Conceptos básicos para ir a casa

Hola, soy Xanthe Tilden. Si usted está viendo nuestro programa, probablemente usted acaba de ser madre. ¡Felicitaciones! Ya que ha pasado el parto y el nacimiento de su bebé, usted ya está casi lista para el emocionante regreso a su casa. Hoy, nosotros le vamos a ayudar a prepararse para ese próximo paso.

Yo acabo de ser madre por primera vez. Mi hijo Max, tiene 8 semanas de nacido. Antes de irnos a casa, yo me sentía nerviosa y ansiosa. Y sé que no soy la única. Pero estar preparadas puede hacer que esta experiencia sea menos abrumadora. Si usted ya ha sido mamá, tenga en cuenta que cada bebé es diferente y algunos recordatorios nunca están demás.

En este programa le daremos información y consejos que harán su transición hacia la casa más fácil, y le ayudará a disfrutar completamente esos preciosos primeros días con su nuevo bebé.

Para las que son nuevas, tenga una red de apoyo. Personas en la que usted confia para ayudarle. Esas primeras semanas en casa van a ser ocupadas, por lo tanto, use su red de apoyo para que ayude con cosas como hacer mandados o diligencias y en las tareas de la casa.

> *"Lave los platos, limpie el piso, pase la aspiradora, haga la cena, lave la ropa. Cualquier cosa que pueda hacer es una gran ayuda para ella."*

Chris foreman es papa por primera vez que habla por experiencia, su hijo jack tiene ahora 7 meses de nacido.

> *"Bueno, Chris ha hecho la alimentación de pecho mucho más fácil para mí solamente porque él ha sido mi apoyo. El fue mi fortaleza."*

> *"Los papás juegan un papel realmente importante en el cuidado de los recién nacidos aun cuando al inicio ellos no se den cuenta. Su trabajo principal es realmente ser un apoyo para la mamá, ya sea ayudando solamente con el cuidado básico del niño o ellos pueden proveer un gran ayuda en términos de encargarse de los quehaceres de la casa."*

> *"Los bebés no tienen mucho apoyo en sus cabezas."*

Cuidar de un recien nacido puede ser intimidante, especialmente para los que son papas por primera vez. Pero es importante que ellos se relacionen emocionalmentecon el bebe tambien.

> *"Yo estaba nervioso. Yo estaba nervioso cargando a Jack por primera vez. Su cabeza se movía para atrás, es como. 'Oh Dios mío, lo voy a romper,' algo puede salir mal."*

> *"Los padres especialmente pueden sentir miedo de un bebé recién nacido, pero con la práctica ellos llegan a lograr un nivel de comodidad y desarrollar una relación agradable para toda la vida con sus hijos."*

Ya sea que el apoyo que recibe viene del papa, los abuelos, otros familiares o amigos, sea clara en el tipo de ayuda que necesita cuando usted esta cuidando del bebe. Si usted es un padre soltero, esto es especialmente importante. Cuando las personas cerca de usted le preguntan si pueden ayudar, acepte ese ofrecimiento.

La mayoria de los bebes se mantendran perfectamente sanos una vez que se les da de alta pero algunas veces usted puede tener preguntas o preocupaciones. Por lo tanto, usted necesita saber a quien llamar, en el dia o la noche.

Este programa es unicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.

healthclips.

 © The Wellness Network

Conceptos básicos para ir a casa

> *"Asegúrese de tener el número de su pediatra a la mano en caso de que tenga una pregunta. También averigüe cuál es el paso a seguir si usted tiene preguntas después del horario de oficina y necesita hablar con un doctor o una enfermera y la oficina está cerrada. Finalmente, averigüe el hospital que su pediatra le gusta usar en caso que haya una emergencia."*

Si usted ve algunas de estas señales llame inmediatamente: Su recien nacido esta respirando mas rapido o de forma irregular; Un azul no comun o un color oscuro en la cara o labios; Una temperatura anormal, lo que quiere decir que esta por debajo de 97 o 100,4 grados fahrenheit o más en un termómetro rectal; Señales de deshidratación: eso quiere decir menos de 3 a 4 pañales mojados en 24-horas; Un ombligo o circunsicion que se ven infectados; Ictericia o piel de color amarillo que no desaparece al quinto dia; O un llanto excesivo e inactividad Asegurese de tener el numero de su doctor a la mano tambien en caso que tenga alguna preocupacion sobre su propia salud, aunque sea a la media noche.

Para que su bebe tenga un comienzo saludable, haga una cita para un examen fisico con su pediatra a los 2 o 5 dias despuess de haber regresado a casa. ¡Esto se debe hacer sin falta!

> *"Es determinar con precisión los problemas temprano y en pediatría nosotros verdaderamente creemos que si se determina un problema y se interviene, usted realmente puede tener un mejor resultado."*

> *"La academia americana de pediatria tambien recomienda las visitas medicas de los niños al primer mes, al mes 2, 4, 6, 9, y a los 12 meses de edad."*

Es tambien importante que se cuide usted misma y cuide su salud como una nueva mamá. Haga una cita con su ginecologo a las 4 o 6 semanas despues del parto para un examen. Se recomienda una visita al medico dentro de los 7 o 14 dias despues del parto si ha tenido una cesarea o un embarazo complicado.

> *"Durante un examen posparto, nosotros evaluaremos cómo la mujer se está sintiendo, si ella está durmiendo lo suficiente después de haber tenido el bebé y las experiencias de acercamiento emocional con el bebé. Nosotros también haremos un examen físico, el cual involucra un examen de ceno. Palpar el útero y asegurarnos que ha vuelto a su tamaño normal."*

En cuanto a la alimentacion de pecho es importante que las mamás hablen con sus doctores antes de tomar cualquier medicamento. La buena noticia es que muchos medicamentos son seguros de usar cuando se esta amamantando.

Si usted o su bebe estan teniendo dificultad con la alimentacion de pecho o usted se pregunta si su bebe esta comiendo suficiente, contacte el centro de lactancia de su hospital o pidale a su doctor una referencia.

Antes que a usted y a su bebe le den de alta del hospital, a su hijo le haran varios examenes de revision para detectar si tiene algunas condiciones medicas.

La organizacion que se conoce en ingles como "the March of Dimes" recomienda que a todos los recien nacidos se le revise para detectar por lo menos 31 condiciones o enfermedades.

Los examenes exactos variaran por estado, pero a todos los estados se les exige un examen de sangre usando una simple puncion del talon para ver si existe alguna condicion genetica u otras enfermedades, tambien como, una prueba de audicion.

Este programa es unicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.

healthclips.

 © The Wellness Network

Conceptos básicos para ir a casa

Ademas, la mayoria de los estados ahora exigen la oximetria de pulso, un examen que mide el oxigeno en la sangre el cual puede detectar problemas del corazon en su bebe.

Algunos estados tambien exigen una segunda revision cuando el bebe tiene de 10 a 14 dias de nacido para asegurarse que los resultados son precisos.

> *"Es determinar con precisión los problemas temprano, y en pediatría nosotros verdaderamente creemos que, si se determina un problema y se interviene, usted realmente puede tener un mejor resultado. La revisión o exámenes médicos de los recién nacidos es un componente importante en el cuidado inicial del bebé. Y lo que realmente ayuda es el identificar si hay algunos factores de riesgo pre existentes en el bebé que podrían potencialmente causar problemas a medida que el bebé crece, ya que nos gustaría saber lo más pronto en lugar de más tarde para poder intervenir y corregir esos problemas."*

Los bebes vienen a este mundo vulnerables a enfermedades infecciosas. Por eso es importante que ellos reciban las inmunizaciones.

> *"Los bebés se enfrentan cada día a cientos o miles de gérmenes u objetos extraños que su sistema de inmunización tiene que batallar."*

Todos los bebes deben recibir una vacuna en contra de la hepatitis b antes de irse del hospital. Como una nueva mamá, Maria Uresti sabe que depende de ella asegurarse que su hijo jose reciba los examenes y vacunas que el necesita.

> *"Yo hice bastantes preguntas cuando estaba en el hospital. Para mí fue muy importante y sabía que las vacunas podrían ayudar a que él no se enferme."*

Para el momento que los niños lleguen a sus dos años de nacimiento, ellos ya han sido vacunados en contra de 14 enfermedades evitables.

Mantenerse al tanto con el momento o fechas en que le toca las vacunas es otra razon para que usted haga sus visitas medicas con su pediatra.

Los procedimientos de la facturacion varian de un hospital a otro, por lo tanto, usted puede hablar con el personal del hospital para que le ayude a entender la factura por el parto del bebe y la estadia en el hospital.

Es probable que usted reciba facturas del hospital y de su doctor. El tipo de seguro que usted tiene determinara que es lo que usted tiene que pagar de su propio bolsillo. Y si no lo ha hecho todavia, comuniquese con su compañia de seguros para que agreguen a su bebe a su poliza o pida un seguro para su bebe.

Si no puede pagar los gastos medicos del parto, hable con el hospital sobre sus opciones.

Ya que estamos en el tema de documentación, hay un documento que es crucial: el certificado de nacimiento de su hijo. Este es el de mi hijo. Mientras está en el hospital, usted recibirá papeles o formularios que debe completar para obtener el certificado de nacimiento de su bebé. Esto requiere que los padres proporcionen sus números del seguro social (Social Security). Como parte del proceso, varios estados le permiten que solicite una tarjeta del seguro social (Social Security card) para su hijo.

Este programa es unicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.

healthclips.

 © The Wellness Network

Conceptos básicos para ir a casa

Eventualmente, el momento llegará que tengamos que usar estos documentos para inscribir a nuestros hijos en la escuela, obtener un permiso para conducir o quizás obtener una licencia de matrimonio. ¡Parece difícil de imaginar ahora!

Este programa es unicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.

 © The Wellness Network