

# Claro y fácil

## # 17



**Molina Healthcare**  
**24 Hour Nurse Advice Line**  
(888) 275-8750  
TTY: (866) 735-2929

**Molina Healthcare**  
**Línea de TeleSalud**  
**Disponible las 24 Horas**  
(866) 648-3537  
TTY: (866) 833-4703

# **Títulos de Claro y fácil**

**Libro 1** – Embarazo

**Libro 2** – Diabetes

**Libro 3** – Estrés y depresión

**Libro 4** – Enfermedad renal en etapa terminal

**Libro 5** – Asma

**Libro 6** – Enfermedad pulmonar obstructiva  
crónica (EPOC)

**Libro 7** – Insuficiencia cardíaca congestiva (ICC)

**Libro 8** – Hipertensión

**Libro 9** – Enfermedad Coronaria (ECC)

**Libro 10** – Cómo cuidar de su familia enferma

**Libro 11** – Ayuda para dejar de fumar

**Libro 12** – Los niños y el asma

**Libro 13** – Los niños y la diabetes

**Libro 14** – Cómo mantener su familia saludable

**Libro 15** – El asma y la EPOC

**Libro 16** – La hipertensión y la enfermedad  
coronaria

**Libro 17** – Posparto: su propio cuidado y  
la de su recién nacido

¿Tiene preguntas sobre su salud? Llame a la Línea de Consejos de Enfermeras de Molina Healthcare. Estos son algunos lugares donde puede poner nuestro número:

- En todos sus teléfonos de casa.
- Su teléfono celular. Agréguelos a su lista de contactos.
- Su cartera o billetera.
- La puerta del refrigerador.
- En la mesita de la recámara.
- En el botiquín.
- Otros lugares fáciles de alcanzar.



### **Miembros de NM:**

Los servicios de Molina Healthcare están financiados, en parte, bajo un contrato con el estado de Nuevo México.

# Claro y fácil

## Libro 17 – Posparto: su propio cuidado y la de su recién nacido

### Números de teléfonos importantes

Su proveedor: \_\_\_\_\_

El proveedor de su bebé: \_\_\_\_\_

Familia: \_\_\_\_\_

Vecino: \_\_\_\_\_

Molina Healthcare ofrece programas para ayudarles a los miembros mantenerse saludables. Estos programas de salud y bienestar se ofrecen sin costo alguno para usted. Forman parte de sus beneficios. Los programas incluyen:

- asma
- enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)
- diabetes
- salud del corazón
- apoyo para el embarazo
- servicios para dejar de fumar

Molina Healthcare tiene diferentes maneras de identificar a miembros para estos programas. Estas maneras incluyen datos de facturación, farmacia y otros programas de salud. Usted es elegible para uno o más de estos programas. La decisión es suya.

Nuestros proveedores, enfermeras y otro personal están aquí para ayudarle a aprender acerca de su salud. Puede hablar con ellos para que le contesten sus preguntas. También, usted puede obtener más información tal como boletines informativos o libros. Nuestro personal le puede ayudar a estar en contacto con su proveedor de salud. Ellos le pueden ayudar a entender mejor su tratamiento. También le pueden ayudar si usted tiene problemas.

Usted es parte de uno de estos programas. Llámanos si desea más servicios. Su proveedor de salud también puede llamarnos. Llame al **(866) 891-2320**. Puede elegir retirarse del programa en cualquier momento. Esperamos poder ayudarle a mantener un buen estado de salud.



# Índice

## Claro y fácil

### **Libro 17 – Posparto: su propio cuidado y la de su recién nacido**

Introducción . . . . .	6
El fumar y la crianza no son una buena combinación . . . . .	8
Cómo cuidar a su recién nacido. . . . .	10
El dolor cólico - ¿Qué es? . . . . .	13
Exámenes de bienestar infantil y vacunación . . . . .	14
Inmunizaciones para los recién nacidos . . . . .	17
Cómo alimentar a su bebé. . . . .	18
Su propio cuidado . . . . .	25
El chequeo médico de posparto . . . . .	29
Los altibajos emocionales . . . . .	31
Síndrome del niño sacudido. . . . .	35
Recursos. . . . .	38

## **Introducción**

Usted y su proveedor pueden trabajar juntos para ayudarlo a estar tan sana como sea posible. Este folleto le presenta consejos sencillos para cuidar su salud y la de su bebé.

Asegúrese de llevar a su bebé a sus citas programadas. No se olvide de consultar con su proveedor para recibir su prueba de Papanicoláu y examen de mama cada año. Usted no debería usar este libro para reemplazar los consejos de su proveedor de salud. Si usted tiene problemas de salud, asegúrese de consultar con su proveedor (o su proveedor de cuidados primarios) para obtener tratamiento.

**Recuerde de obtener un seguro médico individual para su bebé.** Si usted necesita ayuda llame al número de teléfono del Departamento de Servicios para Miembros que se encuentra al reverso de su tarjeta de identificación.

Si usted tiene cualquier pregunta acerca de su salud o la de su bebé, llame a la Línea de Consejos de Enfermeras al (866) 648-3537 o TTY (866) 833-4703. ¡Estamos aquí para ayudarle!

***Si usted necesita este libro en otro idioma, en letra grande, en sistema Braille, en audio u otro formato, por favor llame al Departamento de Servicios para Miembros, al número de teléfono que se encuentra al reverso de su tarjeta de identificación.***

*Si usted necesita este folleto en inglés, llame al número de Servicios para Miembros que se encuentra al reverso de su tarjeta de identificación.*

## **El fumar y la crianza no son una buena combinación**

Si usted no dejó de fumar cuando estaba embarazada, deje de fumar hoy mismo. El humo de sus cigarrillos que su niño inhala se llama tabaquismo pasivo. Puede causar daños a la salud de su bebé. El tabaquismo pasivo puede causar los siguientes síntomas en niños:

- infecciones de oído
- más ataques de asma
- más tos, estornudos y falta de aliento
- un riesgo mayor de síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS, por sus siglas en inglés)

Si usted necesita ayuda para dejar de fumar, comuníquese con nuestra Línea de Consejos de Enfermeras las 24 horas al día. Molina cuenta con programas para ayudarle dejar de fumar. Usted no tiene que pagar de su propio bolsillo. ¡Deje de fumar y mantenga su salud y la de su bebé saludable!



Línea de Consejos de Enfermeras las 24 horas al día  
(866) 648-3537 TTY: (866) 833-4703

## **CÓMO CUIDAR A SU RECIÉN NACIDO**

### **Cuándo debe llamar a su proveedor y cómo hacerlo**

Puede que sienta miedo cuando su bebé parece estar enfermo. Para los padres novatos, es común preocuparse por cada estornudo y tos. Por eso estamos a su disposición las 24 horas al día, los 7 días de la semana. Llame a nuestra Línea de Consejos de Enfermeras las 24 horas al día, ¡día o noche! Nuestras enfermeras son amables y les ayudan a los padres de recién nacidos, todos los días.

### **El llorar**

Su bebé "habla" con usted eficazmente cuando llora. Todos los bebés comunican sus necesidades por medio del llanto. Usted observará que su bebé llora de diferentes maneras. Su bebé puede tener una forma de

llorar cuando tiene hambre, otra cuando está mojado y otra cuando necesita atención. Un llanto agudo y fuerte de dolor no es normal. Tampoco es normal que un bebé lllore todo el tiempo. Comuníquese con su proveedor o con nuestra Línea de Consejos de Enfermeras las 24 horas al día si cree que su bebé tiene dolor o si llora todo el tiempo.

Su bebé no le puede informar si él o ella se siente mal. Algunos síntomas de enfermedades incluyen vómito, diarrea, sarpullido o temperatura rectal mayor de 101 grados. Un bebé que no tiene energía puede estar enfermo. Esto puede ser un signo de una enfermedad grave. Antes de llamarle a su proveedor, anote los síntomas que observa en su bebé. Use la lista de control a continuación. Le será útil hablar con su proveedor acerca del estado de su bebé.

Línea de Consejos de Enfermeras las 24 horas al día  
(866) 648-3537 TTY: (866) 833-4703

## **Use esta lista de control cuando usted llame:**

- Temperatura – ¿Qué tan alta está? ¿Cómo tomó la temperatura? ¿Axila o recto?
- Color de piel – ¿Nota algún cambio en el color de la piel?
- Vómito / diarrea – ¿Cuántas veces ha ocurrido?
- Síntomas de gripe – ¿Tiene su bebé goteo nasal?
- Alimentación – ¿Está comiendo su bebé normalmente? ¿Le da pecho o biberón?
- Cantidad de pañales orinados – ¿Cuántos pañales mojados ha cambiado hoy?
- Llorando – ¿Cuánto tiempo ha llorado su bebé?
- Medicamentos – ¿Tomó usted o le dio a su bebé algún medicamento hoy?
- Contacto con enfermedades – ¿Su bebé tuvo contacto con una persona que tiene gripe, varicela o viruela?

## El dolor cólico – ¿Qué es?

¿Llora su bebé todo el tiempo, a pesar de hacer todo lo posible para que esté cómodo? Es posible que su bebé tenga cólicos.

El dolor cólico puede ocurrir entre las edades de tres semanas y hasta los tres meses de edad. Los gases en el estómago pueden causar que lllore más.

### Cómo tratar el dolor cólico

El dolor cólico se le pasará. Por lo tanto, puede ser algo difícil de controlar.

Hable con su proveedor durante su próxima visita o llame a la Línea de Consejos de Enfermeras las 24 horas al día.



Línea de Consejos de Enfermeras las 24 horas al día  
(866) 648-3537 TTY: (866) 833-4703

**Recuerde: ¡usted no tiene la culpa!**

Esto no significa que usted no es un buen padre. Puede ser difícil ver a su bebé llorar tanto. Asegúrese de pedirles a su familia y amigos que le ayuden a consolar a su bebé. ¡A veces usted necesitará descansar!

**Exámenes de bienestar infantil y vacunación**

Su bebé necesita citas con su proveedor para recibir los exámenes de bienestar infantil. Es posible que su bebé reciba vacunas durante su examen de bienestar.

Tipo de cita: <i>Primer examen de bienestar infantil de su bebé</i>
Fecha:
Hora:
Nombre del proveedor:
N.º de tel. del proveedor:
Dirección del proveedor:

Los exámenes de bienestar infantil con el proveedor de su bebé le ayudarán a mantener a su bebé saludable. Estas citas también son una buena oportunidad para hacer preguntas acerca del cuidado del bebé. El primer chequeo médico de su bebé debe realizarse dentro de las primeras dos semanas de vida. El proveedor de su bebé hará lo siguiente para asegurarse de que su bebé esté sano:

- **Evaluación de crecimiento de su bebé** – El proveedor medirá la estatura, el peso y el tamaño de la cabeza de su bebé. Esto ayuda a confirmar que su bebé está creciendo bien.
- **Evaluación de la salud física de su bebé** – El proveedor evaluará la vista y audición de su bebé para confirmar que está normal.
- **Administración de vacunas para su bebé** – las vacunas ayudan a proteger a su bebé contra enfermedades graves. Algunos ejemplos incluyen:

- ▶ difteria
- ▶ tétanos
- ▶ tosferina
- ▶ gripe
- ▶ paperas
- ▶ sarampión
- ▶ hepatitis A y B

Las vacunas son unos de los medicamentos más seguros. Es posible que su bebé tenga un poco de dolor y una fiebre leve después de recibir vacunas. Pregúntele a su proveedor cómo mejor consolar a su bebé después de recibir una vacuna.

Su bebé debe recibir un examen de bienestar infantil a las 2 semanas, 2 meses, 4 meses, 6 meses, 9 meses y 1 año de edad.



## Immunizaciones para los recién nacidos

Su bebé recibirá sus inmunizaciones (vacunas) cuando nazca y durante otros exámenes de bienestar infantil en los primeros 2 años de vida. Si su bebé está un poco enfermo, no cancele su examen de bienestar infantil. Es posible que el proveedor de su bebé administre las vacunas otro día si el bebé tiene fiebre.



Línea de Consejos de Enfermeras las 24 horas al día  
(866) 648-3537 TTY: (866) 833-4703

## **Cómo alimentar a su bebé**

Usted puede alimentar a su bebé dándole pecho o usando un biberón. Pregúntele a su proveedor con qué frecuencia debería comer su bebé. Es importante asegurarse de que su bebé esté recibiendo suficiente leche, ya sea amamantando o con biberón. Si su bebé está tomando suficiente leche, usted notará que su bebé aumentará de peso y que mojará por lo menos tres pañales al día.

## **La lactancia materna**

Muchos expertos recomiendan amamantar a los bebés durante los primeros 12 meses de vida, pero cualquier cantidad de tiempo es mejor que no hacerlo. Existen muchas razones por amamantar a su bebé. Algunas razones incluyen:

- La leche materna contiene toda la nutrición que su bebé necesita durante los primeros 6 meses de vida.

- La leche materna le ayuda a su bebé combatir infecciones.
- El amamantar le ayuda a usted regresar a su peso regular.

El amamantar se vuelve más fácil después de un par de días. Si usted tiene dificultad, llame a nuestra Línea de Consejos de Enfermeras las 24 horas al día. También puede visitar la página web del Programa de Nutrición Suplementario para Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por sus siglas en inglés) en [www.fns.usda.gov/wic](http://www.fns.usda.gov/wic). El WIC ofrece apoyo gratuito para la lactancia.

Algunos consejos para la lactancia incluyen:

- Lávese las manos antes de dar pecho.
- Dele a su bebé pecho lo más posible cuando lo alimenta. La lactancia no debería causarle dolor. De ser así, es posible que su bebé no se esté conectando al pecho bien. Conozca varias posiciones para amamantar a su bebé. Si una posición no funciona, intente una distinta.

- Su bebé necesita amamantar por lo menos 8 a 12 veces al día. Un bebé tiene hambre cada 2 a 3 horas.
- Un bebé que está tomando pecho orina 6 a 8 pañales cada día. Esto le deja saber que el bebé está tomando suficiente leche.
- Elija comidas saludables para comer. Las comidas como el chocolate, caféina y comida picante pueden causarle un malestar estomacal a su bebé. Además, los alimentos como los frijoles y el brócoli pueden causar gases en el estómago de su bebé.
- No tome ningún medicamento a menos que su proveedor se lo indique. Algunos se pueden pasar por la leche materna a su bebé.



## Alimentación con biberón

Algunas mujeres no pueden o no quieren amamantar a su bebé. Le puede dar fórmula a su bebé. Algunos consejos incluyen:

- Lávese las manos antes de mezclar la fórmula.
- Siempre use fórmula. No use leche de vaca.
- Prepare la fórmula de acuerdo a las instrucciones de la etiqueta. Algunas fórmulas ya están preparadas, mientras que otras necesitan añadirles agua. Si es necesario añadir agua, asegúrese de añadir la cantidad adecuada. Si le agrega demasiada agua, la fórmula estará diluida y su bebé tendrá hambre. Si le agrega muy poca agua su bebé tendrá un dolor de estómago.
- Ponga la fórmula ya preparada en el

Línea de Consejos de Enfermeras las 24 horas al día  
(866) 648-3537 TTY: (866) 833-4703

refrigerador y úsela dentro de 48 horas.

- Descarte la fórmula que reste en el biberón cuando su bebé termine de comer.
- Mantenga los biberones y las tetillas limpias. Lave los biberones y las tetillas con agua caliente y jabón. Enjuague bien.

Un bebé necesita beber 16 a 24 onzas de fórmula cada día. Dele a su bebé 2 a 3 onzas durante cada comida. Su bebé tendrá hambre cada 2 a 3 horas.



## **Cómo eructar a su bebé**

Los bebés ingieren aire cuando comen. Esto les puede causar un dolor de estómago. Debe eructar a su bebé después de cada una a dos onzas de comida. Sobe o de palmadas ligeras sobre la espalda del bebé.

## Cómo acostar a su bebé para dormir

Tenga un lugar seguro para acostar a su bebé para dormir. Siga estos consejos:

- Asegúrese de que la superficie de la cama sea firme. Cúbrala con una sábana bajera ajustable.
- Siempre acueste a su bebé de espalda, boca arriba, para dormir.
- Quite cualquier peluche, juguete, cobijas sueltas o cualquier otro objeto que tenga en la cama.
- Su bebé no debería dormir en una cama de adultos, sofá, sillón o con usted o cualquier otra persona.



El síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS) ocurre cuando un bebé muere repentinamente mientras que duerme. Usted puede ayudar a prevenir el SIDS. Siga estos consejos para crear un lugar seguro donde su bebé pueda dormir.

## **Cómo envolver al bebé en una manta**

Cuando envuelve al bebé en una manta usted le ayuda a sentirse seguro. Envuelva a su bebé con una manta ligera para dormir. Hable con su proveedor sobre cómo envolver a su bebé.



Línea de Consejos de Enfermeras las 24 horas al día  
(866) 648-3537 TTY: (866) 833-4703

## SU PROPIO CUIDADO

Ya sea si usted tuvo un parto vaginal o una cesárea, usted notará varios cambios en su cuerpo. Es posible que sienta unos dolores llamados "secuelas". Pregúntele a su proveedor qué puede hacer para sentirse mejor.

Considere las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles medicamentos puedo tomar para reducir mi dolor?
- Tengo dificultades cuando uso el baño. ¿Qué puedo hacer?

### **Si usted tuvo un parto vaginal**

Durante el parto, tal vez, su proveedorle hizo un corte como parte de una episiotomía en la abertura de la vagina. Esto permite más espacio durante el parto. Si usted tuvo una, su proveedor suturó el corte después del parto. Las suturas se disuelven lentamente

después de 10 días. Su proveedor no necesita quitárselas. Es posible que sienta dolor o que tenga hinchazón. Cada día, se sentirá mejor y le dolerá un poco menos.

## **Si usted tuvo una cesárea**

Cuidado de incisión:

- Cuando regrese a casa, no es necesario ponerle gaza sobre la incisión.
- Permita que la incisión esté expuesta al aire libre para que seque y sane.
- Usted puede ducharse, a menos que su proveedor le indique lo contrario.
- Evite levantar objetos pesados durante seis semanas.

Línea de Consejos de Enfermeras las 24 horas al día  
(866) 648-3537 TTY: (866) 833-4703

## Sangrado

Durante 2 a 6 semanas, toda mujer puede presentar sangrado y supuración vaginal. Esto es normal.

No use tampones durante las primeras seis semanas después del parto. Esto puede causarle una infección.

## Hemorroides

Las hemorroides son venas hinchadas dentro y alrededor del recto. Puede ocasionar dolor durante evacuaciones. Utilice estos consejos para ayudarse:

- Beba bastante agua.
- Coma alimentos ricos en fibra, tal como las frutas y verduras.
- Hable con su proveedor acerca de los baños tibios de asiento. Dichos baños se conocen como "baños sitz".

## **Otras cosas que debe considerar**

¡Usted sentirá cansancio! Asegúrese de dormir cuando tenga la oportunidad. Tómese una siesta o relájese cuando su bebé esté dormido.

Coma alimentos saludables y beba bastante agua. Continúe tomando vitaminas prenatales y hierro.

## **Inicio de relaciones sexuales cuando regrese a casa**

Dese la oportunidad para sanar. Usted presentará sangrado, lo cual significa que aún está sanando. Esto también aumenta la posibilidad de desarrollar una infección. Usted puede embarazarse durante las primeras seis semanas después del parto. Puede ser doloroso tener relaciones sexuales muy pronto. Hable con su proveedor acerca de sus opciones en anticonceptivos antes de irse del hospital o durante su chequeo médico en 2 semanas.

## CHEQUEO MÉDICO DE POSPARTO

Puede ser difícil cuidar su propia salud cuando tiene que cuidar a su bebé. Es crucial que se cuide bien. Su salud también es importante. Asegúrese de programar una cita para su chequeo médico de posparto.



Debe recibir su chequeo médico tres a siete semanas después del parto. Esta cita será una buena oportunidad para hablar con su proveedor acerca de la planificación familiar.

Si usted recibe una cesárea, también necesitará consultar con su proveedor dos semanas después del parto. Esta visita será para evaluar la incisión.

Línea de Consejos de Enfermeras las 24 horas al día  
(866) 648-3537 TTY: (866) 833-4703

## **Cuándo debe comunicarse con su proveedor**

Comuníquese con su proveedor inmediatamente si usted presenta cualesquiera de los siguiente :

- Un sangrado vaginal más abundante que una menstruación pesada.
- Un sangrado vaginal que tiene un olor fuerte y repugnante (puede ser un síntoma de infección).
- Un chorro de sangrado vaginal seguido por coágulos.
- Dolor.
- Fiebre de 100.4 o más.
- Un enrojecimiento y sensibilidad o hinchazón de los senos.
- Una tristeza que no puede superar.
- Supuración de una incisión (puede ser un síntoma de infección).
- Cambios o dolor cuando orina (puede ser un síntoma de infección).

Si usted tiene alguna pregunta acerca de su salud, por favor comuníquese con nuestra Línea de Consejos de Enfermeras las 24 horas. ¡Tenemos enfermeras disponibles para hablar con usted las 24 horas al día, los siete días de la semana!



Los altibajos emocionales

## Los altibajos emocionales

Su cuerpo está intentando de acostumbrarse a ya no estar embarazada. Sus niveles de hormonas están regresando a la normalidad.

Usted no está durmiendo lo suficiente. Las exigencias sobre su tiempo y energía cambian. No es sorprendente que usted todavía no se sienta "normal". Si usted se siente de esta manera, tome en cuenta que esta es una reacción muy normal.

Muchas madres primerizas sienten melancolía después de dar a luz. Es común sentir tristeza o melancolía durante las primeras dos semanas después del parto. ¿Por qué se sienten las madres primerizas de esta manera?

Las investigaciones muestran que después del parto existen muchas razones por las cuales podría tener cambios en su estado de ánimo. Muchas madres experimentan cambios después de dar a luz.

- Después del parto, es posible que tenga el cuerpo adolorido.
- Es posible que su estado de ánimo cambie. Se puede sentir triste y después feliz, y triste de nuevo.

- Muchas madres se sienten cansadas debido a la atención que su bebé y sus familiares exigen.

Todos estos cambios son **normales** durante las primeras semanas después del parto.

Si los cambios en su estado de ánimo no mejoran, es posible que tenga depresión de posparto. Es posible que necesite ayuda especial si los síntomas son graves o si usted piensa en hacerse daño a sí misma o a su bebé. Hable con su proveedor. Su proveedor le puede ayudar a obtener tratamiento.



Línea de Consejos de Enfermeras las 24 horas al día  
(866) 648-3537 TTY: (866) 833-4703

## **Consejos para que sea más fácil**

- Trate de dormir cuando su bebé esté dormido. Cuando usted está cansada, las cosas pueden agobiarla.
- Permítales a su familia y amigos que le ayuden con su bebé y sus tareas domésticas.
- No se preocupe acerca de cómo se "debería" sentir. Cómo usted se siente es simplemente cómo se siente. Acéptelo y siga adelante.
- Hable con otras madres primerizas. Es útil saber que otras personas sienten los mismos sentimientos que usted cree ser extraños.
- Utilice los mismos métodos que usted empleaba durante su embarazo para reducir el estrés. Incluyendo:
  - ejercicios de relajación
  - baños o duchas tibias
  - ejercicio ligero (tan pronto como se lo permita su proveedor)

- caminatas largas
- Comparta sus sentimientos con su pareja. Juntos, ustedes pueden encontrar maneras para expresar cuánto se valoran uno al otro.

Hable con su proveedor para obtener más información acerca de la melancolía después del parto (*baby blues*). Esto le ayudará a mejor entender los cambios que sentirá durante las primeras semanas después de tener a su bebé.

## **Síndrome del niño sacudido**

El síndrome del niño sacudido ocurre cuando una persona violentamente sacude un bebé. El sacudir un bebé puede ocasionar lesiones en el cerebro y cabeza, o puede ser fatal. Puede causarle daños en menos de cinco segundos. Uno en cada cuatro bebés sacudidos mueren. Aquellos que sobreviven pueden tener ceguera, retraso en el desarrollo, problemas musculares o convulsiones.

A veces los padres o cuidadores pueden perder el control cuando intentan callar a un bebé. Es importante asegurar de que usted y otras personas no sacudan a su bebé. Es más probable que alguien sacuda a un bebé si:

- están cansados;
- no pueden tolerar que un bebé llore;
- están enojados o molestos;
- son padres jóvenes;
- existen otros tipos de violencia o problemas en el hogar;
- no existe otra persona que pueda ofrecer ayuda o apoyo.

Es posible que su bebé necesite atención médica si usted u otra persona sacude a su bebé. Ponga al bebé en su cama mientras que llama a la Línea de Consejos de Enfermeras las 24 horas al día o a otra persona de confianza para pedirles ayuda. El llorar no le hace daño a su bebé, pero sacudirlo si lo lastimará. No tenga miedo en pedir ayuda. Todos necesitamos ayuda de vez en cuando.

## Prevención

Usted puede ayudar a proteger su bebé. Descanse bastante. Pídale a su familia y amigos que le ayuden cuidar a su bebé. Recuerde que es normal que los bebés lloren. Asegúrese de que usted y las personas que cuidan a su bebé sigan las siguientes reglas.

1. **NUNCA** sacuda a su bebé como juego o cuando usted esté enojado.
2. **NUNCA** tenga a su bebé en los brazos durante una discusión.



## **Recursos**

**La Liga Leche**

[www.llusa.org](http://www.llusa.org)

**WebMD Baby**

[www.webmd.com/children](http://www.webmd.com/children)

**Programa de Nutrición Suplementario  
para Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por  
sus siglas en inglés)**

[www.fns.usda.gov/wic](http://www.fns.usda.gov/wic)







**Impreso en los EE. UU.**

36245DM0115