

# Что такое медицинский уход в послеродовой период?

Послеродовой период – это время после родов. Как правило, он длится от 6 до 8 недель, но может растянуться и до 1 года. В это время вы можете ощутить изменения в вашем теле, в ваших занятиях и диетических предпочтениях. В этот период очень важно контролировать состояние вашего физического и психического здоровья. Вы лучше знаете свое тело. Если что-то покажется вам необычным или вызовет у вас беспокойство, поговорите об этом со своим врачом.

## Вот некоторые темы, которые вы можете обсудить со своим врачом

- Грудное вскармливание
- Послеродовая депрессия
- Желтая окраска глаз, кожи и мочи
- Прививки
- Анализы для новорожденных
- Развитие ребенка



## Запишитесь на прием к врачу

Мы автоматически пришлем вам по почте подарочную карту номиналом \$50, если вы придете на профилактический осмотр в течение 2–12 недель после родов.

## После родов

Вы можете получать льготы Medi-Cal в течение 12 месяцев после беременности, независимо от ее исхода.

Врач проследит за тем, чтобы ваш организм пришел в норму после родов.

Если во время беременности или после родов вы ощущаете эмоциональную пустоту, одиночество или тоску все или большую часть времени на протяжении более 2 недель, свяжитесь с вашим PCP или позвоните в Carelon Behavioral Health по телефону **1(855) 371-8117**, чтобы получить психологическую помощь.



Ознакомьтесь с информационным бюллетенем «Охрана материнства. Медицинское обслуживание в послеродовом периоде», чтобы узнать больше о медицинском уходе после родов.



На сайте [sfhp.org/ru/wellness](https://sfhp.org/ru/wellness) вы сможете узнать о других инструментах и методах поддержания здорового образа жизни. Они включают в себя советы по сохранению здоровья, уроки физической активности, участие в группах взаимопомощи и рекомендации для бросающих курить.