

CÓMO TENER UN BEBÉ SANO:

Seis Lecciones para Indiana

Estas lecciones fueron el resultado de un estudio profundo de las causas de muerte infantil realizado en diversos sitios de Indiana. El hecho de seguir estas lecciones también le ayudará a tener un embarazo sano y un bebé sano.

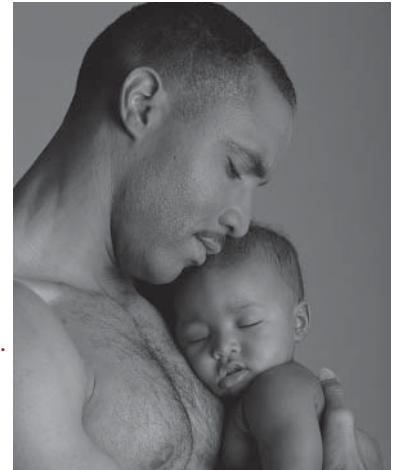
1. Conozca los síntomas del parto antes de la fecha y qué se debe hacer.

Contacte a su suministrador del cuidado de la salud en forma inmediata si tiene:

- Contracciones cada 10 minutos o más de cinco contracciones en una hora.
- Dolor de espalda que no desaparece luego de descansar de costado.
- Cambios en su flujo vaginal.
- Presión pélvica que causa la impresión de que el bebé está empujando hacia abajo.
- Calambres tipo menstruación.
- Calambres abdominales y diarrea.

2. No fume mientras está embarazada.

- Lo mejor es dejar de fumar antes de estar embarazada. Si no puede dejar de fumar, fume menos.
- Trate de estar en lugares donde no se fuma. No permita que la gente fume cerca de su bebé.
- Si necesita ayuda para dejar de fumar llame al Indiana Tobacco Quitline al 1-800-QUIT-NOW o visite <http://www.indianatobaccoquitline.net>



3. Comience el cuidado prenatal inmediatamente después de saber que está embarazada.

- Vea a un suministrador del cuidado de la salud inmediatamente después de sospechar que está embarazada. Esto le permitirá detectar los problemas con anticipación.
- Es más conveniente conversar con su suministrador del cuidado de la salud antes de quedar embarazada. La planificación de cuándo desea quedar embarazada le proporcionarán a usted y su bebé las mejores posibilidades de un embarazo y nacimiento sanos.

4. Preste atención a los movimientos del bebé adentro de su cuerpo.

- Si los movimientos del bebé aparentan ser lentos, llame a su suministrador del cuidado de la salud.
- Su suministrador del cuidado de la salud podría solicitarle que “cuenta las pataditas”. Cada día, a cierta hora, acuéstese sobre su lado izquierdo; lleve la cuenta de cuánto tiempo toma sentir que el bebé se mueve diez veces; si usted cuenta menos de diez movimientos en dos horas, llame a su suministrador del cuidado de la salud.



5. Controle su aumento de peso durante el embarazo.

- En base a su peso al comienzo de su embarazo, su suministrador del cuidado de la salud le dirá cuánto peso deberá aumentar durante el mismo.
- Si usted no aumenta de peso como debería hacerlo, su bebé podría tener el mismo problema. Aumentar demasiado de peso puede causar problemas de salud para usted y su bebé.
- Coma para los dos de todos los grupos de comida: leche, carne, frutas, vegetales y granos. Esto le fortalecerá tanto a usted como a su bebé.

6. Para dormir coloque a su bebé de espaldas.

- Usted puede reducir el riesgo del Síndrome de Muerte Infantil Súbita (SIDS, siglas en inglés) colocando a su bebé de espaldas mientras duerme.
- No duerma con su bebé. Una buena manera de estar cerca de su bebé es colocarlo en una cuna segura en el mismo cuarto que usted tiene.
- Su bebé debe dormir sobre un colchón firme. No debe haber nada en la cuna: ni almohadas, ni chichoneras, ni frazadas (mantas o cobijas) ni animales de peluche.