

## ¡Felicitaciones por el Nacimiento de su Bebé!

Ofrecemos este folleto titulado “Comprendiendo el Cuidado de la Madre y el Bebé” para que se lo lleve a su hogar. Cubre temas acerca de cómo cuidar a su bebé, cuestiones comunes de seguridad y cómo cuidarse a sí misma cuando regrese a su hogar. Repasaremos este folleto con usted y daremos contestación a cualquier pregunta o inquietud que pueda tener. Existe una aplicación que puede descargar con contenido de video disponible; consulte la página 2 de este folleto de instrucciones.

### LA NUEVA PÁGINA DE UVA PARA LOS PADRES

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

Buscar “New Parent” para obtener más información acerca de:

- Médicos y Programas de UVA
- Programa de Medicina de Lactancia de UVA y recursos para la lactancia materna
- Centro de Envenenamiento Blue Ridge
- Sueño Seguro para su Recién Nacido
- Información sobre Inmunización de (CDC), Centro para la Prevención y Control de Enfermedades por su nombre en español)
- Pruebas de Detección para Recién Nacidos
- Programa de Seguridad del Niño como Pasajero
- Programa de Nutrición para Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por sus siglas en inglés)
- Programa de Virginia acerca del Establecimiento de la Paternidad

### EMOCIONES DESPUÉS DEL NACIMIENTO DE SU BEBÉ – CONSIGUIENDO APOYO

#### Estado Ánimo Perinatal y Trastornos de Ansiedad (PMADs, por sus siglas en inglés)

La ansiedad y / o la depresión durante el embarazo y el primer año después del parto le sucede hasta a 1 de cada 5 madres nuevas o embarazadas y sus familias. Estas enfermedades, también conocidas como trastornos perinatales del estado de ánimo y ansiedad, o PMAD, son la complicación número 1 del embarazo y el parto.

Las mujeres de cada cultura, edad, nivel de ingresos y raza, pueden desarrollar PMADs. Los síntomas pueden presentarse en cualquier momento durante el lapso de dos años desde de que queda embarazada hasta el primer cumpleaños del bebé. Los síntomas pueden aparecer lenta o repentinamente. El estado de ánimo perinatal y los trastornos de ansiedad son causados por cambios en su fisiología, ambiente y estrés en la vida.

Charlottesville cuenta con grupos durante el día y la tarde. Llame al 434-924-9920 o Visite [www.postpartumva.org](http://www.postpartumva.org) o llame al **703-829-7152** con respecto a información útil y enlaces a grupos a través de Virginia.

“Postpartum Virginia” tiene una línea telefónica de voluntarios para ayuda inmediata y preguntas. Llame al 703-829.7152.

## **AYUDA PARA LA LACTANCIA PARA CUANDO REGRESE A SU HOGAR**

**Clínica de Medicina de Lactancia Materna de UVA.** Si usted está teniendo problemas puede hacer una cita con la Consultora de Lactación. Consultas más largas están disponibles con un pediatra. La mayoría de las consultas las cubre el seguro médico.

**Apoyo Telefónico** – puede llamar si tiene preguntas o preocupaciones y hablar con la Consultora de Lactación. A las llamadas se les dará contestación dentro de un período de 24 horas. 434-982-3316.

**La Liga de la Leche** – este grupo informal es para las mamás que están amamantando y para los bebés. Es libre y se invita a todas. Llame al 434-214-0620 para obtener información acerca de grupos más recientes o visite [lilcville.blogspot](http://lilcville.blogspot).

**WIC – “Mujeres, Bebés y Niños”**, apoya a las mamás durante el embarazo y después del nacimiento del bebé. WIC tiene Consultores de lactancia disponibles para consultas clínicas y visitas domiciliarias según sea necesario. WIC (por sus siglas en inglés), presta o proporciona extractores de leche y suministros. Para Charlottesville y los condados circundantes, llame al 434.972. 6202. Para otras áreas, llame a su departamento de salud local.

**Línea de Ayuda Nacional de Lactancia Materna:** el Departamento de Salud de los EE. UU. tiene una línea directa en inglés y en español, y puede ayudarla con sus preguntas e inquietudes básicas. 9:00 a. m. a las 6:00 p. m., hora estándar: 800.994.9662

### **Sitios Web de Confianza:**

Información de lactancia basada en evidencia sobre una amplia variedad de temas [www.kellymom.com](http://www.kellymom.com)

Para encontrar un consultor de lactancia certificado [www.ilca.com](http://www.ilca.com)

Para ver videos y tutoriales sobre temas de lactancia materna:  
<https://globalhealthmedia.org/videos/>