

Cuidados para usted

Probablemente su nuevo bebé sea el centro de su mundo, ipero es extremadamente importante que no se olvide de cuidarse a usted misma! En una emergencia, debe asegurarse de estar a salvo antes de ayudar a los demás. Lo mismo sucede cuando usted tiene un bebé. Una parte importante del cuidado de sí misma es la cita posparto a las seis semanas.

¿Qué es la visita posparto?

Esta visita se realiza cuando usted visita a su proveedor de atención médica aproximadamente un mes y medio después del nacimiento de su bebé. Durante esta visita, su médico cubrirá temas importantes para asegurarse de que se está recuperando bien del parto. También es un buen momento para que haga preguntas que pueden ayudarle a adaptarse a su vida con un nuevo bebé.

Esta visita cubrirá muchos temas que incluyen su salud física y emocional, salud sexual y planificación familiar, peso, nutrición, ejercicios, lactancia materna, remisiones y citas de seguimiento, documentación e inquietudes sobre el recién nacido.

Esta lista de verificación se creó para recordarle las cosas importantes que debe hablar con su médico durante esta visita.

Esta lista de verificación se adaptó del Programa para Mujeres, niños y bebés de Los Angeles BioMed/Proyectos de salud del sur de Los Angeles (South Los Angeles Health Projects/Los Angeles BioMed Women, Infants, and Children).



Su Lista de verificación posparto a las 6 semanas

¡Felicitaciones por el nacimiento de su nuevo bebé! Este es un momento muy importante para cuidar de su propia salud.

¡Haga y asista a su cita de chequeo posparto a las seis semanas!



Lleve esta guía con usted a su chequeo posparto.

Temas que debe hablar con su médico:

- Su salud física:**
 - Cualquier síntoma físico que tenga, como dolor de las mamas, hemorragia o secreción vaginal, problemas para ir al baño, o cualquier otro dolor
 - El tratamiento para cualquier condición médica que haya tenido antes o durante el embarazo (como diabetes, hipertensión arterial o anemia)
- Sus emociones:**
 - Cualquier sentimiento de tristeza, depresión o ansiedad o sensación de agobio, nervios, soledad, agotamiento o dificultad para dormir
- Salud sexual y planificación familiar:**
 - Cuando puede empezar nuevamente a tener sexo de manera segura
 - Qué método de planificación familiar es mejor para usted (solicite una receta médica, si es necesario)
- Peso saludable:**
 - El rango de peso más saludable para usted y cómo conseguirlo
- Nutrición:**
 - Continuar con vitaminas prenatales y a qué multivitaminas con ácido fólico cambiarse cuando sus vitaminas prenatales se terminen
- Ejercicio:**
 - Actividad física saludable
 - Cómo fortalecer sus músculos pélvicos
- Seguimiento y remisiones:**
 - Cuando regresar a su visita de mujer sana
 - Cualquier remisión que pueda necesitar
- Documentación:**
 - Recuerde llevar cualquier documentación que su médico necesite llenar para usted como formularios de ausencia por maternidad.
- Su recién nacido:**
 - Cualquier inquietud que tenga sobre su bebé
- Lactancia materna:**
 - El personal de WIC o su médico pueden ayudarle con sus preguntas.
 - Llame al 800-868-0404 o visite www.scdhec.gov/wic para obtener más información.

Si existen otras cosas que desearía tratar con su médico, escríbalas para ayudarse a recordarlas.

Para obtener más información, llame a la Línea gratuita de Atención DHEC al 800-868-0404.