

Después de que nazca su bebé: Obtenga el examen posparto

Su salud es el mejor regalo que le puede dar a su bebé. El período de posparto son las primeras 3 a 8 semanas después del nacimiento de su bebé.

¿Qué es un examen posparto?

Un examen posparto es cuando acude al médico después del nacimiento de su bebé para asegurar que esté bien física y emocionalmente. Es importante obtener este examen aun si se siente bien, si ha tenido hijos anteriormente, o si tuvo un examen 1 o 2 semanas después del nacimiento de su bebé.

¿Qué hará el médico?

- Se asegurará que se esté recuperando.
- Tratará cualquier problema que se haya presentado durante el embarazo o parto.
- Revisará su peso y presión arterial.
- Hablará con usted sobre la planificación familiar, los métodos anticonceptivos y cualquier inquietud que usted tenga.

¿Cuándo debe obtener su examen posparto?

- 3 a 8 semanas después del nacimiento de su bebé si tuvo un parto vaginal.
- 1 a 2 semanas y de nuevo 3 a 8 semanas después del nacimiento de su bebé si tuvo un parto por cesárea.

¿Qué preguntas debe hacerle a su médico?

- Sobre sus sentimientos y cambios corporales
- Cuándo regresará la menstruación
- Sobre las guías de alimentación y ejercicio que debe seguir
- Cuándo podrá tener relaciones sexuales
- Si tiene algún problema para amamantar a su bebé
- Sobre la alimentación de su bebé
- Cuándo podrá regresar a trabajar

Consejo útil: Pídale a su familia y amigos que le recuerden que debe acudir con el médico para obtener el examen posparto.

Ahora que nació su bebé

- Recuerde las recomendaciones de **Seguro al Dormir**[®] y siempre acueste a su bebé bocarriba. No use cobijas, almohadas ni coloque un protector en la cuna. Nunca duerma en la misma cama que el bebé.
- Trate de amamantar a su bebé por los primeros 6 meses sin darle otros líquidos como fórmula para bebé o agua. Comience a darle alimentos sólidos a los 6 meses de edad. Puede continuar amamantando a su bebé más allá del primer año de edad.
- Haga una cita con el pediatra de su bebé para que reciba su primer chequeo completo de salud.
- ¡Proteja a su bebé y vacúnelo precozmente! Es importante que su bebé reciba sus vacunas durante sus chequeos de 2 meses, 4 meses y 6 meses de edad.



- Es importante cuidarse después del nacimiento de su bebé. No olvide programar su cita para su examen posparto. Coma sanamente y descanse lo suficiente. Obtenga ayuda de inmediato si se siente triste, ansiosa o deprimida.
- Planee su salud. Embarazarse de nuevo poco después del nacimiento de su bebé puede ser peligroso para usted y su bebé.

Si necesita ayuda o transporte para acudir al médico para obtener su examen posparto, llame a su plan de salud al número de teléfono que aparece en su tarjeta de identificación de miembro. Trabajarán con usted para que reciba la atención que necesita.

Recursos

Departamento de Servicios para Miembros de CalOptima	1-714-246-8500 o usuarios de la línea TDD/TTY pueden llamar al 1-800-735-2929
Educación sobre la Salud de CalOptima	1-714-246-8895 o usuarios de la línea TDD/TTY pueden llamar al 1-800-735-2929
Orange County 2-1-1 2-1-1 o al 1-800-600-4357 www.211oc.org	Lista de recursos comunitarios para ayudarlo con las necesidades básicas como comida, albergue y ropa. Disponible las 24 horas al día, los 7 días de la semana.
Línea de información y ayuda del programa de Salud de Comportamiento del Condado de Orange 1-855-OC-LINKS 1-855-625-4657 www.ochealthinfo.com/bhs/about/pi/oclinks	Servicios de apoyo por teléfono y en línea para la salud mental de niños y adultos, alcoholismo y drogadicción, programas de crisis, servicios de prevención e intervención precoz.
Línea de ayuda de salud del Condado de Orange 1-800-564-8448	Ayuda para recibir acceso a servicios de salud y recursos comunitarios.
Women, Infants and Children (WIC) 1-888-968-7942 1-888-942-9675	Brinda cheques para alimentos nutritivos suplementarios, información sobre la nutrición y apoyo para amamantar. Debe cumplir con los requisitos de ingresos.
March of Dimes – División del Condado de Orange 1-949-263-1100 www.marchofdimes.org	Información sobre el embarazo, parto y atención personal después del parto.
Centro de control de intoxicación y envenenamiento 1-800-222-1222	Consejos rápidos, gratis y sobre tratamiento por teléfono y referencias en caso de intoxicación por contacto con sustancias tóxicas o venenosas.
Seguro al Dormir® https://www.nichd.nih.gov/espanol/actividades-proyectos/sts/Pages/default.aspx	Recursos para padres y proveedores de salud sobre la seguridad mientras duermen los bebés.
Healthy Children (niños sanos) www.healthychildren.org/spanish	Recomendaciones para los padres del American Academy of Pediatrics.

