



HOJAS INFORMATIVAS DE BRIGHT FUTURES ► PADRES

VISITA MÉDICA DEL 4 MES

Aquí encontrará algunas sugerencias de los expertos de Bright Futures que pueden ser valiosas para su familia.

✓ CÓMO ESTÁ SU FAMILIA

- Controle si su hogar o el agua destinada al consumo tienen plomo y tome medidas para deshacerse de él.
El plomo es tóxico para todos.
- Tómese un tiempo para usted y su pareja. Pase tiempo con su familia y con sus amigos.
- Elija una niñera o cuidador maduro, capacitado y responsable.
- Puede hablar con nosotros acerca de sus elecciones para el cuidado de sus hijos.

✓ ALIMENTAR AL BEBÉ

- Para los bebés de 4 meses de edad, la leche materna y la leche maternizada fortificada con hierro sigue siendo el mejor alimento. Se descartan las comidas sólidas hasta alrededor de los 6 meses de edad.
- Evite alimentar demasiado al bebé siguiendo las señales de saciedad que da el bebé, como
 - Echarse para atrás
 - Apartarse

Si lo amamanta

- Brindarle a su bebé solo leche materna durante los primeros 6 meses de vida proporciona una nutrición ideal. Ayuda a que su bebé crezca y se desarrolle de la mejor forma posible.
- Siéntase orgullosa de usted misma si sigue amamantando. Continúe todo el tiempo que usted y el bebé lo deseen.
- Tenga en cuenta que los bebés de esta edad crecen rápido. Pueden querer amamantarse más a menudo y es normal.
- Si usted se extrae la leche, asegúrese de almacenarla correctamente para que se mantenga segura para su bebé. Podemos darle más información.
- Administre gotas de vitamina D a su bebé (400 IU por día).
- Díganos si está tomando algún medicamento, suplemento, o planta medicinal.

Si lo alimenta con leche maternizada

- Asegúrese de preparar, calentar, y almacenar la leche maternizada de manera segura.
- Alimente a su bebé cuando éste lo pida. Espere que coma entre 30 y 32 oz por día.
- Sujete al bebé de manera que puedan mirarse mientras lo alimenta.
- Siempre sujete el biberón. Nunca lo apoye en algo.
- No le dé un biberón a su bebé mientras está en la cuna.

✓ LOS CAMBIOS DE SU BEBÉ

- Organice rutinas para la hora de comer, la hora de la siesta, y la hora de dormir.
- Calme al bebé con caricias suaves y tranquilizantes cuando esté inquieta.
- Hágase un tiempo para jugar tranquilas.
 - Sostenga a su bebé y hable con ella.
 - Léale a su bebé a menudo.
- Incentive el juego activo.
 - Bríndele un gimnasio para bebés y juguetes coloridos para que sostenga.
 - Ponga a su bebé boca abajo para jugar. No la deje sola cuando esté boca abajo ni deje que duerma así.
- No tenga un televisor de fondo ni utilice un televisor u otros medios digitales para calmar a su bebé.

✓ DIENTES SALUDABLES

- Vaya al dentista dos veces al año. Es importante que mantenga sus dientes saludables para no transmitirle bacterias que causen caries a su bebé.
- No comparta cucharas con el bebé ni utilice su boca para limpiar el chupete.
- Utilice un anillo de dentición frío si a su bebé le duelen las encías por la dentición.
- No deje a su bebé en la cuna con un biberón.
- Limpie las encías y los dientes de su bebé (en cuanto vea el primer diente) dos veces por día con una tela suave o un cepillo de dientes suave y un poco de pasta dental con fluoruro (no más que un grano de arroz).

Recursos útiles

Información sobre Asientos de Seguridad para Automóvil, en inglés: www.safercar.gov/parents | Línea Gratuita Directa sobre Seguridad Automotriz: 888-327-4236

VISITA MÉDICA DEL 4 MES: PADRES

✓ SEGURIDAD

- Utilice el asiento de seguridad orientado hacia atrás en el asiento trasero de todos los vehículos.
- Nunca coloque al bebé en el asiento delantero de un vehículo que posea bolsa de aire para el pasajero.
- La seguridad del bebé depende de usted. Use siempre el cinturón de seguridad sobre el regazo y el hombro. Nunca conduzca después de consumir alcohol o drogas. Nunca envíe mensajes de texto ni hable por teléfono móvil mientras conduce.
- Siempre haga dormir el bebé sobre la espalda en su propia cuna, no en su cama.
 - El bebé debe dormir en su habitación hasta que tenga, al menos, 6 meses de edad.
 - Asegúrese de que la cuna o superficie para dormir del bebé cumpla con las pautas de seguridad más recientes.
 - No coloque objetos blandos ni ropa de cama suelta como mantas, almohadas, chichoneras y juguetes en la cuna.
- No utilice una cuna con laterales abatibles.
- Baje el colchón de la cuna.
- Si elige utilizar un corralito de red, consiga uno fabricado después del 28 de febrero de 2013.
- Prevenga las quemaduras con el agua del grifo. Gradúe el calentador de agua para que la temperatura del grifo sea de 120 °F/49 °C o menor.
- Prevenga escaldaduras o quemaduras. No beba bebidas calientes cuando tenga a su bebé en brazos.
- Tenga una mano encima de su bebé cuando se encuentre en cualquier superficie de la cual podría caerse o hacerse daño, tales como el cambiador, el sofá, o la cama.
- Nunca deje a su bebé sola en el agua de la bañera, incluso en un asiento o anillo de baño.
- Mantenga los objetos pequeños, los juguetes pequeños y los globos de látex lejos del bebé.
- No utilice andadores.

QUÉ ESPERAR EN LA VISITA MÉDICA DEL 6 MES DEL BEBÉ

Hablaremos sobre:

- Cuidar al bebé, a su familia y a usted
- Enseñarle al bebé y jugar con él
- Cepillar los dientes de su bebé
- Incorporar comida sólida
- Mantener al bebé seguro adentro de la casa, afuera, y en el auto

De acuerdo con *Bright Futures: Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents*, 4th Edition

Para obtener más información, diríjase a <https://brightfutures.aap.org>.

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



La información incluida en estas hojas informativas no debería reemplazar la atención médica ni el consejo de su pediatra. Puede haber variaciones en el tratamiento recomendado por el pediatra de acuerdo con hechos o circunstancias particulares. Hojas informativas originales incluidas como parte de *Bright Futures Tool and Resource Kit*, 2nd Edition.

La inclusión en estas hojas informativas no implica el respaldo de la American Academy of Pediatrics (AAP). La AAP no es responsable del contenido de los recursos mencionados en estas hojas informativas. Las direcciones de los sitios web se encuentran lo más actualizadas posible, pero pueden cambiar con el tiempo.

La American Academy of Pediatrics (AAP) no revisa ni respalda ninguna modificación realizada en estas hojas informativas y en ningún caso será la AAP responsable de dichos cambios.

Translation of *Bright Futures Handout: 4 Month Visit (Parent)*

© 2019 American Academy of Pediatrics. Todos los derechos reservados.

Su bebé a los 4 meses



Nombre del niño _____

Edad del niño _____

Fecha de hoy _____

La manera en que su hijo juega, aprende, habla, actúa y se mueve nos ofrece pistas importantes sobre cómo se está desarrollando. Los indicadores del desarrollo son las cosas que la mayoría de los niños pueden hacer a una edad determinada.

Marque los indicadores del desarrollo que puede ver en su hijo justo antes de cumplir 5 meses. En cada visita médica de su hijo, lleve esta información y hable con el pediatra sobre los indicadores que su hijo alcanzó y cuáles son los que debería alcanzar a continuación.

¿Qué hacen los bebés a esta edad?

En las áreas social y emocional

- Sonríe espontáneamente, especialmente a las personas
- Le gusta jugar con la gente y puede ser que hasta lllore cuando se terminan los juegos
- Copia algunos movimientos y gestos faciales, como sonreír o fruncir el ceño

En las áreas del habla y la comunicación

- Empieza a balbucear
- Balbucea expresivamente e imita los sonidos que escucha
- Llora de diferentes maneras para mostrar cuando tiene hambre, siente dolor o está cansado

En el área cognitiva (aprendizaje, razonamiento, resolución de problemas)

- Le hace saber si está contento o triste
- Responde ante las demostraciones de afecto
- Trata de alcanzar los juguetes con una mano
- Usa las manos y los ojos al mismo tiempo, como cuando ve un juguete y trata de alcanzarlo
- Sigue con la vista las cosas que se mueven, moviendo los ojos de lado a lado
- Observa las caras con atención
- Reconoce objetos y personas conocidas desde lejos

En las áreas motora y de desarrollo físico

- Mantiene la cabeza fija, sin necesidad de soporte
- Se empuja con las piernas cuando tiene los pies sobre una superficie firme
- Cuando está boca abajo puede voltearse y quedar boca arriba

- Puede sostener un juguete y sacudirlo y golpear juguetes que estén colgando
- Se lleva las manos a la boca
- Cuando está boca abajo, levanta el cuerpo hasta apoyarse en los codos

Reaccione pronto y hable con el doctor de su hijo si el niño:

- No sigue con la vista las cosas que se mueven
- No le sonríe a la gente
- No puede sostener la cabeza con firmeza
- No gorjea ni hace sonidos con la boca
- No se lleva las cosas a la boca
- No empuja con las piernas al apoyar los pies sobre una superficie dura
- Tiene dificultad para mover uno o los dos ojos en todas las direcciones

Dígale al médico o a la enfermera de su hijo si nota cualquiera de estos signos de posible retraso del desarrollo para su edad y converse con alguien de su comunidad que conozca los servicios para niños de su área, como por ejemplo el programa público de intervención temprana patrocinado por el estado. Para obtener más información, consulte www.cdc.gov/Preocupado o llame al **1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)**.

Tomado de *CARING FOR YOUR BABY AND YOUNG CHILD: BIRTH TO AGE 5*, quinta edición, redactado por Steven Shelov y Tanya Remer Altmann © 1991, 1993, 1998, 2004, 2009 de la Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics) y *BRIGHT FUTURES: GUIDELINES FOR HEALTH SUPERVISION OF INFANTS, CHILDREN, AND ADOLESCENTS*, tercera edición, redactado por Joseph Hagan, Jr., Judith S. Shaw y Paula M. Duncan, 2008, Elk Grove Village, IL: Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics).

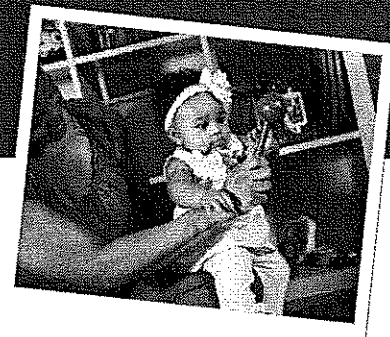
www.cdc.gov/Pronto | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Aprenda los signos. Reaccione pronto.

Ayude a su bebé a aprender y a desarrollarse

Usted puede ayudar a su bebé a aprender y a desarrollarse. Hablen, lean, canten y jueguen juntos todos los días. A continuación hay algunas actividades que puede disfrutar hoy con su bebé de 4 meses.



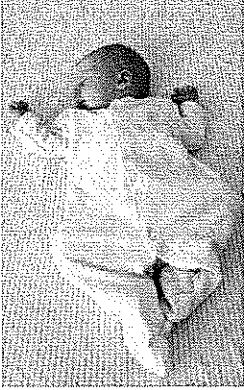
Lo que usted puede hacer por su bebé de 4 meses:

- Cargue a su bebé en sus brazos y háblele, hágalo con sonrisas y demostrando alegría.
- Establezca una rutina fija para las horas de dormir y de comer.
- Preste mucha atención a las cosas que le gustan a su bebé y las que no, así podrá saber cómo satisfacer sus necesidades de la mejor manera y qué puede hacer para hacerlo feliz.
- Copie los sonidos que hace su bebé.
- Demuestre su entusiasmo y sonría cuando su bebé produce sonidos.
- Dedique momentos de tranquilidad para leerle o cantarle a su bebé.
- Dele juguetes adecuados para la edad del bebé, como sonajeros o ilustraciones coloridas.
- Juegue, por ejemplo, a esconder su cara detrás de las manos.
- Con las medidas de seguridad adecuadas, provea oportunidades para que su bebé pueda alcanzar juguetes y explorar lo que lo rodea.
- Ponga juguetes cerca de su bebé para que trate de agarrarlos o patearlos.
- Ponga juguetes o sonajeros en la mano del bebé y ayúdelo a agarrarlos.
- Sostenga al bebé de pie, con los pies apoyados en el piso, y cántele o háblele mientras él está "parado" con apoyo.

www.cdc.gov/Pronto | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Aprenda los signos. Reaccione pronto.



Sueño seguro y su bebé:

Cómo pueden los padres reducir el riesgo de SIDS y asfixia

Cada año en los Estados Unidos, alrededor de 3500 bebés mueren mientras duermen debido a los entornos inseguros para dormir.

Algunas de estas muertes son causadas por aprisionamiento, asfixia o estrangulación. Algunos bebés mueren de síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS). Sin embargo, existen formas en que los padres pueden mantener seguros a sus bebés mientras duermen.

Continúe leyendo para obtener más información de la American Academy of Pediatrics (AAP) sobre cómo pueden crear los padres un entorno seguro para que sus bebés duerman. Esta información también debe compartirse con toda persona que cuide al bebé, incluyendo abuelos, familia, amigos, niñeras y el personal de las guarderías.

NOTA: Estas recomendaciones son para bebés sanos de hasta 1 año de edad. Es posible que una pequeña cantidad de bebés con determinadas afecciones médicas deban ser colocados boca abajo para dormir. El médico de su bebé puede decirle qué es lo mejor para su bebé.

Lo que usted puede hacer

• Coloque a su bebé a dormir boca arriba cada vez que lo ponga a dormir.

• Los bebés de hasta 1 año de edad siempre deben colocarse boca arriba para dormir durante las siestas y por la noche. Sin embargo, si su bebé ha girado y se ha puesto de lado o boca abajo por sí mismo, puede dejarlo en esa posición si ya puede darse vuelta de boca abajo a boca arriba y de boca arriba a boca abajo.

• Si su bebé se queda dormido en un asiento de seguridad para automóvil, un cochecito, una hamaca, un cargador para bebé o un portabebés, debe colocarlo en una superficie firme tan pronto como sea posible.

• Envolver (envolver al bebé con una manta liviana ceñida alrededor del bebé) puede ayudar a calmar a un bebé que llora. Si envuelve a su bebé, asegúrese de colocarlo boca arriba para dormir. Deje de envolver a su bebé cuando comience a darse vuelta.

• Ponga a su bebé a dormir en una superficie firme.

• La cuna, el moisés, la cuna portátil o el corral deben cumplir con las normas de seguridad vigentes. Verifique que el producto no haya sido retirado del mercado. No use una cuna que esté rota o a la cual le falten piezas o que tenga barreras laterales que se puedan bajar. Para obtener más información sobre estándares de seguridad de la cuna, visite el sitio web de la Comisión para la Seguridad de Productos para el Consumidor (Consumer Product Safety Commission) en www.cpsc.gov.

• Cubra el colchón con una sábana que quede bien ajustada.

• No coloque mantas ni almohadas entre el colchón y la sábana ajustada a medida.

• Nunca ponga a su bebé a dormir en un sofá, una silla acolchonada, una cama de agua, un almohadón o una manta de piel de carnero. (Los padres también deben asegurarse de no dormirse en un sillón o sofá mientras sostienen al bebé).

• Mantenga fuera de la cuna objetos blandos, ropa de cama suelta o cualquier otro objeto que pueda aumentar el riesgo de aprisionamiento, asfixia o estrangulación.

• Las almohadas, colchas, edredones, mantas de piel de carnero, cojines de protección y juguetes de peluche pueden hacer que su bebé se asfixie.

NOTA: Las investigaciones no han mostrado en qué momento es 100 % seguro tener estos objetos en la cuna; sin embargo, la mayoría de los expertos están de acuerdo con que estos objetos representan un riesgo pequeño para bebés sanos después de 12 meses de edad.

• Ponga a su bebé a dormir en la misma habitación donde usted duerme pero no en la misma cama.

• Mantenga la cuna o el moisés cerca de su cama, de forma que pueda alcanzarlo con el brazo. Puede observar o amamantar fácilmente a su bebé si lo tiene cerca.

• La AAP no puede recomendar a favor ni en contra del uso de camas colecho para colocar a un lado de la cama o en la propia cama hasta que se realicen más estudios.

• Los bebés que duermen en la misma cama que sus padres corren riesgo de sufrir SIDS, asfixia o estrangulación. Los padres pueden darse vuelta sobre los bebés mientras duermen, o los bebés pueden enredarse en las sábanas o mantas.

• Amamante al niño tanto como pueda, y por el mayor tiempo posible. Esto ayuda a reducir el riesgo de SIDS.

• La AAP recomienda la leche materna como única fuente de alimentación para su bebé durante aproximadamente 6 meses. Cuando añada alimentos sólidos a la dieta de su bebé, siga amamantándolo por lo menos hasta los 12 meses. Puede seguir amamantándolo después de los 12 meses si usted y su bebé lo desean.

• Programe y vaya a todas las visitas de control. Su bebé recibirá vacunas importantes.

• Las pruebas recientes sugieren que las vacunas pueden tener un efecto de protección contra el SIDS.

• Mantenga a su bebé alejado de fumadores y lugares donde la gente fuma. Esto ayuda a reducir el riesgo de SIDS.

• Si fuma, intente dejar de hacerlo. No obstante, hasta que pueda dejar de fumar, mantenga su automóvil y su hogar libres de humo. No fume dentro de su hogar ni de su automóvil y no fume cerca de su bebé, incluso si está al aire libre.

• No permita que su bebé tenga demasiado calor. Esto ayuda a reducir el riesgo de SIDS.

• Mantenga la habitación en la que duerme su bebé a una temperatura cómoda.

• En general, vista a su bebé con no más de una capa de ropa más de lo que usted usaría. Su bebé puede estar demasiado caliente si está transpirando o si tiene el pecho caliente.

• Si le preocupa que su bebé tenga frío, use una manta de vestir, como por ejemplo un saco de dormir o ropa de cama cálida que sea del tamaño adecuado para su bebé. Estos están fabricados para cubrir el cuerpo del bebé y no su cabeza.

• Ofrezcale un chupete a la hora de la siesta y a la hora de acostarse. Esto ayuda a reducir el riesgo de SIDS.

• Si está amamantando, espere a que la lactancia se realice sin problemas antes de ofrecer un chupete. Esto generalmente toma de 3 a 4 semanas. Si no está amamantando, puede comenzar con el chupete tan pronto como desee.

* Está bien si su bebé no quiere usar un chupete. Puede ofrecerle el chupete otra vez, pero a algunos bebés no les gusta usar chupetes.

* Si se le cae el chupete a su bebé después de que se ha quedado dormido, no tiene que volver a ponérselo en la boca.

* No use chupetes que se prendan a la ropa del bebé.

* No use chupetes que se prendan a objetos, tales como juguetes de peluche y otros artículos que puedan ser un riesgo de asfixia.

No use monitores cardiorrespiratorios en el hogar para ayudar a reducir el riesgo de SIDS.

* Los monitores cardiorrespiratorios para el hogar pueden ser útiles para bebés con problemas respiratorios o cardíacos pero no se ha comprobado que reduzcan el riesgo de SIDS.

Tenga cuidado cuando use productos que afirman reducir el riesgo de SIDS.

* No ha sido demostrado que los productos como cuñas, posicionadores, colchones especiales y superficies especiales para dormir reduzcan el riesgo de SIDS.

* Sostenga a su recién nacido piel con piel mientras amamanta. Si puede, amamante lo antes posible después del nacimiento. El contacto piel con piel también es beneficioso para los recién nacidos que son alimentados con biberón.

Recuerde el tiempo boca abajo

Déle a su bebé suficiente "tiempo boca abajo" mientras está despierto. Esto ayudará a fortalecer los músculos de su cuello y ayudará a prevenir los puntos planos en la cabeza. Siempre quédese con su bebé durante el tiempo boca abajo y asegúrese de que esté despierto.

De parte de su médico



Lo que pueden hacer las futuras mamás

* Programe y vaya a todas las consultas médicas prenatales.

* No fume, no beba alcohol ni consuma drogas mientras esté embarazada o después del nacimiento del recién nacido. Manténgase alejada de fumadores y lugares en los que la gente fuma.

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



healthychildren.org

Powered by pediatricians. Trusted by parents.
from the American Academy of Pediatrics

La American Academy of Pediatrics (AAP) es una organización formada por 66 000 pediatras de asistencia primaria, especialistas pediátricos auxiliares y especialistas en cirugía pediátrica dedicados a la salud, la seguridad y el bienestar de bebés, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Las personas que aparecen en las fotografías de esta publicación son modelos profesionales. No tienen ninguna relación con los temas tratados. Cualquier personaje que estén representando es ficticio. La lista de recursos no implica que la American Academy of Pediatrics (AAP) los avale. La AAP no se responsabiliza por el contenido de los recursos externos. Al momento de la publicación, la información estaba vigente. La información incluida en esta publicación no debe usarse como reemplazo de la atención médica y los consejos de su pediatra. Es posible que existan variaciones en el tratamiento que su pediatra pueda recomendar de acuerdo con los hechos y circunstancias individuales.

Translation of *Safe Sleep and Your Baby: How Parents Can Reduce the Risk of SIDS and Suffocation*
© 2011 American Academy of Pediatrics, actualizado en 10/2016. Todos los derechos reservados.

La depresión posparto y la lactancia materna

La depresión posparto (DPP) ocurre en 1 de cada 7 mujeres, y puede empezar en cualquier momento durante el primer año de haber dado a luz. Mientras que las madres buscan ayuda para sus problemas de salud mental, es posible también cumplir con las metas de lactancia.

Cómo afecta la DPP al bebé

No se niega que la salud mental de la madre ([/Spanish/family-life/family-dynamics/Paginas/How-Taking-Care-of-Yourself-Makes-you-a-Better-Mom.aspx](#)) es de suma importancia —no sólo para ella, sino también para el bebé. Sin embargo, una madre depresiva o que sufre de ansiedad puede no poder satisfacer las necesidades del bebé para crecer y prosperar. Es poco probable que ella le lea, lo acaricie/mime y que interactúe con su bebé —lo que lo pone en riesgo de sufrir efectos negativos para su salud, tales como:

- Retrasos en el crecimiento/malnutrición
- Retrasos del desarrollo
- Dificultades del sueño
- Problemas emocionales y del comportamiento
- Problemas de aprendizaje

Note que algunas veces estos síntomas toman años para presentarse. Además, muchos estudios también han descubierto que las madres con DPP dejan de seguir el calendario recomendado por la American Academy of Pediatrics (AAP) para las visitas de control del niño sano ([/Spanish/family-life/health-management/Paginas/Well-Child-Care-A-Check-Up-for-Success.aspx](#)) y los consejos de salud, incluyendo medidas de seguridad, tales como el uso de asientos de seguridad para automóvil y cómo asegurar el hogar para evitar posibles riesgos para el niño.

Cómo identificar el DPP: ¿A quién se debe evaluar y cuándo?

Aunque los pediatras están capacitados para tratar a los niños, hay veces que también tienen que tratar a los padres.

La mayoría de las mujeres por lo general tienen de 1-2 visitas sobre la depresión posparto con sus obstetras, aun cuando a veces no se les evalúa para detectarla. Ya que el pediatra puede ver al bebé hasta 6 veces durante sus primeros 6 meses de vida, probablemente estén mejor situados para identificar a las madres que sufren de depresión posparto. Por esta razón, la AAP recomienda que los pediatras hagan pruebas para detectar DPP en las madres durante las visitas de control del mes 1, 2, 4 y 6 del bebé.

La herramienta para detección que más usan los pediatras es la Escala de Edinburgo para la Depresión Posparto —un



cuestionario de 10 preguntas que debe llenar la madre.

Ayuda para conservar las metas de lactancia de la madre

Si una madre sufre de DPP, es natural que el médico le pregunte que partes de su día le brindan felicidad y paz, y qué hace que sus síntomas empeoren. Al hacer esto, es importante saber dónde queda la lactancia materna.

La AAP recomienda que se amamante exclusivamente al bebé durante 6 meses, y que se continúe amamantado por un año más hasta que sea la decisión mutua de la madre y el bebé.

Si la lactancia ayuda a la madre a mantener el lazo con su bebé en lugar de exacerbar sus síntomas, entonces el tratamiento para la DPP debe ser establecido con la meta de proteger la relación de lactancia entre los dos. Si amamantar al bebé es un factor que contribuye a los síntomas de la DPP, no debe sentirse culpable si decide buscar otras formas para alimentar al bebé.

Los medicamentos antidepresivos y la lactancia materna

El tratamiento para la DPP generalmente consta de una combinación de medicamentos antidepresivos (</Spanish/health-issues/conditions/treatments/Paginas/Common-Medications-for-Psychiatric-Disorders.aspx>) y de terapia verbal. El apoyo de pares, tales como los grupos de apoyo y los buenos hábitos del sueño son también aspectos importantes de la terapia.

Muchos medicamentos para tratar los estados de ánimo del posparto y los trastornos de ansiedad se pueden usar durante la lactancia materna. Los medicamentos para tratar a la madre no deben ser suspendidos. Para más información lea: *Consejos de seguridad sobre los medicamentos para la madre lactante* (</Spanish/ages-stages/baby/breastfeeding/Paginas/Medications-and-Breastfeeding.aspx>).

Recuerde...

Todos los niños merecen la oportunidad de tener una madre sana. Y todas las madres merecen la oportunidad de disfrutar su vida y a sus hijos. Si se siente deprimida durante el embarazo o después del parto, no sufra en soledad. Por favor, dígame a una ser querido o llame a su médico de inmediato.

Información adicional:

- La depresión durante y después del embarazo: usted no está sola (</Spanish/ages-stages/prenatal/delivery-beyond/Paginas/Understanding-Motherhood-and-Mood-Baby-Blues-and-Beyond.aspx>)
- Cómo cuidar de sí misma puede convertirla en una mejor mamá (</Spanish/family-life/family-dynamics/Paginas/How-Taking-Care-of-Yourself-Makes-you-a-Better-Mom.aspx>)

Última actualización
10/17/2018

Fuente
American Academy of Pediatrics (Copyright © 2018)

La información contenida en este sitio web no debe usarse como sustituto al consejo y cuidado médico de su pediatra. Puede haber muchas variaciones en el tratamiento que su pediatra podría recomendar basado en hechos y circunstancias individuales.