecimiento del bebé. Dígales cómo se siente y hágales cualquier pregunta.

Existen recursos para ayudarla...

Si tiene seguro médico, averigüe cuáles gastos pagarán. Averigüe también qué tiene que hacer para que el bebé esté cubierto por el seguro desde el nacimiento. La persona que la atienda necesitará saber el nombre de la compañía de seguros y el número de póliza.

Si no tiene seguro médico, quizás pueda recibir Medicaid o algún otro tipo de ayuda. Llame a la oficina de servicios sociales y al departamento de salud de su comunidad. Busque en la guía telefónica, bajo "government listings." Pregunte si puede recibir ayuda de otros programas, como AFDC (Aid to Families with Dependent Children, WIC (Special Suplemental Food Program for Women, Infants, and Children), y estampillas (cupones) para la compra de alimentos ("Food Stamps").

Muchas agencias locales también ofrecen otros servicios. Pregunte sobre los servicios legales, ayuda para encontrar vivienda, guarderías, transporte, salud mental, enfermeras visitadoras y otros tipos de asesoramiento. Si usted trabaja, pregunte a la persona para quien trabaja sobre el permiso de maternidad. Hable con el médico o la enfermera sobre cómo obtener la ayuda que necesita.

Llame al número que se indica en la página ii de este libro para consultar con el departamento de salud de su estado.

Mi número de seguro o de Medicaid: _____

Nombre de la compañía de seguros: _____

Número de teléfono de la compañía de seguros o de Medicaid: _____

Nombre de su persona contacto ("caseworker") o del trabajador social:

_____

Qué pasa en las consultas prenatales...

En la primera consulta...

La primera consulta probablemente tome más tiempo que las demás. Harán:

- Le harán preguntas sobre su estado de salud presente y pasado (sus antecedentes médicos). Lo que les diga sobre otros embarazos, problemas de salud, enfermedades (incluidas las enfermedades de transmisión sexual), y su estilo de vida ayudará al médico a elegir la mejor atención.
- Le harán un examen general, que incluye un examen interno (de la pelvis). Le examinarán: Los senos, el corazón, los pulmones, los ojos, los oídos, la nariz, y la garganta. Finalmente, la pesarán y la medirán.
- Le harán análisis de sangre y de orina, le tomarán la presión arterial y le harán un análisis de las células del cuello uterino (la matriz) y un Papanicolaou para ver si tiene algún problema que pudiese afectar al embarazo.
- Le hablarán sobre el plan de atención más adecuado para sus necesidades. El plan incluirá un calendario de consultas, su alimentación, ejercicios y otras cosas especiales que debería hacer.

En las demás consultas...

Con todos los cambios que se están produciendo en su cuerpo, las consultas regulares ayudarán a que usted y el bebé se mantengan saludables. El médico o la enfermera hará lo siguiente:

- La pesarán, le tomarán la presión arterial, y le harán un análisis de orina.
- Le medirán el vientre para ver cuánto ha crecido el bebé.
- Escucharán juntos los latidos del corazón del bebé.
- Conversarán sobre cualquier preocupación o pregunta que tenga.
- Le harán cualquier tipo de examen médico especial necesario para vigilar su salud y la del bebé.

Qué me dirán los resultados de los exámenes médicos...

Durante la siguiente consulta le harán los exámenes que se describen a continuación.

- **Papanicolaou (Prueba Pap)** — para detectar problemas en el cuello uterino.
- **Examen interno o vaginal (de la pelvis)** — para revisar el cuello uterino, el útero, y asegurarse de que la pelvis sea suficientemente grande (ancha) para que pueda salir el bebé.
- **Cultivo de células del cuello uterino** — para detectar la gonorrea u otras enfermedades de transmisión sexual.
- **Análisis de sangre** — para detectar ciertos problemas que podrían afectar al embarazo o al bebé, como anemia (pocos glóbulos rojos), factor Rh, sífilis, VIH (virus del SIDA), o hepatitis B. Este análisis también determina si está protegida contra la rubéola.
- **Análisis de orina** — para detectar diabetes, infecciones, problemas de los riñones y de la presión arterial.
- **Presión arterial** — para determinar si tiene presión arterial alta, que puede causar problemas durante el embarazo.

Haga cualquier pregunta que tenga sobre el propósito de los exámenes médicos, los riesgos que podrían presentar, y lo que significan los resultados.

En cada consulta le harán un análisis de orina y le tomarán la presión arterial.

Quizá también le hagan uno o más de los siguientes exámenes para evaluar su salud y el crecimiento del bebé...

- **Prueba de tolerancia de la glucosa (azúcar) (GTT)** —para detectar diabetes (se realiza aproximadamente durante la semana 24 del embarazo).
- **Ultrasonido** — produce una imagen (sonograma) del bebé para poder ver su posición y tamaño, para calcular cuándo nacerá y detectar ciertos problemas.

El médico quizá le recomiende otros exámenes, según sus antecedentes familiares, su edad, su estado de salud, o su origen étnico (raza). Por ejemplo, muchas veces se recomienda que las mujeres mayores de 35 años se hagan una amniocentesis o un muestreo de la vellosidad coriónica (CVS) para detectar ciertos problemas genéticos que podrían afectar la salud del bebé. El examen de la alfa-fetoproteína (MSAFP) es un análisis de sangre para saber si el bebé tiene algún problema en la médula espinal.

Cómo cuidar mi salud y la de mi bebé...

Algunas cosas que debe hacer...

Cuídese. Así se sentirá bien y su bebé crecerá normalmente.

- **Coma** alimentos saludables y variados todos los días.
- **Haga** tres comidas al día, con un horario regular.
- **Tome** de 6 a 8 vasos de agua y otros líquidos al día.
- **Haga** ejercicios regularmente. Pregunte a su médico o enfermera cómo comenzar a hacer ejercicios, o cómo continuar haciéndolos.
- **Use** el cinturón de seguridad cada vez que viaje en automóvil o camioneta (o cualquier vehículo que tenga estos cinturones).
- **Lávese** los dientes y use hilo dental por lo menos una vez al día. Siga yendo al dentista regularmente.
- **Dígale** al médico u otros especialistas que está embarazada, antes de que le tomen radiografías.
- **Siga** las instrucciones y advertencias de las etiquetas antes de usar pinturas, artículos de limpieza, insecticidas, y otros productos químicos.
- **Vaya** a todas sus citas médicas. Si falta a una, haga otra enseguida. No espere hasta el mes siguiente.
- **Hable** con el médico o la enfermera sobre lo que debe hacer para ayudarle a tener un bebé sano, y si tiene cualquier pregunta.

Algunas cosas que no debe hacer...

Ciertas cosas que usted hace durante el embarazo podrían perjudicar al bebé.

No fume. El tabaco de cualquier clase es malo para usted y el bebé. Si fuma, es más probable que el bebé nazca demasiado pronto y que sea demasiado pequeño. Dejar de fumar es bueno en cualquier momento del embarazo. Hay programas para ayudar a las embarazadas a dejar de fumar. Pregunte al médico o la enfermera y deje de fumar cuanto antes.

No tome bebidas alcohólicas (cerveza, vino, refrescos con vino, licores). El alcohol puede causar defectos congénitos (de nacimiento). No se sabe si el beber, incluso un poco, puede dañar al bebé. Lo mejor es no beber alcohol durante el embarazo. Hay programas para ayudarle a dejar de beber.

No use drogas ilegales (como "crack," cocaína, marihuana, PCP). Las drogas son malas para usted y el bebé. El bebé quizá nazca demasiado pequeño y se muera, o tenga problemas físicos y mentales graves que duren varios años. Si usa drogas, dígaselo al médico o la enfermera para que le ayude a dejarlas.

No tome ningún medicamento, ni siquiera una aspirina, ni medicamentos que le haya recetado un médico antes de quedar embarazada. Primero consulte con el médico o enfermera que le da cuidado durante su embarazo.

Síntomas de trabajo de parto prematuro:

- ☐ *Dolor agudo (intenso) en la parte inferior de la espalda.*
- ☐ *Presión pélvica.*
- ☐ *Contracciones o calambres.*
- ☐ *Secreción vaginal con señales de sangre.*
- ☐ *Secreción repentina por la vagina de un líquido acuoso (como agua) y transparente.*

Síntomas de advertencia

Si nota alguno de estos síntomas, llame a su médico cuanto antes:

- Pérdida de sangre de color rojo brillante por la vagina.
- Hinchazón de la cara o las manos.
- Aumento de peso repentino y excesivo.
- Dolor al orinar.
- Dolores de cabeza muy fuertes o frecuentes.
- Ver borroso, ver destellos o manchas.
- Dolor agudo o prolongado en el vientre.
- Vómitos severos o continuos.
- Fiebre.
- Pérdida repentina de líquido por la vagina.

Síntomas de parto prematuro

Durante el embarazo, existe el riesgo de que el parto se adelante demasiado y que el bebé nazca demasiado pronto y no pueda vivir fuera del vientre de la madre.

Si presenta alguno de los síntomas en el cuadro de arriba y no se le pasa después de descansar una hora, llame al médico.

Si simplemente "no se siente bien" o tiene alguna pregunta sobre su salud, llame al médico o a la clínica para que le den recomendaciones.

Recuerde:

Es importante que aumente de peso gradualmente. No debe bajar de peso durante el embarazo. Si observa cuánto aumenta de peso sabrá si su bebé está creciendo normalmente.

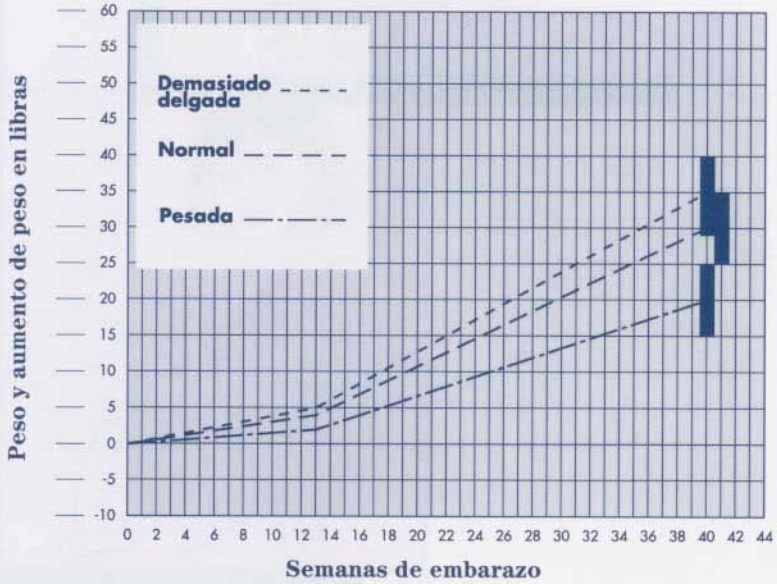
Registro de mi aumento de peso...

Cada vez que vaya al médico, la pesarán. La mayoría de las mujeres aumentan tres o cuatro libras durante los primeros tres meses y aproximadamente una libra por semana durante el resto del embarazo.

En total, quizás aumente entre 25 y 35 libras. Cuánto aumentará depende del peso que tenía antes de quedar embarazada. Generalmente:

- Si estaba demasiado delgada, debe aumentar de 28 a 40 libras;
- Si su peso era normal, debe aumentar de 25 a 35 libras;
- Si estaba demasiado pesada, debe aumentar de 15 a 25 libras.

Tabla de aumento de peso



El médico le indicará si tiene que aumentar o bajar de peso, según el tamaño y peso que tenía antes de quedar embarazada. Este no es momento de hacer dieta para adelgazar, por más pesada que esté.

El aumento consistente de peso indica que el bebé está creciendo. Los recién nacidos bien desarrollados pesan aproximadamente 7 libras. Pero es posible que usted aumente mucho más que eso para que su bebé pueda desarrollarse.

Generalmente, una mujer embarazada aumenta de 25 a 35 libras. El peso se divide de esta forma:

Bebé: 7 a 8 libras

Cambios en el cuerpo de la madre

Aumento en los senos	1 a 2 libras
Aumento de la cantidad de sangre	4 a 5 libras
Grasa	5 a 7 libras
Líquidos corporales	1 a 2 libras
Agrandamiento del útero	2 a 5 libras
Placenta	2 a 3 libras
Líquido amniótico	2 a 3 libras

A veces, el aumento de peso hace que las embarazadas se sientan contrariadas e incómodas. Pero si piensa que lo más importante es la salud de su bebé, quizá le resulte más fácil tolerarlo. Además, la mayoría de las mujeres bajan todo el peso que han aumentado dos o tres meses después que nace el bebé, e incluso antes si le dan de mamar.

Revise su peso una vez a la semana y lleve un registro en las dos páginas siguientes. Tome el peso siempre el mismo día de la semana y a la misma hora (por ejemplo, todos los sábados por la mañana). También trate de usar siempre la misma báscula.

Mi aumento de peso cada semana

Fecha	Peso	Diferencia
Antes del embarazo		

Fecha	Peso	Diferencia

Pregunte a su médico, enfermera o especialista en dietética cuánto debe aumentar de peso en este embarazo. Seleccione alimentos que le ayuden a alcanzar esta meta y a alimentarse bien. Existen muchas opciones dentro de su presupuesto y gustos.

Lo que debo comer para tener un bebé sano

Si come lo que es adecuado, se sentirá y se verá bien. La alimentación es importante para usted y para el bebé que está creciendo. Durante el embarazo y la lactancia, coma todos los días alimentos de cada una de las siguientes categorías:

- 2 ó más porciones de fruta o jugos.
- 3 ó más porciones de verduras.
- 6 a 11 porciones de cereales o legumbres que contengan fécula (como el maíz o las patatas).
- 2 porciones de carne desgrasada, pescado, pollo o pavo, frijoles o nueces.
- 3 ó más porciones de leche o productos que contengan calcio, como queso o yogur.

Muchos alimentos pueden combinarse en una dieta variada y sana. Pregunte al médico o a la enfermera cuántas porciones debe servirse de cada comida y pídale ejemplos de los tipos de alimentos que debe comer.

Coma poco y a intervalos regulares. Si lo necesita, coma un poco entre comidas.

Evite comer demasiado de un sólo alimento.

Coma frutas, verduras crudas, granos y cereales integrales todos los días.

Beba de 6 a 8 vasos de líquidos (agua, jugos, o leche) al día.

Registro de lo que como

Escriba todo lo que haya comido y bebido la semana pasada. Muestre la lista al médico, a la enfermera, o al especialista en dietética.

Tengo que comer menos de estos alimentos:

Tengo que comer más de estos alimentos:

Pregunte al médico o la enfermera si usted reúne los requisitos para recibir estampillas para alimentos o para beneficiarse del WIC o de otros programas de ayuda alimentaria.

8 semanas

Cómo está creciendo mi bebé

Su bebé mide aproximadamente una pulgada, y pesa menos de una onza. Se le están desarrollando todos los órganos; el corazón, que es muy pequeño, comenzará a latir el día 25 del embarazo.

- Coma alimentos variados y adecuados todos los días. Eso es bueno para usted y para su bebé, que está creciendo.
- Avise al médico, a la enfermera, al dentista u otros que la atiendan, que está embarazada antes de recibir un tratamiento, sacarse radiografías o tomar medicamentos.
- Si se fatiga, descanse. Es normal sentirse cansada durante los primeros meses del embarazo. Es probable que también se sienta entusiasmada, contenta y preocupada.
- Es bueno hacer ejercicios regularmente. Pregunte al médico o la enfermera cómo comenzar a hacer ejercicios, o cómo continuar haciéndolos.

Preguntas que quiero hacer:

1. ¿Qué puedo hacer para los mareos que tengo por la mañana?
2. ¿Dónde puedo tomar cursos de preparación para el parto?
3. ¿Debo tomar vitaminas y suplementos de hierro?
4. _____

Recomendaciones y respuestas a mis preguntas:

_____

_____

_____

Mis consultas prenatales (durante el embarazo)

Lleve este libro cada vez que vaya al médico o a la clínica. Escriba aquí todo lo que tenga que recordar sobre su salud, exámenes médicos, y recomendaciones o instrucciones que reciba. Escriba también todo lo que quiera preguntar. Manténgalo al día. Es un registro de su embarazo y de la salud y el crecimiento de su bebé. Si necesita ayuda para llenar las partes sobre la salud, pídasela al médico o a la enfermera.

Fecha de la primera consulta:

_____

Nombre del médico o enfermera que me atendió:

_____

Semanas de embarazo: _____

Fecha prevista del parto: _____

Peso: _____

Exámenes médicos (marque los que le han hecho):

- ☐ Presión arterial (Resultado: _____)
- ☐ Factor Rh (Sí ___ No ___)
- ☐ Análisis de sangre
- ☐ Papanicolaou (Prueba Pap)
- ☐ Análisis de orina

Indique cualquier otro examen que le hayan hecho: _____

_____

(Lea las páginas 8 y 9 si desea más información sobre los exámenes médicos.)

Fecha de la próxima consulta:

Otras consultas o problemas desde la última cita:

Problema	Fecha	Recomendación/Tratamiento

12 semanas

Cómo está creciendo mi bebé

Su bebé ahora mide aproximadamente tres pulgadas y pesa una onza. Está comenzando a abrir y cerrar la boca y a mover las manitas, las piernitas, y la cabecita.

- Si está cansada o se siente mal del estómago, se le pasará pronto.
- Póngase siempre el cinturón de seguridad cuando viaje en automóvil o camioneta (y otros vehículos con cinturones de seguridad). Coloque la correa del hombro entre los pechos y la correa del regazo debajo del vientre.
- La mayoría de las mujeres pueden tener relaciones sexuales sin problemas cuando están embarazadas. Hable con el médico si tiene molestias o si algo le preocupa.

Preguntas que quiero hacer:

1. Si tomo un baño caliente, ¿le hará mal al bebé?

2. ¿Qué debo hacer si ciertas comidas recomendadas, como la leche, me caen mal al estómago?

3.

4.

Recomendaciones y respuestas a mis preguntas:

Mis consultas prenatales

Fecha de la consulta: _____

Nombre del médico o enfermera que me atendió:

_____

Semanas de embarazo: _____

Fecha prevista del parto: _____

Peso: _____

Exámenes médicos (marque los exámenes que le han hecho):

- ☐ Presión arterial (Resultado: _____)
- ☐ Análisis de orina
- ☐ Escuché los latidos del corazón de mi bebé

En la página 19, escriba una lista de lo que ha comido durante una semana.

Si tiene preguntas sobre lo que debería comer, hable con el médico o la enfermera que la atiende.

Indique cualquier otro examen que le hayan hecho: _____

_____

(Lea las páginas 8 y 9 si desea más información sobre los exámenes.)

Fecha de la próxima consulta: _____

Otras consultas o problemas desde la última cita:

Problema	Fecha	Recomendación/Tratamiento

16 semanas

Cómo está creciendo mi bebé

Su bebé pesa aproximadamente 6 onzas, mide entre 6 y 8 pulgadas, y ya se le han formado los órganos, como el corazón y los pulmones. Durante el resto del embarazo, el bebé crecerá y aumentará de peso.

- Ahora probablemente se note que está embarazada. Pronto necesitará ropa de maternidad (ropa más grande). Quizá se sentirá más cómoda usando ropa más liviana; ya que normalmente las embarazadas sienten más calor y sudan más.
- Es importante que se alimente bien para que usted y el bebé aumenten el peso necesario.
- Es probable que la piel se le ponga más oscura en la cara, el vientre u otros lugares. Eso es normal, y desaparecerá después que nazca el bebé.

Preguntas que quiero hacer:

1. ¿Cuándo sentiré por primera vez que el bebé se mueve?

2. ¿Cómo sé si el bebé está creciendo normalmente?

3. ¿A dónde puedo acudir a cursos para prepararme para el parto?

4.

Recomendaciones y respuestas a mis preguntas:

Mis consultas prenatales

Acuérdese de llevar un registro de su peso en el cuadro de las páginas 16 y 17.

Fecha de la consulta: _____

Nombre del médico o enfermera que me atendió:

_____

Semanas de embarazo: _____

Fecha prevista del parto: _____

Peso: _____

Exámenes médicos (marque los exámenes que le han hecho):

- ☐ Presión arterial (Resultado: _____)
- ☐ Análisis de orina
- ☐ MSAFP (Alfa-fetoproteína)
- ☐ Escuché los latidos del corazón de mi bebé

Indique cualquier otro examen que le hayan hecho: _____

_____

(Lea las páginas 8 y 9 si desea más información sobre los exámenes.)

Fecha de la próxima consulta: _____

Otras consultas o problemas desde la última cita:

Problema	Fecha	Recomendación/Tratamiento

20 semanas

Cómo está creciendo mi bebé

Su bebé pesa entre media libra y 1 libra, mide de 8 a 12 pulgadas y ahora está mucho más activo; se mueve de un lado a otro o se da vuelta.

- Escriba la fecha en que sintió que el bebé se movió por primera vez.

  _____

- Tome por lo menos de 6 a 8 vasos de agua y otros líquidos al día.
- No fume, no tome bebidas alcohólicas (cerveza, vino, refrescos con vino, licores), no use drogas ilegales ni otros medicamentos durante el embarazo.
- Recuerde pesarse cada semana y anotar el peso en las páginas 16 y 17.

Preguntas que quiero hacer:

1. ¿Cómo puedo evitar los dolores de espalda?
2. ¿Cuánto tiempo podré continuar mis actividades normales?
3. ¿Cómo puedo aliviar el estreñimiento?
4. _____

Recomendaciones y respuestas a mis preguntas:

_____

_____

_____

_____

_____

Mis consultas prenatales

Si va al médico con más frecuencia, use el espacio adicional a partir de la página 36 para llevar un registro de sus consultas prenatales.

Fecha de la consulta: _____

Nombre del médico o la enfermera que me atendió:

_____

Semanas de embarazo: _____

Fecha prevista del parto: _____

Peso: _____

Exámenes médicos (marque los exámenes que le han hecho):

- ☐ Presión arterial (Resultado: _____)
- ☐ Análisis de orina
- ☐ Escuché los latidos del corazón de mi bebé

Indique cualquier otro examen que le hayan hecho: _____

_____

(Lea las páginas 8 y 9 si desea más información sobre los exámenes.)

Fecha de la próxima consulta: _____

Otras consultas o problemas desde la última cita:

Problema	Fecha	Recomendación/Tratamiento

24 semanas

Cómo está creciendo mi bebé

El bebé ya está completamente formado, pero es pequeñito y tiene la piel arrugada. Mide unas 14 pulgadas, pesa entre 1 y 1.5 libras. Su bebé todavía necesita crecer, y los órganos vitales, como los pulmones y el corazón, aún tienen que desarrollarse completamente.

- Su bebé crecerá rápidamente durante el resto del embarazo. Al crecer, le presionará la vejiga. Va a tener necesidad de orinar más frecuentemente.
- Si está estreñida, beba más jugos de fruta y agua. Coma alimentos con mucha fibra, como frutas y verduras crudas, panes de harina integral y cereales.
- Llame al médico enseguida si tiene cualquiera de los síntomas de parto prematuro que se indican en la página 12.

Preguntas que quiero hacer:

1. ¿Cómo puedo encontrar un pediatra u otro profesional de la salud que atienda a mi bebé?

2. ¿Por qué estoy tan cansada?

3.

4.

Recomendaciones y respuestas a mis preguntas:

Mis consultas prenatales

Haga cualquier pregunta que tenga sobre el propósito de los exámenes médicos, sus resultados y lo que significan para usted y su bebé.

Fecha de la consulta: _____

Nombre del médico o enfermera que me atendió:

_____

Semanas de embarazo: _____

Fecha prevista del parto: _____

Peso: _____

Exámenes médicos (marque los exámenes que le han hecho):

- ☐ Presión arterial (Resultado: _____)
- ☐ Análisis de orina
- ☐ Análisis de sangre
- ☐ Factor Rh (Sí ____ No ____)
- ☐ Examen de la glucosa para detectar la diabetes
- ☐ Escuché los latidos del corazón de mi bebé

Indique cualquier otro examen que le hayan hecho: _____

_____

(Lea las páginas 8 y 9 si desea más información sobre los exámenes.)

Fecha de la próxima consulta: _____

Otras consultas o problemas desde la última cita:

Problema	Fecha	Recomendación/Tratamiento

28 semanas

Cómo está creciendo mi bebé

Su bebé ahora mide aproximadamente 15 pulgadas y pesa de 2 a 3 libras. Los huesos se le están endureciendo. Ahora usted siente que su bebé patea y se mueve más.

- Probablemente se sentirá mejor durante los últimos meses del embarazo si come menos cantidad en cada comida, y come frutas, verduras, leche, pan, y cereales entre comidas.
- Como su bebé es más grande, es posible que tenga dificultad para respirar. Muévase más lentamente, estire los brazos por encima de la cabeza y respire profundamente.
- Llame al médico enseguida si tiene cualquiera de los síntomas de parto prematuro que se indican en la página 12.
- Si tiene otros hijos, hábleles del bebé que está por llegar.

Preguntas que quiero hacer:

1. ¿Cómo sabré que he comenzado el trabajo de parto?

2. ¿Qué debo hacer para prepararme para el nacimiento del bebé?

3. _____

4. _____

Recomendaciones y respuestas a mis preguntas:

_____

_____

_____

_____

Mis consultas prenatales

Fecha de la consulta: _____

Nombre del médico o enfermera que me atendió:

_____

Semanas de embarazo: _____

Fecha prevista del parto: _____

Peso: _____

Exámenes médicos (marque los exámenes que le han hecho):

- ☐ Presión arterial (Resultado: _____)
- ☐ Análisis de orina
- ☐ Escuché los latidos del corazón de mi bebé

Indique cualquier otro examen que le hayan hecho: _____

_____

(Lea las páginas 8 y 9 si desea más información sobre los exámenes.)

Fecha de la próxima consulta: _____

Otras consultas o problemas desde la última cita:

Problema	Fecha	Recomendación/Tratamiento

Cómo prepararme para dar el pecho

La mejor manera de alimentar a su bebé es darle de mamar. La leche materna es un alimento completo y protege a su bebé contra algunas infecciones. Hable con el médico o la enfermera si tiene dudas en cuanto a darle el pecho al niño. Lea la página 46 para informarse más sobre este tema.

32 semanas

Cómo está creciendo mi bebé

Su bebé mide aproximadamente 18 pulgadas y pesa aproximadamente cinco libras. Ya abre los ojos. Es posible que se dé vuelta dentro del útero (la matriz) y que se quede en esa posición durante el resto del embarazo.

- Continúe sus actividades normales, pero tome tiempo para descansar y deje de hacer trabajos pesados. Para evitar las lesiones musculares y los dolores de espalda, no levante objetos pesados.
- Planee lo que hará cuando comience el trabajo de parto. ¿Dónde va a tener al bebé? ¿Cómo va a llegar ahí? ¿Quién la llevará? ¿Quién va a cuidar a sus otros hijos?
- Visite el hospital donde piensa tener el bebé. Haga preguntas sobre lo que ocurrirá.
- Llame al médico enseguida si tiene cualquiera de los síntomas de parto prematuro que se indican en la página 12.

Preguntas que quiero hacer:

1. ¿Qué puedo hacer para dormir mejor?

2. ¿Cómo debo prepararme para amamantar (darle el pecho) al bebé?

3. ¿Qué opciones tengo para aliviar el dolor durante el parto?

4. _____

Recomendaciones y respuestas a mis preguntas:

_____

_____

_____

Mis consultas prenatales

Fecha de la consulta: _____

Nombre del médico o enfermera que me atendió:

_____

Semanas de embarazo: _____

Fecha prevista del parto: _____

Peso: _____

Exámenes médicos (marque los exámenes que le han hecho):

- ☐ Presión arterial (Resultado: _____)
- ☐ Análisis de orina
- ☐ Escuché los latidos del corazón de mi bebé

Indique cualquier otro examen que le hayan hecho: _____

_____

(Lea las páginas 8 y 9 si desea más información sobre los exámenes.)

Fecha de la próxima consulta: _____

Otras consultas o problemas desde la última cita:

Problema	Fecha	Recomendación/Tratamiento

Cómo preparar la cama o cuna del bebé

Ahora hay que preparar la casa para la llegada del bebé. Lea la página 52 para recomendaciones en cuanto a un sitio seguro en donde duerma el bebé.

36 semanas

Cómo está creciendo mi bebé

Su bebé mide aproximadamente 19 pulgadas y pesa unas 6 libras. Está aumentando aproximadamente media libra por semana. A las 40 semanas, el bebé habrá llegado "a término," es decir, habrá cumplido el ciclo completo de la gestación.

- Su bebé podría nacer en cualquier momento después de 37 a 42 semanas de embarazo. Son pocos los bebés que nacen en la fecha prevista. Lea sobre los síntomas de trabajo de parto que se indican en la página 45. Hable con el médico si tiene alguna pregunta.
- Con la llegada cercana del bebé, quizá se sienta entusiasmada, feliz, ansiosa y asustada. Todo esto es normal.
- Si tiene un varón, ¿le harán la circuncisión? Ya tiene que tomar una decisión.
- Diga a sus demás hijos que va a ir al hospital para tener un bebé.

Preguntas que quiero hacer:

1. ¿Qué debo hacer si creo que empecé el trabajo de parto?

2. ¿En qué casos necesitaría una cesárea?

3. _____

4. _____

Recomendaciones y respuestas a mis preguntas:

_____

_____

_____

Mis consultas prenatales

Fecha de la consulta: _____

Nombre del médico o enfermera que me atendió:

_____

Semanas de embarazo: _____

Fecha prevista del parto: _____

Peso: _____

Exámenes médicos (marque los exámenes que le han hecho):

- ☐ Presión arterial (Resultado: _____)
- ☐ Análisis de orina
- ☐ Escuché los latidos del corazón de mi bebé

Lo que tengo que llevar al hospital

- ☐ *Camisón (o le darán uno en el hospital).*
- ☐ *Bata.*
- ☐ *Pantuflas con suela anti-deslizante (que no resbale).*
- ☐ *Ropa holgada para regresar a casa.*
- ☐ *Artículos de tocador.*
- ☐ *Camiseta o enterito para el bebé.*
- ☐ *Manta de bebé.*
- ☐ *Números de teléfono de familiares y amigos.*

Indique cualquier otro examen que le hayan hecho: _____

_____

(Lea las páginas 8 y 9 si desea más información sobre los exámenes.)

Fecha de la próxima consulta: _____

Otras consultas o problemas desde la última cita:

Problema	Fecha	Recomendación/Tratamiento

Use estas páginas para anotar los datos de sus consultas adicionales.

Mis consultas prenatales

Fecha de la consulta: _____

Nombre del médico o enfermera que me atendió:

_____

Semanas de embarazo: _____

Fecha prevista del parto: _____

Peso: _____

Exámenes médicos (marque los exámenes que le han hecho):

- ☐ Presión arterial (Resultado: _____)
- ☐ Análisis de orina
- ☐ Escuché los latidos del corazón de mi bebé

Indique cualquier otro examen que le hayan hecho: _____

_____

(Lea las páginas 8 y 9 si desea más información sobre los exámenes.)

Preguntas que quiero hacer:

1. _____

2. _____

Fecha de la próxima consulta: _____

Otras consultas o problemas desde la última cita:

Problema	Fecha	Recomendación/Tratamiento

Mis consultas prenatales

Fecha de la consulta: _____

Nombre del médico o enfermera que me atendió:

_____

Semanas de embarazo: _____

Fecha prevista del parto: _____

Peso: _____

Exámenes médicos (marque los exámenes que le han hecho):

- ☐ Presión arterial (Resultado: _____)
- ☐ Análisis de orina
- ☐ Escuché los latidos del corazón de mi bebé

Lo que necesitará el bebé al principio

- ☐ *Cuna o moisés (lea la página 52).*
- ☐ *Ropa de bebé.*
- ☐ *Pañales.*
- ☐ *Asiento de seguridad para el automóvil (lea la página 51)*

(Antes de comprar, pregunte a sus amigos si tienen artículos usados; pero éstos tienen que cumplir los requisitos federales de seguridad.)

Indique cualquier otro examen que le hayan hecho: _____

_____

(Lea las páginas 8 y 9 si desea más información sobre los exámenes.)

Preguntas que quiero hacer:

1. _____

2. _____

Fecha de la próxima consulta: _____

Otras consultas o problemas desde la última cita:

Problema	Fecha	Recomendación/Tratamiento

Use estas páginas para anotar los datos de sus consultas adicionales

Mis consultas prenatales

Fecha de la consulta: _____

Nombre del médico o enfermera que me atendió:

_____

Semanas de embarazo: _____

Fecha prevista del parto: _____

Peso: _____

Exámenes médicos (marque los exámenes que le han hecho):

- ☐ Presión arterial (Resultado: _____)
- ☐ Análisis de orina
- ☐ Escuché los latidos del corazón de mi bebé

Indique cualquier otro examen que le hayan hecho: _____

_____

(Lea las páginas 8 y 9 si desea más información sobre los exámenes.)

Preguntas que quiero hacer:

1. _____

2. _____

Fecha de la próxima consulta: _____

Otras consultas o problemas desde la última cita:

Problema	Fecha	Recomendación/Tratamiento

Mis consultas prenatales

Fecha de la consulta: _____

Nombre del médico o enfermera que me atendió:

_____

Semanas de embarazo: _____

Fecha prevista del parto: _____

Peso: _____

Exámenes médicos (marque los exámenes que le han hecho):

- ☐ Presión arterial (Resultado: _____)
- ☐ Análisis de orina
- ☐ Escuché los latidos del corazón de mi bebé

Indique cualquier otro examen que le hayan hecho: _____

_____

(Lea las páginas 8 y 9 si desea más información sobre los exámenes.)

Preguntas que quiero hacer:

1. _____

2. _____

Fecha de la próxima consulta: _____

Otras consultas o problemas desde la última cita:

Problema	Fecha	Recomendación/Tratamiento

Cómo preparar el asiento de seguridad del auto

Para transportar al bebé a casa necesitará un asiento de seguridad que diga "federally approved" que cumpla con los requisitos federales de seguridad. Lea la página 51 para más detalles.

Use estas páginas para anotar los datos de sus consultas adicionales

Mis consultas prenatales

Fecha de la consulta: _____

Nombre del médico o enfermera que me atendió:

_____

Semanas de embarazo: _____

Fecha prevista del parto: _____

Peso: _____

Exámenes médicos (marque los exámenes que le han hecho):

- ☐ Presión arterial (Resultado: _____)
- ☐ Análisis de orina
- ☐ Escuché los latidos del corazón de mi bebé

Indique cualquier otro examen que le hayan hecho: _____

_____

(Lea las páginas 8 y 9 si desea más información sobre los exámenes.)

Preguntas que quiero hacer:

1. _____

2. _____

Fecha de la próxima consulta: _____

Otras consultas o problemas desde la última cita:

Problema	Fecha	Recomendación/Tratamiento

Mis consultas prenatales

Fecha de la consulta: _____

Nombre del médico o enfermera que me atendió:

_____

Semanas de embarazo: _____

Fecha prevista del parto: _____

Peso: _____

Exámenes médicos (marque los exámenes que le han hecho):

- ☐ Presión arterial (Resultado: _____)
- ☐ Análisis de orina
- ☐ Escuché los latidos del corazón de mi bebé

Indique cualquier otro examen que le hayan hecho: _____

_____

(Lea las páginas 8 y 9 si desea más información sobre los exámenes.)

Preguntas que quiero hacer:

1. _____

2. _____

Fecha de la próxima consulta: _____

Otras consultas o problemas desde la última cita:

Problema	Fecha	Recomendación/Tratamiento

Los preparativos para el bebé

Vea la segunda sección del libro (El bebé) para saber lo que puede esperar cuando nazca su hijo o hija.

Recuerdos especiales de mi embarazo

Use estas páginas para anotar eventos o sentimientos especiales que le gustaría recordar sobre su embarazo.

Aquí puede colocar una fotografía suya durante el embarazo.

Etapas del parto

1a etapa: *El útero comienza a contraerse. El cuello del útero comienza a abrirse para permitir que el bebé salga de la matriz al canal de parto.*
2a etapa: *La madre empuja y el útero se contrae. Esta etapa termina con el nacimiento del bebé.*
3a etapa: *Expulsión de la placenta (secundinas).*

Mis consultas prenatales

Fecha de la consulta: _____

Nombre del médico o enfermera que me atendió:

_____

Semanas de embarazo: _____

Fecha prevista del parto: _____

Peso: _____

Exámenes médicos (marque los exámenes que le han hecho):

- ☐ Presión arterial (Resultado: _____)
- ☐ Análisis de orina
- ☐ Escuché los latidos del corazón de mi bebé

Indique cualquier otro examen que le hayan hecho:

_____

(Lea las páginas 8 y 9 si desea más información sobre los exámenes.)

Preguntas que quiero hacer:

1. _____

2. _____

Fecha de la próxima consulta: _____

Otras consultas o problemas desde la última cita:

Problema	Fecha	Recomendación/Tratamiento

Crecimiento y desarrollo del feto

8 semanas

El feto mide una pulgada, y pesa menos de una onza.

12 semanas

El feto mide 3 a 4 pulgadas, y pesa aproximadamente una onza.

16 semanas

El feto mide 6 a 8 pulgada y pesa aproximadamente 6 onzas.

20 semanas

El feto mide 8 a 12 pulgadas, y pesa entre media libra y una libra.

24 semanas

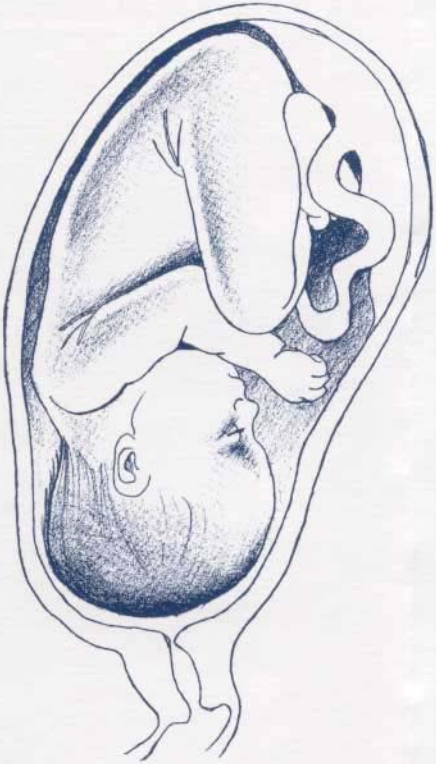
El feto mide 14 pulgadas, y pesa entre 1 libra y una libra y media.

28 semanas

El feto mide 15 pulgadas, y pesa aproximadamente 3 libras.

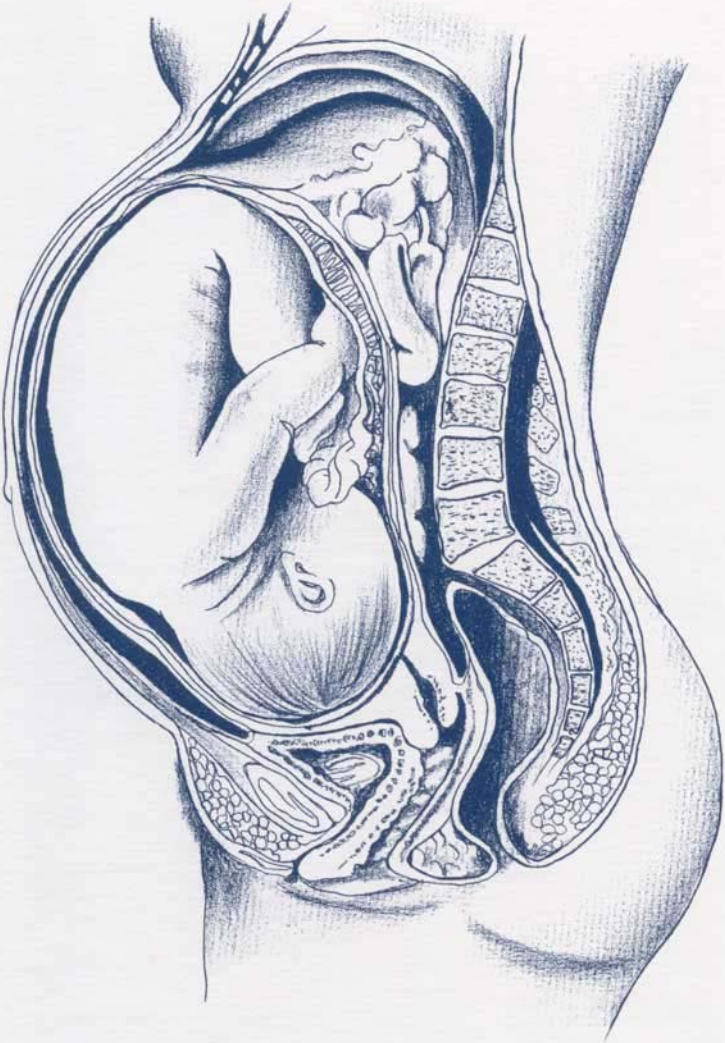
32 semanas

El feto mide 18 pulgadas,
y pesa aproximadamente 5 libras.



36 semanas

El feto mide 19 pulgadas,
y pesa aproximadamente 6 libras.



40 semanas

Al llegar a término (cuando esté completamente desarrollado), el bebé medirá aproximadamente 20 pulgadas, y pesará entre siete y ocho libras.

Antes que nazca el bebé

Síntomas de trabajo de parto

En cada embarazo, el trabajo de parto comienza y progresa de diferente manera. A veces, la mujer no se da cuenta que está en las primeras etapas de trabajo de parto, se siente como si tuviera gases, acidez estomacal, indigestión, o dolor de espalda.

Hay tres síntomas importantes que indican el comienzo del trabajo de parto:

- Hemorragia vaginal.
- Contracciones regulares (dolores o apretones), que frecuentemente comienzan en la parte inferior de la espalda y van avanzando hacia la parte delantera del vientre.
- Presentar una descarga abundante o pequeña de la vagina (como si le saliera agua tibia) que no causa dolor.

Cuándo debo de llamar al médico

A menos que usted y el médico hayan hecho otros planes, llámele en cuanto se le rompa la bolsa de agua (la fuente); o cuando tenga contracciones regulares, aproximadamente cada cinco minutos; o si las contracciones duran más de 30 segundos cada una.

Mi trabajo de parto empezó _____ (día) _____ (hora).

Otras notas sobre el trabajo de parto y dar a luz:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Mi bebé nació el _____ (día) a las _____ (hora).

Después del parto...

Cómo cuidarme

- Debe ir al médico después de 2 a 6 semanas después que nazca el bebé. Pida hora para esta consulta de "posparto" cuanto antes. Llame inmediatamente si tiene dudas o problemas.
- Si no está protegide contra la rubéola, pida que la vacunen contra esta enfermedad antes de salir del hospital.
- Pregunte sobre los métodos de planificación familiar. Aunque esté amamantando, puede volver a quedar embarazada; y su cuerpo aún no está preparado para otro embarazo.
- Llame al médico enseguida si tiene cualquiera de los síntomas de problemas que pueden surgir después del parto que se mencionan en la página 47.
- Muchas nuevas madres se sienten deprimidas, lloran con facilidad o se encuentran muy cansadas. Frecuentemente esto se debe a la falta de sueño, y no significa que no quieran a sus bebés. Si tiene alguna de estas emociones, converse con familiares, amigas, u otras madres. Si necesita ayuda para controlar estas emociones, llame al médico o a la enfermera que la atiende.
- Lo mejor para la madre y el bebé es amamantar. Si lo hace, el útero volverá a la normalidad más fácilmente. Casi todas las madres pueden dar de mamar sin problemas. Si usted tiene problemas o dudas, llame a la persona que le dio clases de preparación para el parto, a un especialista en dietética, o llame gratis a La Liga de la Leche (1-800-525-3243).
- Coma alimentos variados y adecuados, y beba de 6 a 8 vasos de agua y otros líquidos al día; igual que cuando estaba embarazada. Si le está dando de mamar al bebé, necesita comer para tener energía y alimentarlo bien. Evite las bebidas alcohólicas, los cigarrillos, las drogas ilegales, y otros medicamentos. No son buenos para usted y pueden perjudicar al bebé porque se los puede pasar en la leche de pecho.
- Cuando su bebé duerma, trate de dormir también. Si está tensa, tómese un descanso. Ponga al bebé en la cuna y tome una ducha o llame a una amiga. Pida a un pariente o a una amiga que cuide al bebé mientras que sale a caminar. Si siente demasiada tensión emocional, llame al médico o a la enfermera que la atiende y pregúntele quién puede ayudarle. Lo más importante es que se cuide y que cuide a su bebé.
- Dedique momentos especiales a sus demás hijos.

Mi próxima consulta: _____

Mi consulta de posparto (después del parto)

Fecha de la consulta: _____

Nombre del médico o enfermera que me atendió:

_____

Preguntas que quiero hacer:

1. ¿Cuándo podré tener relaciones sexuales?

2. ¿Qué debo hacer para no quedar embarazada?

3. ¿Tengo algún problema de salud para el cual necesitaré atención médica?

4. _____

Recomendaciones y respuestas a mis preguntas:

_____

_____

_____

_____

Síntomas de advertencia de problemas después del parto:

- ☐ *Hemorragia abundante de sangre color rojo brillante o coágulos grandes.*
- ☐ *Temperatura de más de 100°F.*
- ☐ *Calambres dolorosos.*
- ☐ *Bultos duros y dolorosos en los pechos (senos).*
- ☐ *Aumento del dolor de la episiotomía (corte en la vagina para ayudar a que nazca el bebé).*
- ☐ *Dolor al orinar.*
- ☐ *Pensamientos de que pudiera dañar al bebé o a usted misma.*

Antes de quedar embarazada otra vez...

Piense primero en su salud. Recupérese antes de quedar embarazada otra vez. Asegúrese de que usted y su familia estén listos para otro bebé.

Tener otro bebé le cambiará la vida de muchas formas. Más hijos significan más responsabilidades, y también más alegrías. Antes de tener otro hijo, los padres deben estar preparados y dispuestos. Existen servicios de planificación familiar. Si desea información, llame al departamento de salud de su comunidad.

Vigile su salud

Si tiene algún problema médico (como diabetes o presión arterial alta), trate de que esté bajo control antes de quedar embarazada de nuevo. Así, usted y su médico encontrarán la mejor manera de evitar problemas.

Aunque esté sana antes de quedar embarazada, conviene hablar con el médico sobre los siguientes temas:

- Si debe continuar tomando cualquier medicamento.
- Si debe vacunarse contra la rubéola. Debe esperar tres meses después de recibir esta vacuna antes de volver a quedar embarazada.
- Si debe hacerse algún examen médico genético (para detectar problemas que le podría pasar al bebé).
- Si es un momento oportuno para tratar de quedar embarazada. Espere varios meses después de dejar de tomar anticonceptivos (la "píldora"); o si acaba de tener un aborto espontáneo.
- Si debe cambiar su alimentación, o aumentar o bajar de peso.
- Si hay otros hábitos que debe cambiar antes de quedar embarazada (como dejar de fumar y tomar bebidas alcohólicas).

El bebé

Nota: Por ser más sencillo, nos referimos al bebé en masculino, pero la palabra incluye a niños y niñas. En los casos que se den recomendaciones o información específica para niñas, así se especificará.

Datos sobre el nacimiento del bebé

Nombre: _____

Fecha de nacimiento: _____

Hora: _____

Peso: _____

Estatura: _____

Circunferencia de la cabeza:

_____

Lugar de nacimiento: _____

Hospital: _____

Ciudad/Condado (municipio): _____

Estado: _____

Médico o partera que estuvo presente durante el parto:

_____

Otras personas presentes durante el parto:

_____

_____

_____

Cualquier problema de salud o recomendaciones especiales:

_____

_____

Después del nacimiento...

Cómo cuidar al bebé . . .

- Hablar, tocar y cargar al bebé en la sala de partos es bueno para ambos.
- Es un buen momento para comenzar a darle de mamar. Dígale al médico o a la enfermera que no quiere que nadie más le dé de comer; para que así sólo tome la leche de pecho.
- Apenas nazca, el médico examinará al bebé. Observará su aspecto, color, reflejos, respiración, ritmo cardíaco y el nivel de actividad. Así determinará si necesita cuidados especiales.
- Pida que coloquen al bebé a su lado en la cama. Tóquelo, cárguelo y acostúmbrese a él.
- Su bebé tal vez tenga un aspecto diferente de lo que esperaba. Pregunte al personal del hospital si tiene alguna duda sobre su aspecto.
- Pida que le enseñen a tomarle la temperatura y a leer el termómetro.
- Se debe proteger a todos los recién nacidos contra la hepatitis B. Algunos médicos recomiendan poner la primera vacuna antes que el bebé salga del hospital.
- Debe llevarlo al médico cuando cumpla una semana de nacido, a menos que le digan que le lleve antes. Pida una cita de inmediato con el médico que se encargará de atender a su bebé una vez que salga del hospital.
- Antes que el bebé salga del hospital, le sacarán unas gotitas de sangre del talón para detectar si tiene algunos problemas de salud raros.
- Para transportar al bebé a casa necesitará un asiento para el auto con un sello que especifique que cumple con los requisitos federales de seguridad ("federally approved"). Como esta es la ley, los niños pequeños siempre tienen que usar un asiento de seguridad cuando viajen en autos o camionetas. Hable con el personal del hospital sobre los programas existentes para pedir prestado uno de estos asientos.

Si usted o el papá tiene alguna duda sobre cómo cargar, sostener, alimentar, bañar, cambiar o vestir al bebé, hable con el personal del hospital.

Su bebé necesita todo el cariño y cuidados que puedan darle. El cariño para un bebé nunca es demasiado. Toda la familia puede compartir la alegría de este cariño especial.

La próxima cita de mi bebé: _____

El cuidado de mi bebé en casa...

La mayoría de los bebés pasan casi todo el tiempo durmiendo o comiendo. Tiene que asegurarse que el bebé tenga un lugar seguro donde dormir, y que le coloque dentro de la cama en una posición adecuada para dormir.

- Una cuna segura debe tener las rejas colocadas con una separación no mayor de 2-3/8 pulgadas. Las esquinas no deben sobrepasar la altura de las rejas por más de 5/8 pulgadas.
- El bebé debe dormir en un colchón firme que quepa justamente (sin dejar espacios) dentro de la cuna o el moisés.
- No coloque almohadas, cobijas gruesas, o telas acojinadas debajo del bebé.
- Los bebés sanos deben dormir de espaldas (boca arriba) o de lado.
- Cuando el bebé esté en la cuna, siempre levante las rejillas.
- Trate que el bebé duerma en un lugar en donde no se encuentren otros niños, animales, o juguetes de peluche (tela) muy rellenos.
- No permita que fumen cerca del bebé. Sus pulmones son muy delicados y tiene menor resistencia que los adultos a las infecciones de las vías respiratorias.

Instrucciones para cuidar al bebé después de salir del hospital:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Lo que debo darle de comer...

- La mejor manera de alimentar a su bebé es darle de mamar. Amamantar establece una relación especial entre madre y bebé. También ayuda a protegerlo contra algunas infecciones. Generalmente es fácil amamantar, pero si tiene alguna duda, pregunte al médico o a la enfermera que la atiende.
- Los recién nacidos necesitan comer cada 2 o 3 horas.
- Durante los primeros 5 o 6 meses, déle de comer solamente leche materna o fórmula.
- Asegúrese de que la fórmula contenga un suplemento de hierro ("iron fortified").
- Si le da biberón (mamila o botella), asegúrese de mantener los chupones (las puntas de hule de donde toma la leche) bien limpios. Siga las instrucciones de preparación del recipiente; y cargue al niño cuando le esté dando de comer. Disfrute la cercanía y calidez que tiene con su bebé mientras le alimenta.
- Aproximadamente a los 5 meses comience a darle un alimento nuevo a la vez. Pregunte al médico o a la enfermera que le atiende cuándo es el mejor momento para comenzar a darle alimentos sólidos (pasados por un colador o en puré) y jugos.
- Pregunte al médico o enfermera sobre los mejores alimentos para el bebé, cuáles darle primero, y cuáles evitar.

Recomendaciones o instrucciones del médico o del personal del consultorio sobre la alimentación del bebé:

_____

_____

Si necesita ayuda, quizá consiga alimentos adecuados para usted y para el bebé del programa WIC.

Cuándo debo llevarlo al médico o la clínica...

Tiene que llevar al bebé para un examen físico unas 6 veces durante el primer año y 4 veces más antes de que cumpla dos años; además de las veces que lo lleve por algún problema de salud. Llévelo para el primer examen una semana después del nacimiento, a menos que le digan que vaya antes.

Estos exámenes son importantes, aunque su bebé esté sano. El médico o la enfermera hará lo siguiente:

- Se asegurará de que el bebé esté creciendo normalmente.
- Le dará recomendaciones sobre cómo alimentarlo y cuidarlo.
- Responderá a sus preguntas.
- Le hará ciertos exámenes médicos y lo vacunará para mantenerlo sano.

Durante los dos primeros años, su bebé crecerá y cambiará muy rápidamente. Las consultas regulares le ayudarán a cuidar al bebé durante estas etapas de desarrollo y cambios.

Este cuadro muestra cuándo debe llevar al bebé para que lo examinen y qué ocurre generalmente en cada consulta. El médico o la enfermera quizá le dé un calendario diferente de citas, según las necesidades específicas de su bebé:

Edad de cada visita

Lo que sucede en cada cita	En hosp.	1 sem.	1 mes	2 mes.	4 mes.	6 mes.	9 mes.	12 mes.	15 mes.	18 mes.	24 mes.
Conversaciones y preguntas	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Examen	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Medidas de estatura, peso y cabeza	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Vacuna triple (difteria, tosferina, tétanos) (DTP)				●	●	●			○	○	
Vacuna oral contra la poliomielitis				●	●	●					
Vacuna contra las paperas, sarampión, rubéola (MMR)								○	○		
Vacuna Haemophilus influenzae (tipo A) (Hib)*				●	●	●		○	○		
Vacuna Haemophilus influenzae (tipo B) (Hib)*				●	●			○	○		
Hepatitis B (opción 1)	●		○	○		○	○	○	○	○	
Hepatitis B (opción 2)			○	○	●	○	○	○	○	○	
Análisis de la fenilcetonuria	●	○									
Análisis de sangre (anemia)							○	○			
Análisis de sangre (plomo)						○	○	○			○
Análisis de tuberculosis (en la piel)								●			

● Normalmente se hacen a esta edad ○ Se pueden hacer a esta edad

* La opción depende del tipo de vacuna que se utilice.

Lleve este libro consigo y anote los datos de salud de su bebé a partir de la página 68.

Usted puede elegir un pediatra, médico de familia, enfermera clínica, o enfermera para que atienda a su bebé. O probablemente habrá un grupo de cuidado médico para su bebé que incluya: Un dentista, trabajador social, especialista en dietética, trabajador social que le visitará en casa, un maestro especializado en educación temprana, un médico o una enfermera. Probablemente quiera que estos mismos especialistas estén a cargo de sus otros hijos.

Los profesionales a cargo del cuidado médico de su bebé dependen de usted para obtener la información necesaria sobre su salud y crecimiento. Anotar los pasos de desarrollo del bebé en las páginas 64-65, y las enfermedades que ha tenido en la página 89 le servirá para darles la mejor información posible.

El bebé crece y cambia rápidamente en sus primeros dos años de vida. Las visitas médicas regulares le ayudarán a cuidarlo durante estas etapas de cambio.

Notas:

Cómo resolver problemas menores

El cordón umbilical:

- El cordón se caerá en un par de semanas después del nacimiento.
- Hasta que se caiga, manténgalo limpio y seco.
- No cubra el cordón umbilical con el pañal, para que siempre esté seco.
- Límpielo suavemente con un algodoncito con alcohol una o dos veces al día.
- Llame al médico o la enfermera que atiende al bebé si el cordón está rojo o irritado, si sangra, si le sale algún líquido o si huele mal.

La circuncisión:

- La circuncisión debe sanar en un plazo de 7 a 10 días.
- Si el pañal le irrita la punta del pene, póngale un poquito de vaselina en la zona irritada cada vez que le cambie de pañal.

Evite el sarpullido: (irritación causada por el pañal)

- Cámbiele el pañal frecuentemente.
- Lávele el trasero con agua tibia y jabón cada vez que le cambie.
- Después de lavarlo, póngale una pomada de óxido de zinc o crema para el sarpullido en la zona irritada.

Tratamiento:

- Déjelo sin pañal por un par de horas al día. (Ponga varios pañales de tela doblados debajo del bebé.)
- Después de lavarlo, póngale una pomada de óxido de zinc o crema para el sarpullido en la zona irritada.

Trate la diarrea:

- Si lo está amamantando, continúe haciéndolo.
- Llame al médico si el bebé no quiere tomar líquidos, si no puede retenerlos, si tiene mucha diarrea o si la diarrea le dura más de 12 horas. *(La diarrea puede ser un problema muy serio para los bebitos, ya que pueden perder mucho líquido rápidamente.)*

- Hay bebidas especiales– que se llaman soluciones de electrolitos orales ("electrolyte solutions")– que se dan a los bebés con diarrea para evitar que se enfermen de gravedad.

Cómo tratar los cólicos:

- Asegúrese de que el bebé no esté llorando por otra razón (pañal mojado, hambre, ropa ajustada, o que quiere que lo carguen).
- Sostenga al bebé boca abajo sobre las rodillas.
- Mézalo (colúmpielo).
- Ponga al bebé en un cochecito o carriola y empújelo o llévelo de paseo.

Síntomas de cólicos:

- ☐ *Ceño fruncido.*
- ☐ *Cara enrojecida.*
- ☐ *Piernas contraídas.*
- ☐ *Ruidos de gases en el estómago.*
- ☐ *Gritos (llanto) fuertes.*

Síntomas del resfriado:

- ☐ *El bebé está molesto.*
- ☐ *No tiene apetito.*
- ☐ *Le gotea la nariz y estornuda.*
- ☐ *Hace ruido al respirar.*
- ☐ *Tiene los ojos enrojecidos.*
- ☐ *Tiene fiebre.*

Cómo tratar los resfriados (gripa):

- Trate que el bebé esté cómodo.
- Llame al médico o enfermera que lo atiende si tiene fiebre.

Llame enseguida en los siguientes casos:

- ☐ *Fiebre.*
- ☐ *Vómitos.*
- ☐ *Ictericia (piel amarillenta).*
- ☐ *Diarrea.*
- ☐ *Problemas al respirar.*
- ☐ *Convulsiones.*
- ☐ *Sangre en los pañales.*

Cuándo debo llamar al médico...

Llame de inmediato al médico o enfermera si:

- Tiene dificultad al respirar.
- Llanto (más que de costumbre o de forma diferente), se queja como si tuviera un dolor o estuviera muy molesto.
- Tiene 100°F o más de fiebre.
- Vomita (más que una escupida) o tiene diarrea (excremento muy acuoso, blando y de mal olor) más de 2 o 3 veces en un día.
- Tiene menos de tres meses y presenta una evacuación muy abundante y acuosa (aunque sólo suceda una vez).
- Tiene sangre o coágulos de sangre en la orina o en los excrementos.
- Tiene convulsiones (temblores de los brazos y las piernas).

También llame si:

- El bebé parece débil y no tiene fuerzas para llorar tan fuerte como de costumbre.
- El bebé no quiere comer o come poco (o sólo toma la mitad de la leche del biberón).
- Cuando el bebé está despierto pero no parece estar igual de alerta que siempre. En caso que sea más grandecito, si no juega (aunque sólo sea por un rato).
- Está preocupada porque le parece que el bebé "no está bien".

Cuando llame al médico o a la enfermera que lo atiende, escriba las recomendaciones que le den en los registros a partir de la página 68. Tenga a mano el número de teléfono de una farmacia cercana a su casa, por si el médico quiere llamar para ordenar un medicamento.

Qué hacer en caso de emergencias

Lo más importante en caso de emergencias es no perder la calma y pedir ayuda.

Aunque tenga mucho cuidado, su bebé puede lastimarse o enfermarse. Haga lo siguiente para estar preparada:

- Tenga siempre disponibles los números de teléfono del médico, los bomberos, la policía, la ambulancia (rescate), y del centro de intoxicaciones (envenenamiento). Lo primero que hay que hacer en caso de emergencia es pedir ayuda.
- Averigüe dónde está la sala de emergencias más cercana y cómo llegar ahí.
- Sería conveniente que usted y sus familiares tomaran los cursos de CPR (resucitación cardiopulmonar) y primeros auxilios para bebés que ofrece la Cruz Roja local.

Recomendaciones del médico o la enfermera en casos de emergencias:

_____

_____

_____

_____

_____

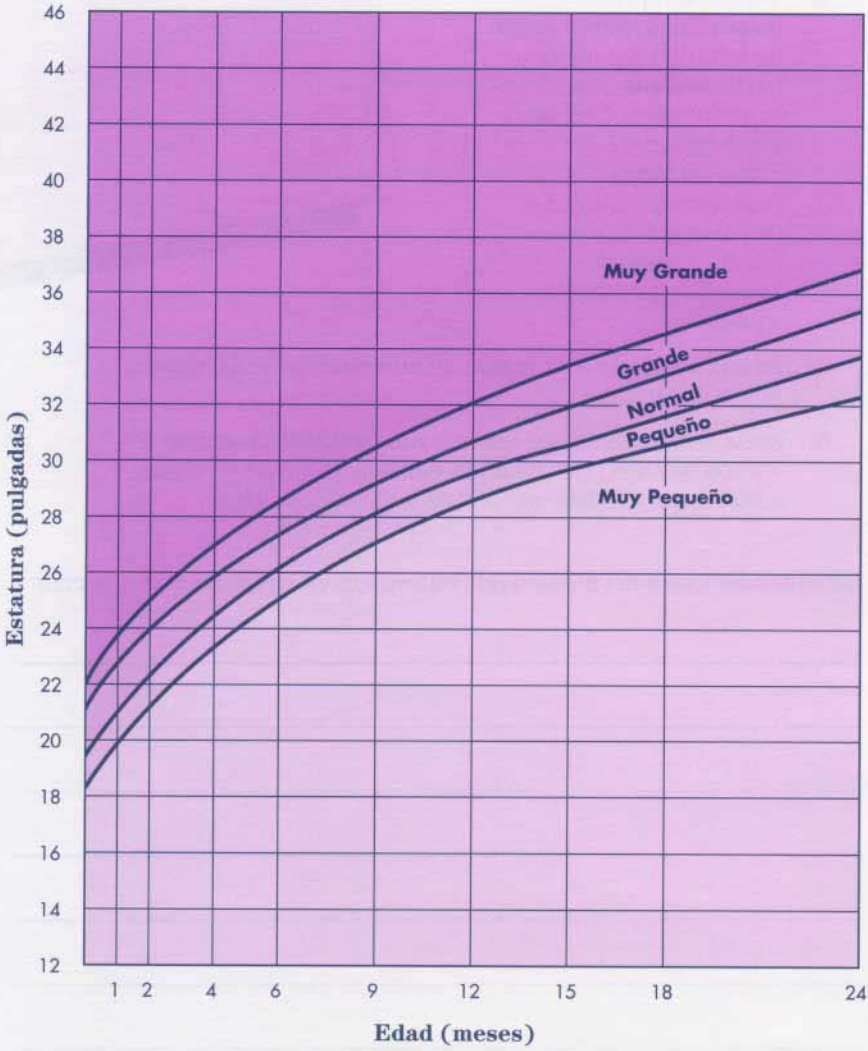
_____

_____

Registro del crecimiento del bebito

Cuando lleve al bebito para un examen físico, lo pesarán y lo medirán. Si lleva un registro del crecimiento del bebé en los cuadros de estas páginas, se acordará más fácilmente. Además, tendrá los datos a mano si lo atiende más de una persona.

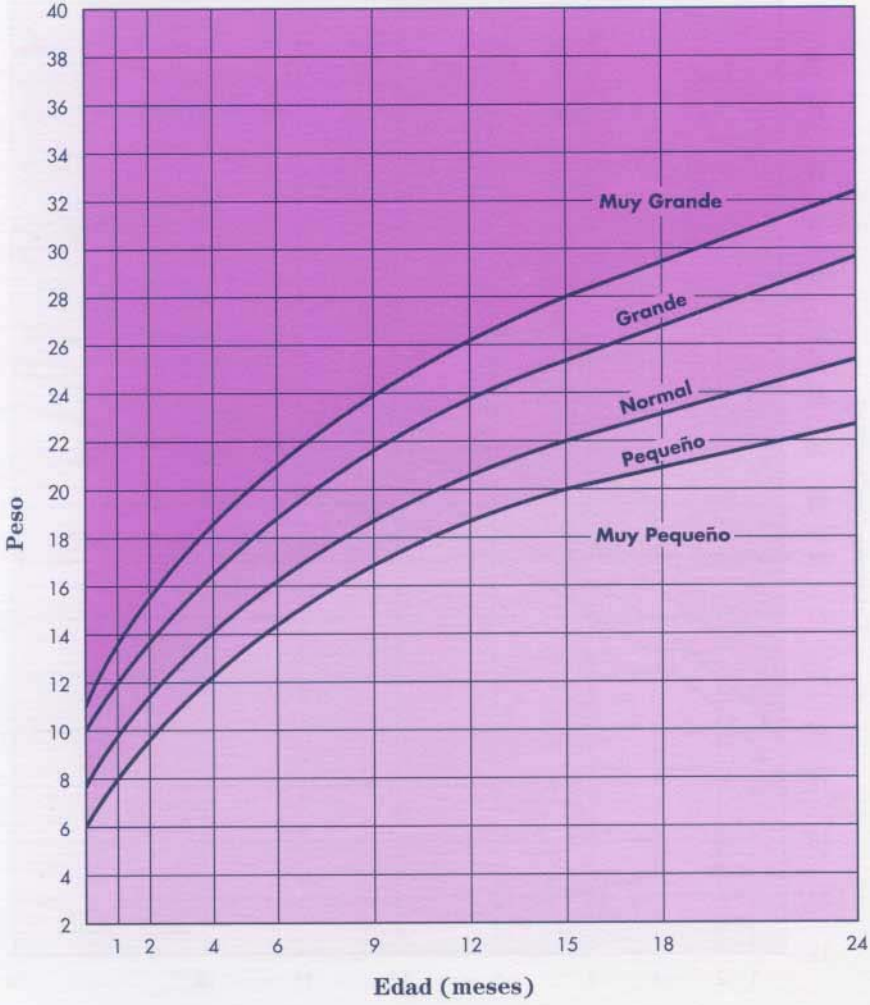
Varones desde el nacimiento hasta los 2 años
Estatura y edad



Pida ayuda si tiene que indicar el peso y la estatura del bebé en cada examen físico.

Si el bebé crece y aumenta de peso consistentemente, es uno de los mejores signos de que está sano. El crecimiento constante es lo que cuenta, más que cuánto crece o con qué rapidez. Hable con el médico o la enfermera si tiene cualquier duda en cuanto al crecimiento de su bebé.

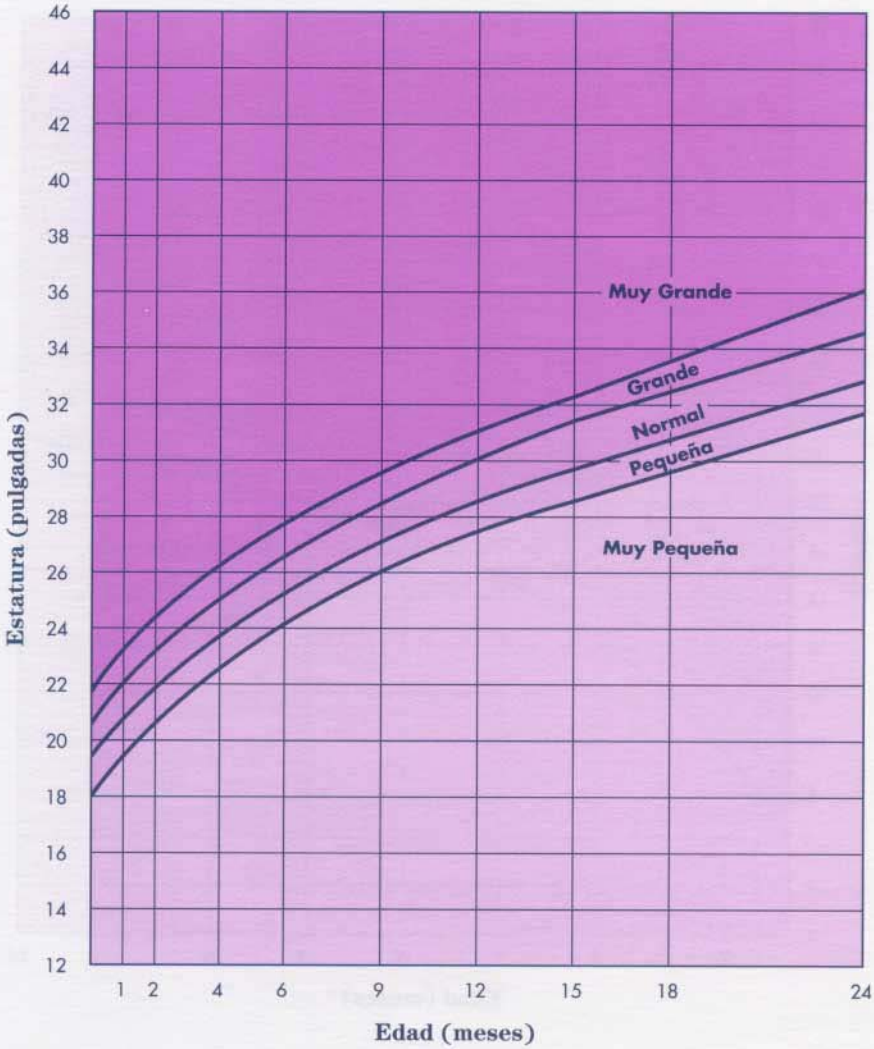
Varones desde el nacimiento hasta los 2 años
Estatura y edad



Registro del crecimiento de la bebita

Cuando lleve a la bebita para un examen físico, la pesarán y la medirán. Si lleva un registro del crecimiento de la bebita en los cuadros de estas páginas, se acordará más fácilmente. Además, tendrá los datos a mano si la atiende más de una persona.

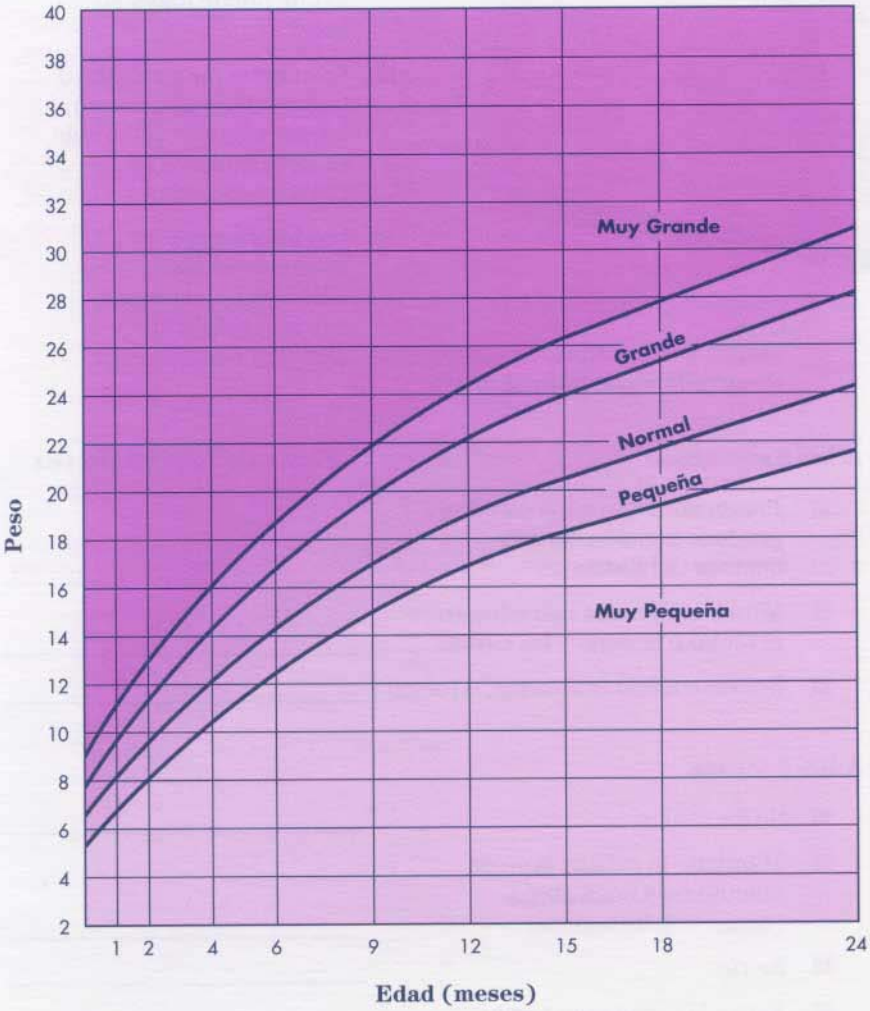
Mujeres desde el nacimiento hasta los 2 años
Estatura y edad



Pida ayuda si tiene que indicar el peso y la estatura de la bebé en cada examen físico.

Si la niña crece y aumenta de peso consistentemente, es uno de los mejores signos de que está sana. El crecimiento constante es lo que cuenta, más que cuánto crece o con qué rapidez. Hable con el médico o enfermera si tiene cualquier duda en cuanto al crecimiento de su niña.

Mujeres desde el nacimiento hasta los 2 años
Peso y edad



Por primera vez

Estas son algunas de las sorpresas del bebé para usted y su familia. Escriba la fecha en que el bebé haga estas cosas por primera vez.

- Cada bebé crece de forma diferente. No se preocupe si su bebé parece distinto a los demás.
- Hable con el médico o enfermera que le atiende si tiene dudas en cuanto a lo que puede hacer su bebé.
- Si su bebé fue prematuro (nació antes de tiempo), tal vez tarde un poco más en desarrollarse en ciertos aspectos.
- Los bebés cuyo crecimiento esté adelantado o atrasado con respecto a las etapas que se indican a continuación también pueden estar desarrollándose normalmente.

	Fecha de la primera vez
A las 6 semanas	
Presta atención a los sonidos y produce algunos sonidos, además del llanto.	_____
Mira los juguetes colgados en el techo o la cuna y las caras.	_____
Sonríe cuando le sonríen, o juega.	_____
A los 5 meses	
Se da vuelta.	_____
Mantiene la cabeza erguida cuando está boca abajo (como una tortuguita).	_____
Se ríe.	_____
Estira la mano para tomar objetos y los sostiene.	_____

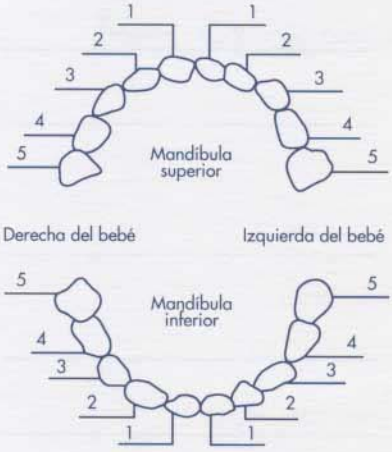
	Fecha de la primera vez
A los 8 meses	
■ Se puede quedar sentado sin ningún apoyo.	_____
■ Se arrastra (empujándose con los brazos y dando pataditas).	_____
■ Responde cuando lo llaman por su nombre.	_____
A los 10 meses	
■ Se para, sosteniéndose de algo.	_____
■ Pasa los brazos por las mangas al vestirse.	_____
■ Entiende cuando le dicen "no."	_____
■ Juega a las escondidas.	_____
A los 12 meses (1 año)	
■ Camina sosteniéndose de algo.	_____
■ Imita la manera de hablar de su madre.	_____
■ Dice adiós con la manita.	_____
A los 18 meses	
■ Dice de 20 a 30 palabras.	_____
■ Puede beber de la taza y usa la cuchara.	_____
■ Juega con la pelota y hace torres con cubos.	_____
A los 24 meses (2 años)	
■ Corre bien.	_____
■ Dice muchas palabras (no se pueden contar). Habla en frases.	_____
■ Come solo, con cuchara o tenedor.	_____
■ Le gusta "ayudar" en las tareas de la casa.	_____

Los dientes de mi bebé

Escriba en estas líneas la fecha en que vea por primera vez cada uno de los dientes de sus bebé.

- No se preocupe si los dientes le salen antes o después de las fechas que se indican aquí. ¡Los bebés pueden masticar la mayoría de los alimentos con las encías!
- En cuanto tenga dientes, láveselos suavemente por lo menos una vez al día después de comer. Use un cepillo de dientes blando, un lienzo suave o una gasa.
- Asegúrese de que el bebé tome agua con flúor o gotas de flúor, que lo protege contra las caries.
- No acueste al bebé con un biberón para que se duerma más rápido. El azúcar en el líquido del biberón (aunque sea de leche o fórmula) puede causarle caries dentales.

Mirando al niño de frente . . .



Mandíbular superior

1. Incisivo central (aproximadamente a los 7½ meses) _____
2. Incisivo lateral (aproximadamente a los 9 meses) _____
3. Caninos (aproximadamente a los 18 meses) _____
4. Molar del primer año (aproximadamente a los 14 meses) _____
5. Molar del segundo año (aproximadamente a los 24 meses) _____

Mandíbular inferior

5. Molar del segundo año (aproximadamente a los 20 meses) _____
4. Molar del primer año (aproximadamente a los 12 meses) _____
3. Caninos (aproximadamente a los 16 meses) _____
2. Incisivo lateral (aproximadamente a los 7 meses) _____
1. Incisivo central (aproximadamente a los 6 meses) _____

Conversar con el médico o enfermera que atiende al bebé es lo más importante de cada consulta. Hable sobre todas sus inquietudes. Escriba las preguntas que tenga entre consultas y así no las olvidará.

1 semana

Su bebé y usted:

- El ombligo debe sanar de dos a tres semanas después del nacimiento. Si lo hizo circuncidar, se curará en una o dos semanas.
- El bebé come cada dos o tres horas.
- La mayoría de los padres que acaban de tener un bebé están muy cansados. Trate de descansar mientras el bebé duerme.
- Nunca deje al bebé solo en un cuarto (excepto en una cuna o corralito). No lo deje sin atender afuera, en una bañera, o en un automóvil.
- Tome la temperatura del agua para bañar al bebé con el codo. El agua debe sentirse tibia, pero no caliente.

Preguntas que quiero hacer:

1. ¿Cuánto debe dormir mi bebé?

2. ¿Tengo que darle flúor en gotas para protegerle los dientes?

3. _____

4. _____

Recomendaciones y respuestas a mis preguntas:

_____

_____

_____

Primera revisión médica del recién nacido

Haga cualquier pregunta que tenga sobre el propósito de las vacunas y sus posibles reacciones; o el propósito de los exámenes médicos y el significado de sus resultados.

Escriba en la página 90 todas las vacunas que le pongan al bebé.

Fecha: _____

Nombre del médico o enfermera que lo atendió:

_____

Edad del bebé (semanas): _____

Peso: _____

Estatura: _____

Circunferencia de la cabeza:

_____

Exámenes médicos/Vacunas:

☐ Examen preventivo del recién nacido

Tipo de sangre: _____

Indique cualquier otro examen o prueba del desarrollo que le hayan hecho al bebé y cualquier vacuna que le hayan puesto:

_____

Fecha de la próxima consulta: _____

Otras consultas o problemas desde la última cita del bebé:

Problema	Fecha	Recomendación/Tratamiento

1 mes

Su bebé y usted:

- Algunos bebés duermen casi todo el tiempo.
- Es importante que le hable al bebé mientras le da de comer, lo cambia, lo baña, o juega con él, y que escuche los sonidos que él hace. El comenzará a responderle, sonriendo y dando grititos cuando le hable.
- Use siempre el asiento de seguridad del automóvil. Lea las instrucciones o pida que la ayuden si no está segura de cómo usarlo correctamente.
- No deje que fumen cerca de donde está su bebé.

Preguntas que quiero hacer:

1. ¿Cómo sé que mi bebé está comiendo lo suficiente?

2. ¿Con qué frecuencia lo debo bañar?

3.

4.

Recomendaciones y respuestas a mis preguntas:

La revisión médica de mi bebé

El bebé necesita todo el cariño que le puedan dar. No se puede querer demasiado a un bebé.

Fecha: _____

Nombre del médico o enfermera que atendió al bebé:

_____

Edad del bebé: _____

Peso: _____

Estatura: _____

Circunferencia de la cabeza:

_____

Exámenes médicos/Vacunas:

☐ Hepatitis B

Fecha de la próxima consulta: _____

Otras visitas o problemas desde la última cita del bebé:

Problema	Fecha	Recomendación/Tratamiento

2 meses

Usted y su bebé:

- Durante los primeros meses, la mayoría de los bebés aumentan aproximadamente media libra de peso a la semana.
- El bebé es de naturaleza inquieta y puede caerse de una superficie plana. Nunca lo deje sin atender o le voltee la espalda cuando se encuentre sobre una mesa, cama, mostrador o silla.
- Si piensa volver a trabajar, es importante para ambos que usted haya escogido el lugar o persona adecuado para cuidar al bebé. Hable con el médico o la enfermera si tiene dudas al respecto. El departamento de salud de su comunidad probablemente tiene una lista de las guarderías e individuos que cuidan bebés.

Preguntas que quiero hacer:

1. ¿Qué reacciones puede tener el bebé después de las vacunas?

2. ¿Cuándo debo empezar a darle alimentos sólidos?

3. ¿Cómo puedo seguir dándole leche de pecho cuando regrese al trabajo?

4.

Recomendaciones y respuestas a mis preguntas:

La revisión médica de mi bebé

Recuerde llevar un registro del crecimiento del bebito (en las páginas 60 y 61) o de la bebita (en las páginas 62 y 63).

Fecha: _____

Nombre del médico o enfermera que atendió al bebé:

_____

Edad del bebé: _____

Peso: _____

Estatura: _____

Circunferencia de la cabeza:

_____

Exámenes médicos/Vacunas:

☐ DTP ☐ Hib

☐ Polio ☐ Hepatitis B

Indique cualquier otro examen, prueba de desarrollo, o vacuna que le hayan puesto:

_____

Fecha de la próxima consulta: _____

Otras consultas o problemas desde la última cita del bebé:

Problema	Fecha	Recomendación/Tratamiento

4 meses

Su bebé y usted:

- Probablemente el bebé comience a mantener la cabeza erguida mientras está boca abajo, y pronto podrá darse vuelta.
- Dentro de poco, el bebé comenzará a moverse por todas partes, a sostener objetos y a ponérselos en la boca. Vigílelo muy de cerca. Asegúrese que todos los objetos que sean suficientemente pequeños como para caberle en la boca estén fuera de su alcance.
- Use siempre el cinturón de seguridad en las sillas altas o en cualquier asiento de bebé.
- La leche materna y la fórmula son alimentos completos; son lo único que necesita darle durante los primeros 5 o 6 meses.
- Es imposible "malcriar" al bebé o tratarlo con demasiado cariño. Disfrute, al igual que sus familiares, mimando al bebé y jugando con él.

Preguntas que quiero hacer:

1. ¿Está creciendo normalmente?

2. ¿Cómo me pueden ayudar a cuidar al bebé mis otros hijos?

3.

4.

Recomendaciones y respuestas a mis preguntas:

La revisión médica de mi bebé

Recuerde escribir todas las enfermedades y vacunas del bebé en las páginas 89 y 90.

Fecha: _____

Nombre del médico o enfermera que atendió al bebé:

_____

Edad del bebé: _____

Peso: _____

Estatura: _____

Circunferencia de la cabeza:

_____

Exámenes médicos/Vacunas:

☐ DPT ☐ Hib

☐ Polio ☐ Hepatitis B

Indique cualquier otro examen, prueba de desarrollo o vacuna que le hayan dado:

_____

Fecha de la próxima consulta: _____

Otras consultas o problemas desde la última cita del bebé:

Problema	Fecha	Recomendación/Tratamiento

6 meses

Su bebé y usted:

- Es probable que el bebé comience a estirar los brazos para que lo carguen (dar los brazos).
- Deje que el bebé trate de beber de una taza.
- La mayoría de los bebés aumentan aproximadamente una libra al mes durante los próximos seis meses.
- Ahora le empiezan a salir los dientes, aunque podrían salir un poco antes o después.
- Cubra todos los tomacorrientes (enchufes) que no estén en uso con tapas de seguridad o cinta adhesiva. Mantenga todos los cables fuera del alcance del bebé.
- Consulte con el médico o la enfermera que atiende al bebé si cree que ha estado arrancando y comiendo cascarillas de pintura de las paredes. La pintura vieja puede contener plomo y si los bebés la mastican o tragan pueden enfermarse.

Preguntas que quiero hacer:

1. ¿Qué debo hacer para que la casa no tenga peligros para el bebé?

2. ¿Qué debo hacer si el bebé tiene muchas molestias

cuando comienzan a salirle los dientes?

3. ¿Qué puedo hacer para que el bebé duerma toda la noche?

4.

Recomendaciones y respuestas a mis preguntas:

La revisión médica de mi bebé

Haga cualquier pregunta que tenga sobre el propósito de una vacuna, un examen médico, o sus resultados.

Fecha: _____

Nombre del médico o enfermera que atendió al bebé:

_____

Edad del bebé: _____

Peso: _____

Estatura: _____

Circunferencia de la cabeza:

_____

Exámenes médicos/Vacunas:

☐ DTP ☐ Hib

☐ Polio ☐ Hepatitis B

Indique cualquier otro examen, prueba de desarrollo o vacuna que le hayan dado:

_____

Fecha de la próxima consulta: _____

Otras consultas o problemas desde la última cita del bebé:

Problema	Fecha	Recomendación/Tratamiento

9 meses

Su bebé y usted:

- El bebé se queda sentado sin necesidad de apoyo.
- Muy pronto, se podrá levantar y sentarse por sí mismo, gateará y se parará.
- Hay que mantener a los bebés que gatean lejos de las escaleras y objetos que puedan tironear y volcar.
- Ponga trabas en todas las alacenas y cajones que estén al alcance del bebé. Mantenga todas las cacerolas y comidas calientes, los artículos de limpieza, los medicamentos, las bebidas alcohólicas, los insecticidas y los cosméticos fuera del alcance del bebé.
- No ponga al bebé en la cama con un biberón con fórmula o jugo para que se duerma más rápido. El azúcar del biberón puede causarle caries.

Preguntas que quiero hacer:

1. ¿Qué debo hacer si creo que el bebé ha tragado algo dañino?

2. ¿Qué puedo hacer para que el bebé deje el biberón?

3. _____

4. _____

Recomendaciones y respuestas a mis preguntas:

_____

_____

La revisión médica de mi bebé

Recuerde escribir todas las enfermedades y vacunas del bebé en las páginas 89 y 90.

Fecha: _____

Nombre del médico o enfermera que atendió al bebé:

_____

Edad del bebé: _____

Peso: _____

Estatura: _____

Circunferencia de la cabeza:

_____

Exámenes médicos/Vacunas:

- ☐ Análisis de sangre (anemia)
- ☐ Análisis de sangre (plomo) ☐ Hepatitis B

Indique cualquier otro examen, prueba de desarrollo, o vacuna que le hayan puesto:

_____

Fecha de la próxima consulta: _____

Otras consultas o problemas desde la última cita del bebé:

Problema	Fecha	Recomendación/Tratamiento

12 meses

Su bebé y usted:

- El bebé tal vez diga algunas palabras, diga adiós con la manita y camine si se sostiene de algo.
- Cuando comience a caminar, acuérdese de bloquear las escaleras.
- El bebé probablemente coma lo mismo que el resto de la familia. Córtele la comida en trozos pequeños o muélala con el tenedor. Evite darle trozos de salchicha, maní , pasas de uva, palomitas de maíz, uvas enteras u otros alimentos que sean difíciles de masticar, o con los que pudiera ahogarse.
- Hable con el médico o la enfermera sobre la posibilidad de cambiar la leche materna o fórmula por leche de vaca. En vez de darle biberón, déle una taza.

Preguntas que quiero hacer:

1. ¿Cómo le enseño al bebé lo que quiere decir "no?"

2. ¿Necesita tomar vitaminas?

3. ¿Cuándo debo llevarlo al dentista?

4.

Recomendaciones y respuestas a mis preguntas:

La revisión médica de mi bebé

Recuerde llevar un registro del crecimiento del bebito (en las páginas 60 y 61) o de la bebita (en las páginas 62 y 63).

Fecha: _____

Nombre del médico o enfermera que atendió al bebé:

_____

Edad del bebé: _____

Peso: _____

Estatura: _____

Circunferencia de la cabeza:

_____

Exámenes médicos/Vacunas:

- ☐ Análisis de tuberculosis cutáneo
- ☐ Hib ☐ MMR ☐ Hepatitis B
- ☐ Análisis de sangre (anemia) ☐ Análisis de sangre (plomo)

Indique cualquier otro examen, prueba de desarrollo o vacuna que le hayan puesto:

_____

Fecha de la próxima consulta: _____

Otras consultas o problemas desde la última cita del bebé:

Problema	Fecha	Recomendación/Tratamiento

15 meses

Su bebé y usted:

- El bebé probablemente ya camine, coma con una cuchara sin ayuda, beba de una taza, y diga más palabras.
- Mantenga fuera del alcance del bebé los objetos pequeños que pueda meterse a la boca.
- Su bebé crecerá más lentamente a partir de ahora, y probablemente coma menos.
- Hable con el médico o la enfermera si tiene alguna pregunta sobre lo que come el bebé y cuánto come.

Preguntas que quiero hacer:

1. ¿Qué hago si al bebé le dan rabietas (berrinches, pataletas)?

2. ¿Cómo puedo jugar con el bebé?

3. _____

4. _____

Recomendaciones y respuestas a mis preguntas:

_____

_____

_____

_____

La revisión médica de mi bebé

Haga cualquier pregunta que tenga sobre el propósito de una vacuna, sus posibles reacciones, o los exámenes médicos y sus resultados.

Fecha: _____

Nombre del médico o enfermera que atendió al bebé:

_____

Edad del bebé: _____

Peso: _____

Estatura: _____

Circunferencia de la cabeza:

_____

Exámenes médicos/Vacunas:

☐ DTP ☐ MMR

☐ Hib ☐ Hepatitis B

Indique cualquier otro examen, prueba de desarrollo, o vacuna que le hayan puesto:

_____

Fecha de la próxima consulta: _____

Otras consultas o problemas desde la última cita del bebé:

Problema	Fecha	Recomendación/Tratamiento

18 meses

Su bebé y usted:

- El bebé tratará de desvestirse.
- Es probable que le diga lo que le gusta y lo que no le gusta.
- El bebé señalará distintas partes de su cuerpo cuando le pregunte: "¿Dónde tienes la (nariz)?" El bebé ya puede seguir algunas instrucciones sencillas (como "toma la pelota").
- A medida que el bebé vaya creciendo, su horario de sueño irá cambiando. Hable con el médico o la enfermera si tiene alguna pregunta o preocupación sobre las siestas y la hora de ir a dormir.

Preguntas que quiero hacer:

1. ¿Cuándo debo comenzar a enseñarle a usar el retrete?
2. ¿Qué puedo hacer para que el bebé se porte bien?
3. _____
4. _____

Recomendaciones y respuestas a mis preguntas:

_____

_____

_____

La revisión médica de mi bebé

Recuerde escribir todas las enfermedades y vacunas del bebé en las páginas 89 y 90.

Fecha: _____

Nombre del médico o enfermera que atendió al bebé:

_____

Edad del bebé: _____

Peso: _____

Estatura: _____

Circunferencia de la cabeza:

_____

Exámenes médicos/Vacunas:

☐ DTP ☐ Hepatitis B

Indique cualquier otro examen, prueba de desarrollo, o vacuna que le hayan puesto:

_____

Fecha de la próxima consulta: _____

Otras consultas o problemas desde la última cita del bebé:

Problema	Fecha	Recomendación/Tratamiento

24 meses

Su niño (niña) y usted:

- El bebé está comenzando a hablar en frases. Es entretenido hablar con él y fomentar la comunicación verbal, es decir, el uso de las palabras.
- Su niño probablemente pueda subir las escaleras y abrir puertas.
- Vigílelo muy de cerca y manténgalo alejado de los lugares peligrosos.
- Es importante que su bebé ya haya recibido todas las vacunas necesarias para su edad.

Preguntas que quiero hacer:

1. ¿Dónde puedo conseguir información sobre programas de educación preescolar?

2.

3.

4.

Recomendaciones y respuestas a mis preguntas:

La revisión médica de mi bebé

Acuérdese de llevar un registro del crecimiento del niño (en las páginas 60 y 61) o de la niña (en las páginas 62 y 63).

Fecha: _____

Nombre del médico o enfermera que atendió al bebé:

_____

Edad del bebé: _____

Peso: _____

Estatura: _____

Circunferencia de la cabeza:

_____

Exámenes médicos/Vacunas:

☐ Análisis de sangre (plomo)

Indique cualquier otro examen, prueba de desarrollo o vacuna que le hayan puesto:

_____

Fecha de la próxima consulta: _____

Otras consultas o problemas desde la última cita del bebé:

Problema	Fecha	Recomendación/Tratamiento

Reconocimientos

El Diario de Salud fue planeado y elaborado por un grupo de trabajo de la Maternal and Child Health Bureau y contó con la colaboración de una amplia gama de profesionales expertos. El grupo de trabajo estuvo integrado por las siguientes personas: Stephanie Bryn, M.P.H.; Susan Givens, R.N., M.P.H.; Nancy Haliburton, R.N., M.S.N.; David Heppel, M.D.; Vince L. Hutchins, M.D., M.P.H.; Kenneth Keppel, Ph.D.; Woodie Kessel, M.D., M.P.H.; Laura Druse, M.P.H.; Geraldine Norris, R.N., M.S.N.; Julia Plotnick, R.N.C., M.P.H.; Barbara Tausey, M.D.; George Walter, M.P.H. e Ina Heyman, jefa de redacción.

El texto fue escrito por Elaine Bratic Arkin. El diseño del libro estuvo a cargo de Laurel A. Vaughan, con ilustraciones de Martha Vaughan y Michael Felish.

La Oficina agradece el asesoramiento de las siguientes organizaciones, que revisaron el Diario de Salud durante distintas etapas de su preparación:

American Academy of Family Physicians

American Academy of Pediatrics

American Academy of Pediatrics Dentistry

American College of Nurse Midwives

American College of Obstetricians and Gynecologists

American Nurses Association

Association of Maternal and Child Health Programs

Food and Nutrition Service, USDA

Institute of Medicine, National Academy of Sciences

National Association of Pediatric Nurse Associates and Practitioners

National Commission to Prevent Infant Mortality

The Organization for Obstetric, Gynecologic, and Neonatal Nurses

y los Centers for Disease Control

Health Care Financing Administration

National Center for Child Health and Human Development

Office of the Assistant Secretary for Health, USDHHS

La edición en español se realizó con la asistencia de la Organización Panamericana de la Salud y Ketty M. González, MD, MS en conjunto con el personal de MCH y los consultores de la región IV del DHHS. El texto final fue editado por Lucienne López-Loman; Mary E. Flannery se encargó de la publicación por computadora; Jacquie Padgett fue la coordinadora de producción bajo la supervision de Mary Ellen Duke.

El Bureau agradece a las numerosas mujeres embarazadas, madres, familias, y profesionales de la salud cuyo asesoramiento fue especialmente útil para la preparación del Diario de Salud para pacientes y proveedores de servicios.

Registro de enfermedades

Tipo de enfermedad	Fecha en que se presentó desapareció	Medicamentos	Reacciones a los medicamentos

Algunas enfermedades que debería anotar aquí son infecciones del oído, enfermedades de la piel, infecciones de las vías urinarias, infecciones por estreptococos, neumonía, amigdalitis (anginas inflamadas), varicela, rubéola, paperas, y sarampión.

Registro de vacunas

Tipo	Edad en que se recomienda		Fecha de vacunación	Dónde se dio	Reacción
1. DTP (difteria, tétanos, tosferina)	2 meses*				
DTP	4 meses				
DTP	6 meses				
DTP	15 meses**				
DTP	4–6 años (antes de comenzar la escuela)				
2. Polio	2 meses				
Polio	4 meses				
Polio	6 meses				
Polio	4–6 años (antes de comenzar la escuela)				
3. MMR (sarampión, paperas, rubéola)	12-15 meses				
MMR	4-6 años*** (antes de comenzar la escuela)				
4. Hepatitis B	Opción 1 nacimiento	Opción 2 1-2 meses			
Hepatitis B	1-2 meses	4 meses			
Hepatitis B	6 a 18 meses				
5. Hib (Haemophilus influenza tipo b)	Opción A 2 meses	Opción B 2 meses			
Hib	4 meses	4 meses			
Hib	6 meses	—			
Hib	12-15 meses				
6. Tétanos/Difteria (para adultos)	14–16 años				

* Puede empezar a las 6 semanas.
** Muchos médicos la recomiendan a los 18 meses.
*** Muchos médicos prefieren poner la segunda vacuna MMR aproximadamente a los 12 años.

Pregunte al médico o al personal del consultorio qué reacciones pueden producirse después de una vacuna.

1. Este plan de vacunación fue recomendado por el Advisory Committee on Immunization Practices en enero de 1994.
2. El plan de vacunación dependerá de la vacuna que se use.

Tarjeta para comentarios

Esperamos que este manual le haya resultado útil. Le agradeceremos que responda a las siguientes preguntas:

1. ¿Le resultó útil la información de este manual?

   ☐ Sí ☐ No

2. ¿Hubo algo que no le resultó claro o que la confundió?

   ☐ Sí ☐ No

   En caso afirmativo, ¿qué fue?

3. ¿Tiene alguna sugerencia para mejorar este manual?

Nombre: _____

Dirección: _____

Ciudad: _____ Estado: _____ Código Postal: _____

Doble esta tarjeta, ciérrela con una grapa o con cinta adhesiva transparente y échela en un buzón. No necesita estampilla.

DEPARTMENT OF
HEALTH & HUMAN SERVICES

Public Health Service
Rockville MD 20857

Official Business
Penalty for Private Use $300

NO POSTAGE
NECESSARY
IF MAILED
IN THE
UNITED STATES

BUSINESS REPLY MAIL

FIRST CLASS MAIL PERMIT NO. 947 ROCKVILLE MD

POSTAGE WILL BE PAID BY HEALTH RESOURCES AND SERVICES ADMINISTRATION

Health Resources and Services Administration
Maternal and Child Health Bureau
Parklawn Building, Room 18A-55
5600 Fishers Lane
Rockville MD 20852-9887

Las Vacunas...Este es el calendario de vacunas mas reciente. Reemplaze este calendario por el que se encuentra en el libro. Las vacunas pueden ayudar a prevenir que su hijo padezca de enfermedades como aquellas enumeradas en las listas a continuación. Cada vez que su hijo recibe una vacuna, por favor anote usted la fecha en este formulario. De esta manera, usted tendrá un récord completo que puede llevar consigo a la próxima cita. Pregunte al medico de su hijo, o a su enfermera, sobre las vacunas y sobre cualquier posible efecto secundario.

Hepatitis B			**Polio**		
Dosis	**Edad**	**Fecha**	**Dosis**	**Edad**	**Fecha**
Primera dosis	Entre la fecha de nacimiento y 2 meses		Primera dosis	A los 2 meses de edad	
Segunda dosis	Entre el mes y 4 meses de edad		Segunda dosis	A los 4 meses de edad	
Tercera dosis	Entre los 6 y 18 meses de edad		Tercera dosis	Entre los 6 y 18 meses de edad	
			Cuarta dosis	Entre los 4 y 6 anos de edad	
Difteria, Tétano y Tos Convulsiva			**Sarampión, Papera y Rubéola**		
Primera dosis	A los 2 meses de edad		Primera dosis	Entre los 12 y 15 meses de	

(Use este sobre para guardar los papeles importantes sobre la salud del bebé)

For sale by the U.S. Government Printing Office
Superintendent of Documents, Mail Stop: SSOP, Washington, DC 20402-9328
ISBN 0-16-048309-3

ISBN 0-16-048309-3

90000
9 780160 483097

Las Vacunas…Este es el calendario de vacunas mas reciente. Reemplaze este calendario por el que se encuentra en el libro. Las vacunas pueden ayudar a prevenir que su hijo padezca de enfermedades como aquellas enumeradas en las listas a continuación. Cada vez que su hijo recibe una vacuna, por favor anote usted la fecha en este formulario. De esta manera, usted tendrá un récord completo que puede llevar consigo a la próxima cita. Pregunte al medico de su hijo, o a su enfermera, sobre las vacunas y sobre cualquier posible efecto secundario.

Hepatitis B			**Polio**		
Dosis	**Edad**	**Fecha**	**Dosis**	**Edad**	**Fecha**
Primera dosis	Entre la fecha de nacimiento y 2 meses		Primera dosis	A los 2 meses de edad	
Segunda dosis	Entre el mes y 4 meses de edad		Segunda dosis	A los 4 meses de edad	
Tercera dosis	Entre los 6 y 18 meses de edad		Tercera dosis	Entre los 6 y 18 meses de edad	
			Cuarta dosis	Entre los 4 y 6 anos de edad	
Difteria, Tétano y Tos Convulsiva			**Sarampión, Papera y Rubéola**		
Primera dosis	A los 2 meses de edad		Primera dosis	Entre los 12 y 15 meses de edad	
Segunda dosis	A los 4 meses de edad		Segunda dosis	A los 4 y 6 años de edad	
Tercera dosis	A los 6 meses de edad		**Varicela**		
Cuarta dosis	Entre los 15 y 18 meses de edad		Primera dosis	Entre los 12 y 18 meses de edad	
Quinta dosis	Entre los 4 y 6 años de edad				
Influenza tipo b (un tipo de gripe)			**Meningitis y Bacteremia**		
Primera dosis	A los 2 meses de edad		Primera Dosis	A los 2 meses de edad	
Segunda dosis	A los 4 meses de edad		Tres Otras Dosis	A los 4, 6 y 12-15 meses de edad	
Tercera dosis	A los 6 meses de edad				
Cuarta dosis	Entre los 12 y 15 meses de edad				

Recomendaciones de la Academia Americana de Pediatría para la aplicación de las vacunas para la niñez- Los Estados Unidos, Enero –Diciembre, 2001.

Departamento de Salud y Servicios de los E.U.
Servicio de Salud Pública de los E.U.
Health Resources and Services Administration
Maternal and Child Health Bureau
DHHS Publication No. HRSA-MCHB-96-1