

# Speak Up™ para padres primerizos

**Tener un bebé es una experiencia que cambia la vida de los padres primerizos. Es importante estar alerta a los signos y síntomas que indiquen que necesita la ayuda de un médico. Recuerde, si usted o su intercesor piensan que algo no anda bien, deben hablarlo.**

## Sepa cómo detectar signos de hipertensión y preeclampsia

Antes, durante y después del embarazo, es posible que presente presión arterial alta, también denominada hipertensión. Puede ocurrir con preeclampsia, una afección grave que podría afectar a su bebé y causar otros problemas. Comuníquese con su obstetra si presenta alguno de estos síntomas:

- Hinchazón
- Nauseas
- Dolores de cabeza
- Cambios en la visión
- Falta de aliento
- Dolor en la zona lumbar o en los hombros
- Dolor en la parte superior derecha del cuerpo no relacionado

- con las contracciones
- Aumento repentino de peso de más de 1.3 kilos a 2.2 kilos (3 a 5 libras)

### CONSEJOS:

- Nunca falte a las consultas de control prenatal con su médico.
- Asegúrese de que su obstetra revise su orina para detectar proteínas.
- Mantenga un registro de su presión arterial para saber si cambia.
- Cunte las “patadas” de su bebé. Después de comer, recuéstese. Su bebé debe moverse, aproximadamente, 10 veces en un plazo de una hora. Si siente que su bebé no se mueve como de costumbre, comuníquese con su obstetra.



## Cómo detectar signos de hemorragia

Una hemorragia es un sangrado grave durante o inmediatamente después del nacimiento. Llame a una enfermera o pida ayuda si cree que está sangrando más de lo que debería. Entre las señales de advertencia de hemorragia se incluyen las siguientes:

- Debilidad
- Sensación de sed
- Falta de aliento
- Aumento de la frecuencia cardíaca
- Sensación de frío o piel fría y húmeda
- No siente ganas de orinar
- Empapar una almohadilla en menos de una hora
- Desarrollar coágulos de sangre del tamaño de una moneda

### CONSEJO:

- En las primeras etapas de su embarazo, informe a su obstetra si sufre de anemia, si tiene antecedentes de sangrado, si recibió sangre o si piensa rechazar la recepción de sangre en caso de emergencia.



## Tenga en cuenta los signos de infección

Las mamás primerizas corren el riesgo de sufrir infecciones. Llame a su obstetra si experimenta alguno de estos signos:

- Escalofríos
- Fatiga
- Palidez
- Dolores de cabeza
- Dolores musculares
- Pérdida de apetito
- Aumento del ritmo cardíaco
- Febrícula
- Dolor en la zona abdominal inferior
- Secreción con mal olor
- Enrojecimiento afiebrado o doloroso cerca del área de la incisión quirúrgica

### CONSEJOS:

- Lávese las manos a menudo.
- Vigile que el personal que lo atiende se lave las manos.
- Pídales a los visitantes que se laven las manos también.



## Pida ayuda si presenta síntomas de depresión

No es raro que las madres primerizas experimenten una etapa melancólica. Si presenta alguno de los siguientes signos durante más de dos semanas después de haber dado a luz, es posible que necesite ayuda:

- Dificultad para comer o dormir
- No querer levantarse de la cama
- Sentimientos de desamparo o tristeza
- Pensamientos sobre hacerse daño a usted o a su bebé
- Evitar el contacto o la conexión con su bebé

### CONSEJOS:

- Sepa que no está sola. La depresión posparto afecta del 10 % al 20 % de las madres primerizas.
- Hablar de estos sentimientos con su obstetra es importante y hay recursos para ayudarla.



**El objetivo de Speak Up™ es ayudar a los pacientes y a sus intercesores a volverse activos en su cuidado.**

Los documentos de Speak Up™ están destinados al público y escritos en un formato simplificado (es decir, fácil de leer) para llegar a una audiencia más amplia. No pretenden ser análisis exhaustivos de interpretación de normas u otros requisitos de acreditación, ni representar recomendaciones clínicas basadas en pruebas o guías de práctica clínica. Por lo tanto, se debe utilizar el contenido de los documentos de Speak Up™ cuidadosamente. Los documentos de Speak Up™ están disponibles para todas las organizaciones de atención médica; sin embargo, su utilización no indica que una organización esté acreditada por The Joint Commission.