



Consejos de emergencia para embarazadas

El embarazo conlleva necesidades médicas y de bienestar específicas en situaciones de emergencia. Tomar medidas para prepararte con antelación puede ayudar a sentirte más preparada antes, durante y después de un desastre.

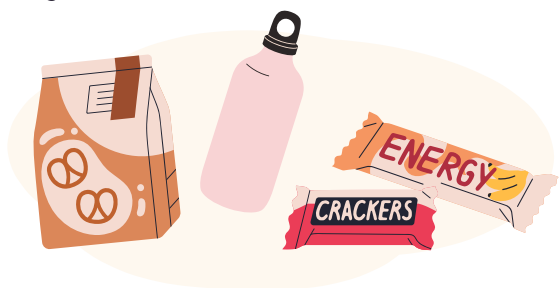
Mantén cualquier información importante lista

- ☐ Tener una copia física de tu plan de parto, detalles clave sobre tu historial médico e información de contacto para tu proveedor de atención médica.
- ☐ Tu bolso para el hospital puede funcionar como tu kit de preparación para emergencias—asegúrate de que incluya todas las cosas que necesitarías para ti y tu bebé después del parto.



Si necesitas evacuar

- ☐ Viaja con una persona de apoyo si es posible. (por ejemplo, pareja, familiar, amistad)
- ☐ Usa calcetines de compresión para ayudar con la circulación.
- ☐ No conduzcas más de 3 a 4 horas a la vez.
- ☐ Detente a estirarte a menudo cuando puedas.
- ☐ Bebe mucha agua y mantén bocadillos/meriendas contigo.



Reconoce las señales de advertencia

- ☐ Conoce los síntomas del parto y las señales de urgencia maternas. Llama para pedir ayuda si algo no anda bien.
- ☐ Comparte tu plan de parto con tu persona de apoyo para que puedan ayudar a abogar por ti.

CONOCE LAS SEÑALES DE ALERTA MATERNAS URGENTES

- ☐ Síntomas de preeclampsia o eclampsia: (dolores de cabeza persistentes, mareos, cambios en la visión, hinchazón extrema de las manos, los pies o la cara, dolor en la parte superior derecha del pecho, dificultad para respirar)
- ☐ Fiebre de 100.4°F o más
- ☐ Pensamientos de hacerte daño a ti misma o a tu bebé
- ☐ Náuseas intensas y vómito
- ☐ Dolor abdominal intenso que no desaparece
- ☐ Flujo vaginal anormal o sangrado abundante antes o después del parto
- ☐ Disminución de los movimientos del bebé fuera de sus patrones habituales



Recibe apoyo virtual

JustBirthSpace.org proporciona apoyo nacional de llamadas y mensajes de texto que pueden ayudar a conectarte con el cuidado de doulas y/o ayudarte a localizar servicios adicionales si eres desplazada.



Alimenta a tu hijo de forma segura durante una emergencia

Los desastres naturales pueden dificultar que los padres y cuidadores alimenten a sus bebés y niños pequeños de forma segura. Estos consejos brindan información sobre cómo alimentar a tu hijo pequeño durante una emergencia.

La lactancia es lo mejor

La lactancia materna es la opción más segura durante una emergencia. Proporciona una nutrición ideal y protege la seguridad y la salud tuya y de tu bebé. Incluso si has dejado de amamantar, es posible que comiences a producir leche nuevamente, especialmente si tu bebé tiene menos de seis meses. Informa a tu proveedor de atención médica para que puedan apoyar tu intención de amamantar.



Consejos

- ☐ Continúa amamantando para sostener el suministro de leche.
- ☐ Mantén tus manos limpias: usa agua y jabón o desinfectante de manos. (alcohol al 60% o más)
- ☐ Si no puedes usar tu extractor, puedes extraer leche a mano.
- ☐ Averigua si los bancos de leche locales están disponibles en hmbana.org/find-a-milk-bank.
- ☐ En los refugios, pide a los trabajadores un área de lactancia privada y tranquila.
- ☐ Bebe agua regularmente para mantenerte hidratada y pide bocadillos cuando sea necesario.
- ☐ Si transportas o almacenas leche materna o fórmula, lleva bolsas de hielo o bolsas insuladas.

Alimentación con fórmula

- ☐ Mantén un poco de fórmula líquida lista para usar (más segura que en polvo durante emergencias) según lo recomendado por tu proveedor de salud.
- ☐ Si no hay fórmula líquida lista, lo mejor es usar agua embotellada para preparar fórmula en polvo o concentrada.
- ☐ Utiliza agua embotellada o hervida para limpiar los suministros.
- ☐ En emergencias, alimentar con un vaso es más seguro y fácil de limpiar que usar biberones.



Consejo para el corte de la electricidad

Si se va la luz y tienes leche materna almacenada en tu refrigerador, limita las veces que lo abras. Si debes evacuar, pon la leche en una hielera con bolsas de hielo y usa o vuelve a un refrigerador dentro de 24 horas.