

Servicios adicionales ofrecidos

Clínicas de salud infantil para:

- vacunación
- información sobre crecimiento, desarrollo, seguridad y nutrición
- recursos para la crianza de los hijos.

Póngase en contacto con su centro de salud pública tan pronto como sea posible para pedir una cita.

Grupos para padres y bebés que le permiten:

- hablar con una enfermera de salud pública sobre sus dudas y preocupaciones
- conocerse y compartir información con otros nuevos padres
- asistir a pláticas sobre temas de salud.

Otros recursos

Healthy Families BC (información sobre el embarazo, bebés y niños que empiezan a caminar)

www.healthyfamiliesbc.ca

HealthLink BC

www.healthlinkbc.ca

Vancouver Coastal Health

www.vch.ca

Centro de Salud Pública Local

Llame si no ha recibido llamado de ellos dentro de las primeras 24 horas de su regreso a casa.

North Shore

North Shore Community Health Center

5th floor, 132 West Esplanade
604-983-6700

Richmond

Richmond Public Health

8100 Granville Avenue
604-233-3150

Vancouver

Evergreen Community Health Centre

3425 Crowley Drive
604-872-2511

Pacific Spirit Community Health Centre

2110 West 43rd Avenue
604-261-6366

Raven Song Community Health Centre

2450 Ontario Street
604-709-6400

Robert and Lily Lee Family Community Health Centre

1669 East Broadway
604-675-3980

South Community Health Centre

6405 Knight Street
604-321-6151

Three Bridges Community Health Centre

1128 Hornby Street
604-331-8900

For more copies, go online at <http://vch.eduhealth.ca> or email pheh@vch.ca and quote Catalogue No. **GK.500.B33.SP**

For other feedback, contact us at feedback@vch.ca

© Vancouver Coastal Health, August 2016

The information in this document is intended solely for the person to whom it was given by the health care team.

www.vch.ca

Sus primeros días en casa

Your First Days Home



Después de que nazca su bebé, usted y su familia podrán contar con el apoyo de una enfermera de salud pública. Si tiene alguna preocupación que requiera atención inmediata, llame a:

- **HealthLink BC al 8-1-1.** Para personas sordas o con dificultades auditivas (TTY), llame al 7-1-1. Hay enfermeras disponibles las 24 horas del día
- **El Centro de Salud Pública de su localidad** (consulte los números telefónicos al dorso)

Llame a una enfermera de salud pública, HealthLinkBC o a su médico si usted tiene:

- sangrado que cambia de color a rojo vivo y es muy intenso, incluso estando en reposo
- coágulos (grumos de sangre) de tamaño mayor a una moneda de un dólar (loonie)
- fiebre de más de 38°C (100.4°F) y escalofríos
- mareos o sensación de desmayo, incluso estando en reposo
- dificultad para orinar (hacer pis)
- pezones o senos adoloridos
- una incisión de cesárea enrojecida, adolorida, inflamada o húmeda
- dolor en el perineo (área entre el ano y los genitales) que no se quita
- sentimientos de tristeza, ansiedad o miedo de lastimarse a sí misma o a su bebé



Llame a una enfermera de salud pública, HealthLinkBC o a su médico si su bebé:

- tiene fiebre de 37.5°C o más (temperatura axilar)
- no se prende bien al pecho para alimentarse
- no succiona adecuadamente el pecho o el biberón
- tiene mucho sueño para alimentarse 8 veces al día o más
- la piel del cuerpo, los brazos, las piernas o la parte blanca de los ojos tienen un tinte amarillo

Cuando alimente a su bebé:

- acerque al bebé a su cuerpo, poniéndolo en contacto con su piel
- dé el pecho a su bebé al menos 8 veces al día
- aliméntelo durante el día y la noche

Cómo saber si su bebé está recibiendo suficiente leche:

- a los 3 días de nacido, ya debe haber ensuciado al menos 3 pañales con orina y haber hecho 3 heces (popó) del tamaño de un dólar (loonie)
- para el tercer día, sus pechos se sienten más llenos
- puede escuchar a su bebé tragar leche cada vez que lo alimenta

Durante los primeros días, anote en un diario cuántas veces lo alimenta y le cambia el pañal.

Lleve a su bebé para hacerle reconocimientos médicos a los:

- 3-4 días de nacido
- 7-10 días de nacido
- 6 semanas de nacido

Si no tiene un proveedor primario de cuidados de la salud, hable con su enfermera de salud pública.

También podrá hablar con una enfermera de salud pública sobre:

- cambios en su cuerpo
- sentimientos y emociones
- preocupaciones sobre su familia
- control natal y actividad sexual
- descanso y sueño
- consumo de cigarrillos y alcohol
- el llanto del bebé y cómo actuar al respecto
- aprendizaje sobre las necesidades de su bebé
- vacunación
- crecimiento y desarrollo
- seguridad infantil
- sueño seguro
- preguntas sobre la alimentación de su bebé