



¡Bienvenida al Grupo de Cuidados EleVATE!



Por qué el Grupo de Cuidado Prenatal EleVATE importa

¡Bienvenida al Grupo de Cuidado EleVATE! Estamos emocionados de que sea parte del grupo de cuidado prenatal y de que nos permita ser parte de su viaje por su embarazo y postparto.

El Grupo de Cuidado EleVATE se enfoca y se centra en las voces de las personas Afroamericanas y de las personas de color que dan a luz, y en sus familias. El Grupo de Cuidado EleVATE está tratando de hacer algo diferente por un cuidado prenatal más inclusivo con las personas que dan a luz que han experimentado un trauma (trauma comunitario, trauma histórico, y trauma personal), al proveer oportunidades para discutir y lidiar mejor con el estrés durante el embarazo y más allá, y entrenar grupos de cuidado de la salud en cuidado informado sobre el trauma, principios antirracistas y salud del comportamiento. Usted es quien mejor conoce su cuerpo y cómo velar mejor por sus intereses, los de su bebé y los de su familia. A través del cuidado prenatal, queremos asegurarnos de que sus preocupaciones sean comprendidas y abordadas por los miembros de su equipo de salud.

Nuestra esperanza es que esta experiencia diferente pueda continuar mejorando los resultados de salud para todas las personas que dan a luz, sus bebés y sus familias.

Existen muchas razones por las que las personas Afroamericanas y de color que dan a luz, experimentan más injusticias, se sienten silenciadas o traumatizadas durante el cuidado prenatal, el parto y el postparto. Una razón es porque los sistemas (como el sistema de educación, de justicia y de salud) han desarrollado políticas, prácticas y barreras a la justicia y la liberación. Los equipos de cuidado de salud y los pacientes que participan en EleVATE quieren cambiar esto para dar un mejor apoyo a las personas Afroamericanas y de color que dan a luz.

A través del grupo de cuidado EleVATE, tendremos la oportunidad de discutir la defensa propia, la alimentación durante el embarazo, el parto, la justicia reproductiva, el parto prematuro, autocuidado, signos de estrés, incomodidades del embarazo, alimentación de su bebe, depresión postparto, identificar su visión de su familia, cómo cuidar de usted misma cuando llegue con su bebé a casa y formas de lidiar con el estrés.

Una carta de amor para la gente de color de parte de los Trabajadores del parto, Asistentes del parto y Médicos afroamericanos

Escrita por la Dra. Ebony Carter

Escribimos esta carta como una expresión de amor porque las vemos, las escuchamos, sabemos que están asustadas y nosotros somos ustedes. En años recientes, la prensa ha ampliado las grandes desigualdades en el cuidado materno, que ya sabíamos son ciertas.

Como trabajadores de color del nacimiento, asistentes del parto, médicos y más, hemos tenido un asiento de primera fila en los serios problemas de racismo obstétrico manifestados como interacciones clínicas sesgadas, políticas injustas de los hospitales y un sistema desigual de cuidado de salud que lleva a disparidades en la morbilidad y mortalidad materna de las mujeres Afroamericanas. Desafortunadamente, esto no es nada nuevo y el legado data de la época de la esclavitud y el desprecio por las personas de raza negra en este país. Lo que ha cambiado es el aumento de nuestra conciencia sobre estas injusticias de salud.

Esta conciencia colectiva del riesgo que llevan nuestros embarazos produce una sombra de temor sobre un periodo que debería estar lleno de alegría y de la promesa de una nueva vida. Tememos que nuestra humanidad sea despreciada, nuestro dolor sea ignorado, y nuestras voces silenciadas por un sistema médico que ha buscado dominar nuestros cuerpos y experimentar en ellos sin nuestro permiso. Si bien esta historia es reprensible y nuestro riesgo colectivo como Afroamericanos es desproporcionadamente alto, nuestro propósito al escribir esta carta es ayudar a las personas de color que dan a luz a capturar de nuevo la alegría y la celebración que deberían tener durante el embarazo y el recorrido hacia la maternidad.

Como trabajadores del nacimiento de color, vemos a pacientes afroamericanas buscando desesperadamente seguridad y rompiendo barreras para encontrarnos para su cuidado de salud. Están aterradas y buscan afinidad y comunidad en nuestras oficinas. Cuando se les pregunta acerca de cuán altos son sus temores de morir durante el embarazo o el parto, las respuestas van del 1-60%. Nuestro riesgo actual de morir de una causa relacionada con el embarazo, como mujer de raza negra, es de 0.0417% (41.7 muertes maternas de raza negra por 100.000 nacidos vivos) para poner esto en perspectiva, nuestro riesgo de morir es mayor caminando por la calle o manejando un vehículo. Tomando como base las injusticias pasadas y presentes, tenemos todo el derecho de estar atemorizadas; pero no cometan errores: ¡ese miedo tiene un costo y las personas de color son las que pagan las cuentas!

El estrés y la preocupación crónica están asociadas con resultados deficientes en los embarazos de manera que este miedo completamente justificado, a nivel de la población, no nos está sirviendo para bien personalmente. Desafortunadamente, en el mensaje acerca de las iniquidades raciales en la mortalidad materna se pierde la realidad de que la vasta mayoría de las personas de color y los bebés sobrevivirán, prosperarán y tendrán resultados de un embarazo saludable, a pesar de las estadísticas que aterrorizan a la población, el nivel de las estadísticas y las terribles historias de discriminación y negligencia nos hacen sentir que nuestros embarazos y el peligro personal son sinónimos.

Es inmoral que las pacientes negras en el país más rico del mundo tienen 3-4 veces más probabilidades de morir de una causa relacionada con el embarazo que las mujeres blancas y tienen más probabilidades de experimentar complicaciones en el embarazo y “casi errores” en los que la muerte se evita por poco. La investigación ha hecho un excelente trabajo para definir las desigualdades reproductivas de salud en este país, pero no ha sido lo más importante priorizar y financiar estrategias, políticas y programas significativos para cerrar esa brecha, especialmente iniciativas e investigaciones dirigidas a las mujeres de color. Esto se debe en gran medida a que los investigadores y el sistema de salud continúan evaluando estrategias que se centran en el cambio del comportamiento y en narrativas que identifican la responsabilidad individual como una causa única de desigualdad. Permitámonos ser claros, las personas de raza negra y nuestros comportamientos NO SON EL PROBLEMA. El problema es la supremacía blanca, el clasismo, el sexismo, el heteropatriarcado, y el racismo obstétrico. Esto debe ser reconocido y abordado en todos los niveles de poder.

Apoyamos los cambios a nivel de sistemas que son la base de la promoción de la equidad de salud en nuestros resultados reproductivos. Estos cambios incluyen pago del permiso para padres (permiso parental), expansión/extensión de Medicaid, reembolso de servicios de asistente del parto y lactancia, aumento del acceso a la salud mental perinatal y servicios de bienestar, y mucho más (vea <https://blackmamasmatter.org>).

Mientras que las desigualdades y sus soluciones se basan en la necesidad de cambios sistémicos, nos damos cuenta de que estas soluciones a nivel de población se sienten abstractas cuando nuestras hermanas y hermanos nos preguntan: “Entonces, ¿qué puedo hacer para abogar por mí y por mi bebé, justo ahora en este embarazo? Para ser claros, ninguna cantidad de vigilancia personal de nuestra parte va a arreglar estos problemas, pero queremos darle unas pocas perlas que pueden ser útiles para su autodefensa y para darles la tranquilidad de que usted y su bebé no están predestinados a tener un mal resultado:

1. Busque un cuidado cultural y éticamente congruente - Es crítico que encuentre un médico o partera que se enfoque en usted, y provea apoyo y cuidado que afirmen las fortalezas de usted, de su familia, y de su comunidad cuando la congruencia cultural y étnica no sea posible para usted y su embarazo.
2. Pregunte a sus médicos si trabajan activamente para garantizar experiencias óptimas y equitativas para los nacimientos de individuos afroamericanos. Recomendamos que le pregunte a su médico y/o al hospital qué están haciendo, si es que están haciendo algo, para abordar las desigualdades de cuidado de salud, el racismo obstétrico o los sesgos implícitos en el cuidado de su embarazo y posparto.
3. Cuidado de la persona sana: el mejor momento para optimizar los resultados del embarazo y el parto es antes de quedar embarazada. Haga una cita con un asistente del parto, obstetra/ginecólogo, o su médico de cuidado primario antes de quedar embarazada. Discuta sus preocupaciones acerca del embarazo y utilice ese tiempo para optimizar su salud.
4. Busque una segunda opinión si algo no le suena correcto o si tiene preguntas que no se han respondido adecuadamente, un profesional de la salud nunca debe sentirse ofendido cuando usted busca una segunda opinión.
5. Para aquellas mujeres que dan a luz en un hospital (por elección o por necesidad), considere estos factores para su selección: acceso a obstetras y anesthesiólogos 24 horas durante los 7 días de la semana en el hospital, servicios informados de trauma médico/mental, servicios de salud/sociales, consulta de lactancia, ensayo de apoyo del trabajo de parto, política después de la cesárea, y protocolo de transfusión de sangre masiva.
6. ¡Busque el apoyo de un asistente del parto! Hay evidencias de que las mujeres apoyadas por un asistente del parto tienen mejores resultados y experiencias del embarazo. ¡Muchas de las ciudades principales en los Estados Unidos han comenzado a proveer cuidados gratuitos de asistente de parto concordantes con la raza para las mujeres de color que dan a luz!
7. No se olvide de su salud mental. Como se estableció anteriormente, el estrés crónico del racismo impacta en los resultados del parto. Tener un profesional médico de salud mental es una muy buena manera de mitigar eso.
8. Pregúntele a su médico, hospital, o compañía aseguradora acerca de participar en grupos de cuidado prenatal y/o del modelo de visitas de enfermera porque ambos están asociados con mejores resultados en el parto. Muchas instituciones están implementando grupos de cuidado de la salud que proveen cuidado concordante con la raza.
9. Pida a su médico, hospital o departamento de salud local recomendaciones acerca de un consultor o un educador para la lactancia que pueda apoyar sus esfuerzos en alimentación de cuerpo/pecho/senos.

La invitamos a considerar esta verdad; usted sola no puede llevar sobre sus hombros el peso del riesgo a nivel de población del parto de personas de color. Nosotros, junto con otros muchos aliados, defensores y activistas, estamos indignados y molestos por generaciones de racismo y malos tratos en los partos de mujeres de raza negra en nuestro sistema de salud y hospitales. Estamos canalizando nuestra frustración y disgusto para demandar cambios sustantivos y sostenibles.

Nuestro propósito aquí es proveer amor y seguridad a nuestras hermanas y hermanos que están pasando por sus embarazos aterrorizados por los fallos presentes y actuales de nuestra nación para promover la igualdad de salud para nosotros y nuestros bebés. Amamos cuidar de nuestra comunidad. Le hacemos un llamado a nuestros colegas médicos para educarnos a nosotros mismos para estar equipados ética y equitativamente para cuidar y servir a la población de color.

Finalmente, a las familias de color que dan a luz, por favor recuerden esto: Si ustedes escogen tener un bebé, el resultado y la experiencia deben alinearse con lo que es correcto para ustedes y para su bebé para sobrevivir y prosperar. Se ha robado mucho, pero recapturaremos la alegría y la celebración que deberíamos tener en nuestro embarazo y el viaje hacia la paternidad.

Valores del Grupo de Cuidado Prenatal EleVATE

Escucha radical

Escucha radical: Cómo escuchamos es más importante que lo que decimos¹

- i. Confiar en que los miembros de la comunidad son los que mejor pueden resolver sus problemas
- ii. Solicitar ideas en forma auténtica a los miembros de su comunidad y escucharlos sin juzgar, criticar o declarar lo que es correcto y lo que es erróneo tomando como base nuestras propias ideas
- iii. Actuar sobre lo que escucha

La escucha radical implica eliminar los juicios, ser comprensivo para permitir que el proceso se desarrolle naturalmente y mostrar que se escucha al ser responsable por las ideas de los miembros de la comunidad.¹



Justicia reproductiva

Justicia reproductiva: El derecho humano a controlar nuestra salud reproductiva y sexual

La justicia reproductiva es un vínculo entre la salud, sexualidad, nacimiento, reproducción y derechos humanos:

- El derecho humano a mantener la independencia personal (de cuerpo, mente, espíritu, etc.)
- A tener niños y todas las opciones al dar a luz
- A no tener niños y a todas las opciones para prevenir el embarazo
- Tener niños en comunidades seguras y sustentables con los apoyos necesarios de la comunidad ²

La voz y la elección de las decisiones reproductivas esta influenciada por los sistemas. Los sistemas pueden crear barreras que dejan a las mujeres sin opciones o acceso a las opciones reproductivas. Eso es opresión reproductiva.

Cuidado informado del trauma

Trauma: Un evento, una serie de eventos o un grupo de circunstancias que han sido experimentadas histórica o actualmente por un individuo o comunidad que tiene efectos adversos sobre el funcionamiento y el bienestar mental, físico, social, emocional o espiritual

Seis claves principales del cuidado informado de trauma que pueden abordar el trauma y la posterior sanación.³

1. Seguridad
2. Confiabilidad y Transparencia
3. Apoyo de nuestros pares
4. Colaboración y mutualidad
5. Empoderamiento, voz y elección
6. Asuntos culturales, históricos y de género



Igualdad racial

Igualdad racial: Un estado en el cual los resultados no se predicen por la raza¹

La equidad racial se alcanza al darle a la gente lo que necesita, al cambiar el poder y ayudar a los individuos y sistemas con herramientas de apoyo a las comunidades más impactadas por las desigualdades sociales.

¹ Ferguson Commission, 2015

² In Our Own Voice: Black Women's Reproductive Justice Agenda

³ Substance Abuse and Mental Health Services Administration

Declaración de Derechos Prenatales, de Parto y Postparto

- 1) *Tengo el derecho a determinar mi propia elección reproductiva*
- 2) *Tengo el derecho a determinar lo que significa para mí la justicia reproductiva*
- 3) *Tengo el derecho a ser escuchada*
- 4) *Tengo el derecho a decidir estar embarazada y a decidir cómo deseo dar a luz*
- 5) *Tengo el derecho a decidir el ambiente en el cual daré a luz*
- 6) *Tengo el derecho a recibir un trato respetuoso*
- 7) *Tengo el derecho al cuidado prenatal*
- 8) *Tengo el derecho a tener presentes personas que me apoyen durante mi cuidado prenatal y las experiencias del parto y postparto*
- 9) *Tengo el derecho a que me den las opciones para prevenir o terminar un embarazo*
- 10) *Tengo el derecho a recuperarme en el hospital, en mi casa o en un lugar escogido por mí*
- 11) *Tengo el derecho a ser informada del bienestar y seguridad de mi bebé*
- 12) *Tengo el derecho de alimentar a mi bebé de la forma que yo escoja*
- 13) *Tengo el derecho a solicitar ayuda y que el personal de cuidado de salud sea receptivo*
- 14) *Tengo el derecho a colaborar con mi médico para mantener mi salud y seguridad, y la de mi bebé*
- 15) *Tengo el derecho a recibir del equipo de cuidado de salud información honesta, completa y sin sesgos*
- 16) *Tengo el derecho a preguntar: ¿A quién le debería hablar y cuándo, si no me siento respetada o escuchada?*



Pruebas prenatales

Parte de su evaluación de salud prenatal incluye algunos exámenes de sangre y de orina y usualmente al menos una ecografía de detección. Estos exámenes pueden detectar problemas posibles o ayudar a diagnosticar una condición. Usted puede elegir si completa o no esos exámenes y a continuación verá algunas preguntas que hacer antes de que se le haga algún examen. Hacer preguntas antes de tener cualquier examen de laboratorio es esencial para tomar decisiones informadas. Hacer preguntas es su derecho.

Las preguntas para realizar antes de cualquier examen de laboratorio podrían incluir:

1) ¿Para qué es este examen?

- ¿Dónde se realizará el examen?
- ¿Quién hará el examen?
- ¿Cómo utilizaremos la información proveniente del examen?
- ¿Cuáles son las alternativas a ese examen?
- ¿Cuáles son los posibles efectos secundarios del examen? ¿para mí? ¿para el bebé?

2) ¿Cuáles son los exámenes recomendados para mantenernos saludables y fuertes a mí y a mi bebé?

3) ¿Qué debería saber mi equipo de cuidado de la salud acerca de mí antes de comenzar el examen?

- ¿Qué reacciones fuertes podría experimentar?
- ¿Cuál es el plan si se produce una reacción?
- ¿Qué me ayudaría a mantener la calma?

4) ¿Cómo y cuándo recibiré los resultados?

5) ¿Cuál será el significado de los resultados?

Las mujeres de raza negra tienen un mayor riesgo de desarrollar preeclampsia. La preeclampsia es una complicación muy grave del embarazo que incluye presión arterial elevada, proteínas en la orina e impacto en órganos como los riñones. Es también un factor de riesgo para la enfermedad del corazón.

Los materiales de EleVATE son únicamente para propósitos de información y no deben utilizarse como un consejo médico. Siempre busque los consejos de su equipo de cuidado de la salud.

1.ª Sesión: Embarazo y Autocuidado

Voz y Decisiones:

1. ¿Cómo utilizará su voz para abogar por sus decisiones sobre las comidas?
2. ¿Cómo utilizará su voz para abogar por sus decisiones de autocuidado?

Vamos a discutir:

Ruptura del hielo

Respiración abdominal

Embarazo: Lo que como

Autocuidado: ¿Qué es el autocuidado?

Poder de la mente: Conexión entre la mente, cuerpo y comportamiento

Cierre: ¿Qué significa el cuidado de la salud para mí?

Yo saludable: Información sobre Tabaquismo, Alcohol y Drogas

“Usted nunca entenderá la vida hasta que crezca dentro de usted”.

- Sandra Chami Kassis

Respiración abdominal

La respiración abdominal es la respiración profunda. Su abdomen se levantará y caerá cuando respire.

Coloque una mano en su pecho y una mano en su abdomen. Tome aire a través de su nariz y manténgalo contando uno, dos y tres. Luego deje salir por la boca el aire de su respiración profunda. Continúe con una mano en su pecho y una mano en su abdomen. Tome aire profundamente a través de su nariz, manténgalo contando hasta tres, y luego deje salir el aire por la boca.

La respiración abdominal puede utilizarse cuando siente muchas emociones, se siente estresada, abrumada o ansiosa, y durante el nacimiento o después del nacimiento del bebé. La respiración abdominal es una estrategia para ayudarla a sentirse calmada y puede utilizarse en una variedad de situaciones.



Visión para el embarazo

Hay muchas cosas en las que pensar durante el embarazo. Algunas cosas en las que debería pensar durante el embarazo son cómo cuidar de sí misma, la elección de sus alimentos, o cómo ayudar a sus otros niños a adaptarse al nuevo bebé. ¿Qué es lo más importante para usted durante su embarazo?

¿Qué es lo más importante para usted durante su embarazo?

- _____
- _____
- _____
- _____



Acuerdos de grupo

Los acuerdos de grupo son útiles para grupos que trabajan juntos, se respetan unos a otros y discuten sus desacuerdos. Un acuerdo de grupo se crea juntos y nos ayuda a guiarnos mientras estamos juntos en el grupo.

¿Qué hace a un grupo exitoso?

¿Qué acuerdos quiere incluir usted?



Tópicos durante el embarazo

¿Cuáles son los tópicos acerca de los cuales quiere conocer más? _____

- ¿Qué le está sucediendo a mi cuerpo?



- ¿Qué comer durante el embarazo?



- Ejercicio durante el embarazo



- Cuidado del nuevo bebé



- Alimentación del bebé y de la madre



- Cuidado de sí misma



- Desarrollo y aprendizaje del infante



- Salud oral: cuidado de los dientes y de las encías



- Relaciones familiares y bienestar



- Bienestar del esposo/compañero de apoyo



- Alistar a los otros niños para la llegada del bebé



- Estrés y relajación



- Nacimiento del bebé



- Transporte



- Consumo de agua



- Seguridad física y emocional



- Lidar con pérdidas/complicaciones de embarazos pasados



- Comunicación/confianza en el proveedor



- ¿Qué debería hacer si hay una emergencia?



- Bienestar mental: cómo pienso, siento y actúo



Lo que como

Durante el embarazo, comer de forma saludable es más importante que nunca. Lo que comemos afecta directamente el crecimiento y desarrollo de su bebé, y la manera en la que usted se siente. Su relación con la comida es importante especialmente durante eventos que causan estrés.

Algunas veces puede ser difícil de encontrar cosas saludables para comer o para ofrecer alimentos saludables para su bebé y sus niños. Puede ser difícil ir a la tienda o comprar ciertos alimentos de acuerdo con su presupuesto o encontrar una tienda de alimentos que tenga opciones saludables.

¿Cuál es su visión de un embarazo saludable?

- Asista a todas sus visitas prenatales
- Coma alimentos que la hagan sentirse bien
- Ejercítese de la forma que sienta adecuada para usted
- Duerma
-
-

¡No hay un plan de alimentación o peso adecuado para todas las personas!

Utilice estas preguntas para pensar acerca de sus opciones de alimentación durante el embarazo.

¿Cómo se siente acerca de sus elecciones de alimentos?

¿Qué opciones de alimentos son buenas para usted?

¿Cómo se conectan sus elecciones de alimentos con sus sentimientos?

Coma el Arcoíris

Alimentos rojos: Fresas, sandías, tomates

Alimentos verdes: Lechuga, espinacas, manzanas

Alimentos anaranjados: Zanahorias, naranjas, pimientos

Alimentos azules/morados: uvas, bayas, berenjenas

Tome 8 vasos de agua al día

Proteínas (2-3 porciones diariamente): Las proteínas ayudan a crecer a su bebé, especialmente el cerebro, los músculos y otros órganos.

Alimentos altos en proteínas:

- Pollo, pescado, carne, pavo
- Huevos
- Yogurt y queso

Ácido fólico (400-1000 mcg diariamente): El ácido fólico ayuda al desarrollo del cerebro y la columna vertebral del bebé, especialmente cuando se toma tempranamente en el embarazo. Algunas vitaminas prenatales contienen las cantidades necesarias y también es bueno comer alimentos que lo contengan.

Alimentos altos en ácido fólico:

- Lentejas y garbanzos
- Avena y cereales fortificados
- Espárragos, espinaca, brócoli

Calcio (3-4 porciones diariamente): El calcio ayuda a construir los huesos y dientes de su bebé y regula la función muscular. También mantiene sus huesos y dientes fuertes.

Alimentos ricos en calcio:

- Tofu y granos blancos
- Salmón empacado en agua, caballa, sardinas
- Brócoli, espinaca, col rizada, berza, hojas de nabo
- Leche, yogurt, queso cottage, queso



Hierro: es necesario durante el embarazo porque ayuda con el flujo extra de sangre que su cuerpo necesita. Algunas vitaminas prenatales contienen las cantidades necesarias y también es bueno comer alimentos que las contengan.

- | | | |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ○ Carne magra, pollo, pescado ○ Verduras de hoja verde oscura, espinacas, col rizada, hojas de berza ○ Coles de Bruselas, guisantes, | <p>Alimentos ricos en hierro:</p> | <ul style="list-style-type: none"> ○ Habas, lentejas ○ Frutas secas, pasas, ciruelas pasas ○ Pan integral, cereales |
|--|--|--|



Voz y Decisiones: ¿Cómo utilizará su voz para defender su alimentación con los alimentos elegidos por usted?

Ácidos grasos esenciales Omega-3

250 mg diariamente, en especial durante los últimos tres meses cuando el cerebro de su bebé está en formación, trate de obtener este nutriente todos los días. Algunas vitaminas prenatales contienen las cantidades necesarias y también es bueno comer alimentos que las contengan.

Alimentos altos en ácidos grasos esenciales omega-3:

- Pescado
- Vegetales de hojas verde oscuro.
- Nueces, semillas de lino molidas
- Frijoles

Alimentos que evitar

Algunos alimentos pueden transportar bacterias o gérmenes que pueden ser dañinos para su bebé no nacido. Sea cuidadosa al preparar esos alimentos, especialmente carne, huevos y pescado.

A continuación, algunos consejos de seguridad alimentaria que pueden ser de utilidad:

- Cocine la carne y los huevos hasta que estén bien cocidos y no coma huevos poco cocidos.
- Evite la leche y los quesos no pasteurizados.
- Evite el pescado con altos niveles de mercurio: tiburón , pez espada, caballa rey, pez blanquillo, pescado crudo.
- Limite otros pescados y alimentos de mar a 2 raciones por semana: camarones, atún ligero enlatado, salmón, cangrejo.
- Caliente su almuerzo con carne y otras carnes preparadas, tales como salchichas para perro caliente y salchichas de Viena, hasta que despidan vapor. Usted puede dejarlos enfriar antes de comerlos.



Piense acerca de sus comidas

A medida que su bebé crece, comer 5 o 6 comidas pequeñas al día puede funcionar mejor que 2-3 comidas grandes. Es importante que beba 8-10 vasos de agua cada día.

Todos ganamos y perdemos peso de diferentes maneras, y a veces tenemos que tratar de comer muchas comidas pequeñas si sentimos mareos o náuseas durante el embarazo.



¿Qué comeré para el desayuno?



¿Qué comeré para el almuerzo?



¿Qué comeré para la merienda?



¿Qué comeré para la cena?



¿Qué es el autocuidado?

Autocuidado es la práctica de tomar un rol activo para cuidar de nuestro propio bienestar y felicidad.

Instrucciones: Encierre en un círculo las formas en las que se cuida a sí misma

- Dormir
- Momentos de tranquilidad
- Reír
- Meditar
- Dar un paseo
- Una taza de té o café
- Ver TV
- Tomar un baño o una ducha
- Salir de la casa
- Tener sexo
- Escuchar música
- Hablar con alguien
- Comer su comida favorita
- Comprar
- Escribir
- Dar una caminata
- Cantar
- Rezar
- Arte y Manualidades
- Arreglarse el cabello o las uñas
- Tomar una siesta
- Probar una nueva actividad
- Tomar agua
- Bailar
- Otros:



Voz y Decisiones: ¿Cómo utilizará su voz para abogar por sus elecciones para el autocuidado.

Poder de la mente

Evalúese: ¿Cómo se siente el día de hoy?

Conexión entre mente, cuerpo y comportamiento

El estrés, la ansiedad y las preocupaciones pueden afectar los pensamientos, emociones y aun nuestros cuerpos. Podemos tener reacciones emocionales a la gente, los lugares, o cosas de las cuales no estamos conscientes o no sabemos por qué estamos reaccionando así. Cuando vemos, probamos, sentimos, tocamos o escuchamos algo nuestro cerebro envía una reacción y la reacción puede ser un comportamiento, emoción o pensamiento. Todo esto está conectado y puede afectarla a usted y a su bebé.

Evalúe sus comportamientos, emociones y pensamientos: Tome un momento para evaluarse. Usted puede preguntarse:

¿Cómo se está sintiendo mi mente?

¿Cómo se está sintiendo mi cuerpo?

¿Cómo estoy reaccionando?

Yo saludable: Tabaquismo, Alcohol y Drogas

¡NO existe una cantidad segura de alcohol o drogas a consumir durante el embarazo!

Tabaquismo

Las mujeres embarazadas que fuman o están expuestas al humo de segunda mano tienen un mayor riesgo de tener problemas durante su embarazo. El tabaquismo también afecta la salud de su bebé. La nicotina y el monóxido de carbono presentes en el humo del tabaco pasan a través de la placenta al bebé, disminuyendo los nutrientes y el oxígeno que los bebés necesitan para crecer.

El tabaquismo o tener contacto con el humo de segunda mano puede causar:

- Abortos y partos prematuros (nacimiento antes de las 38 semanas)
- Defectos genéticos y dificultades de aprendizaje
- Mas resfriados, infecciones de los oídos, o problemas en los pulmones
- Los bebés pueden nacer adictos a la nicotina, haciéndolos nerviosos e irritables
- Los bebés tienen más del doble de probabilidades de morir a causa del Síndrome de Muerte Súbita Infantil (SIDS, por sus siglas en inglés)

Alcohol

Las mujeres que beben alcohol durante el embarazo tienen mayor probabilidad de tener un aborto espontáneo, dar a luz niños nacidos muertos, bebés con síndrome alcohólico fetal o bebés con un peso peligrosamente bajo al nacer. Después del parto, el alcohol puede pasar a través de la leche materna.

Tomar incluso pequeñas cantidades de alcohol durante su embarazo puede causar que su bebé tenga el síndrome alcohólico fetal, una condición genética que puede causar:

- Poco crecimiento
- Retardo mental
- Defectos físicos
- Problemas de visión y audición
- Problemas de aprendizaje y comportamiento

Drogas y Medicinas

Las medicinas de prescripción, las medicinas de venta libre, los productos herbales, y las drogas callejeras pueden causar problemas para usted y para su bebé en desarrollo. La mayoría de las drogas entran al flujo sanguíneo de su bebé y pueden causar problemas graves.

El uso de drogas y medicinas puede causar:

- Defectos físicos y mentales
- Nacimiento prematuro
- Bebés que nacen adictos o dependientes a las drogas

- Desprendimiento de la placenta (separación de la placenta del útero)
- Después del parto, las drogas y medicinas pueden pasar al bebé a través de la leche materna

Aun cuando usted sabe que es bueno dejar de fumar, beber o utilizar drogas durante el embarazo, puede ser difícil hacerlo.

- ¿Cómo puede cuidarse a sí misma?
- ¿Qué apoyo o recursos necesita?

A continuación, algunas cosas que puede hacer:

- Únase a un grupo de apoyo y hable con personas que hayan dejado de consumir. Puede llamar a las líneas de ayuda gratuita en cualquier momento en el que sienta que necesita fumar, beber o utilizar drogas, o cuando simplemente quiera hablar con alguien.
- Obtenga el apoyo de su familia y sus amigos llamando a alguien cuando sienta que tiene una fuerte urgencia.
- Satisfaga el antojo de otra manera masticando chicle, bebiendo agua, tomando una taza de té, comiendo un bocadillo, mirando televisión o haciendo otra cosa para distraerse.
- Ejercítese cuando sienta el antojo. Puede dar una caminata corta o hacer algunos estiramientos.
- Hable con personas en las que confíe.



2.ª Sesión: Molestias y Estrés durante el embarazo

Voz y Decisiones:

- 1) ¿Cómo utilizará su voz para abogar por sus opciones en el grupo?
- 2) ¿Cómo utilizará su voz para abogar cuando se sienta estresada?

Vamos a discutir:

Ruptura del hielo

Comer con conciencia

Embarazo: Molestias comunes durante el embarazo

Autocuidado: Fijar metas

Poder de la mente: Encontrar tranquilidad

Cierre: ¿Cuáles son mis esperanzas para mi embarazo ahora y en el futuro?

Yo saludable: Información sobre cuidarme a mí misma

“La gente siempre dice que las mujeres embarazadas tienen un brillo. Y yo digo que es porque estás sudando”.

-Anónimo

Comer con conciencia

La manera en la que come durante el embarazo y después del nacimiento del bebé puede ser diferente:

Usted podría comer más de lo que come usualmente

Usted podría comer menos de lo que come usualmente por causa de las náuseas matutinas o por acidez

Usted podría comer más frutas y vegetales

Usted podría tener antojo de comer alimentos que nunca pensó en comer anteriormente

Usted podría estar pensando cómo los alimentos que come afectan a su bebé

Usted podría estar pensando qué alimentos no debe comer durante el embarazo

Los alimentos que escoja afectan a la madre y al bebé. ***Comer está directamente conectado con nuestros pensamientos, nuestros sentimientos, y con cómo se siente nuestro cuerpo.*** Estar conscientes de los que comemos es una manera de cuidar de nosotros mismos y ser conscientes de cómo nos sentimos.



Acuerdos de grupo

Los acuerdos de grupo son útiles para grupos que trabajan juntos, se respetan unos a otros y discuten sus desacuerdos.

¿Qué hará el grupo cuando uno de sus miembros sigue el acuerdo de grupo?

¿Qué hará el grupo cuando uno de sus miembros no sigue el acuerdo de grupo?



Voz y Decisiones: ¿Cómo utilizará su voz para abogar por sus decisiones dentro del grupo?

Embarazo: Molestias

Las molestias durante el embarazo son diferentes para cada mujer y a veces para cada embarazo.

El sistema de cuidado de la salud y el paciente: Hacer preguntas y abogar por sus necesidades son sus derechos. Su equipo de cuidado de la salud es responsable de comprender y abordar sus preguntas y preocupaciones. ¡Usted es quien mejor conoce su cuerpo!

¿Qué molestias está experimentando? ¿Qué cosas ha hecho que la ayudan a sentirse mejor?

¿Ha experimentado alguna de las siguientes molestias comunes?

Molestia	Regularmente	A veces
Dolor de cabeza 		
Mareos 		
Cambios de temperamento 		
Cansancio 		
Mal aliento 		
Demasiada saliva 		
Acidez 		
Dolor en los senos 		
Dolor en los pezones 		
Nausea		
Vómitos		
Calambres		

Dolor en la espalda baja			
Orinar más a menudo			
Estreñimiento Diarrea			
Hinchazón de las manos Hinchazón de los pies	 		
Dificultad para Respirar			
Calambres en las piernas			
Dolor abdominal Dolor pélvico			
Dolor de Muelas Sangramiento de las Encías			
Otros:			



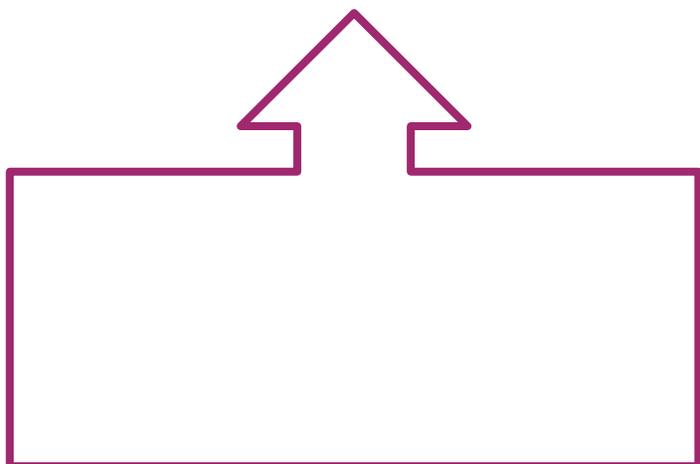
Autocuidado: Fijar metas

“Nada puede atenuar la luz que brilla desde adentro” -Maya Angelou

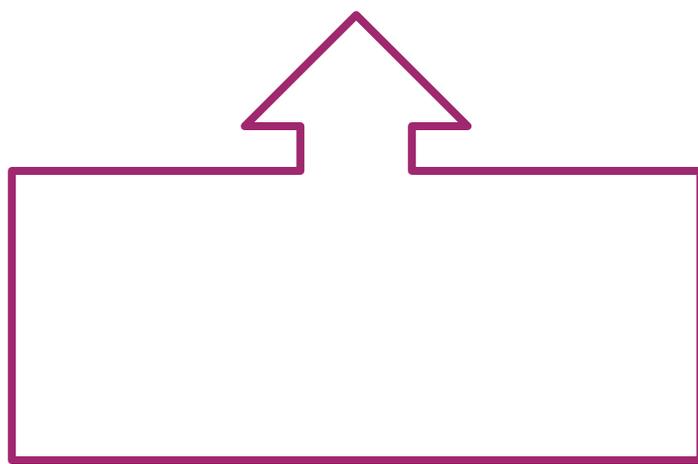
Todos tenemos nuestra luz especial que brilla y nos hace únicos. Las metas nos pueden ayudar a hacer brillar nuestra luz especial y ayudar a superar los retos, los cambios y motivarnos a hacer nuevas cosas. Construir su fuerza para comprender sus emociones puede aumentar su confianza, claridad, calma y viene con fuerza para poder avanzar hacia sus metas.

Todos pueden beneficiarse al comprender las emociones. Con la comprensión de las emociones viene el poder para crear calma, claridad y avanzar hacia nuestras metas.

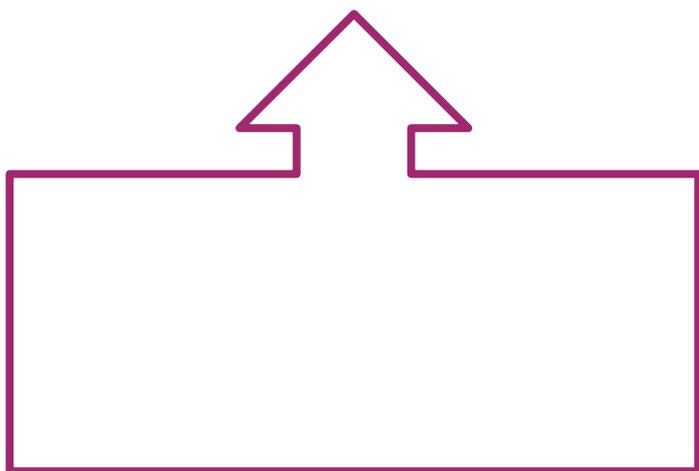
METAS DEL BEBÉ



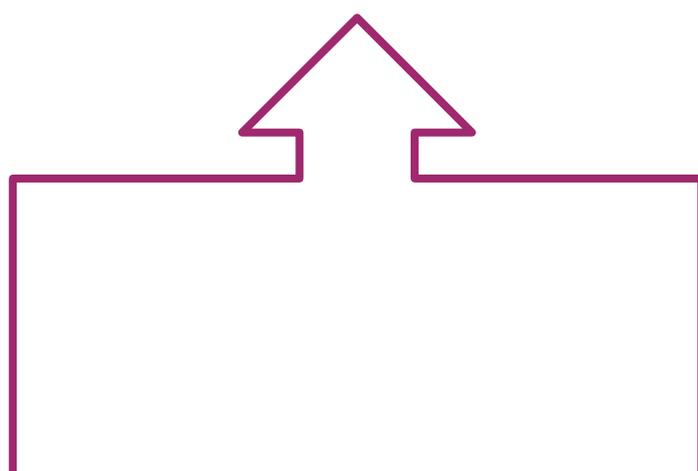
METAS DE LOS PADRES



META DEL PODER DE LA MENTE



META DEL GRUPO



Poder de la mente

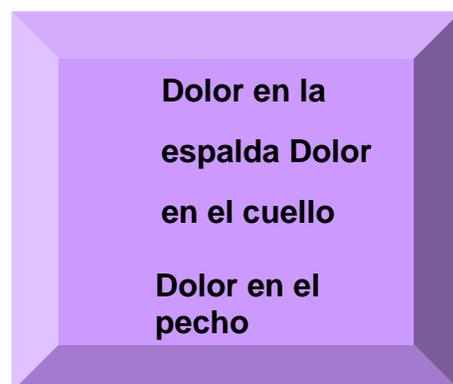
Evalúese: ¿Cómo se siente el día de hoy?

Síntomas de estrés

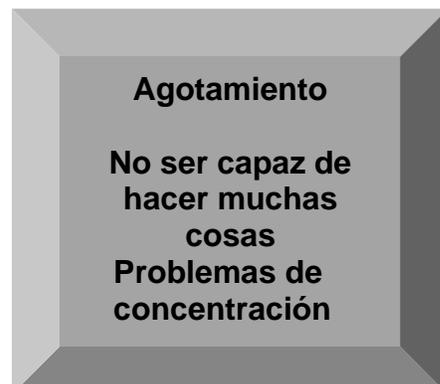
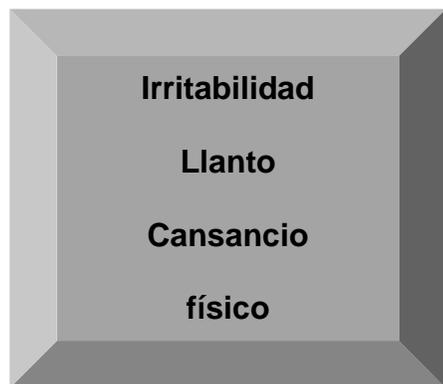
¡El estrés es común! Durante el embarazo y después del parto, algunas mujeres encuentran que se sienten más estresadas o que se estresan más rápidamente.

Puede ser difícil saber, aceptar o darnos cuenta de cómo se está sintiendo. Las molestias físicas del embarazo también pueden causar estrés. Algunas personas tienen síntomas de estrés físicos, de comportamiento y emocionales:

Síntomas físicos comunes de estrés



Emociones comunes y comportamientos asociados con el estrés



Encontrar tranquilidad

¿Qué significa la calma para usted? Es un como un botón para atenuar la luz. Podemos dar la vuelta al botón para encender o bajar la luz. Cuando sentimos una emoción intensa, la luz se enciende completamente. Cuando nos calmamos la luz comienza a apagarse



Todos nos sentimos estresados a veces y nuestro estrés puede hacer que nuestras emociones y nuestro cuerpo se enciendan como la luz.

Haga una lista de cinco emociones que esté sintiendo actualmente:

-
-
-
-
-

¿Cómo se ve afectado su cuerpo, su mente y sus emociones cuando la luz se enciende completamente?



Yo saludable: Información para cuidarme a mí misma

Durante el embarazo, se puede tener algunas molestias de vez en cuando porque los cambios que aparecen incluyen:

- Cambios en las hormonas que ayudan a que su cuerpo esté listo para el parto, el nacimiento, y la lactancia.
- A medida que su bebé crece hace presión en su pelvis y espalda baja y presiona los órganos de su cuerpo.

Estas molestias no son usualmente severas o peligrosas, y hay muchas cosas que usted puede hacer para sentirse más cómoda. Si aún está preocupada o tiene molestias o dolor intenso, hable con su equipo de cuidado de la salud.



Cuidar de su cuerpo

Su cuerpo cambiante

Muchas mujeres embarazadas experimentan el dolor de espalda. Puede haber otras causas, pero el dolor de la espalda baja usualmente es causado por algunos de los cambios que están sucediendo en su cuerpo.

Su cuerpo puede sentirse un poco desbalanceado

El crecimiento de su bebé la empuja hacia adelante. Para evitar perder el equilibrio, usted puede inclinarse hacia adelante y llevar su cabeza y sus hombros hacia adelante. Eso ejerce presión en su columna.

Su espalda y su pelvis son menos estables

Las hormonas del embarazo relajan las articulaciones en la pelvis y los ligamentos de la espalda baja (lumbares). Estos cambios son de ayuda después del nacimiento de su bebé. Durante el embarazo, los cambios que relajan la pelvis y los huesos de la espalda pueden causar que sus músculos se tensen, disminuya el flujo de sangre hacia las piernas, y pone presión en los nervios.



Ejercicio

Hacer ejercicio regularmente puede ayudarla a tener energía, mantener su peso, y ayudarla a prevenir la diabetes y la presión sanguínea alta. Está bien continuar con la mayoría de los ejercicios durante el embarazo. Caminar y nadar son buenos ejercicios para comenzar durante el embarazo. Escuche a su cuerpo, si puede hablar mientras hace ejercicio, no está haciendo ejercicio de más.

Abdomen (barriga) y dolor pélvico

Qué está pasando: Los ligamentos, articulaciones y músculos que soportan su útero se estiran a medida que el bebé crece; su hueso pélvico puede separarse ligeramente.

Qué puede ayudar: Tomar baños de agua tibia, movimientos suaves, cambiar su posición, utilizar una banda abdominal o una faja de maternidad para dar soporte a su abdomen, vaciar su vejiga

Cuándo llamar: Llame si su dolor es muy fuerte y si no se mejora con un baño tibio, soporte y descanso

Calambres

Qué está pasando: Usted puede notar contracciones musculares en el útero, lo cual puede hacerle sentir que su abdomen se pone duro o que su bebé “se hace una bolita”

Qué puede ayudar: Tomar mucha agua, alternar caminar y descansar, vaciar su vejiga

Cuándo llamar: Llame si el dolor es muy fuerte y si no se mejora con un baño tibio, soporte y descanso. Llame si las contracciones se suceden regularmente, se vuelven más cercanas, y no se detienen, especialmente si usted tiene más de 4-6 contracciones en una hora.

Dolor de espalda

Qué está pasando: La ganancia de peso normal durante el embarazo puede tensar los músculos de su espalda baja

Qué puede ayudar: Tener una buena postura, mantenerse activa, descansar cuando el dolor es demasiado severo. Existen varios ejercicios que pueden prevenir o ayudar con su dolor de espalda, su proveedor puede ser capaz de indicarle algunos ejercicios y estiramientos para su espalda baja. También puede utilizar una faja de maternidad o banda para el abdomen para soportar el peso del bebé. La terapia física también puede ayudar

Cuándo llamar: Llame si nota que el dolor está sucediendo con un patrón. Algunas mujeres pueden sentir primero contracciones en su espalda

Senos

Qué está pasando: Las hormonas de su embarazo están trabajando para alistar su cuerpo para amamantar, lo que puede causar sensibilidad y pesadez

Qué puede ayudar: Utilice un sostén con buen soporte. Puede que necesite aumentar la talla de su sostén una o más veces durante su embarazo. También puede necesitar aumentar la talla de su sostén si decide amamantar a su bebé



Dificultad para respirar

Qué está pasando: Cuando su útero crece, pone presión en la parte baja de sus pulmones, lo que puede hacerla sentir corta de respiración o que se le hace difícil tomar aire profundamente

Qué puede ayudar: Tome el aire lentamente, respire profunda y regularmente. Tenga una buena postura para darle espacio suficiente a sus pulmones para expandirse. Manténgase activa a un ritmo que la haga sentirse cómoda y pare o descanse cuando lo necesite. Evite acostarse completamente. Llame a su proveedor de salud si la dificultad para respirar continúa empeorando.

Acidez

Qué está pasando: La acidez de su estómago es empujada hacia arriba, hacia su garganta, porque su útero presiona hacia su estómago a medida que crece. Las hormonas del embarazo también contribuyen a esto

Qué puede ayudar: No ingerir alimentos o bebidas que le molesten. Haga comidas más pequeñas más a menudo. Siéntese por al menos 30 minutos después de comer. Coma su comida lentamente. Beba líquidos solo entre comidas. Utilice ropa holgada. Duerma con su cabeza levantada sobre la almohada

Estreñimiento

Qué está pasando: Sus intestinos pueden hacer más lenta su digestión debido a cambios hormonales y a obtener la mayor cantidad de las vitaminas y minerales de sus alimentos

Qué puede ayudar: Coma frutas crudas, frutos secos, vegetales, granos enteros y otros alimentos que tienen gran cantidad de fibra. Tome de 8 a 10 vasos de agua cada día. Camine o haga ejercicio todos los días

Cambios en el estado de ánimo o energía

Qué está pasando: Su estado de ánimo o nivel de energía pueden cambiar porque usted está cansada, las hormonas de su embarazo están cambiando, o podría experimentar depresión

Qué puede ayudar: Hable con amigos, miembros de la familia u otras personas que la apoyan. Haga ejercicio o tome una caminata. Practique respiración de relajación y otras actividades que centren su atención o actividades de atención completa

Cuándo llamar: Cambios de temperamento que pueden hacerle difícil continuar con sus actividades cotidianas puede ser un síntoma de depresión. Llame si tiene cualquier pensamiento o sentimiento acerca de hacerse daño a usted misma o a alguien más

Higiene emocional

- Identificar cómo se siente
- Identificar cómo se sienten las personas a su alrededor
- Expresar los sentimientos de manera que las personas de apoyo puedan entender

Cansancio o mareos

Qué está pasando: Hay varias razones por las cuales podría sentirse cansada o mareada, que incluyen: cambios hormonales y mayor flujo de sangre, presión sanguínea baja, bajos niveles de azúcar, deshidratación o anemia (baja cantidad de hierro en su sangre)

Qué puede ayudar: Pararse y sentarse lentamente, tomarse su tiempo para levantarse de la cama. Comer comidas pequeñas a menudo, y asegurarse de ingerir suficiente cantidad de proteínas con cada comida. Tomar al menos de 8 a 10 vasos de agua cada día. Puede que quiera limitar o evitar alimentos o bebidas azucarados, como sodas y jugos

Cuándo llamar: Si se siente mareada a menudo, especialmente si se cae o se desmaya. El cansancio extremo puede ser un síntoma de anemia, para lo que puede recibir tratamiento

Calambres e hinchazón en las piernas

Qué está pasando: Muchas cosas pueden causar molestias en sus piernas. Puede tener calambres porque tiene una dieta baja en calcio o potasio, o por mala circulación de la sangre. La hinchazón a menudo se debe a la mala circulación, cambios en las hormonas de su embarazo y a una mayor cantidad de fluido en su cuerpo para apoyar a su embarazo.



a

Qué puede ayudar: Ingerir alimentos ricos en calcio, potasio y magnesio, como leche, queso, yogurt, verduras, bananas y almendras. Tome al menos de 8 a 10 vasos de agua al día. Manténgase activa y haga ejercicio. Eleve sus pies y piernas a través del día si es posible, y use medias de soporte. Evite calcetines y medias con bandas elásticas. Trate de no cruzar las piernas. Si tiene calambres, ponga sus pies hacia arriba, hale sus dedos hacia arriba y ponga peso en el pie de la pierna que tiene el calambre para estirar sus músculos

Cuándo llamar: El enrojecimiento, hinchazón, dolor y calor en una parte de su pierna pueden ser síntomas de un coágulo. Si la hinchazón no mejora con el descanso, tomando líquidos o se extiende más allá de sus manos y pies puede ser síntoma de preeclampsia

Vejiga/orinar con mayor frecuencia

Qué está pasando: La presión causada sobre la vejiga por el crecimiento de su útero puede hacerla orinar más a menudo

Qué puede ayudar: Tome al menos de 8 a 10 vasos de agua al día, evite la cafeína, vaya al baño tan pronto como sienta la urgencia

Cuándo llamar: Si tiene sensación de ardor al orinar, nota menor cantidad de orina, o tiene dolor en la espalda baja. Esos pueden ser síntomas de una infección del tracto urinario (UTI, por sus siglas en inglés)

Vagina

Qué está pasando: Podría notar una mayor cantidad de flujo vaginal causada por las hormonas de su embarazo.

Qué puede ayudar: No use duchas vaginales. Puede utilizar protectores femeninos sin perfume cuando sea necesario

Cuándo llamar: Si tiene ardor, picazón o un mal olor puede tratarse de una infección vaginal

Vulva (área genital externa)

Qué está pasando: Pueden ocurrir apariencia aumentada de la vulva, posible hinchazón y vellos encarnados. Todo esto puede deberse a cambios hormonales, a la circulación de la sangre en la región y a la ganancia de peso

Qué puede ayudar: Tome al menos de 8 a 10 vasos de agua al día, evite las cremas irritantes y los tratamientos de depilación

Cuándo llamar: Si tiene una posible infección en un vello encarnado, protuberancias que duelen al tocarlas o cualquier lesión anormal en la piel

Piel

Qué está pasando: La resequedad, agrietamiento, marcas del estiramiento y sensibilidad usualmente son causadas por cambios hormonales y aumento de peso. La piel se estira para hacer espacio para el bebé y puede sentir picazón

Qué puede ayudar: Es importante que mantenga su piel humectada, especialmente durante los meses más fríos. Evite los humectantes a base de agua, humecte todo el cuerpo diariamente, el aceite de coco es bueno para los senos, inclusive cuando se está amamantando

Cuándo llamar: Si hay cualquier erupción

Cabello y uñas

Qué está pasando: Después del parto puede tener más crecimiento, caída y/o pérdida del cabello. Eso se debe usualmente a las vitaminas y nutrientes extra que está tomando.

Qué puede ayudar: Mantener el cabello humectado y en un estilo que lo proteja. Añadir una gorra de pelo de satén y mantener peinados sin mucha tensión. Asegúrese de secar bien las manos y humectarlas para que las uñas no se pongan frágiles y débiles.

Cuándo llamar: Si hay cualquier indicación de una infección por hongos o bacteriana del cuero cabelludo o las uñas.

Encías y dientes saludables

Es importante tener encías y dientes saludables, especialmente durante su embarazo. Los cambios hormonales que se producen en el embarazo pueden empeorar las encías enfermas.

Dientes, encías y boca

Qué está pasando: Sus encías pueden sangrar porque las hormonas del embarazo las hacen más sensibles y puede ser más fácil tener infecciones. El dolor de dientes puede producirse por infecciones o caries. Sus dientes pueden estar más sensibles durante el embarazo. Puede notar que tiene mal aliento porque su boca tiene más bacterias o se seca más rápidamente.

Qué puede ayudar: Cepille sus dientes con un cepillo suave y utilice el hilo dental diariamente. Visite al dentista durante su embarazo para revisión y limpieza dental. Usted puede utilizar un enjuague bucal. Tome al menos de 8 a 10 vasos de agua al día.

Cuándo llamar: Si tiene dolor de dientes, sangramiento de las encías, u otros problemas que no se mejoren con el cepillado regular o el hilo dental pueden ser síntomas de enfermedad de las encías o de caries.

¡Mejore su salud oral!

- Hágase un examen dental
- Cepille sus dientes dos veces al día con una pasta de dientes con flúor
- Utilice el hilo dental cada día
- Use un enjuague bucal
- Coma una dieta balanceada
- No utilice ningún tipo de tabaco

3.^a Sesión: Alimentando mi bebé

Voz y Decisiones:

- 1) ¿Cómo utilizará su voz para abogar por sus decisiones para alimentar a su bebé?
- 2) ¿Cómo utilizará su voz para abogar por sus decisiones para su familia?

Vamos a discutir:

R.A.I.N.S. para

romper el hielo

Embarazo: Alimentando mi bebé

Autocuidado: Cuidar de mí misma y de mi familia

Poder de la mente: Detenerse, respirar, pensar

Cierre: ¿Cómo se ve mi familia ahora y en el futuro?

Yo saludable: Información para mi familia

“Usted es la prueba de que el amor a primera vista existe”.

– Araceli M. Ream

R.A.I.N.S.

R.A.I.N.S. (por sus iniciales en inglés) es una herramienta para practicar la autocompasión y reconocer los momentos en los cuales nos juzgamos a nosotros mismos, a otras personas y a las cosas a nuestro alrededor. La utilización de R.A.I.N.S. puede ayudarla a reconocer las emociones y juicios que está experimentando y a normalizar nuestras experiencias.

R- (**Recognize**) **Reconocer** cuando tenemos una emoción o un pensamiento fuerte.

¿Qué emoción o pensamiento fuerte ha sentido anteriormente?

A- (**Allow**) **Permitirse** la experiencia de las emociones o pensamientos fuertes y tratar de no juzgarse a sí misma por sentir de esa manera.

¿Cómo fue la experiencia de sentir esa emoción o pensamiento?

I- (**Investigate**) **Investigar** cómo las emociones o pensamientos fuertes hacen sentir a su cuerpo.

¿Cómo se sienten su mente, su espíritu y su cuerpo?

N- (**Non-identity**) **No identificarse** con la emoción o pensamiento fuerte, y separarlos de la situación.

¿Cuál fue la situación? ¿Cuál fue la emoción?

S- (**Self-compassion**) **Autocompasión** es aceptar que somos humanos y todo eso la hace única.

¿Cómo puede ser amable consigo misma?

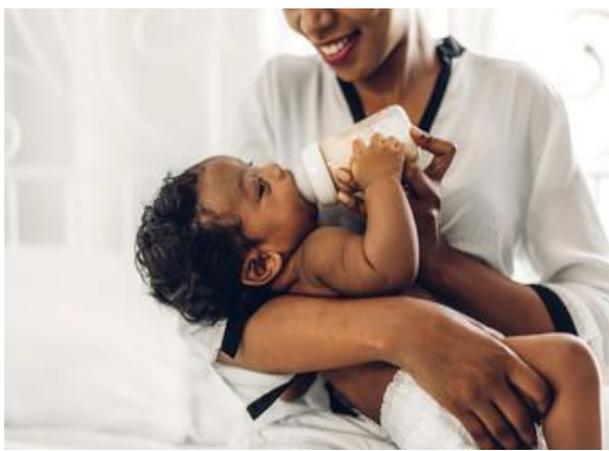
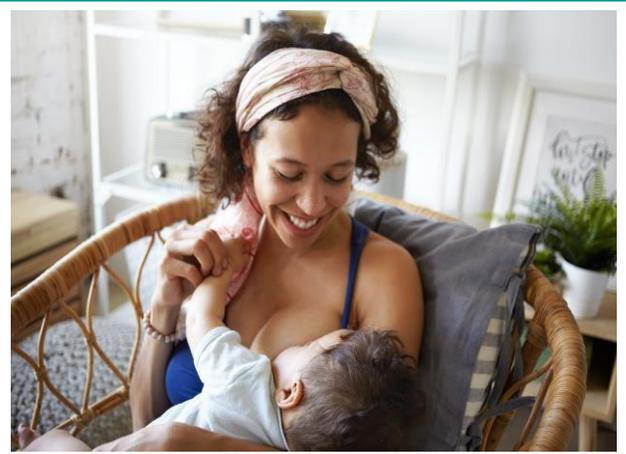


Alimentando a mi bebé

Mi plan para alimentar a mi bebé es:



*Un bebé
alimentado es
el mejor bebé*



Historias de Alimentando a mi bebé

“Escojo amamantar a mi bebé porque he recibido educación acerca de eso. Mi decisión de amamantar rompe una maldición generacional de desinformación y malentendidos que rodean la lactancia del niño”.

“Quiero dejar de amamantar varias veces al día. Tuve que pensar cuál era la mejor nutrición para el bebé. Algunos días lo mejor fue amamantar y algunos días alimentarlo con biberón fue lo mejor. Estaba tan emocionada cuando fui capaz de añadir sólidos a su dieta”.

“Me di cuenta rápidamente que no estaba produciendo suficiente leche materna para mi bebé. Visité un consejero de lactancia y después de trabajar con ellos tuve que cambiar mi plan de alimentación de solo leche materna a fórmula y leche materna. Fue difícil no sentirme culpable porque mi cuerpo no fue capaz de producir suficiente leche, pero mi bebé esta saludable, feliz y bien alimentado, y eso es lo que me importa”.

“Al principio amamantar es muy difícil porque su bebé la necesita todo el tiempo. Sin embargo, una vez que aprenda las técnicas de alimentación, cómo pegarse al bebé apropiadamente se hace más fácil, y es incluso más fácil con un sistema de apoyo. Amamanté a mis niños por casi dos años”.

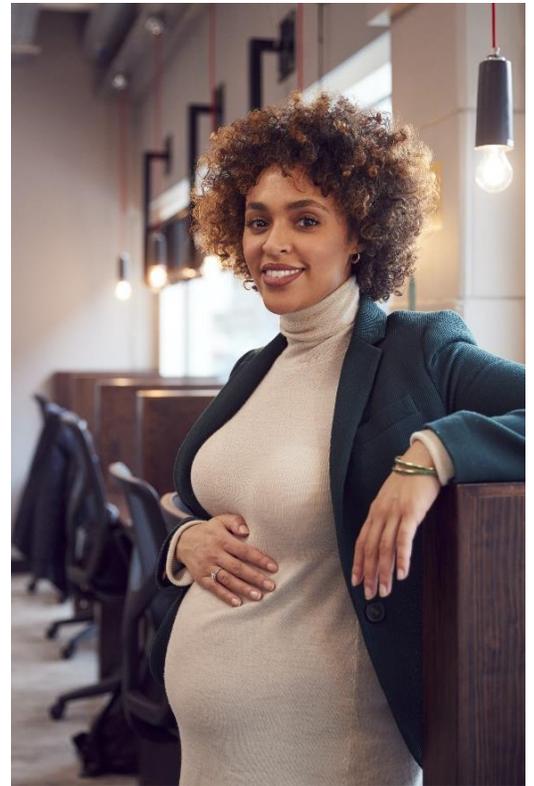


El sistema de cuidado de la salud y el paciente: Hacer preguntas y abogar por sus necesidades son sus derechos. Su equipo de cuidado de la salud es responsable de comprender y abordar sus preguntas y preocupaciones. ¡Usted es quien mejor conoce su cuerpo!

¿Qué ha oído acerca de amamantar?

Instrucciones: Ponga una marca al lado de cualquier cosa que haya oído acerca de amamantar.

- Es lo más saludable para el bebé y para mí
- Cuando estoy amamantando es más difícil pasar tiempo lejos de mi bebé
- No estoy segura de qué hacer con mis otros niños cuando estoy amamantando
- Durante la noche no necesito preparar nada para alimentar a mi bebé
- Amamantar puede malcriar al bebé y hacerlo o más consentido
- Tendrá menos probabilidades de desarrollar asma y obesidad infantil
- No tiene sentido amamantar a mi bebé después de los seis meses
- He oído que si amamanto a mi bebé en público la gente dirá cosas negativas de mí
- La mayoría de las personas no puede producir suficiente leche
- Amamantar hará que mi bebé tenga menos alergias e infecciones
- Me ayudará a perder de peso
- Amamantar solo los seis primeros meses
- Reduce el riesgo del Síndrome de muerte infantil súbita (SIDS, por sus siglas en inglés)
- Tengo experiencia amamantando un bebé
- Si amamanto, recibiré un mejor paquete de WIC
- Recibiré el mismo paquete si amamanto o si utilizo fórmula
- Puede reducir la potencial de diabetes de mi bebé



¿Cuáles son sus preocupaciones acerca de amamantar?

Instrucciones: Marque al lado de cualquier preocupación que haya oído acerca de amamantar.

- Planificar volver al trabajo o la escuela
- La familia o mi pareja no quiere que lo
- hagaYo fumo o bebo
- Tomo medicinas
- Puedo sentir vergüenza
- Pienso que no puedo producir suficiente leche
- Mis pechos pueden caerse
- Amamantar duele, normalmente cuando mi bebé se pega
- Mi bebé no se alimenta lo suficiente
- La talla o forma de mis senos
- No conozco a nadie que haya amamantado
- No conozco ningún recurso para amamantar
- Otro: _____



Voz y Decisiones: ¿Cómo utilizará su voz para defender su decisión de cómo alimentar a su bebé?

Preguntas comunes acerca de amamantar

¿Cómo sé que estoy produciendo suficiente leche?

Al succionar su bebé le dirá a su cuerpo que produzca leche

¿Qué materiales necesitaré para amamantar?

Solamente usted, su bebé y una bomba para sacar leche

¿Me dolerá?

Amamantar a veces duele, pero usted aprenderá cómo posicionar a su bebé en sus senos y puede pedir ayuda de un consultor de lactancia



Si me es difícil tomar decisiones de alimentación saludable, ¿qué sucederá con mi producción de leche?

La elección de sus alimentos la ayudará a sentirse bien y su cuerpo producirá leche materna saludable

¿Y si me siento avergonzada de amamantar en frente de otras personas?

Usted puede ir a un sitio privado o cubrirse mientras da pecho a su bebé. También puede alimentar a su bebé con la leche materna que se ha extraído utilizando la bomba y que ha colocado en un biberón. Y le puede pedir ayuda a su compañero de apoyo o amigos

¿Amamantar a mi bebé lo malcriará?

Amantar crea confianza y seguridad entre padres e hijos. No puede malcriar a su bebé por amamantarlo

¿Qué hacer si mi pareja se siente desplazada?

Tenga a su pareja cerca mientras amamanta a su bebé. Permítale hacer algo especial para cuidar de usted y de su bebé. Después de que usted y el bebé hayan aprendido como amamantar, su pareja puede alimentar al bebé con un biberón de leche materna

¿Cómo puedo seguir amamantando si tengo que regresar al trabajo o a la escuela?

Usted puede utilizar la bomba para extraer durante sus descansos y almacenar la leche en un refrigerador. Y existen leyes que protegen a las madres que necesitan utilizar la bomba

¿Y si fumo?

Aun si usted fuma, es mejor amamantar. No fume cerca del bebé

¿Qué le pasará a mis pezones o senos?

Todos los pezones y los senos son diferentes y vienen en todas las formas y tallas. Aun con pezones pequeños o invertidos se puede amamantar

¿Y si mi familia cuestiona mi decisión de amamantar?

Prepárese ya que algunas familias cuestionarán su decisión de amamantar a su bebé. Piense acerca de los beneficios que quiere compartir con ellos y las razones por las cuales escogió amamantar a su bebé. Puede ser normal en su familia no amamantar y los consejos de su familia pueden influir en su decisión, pero recuerde que la decisión es suya

¿Y si tomo medicinas?

Hable con su equipo de cuidado de salud acerca de las medicinas que toma y sobre cuáles puede tomar mientras que amamanta a su bebé

¿Qué pasa si mi bebé tiene confusión del pezón?

La mayoría de los bebés pueden alternar del biberón al pecho sin problemas

¿Qué hacer si a mi bebé le están saliendo dientes?

Si el bebé la muerde usted puede con calma remover al bebé del pecho y no decir nada o decir, “¿no quieres alimentarte ahora?” y luego parar la sesión de amamantar por un rato. Puede ser que tenga que hacer eso varias veces, pero su bebé entenderá que para alimentarse no debe morder

¿Qué se recomienda?

Se recomienda que los bebés se alimenten solo con leche materna los primeros seis meses de vida y continuar amamantando o utilizando leche materna por lo menos el primer año de vida. No hay necesidad de poner otras cosas en el biberón, como cereal de arroz. La leche materna por si sola es un alimento completo.

¡Amamantar tiene muchos beneficios, y usted sabe qué es lo mejor para su bebé!

Alimentando a mi bebé

Un plan de alimentación es un plan que recoge sus elecciones para alimentar a su bebé. Puede utilizarse durante su experiencia del nacimiento, y con su equipo de cuidado de la salud, su compañero de apoyo y su familia. Puede ser importante traer su plan a su experiencia de nacimiento, así todos sabrán cuáles son sus decisiones y lo que es importante para usted.

Preguntas para reflexionar:

¿Qué podría ayudarla a sentirse más confiada acerca de amamantar a su bebé o alimentar a su bebé con leche materna?

¿Cuáles son sus razones para escoger no amamantar o alimentar a su bebé con leche materna?

¿Cuáles son sus razones para escoger amamantar o alimentar a su bebé con leche materna?

El Plan de alimentación para mi bebé

Mi nombre es _____ y mi meta es alimentar a mi bebé con _____

_____. Los beneficios de mi decisión para alimentar a mi bebé son muy importantes para mí y para mi bebé y solicito que mi meta sea apoyada, siempre y cuando sea médicamente segura para mí y para mi bebé.

Por favor, hable con _____ que apoya mi decisión para alimentar a mi bebé de esta manera.

Con amor,

Firma:



Voz y Decisiones: ¿Cómo utilizará su voz para abogar por sus decisiones para su familia?

Autocuidado: Cuidar de mí misma y de mi familia

Durante el embarazo y el postparto, muchas mujeres y personas dando a luz encuentran que se sienten más estresadas que en otros momentos de su vida. Pueden sentir menos control, llorar más fácilmente y pueden ser menos pacientes con ellas mismas y con los demás. Al final del embarazo muchas personas se sienten ansiosas a medida que esperan la llegada de su bebé. Indique algo que puede hacer hoy por unos momentos para cuidarse a sí misma.

Cómo puede tomar cuidado de sí misma....

- Espiritualmente
- Físicamente
- Emocionalmente
- Socialmente
- Familia

Espiritualmente

Físicamente

Autocuidado

Emocionalmente

Socialmente

Familia

Poder de la mente

Evalúese: ¿Cómo se siente el día de hoy? **Parar, respirar, pensar**

Pare (STOP, en inglés)

Tómese un momento para darse cuenta de la situación y cómo se está sintiendo. Imagine un gran signo de parar en rojo en frente de usted con la palabra STOP. Dese cuenta del aviso, del color brillante, de las letras o ponga su mano haciendo el gesto de detenerse y diga en voz alta: STOP

Respire

Haga unas pocas respiraciones profundas. Inhale por su nariz y exhale por la boca. Vuelva a concentrar su energía, mente y cuerpo y dese a sí misma un momento para tomar un pequeño descanso.

Piense

Piense acerca de su reacción a la situación y los próximos pasos para calmar su mente y su cuerpo. ¿Qué puedo hacer? ¿cuáles son sus sentimientos? ¿cuál es la prioridad? ¿a quién le puedo pedir ayuda?



Si hacer las respiraciones profundas no la ayuda a parar sus pensamientos, aquí le damos algunas opciones:

- Imagínese que cambia de canal en la TV
- Imagínese un lugar en el que se sienta relajada
- Verbalmente diga “pensamientos váyanse”
- Cuente hasta 10



Yo saludable: Mi familia ahora y en el futuro

Aprendemos a ser padres de nuestras propias experiencias de niños cuando somos muy jóvenes, pero también desarrollamos nuestras propias ideas acerca de cómo cuidar a los bebés y los niños. Este es un buen momento para pensar acerca de la clase de familia que usted quiere para sus niños, la clase de madre que usted quiere ser, y con el soporte de su compañero de apoyo y su familia.

Pensar acerca de mi familia

Piense acerca de la familia en la cual creció y complete esta planilla. Pídale a su pareja o al miembro de la familia que se involucrará más con el cuidado del bebé que también llene la planilla. Compartan sus pensamientos uno con el otro.



Cómo se sintió cuando supo que estaba embarazada _____

Una de las cosas favoritas que hicimos juntos como familia fue _____

La forma en que mis cuidadores actuaron los unos con los otros fue _____

Mi cuidador me disciplinó de esta Manera _____

Un buen comportamiento era premiado con _____

Mi experiencia cuidando bebés es (marque una opción) _ mucha _ un poco_ ninguna

Cosas acerca de mi familia que quisiera conservar cuando crie a mi(s) hijos(s) _____

Las cosas que quiero cambiar para mi propia familia son _____

Al decidir seguir adelante, ¿cómo luce el futuro?

Responsabilidades para mi familia

Instrucciones: Ponga una marca para mostrar quién piensa que hará las siguientes tareas.

Quién ...	Yo	Mi pareja o un miembro de la familia	Ambos	No estoy segura
Se encargará de alimentar al bebé durante la noche				
Llevará al bebé a los chequeos médicos o dentales				
Cambiará los pañales				
Bañará al bebé				
Alimentará al bebé				
Quién se encargará del bebé cuando este enfermo				
Quién buscará alguien o una guardería para cuidar al bebé				
Otros:				
Decidirá cómo gastar el dinero				
Decidirá los alimentos que comeremos				
Decidirá cómo pasaremos el tiempo libre				
Trabjará fuera de la casa				
Decidirá el número de hijos				
Decidirá sobre nuestra visión para nuestra familia				
Decidirá sobre el uso del condón				
Tener un hogar y un vehículo libres de humo.				

4.^a Sesión: El estrés durante el embarazo y el postparto

Voz y Decisiones:

- 1) ¿Cómo utilizará su voz para abogar cuando se sienta estresada?
- 2) ¿Cómo utilizará su voz para abogar por sus elecciones para su postparto?

Vamos a discutir:

Escaneo corporal

para romper el hielo

Embarazo: El estrés durante el embarazo y el postparto

Autocuidado: Defensa

Poder de la mente: Encontrar tranquilidad

Cierre: ¿Cómo luce el apoyo/ayuda ahora y en el futuro?

Yo saludable: Información sobre la violencia íntima de la pareja

“Usted es la prueba de que el amor a primera vista existe”.

– Araceli M. Ream

Escaneo corporal

Algunas veces nuestros cuerpos sienten una emoción sin que nuestras mentes se den cuenta de cómo nos estamos sintiendo, y una reacción común al estrés, la ansiedad y el trauma es tensar y apretar su cuerpo. El escaneo corporal puede ayudarle a tomar conciencia de las áreas de su cuerpo que se sienten estresadas, ansiosas o incómodas.

Si se siente incómoda, recuéstese o siéntese en su asiento con los pies puestos en el piso. La meta es llevar la atención y centrarse en cómo se sienten las diferentes partes de su cuerpo. Algunas veces centrarse en las diferentes partes de su cuerpo puede ser difícil y si usted se siente incómoda en cualquier momento puede parar o decírselo a alguien.

Del embarazo a la maternidad

Usted no está sola. Usted no tiene la culpa.

Con ayuda, estará bien.

-Apoyo Internacional de Postparto



Estrés durante el embarazo

Las personas que dan a luz, madres y padres pueden experimentar ansiedad y depresión antes, durante y después del embarazo. La ansiedad y la depresión no son algo que escogemos experimentar, a veces simplemente suceden. Podemos escoger cómo abogar por apoyo y encontrar herramientas que nos ayuden a sentirnos mejor.

Depresión y ansiedad durante el embarazo y el postparto

Algunas personas que dan a luz, madres y padres experimentan una leve depresión durante las primeras dos semanas después del parto. Esto puede ser causado por cambios hormonales, falta de sueño, y experiencias durante el nacimiento del bebé. Hay una diferencia entre sentir tristeza postparto/estrés de los padres y la depresión postparto.

Síntomas de una leve depresión también conocida como tristeza postparto:

- Problemas para concentrarse, sentirse confundido o distraído
- Sentirse irritable y enojado
- Llorar a menudo sin razón
- Sentirse triste con frecuencia
- Los síntomas van y vienen
- Duran menos de un mes



¿Cuáles son las formas para cuidarse a sí misma durante el embarazo?

¿Cuáles son las formas para cuidarse a sí misma cuando el bebé nazca?

Embarazo y depresión postparto

Algunas personas experimentan una depresión más seria que es diferente de la tristeza postparto. Hay formas de decir que lo que usted experimenta es una depresión grave:

- ✓ Dura más: Dura más de 3 semanas
- ✓ Comienza más tarde: Puede comenzar semanas o meses después del parto
- ✓ Se siente más fuerte: Pueden sentirse muchas emociones diferentes como, soledad o sentirse abrumado por la paternidad

Síntomas del embarazo y la depresión postparto:

- ✓ Falta de interés por las cosas
- ✓ Problemas para dormir
- ✓ Cambios en el apetito o pérdida rápida de peso
- ✓ Pérdida de energía
- ✓ Intranquilidad o movimientos lentos
- ✓ Sentimientos de culpa, temor, de no valer nada, o falta de vinculación con el bebé
- ✓ Dolores de cabeza, diarrea o estreñimiento
- ✓ Dificultad para concentrarse
- ✓ Falta de sentimientos o sentimientos de excitación
- ✓ Sentirse paralizada o incapaz de atender las necesidades del bebé
- ✓ Dudar de sus habilidades o sentir que algo está mal con su capacidad de paternidad.



¿Alguna vez ha probado algunas de estas técnicas durante el embarazo o después del parto?

- ✓ Hable con alguien acerca de cómo se siente, puede ser con su familia, amigos o su equipo de cuidado de la salud
- ✓ Deje de hacer algunas tareas hasta que se sienta mejor
- ✓ Pídale a alguien que la ayude con el cuidado del niño
- ✓ Descase y duerma cuando el bebé descansa
- ✓ Siéntese y relájese
- ✓ Abogue por sus necesidades: ¿Qué tanto apoyo necesita? ¿qué tanto descanso necesita? ¿cómo se está sintiendo?
- ✓ Encuentre recursos para que le ayuden con un asistente para el parto o un grupo de apoyo
- ✓ Hable acerca de la depresión, ansiedad antes, durante y después del embarazo
- ✓ Tome cinco minutos para cuidarse a sí misma
- ✓ Llame a la línea Primal Scream [212-556-3800](tel:212-556-3800)



El sistema de cuidado de la salud y el paciente: Hacer preguntas y abogar por sus necesidades son sus derechos. Su equipo de cuidado de salud es responsable de comprender y abordar sus preguntas y preocupaciones. ¡Usted es la que mejor conoce su cuerpo!



Voz y Decisiones: ¿Cómo utilizará su voz para abogar cuando se sienta estresada?

Llame a su doctor inmediatamente si tiene:

Presión alta

Sangramiento que satura una toalla sanitaria de maternidad en una hora o menos

de 101F o más Dolor severo en el abdomen o la pelvis

Tristeza profunda o depresión o pensamientos de hacerse daño a sí misma o a su bebé

Dolor que empeora, enrojecimiento, hinchazón o descarga en el sitio de sus puntos de sutura

Descarga vaginal con mal olor

Dolor o enrojecimiento en el pecho con síntomas parecidos a la influenza (dolor de cabeza, dolor en el cuerpo, fiebre)

Urgencia frecuente de orinar o sensación de ardor al orinar

Estreñimiento o hemorroides que no mejoran con los remedios de venta libre

Dolor, calor o enrojecimiento en un sitio en su pierna o si una pierna esta más hinchada que la otra

Cambios en visión o mareos



Las mujeres de raza negra tienen un mayor riesgo de desarrollar preeclampsia.

La preeclampsia es una complicación muy grave del embarazo que incluye presión arterial elevada en la orina e impacto en órganos como los riñones.

Es también un factor de riesgo para la enfermedad del corazón

Autocuidado: Evaluación del establecimiento de metas

Las metas son las cosas que usted espera alcanzar. Algunas veces las metas son difíciles de alcanzar, mientras que otras veces, pueden ser más simples y fáciles de alcanzar. Las metas pueden ser para usted, para usted como padre y para su bebé. Las metas pueden ayudarle a averiguar lo que es más importante para usted.

Meta del bebé para



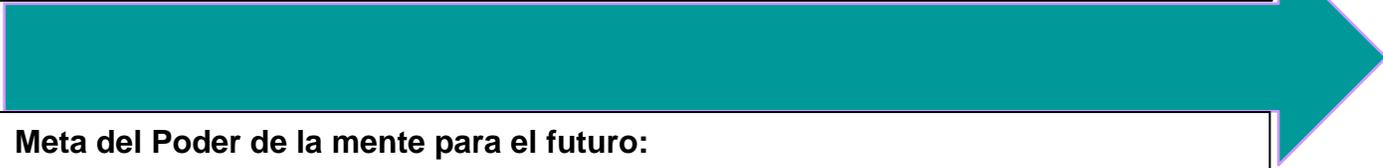
Meta del bebé para el futuro:

Meta del padre para



Meta del padre para el futuro:

Meta del Poder de la mente



Meta del Poder de la mente para el futuro:

Poder de la mente

Evalúese: ¿Cómo se siente el día de hoy?

Equilibrio mental

Durante el embarazo, muchas personas se preocupan acerca del bebé, el parto y su salud. Tenemos control sobre muchas cosas durante el embarazo mientras nos cuidamos, cuidamos a nuestro bebé, solicitamos ayuda, encontramos un asistente para el parto o un grupo de apoyo y muchas otras cosas. Hay otras muchas cosas sobre las que no tenemos control como por ejemplo cómo reaccionará nuestro cuerpo durante el parto, las náuseas, el sexo de nuestro bebé y muchas otras cosas.

Piense sobre la situación. ¿qué puede controlar en esta situación? *Haga una lista*

-
-
-

¿Qué puede usted controlar en esta situación? *Haga una lista*

-
-



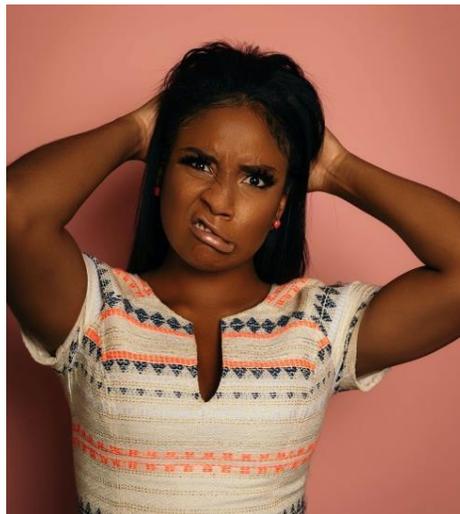
Encontrar tranquilidad

¿Qué significa la calma para usted? Esto es un globo de nieve. Podemos agitar el globo de nieve y la nieve cae alrededor del globo de nieve. Cuando dejamos de agitar el globo la nieve cae hasta el fondo. Cuando sentimos una emoción intensa, la nieve va por todo el globo de nieve. Cuando nos calmamos la nieve se va al fondo.



Piense en los momentos en los que siente partes de su vida o pensamientos alrededor de todo el lugar. Piense acerca del momento en el que sintió que partes de su vida o pensamientos se calmaron y relajaron. Antes, durante y después del embarazo, el estrés, la depresión y la ansiedad pueden hacernos sentir como si partes de su vida o pensamientos están alrededor de todo el lugar como los copos de nieve en un globo de nieve.

¿Cuáles son las prácticas de autocuidado que podríamos utilizar para permitir que los copos de nieve caigan y sentir menos estrés?



Voz y Decisiones: ¿Cómo utilizará su voz para abogar por sus elecciones para su postparto?

Yo saludable: Información sobre la violencia íntima de la pareja

¿Qué es la violencia íntima de la pareja?

Es ser forzada a tener relaciones sexuales cuando usted no quiere

No tener voz en las decisiones financieras dentro de su relación

Tener una pareja que está constantemente controlándola

Que le digan qué usar, qué ver y cómo actuar

No dejarla salir de la casa, o no poder salir sola

Manipulación de los niños

Recibir golpes o maltratos

Negligencia

Violencia íntima de la pareja durante el embarazo

Algunas veces el estrés del embarazo puede empeorar los comportamientos abusivos, o el abuso comienza durante el embarazo

La seguridad es lo más importante

Usted y su bebé merecen estar seguros.

Tome los pasos para obtener la ayuda y el apoyo que necesita

1. Hable con alguien a quien le importe: un buen amigo, un consejero o miembro del equipo de atención médica
2. Llame al número de la línea de violencia doméstica nacional **1-800-799-7233**
3. Llame al 911 si piensa que alguien va a lastimarla a usted o a sus niños o a alguien que usted conoce.

Ayudar a alguien que está en una relación abusiva

- Aun si usted está en una relación saludable, usted puede conocer a alguien que está experimentando un abuso. A continuación, algunas formas de ayudarlos.
- Hable si usted está preocupada de que algo anda mal. Reconozca que están en una situación difícil y aterradora.
- Déjeles saber que usted está disponible para hablar y escuchar. Recuérdeles que no están solos y que usted quiere ayudar. No haga juicios.

- Ayúdelos a comprender que los comportamientos que están experimentando no son normales.
- Recuérdeles que son buenas personas que se merecen buen trato y que NO es su culpa que su pareja actúe de esa manera.
- Recuérdeles que los niños sufren cuando existe abuso en la relación, aún si no sufren el abuso directamente.
- Dígalos que está preocupada por su seguridad si las cosas no cambian en su relación.
- Deles el número de la línea de violencia doméstica nacional o local.
- Manténgase apoyándolos y continúe intentándolo. Es importante apoyarlos sin importar lo que decidan, aún si usted no está de acuerdo.

La Rueda de poder y control: Esta rueda nos ayuda a pensar acerca de las diferentes estrategias y comportamientos que la pareja utiliza durante la violencia íntima de la pareja con la finalidad de tener control y poder sobre la pareja

5.^a Sesión: Preparación para el nacimiento

Voz y Decisiones:

- 1) ¿Cómo utilizará su voz para abogar por sus decisiones para el nacimiento?
- 2) ¿Cómo utilizará su voz para ser amable con usted misma?

Vamos a discutir:

Respiración abdominal

Ruptura del hielo

Embarazo: Trabajo de parto y nacimiento prematuro

Autocuidado: Sea amable consigo misma

Poder de la mente: Tomar decisiones informadas

Cierre: ¿Cómo me preparo para el parto ahora y en el futuro?

Yo saludable: Información sobre la defensa durante el parto

“Desde el momento que descubrí que estaba embarazada; supe que sería el mejor viaje de mi vida”.

Mama Orgullosa Feliz

Respiración abdominal

La respiración abdominal es la respiración profunda. Su abdomen se levantará y caerá cuando respire. La respiración abdominal puede sentirse diferente ahora que su embarazo está más avanzado.

Coloque una mano en su pecho y una mano en su abdomen. Tome aire a través de su nariz y manténgalo contando uno, dos y tres. Luego deje salir por la boca el aire de su respiración profunda. Continúe con una mano en su pecho y una mano en su abdomen. Tome aire profundamente a través de su nariz, manténgalo contando uno, dos y tres y luego deje salir el aire por la boca.

La respiración abdominal puede utilizarse cuando siente muchas emociones, se siente estresada, abrumada o ansiosa, y durante el nacimiento o después del nacimiento del bebé. La respiración abdominal es una estrategia para ayudarla a sentirse calmada y puede utilizarse en una variedad de situaciones.

*La respiración puede ser de utilidad antes,
durante y
después del parto*

**Respirar durante el parto.
Practique la respiración antes de dar a luz.**

**Las contracciones serán más fuertes a medida que el parto progresa.
Respire con cada contracción.**

**Puede tener contracciones varias semanas antes de estar realmente en trabajo de parto.
Practique respirar con cada contracción.**

Descubra cuando la respiración funciona mejor para usted y su bebé.

Practíquela antes del parto

El estrés durante el parto es real. Tome algunos momentos para respirar.

Trabajo de parto prematuro

- El trabajo de parto prematuro es el trabajo de parto antes de 37 semanas de embarazo (o 3 o más semanas antes de su fecha de parto)
- Los bebés que nacen antes de tiempo tienen el riesgo de sufrir complicaciones que amenazan su vida, enfermedades graves y efectos para toda la vida
- Los bebés que nacen antes de la semana 37 a menudo necesitan cuidados especiales en una unidad neonatal de cuidados intensivos (NICU, por sus siglas en inglés)
- No siempre es fácil decir si usted está teniendo trabajo de parto prematuro. Muchos síntomas del trabajo prematuro pueden sentirse como cosas normales que suceden en la segunda mitad del embarazo
- El trabajo de parto prematuro nunca es su culpa y algunas veces está fuera de nuestro control aun cuando tratamos de hacer lo mejor para cuidar de nuestro bebé y de nosotras mismas. Si ha tenido un bebé prematuro, déjeselo saber a su equipo de salud

Síntomas de parto prematuro

Llame a su equipo de cuidado de la salud si experimenta alguno de los siguientes síntomas:

- ✓ Un chorro repentino o una fuga lenta y constante de líquido por la vagina
- ✓ Sangramiento por la vagina
- ✓ Contracciones del útero cada diez minutos o menos, con o sin dolor
- ✓ Dolor como el que tiene cuando tiene su periodo
- ✓ Preocupación acerca del movimiento del bebe
- ✓ Dolor de espalda bajo, sordo o constante
- ✓ Presión pélvica
- ✓ Un aumento o cambio en el flujo vaginal (líquido, mucoso o sangriento)
- ✓ Una sensación de que “algo no está bien”

Tome el tiempo de sus contracciones

- Frecuencia: El tiempo desde el comienzo de una contracción al comienzo de la próxima contracción
- Duración: El tiempo desde el comienzo de la contracción al final de la contracción

Si piensa que está teniendo contracciones estas cosas pueden ayudarla a saber si su parto es verdadero o falso:

- Tome de 3 a 4 vasos de agua
- Acueste de lado y tome el tiempo de sus contracciones
- Relájese con la respiración abdominal
- Tome un baño o una ducha para relajarse

¿Cómo apoyar a las personas que la apoyan a usted?

¿Cómo apoyar a las personas que la apoyan a usted durante el parto?

¿Cómo apoyar a las personas que la apoyan a usted durante el embarazo?

¿Quién quiere que la acompañe durante el parto?

¿Y si no tengo apoyo durante el embarazo o el parto?

¿Cómo puede ayudarme un asistente del parto durante el embarazo, parto y postparto?

Cada embarazo y cada parto son diferentes...

No hay una manera correcta o equivocada de dar a luz. El parto es difícil, doloroso y usted puede sentir muchas emociones diferentes.

Síntomas de parto: Contracciones consistentes

- ✓ Cuando las contracciones duran 60 segundos o más, vienen cada 3 o 5 minutos, y se hacen más fuertes, eso usualmente significa que el parto ha comenzado
- ✓ Las contracciones del parto no se van
- ✓ Continúan aun cuando su actividad cambia (descansar, caminar, relajarse en el agua, tomar agua, recostarse)
- ✓ Cada contracción es lo suficientemente fuerte para hacerle poner atención y es difícil hablar mientras duran
- ✓ El agua alrededor del bebé (líquido amniótico) está en un saco y puede romperse antes de las contracciones o durante el parto.
- ✓ Puede sentir un chorro o pequeñas cantidades de líquido. También puede notar una mancha húmeda en su cama. El líquido amniótico debería ser claro o ligeramente rosado. Llame a su proveedor de salud o al sitio donde dará a luz si el líquido es amarillo o verde, su bebé necesita evaluación inmediata.



Voz y Decisiones: ¿Cómo utilizará su voz para abogar por sus decisiones para el parto?

Autocuidado: Evalúese con amabilidad

Autocuidado quiere decir cuidarnos a nosotros mismos. Estos son ejemplos de momentos en los cuales estamos demasiado estresados y necesitamos tomarnos un tiempo extra para cuidar de nosotros mismos.

Cansancio por compasión: Es el cansancio que viene del estrés de cuidar de otros

Trauma secundario: Cambios en emociones y/o comportamientos por escuchar un evento traumático protagonizado por otra persona

Agotamiento: Es un ejemplo de estrés crónico y puede llevar al agotamiento físico y emocional, a una actitud negativa en la vida y a mucha dificultad para cuidar de otros.

Ser amable con nosotros mismos es una forma de autocuidado y puede que no se dé naturalmente. Algunas veces, podemos cuidar de otras personas a nuestro alrededor, pero no nos tomamos el tiempo para ser amables con nosotros mismos.

Evaluación de autocuidado: ¿Qué cosas buenas puedo decir de mí misma?

-
-
-
-

Evaluación de autocuidado: ¿Qué cosas hago para ser amable conmigo misma?

-
-
-
-



Voz y Decisiones: ¿Cómo utilizará su voz para defender su decisión de ser amable consigo misma?

Poder de la mente

Evalúese: ¿Cómo se siente el día de hoy?

Tome decisiones informadas

Todos estamos estresados, irritables y abrumados algunas veces. Las emociones fuertes pueden influenciar la forma en que tomamos nuestras decisiones. Las actividades de Poder de la mente pueden ayudar a centrar su mente y a hacer más lenta la velocidad del corazón, así que puede pensar acerca de lo que está sucediendo y lo que está presente en sus sentimientos con la finalidad de aproximarse a la experiencia tranquilamente.

Utilizar **S.O.L.V.E.D** puede ayudar a pensar a través de las decisiones y ayudar a centrarse en un plan. **S.O.L.V.E.D** puede ayudar con el aumento del control de los sentimientos y ser capaz de organizar la toma de decisiones.

Specific Problem, Problema específico: _____

Open, Abra su mente a las soluciones. ¿cuáles son las posibles soluciones?

-
-
-

List, Hacer una lista de lo positivo y lo negativo de cada solución: _____

¿Qué es *lo positivo*?

¿Qué es *lo negativo*?

Verify, Verificar la mejor solución. Tomar una decisión: _____

Enact, Implementar la solución: ¿qué pasos puede tomar?

Decide, Decida si su solución funciona. ¿Qué estuvo bien? ¿qué puede mejorarse?

Yo saludable: Defensa durante el parto

En algunos ambientes de parto hay exámenes y procedimientos para la madre durante el embarazo y el parto. A continuación, tiene una lista de preguntas a considerar antes de determinar si puede querer tener un examen o procedimiento en usted.

Preguntas para considerar antes dar su consentimiento a cualquier examen o procedimiento:

- ✓ ¿Cuál es el propósito de este examen?
- ✓ ¿Dónde se realizará el examen?
- ✓ ¿Quién hará el examen?
- ✓ ¿Cómo utilizaremos la información proveniente del examen?
- ✓ ¿Cuáles son las alternativas a ese examen?
- ✓ ¿Cuáles son los posibles efectos secundarios del examen?
- ✓ ¿Puedo tener este examen en una fecha posterior?
- ✓ ¿Cuáles son los exámenes recomendados para mantenernos saludables y fuertes a mí y a mi bebé?
- ✓ ¿Qué debería saber mi médico acerca de mí antes de comenzar el examen?
- ✓ ¿Qué desencadenantes podría experimentar?
- ✓ ¿Cuál es el plan si se produce una reacción?
- ✓ ¿Cómo y cuándo recibiré los resultados?
- ✓ ¿Cuál será el significado de los resultados?



6.ª Sesión: Preparación para el nacimiento

Voz y Decisiones:

- 1) ¿Cómo utilizará su voz para abogar por sus decisiones para el nacimiento?
- 2) ¿Cómo utilizará su voz para abogar por sus decisiones sobre lo que es cómodo y seguro para usted?

Vamos a discutir:

Ruptura del hielo

Poder positivo del diálogo interior

Embarazo: Experiencia del parto

Autocuidado: Cuidar de mí misma durante el parto

Poder de la mente: Conexión entre mente, cuerpo y comportamiento y parto

Cierre: ¿Cómo me preparo para el bebé ahora y en el futuro?

Yo saludable: Información para pedir ayuda

“Estar embarazada fue como enamorarse. Estás tan receptiva”.

- Beyoncé

Poder positivo del diálogo interior

El diálogo interior positivo puede ayudar a disminuir el estrés, la ansiedad y la depresión. La meta del diálogo interior positivo es ser amable, gentil y perdonarnos a nosotros mismos. Trate de pensar acerca de los que es bueno para usted. El diálogo interior positivo incluye aceptar el estrés, el dolor y el miedo que podría sentir y evaluar nuestros sentimientos para identificar por qué hablamos con nosotros mismos de una manera negativa

¿Cuáles son las cosas positivas que dice de sí misma?

¡Tengo el valor de probar algo nuevo!

¡Puedo cometer errores y eso está bien!

¡Soy lo suficientemente fuerte para pedir ayuda!



¡Continúo intentándolo!

¡Yo lo valgo!

¡Me amo a mí misma!

¿Qué más puede decirse a sí misma?

Experiencia del parto

Hay un montón de decisiones que tomar para llegar a estar lista para el nacimiento de su bebé. Si ya ha decidido algo, escríbalo. ¿Qué preguntas tiene acerca del parto?

Principio del parto

- 1) ¿Qué haré?
- 2) ¿Quién estará conmigo?
- 3) ¿Cuándo llamaré a mi equipo de cuidado de la salud?

Alistándose para el parto

- 1) ¿Dónde daré a luz?
- 2) ¿Quién estará conmigo?

Otros niños

- 1) ¿Dónde estarán?
- 2) ¿Cuándo conocerán al bebé?

Parto

- 1) ¿Qué medidas de comodidad utilizaré?
- 2) ¿Quiere un plan del parto por escrito?
- 3) ¿La persona que me dará apoyo conoce mi plan?
- 4) ¿Mi equipo de salud conoce mi plan?



Voz y Decisiones: ¿Cómo utilizará su voz para abogar por sus elecciones para el nacimiento?

Tipos de alumbramiento

Muchas personas que dan a luz están listas para ver el bebé y el fin del embarazo y el parto pueden traer un rango de emociones.

Las personas de color que dan a luz experimentan una gran diferencia en respuestas del sistema de cuidado de la salud al dolor, al manejo del dolor, al tratamiento, a las opciones del parto y del cuidado. ¿Ha oído hablar acerca de los tipos de parto y de las experiencias de dar a luz? ¿ha hablado con su equipo de cuidado de la salud acerca de eso?

El sistema de cuidado de la salud y el paciente: Hacer preguntas y abogar por sus necesidades son sus derechos. Su equipo de cuidado de la salud es responsable de comprender y abordar sus preguntas y preocupaciones. ¡Usted es quien mejor conoce su cuerpo!

¿Qué ha oído acerca del parto vaginal?

Parto vaginal

- Una vez que su cervix (tejido que conecta el útero y la vagina) esté completamente abierta, su bebé se moverá del útero a través de la vagina y nacerá.
- Pujar a veces comienza espontáneamente cuando la cabeza del bebé presiona sobre los músculos del piso pélvico.
- Usualmente hay tiempo antes de que necesite pujar a medida que las contracciones continúan moviendo el bebé a través de su cuerpo.



Primera etapa:

Preparto: Las contracciones son usualmente muy separadas una de otra y no están espaciadas regularmente.

Principio del parto: Las contracciones se hacen más regulares y cercanas una de otra.

Parto activo: Las contracciones continúan haciéndose más fuertes, más regulares y cercanas entre sí.

Transición: Las contracciones son largas y prolongadas.

Segunda etapa:

La cervix está abierta (dilatada) y el bebé se está moviendo del útero al canal del parto (vagina). Usted y su equipo de cuidado de la salud trabajarán juntos para comenzar a pujar. Esta etapa termina con el nacimiento de su bebé.

Tercera etapa:

El útero se contrae para expulsar la placenta.

Cuando su bebé nace usted puede escoger tener al bebé en su pecho para tener contacto piel a piel.

Cuarta etapa:

Recuperación

Dormir, pasar tiempo con su bebé y las personas de apoyo, comer y cuidarse a usted misma.

¿Qué ha oído acerca de la cesárea?

Parto por cesárea (C-section)

- Las cesáreas a veces son necesarias durante emergencias y también existen cesáreas programadas si el bebé o la madre están en peligro. Es una cirugía para sacar a su bebé a través de una herida en su abdomen y útero.
- Usted aún puede amamantar, tener contacto piel con piel con su bebé y retrasar cortar el cordón umbilical del bebé.
- Como con cualquier cirugía, algunos riesgos pueden ser pérdida de sangre, infección, y dolor después de la cirugía. Usted y su equipo de cuidado de salud hablarán acerca de la cesárea y sus opciones.

¿Qué ha oído acerca del VBAC?

Parto vaginal después de una cesárea (VBAC, por sus siglas en inglés)

- Tener un parto vaginal después de una cesárea anterior es una opción segura, saludable para la mayoría de las personas que dan a luz.
- Alguna de las cosas que podrían ser consideradas incluyen:
 - ¿Su hospital apoya el VBAC?
 - El tipo y número de cesáreas que ha tenido anteriormente
 - La razón para su anterior cesárea
 - Si ha tenido un parto vaginal anteriormente
 - Si va a trabajo de parto espontáneamente o no
 - La cesárea es una cirugía mayor

Dar a luz es diferente para cada persona.

¿Qué ha oído acerca del dolor y el parto?

¿Cómo quiere que se responda, maneje y escuche su dolor?

Manejo del dolor

Las medicinas más frecuentemente utilizadas son los narcóticos y epidurales. Discuta las opciones de medicación con su equipo de salud.



1) Medicinas narcóticas para el dolor

- Se administran pequeñas dosis a través de una vía intravenosa (IV) en el brazo o en la mano.
- Esto ayuda a disminuir el dolor de las contracciones, pero todavía podrás sentir las.
- Usualmente tendrá que estar en cama, tendrá fluidos IV y monitoreo fetal continuo.

2) Anestesia epidural

- La medicina fluye a través de un pequeño tubo plástico en la parte inferior de la columna.
- Esto elimina sentir las contracciones y causa mayor pérdida de sensaciones en el abdomen y en las piernas.
- Usted tendrá un IV, una sonda urinaria y debe permanecer en la camilla con monitoreo fetal continuo.

Nacimiento del bebé

Muchas veces los bebés se pueden poner en contacto piel con piel en el pecho de uno de los padres después de nacer. La frecuencia del corazón de su bebé, y su respiración se hace regular con el contacto piel con piel. Hay muchos beneficios del contacto piel con piel para la madre y el bebé.

Mientras que usted toma algunas respiraciones y sostiene a su bebé por primera vez, estarán pasando algunas cosas:

- Se evaluarán la frecuencia cardíaca, respiración, tono muscular, reflejos y llanto del bebé. Esto muestra qué tan bien se está adaptando su bebé a la vida fuera del vientre.
- Una vez que el cordón deja de latir, la placenta puede durar hasta 30 minutos para salir.
- El bebé esta usualmente listo para comenzar a alimentarse.
- Su equipo de cuidado de salud verificará de cerca con sus manos sobre su abdomen para asegurar que su útero permanece firme y prevenir una hemorragia. Esta presión profunda es necesaria para sentir el útero y mantenerlo firme. Se necesita hacer esto frecuentemente en la primera hora y será incómodo.

Esta es mi decisión para el nacimiento

Mi nombre es _____ y mi meta es dar a luz por

_____.

Los beneficios de mi elección son muy importantes para mí y para mi bebé, y solicito que mi meta sea apoyada por tanto tiempo como sea medicamente seguro para mí y para mi bebé. Por favor, hable con

_____ quien apoya mi escogencia para dar a luz de esta manera.

Después de que el bebé nace

- Estas son las primeras horas después del nacimiento cuando usted y su bebé se están ajustando a los cambios por los que ambos están pasando.
- ¿Cómo alimentará a su bebé? Esta es su decisión.
- ¿Cómo cuidará de sí misma? Esta es su decisión.



Autocuidado: Cuidar de mí misma durante el parto

¡Usted es quien mejor conoce su cuerpo! Mientras que da a luz préstele atención a los signos de su cuerpo y su bebé. Considere los puntos que se dan a continuación acerca de cómo cuidar de usted misma durante el parto.

¿Ha probado algunas de estas maneras de cuidar de sí misma?

Mueva su cuerpo meciéndose, balanceándose y caminando.

Imagine un lugar donde pueda relajarse. Piense acerca de lo que ve, huele, oye y siente en ese lugar.

Traiga su persona de apoyo.

Centre su mente en su respiración o en repetir una palabra, una frase, una oración o un sonido.



Hable positivamente con usted misma. Usted puede hacer esto.

Pida una caricia, un abrazo o un masaje.

Respire profundamente. ¿Recuerda su respiración abdominal del principio? Este puede ser el momento para utilizarla.

Vocalizar puede ser de ayuda durante el parto y es normal.

Escuche música



Voz y Decisiones: ¿Cómo utilizará su voz para abogar por sus decisiones para lo que siente que es más cómodo y seguro para usted?

Poder de la mente

Evalúese: ¿Cómo se siente el día de hoy?

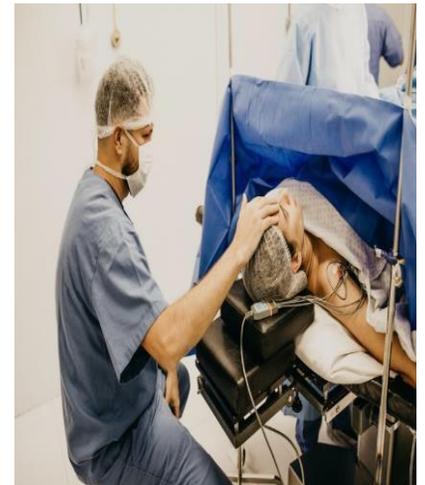
Conexión entre mente, cuerpo y comportamiento y parto

Nuestra mente, cuerpo y comportamiento están conectados. Nuestros pensamientos, emociones y actitudes pueden influir en nuestro cuerpo. Todos los cuerpos reaccionan en forma diferente, y podemos tener reacciones emocionales a la gente, los lugares, o cosas de las cuales ni siquiera estamos conscientes de por qué estamos reaccionando así.

El dolor físico del parto, las emociones del parto, como el temor, la ansiedad y la excitación pueden impactar sus pensamientos, emociones y cuerpo.

Maneras de verificar su cuerpo y mente durante el parto:

- ✓ *¿Cómo me estoy comportando?*
- ✓ *¿Cómo me estoy sintiendo?*
- ✓ *¿Qué estoy pensando?*
- ✓ *¿Cómo se está sintiendo mi cuerpo?*



Yo saludable: Información para pedir ayuda

¿Cómo podría pedir ayuda?

¿Qué podría decir?

¿A quién le puedo pedir ayuda?

Algunas veces pedimos ayuda y aún no la recibimos. Durante los primeros días de su bebé, es fácil estar abrumada, asustada, frustrada y cansada. Cuando eso suceda, ¿qué herramientas puede utilizar para cuidar de sí misma?



7.^a Sesión: Visión familiar

Voz y Decisiones:

- 1) ¿Cómo utilizará su voz para defender su elección de tener o no sexo?
- 2) ¿Cómo utilizará su voz para abogar por sus decisiones para la familia?

Vamos a discutir:

Escuchar conscientemente

para romper el hielo

Embarazo: Visión para su familia

Autocuidado: Abogar y depresión postparto

Poder de la mente: Parar, respirar, pensar

Cierre: ¿Qué recursos necesito para el bebé y para mí ahora y en el futuro?

Yo saludable: Información en el Anexo

“Estás embarazada y eres poderosa. Eres atrevida y hermosa.
Avanza en tu audacia, en tu belleza y en tu alegría”.

-Anónimo

Escucha consciente

Todos queremos ser escuchados y sentir que los demás nos oyen. Hay una diferencia entre oír y escuchar. Oír simplemente sucede y no requiere que nos concentremos. Obtenemos menos información cuando solo oímos. Escuchar es algo que usted escoge hacer para poner atención a la persona que habla, para vigilar su lenguaje corporal, sus expresiones faciales, el tono que utilizan y que tan alto están hablando. Al escuchar activamente, podemos mostrar a nuestros amigos y familia que los escuchamos y construir empatía.

Las emociones tienen un gran impacto sobre cuándo y cómo escuchamos. Cuando tenemos un montón de emociones puede ser más difícil escuchar. Escuchar conscientemente nos puede ayudar a escuchar aun cuando tengamos un montón de emociones



Visión familiar

¿Cuál es su visión para su familia?

Haga un dibujo de su familia:

¿Quiere tener otro bebé?

¿Cuándo quiere tener otro bebé?

¿El control de la natalidad es importante para usted?

- Después del parto de su bebé, ovulará y será capaz de volver a embarazarse antes de su primer periodo.
- La ovulación (liberación del óvulo) comienza alrededor de la mitad del ciclo, del día 12 al 16 después que tenga su primer periodo.
- Es importante tener un plan para prevenir el embarazo dentro de las tres semanas después del nacimiento de su bebé. Usted estará fértil después de haber dado a luz.
- Es útil mantener un registro de sus periodos en el calendario o utilice una aplicación gratis para su teléfono.

¿Qué se recomienda?

Se recomienda espaciar el nacimiento de los niños al menos de 1 1/2 a 2 años para:

- Ayudar a las mujeres a volver a su estado nutricional y peso saludable
- Evitar el aumento del riesgo de parto prematuro. El embarazo dentro de los seis meses de haber dado a luz tiene un 40% más de riesgo de parto prematuro y un 61% más de riesgo de tener un bebé bajo peso a nacer



Relaciones saludables

Parte de estar segura y saludable es acerca de usted y sus relaciones.

Instrucciones: Lea las declaraciones a continuación y escoja la respuesta que mejor describa su situación.

Mi pareja y yo podemos hablar acerca del sexo

Si No No estoy segura

Puedo hablar con mi pareja acerca de las cosas que me gustan y no me gustan acerca del sexo

Si No No estoy segura

Me siento cómoda al tener sexo mientras estoy embarazada

Si No No estoy segura

Necesito más información acerca de mis derechos reproductivos

Si No No estoy segura

Siento que el sexo con mi pareja es placentero para mí

Si No No estoy segura



Tengo miedo de que si no tengo sexo con mi pareja me dejará

Si No No estoy segura

Pienso que mi pareja y yo podríamos satisfacernos sexualmente al participar en otros comportamientos íntimos

Si No No estoy segura

Le pido consentimiento a mi pareja antes de realizar cualquier actividad sexual

Si No No estoy segura



Voz y Decisiones: ¿Cómo utilizará su voz para defender su decisión de tener o no sexo?

¿Qué es consentir?

Consentir es dar permiso y estar activamente de acuerdo en participar en cualquier actividad sexual. Aun en una relación el consentimiento puede darse y retirarse en cualquier momento y respetar a la persona si dice que “sí” o “no”.

**Pida permiso
y nombre
directamente
lo que usted
quiere
consentir**

**¿Te sientes
cómodo
con_____?**

**¿Como te
sientes
acerca de
esto?**

**Pregúntele a la
persona acerca
de sus
preferencias
antes de pedir
su
consentimiento**

**No guarde
rencor cuando
se cambia el
consentimiento
aun en la mitad
del acto.**

**Hable acerca
de los límites
antes de pedir
consentimiento**

**Permita que la
persona
responda a su
solicitud de
consentimiento**

Toma de decisiones sexuales durante el embarazo y más allá

Consentimiento Explícito

¡Usted tiene la opción de decir si o no sin explicaciones sobre su elección! ¡El consentimiento puede darse o retirarse en cualquier momento aun en mitad de un acto!

- La relación sexual puede ser una parte positiva y saludable en nuestras vidas si es explícitamente consensuada
- No hay vergüenza o culpa en nuestras decisiones explícitamente consensuadas
- Sexo en solitario puede ser agradable y compartido con la pareja



Sexo durante el embarazo

Durante el embarazo...

Está bien tener sexo durante su embarazo a menos que esté sangrando o tenga contracciones.

Durante el embarazo...

Muchas parejas encuentran maneras de disfrutar uno del otro en actividades que no implican relaciones sexuales, especialmente a medida que el bebé crece.

Durante el embarazo...

Utilice un condón para protección contra las enfermedades de transmisión sexual. Hágase pruebas para enfermedades de transmisión sexual (STI, por sus siglas en inglés), aun cuando se esté en una relación de pareja.

Durante el principio del parto...

No permita nada en el canal vaginal, pero puede tener estimulación del clítoris y los pezones.

¿De qué manera puede protegerse a sí misma del embarazo y de las enfermedades de transmisión sexual?

Decidir cómo prevenir enfermedades de transmisión sexual y el embarazo puede ser difícil. Hay muchas opciones. Piense acerca de lo que ha funcionado antes y lo que no.



¡Escoger el anticonceptivo adecuado para usted!

Hay muchas opciones anticonceptivas para que usted pueda escoger, y no todas las opciones son buenas para cualquiera. Considere la lista a continuación para escoger cuál es la correcta para usted

Instrucciones: Encierre en un círculo las que usted ha utilizado, planea utilizar o de las cuales quisiera más información.

Abstinencia (no sexo)

Vasectomía

Ligadura de las trompas

Implante

Dispositivo intrauterino

Anillo vaginal

Parche anticonceptivo

(IUD, por sus siglas en ingles)

Inyección de Depo-Provera

Planificación natural familiar

Píldoras anticonceptivas

Crema vaginal

Condones

Diafragmas

Retirarse (sacar)

Píldora femenina de emergencia para el control de la natalidad

Condón masculino

Otros

Aborto



Voz y Decisiones: ¿Cómo utilizará su voz para abogar por sus decisiones para la familia?

Autocuidado: Cuidar de mí misma es importante



El autocuidado ayuda a manejar sus emociones

El autocuidado ayuda a calmar el cuerpo y la mente

El autocuidado ayuda a manejar los pensamientos

El autocuidado aumenta la concentración en las tareas

El autocuidado ayuda a manejar los impulsos

El autocuidado a través de la relajación es importante porque...



Poder de la mente

Evalúese: ¿Cómo se siente el día de hoy? Parar, respirar, pensar y postparto

Alguna vez se ha sentido inquieta, con el corazón acelerado, sudorosa, preocupada constantemente, rápida para enojarse, o simplemente impotente: Parar, respirar y pensar. Cuál es la prioridad, qué puede esperar, y con qué puede pedir ayuda.

Parar (STOP en inglés)

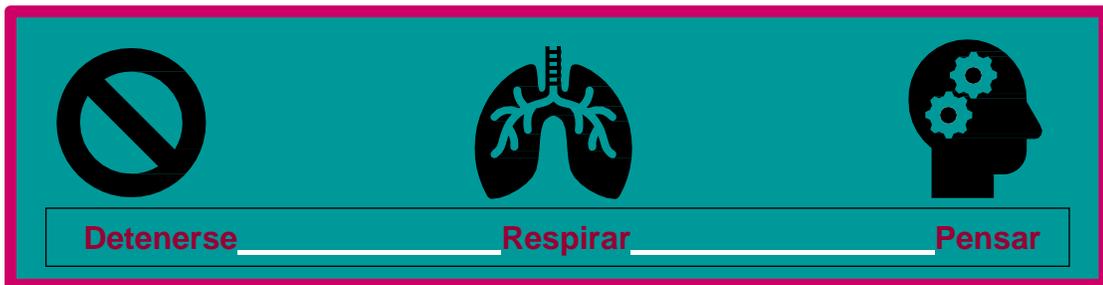
Tómese un momento para darse cuenta de la situación y cómo se está sintiendo. Imagine un gran signo de parar en rojo en frente de usted y con la palabra STOP. Dese cuenta del aviso, del color brillante, de las letras o ponga su mano haciendo el gesto de detenerse y diga en voz alta: STOP

Respire

Haga unas pocas respiraciones profundas. Inhale por su nariz y exhale por la boca. Vuelva a concentrar su energía, mente y cuerpo y dese a sí misma un momento para tomar un pequeño descanso.

Piense

Piense acerca de su reacción a la situación y los próximos pasos para calmar su mente y su cuerpo. ¿Qué puedo hacer? ¿cuáles son sus sentimientos? ¿cuál es la prioridad? ¿a quién le puedo pedir ayuda?



El estrés puede incrementar cuando su bebé llegue a casa por:

- Falta de sueño
- Llanto del bebé
- Aprender los signos de lo que su bebé necesita y cuándo quiere comer, dormir o necesitar un cambio de pañal.
- Puede ser difícil tener confianza en usted misma y en sus habilidades para criar a su bebé
- Dar apoyo a su pareja y cuidar de su casa



Yo saludable: Información en el anexo

Vínculo con su bebé

Cuando usted responde al bebé, él le responde a usted y aprende a confiar, a sentirse seguro y unido a usted.

- Mire a su bebé a los ojos
- Mírense juntos en el espejo
- Contacto piel con piel
- Responda al llanto del bebé
- Pare, piense y respire cuando se sienta abrumada
- Sostenerlo, cargarlo, mecerlo, y besarlo
- Haga algo para que su bebé se sienta cómodo
- Cargue a su bebé tanto como sea posible
- Háblele a su bebé suavemente
- Responda a sus sonrisas
- Ríase con ellos
- Recuérdele que esta aquí para ellos
- Usted no puede malcriar a su bebé



¡Los infantes necesitan protección y consuelo!

¡Los padres pueden proveer protección y consuelo!

Las personas de apoyo pueden brindar protección y consuelo

La unión, protección y consuelo son esenciales durante los primeros años de vida y más allá. La manera más simple para hacer esto es sostener a su bebé tanto como sea posible. Es críticamente importante para la salud emocional y física del niño.

¡Usted no puede malcriar a un bebé!

Cuando usted carga a su bebé lo ayuda a que la conozca y lo ayuda a utilizar sus sentidos: tacto, vista, olfato, oído y gusto. Recuerde que usted llevó a su niño por meses y son nuevos para el mundo, de manera que tiene sentido que quieran ser cargados, llevados y consolados.

Hay muchas clases de soportes, envoltorios y portabebés para mantener a su bebé cerca de usted, darle buen soporte, y dejar sus manos libres. Usted y su pareja pueden tomar turnos sosteniendo o llevando al bebé durante el día, utilice tiempo para tocarlo, hablar, cantar e interactuar con su bebé de muchas maneras.

Hermanos, hermanas y su unión

Tener un bebé en su familia es un ajuste para todos. La unión a los hermanos puede ayudar con las relaciones con sus pares y puede ser una fuente de consuelo.

¿Cómo ayudará a sus otros niños a estar listos para el nuevo bebé?



Formas de ayudar a sus hermanos y hermanas a estar listos para el nuevo bebé:

- Haga los grandes cambios pronto, tales como entrenarlos para ir al baño o dejar el biberón
- Permítales a sus niños ayudarla a prepararse para el bebé
- Celebre que ellos son sus hermanos mayores
- Hable y lea libros acerca de tener un nuevo bebé
- Planee actividades para el que el niño esté emocionado después del nacimiento del nuevo bebé
- Planee actividades para cuando usted esté alimentando al bebé

8.ª Sesión: El bebé y los padres llegan a casa

Voz y Decisiones:

- 1) ¿Cómo utilizará su voz para defender lo que está sintiendo?
- 2) ¿Cómo utilizará su voz para defender sus opciones para cuidarse a sí misma cuando el bebé vuelva a casa?

Vamos a discutir:

R.A.I.N.S. para romper el hielo

Embarazo: El bebé y mis primeros días

Autocuidado: Autocuidado y recién nacido

Poder de la mente: Encontrar la tranquilidad

Cierre: ¿Cómo vincularme a mi bebé?

Yo saludable: Información para llamar a su equipo de cuidado de la salud para padres y bebé

“Lo que los buenos padres instintivamente sienten que deben hacer por sus bebés es usualmente lo mejor después de todo”.

-Benjamin Spock

R.A.I.N.S.

R.A.I.N.S es una manera de practicar el amor a sí mismo. R.A.I.N.S puede ayudar a nombrar la emoción que está sintiendo, cómo el evento hizo que usted se sienta y traiga más conciencia de nuestras emociones, comportamientos y pensamientos.

Especialmente a medida que su bebé crece, ustedes son sus “entrenadores de la emoción” y es importante para ustedes y para su bebé que sean capaces de identificar las emociones que ambos están sintiendo.

R: Recognize, Reconocer cuando tenemos una emoción o un pensamiento fuerte

- ✓ Escuche a su cuerpo
- ✓ Hable consigo misma ¿qué está pasando?
- ✓ Confíe en que usted es la que se conoce mejor
- ✓ Ámese a sí misma en lugar de juzgarse



A: Allow, Permítase a sí misma experimentar la emoción y el pensamiento

- ✓ Tome un descanso y relájese
- ✓ Hable consigo misma ¿puedo tomarme un momento?
- ✓ Haga una respiración profunda
- ✓ Amase a sí misma en lugar de juzgarse

I: Investigue con amabilidad cómo las emociones o pensamientos la están haciendo sentir

- ✓ Puedo pensar acerca de por qué me estoy sintiendo de esta manera aún si se siente extraño
- ✓ Hable consigo misma: ¿qué está sucediendo? ¿cómo se sienten mi mente, mi espíritu y mi cuerpo?
- ✓ Puedo tratar de entender por qué mis sentimientos son dolorosos
- ✓ Ámese a sí misma en lugar de juzgarse

N: No identificar y separar la emoción o el pensamiento de la situación

- ✓ Estoy consciente y puedo sentir mis emociones
- ✓ Hable consigo misma: ¿cómo sanaré?
- ✓ Estoy consciente de mi reacción a la situación
- ✓ Amase a sí misma en lugar de juzgarse

S: Self-Compassion, Autocompasión

- ✓ Me amo a mi misma
- ✓ Hable consigo misma ¿cómo puedo ser amable consigo misma?
- ✓ Liberarse
- ✓ Ámese a sí misma en lugar de juzgarse

El bebé y mis primeros días

Piense cuáles son los tópicos más importantes para usted

Instrucciones: Sombree los círculos en frente de los tópicos que usted quiere discutir

- ¿Qué le está sucediendo a mi cuerpo?
- ¿Qué comer después de que mi bebé nazca?
- Ejercicio después del embarazo
- Primeros días en casa con un recién nacido
- Autocuidado
- Crianza
- Desarrollo y aprendizaje del infante
- Alistar a los otros niños para la llegada del bebé
- Visión para Su Familia
- Sentirse estresada y abrumada
- Transporte
- Sentirse segura
- Gastos de Cuidado de la Salud
- Dormir
- Salud oral: Cuidado de los dientes y encías
- Relaciones familiares
- Relación con el esposo/compañero de apoyo
- Preguntas acerca del sexo
- Tabaquismo
- Consumo de alcohol/uso de drogas después del nacimiento del bebé
- Lidar con pérdidas/complicaciones de embarazos pasados
- ¿A quién llamar ante una emergencia?
- Bienestar mental: cómo pienso, siento y actúo
- Preparar la casa para el bebé
- Servicios legales/Apoyo para el niño
- ¿Algo más? _____

Cuidar a un nuevo bebé es un reto, una alegría y es abrumador para cualquier padre, sea su primer bebé o el último.

¿Cómo cuidar de sí misma cuando el bebé llegue a casa?

Sueño seguro: Prevenir SIDS

El Síndrome de Muerte Súbita Infantil (SIDS, por sus siglas en inglés) es la muerte inesperada de un bebé sano durante el sueño. Es la causa de muerte más común en los primeros seis meses de vida. La causa del SIDS es a menudo desconocida, pero hay cosas que puede hacer para reducir el riesgo de SIDS para su bebé.

- Siempre ponga a dormir a su bebé boca arriba
- Amamante a su bebé si puede hacerlo
- Vaya a todas las citas médicas de su bebé
- Póngalos a dormir en un corral o cuna con un colchón firme
- El sobrecalentamiento puede causar SIDS
- No permita que fumen cerca del bebé
- No ponga almohadas, cobijas, protectores de cuna o animales de peluche en la cuna mientras su bebé duerme



Alimentación segura: Alimentar al bebe

Usted tiene opciones sobre cómo alimentar a su bebé y hay formas de mantener a su bebé seguro mientras que lo alimenta. Es normal para un bebé comer cada 3-4 horas, lo que significa que usted no dormirá mucho en las primeras semanas.



- Chequee siempre el biberón para asegurarse que no esté muy caliente. Usted puede probar en el dorso de su mano.
- Para calentar los biberones utilice un calentador de biberones, el chorro de agua tibia o utilizar la cocina.
- Asegúrese de hacer eructar a su bebé frecuentemente para ayudar a facilitar la digestión.
- No utilice un microondas para calentar el biberón porque puede que no se caliente uniformemente y puede quemar la boca de su bebé.
- No ponga a su bebé en la cama con un biberón.
- No añada nada a la leche materna o a la fórmula porque puede causar indigestión e incomodidad. Esto incluye cereal de arroz en el biberón, que puede ser un peligro para que se ahogue.
- No le dé a su bebé comida sólida durante los primeros seis meses porque puede dañar su tracto digestivo.

Salud oral: Cuidado de los dientes y encías

La salud oral es muy importante para los bebés. Pueden producirse aftas, llagas e infecciones en la boca y hay maneras de prevenirlas:

- Limpie las encías del bebé con un paño cada día
- Comience a cepillarlo cuando aparezcan los primeros dientes
- Limpie muy bien los biberones, tetinas y chupetes
- No ponga a su bebé en la cama con un biberón

Mis primeros días en casa

Recuperarse después del nacimiento puede suceder de muchas maneras y algunas molestias son normales.

Síntomas por los que necesita llamar a su equipo de cuidado de la salud: Fiebre de más de 100.4F, descarga o dolor que no desaparece o empeora alrededor de la herida de la cesárea o en la ruptura perineal, dolor en su abdomen, dolor en su espalda baja o costado, necesidad de orinar a menudo, descarga vaginal que huele mal y presión alta.

La cesárea es una cirugía mayor y puede tomar más tiempo de recuperación

- Evite tanto como pueda subir y bajar *escaleras*
- *Mantenga los suministros de su bebé cerca de usted y su bebé*
- No levante nada más pesado que su bebé
- No tome un baño
- Descanse cuando su bebé descansa
- Pídale información a su equipo de salud acerca de las medicinas para el dolor, y de cómo afectaran la alimentación de su bebé
- Tome mucha agua
- Posible sangramiento vaginal
- Posible paso de coágulos de sangre



Parto vaginal o VBAC

- Dolor o molestia vaginal
- Sangramiento vaginal ocasional
- Posible paso de coágulos de sangre
- Descanse cuando su bebé descansa
- Tome mucha agua

Planifique para ser mamá

Cómo cuidaré de mí misma: _____

Cuándo son mis chequeos postparto: _____

A cuáles otras citas necesito ir: _____

Qué debería hacer si hay una emergencia: _____

Decisiones antes de que nazca el bebé

Hay que tomar un montón de decisiones antes de que el bebé nazca. ¿Quiere involucrar a sus personas de apoyo en estas decisiones?

Decisiones para el Bebe

El equipo de salud del bebé

¿Cómo alimentará a su bebé? Inmunizaciones

Circuncisión Cuidado del niño ¿Dónde dormirá el

bebé? ¿Qué suministros de bebé necesito? ¿Cómo

llevaré el bebé a casa?



Recursos de ayuda cuando el bebé está en casa

Familia y amigos Asociación de Enfermeras y Familias Guardería de Crisis de Saint Louis Enfermeras para recién nacidos

Grupo prenatal Banco de Pañales del Área de Saint Louis Ayuda Artículos usados Asistente de postparto



Voz y Decisiones: ¿Cómo utilizará su voz para defender lo que está sintiendo?

Equipo de cuidado de la salud del bebé

Visitará al equipo de salud de su bebé regularmente en las primeras semanas y meses para evaluación e inmunizaciones.

Preguntas para hacer cuando escoge el cuidado pediátrico para su bebé:

Conveniencia

- ¿Dónde está ubicado el servicio?
- ¿Cuáles son las horas de oficina?
- ¿Cuánto tiempo me tardo en llegar a una cita?
- ¿El establecimiento funciona puntualmente o hay largas esperas?

Cuidado de su bebé

- ¿Puede ver al mismo equipo de salud cada vez?
- ¿Cuánto tiempo estará el equipo de salud en la práctica?
- Tiene miembros del equipo de salud de los mismos antecedentes en cuanto a raza/etnia/cultura de usted o de su bebé?
- ¿Cuánto tiempo se permite para las visitas?
- ¿Hay apoyo para la lactancia materna o para otras formas de alimentación?

Costo y cobertura

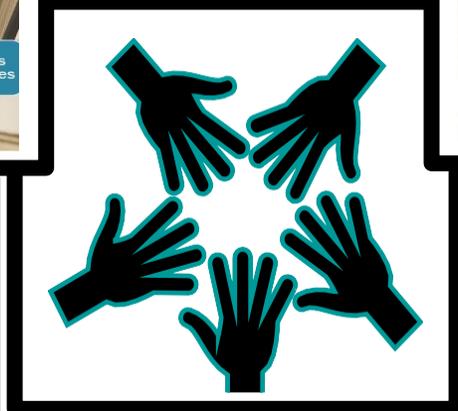
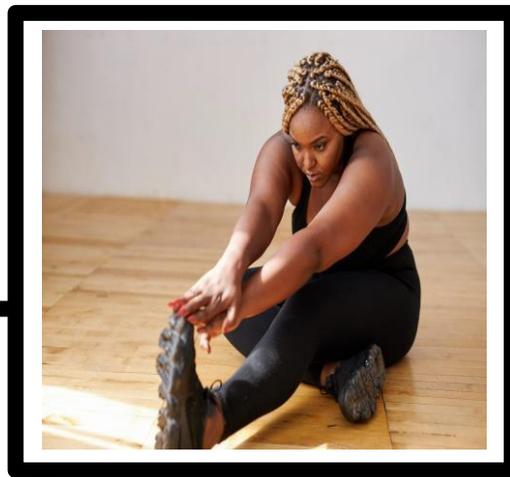
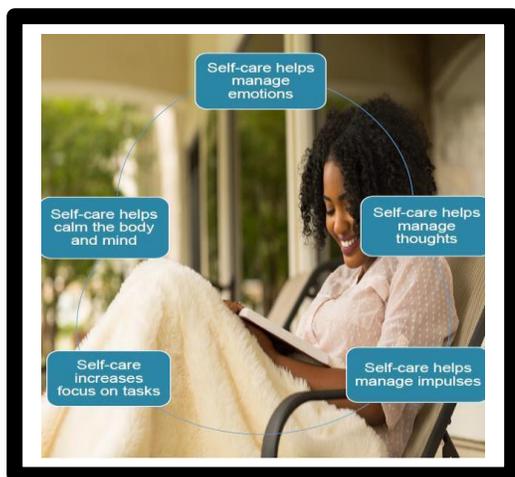
- ¿Aceptan su seguro médico?
- ¿Un miembro del equipo de cuidado de la salud de la práctica será capaz de ver a su bebé después del nacimiento?
- ¿A quién llamará si tiene una emergencia?
- ¿Qué hospital utilizan?
- ¿El establecimiento abre por las tardes o los fines de semana?
- ¿Hay manera de localizar al equipo de cuidado de la salud de mi bebé cuando la oficina está cerrada?



Voz y Decisiones: ¿Cómo utilizará su voz para defender sus opciones para cuidar de sí misma cuando el bebé llegue a casa?

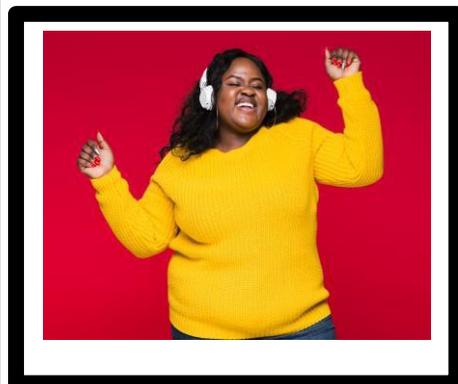
Autocuidado y el recién nacido

A continuación 6 estrategias de autocuidado que ya probó con el grupo. Puede utilizar cualquiera de esas estrategias para ayudar a reducir sus niveles de estrés. ¿Cómo trabajarían para usted?



Evaluación de Autocuidado:
¿Qué cosas buenas puedo decir de mí misma?

Evaluación de Autocuidado:
¿Qué cosas hago para ser amable conmigo misma?



¿Cómo cuidar de sí misma durante el parto?

Mueva su cuerpo meciéndose, balanceándose y caminando.

Imagine un lugar donde pueda relajarse. Piense acerca de lo que ve, huele, oye y siente en ese lugar.

Traiga su persona de apoyo

Centre su mente en su respiración o en repetir una palabra, una frase, una oración o un sonido.

Hable positivamente con usted misma. Usted puede hacer esto.

Pida una caricia, un abrazo o un masaje

Respire profundamente
¿Recuerda su respiración abdominal del principio? Este puede ser el momento para utilizarla

Encontrar tranquilidad

¿Qué significa la calma para usted? Es normal sentir muchas emociones diferentes durante el embarazo y después del parto. Su nuevo bebé necesita muchos cuidados, atención y usted estará pasando por muchos cambios.

Podemos tener pensamientos positivos y negativos. Algunas veces nuestros pensamientos negativos crean “reglas internas” que nosotros pensamos debemos seguir. Estos pensamientos pueden influenciar como nos sentimos y causar estrés, ansiedad y problemas para expresarnos. Aprender acerca de los patrones de pensamiento negativo, puede ayudar a expresarnos nosotros



mismos y a centrarnos en los aspectos más positivos de ser nuevos padres.

Hay seis patrones de pensamiento negativo comunes: Pensamientos de todo o nada, hacer una catástrofe, cortar lo positivo, etiquetar, personalizar y leer la mente.

Pensamientos de todo o nada: Ver la situación en un extremo.

Por ejemplo: No soy lo suficientemente buena porque llego tarde a mis citas.

Hacer una catástrofe: Se espera el peor resultado posible.

Por ejemplo: Estoy en la casa un sábado en la noche porque nadie quiere ser mi amigo.

Leer la mente: Pensar que usted sabe lo que otros están pensando.

Por ejemplo: Mi casa es un desastre así que la gente debe pensar que soy una persona perezosa.

Cortar lo positivo: Pensar que las cosas buenas que le suceden no significan nada.

Por ejemplo: Alguien dijo que me ama, pero solo estaba siendo amable.

Etiquetar: Colocarle una etiqueta a algo o alguien sin conocer la información de sus antecedentes. Por ejemplo: Ellos piensan que no soy lo suficientemente bueno.

Personalizar: Ver los comportamientos de los demás como algo que tiene que ver con usted.

Por ejemplo: Mi pareja está callada hoy. Me pregunto qué hice para disgustarlo.

Yo saludable: Información para llamar a Ssu equipo de cuidado de la salud para padres y bebés

Conteo de los movimientos

Usted llega a conocer a su bebé durante el embarazo. Usted está comenzando a aprender sus patrones de actividad y sueño. Cuando usted le habla a su bebé, le pone música, le da palmaditas o lo acaricia a través de su abdomen, su bebé también comienza a conocerla a usted. Cuando los bebés oyen las voces y la música antes de nacer, esos mismos sonidos pueden ser tranquilizadores para ellos después de nacer. A medida que su bebé crece, usted notará sus movimientos como voltearse, patear y moverse alrededor. Durante los últimos tres meses de embarazo, su bebé debe moverse al menos 10 veces en un periodo de dos horas. Cuento los movimientos de su bebé una vez al día.

Cómo contar los movimientos:

- Cuando el bebé está despierto y moviéndose. Alrededor de 30 minutos después que come o toma algo es un buen momento.
- Acuéstese sobre su lado izquierdo y relájese.
- Note los movimientos de su bebé. Puede colocar su mano sobre su útero.
- Cuento todos los movimientos del bebé. Puede ser una gran patada, una vuelta, o simplemente un pequeño movimiento.
- La cuenta a menudo toma menos de 15 minutos. Una vez que haya contado más de 10 movimientos, puede dejar de contar. Si siente que el bebé no se mueve 10 veces durante las 2 horas o tiene alguna preocupación, contacte a su equipo de salud.

Llame a su equipo de cuidado de la salud si su recién nacido:

- Succiona poco o se alimenta lentamente
- No pestañea con la luz brillante
- Raramente mueve sus brazos o piernas; parece flojo
- Es difícil de despertar
- Su Piel o sus ojos se ven amarillos (ictericia)
- Tiene fiebre de 100F o mayor antes de los tres meses de edad
- Tiene algunas dificultades para respirar o se pone azul
- Menos de 6 pañales al día
- Tiene una descarga u olor del área del cordón umbilical
- Llora excesivamente o se retuerce como si sintiera dolor

Llame a su equipo de cuidado de la salud si usted tiene:

- Presión alta
- Sangrado que satura una toalla sanitaria de maternidad en una hora o menos
- Fiebre de 101F o más
- Dolor severo en el abdomen o la pelvis
- Tristeza profunda o depresión o pensamientos de hacerse daño a sí misma o a su bebé
- Empeoramiento del dolor, enrojecimiento, inflamación o descarga en el sitio de sus puntos de sutura
- Descarga vaginal con mal olor
- Dolor o enrojecimiento en el pecho con síntomas parecidos a la influenza (dolor de cabeza, dolor en el cuerpo, fiebre)
- Urgencia frecuente de orinar o sensación de ardor al orinar
- Estreñimiento o hemorroides que no mejoran con remedios de venta sin prescripción
- Dolor, calor, o enrojecimiento en un área de su pierna o si una pierna está más hinchada que la otra
- Dolores de cabeza severos
- Cambios en visión o mareos

9.^a Sesión: Sea amable consigo misma

Voz y Decisiones:

- 1) ¿Cómo utilizará su voz para defender su decisión de cómo alimentar a su bebé?
- 2) ¿Cómo utilizará su voz para defender su decisión de ser amable consigo misma?

Vamos a discutir:

Ruptura del hielo

Comer con conciencia

Embarazo: Recién nacido y cuidado de los padres

Autocuidado: *Evaluación de* bienestar

emocional

Poder de la mente: Encontrar tranquilidad

Cierre: ¿Como seré como padre ahora y en el futuro?

Yo saludable: Información sobre ser padres

“Viene con desafíos, pero al mismo tiempo adoro ser madre. Me mantiene fija y centrada en lo que realmente es la vida”.

-Taraji P. Henson

Comer con conciencia

La manera en la que come durante el embarazo y después del nacimiento del bebé pueden ser diferentes:

Usted podría comer más de lo que come usualmente

Usted podría comer menos de lo que come usualmente por causa de las náuseas matutinas o por acidez

Podría comer más frutas y vegetales

Podría tener antojo de comer alimentos que nunca pensó en comer anteriormente

Podría estar pensando cómo afectan a su bebé los alimentos que usted come

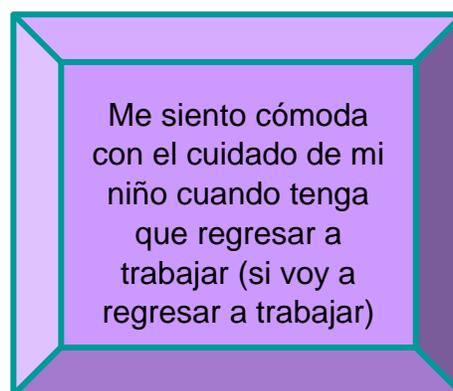
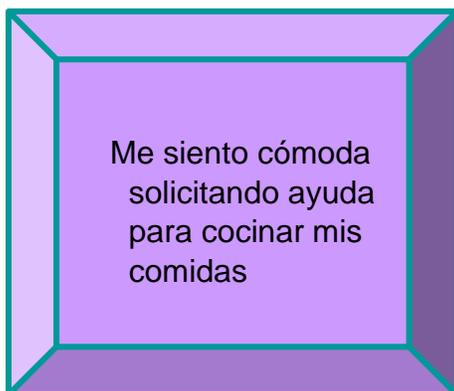
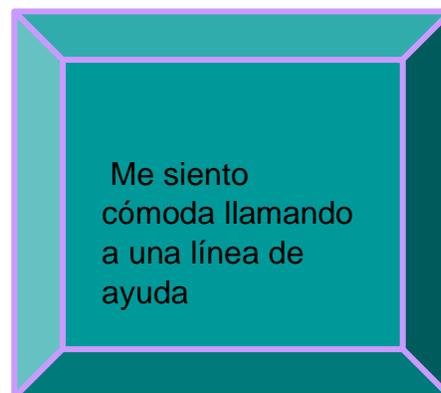
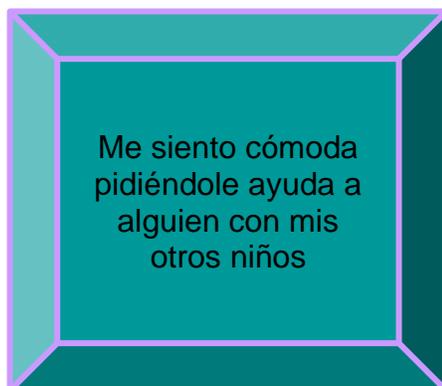
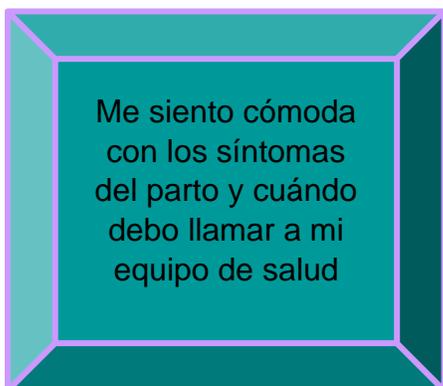
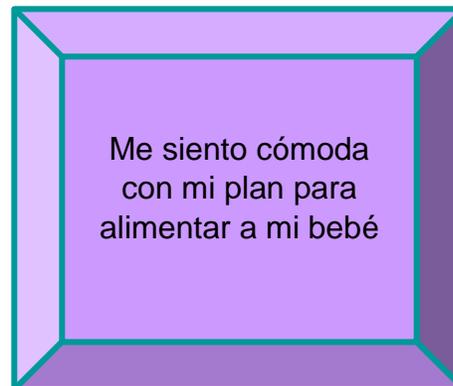
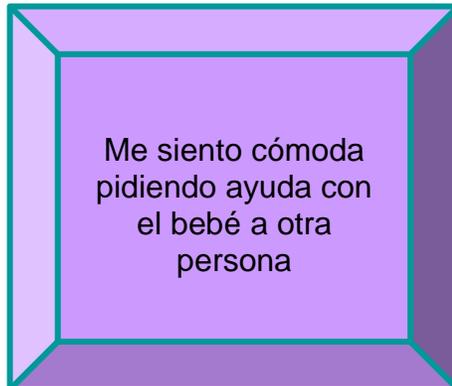
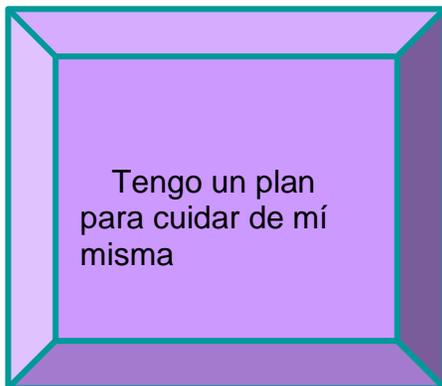
Podría estar pensando qué alimentos no debe comer durante el embarazo

Los alimentos que escoja afectan a la madre y al bebé. **Comer está directamente conectado con nuestros pensamientos, nuestros sentimientos, y con la manera en la que nuestro cuerpo se siente.** Estar conscientes de lo que comemos es una manera de cuidar de nosotros mismos y ser conscientes de cómo nos sentimos.



Cuidado de recién nacidos y padres

Cuidar de sí misma con un recién nacido puede ser un reto. Encierre en un círculo los recuadros con los que se siente cómoda.



Si necesita ayuda o tiene preguntas, encuentre alguien a quien preguntarle inmediatamente. Antes de tener a su bebé, pregúntele a su equipo de salud acerca de los recursos en su comunidad. No deje que los pequeños problemas se conviertan en grandes problemas. Si tiene problemas para alimentar a su bebé, hay formas y personas para ayudar.

Hágale preguntas a su equipo de salud

¿Cómo tomar la temperatura de un bebé? ¿Cómo cambiar un pañal?

¿Cómo bañar un bebé?

¿Cómo alimentar a mi bebé?

¿Cuánto sangraré?

¿Qué tal si me siento fuera de lugar o que no soy yo misma?



¿Consejos para el bebé del equipo de cuidado de salud? ¿Qué tanto tiempo me tomará recuperarme?

¿Cómo limpiar el ombligo del bebé?

¿Qué síntomas debería mirar cuando regrese a casa?

¿Cuándo vendré para mi visita de postparto?

¿Qué necesito hacer si experimento la tristeza del bebé, el estrés de ser una nueva mamá o la depresión postparto?

¿Qué consejo le daría a alguien que está embarazada?

¿Qué otras preguntas tienen para su equipo de cuidado de la salud?



Cuidado del recién nacido

Alimentación segura y sueño

Los recién nacidos e infantes **necesitan que se les sostenga mientras se alimentan**

- Para prevenir que se ahoguen con los pezones o vomiten

Los recién nacidos **necesitan dormir en una cama separada**

- Compartir la cama con los padres o hermanos aumenta el riesgo del Síndrome de Muerte Infantil Súbita (SIDS)
- Colóquelo boca arriba mientras duerme
- Colóquelo en una cuna estándar sin almohadas, cobijas, animales de peluche o protectores para la cuna

Los recién nacidos e infantes **necesitan tener un asiento de automóvil seguro**

- Asegúrese que su asiento para el automóvil cumpla los estándares vigentes de seguridad y que esté instalado correctamente

Los recién nacidos e infantes **necesitan aire limpio**

- Mantenga su hogar y su vehículo libres de humo
- No fume cerca del bebé

Todos los bebés tienen necesidades básicas:

- Alimentarse según su demanda, pero al menos de 8 a 12 veces al día
- Cambio de pañales cuando tienen un pañal húmedo o sucio, alrededor de 6-8 veces al día (hay recursos para recibir pañales si es necesario)
- Ser consolados cuando lloran
- Ser sostenidos e interactuar regularmente (recuerde que hay opciones para cargar al bebé que le dejan las manos libres)
- Dormir en un lugar tranquilo y seguro
- Ser limpiado diariamente con un jabón suave, especialmente en el cuello y las áreas genitales
- Tener la zona umbilical limpia y seca para prevenir infecciones hasta que el cordón umbilical se caiga (entre 1-2 semanas). Evalúe la zona alrededor del cordón por enrojecimiento o pus ya que esto puede ser síntoma de infección.



Consejos para amamantar:

- El calostro es leche. Su leche está bajando y el estómago del bebé es muy pequeño en los primeros días
- Aliméntelo a menudo: Mientras más amamante más leche producirá su cuerpo
- Escuchar de cerca: Escuchar cuando trague. Cambiar de lado cuando trague más lento o si su bebé deja de succionar
- Se recomienda que los bebés tomen leche materna hasta que tengan seis meses de edad. No necesitan ningún otro alimento o bebida.
- Su leche materna es lo mejor para el bebé y provee todos los nutrientes que necesita
- Ayude a colocar en posición la boca de su bebé
- La posición adecuada previene dolor en los pezones. Si amamantar duele o si tiene pezones doloridos, obtenga ayuda para amamantar o de un consultor de lactancia
- Su bebé debería estar abdomen con abdomen de frente a usted. Posicione a su bebé de manera que su nariz este cerca de su pezón
- Cuando el bebé abra bien la boca, ayúdelo a encontrar su pezón
- Los labios del bebé deben estar sobre su pecho con la mayor parte de la areola en la boca del bebé
- Abra bien la boca del bebé con los labios hacia afuera. Ponga la punta de su pezón en la lengua de su bebé en la parte de atrás de la garganta
- Su bebé debería estar directamente de frente a usted, pecho con pecho, barbilla al pecho
- En el estado de Misuri, donde quiera que esté se le permite amamantar



Voz y Decisiones: ¿Cómo utilizará su voz para defender su decisión sobre cómo alimentar a su bebé?

Autocuidado: Evaluación de bienestar emocional

¿Qué apoyo emocional o afirmaciones puede darse a sí misma para animarse durante su embarazo y más allá?

Me perdono a mí misma por no ser perfecta

Puedo tener muchos sentimientos diferentes

Acepto que no puedo cambiar

Puedo decir cosas agradables acerca de mí misma

Puedo ser amable conmigo misma

Soy linda, soy orgullosa, soy genial

Me enfoco en mi respiración y en el momento

En mi futuro hay cosas maravillosas



Voz y Decisiones: ¿Cómo utilizará su voz para defender su decisión sobre tener maneras de animarse positivamente a sí misma?

Poder de la mente

Evalúese: *¿Cómo se siente el día de hoy?*

Encontrar tranquilidad: Enrollarla o Desenrollarla

¿Qué significa la tranquilidad para usted? Es una alfombra roja. Especialmente durante el embarazo, sus propios sentimientos pueden ser difíciles de comprender o aceptar, y de luego descubrir lo que quiere hacer después. Imagínesse una alfombra roja desenrollándose. La alfombra enrollada está apretada, rígida y difícil de mover, pero al mover la alfombra para



desenrollarla se hace flexible, floja y más fácil de mover. Al desenrollarla es completamente plana.

¿Cuáles son las prácticas de autocuidado que podríamos utilizar para desenrollarnos y sentirnos menos estresadas?



Yo saludable: Información sobre ser padres

Comunicarse como madre o con su pareja puede ser difícil. Encontrar formas de expresarse cuando está tranquila hará que sea más probable que los demás escuchen su mensaje y respondan con respeto.

Expresarse usted misma como padre y con su pareja:

- Escoja sus batallas (qué puedo dejar pasar y por qué necesito luchar)
- Empareje su voz a su mensaje (¿ayuda cuando alguien grita para calmarse?)
- Dese espacio a sí misma
- Redirigir a los demás
- Divídalo en pasos
- Evaluar la comprensión
- Aliviar la tensión mediante el humor
- Provea opciones para promover la toma de decisiones
- Envíe mensajes de “yo”: Yo siento _____ cuando tu ___
- Exprésese verbalmente a sí misma
- Tiempo para enfriarse
- Apele directamente a cómo se siente
- Utilice pistas no verbales para mostrar cómo se siente

Los cuidadores, amigos y familiares son “entrenadores emocionales” de los recién nacidos e infantes y hay formas de ayudarlos a desarrollar habilidades emocionales:

- Desarrollar un fuerte vínculo con el niño
- Reconozca sus propias emociones e identifíquelas por su niño.
- Los sentimientos son sentimientos, y son lo que son, aun cuando a veces sean duros o difíciles de manejar.

10.^a Sesión: Cuidar de mí misma en el postparto

Voz y Decisiones:

- 1) ¿Cómo utilizará su voz para hablar acerca de los que significa el autocuidado para usted?
- 2) ¿Cómo utilizará su voz para defender su decisión sobre cómo manejar mejor su estrés?

Vamos a discutir:

Escaneo corporal para

Romper el hielo

Embarazo: Cuidado del recién nacido

Autocuidado: Autocuidado y el recién nacido

Poder de la mente: Encontrar tranquilidad

Cierre: ¿Qué más necesito saber acerca de cuidarme a mí misma y a mi recién nacido?

Yo saludable: Información sobre el crecimiento y desarrollo del bebé

“El bebé me hizo comerlo”.

-Anónimo

Escaneo corporal

Algunas veces nuestros cuerpos sienten una emoción sin que nuestras mentes se den cuenta de cómo nos estamos sintiendo y una reacción común al estrés, la ansiedad y el trauma es tensar y apretar su cuerpo. El escaneo corporal puede ayudar a tomar conciencia de las áreas de su cuerpo que se sienten estresadas, ansiosas o incómodas.

Si se siente incómoda recuéstese o siéntese en su asiento con los pies puestos en el piso. La meta es dirigir la atención a los sentimientos en diferentes partes de su cuerpo y estar presente siendo conscientes de su cuerpo. Algunas veces centrarse en las diferentes partes de su cuerpo puede ser difícil y si usted se siente incómoda en cualquier momento puede parar o decírselo a alguien.



Voz y Decisiones: ¿Cómo utilizará su voz para hablar acerca de lo que significa el autocuidado para usted?

Embarazo: Cuidado del recién nacido

Las últimas semanas antes del embarazo y las primeras semanas después de dar a luz están llenas con muchas decisiones, experiencias y sentimientos. Es normal sentir muchas emociones diferentes al mismo tiempo.

Piense acerca de lo que siente y acerca de valorar el momento.

Evalúese a sí misma:
La mejor cosa del
momento es...

Evalúese a sí misma:
¿Qué es especial
acerca de usted?

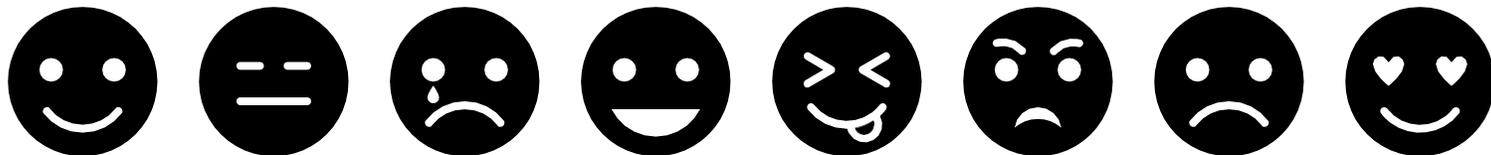
Evalúese a sí misma:
La mejor cosa del
día de hoy es...



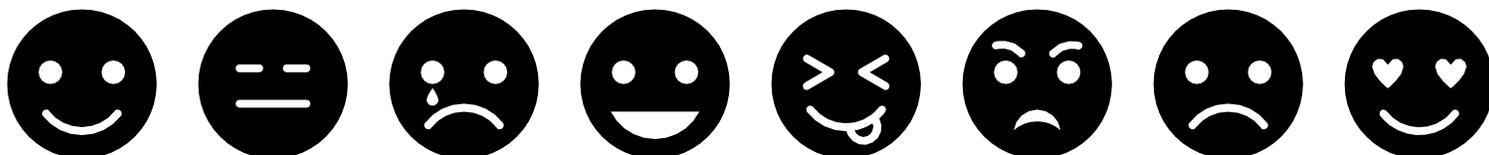
Acabo de tener a mi bebé

El nacimiento del bebé puede ser un momento feliz y de alegría y puedo sentir

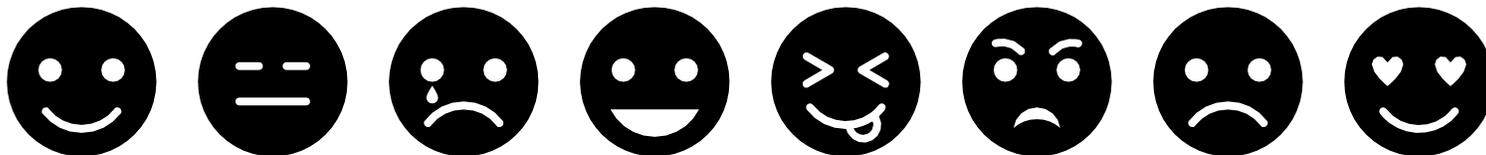
miedo, pánico y ansiedad. Mi experiencia del parto fue:



Cuando pienso acerca del nacimiento de mi bebé me siento:



Cuando vi a mi bebé por primera vez me sentí:



Autocuidado: Autocuidado y el recién nacido

¿Qué significa el autocuidado para usted ahora?: _____

Instrucciones: Encierre en un círculo las cosas que quiere hacer para cuidar de sí misma cuando tenga al bebé.

Dormir mientras el bebé duerme

Ejercicio

Masajes en la espalda

Tiempo en calma

Reír Meditar

Dar un paseo en automóvil

Tomar un descanso

Tomar te o café

Ver TV

Tomar un baño

Dar una caminata

Cantar

Ir a un lugar religioso

Hacer manualidades

Arreglarse el cabello

o las uñas Bailar

Jugar Usar ropa

cómoda Reunirse con

amigos

Evalúese a sí misma:

¿Cómo cuidará de sí misma antes de cuidar a los demás?

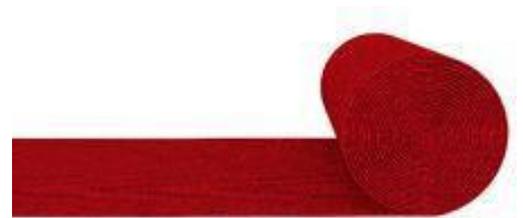
Poder de la mente

Evalúese: ¿Cómo se siente el día de hoy?

Encontrar tranquilidad

Sentirse estresada con un recién nacido es normal. Cuando se sienta estresada piense acerca de formas de disminuir su tensión y notar cómo se está sintiendo. Visualizar encontrar la tranquilidad apagando la luz, dejar caer la nieve en el globo de nieve o desenrollar la alfombra roja.

Lidiar con el estrés que se transforma en ira: ¿Cuál es la emoción que impulsa cómo se siente? Mirar a los sentimientos que están detrás del estrés y la ira pueden ayudarnos a comprender por qué está teniendo esa reacción.



¿De qué maneras podemos apagar la luz, dejar que los copos de nieve caigan o desenrollar la alfombra para disminuir el estrés?



Voz y Decisiones: ¿Cómo utilizará su voz para defender su decisión sobre cómo manejar mejor su estrés?

Encontrar tranquilidad: Relaciones

Todas las personas discuten o están en desacuerdo especialmente cuando el estrés es alto o cuando tenemos diferentes puntos de vista, sentimientos o estilos. Algunas veces discutimos por pequeñas cosas, tales como qué vamos a cenar y a veces discutimos por cosas más grandes como el dinero o el transporte.

Los recién nacidos, infantes, niños y aun los bebés no nacidos entienden que están discutiendo por sus expresiones faciales, latidos del corazón más acelerados, o voces más altas. Ellos pueden sentir cómo los adultos resuelven la discusión y esto les envía un mensaje importante y sirve como modelo sobre cómo manejar el estrés y los conflictos.

¿Cómo luce una relación saludable después de haber dado a luz?



Yo saludable: Información sobre el crecimiento y desarrollo del bebé

Dormir

- Su bebé no dormirá por periodos prolongados los primeros seis meses. Después de los seis meses, su bebé debería dormir de 2 a 4 horas sin despertarse durante la noche.
- Ayude a su recién nacido a dormir mejor:
 - Envuélvalo (incluyendo sus manos) en una cobija, manta o saco de dormir. Asegúrese de no envolverlo muy apretado o flojo.
 - Anímelo a chupar un chupete, la mano o la muñeca
 - Muévelo o mézalo suavemente
 - Dele un masaje suave

RECUERDE: Siempre ponga a dormir a su bebé boca arriba

Calmar a su bebé

Los recién nacidos algunas veces lloran constantemente y no se tranquilizan fácilmente.

Envolverlo

- Algunos recién nacidos se sienten a salvo y seguros cuando están envueltos.

De lado/Estomago

- Esto es especialmente bueno para los bebés que tengan dolor por gases. El “mantenerlo cómodo” pone presión en el abdomen del bebé mientras que esta con la cara hacia abajo en su regazo o mirando hacia afuera en su cadera. Recuerde nunca poner a dormir a su bebé de lado o boca abajo.

Shhhh

- La música, canciones, grabaciones del ruido del secador, de corrientes de agua o del mar proveen ruidos rítmicos que tranquilizan al imitar el sonido de los latidos de su corazón, ya que su bebé los oyó por 9 meses antes de nacer.

Mecerlo

- Cargar encima a su bebé puede ser suficiente para mecerlo. También lo puede mecer en una mecedora o en columpio de bebé. Otro método bien probado son los paseos en automóvil o en el coche. Usted también puede bailar y mecerse con su bebé, especialmente con algunas canciones o música de fondo.

Succionar

- Succionar suavizará y estabilizará el ritmo cardíaco del bebé. También puede relajar el estómago de su bebé. No hay evidencia para limitar el tiempo en el que su bebé se amamanta. Su bebé también puede succionar sus dedos limpios o su propia mano

Otras formas de calmar a un bebé que llora:

- Cámbiele el pañal
- Aliméntelo lentamente, haciéndolo eructar a menudo.
- Chequee si el bebé tiene frío o calor
- Ponga música suave, cante o tararee
- Saque al bebé afuera

- Mantenga a su bebé en un cabestrillo o en un portabebés
- Camine alrededor con su bebé

Limpiarlo y bañarlo

- Dele un baño de esponja a su bebé hasta que se le caiga el muñón umbilical. Utilice un pañito limpio y húmedo para pasarle al cuerpo de su bebé.
- Después que el muñón umbilical se cae, puede darle a su bebé un baño de agua en el lavamanos o en una bañera. Los bebés no necesitan un baño todos los días.
- Limpie regularmente las manos, cuello y cara del bebé con pañitos de bebé y limpie cuidadosamente el área genital durante el cambio de pañales.
- Pruebe la temperatura del agua del baño con el dorso de su mano o con el codo para asegurarse que no está muy caliente.
- Utilice su mano para apoyar la cabeza y el cuello del bebé.
- Coloque al bebé en una toalla para prevenir que se resbale.
- Vierta tazas de agua sobre el bebé y no use el agua directamente del grifo.
- Envuelva a su bebé en una toalla para secarlo.

Recuerde: Permanezca siempre al lado de su bebé. Los bebés pueden ahogarse en menos de una pulgada de agua.

El Síndrome del Bebé Sacudido

Sacudir a un bebé es muy peligroso. Sacudir al bebé puede resultar en el Síndrome del Bebé Sacudido, el cual puede causar daño mental y físico e inclusive la muerte.

¿Cuándo sucede el Síndrome del Bebé Sacudido?

Algunas veces se sentirá frustrada, enojada, estresada o abrumada cuando su bebé llora y no para. Algunas veces hay otras causas de estrés en su vida y su bebé llorando parece demasiado para poder manejarlo.

No importa cómo se sienta, nunca sacuda a su bebé.

Si se siente frustrada o abrumada

- Coloque al bebé en la cuna o en un corral boca arriba y deje que el bebé lllore solo por unos pocos minutos mientras toma un descanso
- Aléjese para utilizar una herramienta para afrontar o de cuidado de sí misma
- Llame a alguien para que la apoye
- Llame a su pediatra ya que puede haber una causa médica para el llanto de su bebé

Síntomas del Síndrome del Bebé Sacudido

- Si el bebé tiene solamente una lesión suave, puede ser difícil reconocer los síntomas.
- El bebé puede vomitar, comer poco, estar somnoliento y difícil de despertar o simplemente puede estar irritable.
- El bebé puede estar tembloroso, con convulsiones, con dificultad para permanecer despierto, dificultad para respirar o estar inconsciente.

Recuerde: Si cree que alguien ha sacudido a su bebé, lleve al bebé al pediatra o a una sala de emergencias inmediatamente.

Seguridad

- Nunca deje a su bebé desatendido a menos que esté colocado en forma segura
- Nunca le ponga un cordón o un collar a su bebé
- Siempre apoye la cabeza o el cuello de su bebé
- En su automóvil ponga a su bebé en el asiento trasero con su asiento para bebé mirando hacia atrás