



Cuidados maternos y del bebé

Dentro del folleto, encontrarás:

- Cuidado prenatal y el embarazo
- Trabajo de parto y parto
- Recuperación después del parto
- Sustancias y el embarazo
- Desarrollo de los niños y crianza positiva



IncarceratedWomensHealth.org



Sección 1: Cuidado prenatal y el embarazo

Cuidados maternos y del bebé
(Cuidado prenatal e higiene durante el embarazo)

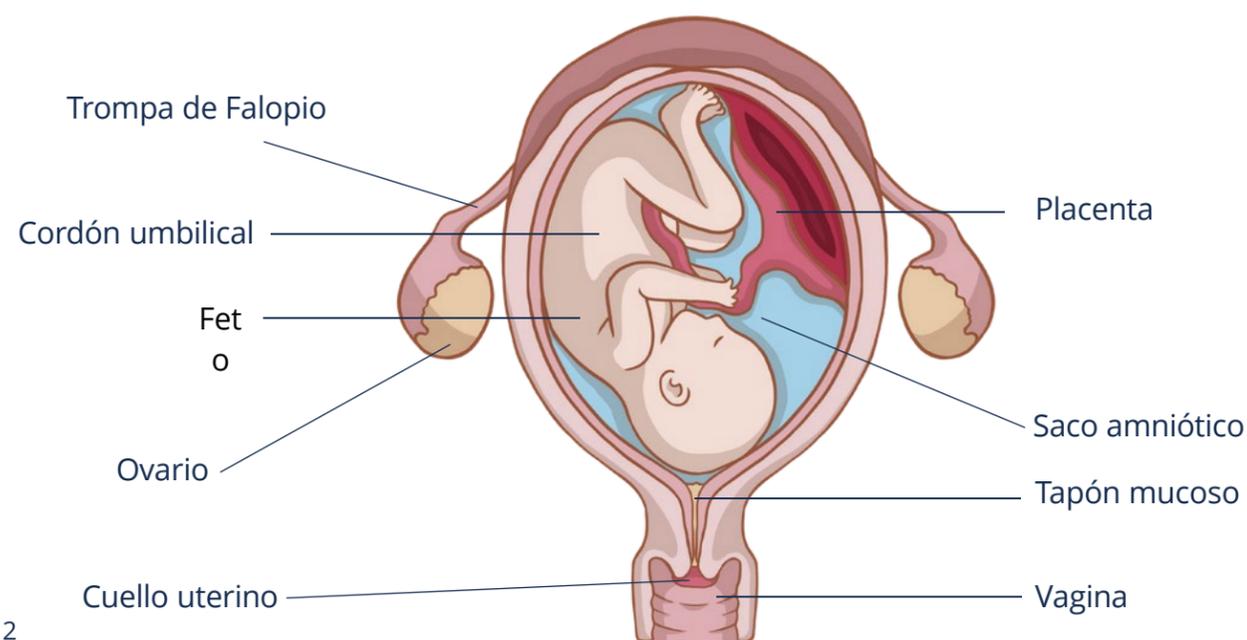


Es mejor empezar el cuidado prenatal tan pronto sepas que estás embarazada, pero aún si el embarazo es más avanzado es importante que veas a un proveedor de salud. Cualquier cuidado prenatal puede asegurar que tú y tu bebé estén tan saludables como sea posible. A partir del 2021, el cuidado prenatal, trabajo de parto y dar a luz está cubierto sin ningún costo para las personas privadas de libertad.

PROGRAMA REGULAR DE REVISIONES PRENATALES:

Semana 4 a 28	_____	1 revisión al mes
Semana 29 a 36	_____	2 revisiones al mes
Semana 37 hasta el parto	_____	1 revisión a la semana

QUÉ SUCEDE CON TU CUERPO Y CON EL BEBÉ



Primer Trimestre 1-3 meses (0-14 Semanas)

CÓMO VA CAMBIANDO TU CUERPO CÓMO CAMBIA EL BEBÉ

- Puedes sentirte mal del estómago (náusea) y vomitar.
- Puedes tener que ir al baño (orinar) con más frecuencia.
- Los pechos se van agrandando y son más sensibles; un líquido claro, amarillento, pegajoso como leche (calostro) puede salir de los pezones.
- Los pezones se agrandan, se vuelven más oscuros y pueden tener la apariencia como piel de gallina.
- El vientre (útero) en donde se desarrolla el bebé antes de nacer puede sentirse sobre el hueso púbico a partir de la 12ava. semana.
- Puedes sentirte muy cansada y necesitar dormir más horas.
- El latido del corazón se puede escuchar a las 8-12 semanas con una máquina especial (Doppler).
- Se forman la cara, los brazos, las piernas, los dedos de las manos y de los pies, y los sistemas digestivos y nerviosos.
- La placenta (un órgano que se desarrolla en tu útero cuando estás embarazada) envía sangre y nutrientes al feto a través del cordón umbilical.
- Una bolsa delgada (saco amniótico) se convierte en el hogar del bebé. Está lleno de fluido para proteger al bebé en crecimiento (feto).

Segundo Trimestre 3-6 meses (15-28 semanas)

CÓMO VA CAMBIANDO TU CUERPO

- Puedes sentir al bebé moviéndose alrededor de las semanas 16 a 20.
- Pueden aparecer estrías en los senos o el abdomen debido a la rápida expansión de la piel.
- Puede aparecer una línea oscura desde el ombligo hasta la mitad del abdomen. A ésta se le llama la línea negra.
- Manchas marrón o melasma (máscara del embarazo) pueden aparecer en la cara.
- La parte superior del útero llega a estar cerca de las costillas alrededor de la semana 28.
- Puedes sentir que regresa tu energía. Aún necesitas dormir más de lo usual.

CÓMO VA CAMBIANDO EL BEBÉ

- El crecimiento es rápido.
- Se desarrollan los órganos sexuales.
- Crecen las cejas y uñas.
- La piel es arrugada y puede ser rojiza.
- El cabello cubre la cabeza.
- El cuerpo está cubierto de un vello fino y suave, y de una capa protectora caseosa (lanugo).
- Las manos se abren y cierran.
- El bebé puede chupar y tragar.
- Los dedos de las manos y de los pies pueden notarse durante una ecografía.



Tercer Trimestre 6-9 meses (29-42 semanas)

CÓMO VA CAMBIANDO TU CUERPO

- Sentirás los movimientos del bebé más fuertes.
- Es posible que sientas falta de aire hasta que el bebé "descienda" en la pelvis, entonces puedes sentir una mayor necesidad de orinar.
- El cuello uterino empezará a adelgazarse (desaparecer) o a abrirse (dilatarse) en las últimas semanas del embarazo.
- Puedes sufrir dolor de espalda o un dolor más intenso si ya tenías dolor.
- Puedes sentir contracciones (el abdomen se siente duro y firme). Esto es normal. Presenta una nota de baja por enfermedad y comunícale a un oficial o proveedor de salud si tienes más de seis en una hora.
- Tus tobillos y pies pueden hincharse levemente.

CÓMO CAMBIA EL BEBÉ

- El bebé se mueve, patea y se estira con frecuencia.
- El cuerpo se empieza a rellenar.
- El vello fino desaparece.
- El bebé responde a los sonidos y a la luz.
- Los bebés primerizos usualmente "descienden" en la pelvis antes que empiece el trabajo de parto. El segundo bebé o los bebés posteriores pueden no acomodarse tan dentro de la pelvis hasta que el trabajo de parto comience.

Señales de alerta materna

Hay que prestar atención a las señales y los síntomas de alerta materna durante el embarazo y un año después de dar a luz.



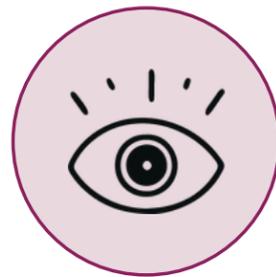
Obtén atención médica de inmediato si tienes cualquiera de las señales o los síntomas listados a continuación. Estos síntomas pueden poner en peligro tu vida.



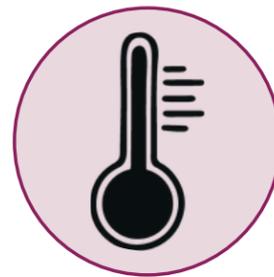
Dolor de cabeza que no se alivia o empeora al pasar el tiempo



Mareos o desmayos



Cambios en la visión



Fiebre de 100.4° F o más alta



Náusea severa y vómitos



Dolor abdominal severo que no se resuelve



El movimiento del bebé desaparece o disminuye durante el embarazo



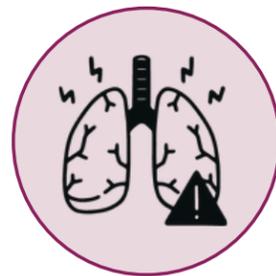
Hinchazón severa, enrojecimiento o dolor en la pierna o el brazo



Hinchazón extrema de las manos o cara



Pensamientos de hacerte daño a ti misma o a tu bebé



Problemas de respiración



Dolor en el pecho o palpitaciones rápidas



Sangrado o secreción vaginal durante el embarazo



Sangrado vaginal copioso o secreción vaginal después del embarazo



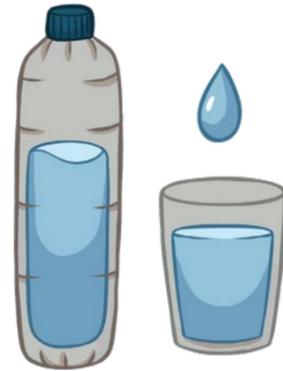
Cansancio abrumador

Consejos para mantenerte saludable durante el embarazo

Hay varias cosas que puedes hacer para cuidarte a ti misma y a tu bebé en crecimiento mientras estás embarazada. Aquí te presentamos algunas ideas para el movimiento, el descanso y la dieta que pueden hacerse con opciones y espacios limitados.



Bebe mucha agua. Agua es una mejor opción que jugos azucarados o gaseosas. Tu cuerpo necesita más fluidos para apoyar el embarazo.



Cuando te den una selección de comidas para comer, elige la más saludable. Por ejemplo, fruta, verduras, granos integrales y carnes magras, además de lácteos bajos en grasa.



Mueve tu cuerpo cada vez que puedas para ayudar a tu cuerpo a llevar bien el embarazo y para prepararte para el trabajo de parto. Utiliza tu tiempo limitado para caminar y mover tu cuerpo.

Evita estar de pie sin moverte o acostada sobre tu espalda lo más posible. Estar de pie sin moverte puede causar que la sangre se acumule en tus piernas y pies. Cuando te acuestas boca arriba sobre la espalda, tu útero pone presión sobre una vena principal que ayuda a recircular la sangre al corazón. Acostarse de costado es generalmente más seguro.

Ejercicios en espacios pequeños o limitados

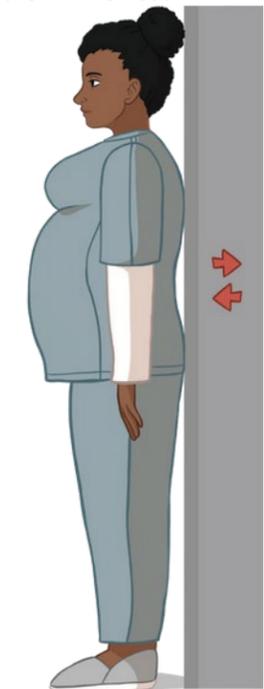
CAMINAR

Caminar te ayuda a mantener el aumento de peso dentro de un rango saludable, mantiene fuertes los músculos para reducir el dolor de espalda y ayuda a prevenir el estreñimiento.



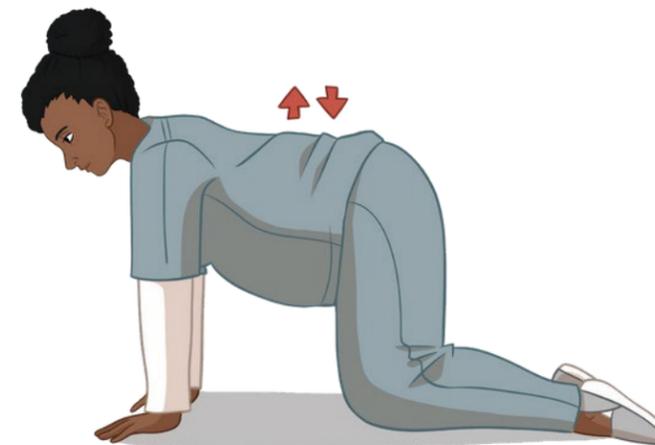
REGIÓN PÉLVICA

De pie, coloca tu espalda contra la pared. Tus pies deben estar un poco separados, con tus talones a 6 pulgadas (15 cm) de la pared. Empuja la parte baja de tu espalda contra la pared. Mientras hagas esto, tu pelvis se inclinará hacia adelante. La parte baja de tu espalda debe mantenerse en contacto con la pared. Mantén la posición contando hasta 5 y luego descansa. Repetir esto 10 veces por lo menos dos veces al día.



ARRODILLARSE EN 4 PUNTOS

Fortalece y tonifica los músculos abdominales. Arrodíllate a cuatro patas con tus hombros directamente sobre tus manos y las caderas sobre las rodillas. Respira hacia adentro profundamente y luego exhala. Mientras exhalas, contrae los músculos abdominales. No dejes de respirar. Mantén la espalda recta.



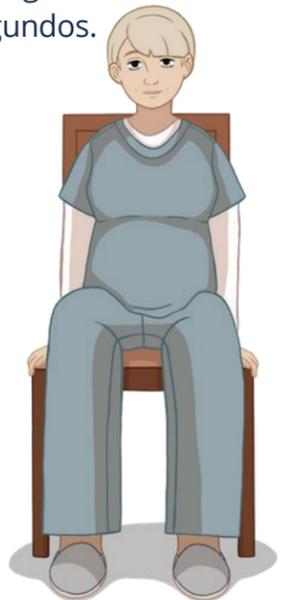
ESTIRAMIENTO LATERAL SENTADA

Siéntate en una silla, manteniendo la espalda lo más recta posible y los músculos del estómago contraídos. Con los pies planos sobre el suelo y las piernas separadas al ancho de la cadera. Coloca tu mano izquierda sobre tu rodilla derecha. Levanta tu brazo derecho y dóblalo hacia el lado izquierdo hasta que sientas un estiramiento suave. Respira normalmente. Mantén la posición unos segundos. Repetir del lado opuesto.



FLEXIÓN DE LA ESPALDA (DE PIE)

Ayuda a balancear la inclinación hacia adelante que sucede a medida que crece el útero. Ponte de pie con las palmas de las manos detrás de cada cadera. Muy lentamente flexiona la espalda a unos 15 o 20 grados. Mantén la posición por 20 segundos.



EJERCICIOS DE KEGEL

Ayuda a mejorar el tono muscular alrededor de la vejiga, del canal de parto y del intestino. Aprieta los músculos que utilizas para evitar orinar o detener la orina. Puedes hacerlo parada, sentada o acostada. Haz de 10 a 15 ejercicios por lo menos 3 o 4 veces al día.



¡Las vacunas te protegen a ti y a tu bebé!

Tener las vacunas al día durante tu embarazo ayuda a prevenir enfermedades severas para ti y tu bebé estará protegido por varios meses después de nacer. Aún si no las recibes durante el embarazo, puedes ponerte las vacunas que te faltan mientras estás en el hospital.

VACUNAS IMPORTANTES DURANTE EL EMBARAZO

COVID-19: Las personas embarazadas están en riesgo de tener una enfermedad severa por COVID-19. Estar al día con las últimas vacunas y los refuerzos te ayudan a protegerte a ti misma y a tu bebé de una enfermedad severa. Las vacunas en contra de COVID-19 son seguras durante el embarazo, inclusive las vacunas MRNA, tales como las de Pfizer y Moderna.

DTPa: El refuerzo de DTPa es importante durante el embarazo para ayudar a proteger a tu bebé de pertussis (tos ferina).

Gripe: La gripe es más severa en personas embarazadas y niños, y posiblemente se puede transformar en neumonía o necesitar hospitalización. Recibir la vacuna de la gripe durante el embarazo te protege a ti y al bebé.

COVID-19 puede causar una enfermedad severa y/o la muerte, y las personas embarazadas están en alto riesgo. Usar una mascarilla y lavarte las manos son buenas maneras de protegerte en contra del COVID-19. Si crees que tienes COVID-19, asegúrate de decirle a tu proveedor de salud que estás embarazada.

2 Sección 2: Trabajo de parto y parto

Parto



Un parto vaginal es cuando una persona da a luz mediante la vagina. Es el método de parto más común. Durante un parto vaginal, el útero se contrae para dilatar y abrir el cuello uterino y empujar al bebé al exterior a través de la vagina (o canal de parto).

Un parto por cesárea (o simplemente cesárea) es utilizado para dar a luz al bebé mediante quirúrgicas en el abdomen y útero de la madre. Implica más riesgo que un parto vaginal, con un período de recuperación un poco más largo. Puede ser la mejor opción cuando un parto vaginal no es seguro para el bebé o la madre.

Practica las técnicas de respiración

Puedes aprender y practicar técnicas de respiración para ayudar a controlar el dolor durante el parto.

RESPIRACIÓN ABDOMINAL

La respiración abdominal puede resultar beneficiosa al comenzar el trabajo de parto. Al respirar hacia adentro, expande tu abdomen hacia afuera; al exhalar, relaja tu abdomen hacia abajo.

1. Coloca una mano sobre tu abdomen y la otra sobre tu pecho.
2. Respira hacia dentro profundamente por la nariz, y deja que el abdomen empuje tu mano hacia afuera. No muevas el pecho.
3. Exhala por los labios como si estuvieses silbando. Siente que la mano sobre tu abdomen se mueve hacia adentro y úsala para empujar todo el aire hacia afuera.
4. Haz este tipo de respiración entre o durante las contracciones. Tómate tu tiempo con cada respiración.



RESPIRACIÓN POR SOPLO

A medida que las contracciones se vuelven más fuertes, exhala en un patrón "jadeo, jadeo, soplo" alrededor de 6 ciclos por minuto.

1. Cuando empiece una contracción, respira hacia adentro profundamente por la nariz.
2. Exhala en 2 jadeos cortos seguidos por una exhalación más larga. Suena como "jee-jee-jooooo".
3. Esta respiración hacia adentro y jadeo hacia afuera debe tomar alrededor de 10 segundos.
4. Repite este tipo de respiración hasta que la contracción termine.



Señales del parto

- Las contracciones usualmente se vuelven más fuertes, más largas y se sentirán con más frecuencia. Caminar usualmente hace que las contracciones sean más fuertes. Las contracciones se sienten en la espalda y el abdomen inferior, no solo en el útero. Líquido rosa (manchado) sale de la vagina (rotura de aguas) Puedes tener diarrea y/o ganas de vomitar. El cuello uterino se abre de 4 a 5 centímetros (de 1 ½ a 2 pulgadas). Al abrirse el cuello del útero, puede salir una ligera hemorragia (muestra sanguinolenta) o una mucosidad espesa a menudo salpicada de sangre (tapón mucoso).

Notifícale al personal penitenciario, si tienes estos síntomas.

Contracciones Braxton-Hicks

A medida que se aproxime tu fecha de parto, puedes sentir un estrechamiento leve o contracción del útero. Estas se denominan contracciones de Braxton-Hicks, las cuales pueden ser llamadas "falso parto" o de "práctica". Esto es normal. Después de descansar una hora y beber agua, estas contracciones usualmente paran.



Puede ser difícil dar a luz sin tener a tu pareja o a tu familia cerca.

Si necesitas apoyo adicional, pregunta si el hospital tiene disponible un programa de doulas. Una doula es una persona especialmente capacitada para darle apoyo y tranquilidad a una persona que va a dar a luz, durante el trabajo de parto y el parto. Si una doula no es una opción, las enfermeras obstétricas tienen mucha experiencia y estarán allí para ayudarte y motivarte durante el trabajo de parto. También puedes hablar con un trabajador social del hospital para recibir apoyo en cualquier momento durante tu hospitalización.

Manejo del dolor durante el parto

Algunas personas eligen que se les administren medicamentos durante el parto para aliviar el malestar y dolor. Si crees que podrías necesitar medicamentos durante el parto, pregúntale a tu médico o enfermera obstétrica certificada sobre tus opciones.

NARCÓTICOS

Esto puede ser una inyección o pastilla para aliviar el dolor. Puede retrasar el parto o provocarte somnolencia y hasta causar que tu bebé tenga sueño después del parto. Estos medicamentos no tienen efectos a largo plazo. Si actualmente estás tomando medicamentos debido a un trastorno por consumo de opiáceos (TCO), comparte esta información con tu proveedor de salud para que recibas la cantidad apropiada de analgésicos.

EPIDURAL

Este medicamento se inyecta en y alrededor de los nervios de tu columna vertebral. Adormece el abdomen bajo y las piernas pero no te da sueño. Puede que ya no sientas las contracciones ni tengas ganas de empujar. Volverás a sentir todo con normalidad después del nacimiento del bebé. Este tipo de medicamento también puede ser utilizado para cesáreas.



Las epidurales y los bloqueos espinales duermen esta área.



Los bloqueos y la anestesia local duermen esta área.

BLOQUEOS ANESTÉSICOS

Se aplica una inyección de bloqueo espinal en la parte baja de la espalda que adormece la parte inferior del cuerpo durante una o dos horas. Una inyección de bloqueo pudiendo adormece la vagina o el canal del parto y puede utilizarse mientras que aparece la cabeza del bebé. Aún sentirás las contracciones y la necesidad de empujar.

ANESTESIA LOCAL

Te pueden administrar una inyección para adormecer una parte pequeña del área vaginal antes de ponerte puntos para reparar un desgarro o episiotomía.

ANESTESIA GENERAL

En algunas cesáreas o en caso de emergencia, la persona embarazada debe recibir anestesia general. Respiran un gas especial mediante una máscara de oxígeno y se les da un medicamento intravenoso a través de un catéter (IV).



La anestesia general afecta a todo el cuerpo.

14

3 Sección 3: Recuperación posparto

Cuidándote a ti misma y a tu salud



Toma varios meses para que un bebé crezca y, de la misma manera, toma tiempo recuperarte físicamente. ¡El embarazo, el parto y la recuperación posparto es bastante trabajo para el cuerpo!

QUÉ ESPERAR

Sangrado y secreción vaginal: Inmediatamente después del parto tendrás un flujo abundante de loquios (sangre, mucosidad y tejido) que resultan de dar a luz. El sangrado rojo brillante suele durar 3 o 4 días, pero puede continuar por hasta 2 semanas. Avísale a tu proveedor médico si tienes sangrado copioso que te cause tener que cambiar de compresa cada hora o si expulsas un coágulo más grande que un huevo o expulsas tejido. El sangrado rojo brillante irá cambiando lentamente a rojo oscuro, luego a amarillo y finalmente a blanco. Puedes tener una secreción vaginal blancuzca durante 2 a 6 semanas. Utiliza toallas sanitarias en lugar de tampones, y no te hagas duchas vaginales. Si notas una secreción que tenga mal olor o te cause picazón o ardor, infórmale a tu proveedor de salud.

Dolores después del parto: Puedes sentir calambres por varios días después del nacimiento de tu bebé. Estos dolores le ayudan a tu útero a regresar a la normalidad y ayudan a controlar el sangrado.

Puntos y desgarros: Si has tenido un parto vaginal y has sufrido un desgarro o te han puesto puntos, puede ser particularmente doloroso la primera o segunda semana. Afortunadamente, el tejido vaginal tiene un buen suministro de sangre y, generalmente, cicatrizará rápidamente. Algunas mujeres sienten ansiedad o les cuesta orinar después de tener a un bebé, especialmente si les han puesto puntos. Esto es comprensible y normal. Utilizar una botella rociadora con agua tibia antes de orinar y durante puede ayudar.

Si tu dolor empeora y no se alivia con los consejos que proveemos a continuación, haz una cita con tu proveedor de salud. Si sigues con dolor de cuatro a seis semanas después del parto, tu médico debe hacerte una revisión para asegurarse que no haya ningún problema con el proceso de recuperación.



15

RECUPERACIÓN POSPARTO

- Durante las primeras 24 horas la mayoría de mujeres sienten alivio al aplicar compresas de hielo a su zona íntima, lo cual ayuda con el dolor y la hinchazón de la zona.
- Después de 24 horas sentirás alivio al usar compresas de agua tibia o un baño de asiento, puedes poner una cuenca especial sobre el inodoro para rociar agua tibia sobre la zona íntima.
- Para aliviar el ardor que puede ocurrir cuando la orina toca los puntos o pequeños desgarros, puedes usar una botella rociadora con agua tibia en el baño para rociar tu parte inferior cuando vayas al baño.
- Para aliviar algo de la presión sobre tu zona íntima, puede que prefieras sentarte sobre una almohada. Sentarse en una silla reclinada levemente también puede aliviar la presión.
- Es importante evitar el estreñimiento, ya que hacer fuerzas durante la evacuación intestinal puede ser doloroso. Bebe mucha agua, muévete lo más que puedas y consume comidas con fibra como frutas y verduras. Un ablandador de heces puede ayudar con el estreñimiento.
- Al menos que tu médico indique lo contrario, puedes tomar ibuprofeno (por ej. Motrin(TM) y Advil(TM)) para ayudar con el dolor. En los días inmediatamente después del parto, puedes alternar entre tomar ibuprofeno y paracetamol (por ej. Tylenol(TM)) cada cuatro horas para ayudar con el dolor.

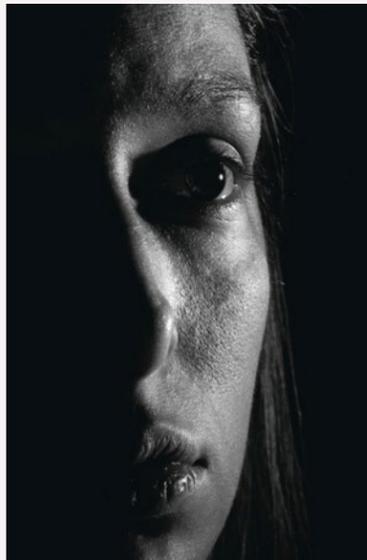
RECUPERACIÓN DE UNA CESÁREA

- Algunas mujeres se benefician de usar una faja abdominal para reducir el dolor después de una cesárea. Puedes solicitar una mientras estés en el hospital.
- Tu tono muscular abdominal tomará un tiempo en recuperarse. Durante los primeros días después del parto puedes colocar una toalla doblada o almohada sobre tu abdomen al sentarte, o puedes ponerte de costado antes de sentarte. Tómate tu tiempo y respira.
- Has lo que puedas para evitar el estreñimiento. Bebe bastante agua, muévete lo más que puedas y consume comidas con fibra como frutas y verduras. Un ablandador de heces puede ayudarte con el estreñimiento.
- Lávate las manos antes de tocar la incisión.
- Cuando te duches, puedes dejar que el agua y la espuma del jabón tengan contacto con la incisión. Aclara bien la zona y sécala cuidadosamente.
- Mantén la incisión limpia y seca. Puede ayudarte poner una gasa limpia sobre la incisión, especialmente si la piel de tu abdomen se dobla sobre ella. Algunas madres sienten más cómodo usar la ropa interior de malla del hospital para mantener la gasa en su lugar.
- Si has tenido una cesárea, has tenido una cirugía abdominal importante y tardará un poco más para que te recuperes. Ten paciencia contigo misma y evita levantar, girar o poner presión sobre la incisión. Hacer movimientos suaves y caminar pueden contribuir a tu recuperación. Se tienen que atravesar muchos nervios durante la cirugía y pueden tomar seis meses o más para sanar completamente. Algunas mujeres sienten entumecimiento, cosquilleo y dolores punzantes alrededor de la cicatriz por varios meses después del parto.

Tristeza/depresión posparto

Los cambios de humor súbitos son comunes después de dar a luz. Muchos de estos cambios emocionales son causados por hormonas. Si estás separada de tu bebé, esto puede hacer que el período posparto sea aún más difícil. Habla sobre tus sentimientos con alguien en quién confíes. Intenta llamar a un amigo o miembro de la familia si tienes acceso a un teléfono. Habla con alguna otra madre que haya pasado por una experiencia similar. A medida que tus hormonas regresan a sus niveles normales notarás que tus estados de ánimo se irán estabilizando.

Si no te empiezas a sentir mejor después de algunas semanas o si continúas sintiéndote peor, puede que necesites ayuda. Algunas mujeres sufren de depresión posparto, psicosis o ansiedad severa. Los medicamentos y terapia te pueden ayudar a sobreponerte a estos síntomas, es importante que se lo digas a tu proveedor de salud. No tienes que sufrir sola.



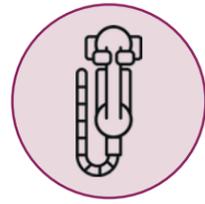
Revisa tu incisión todos los días para asegurarte que no hayan señales de infección. Pide ver a un proveedor de salud, si:

- Notas estrías rojizas alrededor de tu incisión
- Está roja, hinchada, sensible o sientes dolor o calor al tocarla;
- Se ha separado o está drenando un fluido;
- Si tienes una fiebre superior a 100.4 °F o 38 °C

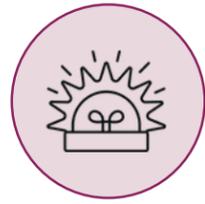
SOBREPONERSE AL PERÍODO POSPARTO



Intenta descansar tanto como puedas. Tu cuerpo ha pasado por un gran evento y descansar le ayudará a recuperarse. Dormir lo suficiente también mejora tu estado de ánimo.



Mantén el contacto con amigos y familiares, si es posible. Habla con otras madres que también han estado separadas de su bebé.



Si crees que puedes hacerte daño a ti misma o a otra persona, ponte en contacto con tu proveedor de salud.

Si tienes acceso a un teléfono, llama a la línea de ayuda de Apoyo Internacional Posparto para obtener información: 1-800-944-4773 o llama/envía un texto a la Línea Nacional de Salud Mental Materna 1-833-943-5746 (1-833-9-HELP4MOMS).

Leche materna

Durante los primeros días después del parto, tus pechos producen una sustancia espesa y amarillenta llamada calostro. La leche empieza a "subir" entre 2 y 5 días después del nacimiento del bebé. Notarás que tus pechos están más llenos y pesados. Tanto si quieres dejar de producir leche como si quieres mantener la producción, pide hablar con la asesora de lactancia cuando estés en el hospital.

Puedes tener una infección si: te duelen los pechos o tienes manchas rojas, te sientes febril o sufres de malestar y/o tienes escalofríos. Si tienes cualquiera de estos síntomas, busca atención médica lo antes posible.

SI QUIERES SEGUIR PRODUCIENDO LECHE

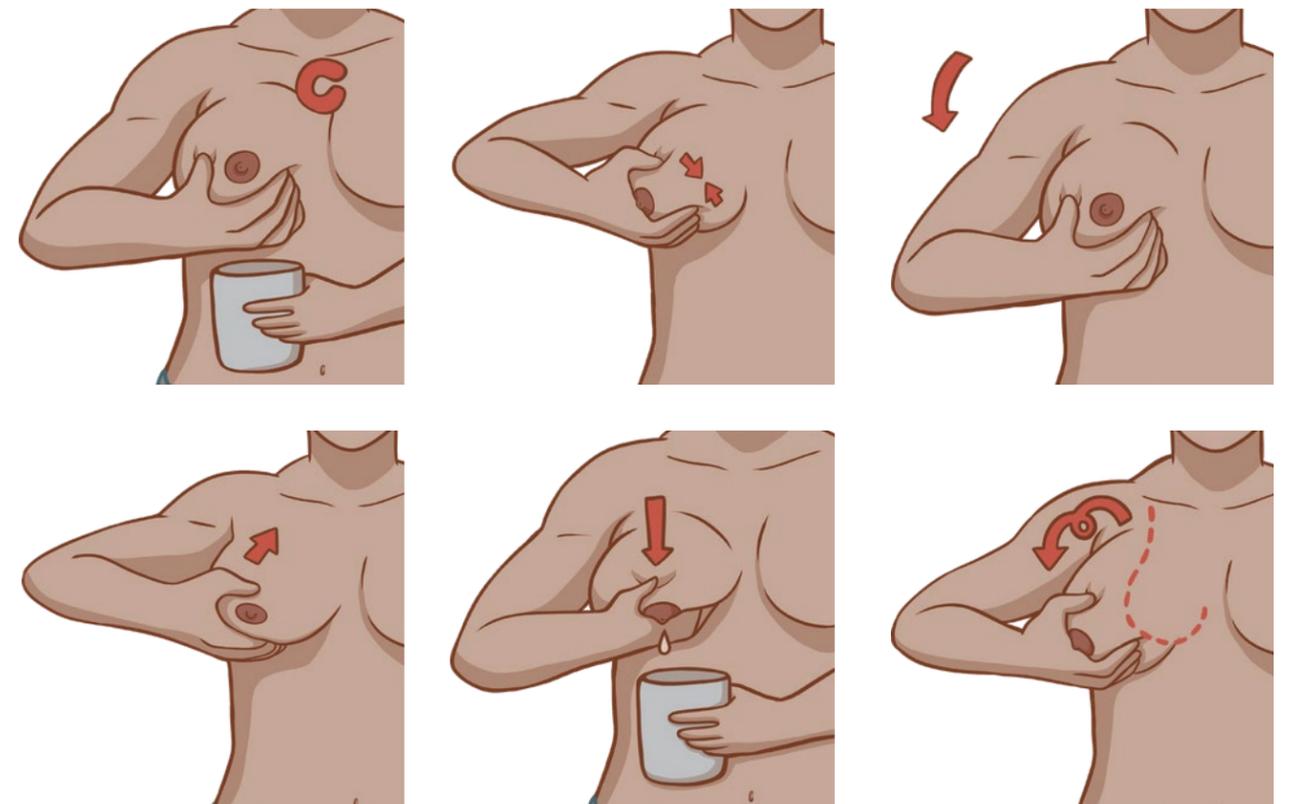
Es posible que quieras que tu cuerpo siga produciendo leche para poder dar de mamar cuando vuelvas a estar con tu bebé. La mejor manera de conservar la leche es vaciar completamente los pechos con regularidad. Cuando extraes toda la leche del pecho, tu cuerpo sabe que la leche es necesaria y que hay que producir más leche. Los bebés vacían los pechos al mamar, pero mientras estés lejos de tu bebé, tendrás que vaciarlos tú misma lo mejor que puedas. Puedes utilizar la extracción manual para vaciar la leche de tus pechos.

SI QUIERES DEJAR DE PRODUCIR LECHE

La mejor manera de decirle a tu cuerpo que deje de producir leche es extraer (o "sacarse") la menor cantidad posible. Extrae solo lo suficiente para sentirte cómoda. Esto también ayuda a prevenir los ductos obstruidos y las infecciones. Utiliza un sujetador cómodo y que se ajuste bien, pero que no apriete tanto que reduzca el flujo sanguíneo. Puedes probar darte una ducha caliente o utilizar agua tibia del lavamanos para ayudar a liberar pequeñas cantidades de leche. Aplicar compresas de hielo durante 5-15 minutos seguidos o tomar un analgésico puede ayudar a aliviar la hinchazón y el dolor.

Cómo extraer la leche manualmente

- 1 Coloca el pecho sobre un tazón o sobre el lavamanos para recoger la leche.
- 2 Sujeta el pecho con la mano, haciendo con los dedos una C a unos centímetros de la areola, la parte más oscura del pecho que rodea el pezón.
- 3 Aprieta los dedos hacia el corazón, luego aprieta suavemente el pulgar y los dedos al mismo tiempo. Procura no deslizar tus dedos sobre la piel.
- 4 Sigue presionando hacia atrás y luego aprieta hasta que salga leche. (Si quieres dejar de hacer leche, suelta solo un poco de leche; si quieres seguir haciendo leche, suelta hasta que no salga más leche).



Planificación familiar

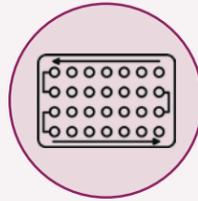
¡Nunca es demasiado temprano para considerar un método anticonceptivo! Algunos centros sanitarios pueden insertar anticonceptivos de acción prolongada mientras estás en el hospital dando a luz a tu bebé, así que pregúntale a tu proveedor sobre tus opciones.



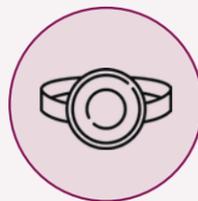
Un DIU (dispositivo intrauterino) es un pequeño dispositivo de plástico que se introduce en el útero y previene que los espermatozoides fecunden el óvulo. Los DIUs están disponibles con o sin hormonas y pueden prevenir el embarazo de 3 a 12 años, dependiendo del tipo utilizado.



Un implante es una pieza del tamaño de un fósforo que se introduce en tu brazo superior por un proveedor de salud. Va liberando una hormona que previene el embarazo por hasta cuatro años. Tanto el DIU como el implante tienen un 99% de efectividad en prevenir el embarazo.



La inyección anticonceptiva, el parche, el anillo, y la píldora son métodos hormonales anticonceptivos que liberan hormonas en tu cuerpo que previenen el embarazo. Son métodos altamente efectivos si se utilizan adecuadamente.



Los métodos de barrera tales como preservativos, preservativos interiores, diafragmas y esponjas anticonceptivas previenen que los espermatozoides lleguen hasta y fecunden el óvulo. Los preservativos son efectivos contra el embarazo si son utilizados adecuadamente, y los preservativos también ayudan a prevenir las enfermedades de transmisión sexual (ETS).

Si no deseas quedar embarazada, es importante elegir un método anticonceptivo antes que tengas un encuentro sexual después del parto. Para obtener más información sobre las opciones de métodos anticonceptivos, visita Bedsider.org

4 Sección 4: El embarazo y los medicamentos

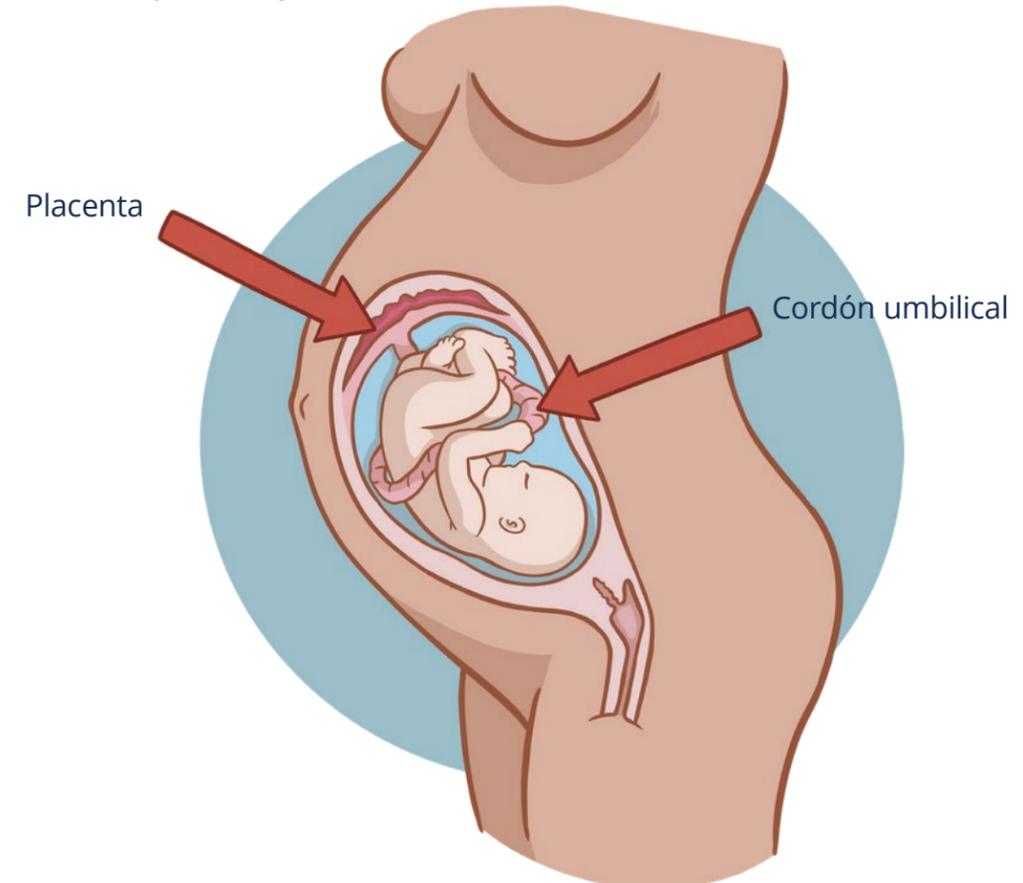
Información sobre cómo ciertas sustancias pueden afectar a tu bebé y cómo recibir ayuda



¿Qué son consideradas sustancias? "Sustancias" es otra palabra para drogas. Algunas sustancias son legales (como el alcohol, el tabaco, los medicamentos contra el dolor bajo receta y las terapias con medicamentos) y otras sustancias son ilegales (como la cocaína, el éxtasis, la heroína, LSD, las metanfetaminas, la marihuana, y los medicamentos contra el dolor obtenidos de otra persona).

¿Cómo llegan estas sustancias al bebé durante el embarazo? Durante el embarazo, un órgano que se llama la placenta crece dentro del útero junto con el bebé. La placenta permite que el oxígeno y los nutrientes pasen de la sangre de la persona embarazada al bebé mediante el cordón umbilical.

Cuando una persona usa sustancias durante el embarazo, éstas también pueden pasar a través de la placenta y el cordón umbilical hasta el bebé.



¿Cómo afecta al bebé el consumir alcohol o drogas durante el embarazo? No todos los bebés serán afectados, pero usar drogas durante el embarazo aumenta las probabilidades de:

- Un aborto espontáneo o nacimiento sin vida
- Defectos de nacimiento o cambios estéticos o funcionales en el cuerpo
- Efectos negativos sobre el cerebro del bebé que afecten su desarrollo, aprendizaje o comportamiento
- Que el bebé no crezca lo suficiente
- Que el bebé nazca demasiado temprano
- Que el bebé tenga síntomas de abstinencia después del nacimiento

¿En dónde puedo recibir ayuda?

Aún si ya has usado sustancias durante el embarazo, nunca es demasiado tarde para obtener ayuda para dejarlas o usar menos. ¡Si TÚ eres más sana, tu bebé también lo será!

Si necesitas ayuda para dejar de usar una sustancia:



- Habla con tu proveedor de salud sobre las sustancias que estás consumiendo.
- Ponte en contacto con el Programa de Trastornos por Consumo de Sustancias y Servicios Legales de UNC Horizons para obtener ayuda para mujeres encarceladas, incluidas las embarazadas y las madres, en el momento de la detención y en cualquier momento durante el encarcelamiento, incluso después de la puesta en libertad. 919-903-0591.



- Ponte en contacto con el Consejo sobre Alcohol y Drogas de NC para acceder a los servicios en todo el estado para mujeres embarazadas y madres posparto, incluidas las que tienen hijos a su cargo, junto con la población general que padece un trastorno relacionado con sustancias. Visita alcoholdrughelp.org o llama al 1-800-688-4232.



- Si necesitas ayuda para dejar el tabaco, incluido el vapeo, ponte en contacto con QuitlineNC llamando al 1-800-QUIT-NOW.

Si estás embarazada y padeces un trastorno por consumo de opiáceos (TCO), se recomienda que inicies o continúes un tratamiento con medicación para el trastorno por consumo de opiáceos (TCO), por ejemplo, metadona o buprenorfina. Dejar de consumir opiáceos de manera repentina durante el embarazo puede ser perjudicial tanto para ti como para tu bebé.

Si estás preocupada sobre cómo afectarán ciertas sustancias a tu bebé, habla con tu proveedor de salud o llama a MotherToBaby North Carolina al 800-532-6302

(es gratuito y confidencial).

Fuente: MotherToBaby North Carolina

5 Sección 5: Desarrollo infantil y consejos de crianza positiva

Mantener la conexión con tu hijo(a) a medida que crece



La relación padre-hijo es fundamental en la vida de un niño. La pérdida de un padre debido al encarcelamiento puede tener efectos traumáticos en el niño, pero es posible mantener la relación mientras estás en esta situación. Mantener el contacto con tu hijo(a) y su cuidador durante la separación puede ayudarles a permanecer conectados, y a facilitar la relación después que seas puesta en libertad.

Es importante que los niños vean y tengan contacto con sus padres a cualquier edad. Existen muchos obstáculos para mantenerte conectada a tu hijo si estás en un centro penitenciario. Los cuidadores y trabajadores sociales juegan un papel importante en ayudarte a mantener estas conexiones, lo cual puede ayudar a que la relación padre-hijo sea más fuerte.

Adaptado del CDC y Child Welfare Gateway (HRSA)

Recién nacidos (0 a 1 año)

CÓMO CRECEN Y CAMBIAN LOS NIÑOS

- Enfocan la visión, extienden las manos, exploran y aprenden sobre sus alrededores.
- Se desarrollan los procesos de aprendizaje de la memoria, lenguaje, pensamiento y razonamiento.
- Empiezan a establecer vínculos de amor y confianza con sus seres queridos, como parte del desarrollo social y emocional.



MANTENER LA CONEXIÓN CON TU HIJO(A) MIENTRAS ESTÁN SEPARADOS

- Apoyar al cuidador de tu bebé es necesario para mantenerte conectada al niño. Si es posible, haz una grabación de vídeo/audio de ti cantando, hablando o leyéndole a tu bebé.
- Dale leche materna si es posible y si el centro permite extraer leche. Las visitas con tu bebé ayudarán a crear un vínculo. Cuando estén juntos, intenta tocarle, abrazarle, jugar con él o ella y darle de comer. Consulta con el centro para ver qué está permitido.
- Si no te permiten tener visitas con contacto, intenta que tu bebé te vea y te oiga durante la visita e interactúa con él o ella tanto como puedas.

Niños pequeños (1 a 2 años)



CÓMO CRECEN Y CAMBIAN LOS NIÑOS

- Se mueven más y están conscientes de ellos mismos y sus alrededores.
- Muestran más independencia; empiezan a tener comportamientos desafiantes; se reconocen a ellos mismos en dibujos o en un espejo; imitan el comportamiento de otros.
- Reconocen nombres de personas y objetos familiares, forman frases y oraciones sencillas, y siguen instrucciones y direcciones simples.

MANTENER LA CONEXIÓN CON TU HIJO(A) MIENTRAS ESTÁN SEPARADOS

- Las visitas regulares son importantes y mantener una conexión con el cuidador de tu hijo(a) es esencial.
- Pídele al cuidador que comparta fotografías y vídeos de ti y tu hijo(a) y pídele que hable de ti.
- Pídele al cuidador que te hable sobre juguetes, libros, amigos y actividades favoritas de tu hijo(a).
- Durante las visitas o llamadas, intenta hablar sobre las cosas que le gustan a tu hijo(a). Cuando sea posible, juega con un juguete favorito o lee un libro que le guste.
- Los niños pequeños tienen una capacidad de atención corta durante llamadas o visitas, así que muestra comprensión si el niño pierde interés rápidamente.

Edad Preescolar (3 a 5 años)



CÓMO CRECEN Y CAMBIAN LOS NIÑOS

- Más independientes y se empiezan a enfocar más en adultos y niños fuera de la familia. Querrán explorar y hablar sobre las cosas a su alrededor aún más. Sus interacciones con la familia y con quienes les rodean contribuirán a su desarrollo.
- Durante esta etapa, los niños deben ser capaces de montar en triciclo, utilizar tijeras de seguridad, notar la diferencia entre niñas y niños, ayudar a vestirse y desvestirse solos, jugar con otros niños, recordar parte de un cuento y cantar una canción.

MANTENER LA CONEXIÓN A SU HIJO(A) MIENTRAS ESTÁN SEPARADOS

- Empiezan a poder comunicarse mediante dibujos y palabras por escrito. Este es un buen momento para desarrollar sus destrezas de comunicación al dibujar juntos o separados y escribir cartas sencillas. Continúa con las visitas tanto como sea posible.

Edad Escolar (6 a 12 años)



CÓMO CRECEN Y CAMBIAN LOS NIÑOS

- Las destrezas físicas, sociales y mentales se desarrollan rápidamente.
- Momento crítico para desarrollar confianza en todos los ámbitos de la vida.
- La escuela los pone en contacto regular con el mundo exterior, y pueden demostrar más independencia de los padres y la familia.
- Ponen más atención a las amistades y al trabajo en equipo y desean ser incluidos y aceptados por sus amigos.
- Los niños más grandes en primaria pueden empezar a experimentar cambios en su cuerpo, pubertad y presión de grupo.
- Los niños se dan cuenta sobre el estigma del encarcelamiento de uno de los padres y pueden ser molestados por compañeros o intentar distanciarse de otros.

MANTENER LA CONEXIÓN A SU HIJO(A) MIENTRAS ESTÁN SEPARADOS

- Establece una comunicación regular, independiente con tu hijo(a), con cartas, llamadas por teléfono o visitas.
- Pídele al cuidador de tu hijo(a) que comparta sus trabajos escolares, proyectos, boleta de calificaciones, premios y otra información para que puedas mantenerte informada de las actividades y los retos de tu hijo(a).
- Utiliza la tecnología; algunos centros tienen programas de tabletas con herramientas de comunicación para las familias.

Adolescencia (13 a 17 años)



CÓMO CRECEN Y CAMBIAN LOS NIÑOS

- Están más enfocados en sí mismos y en su grupo de compañeros.
- Se preocupan más sobre cómo lucen, incluyendo su imagen corporal y ropa.
- Los adolescentes más jóvenes pueden estar de mal humor a medida que sus hormonas cambian.
- También pueden ir de un extremo a otro: de tener muy altas expectativas a una completa falta de confianza en sí mismos.
- Pueden expresar menos cariño hacia sus padres y parecer descorteses o malhumorados.
- Están intentando descubrir quiénes son y qué quieren ser.

MANTENER LA CONEXIÓN CON TU HIJO(A) MIENTRAS ESTÁN SEPARADOS

- Se flexible.
- Tu hijo(a) puede mostrar un rango de emociones o hacer preguntas difíciles sobre tu encarcelamiento, al intentar entender lo que está pasando.
- Intenta tener una presencia consistente aún si tu hijo(a) desea acercarse a ti en ciertos momentos y luego alejarse en otros a medida que intentan procesar sus emociones.
- Si desean visitarte solos, intenta apoyarlos si tu centro lo permite.
- Algunos adolescentes tienen dificultad comunicándose sin tecnología, intenta entablar una conexión con ellos electrónicamente, si es posible.



Servicios de apoyo mientras te encuentras en prisión o cárcel y al ser puesta en libertad.



Los servicios del departamento de salud local incluyen servicios de control de la natalidad, detección y tratamiento de ITS, programas de visitas a domicilio para madres e hijos, WIC, visitas para el bienestar infantil, programas de apoyo para padres e inmunizaciones. Encuentra tu departamento local de salud:

<https://www.ncdhhs.gov/divisions/social-services/local-dss-directory>



Medicaid: Envía tu solicitud en línea a través del Portal de servicios para beneficiarios de Medicaid de Carolina del Norte (ncgov.servicenowservices.com) o visita tu departamento de salud local para obtener ayuda con la inscripción.



El Programa de Trastornos por Consumo de Sustancias y Servicios Legales de UNC Horizons ofrece servicios de tratamiento del consumo de sustancias a mujeres encarceladas, incluidas las embarazadas y las madres, en el momento de la detención y en cualquier momento durante el encarcelamiento, incluso después de la puesta en libertad. Para obtener más información, llama al 919-903-0591.



El Consejo sobre Alcohol y Drogas de NC ofrece servicios en todo el estado para mujeres embarazadas y madres posparto, incluidas las que tienen hijos a su cargo, junto con la población general que padece un trastorno relacionado con sustancias. Para obtener más información sobre los servicios, visita alcoholdrughelp.org o llama al 1-800-688-4232.



La Línea Nacional de Salud Mental Materna ofrece ayuda gratuita y confidencial 24 horas al día, 7 días a la semana, antes, durante y después del embarazo, a las madres que se sienten abrumadas, tristes, ansiosas o agotadas. Llama o envía un texto al 1-833-943-5746 (1-833-9-HELP4MOMS).



New Mom Health.org es un sitio Web con información sobre las partes físicas, emocionales y sociales del período posparto.



La Oficina de Servicios de Defensa de Indigentes ofrece representación legal a las personas que no pueden pagarle a un abogado. 919-354-7200 ncids.org



Our Children's Place del Centro Coastal Horizons brinda servicios para niños de padres encarcelados. OurChildrensPlace.com