



# Buen cuidado para usted y su bebé mientras recibe tratamiento para el trastorno por consumo de opioides

## Pasos para un crecimiento y desarrollo saludable

### Introducción



Si usted tiene un trastorno por consumo de opioides (*OUD*, por sus siglas en inglés), es importante que reciba la medicación correcta, terapia y servicios de apoyo a la recuperación durante todas las etapas de su vida. Atender su *OUD* y cuidarse a usted misma es un proceso continuo, que va desde su embarazo y parto hasta el cuidado de su bebé. Estará más preparada para proteger y cuidar de su bebé, enfocándose en crear y actualizar su plan de tratamiento y obteniendo el apoyo que necesita. En todas las situaciones, su compromiso con el tratamiento y con su recuperación marcarán la diferencia.

Luego de su embarazo, los pasos que tome o que no tome serán importantes. A continuación, encontrará algunos aspectos importantes que debe saber sobre el *OUD* y el cuidado de su bebé, al igual que datos de Qué Hacer y Qué No Hacer para crear un entorno saludable para su familia.

### Cosas que debe saber

- Los métodos de anticoncepción son importantes para prevenir embarazos no deseados, al igual que para asegurar que se cumpla un tiempo adecuado entre embarazos. Hable con su prestador de atención médica sobre todas las opciones de anticoncepción, lo que comprendelos anticonceptivos reversibles de acción prolongada y las mejores opciones de anticoncepción durante el período de lactancia.
- La lactancia es saludable para usted y para su bebé, por lo que debería continuar con la lactancia durante tanto tiempo como sea posible. La cantidad de fármacos de *OUD* que se trasladan a la leche materna es mínima. Hable con sus prestadores de atención médica para saber qué es lo mejor para usted y para su bebé.
- Es posible que necesite tratamiento y apoyo adicional para ayudarlo con su recuperación. ¡Es importante buscar ayuda a tiempo!
  1. Para encontrar un prestador de tratamiento en su área, visite este sitio web: [www.samhsa.gov/find-help](http://www.samhsa.gov/find-help).
  2. Únase a un grupo de apoyo: *LifeRing* (<https://lifering.org>); *Mothers on Methadone* ([www.methadonesupport.org/Pregnancy.html](http://www.methadonesupport.org/Pregnancy.html)); *Narcotics Anonymous* ([www.na.org/](http://www.na.org/)); *Secular Organizations for Sobriety* (SOS; [www.sossobriety.org/](http://www.sossobriety.org/)); *SMART Recovery* ([www.smartrecovery.org/](http://www.smartrecovery.org/)); *Young People in Recovery* ([www.youngpeopleinrecovery.org/](http://www.youngpeopleinrecovery.org/)).

### Dosificación de la medicación

Este es un buen momento para pedirle a los profesionales que le brindan tratamiento por *OUD* que verifiquen la dosificación de su medicación. Es posible que una vez que nace el bebé, la dosis que era efectiva durante el embarazo sea demasiado alta o demasiado baja. Es normal sentirse cansada y estresada, pero si esos sentimientos hacen que tenga ganas o necesidad de consumir opioides, hable con sus prestadores de atención médica.





## Qué hacer

**Coordine** una visita de seguimiento con su prestador de atención médica lo antes posible luego de irse del hospital.

**Hable** con sus prestadores de atención médica antes de comenzar o dejar de tomar cualquier medicación.

**Hable** con sus prestadores de atención médica sobre su método de anticoncepción y planificación familiar.

**Siga** amamantando tanto como sea posible y solicite ayuda si la necesita.



## Qué no hacer

**No cambie** el tipo de medicación de *OUD* luego del parto.

**No dude** en solicitar ayuda cuando se sienta estresada o deprimida.

**No tenga miedo de** decirle a sus prestadores de atención médica que siente ganas o necesidad de consumir opiáceos.

## Qué esperar durante la cita con prestadores de atención médica para su tratamiento de *OUD* mientras cuida de su bebé



Si su medicación ya no tiene efecto en usted, y siente somnolencia o la tentación de volver a consumir, sus prestadores de atención médica pueden ayudarle. Sea honesta sobre cualquier deseo o necesidad que pueda tener de consumir opiáceos. El estrés que siente por ser madre que acaba de dar a luz puede aumentar esa necesidad.

Sus prestadores de atención médica pueden brindarle terapia y otros servicios de apoyo. Pero antes de que lo haga, usted debe saber si tiene otros problemas médicos o de salud mental. Antes de que deje el hospital y durante sus visitas de seguimiento, la evaluarán para saber si ese es el caso y para asegurarse de que usted reciba el tratamiento que necesita. Seguirán recomendando servicios de apoyo que permitan que usted y su bebé reciban atención médica de alta calidad que usted necesita.

Sus prestadores de atención médica trabajarán con usted para crear un plan de anticoncepción. Juntos, discutirán si usted desea tener otro hijo, cuántos hijos quisiera tener, y con qué diferencia de tiempo le gustaría tener esos embarazos. En esa instancia, también verificarán cómo va con la lactancia y se asegurarán de que usted tiene todo el apoyo que necesita.



**Recuerde:** Cuanto más siga su plan de tratamiento *OUD*, más posibilidades tendrá de **mantenerse recuperada** y fuerte para su bebé. **La terapia y los servicios de apoyo** son importantes para que usted y su bebé permanezcan seguros y saludables en su hogar.

¿Tiene preguntas para sus prestadores de atención médica? De ser así, escriba sus preguntas y llévelas con usted a su próxima visita.

---

---

---

Próxima cita

Fecha: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_ Ubicación: \_\_\_\_\_



La misión de la SAMHSA es reducir el impacto del consumo problemático de sustancias y de las enfermedades de salud mental en las comunidades de Estados Unidos.

1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727) • 1-800-487-4889 (TDD) • [www.samhsa.gov](http://www.samhsa.gov)

Publicación del HHS No. SMA-18-5071FS4

# SAMHSA

Substance Abuse and Mental Health Services Administration

El contenido de este documento no constituye de forma alguna un aval directo o indirecto por parte de la Administración de Servicios para la Salud Mental y el Abuso de Sustancias o del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos de ningún producto, servicio o política de un ente no federal, y toda referencia a productos, servicios o políticas de entes no federales no debería ser interpretada como tal.