

# ¡Felicitaciones por el Nacimiento de su Bebé!

Congratulations on the birth of your child

Ofrecemos este folleto para ayudarle a que se sienta más tranquila al ir de regreso a su hogar. Hablaremos acerca del contenido de este folleto mientras usted está en el hospital. Dicho folleto cubre cómo cuidarse a sí misma y a su bebé, así como la manera de alimentar a su bebé. En internet, el folleto es interactivo, Para ver los videos y hojas de trabajo haga lo siguiente:

- Vaya a [www.seewhatyouread.com](http://www.seewhatyouread.com) (En Ingles)
- Haga clic en el botón "Get Started".
- Cree una cuenta. Esto incluye introducir el "PIN" (Número Personal de Identificación) que se encuentra en la cubierta posterior del folleto. Usted también puede suscribirse para recibir los correos electrónicos informativos.
- Español – texto BEBE a 99000 a ver vídeos online.

Para otros recursos útiles, visite nuestra página web: [www.uvahealth.com](http://www.uvahealth.com)

Buscar "New Parent" para obtener más información sobre (en Ingles):

- Médicos y Programas de UVA
- Centro de Envenenamiento Blue Ridge
- RCP (Reanimación Pulmonar) Infantil
- Sueño Seguro para su recién nacido
- Información sobre inmunización (CDC, Centro para la Prevención y Control de Enfermedades por su nombre en español)
- Pruebas de detección para recién nacidos (CDC y VDH)
- Programa de Seguridad del Niño como Pasajero (VDH, Departamento de Salud de Virginia por su nombre en español)
- Mujeres, Bebés y Niños (WIC)

En Español:

- RCP (Reanimación Pulmonar) Infantil  
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000011.htm>
- Sueño Seguro para su recién nacido  
<https://www.nichd.nih.gov/espanol/actividades-proyectos/sts/Pages/default.aspx>
- Información sobre inmunización (CDC, Centro para la Prevención y Control de Enfermedades por su nombre en español)  
<https://www.cdc.gov/vaccines/spanish/materials.html>
- Pruebas de detección para recién nacidos (VDH)  
<http://www.vdh.virginia.gov/newborn-screening/>
- Programa de Seguridad del Niño como Pasajero (VDH, Departamento de Salud de Virginia por su nombre en español)  
<http://www.vdh.virginia.gov/child-passenger-safety/>

- Mujeres, Bebés y Niños (WIC) (Spanish/English)  
<http://www.vdh.virginia.gov/livewell/programs/wic/content/participants/content/documents/WICparticipantHandbook.pdf>
- Virginia Paternity Establishments  
<https://www.vapaternity.org/parents/?lang=es>
- Retinopathy of prematurity <http://kidshealth.org/en/parents/rop.html>

*Ser una nueva mamá puede ser maravilloso. Pero también puede ser agotador, abrumador y frustrante. De hecho, hasta 1 de cada 5 madres nuevas o embarazadas luchan contra la ansiedad y/o la depresión, lo que convierte a éstas en las complicaciones más comunes del embarazo y el parto. "Postpartum Virginia" es un gran lugar para comenzar a obtener información y ayuda.*

Visite [www.postpartumva.org](http://www.postpartumva.org) o llame al **703-829-7152**

### **Blue Ridge Poison Center**

**(Centro de Envenenamiento Blue Ridge)– 1-800-222-1222**

*Los venenos pueden lastimar - o incluso matar - si usted los traga, los respira o los pone en sus ojos o en su piel. Los niños pequeños tienen un alto riesgo de envenenamiento porque son curiosos. Les gusta imitar a los adultos y muchas veces se ponen cosas en la boca. Mantenga el número del "Blue Ridge Poison Center" cerca de cada teléfono y prográmelo en su teléfono celular. Llame de inmediato, incluso si no hay síntomas. Médicos expertos y enfermeras responden a preguntas y dan consejos 24 horas al día, siete días a la semana. Para obtener más información o para solicitar materiales gratuitos, visite <https://med.virginia.edu/brpc/espanol/> o llame al **434.982.4386**.*

### Consejos de Seguridad

- *Guarde bajo llave los medicamentos y productos de limpieza en un lugar alto y fuera del alcance de los niños. Utilice tapas de seguridad a prueba de niños en todos los medicamentos.*
- *Tome los medicamentos en donde los niños no puedan verle.*
- *No llame "dulces" a los medicamentos.*
- *Lea la etiqueta de todos los medicamentos y productos. Siga las instrucciones al pie de la letra.*
- *Utilice los dispositivos de medición que se incluyen con los medicamentos. No adivine; asegúrese.*
- *Enséñele a los niños a que pregunten antes de tocar o probar cualquier cosa que encuentren por su cuenta propia.*
- *Guarde todos los productos (como por ejemplo detergentes, pesticidas, enjuagues bucales, etc.), en sus envases originales.*

## **Programa de Medicina de la Lactancia Materna de UVA**

Clínica de Medicina para la Lactancia Materna – Las madres que tengan preguntas o preocupaciones acerca de la lactancia materna, pueden recibir soporte por teléfono o ser atendidas por una especialista en lactancia en la clínica. Las consultas usualmente las cubre el seguro médico. Llame al **434.924.0000** y pida le comuniquen con el Programa de Medicina de la Lactancia Materna. Infórmese acerca de clases y recursos en: [www.uvahealth.com/breastfeeding](http://www.uvahealth.com/breastfeeding)

### Otros Recursos para la Lactancia

- **La Liga de la Leche**  
Este informal grupo de apoyo a las madres que deseen amamantar a sus bebés, se reúne el primer lunes de cada mes a las 7 p. m. y el segundo miércoles de cada mes a las 10:00 a. m. Se anima a las futuras madres a que asistan. Las líderes también están disponibles por teléfono o por internet para dar contestación a preguntas. Los servicios son gratuitos. Llame al **434.214.0620** o visite la página web: [llcville.blogspot.com](http://llcville.blogspot.com). (Encuentre grupos en otras áreas en Virginia en: [llvawv.org](http://llvawv.org).) En Español: <http://www.llli.org/langespanol.html>
- **Mujeres, Bebés, y Niños (WIC)**  
Se asignan consejeras de lactancia materna de WIC a todas las mujeres embarazadas y lactantes y una asesora de lactancia materna está disponible para consultas en la clínica y hacen visitas a los hogares según sea necesario. WIC presta o proporciona extractores de leche y suministros para la lactancia como lo son los brasieres (sostenes) para la lactancia, almohadillas para la lactancia, lanolina, etc. Llame al 434.972.6206
- **Línea Nacional para la Lactancia Materna**  
La Línea de Ayuda del Departamento de Salud de los Estados Unidos para la Lactancia Materna da contestación a preguntas básicas sobre la lactancia materna. Llame al 800.994.9662. La línea de ayuda cuenta con personal de las 9 a. m. - 6 p. m. Después de esas horas, puede dejar un correo de voz.

### Suministros para la Lactancia

La Ley de Salud Asequible requiere que las compañías de seguro médico proporcionen a las madres extractores de leche si ellas eligen utilizar uno. Hable con su proveedor de atención médica, con la asesora de la lactancia materna o con una consejera que también sea madre, acerca de cuál extractor se adapta mejor a sus necesidades. Comuníquese con su compañía de seguro médico para enterarse de lo que cubre. La tienda de regalos de UVA y las tiendas locales de venta al por menor venden extractores de leche, almohadillas para la lactancia, bolsas para almacenar la leche y otros suministros para la lactancia. WIC también proporciona suministros para la lactancia materna.