



Bienvenido

Gracias por elegir Beverly Hospital como el lugar para recibir educación para el embarazo, el parto, el parto y más allá.

Nos sentimos honrados de compartir esta experiencia especial. Contigo y haremos todo lo posible para proporcionar un ambiente cálido, cómodo y familiar ambiente para usted y su familia.

Éste es un momento memorable de su vida y estamos dedicado a hacer de ella una experiencia positiva. Este paquete contiene información útil para su embarazo, parto, parto y más allá.

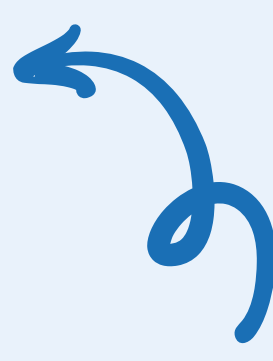
¡Felicidades!

Esperamos verte y ayudarte.
dale la bienvenida al mundo a tu nuevo pequeño.

Información para el embarazo, el parto, el recién nacido, y más



Visite nuestro sitio web escaneando el código QR, envíenos un correo electrónico a parenteducation@lahey.org o llámenos al 978-816-2217 para conocer las últimas ofertas



Escanéame

Clases sobre el embarazo y el parto

Disponibles en persona y de forma virtual

- Embarazo y nacimiento
- Hipn parto
- Volteo del bebé
- Curso de apoyo para el parto y más
- Recuperación de la zona media
- Cuidado del bebé y más
- Lactancia

- Grupo de madres y bebés
- Conexión día/bebé
- Recuperación de la zona media
- Foro del primer lunes
- Conversaciones entre padres
- RCP para amigos y familiares
- Masajes para bebés
- Apoyo ambulatorio para la lactancia

Clases sobre el posparto, el recién nacido y más

Disponibles en persona y de forma virtual

Yo-Mingo

Herramienta educativa en línea GRATUITA que brinda información en todas las etapas del embarazo, el parto y sobre la experiencia como padres

Escanee aquí para inscribirse:



Escanee aquí para comprar:



Tienda de lactancia

Todo lo que necesita para alimentar a su bebé, a un precio especial

Hay visitas guiadas por nuestro servicio de Maternidad y Neonatología, Parto y Posparto, y la sala de Cuidados Pediátricos Especiales disponibles como parte de su clase presencial o en otro momento. Visite nuestro sitio web para obtener más información.

Póngase en contacto con nosotros si tiene alguna pregunta o si podemos ayudarlo de alguna manera.



Su Lista de Verificación de Educación Prenatal

YOMINGO

Beth Israel Lahey Health 
Beverly Hospital

Sitio Web y Aplicación Educativa

YoMingo™

Le recomendamos que se registre y descargue la aplicación YoMingo™ lo antes posible durante su embarazo. Esta plataforma educativa gratuita, en cualquier momento y lugar, incluye información específica del Beverly Hospital, además de contenido educativo que incluye el embarazo, el trabajo de parto y el parto, el posparto, la lactancia y la atención del recién nacido. También incluye herramientas para agregar, rastrear, compartir y exportar información como recuentos de patadas, rastreador de contracciones, alimentaciones, pañales, medidas y vacunas. Para registrarse:

1. Visite bit.ly/beverlyyomingo o escanee el código QR con la cámara de su smartphone y siga las instrucciones.



2. Al registrarse, recibirá un enlace para obtener acceso. Puede acceder a la plataforma en cualquier navegador en myYoMingo.com o puede descargar la aplicación gratuita myYomingo. Se requiere el nombre de usuario y la contraseña recibidos en el enlace de registro.

3. Por favor tenga en cuenta que, al usar la aplicación, si su teléfono está configurado en su idioma preferido, el contenido de la aplicación YoMingo también se mostrará en su idioma preferido. Al iniciar sesión en el sitio web, seleccione “Change Your Language (Cambiar su idioma)” para que el contenido se convierta a su idioma preferido.



Formularios de Maternidad

Por favor, inicie sesión en YoMingo™ o vaya a la página web de Beverly Hospital para acceder a todos los formularios necesarios para su parto en Beverly Hospital. Se recomienda que lea el folleto de bienvenida, la carta para los posibles padres y otros materiales proporcionados. Además, le solicitamos que complete la hoja de trabajo del certificado de nacimiento y la autorización de atención antes de su ingreso a la unidad de trabajo de parto.

Video Bella Prenatal

Por favor, vea el video de Bella Prenatal durante el período prenatal. Este video le proporcionará información que podrá usar al tomar decisiones con respecto a su elección de alimentación para su bebé e información sobre qué esperar cuando tenga a su bebé en un hospital que siga los Diez Pasos para una Lactancia Materna Exitosa. Se puede acceder a este video a través de la aplicación YoMingo™ o escaneando el código QR con la cámara de su smartphone.



Clases de Educación para Padres

Ofrecemos una amplia gama de clases de educación para padres, que incluyen clases de preparación para el parto prenatal, clases de hipno-parto, clases de lactancia materna prenatal, cuidado del bebé y más clases, campo de entrenamiento para papás, clases para hermanos, clases de resucitación cardiopulmonar para amigos y familiares y recorridos por maternidad. Para registrarse en línea, por favor visite <https://education.beverlyhospital.org>

Información para Familias Nuevas



La Lactancia empieza antes del nacimiento

Reúna a su equipo de lactancia:

Todo nuevo padre o madre lactante necesita ayuda. Antes de que nazca el bebé, identifique a las personas que podrán ayudarle.

- ✓ Amigos que han sido padres lactantes
- ✓ Familiares
- ✓ Médico obstetra o Matrona
- ✓ Pediatra
- ✓ Consultora de lactancia
- ✓ Consultor WIC
- ✓ Visitantes a su hogar

Aprenda sobre lactancia

- ✓ Lea un libro o folleto sobre lactancia
- ✓ Participe en una clase sobre lactancia
- ✓ Pregunte sobre cosas que ha escuchado sobre las cuales tenga dudas o no esté seguro(a) que sean verdad
- ✓ Aprenda sobre la Iniciativa de Hospitales Amigos de los Bebés y como le pueden ayudar con su lactancia
- ✓ Acceda a folletos sobre recursos de ayuda adicionales
<https://www.lactationtraining.com/resources/handouts-parents>

Puntos Clave

- ✓ Sostenga a su bebé en contacto piel a piel inmediatamente después de nacer hasta que termine de alimentarlo por primera vez
- ✓ Retrase procedimientos comunes (toma de peso, tratamientos para los ojos, suministro de vitamina K) hasta haber terminado con la primera alimentación
- ✓ Mantenga al bebé con usted en la habitación del hospital en todo momento y durante todo el día y toda la noche
- ✓ Alimente a su bebé apenas muestre señales de hambre. Aliméntelo todas las veces que muestre señales de hambre (unas 8 a 12 veces al día, cada 24 horas)
- ✓ Planifique momentos de tranquilidad para usted durante su estadía en el hospital, sin recibir visitas
- ✓ No use chupetes o chupones, ofrézcale el pecho al bebé si se muestra fastidiado/intranquilo o si quiere comer
- ✓ No le dé al bebé alimentación suplementaria con biberón a menos que su doctor se lo indique por razones médicas
- ✓ No acepte muestras de formula u otros elementos que puedan distraerla de la lactancia





Ojalá alguien me hubiera dicho...

Las mamás que han amamantado con éxito a sus bebés pueden brindar buenos consejos. Estas son algunas de sus piedras preciosas.

Tome una clase de lactancia antes del parto

La lactancia materna es algo maravillosamente natural para hacer, pero aprender cómo puede ayudar. Dedique un poco de tiempo a aprender sobre lo que sucede después del parto.

Comience a amamantar directamente en la sala de partos

Su bebé estará interesado en alimentarse a los pocos minutos de nacer. Manténgase piel con piel y disfrute de una alimentación temprana.

Todo se trata sobre el enganche

Cómo su bebé sostiene el pezón y la areola es la clave para una lactancia cómoda. Asegurarse la boca se abre de par en par y el bebé recibe un gran bocado. Si le duele, ¡busque ayuda lo antes posible!

Alimente durante toda la noche al principio

No importa cuán cansado o dolorido esté, necesita alimentar durante todo el día al principio. Esto trae un excelente suministro de leche y asegura que su bebé comience a aumentar de peso rápidamente.

Los bebés lloran más en su segundo día de vida

Esto puede ser molesto y es posible que no sepa qué hacer para calmar a su bebé. Llorar no siempre significa hambre. Sostenga a su bebé piel con piel y ofrézcale el pecho con frecuencia. Esta irritabilidad es común y se llama “síndrome de la segunda noche”, aunque también puede ocurrir durante el día.

No necesita un sacaleches de inmediato

Su recién nacido es el mejor sacaleches y las alimentaciones frecuentes hacen que la lactancia tenga un buen comienzo. Si un sacaleches se vuelve necesario por una razón médica, un asesor de lactancia (IBCLC) puede aconsejarle sobre el mejor tipo para su situación.

Lo usas o lo pierdes

La mejor manera de producir más leche es alimentar al bebé.

Un seno “vacío” produce más leche. No te saltes sesiones de lactancia en los primeros días.

No esperes demasiado para probar un biberón

La lactancia materna exclusiva durante las primeras 4-6 semanas hace que la lactancia materna tenga un buen comienzo. Pero si planea volver al trabajo o necesitará darle un biberón por alguna razón, comience alrededor de la cuarta semana y ofrézcalo semanalmente para mantener al bebé en práctica.

La mejor leche para usar en el biberón es la extraída la leche materna. Un sacaleches puede hacerlo más fácil.

Si va a estar en casa con su bebé, puede omitir este paso.

Es posible que produzca muy poca o demasiada leche para su bebé.

Alimente a menudo en los primeros días para tener un buen comienzo. Si su bebé no aumenta bien de peso o usted está rebotando de leche, obtenga consejos de un consultor de lactancia (IBCLC).

Asista a un grupo de apoyo a la lactancia

Solo ver a otros padres amamantar y conversar con ellos puede ser un mundo de tranquilidad. El líder a veces será un asesor de lactancia que puede responder preguntas y ayudarlo a solucionar problemas.

Amamante recostado

Recuéstese con su bebé “encima de usted” o acuéstese su lado mientras su bebé se alimenta. Use almohadas para que usted y su bebé se sientan cómodos. ¡Tú también necesitas un poco de descanso!

Posicionamiento y Encajamiento

Encajamiento dirigido por la Madre



La manera en que Ud. sostiene a su bebé y como él se encaja en el seno son claves para una alimentación cómoda para Ud. y completa para su bebé. Un posicionamiento correcto y un encajamiento correcto pueden prevenir muchos de los problemas comunes que las madres encuentran cuando empiezan a amamantar.

El encajamiento dirigido por la madre es bueno para cuando el bebé necesita asistencia adicional, está demasiado somnoliento como para encajarse espontáneamente o si Ud. tiene los pezones adoloridos.

Poniéndose cómoda

Escoja una silla o sofá cómodo con buen soporte para su espalda. Use un reposapiés para doblar las rodillas de manera que su regazo esté levemente inclinado y alivie la presión de su espalda a la altura de la cintura. Coloque cojines donde sea necesario para tener soporte para sus brazos y relaje los hombros.



Debe haber una línea recta desde la oreja del bebé hacia su hombro y sus caderas. Su cabeza no debe estar inclinada hacia atrás o hacia delante sobre su pecho.

Posicione a su bebé

Usando cualquier posición que Ud. escoja para sostener a su bebé, gire al bebé completamente sobre su lado, de forma que su pancita esté contra su vientre, y su boca esté directamente frente al seno y que él no tenga que mover su cabeza para llegar al pezón.

Coloque al bebé con su nariz cerca de su pezón de forma que él tenga que estirar un poquito para alcanzarlo. Su mentón debe tocar el seno primero y de ahí agarrar el pezón.



Coloque el brazo inferior del bebé alrededor de la cintura de la madre. Esto lo atraerá hacia Ud. Debe haber una línea recta desde la oreja del bebé hacia su hombro y sus caderas. Sus piernas deben encorvarse alrededor de su cintura.

Posiciones básicas para amamantar

Posiciones para Principiantes
(primeros días o semanas)

Posición de Cuna Cruzada

Posición de Fútbol

Avanzadas (una vez que el encajamiento es fácil y rápido)

Posición de Cuna

Acostada de Lado

La posición de cuna cruzada es una de las posiciones preferidas para los primeros días de la lactancia materna. Ud. tendrá buen control de la posición de la cabeza de su bebé cuando pone su mano detrás de las orejas del bebé. Gire al bebé para que quede frente a Ud. con su pancita contra su vientre.



La posición de fútbol es buena para madres que han tenido parto por cesárea porque el peso del bebé no está sobre su abdomen. Coloque al bebé debajo de su brazo con un cojín o almohada de soporte para tener al bebé a la altura de los senos. Meta un cojín o almohada o una mantita enrollada debajo de su muñeca como soporte.

Coloque a su bebé en la curva de su brazo o sobre su antebrazo y sostenga su cuerpo con su brazo en posición de cuna. Gire al bebé hacia Ud. de forma que su pancita quede contra su vientre.



Acostada de Lado es una buena posición cuando necesita un poco de descanso mientras su bebé es amamantado o si quiere evitar estar sentada por estar adolorida. Note el soporte de el cojín y su espalda, la espalda del bebé y entre sus piernas. Gire al bebé de forma que su pancita quede contra su vientre.



Posición de Cuna es buena para cuando el bebé amamanta con facilidad y el encajamiento es fácil. Es la posición mas común y Ud. comúnmente la vera en fotos de madres amamantando. Por favor espere hasta que su bebé se encaje muy fácilmente antes de usar esta posición.



Entregado por los Recursos de Educación en Lactancia. Duplique libremente este folleto. Por favor tenga en cuenta que la información contenida es solo para educación e información general. No es en ningún caso sustituto para consejo medico profesional. Siempre solicite el consejo de su medico para cualquier pregunta que tenga sobre la condición médica de su bebé. Nunca ignore las indicaciones médicas profesionales y nunca retrase buscar ayuda médica por lo que ha leído en este folleto informativo.

Encajamiento

Comprima su aureola un poco para hacer un “sándwich de pezón” para el bebé. Esto permitirá que el bebé tenga un encajamiento profundo. Asegúrese que sus dedos estén detrás de los bordes de la aureola (1 – 1 ½ “ de la base del pezón). Permita que la cabeza de su bebé se incline hacia atrás un poco de manera que su mentón toque el seno primero.



Una manera fácil de recordar como colocar su mano es manteniendo su dedo pulgar a la altura de la nariz de su bebé y el resto de los dedos a la altura de su mentón. De esa manera Ud. automáticamente rotará su mano para calzar con el encajamiento del bebé.

Roce su pezón con el surco naso labial (la piel entre su nariz y sus labios). Su bebé abrirá la boca grande y Ud. lo puede traer hacia el seno. Si no abre la boca, haga cosquillas en el surco naso labial y espere hasta que el abra GRANDE (como un bostezo) y su lengua salga hacia fuera. El debe agarrar el pezón y un “buen bocado” de la aureola (la parte marrón oscura del seno). Traiga el bebé hacia el seno, no el seno hacia el bebé!

Escuche a su bebé tragar cada 3 o 5 succiones (puede que no sea muy aparente hasta que le baje la leche). Una vez que le baje la leche Ud. notará como su bebé traga en cada succión.

Deje que el bebé amamante por 15-20 minutos en cada seno o 20-30 minutos en un solo seno. 8-12 veces cada 24 horas es lo normal para un recién nacido. Use el folleto “Como saber si mi bebé esta comiendo suficiente” para más detalles.

Revise el Encajamiento

El mentón de su bebe debe tocar el seno, su nariz debe quedar libre.

Le preocupa que su bebé no pueda respirar mientras está en el seno? No se preocupe! Si el bebé realmente no puede respirar, él soltará el seno. Usualmente los bebés pueden respirar con facilidad incluso cuando están apretados cerca del seno porque pueden respirar por los bordes de la nariz. No presione su seno para hacer un espacio para que el bebé respire. Esto puede distorsionar al forma del pezón dentro de la boca de su bebé y hacer que Ud. este más adolorida, además de limitar el drenaje de leche en la zona donde coloca sus dedos. Si es necesario, atraiga las caderas del bebé hacia Ud. Esto debería liberar su nariz.

Algunas madres mencionan dolor cuando el bebé se encaja que se disipa cuando la leche empieza a fluir. Esto irá disminuyendo con el tiempo, cuando su cuerpo se adapte a la lactancia. Si persiste, remueva al bebé del seno y vuélvalo a encajar. El angulo de los labios de su bebé en el seno debe ser de 140 grados o más.



La mayoría de la aureola debe estar dentro de la boca de su bebé y ambos labios, arriba y abajo, deben estar enrollados hacia atrás. Ud. sentirá una sensación profunda de jalar mientras el bebé come. No debe ser un dolor agudo y no debe durar mas que un momento durante el encajamiento.

Si Ud. necesita remover al bebé del seno, deslice su dedo entre sus labios y encías para cortar la succión. Espere a que la succión se suelte y recién ahí saque al bebé.



Posicionamiento y enganche: enganche dirigido por el bebé

La forma en que sostienes al bebé y cómo él se engancha al pecho son las claves para una alimentación cómoda para ti y una alimentación completa para tu bebé. La posición y el agarre correctos pueden prevenir muchos de los problemas comunes que enfrentan las madres cuando comienzan a amamantar.

El enganche dirigido por el bebé es bueno para la primera alimentación y para todas las posteriores cuando el bebé está despierto y dispuesto a participar.

Ponte cómodo

Elige una cama o un sofá donde puedas recostarse hasta la mitad o más, lo que te resulte más cómodo.

Posiciona a tu bebé

Coloca al bebé entre tus pechos y permite que se despierte en contacto piel con piel. Sostener a tu recién nacido piel con piel es una de las mejores maneras de facilitar la lactancia.

Sé paciente

¡Tu bebé se dará cuenta gradualmente de que hay alimento cerca! El bebé comenzará a moverse lentamente hacia el pecho. Ofrécele apoyo y ayúdalo un poco si te parece necesario, pero evita dirigir al bebé. Localizará el pezón y se enganchará con una ayuda mínima por tu parte. Deja que sea tu bebé el que guíe el camino.



Importancia del contacto piel con piel

A los bebés les suele ir mejor con el contacto directo piel con piel. No solo les mantiene calientes, sino que los olores y la sensación del pecho les alientan a ubicar el pecho y comenzar a mamar.

Esta bebé localizó el pecho
y se enganchó ella sola.



Especificación de sus preferencias para el parto

Gracias por elegir a nuestro equipo de Beverly Hospital para que la atendamos durante el embarazo, el parto y el posparto. Nos comprometemos a brindar una atención centrada en los pacientes y a seguir pautas para la práctica basadas en pruebas.

Estos son algunos de nuestros principios generales:

- Nos esforzamos para brindarle una atención obstétrica y posparto de la mejor calidad, y apreciamos sus opiniones y comentarios.
- Los exámenes pélvicos se hacen únicamente cuando son pertinentes para el manejo de su atención y con su permiso.
- No se hacen episiotomías, enemas ni rasuradas de rutina.
- Ofrecemos varios métodos para aliviar el dolor, como pelotas, hidroterapia, cambios de posición, óxido nitroso, anestesia epidural y más.
- Las doulas son bienvenidas en nuestra unidad de trabajo de parto y parto (L&D).
- Recomendamos la colocación de un acceso por vía intravenosa (IV) para que esté preparada en caso de que se presenten emergencias médicas u obstétricas inesperadas. En algunas circunstancias, la colocación de una vía IV es obligatoria, por ejemplo, en el caso de pacientes que quieren intentar tener un parto vaginal después de una cesárea o que están deshidratadas, o cuando es necesario administrar antibióticos o epidurales por esa vía.
- Los monitoreos fetales suelen hacerse de manera intermitente, pero pueden ser constantes en algunas circunstancias clínicas, por ejemplo, cuando una paciente elige intentar tener un parto vaginal después de una cesárea, cuando hay complicaciones en el embarazo o anomalías en el ritmo cardíaco fetal, cuando se induce el parto o cuando se usan determinados analgésicos.
- Una vez que haya ingresado a la unidad de trabajo de parto y parto, podrá comer o beber dependiendo de la etapa del trabajo de parto en la que se encuentre, de si tiene problemas médicos adicionales, de si recibió una epidural, y otras circunstancias.
- Según las pautas de la Organización Mundial de la Salud y las recomendaciones de otras asociaciones profesionales, recomendamos una atención activa durante el alumbramiento de la placenta, que incluye la administración de una pequeña dosis de oxitocina después de que el bebé nace para reducir la pérdida de sangre y prevenir una hemorragia posparto.
- Practicamos la ligadura demorada del cordón umbilical y el contacto piel con piel inmediato, a menos que sea necesario evaluar al bebé con urgencia por motivos médicos.
- Se recomienda que el bebé se quede en la misma habitación que usted después del parto.
- Usted elige cómo prefiere alimentar a su bebé; nosotros respetaremos y valoraremos su decisión. Contamos con asesores de lactancia que pueden darle información y apoyo durante su estadía en el hospital y después del alta.
- Ocasionalmente, tenemos estudiantes y residentes en el equipo, y nos encantaría que usted les permita participar en su atención como parte de su formación. Respetaremos su decisión por completo, sin importar cuál sea.

- Nuestras pautas para las visitas se actualizan de forma habitual en el sitio web de Beverly Hospital, y es posible que cambien conforme a las normas locales y nacionales de atención médica.
- Se prohíbe tomar fotos y grabar videos durante el parto para respetar la privacidad de las pacientes y los proveedores.
- Si tiene un parto por cesárea, recomendamos que tenga contacto piel con piel con el bebé apenas nazca. Su persona de apoyo para el parto y el bebé se quedarán con usted en el quirófano hasta que la cirugía esté por finalizar, a menos que el bebé necesite ir a la unidad de cuidados neonatales especiales.

Formulario de preferencias para el parto

Las preferencias para el parto describen por escrito lo que usted quiere que suceda durante el trabajo de parto y el parto. Este plan permite que su proveedor conozca sus deseos.

Revise sus preferencias con su proveedor mucho antes de la fecha de parto. Sin embargo, tenga en cuenta que el registro de sus preferencias de parto no garantiza que el trabajo de parto y el parto acontezcan según ese plan. Siempre es posible que sucedan cosas inesperadas.

Recuerde que usted y su proveedor tienen un objetivo en común: lograr que el parto sea lo más seguro posible para usted y su bebé. Las preferencias para el parto son un gran punto de partida, pero debe prepararse para que la situación cambie en el transcurso.

Preferencias para el parto

Su nombre: _____

Nombre de su proveedor: _____

Nombre del proveedor de su bebé: _____

Tipo de preparación para el parto: _____

Quiero que las siguientes personas me acompañen durante el parto: _____

___ Permiso ___ No permito que en mi trabajo de parto y parto haya personas que estén capacitándose.

Si están disponibles, me gustaría probar las siguientes opciones:

___ Pelota de parto

___ Una silla para parir sentada y cómoda (CUB)

- Hidroterapia (ducha, bañera de hidromasajes)
- Movimiento, como caminar o cambiar de posición
- Técnicas de respiración y visualización
- Música
- Hipnoparto
- Doula _____
- Otra _____

Opciones de anestesia:

- Gas de óxido nitroso
- Analgésicos por vía IV
- Epidural
- Quiero anestesia.
- Prefiero que no se use anestesia, a menos que yo lo pida específicamente.
- Necesito más información sobre las opciones de anestesia.

Opciones para el parto vaginal

- Quiero tener un espejo para ver cómo nace mi bebé.
- Quiero que mi acompañante de parto ayude a sostenerme cuando tenga que pujar.
- Quiero que la habitación esté lo más silenciosa posible.
- Quiero que las luces estén tenues.
- Quiero que una de mis personas de apoyo corte el cordón umbilical.
- Quiero que me coloquen al bebé directamente en el pecho apenas nazca.
- Quiero comenzar a amamantar lo antes posible después del parto.

Opciones para el parto por cesárea

- No quiero que haya cortinas de por medio (para ver el nacimiento de mi bebé).
- Quiero sostener a mi bebé lo antes posible después del parto.
- Quiero que mi persona de apoyo sostenga al bebé después del parto si yo no puedo.

Plan de atención para el bebé

Alimentación:

- Leche materna, exclusivamente
- Fórmula
- Combinación de leche materna y fórmula

Acepto que le den a mi bebé:

- Un chupete
- Agua azucarada
- Fórmula
- Ninguna de las opciones anteriores

- Circuncisión, si es de sexo masculino (requiere una inyección de vitamina K)
- Lo habitual es que, en su primera hora de vida, el bebé reciba la vacuna contra la hepatitis B, un ungüento de eritromicina oftálmica y una inyección de vitamina K. Si piensa rechazar alguno de estos tratamientos, hablelo con su proveedor.

Si hay algo más que quiera comentarles a sus proveedores sobre usted o sus necesidades, escríbalo a continuación (p. ej., tradiciones familiares, necesidades alimenticias, prácticas espirituales, culturales o religiosas, etc.):
