

# La salud de la madre

**Servicio Nacional de Información Sobre el Maltrato de Menores  
(National Child Abuse Information Services) 1-800-442-4453**

**Línea Nacional Directa Para Víctimas de la Violencia Doméstica 1-800-799-7233**

**Los operadores atenderán sus llamadas los 7 días de la semana,  
las 24 horas del día; los servicios son confidenciales.**

**Padres Anonimos 503-258-4557 (únicamente en el área metropolitana de Portland)**

**Hacerse cargo de un recién nacido es una tarea bastante laboriosa. No se olvide de cuidar de sí misma.**

- Descanse cuando pueda hacerlo ~ tome una siesta cuando lo haga el bebé.
- Coma alimentos nutritivos.
- Tome una vitamina múltiple todos los días junto con 400 mg de ácido fólico.
- Haga ejercicios suaves como salir a caminar todos los días.
- Examínese usted misma los pechos mensualmente ~ Si está amamentando, hágase usted misma un examen DESPUÉS de amamantar a su bebé.
- Pida a otras personas que le ayuden ~ Sus amigos, vecinos y familiares quizá estén dispuestos a ayudarlo con el mandado, preparar las comidas o atender a su bebé mientras usted se toma un descanso.
- Use un método anticonceptivo ~ Por su propio bien, es mejor si hubiera dos o más años entre sus hijos.

**No es siempre fácil ser padres.**

- No se sorprenda si se siente abrumada o frustrada.
  - » No importa que tan enojada esté jamás lastime a su bebé intencionalmente. Nunca lo sacuda. De hacerlo, el bebé podría sufrir daños graves.
  - » Si siente que está perdiendo el control, busque ayuda inmediatamente.
- Es posible que su pareja también se sienta abrumado o frustrado.
  - » Dichos sentimientos son normales, pero no es aceptable desahogarse con golpes, patadas, bofetadas, empujones, insultos, amenazas ni esta bien obligar a alguien a hacer algo que no quiera.

