



## **Libro electrónico del Programa de educación para el parto: “El regalo de la maternidad”**

### **PREPÁRESE PARA EL NACIMIENTO DE SU BEBÉ**

Nos complace ofrecerle “El regalo de la maternidad”, un libro electrónico (eBook) del Programa de educación para el parto para nuestra población hispanohablante. El programa sin costo es un programa interactivo basado en la red, que incluye ilustraciones animadas, videos, narraciones y actividades interactivas.

Este excelente recurso es para que usted lo lea y revise en su tiempo libre mientras se aproxima el nacimiento de su bebé y el período posparto.

Cubre todos los puntos esenciales para facilitarle los conocimientos sobre el parto, las señales del trabajo de parto, cuándo irse al hospital y qué llevar en su maleta para el hospital. Usted aprenderá cómo manejar su trabajo de parto con técnicas de respiración y relajamiento, y podrá tomar decisiones informadas sobre el manejo del dolor con sus parteras y médicos.

En el libro electrónico también se abordan circunstancias especiales como partos de espalda, inducción del parto y nacimientos por cesárea, junto con información detallada sobre cómo recuperarse de un parto vaginal o por cesárea.

### **CÓMO CUIDAR A SU BEBÉ**

La alentamos a leer los capítulos sobre Lactancia materna y Cuidados para el recién nacido antes de dar a luz para tomar la delantera al cuidar a su bebé. Escriba cualquier pregunta que tenga. Después de dar a luz a su bebé, sus preguntas serán respondidas en una clase de lactancia materna que se ofrece cada mañana para las nuevas mamás y sus bebés.

Las enfermeras le ayudarán con los puntos esenciales sobre lactancia materna y los cuidados del recién nacido. Desde cómo cargar a su recién nacido, hasta técnicas de cómo envolverlo con pañales o cobijas y aprender cómo calmar a su bebé, usted aumentará su confianza para cuidar a su recién nacido.

### **CÓMO FUNCIONA**

Para recibir una copia de cortesía del libro electrónico, “El regalo de la maternidad”, envíe un correo electrónico a [michele.reinbach@mountsinai.org](mailto:michele.reinbach@mountsinai.org). Se le enviará un enlace al libro electrónico en el transcurso de 24 horas.

Para obtener más asistencia envíe un correo electrónico a [michele.reinbach@mountsinai.org](mailto:michele.reinbach@mountsinai.org). Estamos aquí para usted y haremos nuestro mejor esfuerzo para responder sus preguntas tan pronto como sea posible.

Tenga en cuenta: no utilice esta dirección de correo electrónico para hacer ninguna pregunta médica. Si tiene una pregunta médica o está experimentando problemas,

llame a su proveedor de atención médica inmediatamente o marque 911 para pedir ayuda.