

- Recuérdele visitar al médico o la partera con regularidad para hacerse exámenes.
- Acompañela en este tipo de compromisos. **No fume cerca de una mujer embarazada. El humo de cigarrillo de otros fumadores daña tanto a la madre como al bebé.**

Si es amigo o colega:

- Ofrezcale ayuda con el trabajo doméstico, como por ejemplo cocinar.
- Hágale saber que desea ayudar.
- Invítela a dar un paseo o a realizar alguna otra actividad liviana que ella disfrute.
- Ofrezcase para cuidar a los otros niños.
- **No fume** cerca de una mujer embarazada. El humo de cigarrillo de otros fumadores daña tanto a la madre como al bebé.
- Lea sobre el trabajo de parto prematuro (entrar en trabajo de parto antes de tiempo). Entérese de qué puede hacer si eso sucede.

Algunas personas piensan que:

Es bueno tener un bebé pequeño porque los bebés grandes hacen más difícil el parto.

La verdad es que:

El trabajo de parto NO es más fácil con un bebé pequeño. Puede resultar también muy difícil dar a luz a un bebé de poco peso.

En 1995, la Coalición para la prevención del bajo peso de nacimiento de Ottawa (antes conocida como la Comunidad de Coalición para la prevención del bajo peso de nacimiento) se formó para generar una mayor conciencia sobre el bajo peso de nacimiento. Para mayor información sobre el bajo peso de nacimiento:

- **Hable con un agente de su cobertura médica.**
- Llame a la línea de información del departamento de salud de la ciudad de Ottawa al **613-580-6744**
- Visite el sitio de la Coalición para la prevención del bajo peso de nacimiento de Ottawa en www.lbwinfo.ca.

Los fondos para este proyecto son gentileza de **Success By Six**, una iniciativa comunitaria para mejorar la vida de los niños pequeños www.successby6ottawa.ca



Spanish translation of "Low Birth Weight: What You Need to Know"

Bajo peso de nacimiento

Bajo peso de nacimiento:
Una guía de información para padres

Qué necesita saber:



¿Qué es el bajo peso de nacimiento?

- Los bebés que nacen demasiado pequeños pesan menos de 2500 gramos (5-1/2 libras). A esto se llama bajo peso de nacimiento.

¿Por qué se da el bajo peso de nacimiento?

- Sucede si un bebé nace antes de tiempo (*nacimiento prematuro*).
- Sucede si el bebé no crece lo suficiente durante el embarazo de la madre.

¿Por qué es un problema?

- Todos los niños necesitan comenzar bien su vida. Esa es la razón por la que tratamos de evitar el bajo peso de nacimiento.

¿Qué puede hacer una mujer embarazada para evitarlo?

- Consumir alimentos saludables.
- Dejar de fumar y alejarse de otros fumadores (*evitar ser fumador pasivo*).
- Aprender a manejar su estrés.



¿Por qué algunas mujeres embarazadas tienen bebés que pesan poco al nacer?

Puede suceder si usted:

- Consume alimentos que no son saludables para usted o para el bebé.
- Está sometida a mucha presión.
- Vive con recursos muy limitados.
- No cuenta con el apoyo necesario de su familia y amigos.
- Fuma o se expone al humo de cigarrillo de otros fumadores.
- Está embarazada de mellizos o trillizos.
- Pasa mucho tiempo de pie en su trabajo.

¿En qué afecta al bebé, a la familia y a la comunidad el bajo peso de nacimiento de un recién nacido?

- El bajo peso de nacimiento es la principal razón por la que los bebés se enferman y mueren durante su primer año de vida.
- Algunos bebés con bajo peso al nacer tienen problemas de salud durante el resto de sus vidas.
- Estos bebés tienen mayores probabilidades de enfrentar problemas de aprendizaje o en la vista. Además, el bajo peso puede afectar su crecimiento en los primeros 5 años de vida y pueden no estar listos para comenzar la escuela al alcanzar la edad para hacerlo.
- Las familias con bebés que pesan poco al nacer deben enfrentar las presiones inherentes al futuro del bebé.
- El cuidado de los niños con problemas de salud somete a la familia a grandes presiones y cuesta a ésta y a la comunidad mucho dinero.

¿Qué podemos hacer para evitar el bajo peso del bebé al nacer?

- Todos los miembros de nuestra comunidad pueden ayudar.

Si está embarazada:

- Lea sobre el bajo peso de nacimiento y cómo evitarlo.
- Trate de no someterse a situaciones estresantes.
- Pídale a sus vecinos, familia y amigos que le ayuden con sus niños y con el trabajo doméstico.
- Tómese tiempo para sentarse y relajarse. Las tareas domésticas pueden esperar.
- Visite a su médico o partera con regularidad para hacerse exámenes.
- Lea sobre el *trabajo de parto prematuro* (cuando una mujer comienza el trabajo de parto antes de la fecha de nacimiento del bebé). Entérese de qué puede hacer si eso sucede.
- No es fácil saber si comienza un trabajo de parto prematuro. Algunos de los síntomas más importantes que debe considerar (en especial si son **nuevos o diferentes**) son:
 - El flujo repentino de líquido de su vagina
 - El flujo lento de líquido de su vagina
 - El flujo de sangre proveniente de su vagina
 - Calambres (semejantes a los que sufre durante la menstruación)

Si cree estar en trabajo de parto, VAYA AL HOSPITAL de inmediato – si es posible al hospital en el que dará a luz.

Si es el marido o la pareja de una mujer embarazada:

- Lea sobre el bajo peso de nacimiento y cómo evitarlo.
- Lea sobre el trabajo de parto prematuro (entrar en trabajo de parto antes de tiempo). Entérese de qué puede hacer si eso sucede.
- Préstele especial atención y bríndele más apoyo a su pareja durante los meses del embarazo.
- Trate de minimizar el estrés a su pareja.
- Cuide a sus niños mientras ella descansa
- Pase tiempo a solas con ella. Por ejemplo, invítela a dar un paseo.