

Parteras y Ginecología y Obstetricia de Salem Health  
**Su experiencia de embarazo**







Parteras y Ginecología y Obstetricia de Salem Health

# Su experiencia de embarazo



Parteras y Ginecología y Obstetricia de  
Salem Health

875 Oak St. SE, Edificio C

Suite 5030

Salem, OR 97301

Teléfono: **503-814-4480**

Lunes a viernes: 8 a. m. a 5 p. m.

[salemhealth.org/womenshealth](https://salemhealth.org/womenshealth)

# Índice

	<b><u>Acerca de nuestra clínica</u></b> .....	<b>5</b>
	<u>Uso de MyChart</u> .....	6
	<u>Acerca de nuestros obstetras, ginecólogos y enfermeras parteras certificadas</u> .....	7
	<b><u>Información de pruebas de detección y análisis</u></b> .....	<b>8–9</b>
	<b><u>Mantenerse sana</u></b> .....	<b>10</b>
	<u>Vacunas y embarazo</u> .....	11
	<u>Quejas comunes y medicamentos</u> .....	12 13
	<u>Señales de advertencia urgentes</u> .....	14 15
	<u>Otros medicamentos</u> .....	15 16
	<b><u>Nutrición y ejercicio</u></b> .....	<b>17</b>
	<u>Lo que come importa</u> .....	18 19
	<u>Hábitos nutricionales saludables durante el embarazo</u> .....	19 20
	<u>Ejercicio</u> .....	20
	<b><u>Seguridad en el embarazo</u></b> .....	<b>21–22</b>
	<u>Viajes</u> .....	22
	<b><u>Preparación para el parto</u></b> .....	<b>23</b>
	<u>Manejo de los dolores del parto</u> .....	24
	<u>Contacto piel con piel con el recién nacido</u> .....	24 25
	<u>Alojamiento conjunto</u> .....	25
	<b><u>Lactancia materna</u></b> .....	<b>26</b>
	<u>Beneficios para el bebé</u> .....	27
	<u>Beneficios para las madres</u> .....	27
	<u>Cuándo empezar a amamantar</u> .....	27
	<u>Desafíos de la lactancia materna</u> .....	27 28
	<u>Preguntas frecuentes sobre la lactancia materna</u> .....	28
	<u>Extracción y almacenamiento de leche materna</u> .....	29 30
	<u>Bombas de extracción de leche</u> .....	30
	<u>Trabajo y lactancia materna</u> .....	31 32
	<u>En el embarazo</u> .....	31
	<u>Después del nacimiento del bebé</u> .....	31
	<u>En la licencia maternal</u> .....	31
	<u>Regresar al trabajo</u> .....	31 32
	<u>Cuándo extraer leche materna</u> .....	32
	<u>Encontrar un lugar privado para la extracción de leche materna en el trabajo</u> .....	32
	<u>Almacenar leche materna en el trabajo</u> .....	32
	<u>Llamado a la acción para apoyar la lactancia materna</u> .....	32
	<b><u>Recursos</u></b> .....	<b>33–34</b>
	<u>Aplicaciones gratuitas para padres que esperan un bebé</u> .....	34

# Bienvenida

Gracias por elegir a Parteras y Ginecología y Obstetricia de Salem Health para la atención de su embarazo. Nos complace acompañarla en esta experiencia. Nuestra clínica cuenta con un equipo de expertos preparados para ayudar a las pacientes en el embarazo, el parto y el posparto. También nos enorgullece de ser un hospital Baby Friendly®, lo que significa que usted y el bebé recibirán óptimos cuidados materno-infantiles.

Es importante que lea todo este folleto para saber qué esperar durante y después del embarazo. También proporcionamos información importante sobre los servicios de la clínica, para que pueda estar tranquila de que su salud está en las mejores manos. Tómese unos minutos para revisar el material.

## Ingreso de enfermería

En esta consulta, hablaremos sobre sus antecedentes de salud y la información relacionada con el embarazo. Tenga en cuenta que será una videoconsulta. Si es una paciente nueva, la enfermera la ayudará a elegir un proveedor de cuidados prenatales. Una vez que elija, coordinaremos su examen físico con el nuevo proveedor.

## Ingreso de proveedor

Durante esta consulta, un proveedor de cuidados prenatales realizará un examen físico. Esto incluye un examen mamario y ginecológico y un Papanicolaou (si se indicó). También realizaremos pruebas para detectar infecciones de transmisión sexual. Tenga en cuenta que deberá dejar una muestra de orina. Antes de la consulta, le solicitamos que se realice los análisis de laboratorio indicados en alguno de los laboratorios de Salem Health.



## Preparación para la consulta

Le solicitamos que se prepare para la consulta. Es importante que lleve una copia de su tarjeta de seguro y una identificación con foto o la licencia de conducir. También debe llevar una lista de todos los medicamentos y vitaminas que toma.

*Puede ir acompañada de dos personas, incluidos bebés o niños. Sin embargo, su proveedor quiere concentrarse en usted durante la consulta, por eso debe intentar asistir sola si es posible.*

*Para consultar nuestra política de visitantes, ingrese en [salemhealth.org/visitors](http://salemhealth.org/visitors).*

¿Tiene que entregar algún formulario? Traiga los formularios, autorizaciones o cartas que tenga que entregar. Considere que el proveedor necesitará 10 días para el procesamiento.

## Llegadas tarde

Si llega más de 10 minutos tarde a la consulta, es posible que se vuelva a programar la consulta. Si hay un horario disponible más tarde el mismo día, podrá esperar para esa consulta. Llegue con al menos 15 minutos de anticipación para tener tiempo para estacionar y registrarse.

## Llamadas telefónicas

¿No respondimos su llamada telefónica? Deje su nombre, fecha de nacimiento y un mensaje breve para explicar su problema. Le devolveremos la llamada lo antes posible. Es posible que las llamadas que se reciban después de las 3 p. m. no se respondan hasta el siguiente día hábil.

## Llamadas fuera del horario de atención

Siempre hay un proveedor de guardia para los problemas o preguntas urgentes. Si tiene una urgencia fuera del horario de atención, llame a nuestro número de teléfono principal **503-814-4480** para comunicarse con un proveedor. Para recibir nuestra llamada, no olvide desactivar el bloqueo de llamadas para números restringidos. Si el proveedor de guardia está asistiendo un parto, es posible que no pueda atenderla de inmediato. Por emergencias, asista directamente a la Clínica de Maternidad Familiar de Salem Health o a la sala de emergencia de Salem Health.

## Resultados (análisis de laboratorio, ecografías, radiografías)

Los resultados estarán disponibles para que los vea a través de su cuenta de MyChart. Una vez que su proveedor revise los resultados, la notificarán con más detalles por teléfono o por mensaje en MyChart.

## Recetas

¿Necesita una repetición? Su farmacia la ayudará. Si tiene preguntas, comuníquese con su farmacia o ingrese en su cuenta de MyChart para gestionar las recetas en línea. Considere que la repetición de recetas puede llevar hasta dos días de procesamiento. Para medicamentos que necesitan autorización previa, la solicitud puede demorar hasta 2 semanas. El proceso de autorización varía según la empresa aseguradora.

## Seguro y cobro de copagos

Su copago o coseguro se cobrarán al momento de la consulta. Si hay algún cambio en las ubicaciones de los hospitales o las clínicas de Salem Health, se lo comunicaremos en un práctico informe mensual. ¿Tiene dudas sobre su cobertura de seguro? Comuníquese con su aseguradora.

## Parto

Los nacimientos en Salem Health son en el Edificio D. Su proveedor contestará todas sus preguntas y dudas y repasará esto con usted en las consultas de rutina.

## Privacidad durante el parto

Si bien se pueden usar cámaras en la Clínica de Maternidad Familiar, es importante que los visitantes cumplan con ciertos lineamientos. No se permite grabar videos o transmitir en vivo en la Clínica de Maternidad Familiar, incluido el quirófano, en los casos de parto por cesárea. Los familiares y las pacientes pueden tomar fotografías (no videos) de su experiencia de parto y de sus familiares. Los familiares solo podrán fotografiar a los integrantes del personal si solicitan su autorización previa.

## Uso de MyChart

Como paciente de Salem Health, tiene acceso gratuito y seguro a MyChart, una aplicación de gestión de salud para programar consultas, enviar mensajes a su proveedor, ver resultados de pruebas o gestionar recetas, entre otros. Si aún no tiene una cuenta de MyChart, pregunte cómo crear una cuando se registre o siga las indicaciones a continuación.



**Computadora de escritorio:** Abra el navegador web e ingrese en la página de inicio de MyChart: [mychart.salemhealth.org](http://mychart.salemhealth.org).

**Dispositivo móvil:** Abra la App Store y descargue la aplicación MyChart. Cuando abra la aplicación, seleccione Salem Health como su proveedor.

Ingrese su nombre de usuario y contraseña y haga clic en "Iniciar sesión".

Si tiene dificultades para ingresar, consulte el enlace de preguntas frecuentes en la pantalla de inicio de sesión. Si necesita más ayuda, comuníquese con la línea de asistencia técnica de MyChart al **503-562-4278**.



## Acerca de nuestros obstetras, ginecólogos y enfermeras parteras certificadas

Nuestros obstetras y ginecólogos la apoyarán en todos los aspectos de la atención obstétrica y ginecológica, incluidos la planificación familiar, la atención del embarazo y prenatal, el parto, las cirugías o el tratamiento de enfermedades y trastornos del sistema reproductivo.

Nuestras enfermeras parteras certificadas (*certified nurse midwives*, CNM) son enfermeras de práctica avanzada (*advanced practice nurses*, APRN) capacitadas para atender todos los aspectos del cuidado obstétrico. Esto incluye el embarazo, los cuidados prenatales, el parto y la evaluación posparto. También tratan afecciones y enfermedades comunes del sistema reproductivo. Las CNM aplican un enfoque holístico para atender a las pacientes a lo largo de la vida y proporcionar pruebas de Papanicolaou, anticoncepción, cuidados en la menopausia, entre otros. Están capacitadas para ayudar a los cirujanos en caso de que sea necesaria una cesárea.

### Servicios que presta Salem Health:

- Planificación familiar.
- Atención prenatal.
- Trabajo de parto y parto.
- Atención posparto.

- Atención ginecológica, incluidas las colposcopías.
- Detección de tipos específicos de cáncer.
- Detección y manejo de infecciones de transmisión sexual.
- Intento de parto vaginal después de una cesárea.
- Cirugías ginecológicas.
- Anticoncepción y planificación familiar.
- Evaluación de esterilidad.
- Manejo de menstruaciones irregulares.
- Manejo de la menopausia.

### Proveedores certificados por la junta

Nuestros obstetras y ginecólogos están certificados por la Junta Estadounidense de Obstetricia y Ginecología.

El Colegio Estadounidense de Enfermeras Parteras reconoce las mejores prácticas de partería de Salem Health. La Junta Estadounidense de Certificación de Parteras también las certifica.

### Conozca a nuestros obstetras, ginecólogos y enfermeras parteras certificadas

Nuestros proveedores quieren apoyarla en todas sus necesidades de atención médica a lo largo de la vida. Para conocer a nuestros obstetras, ginecólogos y parteras, visite [salemhealth.org/womenshealth](https://salemhealth.org/womenshealth).

# Información de pruebas de detección y análisis



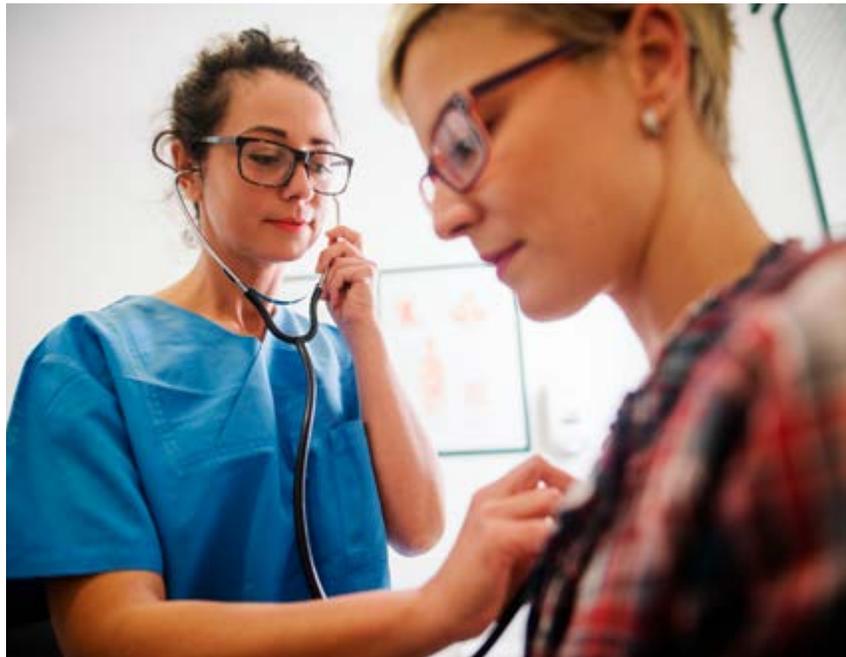
# Información de pruebas de detección y análisis

## Análisis de laboratorio prenatales

Se indicará un perfil de análisis de laboratorio estándar a todas las pacientes embarazadas en la visita inicial. Estos análisis de laboratorio incluyen determinación de tipo sanguíneo, anemia (niveles bajos de hierro), inmunidad a la rubéola y detección de infecciones de transmisión sexual (IITS). Se pueden indicar otras pruebas según los antecedentes personales o los riesgos relacionados con el embarazo. A las 24 a 28 semanas se repite un perfil de laboratorio más reducido para todas las pacientes.

## Análisis genéticos

Todas las pacientes embarazadas tienen la opción de realizar análisis genéticos si lo desean. Hay varias opciones de análisis disponibles, lo que puede incluir análisis de sangre de la paciente embarazada y ecografías. Los análisis genéticos detectan embarazos con un mayor riesgo de fibrosis quística, trisomía 21 o espina bífida, entre otras afecciones genéticas. Tanto la enfermera que complete su ingreso como su proveedor podrán contestar todas las preguntas que tenga respecto a los análisis genéticos.



## Diabetes gestacional

Todas las pacientes se deben realizar pruebas de detección de diabetes gestacional entre las semanas 24 y 28 de embarazo. Consiste en una prueba de glucosa en un lapso de tiempo y se realiza en el laboratorio. Algunas pacientes también deberán realizarse la prueba de glucosa al principio del embarazo.

## Detección de cáncer de cuello de útero

Se recomienda que todas las mujeres se realicen la prueba de Papanicolaou para la detección de cáncer de cuello de útero. El embarazo no modifica la coordinación de la prueba de Papanicolaou. Si tiene una programada, se realizará durante los cuidados prenatales.

## Detección de tuberculosis

Algunas pacientes embarazadas deben realizarse la prueba de tuberculosis (TB). En su consulta de ingreso de enfermería, le harán una serie de preguntas para determinar si necesita una prueba de detección de TB.

# Mantenerse sana

Mantenerse  
sana



# Vacunas y embarazo

Todos los expertos médicos concuerdan en que se necesitan tres vacunas en el embarazo: gripe (influenza), tos ferina (o tos convulsiva) y COVID-19.

## ¿Por qué necesito una vacuna contra la gripe en el embarazo?

- Las gripes en el embarazo pueden provocar la hospitalización.
- Debido a que la gripe cambia año a año, la vacuna contra la gripe se actualiza todos los años.
- La vacuna contra la gripe protege su salud porque reduce el riesgo de contraer gripe. También puede proteger a su bebé de la gripe en los primeros meses de vida.
- Debe recibir la vacuna contra la gripe en todos los embarazos. Debe recibirla lo antes posible cuando se comienza a dar en otoño.



## ¿Qué es la TdaP y por qué la necesito en el embarazo?

- La TdaP es una vacuna para niños de 11 años en adelante y para adultos que protege contra el tétanos, la tos ferina y la difteria.
- La tos ferina (o tos convulsiva) es una enfermedad contagiosa que provoca una tos intensa.
- En los bebés, puede ser muy grave. La mitad de los bebés que se enferman de tos ferina deben ser hospitalizados.
- Existe una vacuna para la tos ferina, pero los bebés no la pueden recibir hasta los 2 meses de edad. Vacunarse contra la tos ferina (TdaP) en el embarazo protege a su bebé recién nacido.

- Para darle a su bebé la mejor protección, debe recibir la TdaP en cada embarazo. El momento ideal es entre las semanas 27 y 36 de embarazo.
- Está demostrado que la TdaP es segura en el embarazo. No provoca defectos congénitos o problemas con el embarazo.
- Las personas en contacto con su bebé también deberían recibir la TdaP. Incluso si recibieron el refuerzo estándar contra el tétanos en los últimos 10 años, deben recibir la vacuna TdaP al menos entre 2 y 3 semanas antes de que nazca el bebé.

## ¿Por qué necesito la vacuna contra el COVID-19 en el embarazo?

- Las vacunas son eficaces para prevenir la enfermedad de COVID-19, en especial la enfermedad grave y la muerte.
- La vacunación en el embarazo puede transferir anticuerpos de protección al bebé a través de la placenta y la leche

materna. Estos anticuerpos pueden disminuir las probabilidades de que su bebé contraiga COVID-19.

- No se informó ninguna inquietud de seguridad o aumento en el riesgo de pérdida de embarazos, problemas de crecimiento o defectos congénitos en las embarazadas que recibieron la vacuna.

*Aclaración: Esta información fue elaborada por la Sociedad de Medicina Materno-Fetal (SMFM). La referencia a productos comerciales, fabricantes, empresas o marcas registradas específicas no representa un respaldo o recomendación por parte de ninguna de estas organizaciones. Para obtener más información, visite [highriskpregnancyinfo.org/vaccines-in-pregnancy](https://highriskpregnancyinfo.org/vaccines-in-pregnancy).*

# Quejas comunes y medicamentos

## Resfríos

- Aumente el consumo oral de líquidos (preferentemente agua) a al menos 8 a 10 vasos por día (entre 64 y 80 onzas).
- Utilice un humidificador de vapor frío.
- Descanse más.
- Tome Tylenol (paracetamol) para el dolor de cabeza u otros dolores. Siga la dosis indicada en la caja. **No exceda los 4000 mg por día.**
- Si tiene dolor de garganta, haga gárgaras con ½ cucharadita de sal en 16 onzas de agua tibia; si el dolor de garganta persiste por más de una semana o si tuvo exposición a amigdalitis estreptocócica, llame al consultorio de su médico de cabecera.
- Para la tos, mezcle partes iguales de miel y jugo de limón en agua caliente, y tome 1 a 2 cucharaditas cada 1 a 2 horas.



### Medicamentos recomendados para el resfrío

Sudafed PE

Robitussin PM

Clorfeniramina (Chlor-Trimeton)

Aerosol para la garganta Chloroseptic

Afrin, aerosol nasal (úselo menos de 3 veces al día)

Mucinex

Emergen-C

Aerosol nasal salino (Ocean, aerosol nasal)

Tylenol (paracetamol) No exceda los 4000 mg por día

## Estreñimiento

- Esto es algo muy frecuente en el embarazo.
- Tome entre 8 y 10 vasos de agua por día (entre 64 y 80 onzas).
- Aumente su consumo nutricional de fibra (frutas, verduras y granos enteros).
- Considere tomar un suplemento de fibra diario.
- Intente hacer ejercicio de forma regular.

### Medicamentos recomendados para el estreñimiento

Aumente su consumo de fibra y considere tomar un suplemento de fibra todos los días

Colace o marcas genéricas (tome entre 1 y 2 comprimidos por día)

## Acidez

- Evite llenar demasiado el estómago; coma varias comidas pequeñas a lo largo del día.
- Si los síntomas empeoran de noche, duerma en posición semirreclinada.
- Evite comer entre 1 y 2 horas antes de acostarse.
- Evite los alimentos altos en grasa, cafeína o chocolate. También recomendamos que limite la ingesta de comidas picantes o muy especiadas y de alimentos ácidos.
- No trate los síntomas con productos lácteos; aumentará la producción de ácido.

### Medicamentos recomendados para la acidez

Tums

Mylanta

Pepcid AC

(Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC); información desarrollada por los CDC, 2021). La referencia a productos comerciales, fabricantes, empresas o marcas registradas específicas no representa un respaldo o recomendación por parte del gobierno de EE. UU., el Departamento de Salud y Servicios Humanos o los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

## Hemorroides

- Evite el estreñimiento. Tome al menos entre 8 y 10 vasos de agua por día (entre 64 y 80 onzas).
- Use Tucks (almohadillas con hamamelis) o bolas de algodón húmedas para limpiarse después de cada movilización del intestino.

### Medicamentos recomendados para las hemorroides

Anusol, Anusol HC

Preparation H

## Mareos

- Suelen presentarse debido a cambios bruscos en la posición; cambie de posición lentamente.
- Manténgase bien hidratada y asegúrese de comer cada dos a tres horas para tener un nivel de azúcar en sangre normal.



## Dolores de cabeza

- Los dolores de cabeza son comunes en el embarazo, en especial en el primer trimestre.
- Aumente la ingesta de líquidos y descanse.
- Pueden ayudar las compresas frías y los masajes en la cabeza.
- Tome Tylenol (paracetamol), regular o extra fuerte, siguiendo las instrucciones en el envase.
- Evite el Motrin (ibuprofeno) y los productos que tienen Motrin en el embarazo.
- Si los métodos indicados anteriormente no alivian los dolores de cabeza, comuníquese con nuestra oficina.

## Náuseas/vómitos

- Las náuseas y los vómitos durante el embarazo son muy comunes al inicio y se hacen menos frecuentes en los últimos meses.
- Ingiera comidas pequeñas y frecuentes.
- Tome entre 25 y 50 mg de vitamina B6 (piroxidina) cada 6 horas y agregue entre 12.5 y 25 mg de Unisom (doxilamina) en la noche. Esto funciona bien después de varios días.
- Puede notar que oler o ver ciertos alimentos o pensar en estos empeora sus náuseas. Evite estos alimentos lo más posible. (No se sorprenda si estos alimentos van cambiando).
- Si las náuseas son intensas, pruebe con buches de agua, Gatorade, paletas congeladas, ginger ale o galletas de jengibre.
- Pulseras de digitopresión.
- Si las medidas anteriores no funcionan o si no puede mantener el nivel de hidratación, comuníquese con nuestra oficina.

## Contracciones

- Una contracción es un aumento de tensión en el músculo uterino. Las contracciones normalmente se presentan a lo largo del embarazo.
- Es normal sentir contracciones ocasionales. Si experimenta entre 6 y 10 contracciones con dolor por hora por al menos 2 horas y estas no se detienen después de haber tomado abundante agua y descansado, comuníquese con la oficina o llame al proveedor de guardia.
- Si presenta tensamiento uterino regular más de cinco veces en una hora, tome dos vasos de agua y acuéstese de lado por una hora.

## Diarrea

- Por lo general, no requiere tratamiento, salvo que los síntomas persistan por más de 24 horas o comience a deshidratarse.

## Señales de advertencia urgente

Si presenta alguno de estos síntomas durante o después del embarazo, comuníquese con su proveedor de salud y obtenga ayuda de inmediato. Si no puede comunicarse con su proveedor, diríjase a la sala de emergencia de Salem Health. Recuerde informar que está embarazada o que estuvo embarazada en el último año.

- Dolor de cabeza que persiste y empeora con el tiempo.
- Sensación de mareo, desmayo o confusión.
- Pensamientos sobre hacerse daño o hacerle daño al bebé.
- Cambios en la visión.
- Fiebre muy alta.
- Dificultad para respirar o falta de aliento.
- Dolor en el pecho o latido cardíaco muy rápido.
- Dolor o presión en el tórax o el abdomen.
- Náuseas y vómitos intensos (que no se sienten igual que las náuseas matinales).
- Los movimientos del bebé se detienen o disminuyen.
- Sangrado vaginal o goteo de líquido en el embarazo o después de este.
- Hinchazón, enrojecimiento o dolor en una pierna.
- Manos o cara muy hinchadas.
- Cansancio abrumador.

## Sangrado

Si presenta un sangrado mayor al de su menstruación normal, llame a la clínica o al proveedor de guardia. Para comunicarse con los proveedores de guardia, llame al **503-814-4480**.

## Exposición a enfermedades transmisibles (varicela, sarampión, paperas, etc.)

Si tuvo exposición y tiene preguntas, llame para hablar con un enfermero. Si tuvo alguna de estas enfermedades, es probable que haya desarrollado inmunidad. Su sistema inmunitario protegerá al bebé.

La varicela es una infección viral altamente contagiosa. El virus se transmite por el aire y se disemina por el contacto directo, la tos o los estornudos. Las personas contagian antes de que aparezca el sarpullido y durante varios días después. Si nunca tuvo varicela, es mejor que no se acerque a personas que se sabe que estuvieron expuestas.



- Si piensa que estuvo expuesta a la varicela o que tiene varicela, llámenos de inmediato.
- Para evitar contagiar a otras pacientes, no asista al consultorio a menos que se lo indiquen.
- El mismo virus que provoca la varicela también provoca herpes zóster. Si tiene una exposición, siga los lineamientos indicados anteriormente.

## Rotura de membranas

Si sospecha que rompió bolsa y está dentro del horario de atención, llame al consultorio. Fuera del horario de atención, diríjase a la Clínica de Maternidad Familiar de Salem Health, ubicada en el tercer piso del Edificio D.

## Fiebre

Por fiebre de más de 100.4 °F, con o sin síntomas de resfrío, llame al consultorio. Por fiebre de menos de 100.4 °F, tome Tylenol según las indicaciones del envase, descanse más y aumente el consumo de líquidos.

(Fuente: Colegio Estadounidense de Obstetricia y Ginecología, 2021).

## Flujo vaginal inusual

Llame al consultorio si tiene flujo que arde, pica o tiene mal olor. Si presenta síntomas de infección por levaduras, puede usar Monistat de venta libre. Si los síntomas persisten, llame al consultorio.

## Dolor

Si experimenta dolor intenso, llame al consultorio de inmediato. Fuera del horario de atención, la dirigirán al proveedor de guardia.

## Infecciones en las vías urinarias

Llame si tiene alguno de los síntomas que se indican a continuación o si estos síntomas persisten después de 48 horas de tomar antibióticos debido a una infección en las vías urinarias.

- Dolor o ardor cuando orina.
- Necesidad imperiosa de orinar.
- Sangre en la orina.
- Dolor intenso en un lado de la espalda.
- Fiebre (100.4 °F o más) o escalofríos.

## Otros medicamentos

Revise todos los medicamentos que toma con su proveedor, incluidos todos los medicamentos de venta libre, recetados o herbales (esto incluye la marihuana). Siga las indicaciones en el envase del medicamento. Si el medicamento no alivia los síntomas, hable con su proveedor. Los siguientes medicamentos de venta libre se recomiendan y consideran seguros en el embarazo:

## Suplementos prenatales

Las vitaminas prenatales son píldoras que se toman todos los días durante el embarazo. Ayudan a garantizar la cantidad adecuada de determinados nutrientes que son importantes para el bebé. Hable con su médico para decidir cuáles son los mejores para usted. A continuación, se indican algunos de los nutrientes importantes en el embarazo:

- **Ácido fólico:** Lo ideal es empezar a tomar este suplemento tres meses antes de buscar un embarazo. El ácido fólico ayuda a prevenir ciertos problemas en su bebé. Durante el embarazo,



debe tomar 400 microgramos (mcg) de ácido fólico todos los días.

- Hierro, calcio y vitamina D: Estos suplementos también se deben tomar durante el embarazo, según las indicaciones de su médico. Ayudan a mantenerla sana y a mantener sano a su bebé. Asegúrese de tomarlos en diferentes momentos del día, debido a que el calcio dificulta la absorción del hierro en el cuerpo. Recomendamos que tome el hierro con jugo de naranja, debido a que esto favorece su absorción.



## Medicamentos para las alergias estacionales

Recomendamos los siguientes medicamentos de venta libre para aliviar las alergias estacionales.

- Sudafed PE.
- Difenhidramina (Benadryl).
- Zyrtec.
- Clorfeniramina (Chlor-Trimeton).
- Claritin.
- Otros medicamentos de venta libre para la alergia.

## Otras consideraciones

### Tratamientos dentales

- Es mejor tratar los problemas dentales en el embarazo, en lugar de aplazarlos. Los estudios demuestran un aumento del riesgo de parto prematuro en las pacientes con problemas dentales no tratados.
- Informe a su dentista sobre el embarazo antes de toda radiografía o tratamiento.
- Si necesita radiografías dentales, su abdomen debe estar protegido.
- Los empastes o las extracciones se pueden realizar con anestesia local.
- Si el dentista considera administrarle anestesia general o gas, pídale que hable con su proveedor.
- En caso de ser necesario, su dentista puede recetar antibióticos o analgésicos.
- Si su dentista necesita una carta de autorización para un tratamiento, llame al consultorio para solicitarla. Cuando llame deberá proporcionar el número de fax del consultorio dental.

### Relaciones sexuales

Salvo que su proveedor le diga otra cosa, las relaciones sexuales o el sexo durante el embarazo son seguros.

# Nutrición y ejercicio



# Nutrición

## Lo que come importa

Una buena nutrición es muy importante para usted y para el bebé. Lo que come los afecta a ambos. Durante el embarazo, probablemente necesitará alrededor de 300 calorías más por día que antes de estar embarazada. Una meta saludable es ingerir la cantidad de porciones enumeradas a continuación para cada grupo de alimentos. Le recomendamos enfáticamente que reduzca el consumo de sal y cafeína y que limite la cantidad de dulces y alimentos altos en grasa. No fume ni consuma bebidas alcohólicas.



## Grasas y aceites

Porciones recomendadas: 6 a 8 cucharaditas.

## Frutas

Porciones recomendadas: 2 tazas.

### Ejemplos de porciones de 1 taza

- 1 manzana mediana
- 1 naranja mediana
- 1 banana mediana
- 1 taza de fruta picada
- 1 taza de jugo de frutas 100 % (pasteurizado)
- 1/2 taza de fruta deshidratada

\* Elija granos enteros siempre que pueda.

\*\* Intente elegir opciones bajas en grasas, evite los quesos blandos y la leche sin pasteurizar.

\*\*\* Evite las carnes, los huevos, el pescado y los mariscos crudos o poco cocidos. Algunos tipos de pescado, como el tiburón, el pez espada o la caballa gigante no se deben consumir durante el embarazo. Evite los perros calientes, los fiambres y los embutidos, salvo que se calienten hasta largar vapor justo antes de servir. Hable con su médico sobre las opciones seguras.

## Verduras

Porciones recomendadas: 2 1/2 a 3 tazas.

### Ejemplos de 1 porción

- 2 tazas de hojas verdes crudas
- 1 taza de verduras cortadas, crudas o cocidas
- 1 taza de jugo de verduras 100 % (pasteurizado)

## Granos y cereales\*

Porciones recomendadas: 6 a 8 onzas.

### Ejemplos de porciones de 1 onza

- 1 rebanada de pan
- 1/2 taza de arroz cocido
- 1/2 taza de cereal cocido
- 1/2 taza de pasta
- 1 onza de cereal frío

## Lácteos\*\*

Porciones recomendadas: 3 tazas.

### Ejemplos de porciones de 1 taza

- 1 taza de leche
- 1 taza de yogur
- 1 1/2 onzas de queso natural
- 2 onzas de queso procesado

## Proteínas\*\*\*

Porciones recomendadas: 5 a 6 1/2 onzas.

### Ejemplos de porciones de 1 onza

- 1 huevo
- 1 onza de carne magra, carne de ave o pescado
- 1/4 taza de frijoles cocidos
- 1 cucharada de mantequilla de maní
- 1/2 onza de nueces

## Líquidos

Porciones recomendadas: Al menos 8 vasos de 8 onzas.

Ejemplos
Agua
Jugos diluidos: manzana, naranja, arándanos
Agua mineral
Sopas o caldos claros

## Hábitos nutricionales saludables en el embarazo

Ahora que conoce la importancia de una nutrición saludable para usted y su bebé, a continuación le indicamos algunas acciones para generar y manejar hábitos saludables de nutrición.

### Peso saludable

Subir de peso lenta y constantemente suele ser normal y lo mejor. A partir del primer trimestre, espere aumentar alrededor de una libra por semana. Si tenía sobrepeso antes del embarazo, su médico puede trabajar junto a usted para determinar una meta de peso saludable para el embarazo.



## Restricciones en la dieta

Si tiene preguntas sobre restricciones específicas en la dieta, hable con su proveedor para adaptar sus hábitos alimenticios para un embarazo saludable.

### Aumento de peso ideal

Si tiene inquietudes sobre las metas de aumento de peso durante el embarazo, hable con su proveedor.

## Líquidos

En el embarazo el bebé necesita líquidos. Tome al menos entre 8 y 10 vasos de agua por día. Los líquidos también ayudan con el estreñimiento, eliminan toxinas y residuos, limitan la hinchazón y ayudan a prevenir infecciones de la vejiga. Lo mejor es tomar agua. Otras opciones aceptables son:



- Agua o agua con gas con una rodaja de limón o lima (además, esto puede ayudar con el malestar estomacal).
- Caldos claros reducidos en sal.
- Leche baja en grasa o sin grasa, leche de soja o arroz con calcio agregado.
- Paletas congeladas o gelatina (evitar las que tienen mucha azúcar).

### Alimentos que se deben limitar

- **Cafeína:** El consumo moderado de líquidos con cafeína es seguro en el embarazo (hasta 24 onzas, 300 mg/día). Evite las bebidas energizantes, debido a que tienen concentraciones altas de cafeína.
- **Edulcorantes artificiales.**
- **No coma ningún tipo de víscera de animal.**

- Ciertos tipos de pescado.
- Pescado y mariscos con menor cantidad de mercurio, como camarones, atún enlatado bajo en calorías, salmón, abadejo o bagre.

## Alimentos a evitar

Estos alimentos pueden perjudicar a su bebé en crecimiento.

- Todo tipo de bebida alcohólica.
- Lácteos y jugos no pasteurizados.
- Carne de res, carne de ave, pescado o huevos crudos o poco cocidos.
- Frutas y verduras sin lavar.
- Carnes preparadas, como fiambres o perros calientes (salvo que se calienten hasta largar vapor).
- Pescado con altos niveles de mercurio, como tiburón, pez espada, caballa gigante, blanquillo y atún blanco.

*(Fuente: Krames on Demand, 2021. Esta información no reemplaza la atención médica profesional. Siempre debe seguir las indicaciones de los profesionales de la salud).*

## Ejercicio

- Puede continuar realizando ejercicio aeróbico en el embarazo si ya está acostumbrada a realizarlo. Como regla general, durante el embarazo está bien seguir haciendo el ejercicio que hacía antes de quedar embarazada.
- Escuche a su cuerpo cuando se ejercita. Pare si siente dolor intenso, dificultad para respirar o mareos que no se detienen fácilmente con el descanso.
- Asegúrese de aumentar la ingesta de líquidos cuando hace ejercicio.
- Evite las camas solares, los hidromasajes, los saunas y las tinas.
- Evite actividades en las que se puede caer o lesionar. Los deportes extremos como la equitación, esquiar o bucear con tanque no son actividades seguras en el embarazo.



# Seguridad en el embarazo



# Seguridad en el embarazo

## Tratamientos capilares

Durante el embarazo, se puede realizar tratamientos de tinta, reflejos o permanente en el cabello, pero debe asegurarse de que se realicen en un área bien ventilada.

## Productos químicos domésticos

Tenga cuidado al usar insumos y productos químicos de limpieza. Cuando limpie con productos domésticos, ventile lo más posible el área. Además, asegúrese de leer las instrucciones en la etiqueta de todos los productos.

## Pintura

- Si bien puede hacer ciertas mejoras o renovaciones importantes en el hogar durante el embarazo, es un riesgo de exposición a sustancias peligrosas. Debe usar un equipo de protección y adoptar precauciones.
- Evite sacar pintura vieja si hay riesgo de exposición a plomo.
- Pinte en áreas bien ventiladas, evite la exposición prolongada a vapores o gases de la pintura.

## Pesticidas

Evite la exposición a productos químicos como pesticidas, líquidos o bombas contra las pulgas, insecticidas o herbicidas.

## Mascotas

- Puede haber toxoplasmosis en las heces de los gatos o en la tierra. Use guantes cuando trabaje en el jardín o cambie la arena sanitaria para gatos o delegue esta tarea a otra persona durante el embarazo.
- Evite el contacto con mascotas roedores (hámsteres, ratas, etc.).
- Evite el contacto con reptiles.

## Perforaciones en el cuerpo y tatuajes

No recomendamos realizarse perforaciones en el cuerpo o tatuajes en el embarazo. Esto se debe al riesgo de infección.

## Viajes

- Volar en una aerolínea comercial no representa un riesgo para el embarazo.
- No recomendamos los viajes de larga distancia en los últimos 2 meses del embarazo.
- Los cinturones de regazo y de hombro se pueden usar durante todo el embarazo; los cinturones de regazo se deben usar a la altura de las caderas.
- En vuelos/traslados largos, póngase de pie y estire cada dos horas y beba mucha agua.



# Preparación para el parto



# Preparación para el parto



## Manejo de los dolores del trabajo de parto

Existen muchas formas de manejar el dolor durante el trabajo de parto. Muchas veces se puede hacer sin anestesia o con analgésicos fuertes. Hable con su proveedor médico sobre las opciones que quisiera explorar.

## Técnicas de relajación

Estas técnicas pueden ayudarla en el trabajo de parto y prepararla para recibir a su bebé en un entorno más relajado. Estas se suelen enseñar en clases especiales antes de la fecha prevista de parto para que cuando llegue el momento esté equipada y preparada con las habilidades necesarias. ¿Quiere saber más sobre estas clases? Su proveedor médico la puede ayudar.

- Técnicas de respiración.
- Una tina o ducha caliente (el centro de nacimiento tiene una tina y una ducha que puede usar durante las primeras etapas del trabajo de parto).
- Masajes o toque terapéutico por su persona de apoyo o la entrenadora de parto.
- Materiales de lectura reconfortantes o inspiradores.
- Música relajante.
- Hipnosis.
- Digitopresión.
- Aplicación de calor y frío.
- Aromaterapia.
- Pelota de parto.

## Si necesita medicamentos

Puede planificar no usar o usar muy pocos medicamentos. Sin embargo, puede cambiar de opinión durante el trabajo de parto. Puede solicitar medicamentos o anestesia epidural en todo momento si lo necesita.

## Contacto piel con piel con el recién nacido

El contacto piel con piel entre la madre y el recién nacido proporciona muchos beneficios para la salud del bebé. Es el período de transición después del parto, para usted y para el bebé.



Inmediatamente después del parto, la enfermera secará al bebé y lo pondrá piel con piel sobre su pecho, para un contacto cercano y cariñoso con el recién nacido.

El contacto entre la madre y el recién nacido proporciona la mejor regulación de temperatura para el bebé. Los bebés que se enfrían pueden tener dificultades para respirar, alimentarse o mantener niveles adecuados de glucosa en sangre. Además, los bebés en contacto piel con piel con los padres lloran menos que los que se acuestan en la cuna.

Después del nacimiento, los bebés suelen estar tranquilos y alerta. Tienen la capacidad de mirar a los padres directamente a los ojos y responder a sus voces. Durante esta fase de alerta silenciosa, el bebé hará los primeros intentos de interactuar con usted y con el mundo que lo rodea.

Los recién nacidos tienen una capacidad extraordinaria de responder a la madre. El contacto piel con piel les permite sentir el ritmo familiar y reconfortante de su corazón. Ven la forma de su cara y comienzan a reconocer su gusto y olor. También reconocen y responden al sonido tranquilizador de su voz.

El tacto cariñoso de los padres desencadena respuestas físicas y emocionales. Tocar a los bebés también los ayuda a calmarse y promueve su sistema inmunitario.

### Sabía que...

- Los bebés tienen una capacidad asombrosa de interactuar con sus padres. Distinguen el tacto, el olor, el gusto, el sonido y la imagen de inmediato.
- Si elige amamantar, el contacto piel con piel inmediatamente después del parto ayuda a comenzar a amamantar a los bebés sin demora.
- Con el contacto piel con piel, la temperatura de los padres aumenta o disminuye en respuesta al bebé, lo que proporciona calor constante.
- El contacto piel con piel es excelente para que el padre o la pareja generen apego con el bebé.

## Alojamiento conjunto

### ¿Qué es el alojamiento conjunto?

Es tener una cuna para compartir la habitación con el bebé durante la estadía en el hospital.

### ¿Qué ventajas tiene el alojamiento conjunto?

- Los bebés duermen mejor y lloran menos.
- Los bebés se alimentan con mayor frecuencia.
- Los bebés se alimentan a demanda.
- Los bebés ganan peso más fácilmente.
- Los bebés desarrollan menos ictericia.

- Los padres conocen mejor al bebé.
- Los bebés aprenden a reconocer a sus padres.
- Es menos estresante para los bebés. Los bebés se calman más fácilmente.
- Los padres están mejor preparados para cuidar al bebé por su cuenta.
- Los padres aprenden más rápido a reconocer las señales de hambre del bebé.
- Los padres se aseguran de que el bebé reciba los cuidados que ellos quieren.
- Los padres con alojamiento conjunto descansan más y presentan menos ansiedad por separación.
- Los padres con alojamiento conjunto presentan menor incidencia de depresión posparto.
- Si elige amamantar, puede comenzar a hacerlo antes y seguir por más tiempo. También puede ayudar a mejorar los problemas relacionados con la lactancia materna, favorecer que la leche esté disponible antes y que el bebé esté más satisfecho.
- Una buena práctica es que los padres duerman cuando duerme el bebé. Recomendamos que todos los padres duerman siestas durante el día y que limiten las visitas.



# Lactancia materna



# Lactancia materna

## Beneficios para el bebé

La lactancia materna tiene muchos beneficios. Para los bebés, la leche materna representa la nutrición más completa disponible. Tiene la cantidad perfecta de grasa, azúcar, agua y proteína que el bebé necesita para desarrollarse y crecer. De hecho, la mayoría de los bebés la digieren con más facilidad que a la leche de fórmula.

La leche materna tiene anticuerpos que protegen a los bebés contra las enfermedades, bacterias y virus. En el primer año de vida, los bebés que reciben leche materna tienen menor índice de síndrome de muerte súbita del lactante. Además, los bebés que reciben leche materna durante al menos seis meses tienden a padecer menos infecciones de oídos, diarrea y enfermedades respiratorias.



Cuando crecen, tienen menor probabilidad de presentar diabetes, linfoma, leucemia, enfermedad de Hodgkin, obesidad, colesterol elevado y asma. Con el tiempo, la leche materna cambia para satisfacer las necesidades del bebé a medida que crece y favorece el desarrollo cerebral.

## Beneficios para los padres

El bebé no es el único que recibe beneficios de la lactancia materna. En las madres que amamantan, favorece la recuperación y disminuye el sangrado después del parto. También reduce el riesgo de cáncer de mama o de ovarios.

Además, usted y su pareja ahorrarán dinero. Reduce la cantidad de tiempo que gasta en calentar biberones y la frecuencia en la compra de fórmula. La leche materna siempre está disponible y es gratis.

Si una de sus metas de salud es perder peso, amamantar puede ayudar a quemar calorías extra, lo que favorece la pérdida de peso después del embarazo. Lo más importante es que, con práctica, podrá alimentar al bebé de forma sencilla en donde esté.

## Cuándo empezar a amamantar

La lactancia temprana y frecuente la ayudará a crear un suministro de leche apropiado para satisfacer las necesidades del bebé. Dentro de sus capacidades, intente amamantar en la sala de parto lo antes posible; una enfermera la ayudará. Su bebé podría tardar de dos a tres semanas en dar indicios de estar prosperando con la leche materna.

- No le dé al bebé agua o jugo a menos que lo indique directamente su proveedor.
- Beba abundantes líquidos y coma una dieta balanceada.
- No le dé un chupón al bebé hasta que haya cumplido al menos un mes para que se acostumbre a comer de manera saludable y regular.

## Desafíos de la lactancia materna

### Pezones adoloridos

Al principio los pezones pueden estar sensibles al tacto. La clave es que el bebé se prenda adecuadamente. Cuando el bebé se prende al pecho, asegúrese de que tenga la boca bien abierta, la lengua hacia abajo antes de prenderse y de que el pezón apunte hacia el paladar para lograr que quede bien prendido al pecho. Los labios deben estar completamente apoyados y el labio inferior ubicado bien por debajo del pezón.

### Poca producción de leche

Ofrezca ambos pechos cada vez que amamanta. Mantenga al bebé en el primer pecho hasta que deje de mamar y tragar. A continuación, ofrezca el otro pecho.

## Congestión mamaria

Siga amamantando al bebé cada dos a tres horas, use compresas frías entre las sesiones de lactancia para disminuir la hinchazón y extraiga leche según sea necesario.

## Rechazo del pecho

Esto ocurre a veces cuando el bebé se ha estado amamantando bien durante meses y repentinamente comienza a rechazar el pecho. Si el bebé se niega a amamantar, extraiga leche para mantener la producción.

La lactancia materna puede ser desafiante. Para solicitar ayuda a nuestras asesoras de lactancia, llame al **503-814-4539**.

## Preguntas frecuentes sobre la lactancia materna

### ¿Cómo sé si la lactancia materna está funcionando?

- Ve y escucha que su bebé mama y traga.
- Sus pechos se ablandan después de amamantar.
- El bebé se alimenta entre 8 y 12 veces cada 24 horas (aproximadamente cada dos a tres horas durante 20 a 40 minutos por sesión).
- El bebé genera al menos un pañal mojado/sucio por día los primeros 6 días de vida y en lo sucesivo alrededor de 6 pañales mojados por día.
- El bebé se ve satisfecho después de comer.

### ¿Por qué es importante alimentar a los bebés siempre que muestren signos de hambre?

- Ayuda a los bebés a estar tranquilos y satisfechos.
- Ayuda a prevenir complicaciones con la lactancia.
- Ayuda a tener una producción de leche adecuada.
- Ayuda al bebé a consumir una cantidad de alimento adecuada.

### ¿Por qué es importante que coloque y prenda al bebé adecuadamente para amamantar?

- Ayuda al bebé a obtener suficiente leche materna.
- Ayuda a tener una producción de leche suficiente para el bebé a lo largo del día.
- Ayuda a prevenir el dolor y las lesiones en los pezones.

### ¿Cuáles son los riesgos de darle al bebé algo diferente a la leche materna si estoy amamantando?

- El bebé puede quedar menos satisfecho después de amamantar.
- Puede aumentar la susceptibilidad del bebé a las enfermedades.
- Puede reducir la producción de leche.



## Extracción y almacenamiento de leche materna

Si no puede amamantar directamente a su bebé, es importante que se extraiga leche en cada horario en que normalmente amamantaría al bebé. Esto ayudará a mantener la producción de leche. Antes de la extracción de leche materna, asegúrese de lavarse las manos. Además, asegúrese de que el área donde va a realizar la extracción esté limpia.



Si necesita ayuda para que la leche empiece a fluir, aplique compresas tibias en la mama por 2 a 3 minutos, masajee suavemente las mamas o siéntese en silencio y piense en un entorno relajante. También es útil tener alguno de los siguientes objetos cerca: una foto del bebé, una manta o prenda de ropa del bebé que tenga su olor.

### Consejos para la extracción de leche

Adaptarse a la extracción de leche en cualquier entorno puede llevarle tiempo. Para facilitar la extracción, pruebe los siguientes consejos para facilitar la bajada de la leche de los conductos mamarios:

- Relájese lo más posible.
- Masajee las mamas.
- Frote los pezones con suavidad.
- Visualice la bajada de la leche.

### Después de cada extracción

- Escriba la fecha en el recipiente. Incluya el nombre del bebé si la leche es para un proveedor de cuidado infantil.
- Haga girar suavemente el recipiente para mezclar la parte de crema de la leche materna que puede haber quedado en la parte superior. **No se recomienda agitar la leche.** Esto puede provocar la degradación de algunos de los componentes valiosos de la leche.
- La leche puede permanecer a temperatura ambiente por 4 horas.
  - ▶ Si va a alimentar al bebé dentro del período de 4 horas, no es necesario refrigerar la leche.
  - ▶ Si no planifica alimentar al bebé dentro del período de 4 horas, refrigere o enfríe la leche de inmediato después de la extracción. La puede guardar en el refrigerador, en una enfriadora o conservadora térmica o congelarla en lotes pequeños (entre 2 y 4 onzas) para usarla más adelante.

### Almacenamiento de leche materna



La leche materna se puede almacenar en recipientes de vidrio limpios o en botellas de plástico sin BPA con tapas herméticas. También puede almacenar la leche materna en bolsas específicas para congelar leche humana. No almacene leche en bolsas de biberón desechables u otras bolsas plásticas.

## Consejos para congelar leche

- No ajuste la tapa del biberón hasta que la leche esté completamente congelada.
- Intente dejar alrededor de 1 pulgada libre entre la leche y la parte superior del contenedor, debido a que la leche se expande cuando se congela.
- Almacene la leche en la parte de atrás del congelador, no en la puerta.



## Consejos para descongelar y calentar la leche

- Etiquete claramente los recipientes de leche indicando la fecha de extracción. Use en primer lugar la leche que está almacenada hace más tiempo.
- No es necesario calentar la leche materna. Algunos padres prefieren usarla a temperatura ambiente. Otros padres la usan fría.
- Nunca caliente un biberón o una bolsa de leche materna en el microondas. El microondas genera zonas calientes que pueden quemar al bebé y que dañan los componentes de la leche.
- Descongele la leche congelada en el refrigerador de un día para el otro o lleve la leche a temperatura ambiente o corporal colocando el biberón o bolsa con leche congelada bajo agua corriente tibia o en un recipiente con agua tibia.
- Haga girar con suavidad la leche y pruebe la temperatura con una gota en su muñeca. La temperatura debe ser tibia agradable.

- Use la leche que descongeló en las siguientes 24 horas. No vuelva a congelar leche materna descongelada.

### Lineamientos para el almacenamiento de leche materna extraída fresca (para bebés a término sanos)

Temperatura ambiente: 4 horas entre 66 y 78 grados Fahrenheit

Refrigerador: 4 días a 39 grados Fahrenheit o menos

Congelador: 6 a 12 meses entre 0 y 4 grados Fahrenheit (6 meses — Mejor.  
12 meses — Aceptable)

Leche materna descongelada: Usar dentro de las 24 horas

## Bombas de extracción de leche

### Información general

- Podrá solicitar una bomba de extracción de leche cuando reciba el alta del piso materno-infantil. Su enfermera le puede proporcionar más información.
- Hay bombas de extracción de leche de diferentes estilos y precios.
- La extracción no debería ser un proceso incómodo.
- La succión de la bomba de extracción se ajusta.
- Regule la fuerza de succión para que le resulte cómodo.
- Confirme que todas las piezas de la bomba están bien aseguradas.



## Uso personal de bombas de extracción de leche

- Las bombas de extracción de leche personales son artículos de cuidado personal minoristas, como un cepillo de dientes.
- No se permite su venta o el uso compartido con otras madres que están amamantando.
- Las piezas internas y las bombas de extracción personales no se pueden esterilizar; compartir bombas de extracción representa un riesgo de contaminación cruzada.

## Trabajo y lactancia materna

Planificar el regreso al trabajo puede facilitar la transición. Averigüe lo más posible con anticipación y hable con su empleador sobre las opciones. Esto puede ayudarla a seguir disfrutando de la lactancia materna mucho después de que finalice la licencia maternal.

### En el embarazo

- Únase a un grupo de apoyo a la lactancia materna y hable con otras madres. Para más información sobre grupos y clases de apoyo, visite el sitio web del Centro de Educación de Salud Comunitario de Salem Health (*Community Health Education Center*, CHEC) ingresando a [salemhealth.org/chec](http://salemhealth.org/chec).
- Hable con su supervisor sobre su plan de amamantar mientras trabaja. Analice diferentes tipos de cronogramas, por ejemplo reintegrarse inicialmente a medio tiempo o trabajar turnos divididos.
- Averigüe si su empresa proporciona un programa de apoyo a la lactancia materna para empleadas. Si no lo hace, pregunte por áreas privadas donde pueda extraer leche con comodidad y seguridad. La Ley de Atención Asequible apoya los esfuerzos que se realizan desde el trabajo para ayudar a las madres que amamantan.
- Consulte a la dirección del programa de lactancia, su supervisor, la dirección del programa de bienestar, el Departamento de Recursos Humanos de los empleados o a otros colegas sobre el proceso de lactancia materna en su lugar de trabajo.

## Después del nacimiento del bebé

- Establezca una rutina para amamantar cómoda para usted y el bebé.
- Si necesita ayuda, hable con una de las consultoras en lactancia de Salem Health. Estas apoyan a las pacientes para que ofrezcan la mejor nutrición para sus bebés. Puede contactarlas llamando al: **503-814-4539**.

## En la licencia maternal

- Use la mayor cantidad posible de semanas de licencia. Un mínimo de 6 semanas la ayudarán a recuperarse del parto y a establecer una buena rutina de lactancia. Doce semanas es mejor.
- Practique la extracción de leche a mano o con una bomba de extracción de calidad.
- Ayude a que el bebé aprenda a tomar leche de un vaso un poco antes de regresar al trabajo.
- Averigüe si hay opciones de cuidado infantil cerca de su trabajo. Esto permitiría planificar visitas para amamantar al bebé. Consulte en el centro si pueden usar su leche extraída.
- Hable con su familia y su proveedor de cuidado infantil acerca de la decisión de amamantar. Hágales saber que necesitará su apoyo.

## Regresar al trabajo

- Mantenga una conversación abierta con su supervisor sobre el cronograma laboral y lo que funciona y no funciona. Tenga en cuenta que



regresar al trabajo de forma gradual le dará más tiempo para adaptarse.

- Si el centro de cuidado infantil está cerca, averigüe si puede hacer visitas para amamantar a la hora del almuerzo. De lo contrario, congele entre 2 y 4 onzas por extracción para conservarlas para el bebé. Esto le permite tener almacenada más leche y puede aumentar su producción de leche.
- Cuando vaya a buscar al bebé al centro de cuidado infantil, primero que nada tómese un tiempo para amamantar. Esto les permitirá reconectar antes del traslado al hogar y la vuelta al resto de las responsabilidades familiares.
- Si no recibe el apoyo suficiente, hable con el Departamento de Recursos Humanos. También puede solicitar consejos de una consultora en lactancia materna.

## Cuándo extraer leche materna

En el trabajo, necesitará extraer y almacenar leche a las horas en que normalmente amamantaría. Esto suele corresponder a dos o tres veces en el horario laboral estándar de 8 horas. La extracción de leche demora alrededor de 10 a 15 minutos. A veces más. Con esta leche, el proveedor de cuidado infantil puede alimentar al bebé mientras usted trabaja.

A medida que el bebé crece, es posible que la cantidad de veces en que el bebé se alimenta disminuya. Muchas madres que se extraen leche usan sus descansos y pausas para el almuerzo regulares para la extracción de leche materna. Otras llegan al trabajo más temprano o se quedan hasta más tarde para compensar el tiempo que usan en extraer leche.

## Encontrar un lugar privado para la extracción de leche materna en el trabajo

Colabore con su supervisor para encontrar un lugar privado donde realizar la extracción de leche. La Ley de Atención Asequible apoya los esfuerzos que se realizan desde el trabajo para ayudar a las madres que amamantan. El Departamento de Trabajo presentó una nueva normativa para que las mujeres que están amamantando tengan una pausa razonable en un lugar privado (*que no sea un baño*) para la extracción

de leche materna en el trabajo. (*Los empleadores con menos de 50 empleados no están obligados si esto representa un esfuerzo económico excesivo*).

Si su empresa no proporciona una habitación de lactancia privada, encuentre otra área privada que pueda usar. Puede ser:

- Una oficina con puerta.
- Una sala de reuniones.
- Un armario o área de almacenamiento de poco uso.

La habitación debe ser privada y estar protegida del ingreso de otras personas mientras la usa. Si va a usar una bomba de extracción eléctrica, la habitación también debe tener tomacorrientes. Explique a su supervisor que no es bueno extraer leche materna en el baño. Los baños suelen no estar limpios y por lo general no hay tomacorrientes. Además, puede ser difícil manejar una bomba de extracción en el cubículo de un baño.

## Almacenar leche materna en el trabajo

La leche materna es alimento, por lo que es seguro almacenarla en el refrigerador de los empleados o en una conservadora con compresas de hielo. Hable con su supervisor sobre el mejor lugar para almacenar la leche. Si trabaja en el área de la salud, no almacene la leche en los refrigeradores donde se almacenan las muestras médicas. Asegúrese de etiquetar el contenedor de la leche indicando su nombre y la fecha de extracción.

## Llamado a la acción para apoyar la lactancia materna

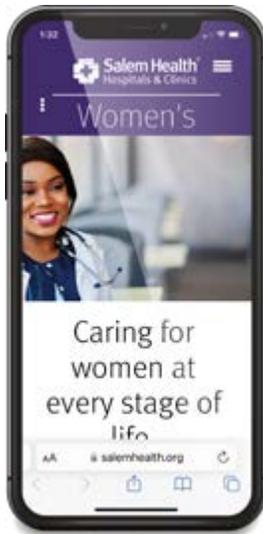
El *Llamado a la Acción para Apoyar la Lactancia Materna* del Director General de Salud Pública de Estados Unidos explica por qué la lactancia materna es una prioridad de salud pública nacional y establece acciones que pueden adoptar las empresas, las comunidades, los sistemas de salud, entre otros, para apoyar a las madres que están amamantando. Conozca más en [www.surgeongeneral.gov](http://www.surgeongeneral.gov).

El *Business Case for Breastfeeding* es un kit de recursos que puede ayudar a su empresa a apoyar el trabajo de las madres que están amamantando.

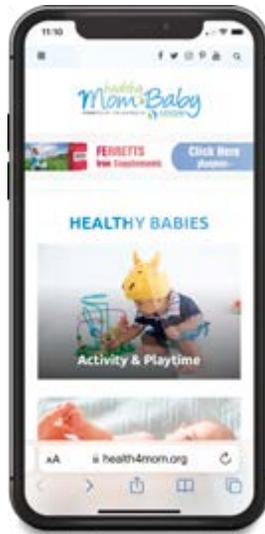
# Recursos



# Recursos



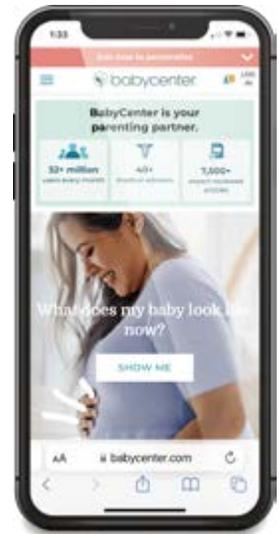
**Salud de la mujer de Salem Health**  
[salemhealth.org/womenshealth](http://salemhealth.org/womenshealth)



**Mamá y bebé saludables**  
[health4mom.org](http://health4mom.org)



**March of Dimes**  
[marchofdimes.org](http://marchofdimes.org)



**Baby Center**  
[babycenter.com](http://babycenter.com)

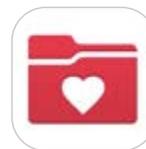


**Oficina para la Salud de la Mujer (OASH)**  
[womenshealth.gov](http://womenshealth.gov)



**MotherToBaby**  
[mothertobaby.org](http://mothertobaby.org)

## Aplicaciones gratuitas para padres que esperan un bebé



**MyChart para Salem Health**  
[mychart.salemhealth.org](http://mychart.salemhealth.org)



**Text4Baby**  
[text4baby.org](http://text4baby.org)



**Ovia Health**  
[info.oviahealth.com/enroll](http://info.oviahealth.com/enroll)



**The Bump**  
[thebump.com](http://thebump.com)



**What To Expect**  
[whattoexpect.com/mobile-app](http://whattoexpect.com/mobile-app)



### Guía para amamantar

Escanee el código QR para descargar el PDF.

*Aclaración: Esta guía fue elaborada por la Oficina para la Salud de la Mujer del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. La referencia a productos comerciales, fabricantes, empresas o marcas registradas específicas no representa un respaldo o recomendación por parte de ninguna de estas organizaciones.*



## MAPA DEL CAMPUS



<b>A</b> Edificio A 890 Oak St. SE Imagenología Estación de extracción de muestras de laboratorio Salas de atención de pacientes	<b>B</b> Edificio B 665 Winter St. SE Salas de atención de pacientes	<b>C</b> Edificio C 875 Oak St. SE Instituto de Cáncer Estación de extracción de muestras de laboratorio Oficinas médicas	<b>D</b> Edificio D 939 Oak St. SE Centro de Educación en Salud Comunitaria Clínica de Maternidad Familiar	<b>E</b> Edificio E 1127 Oak St. SE Centro de Medicina Psiquiátrica	<b>M</b> Edificio M 755 Mission St. Centro de Rehabilitación
--	--	---	---	---	--

★ Entrada a la sala de emergencia - abierta a toda hora

▶ Entrada del estacionamiento

i Información para visitantes

🚗 Parada del autobús de la ciudad

 **Salem Health**  
Hospitals & Clinics

🚗 Est. para pacientes

P Estacionamiento para pacientes/visitantes

♿ Est. para discapacitados

🚚 Estación de extracción de muestras de laboratorio

4-0530a Rev. 4/22



Parteras y Ginecología y Obstetricia de Salem Health

875 Oak St. SE, Edificio C

Suite 5030

Salem, OR 97301

Teléfono: 503-814-4480

Lunes a viernes: 8 a. m. a 5 p. m.

[salemhealth.org/womenshealth](http://salemhealth.org/womenshealth)