Ano ang Postpartum na Pangangalaga?

Ang Panahon ng Postpartum ay ang panahon pagkatapos mong manganak. Ang panahong ito ay karaniwang tumatagal nang 6 hanggang 8 linggo ngunit maaaring umabot ng hanggang 1 taon. Maaari kang makaramdam ng mga pagbabago sa iyong katawan, aktibidad, at diyeta. Mahalagang manatili kang may kamalayan sa iyong katawan at kalusugan ng isip sa panahong ito. Ikaw ang pinakanakakaalam sa iyong katawan. Kung mayroong anumang hindi pangkaraniwan o nakakabahala para sa iyo, makipag-usap sa iyong provider.

Ilang Paksang Maaari Mong Talakayin sa Iyong Provider

- Pagpapasuso
- Postpartum depression
- Jaundice (madilaw na kulay sa mga mata, balat, at ihi)
- Mga Bakuna
- Mga pagsusuri sa bagong panganak
- Pag-develop ng bata

Magpaiskedyul ng pagpapatingin sa iyong doktor

Awtomatikong makakatanggap ka ng $50 gift card sa mail kung mayroon kang pangkalusugang pagpapatingin pagkatapos manganak sa loob ng 2–12 linggo pagkatapos ng pagbubuntis.

Pagkatapos maipanganak ang sanggol

Maaari kang makakuha ng mga benepisyo ng Medi-Cal sa loob ng 12 buwan pagkatapos ng iyong pagbubuntis, anuman ang kinalabasan ng iyong pagbubuntis.

Sa isang pangkalusugang pagpapatingin pagkatapos manganak, susuriin ng iyong provider ng kalusugan kung maayos na gumagaling ang iyong katawan pagkatapos manganak.

Kung ikaw ay nalulumbay, walang emosyon, o nalulungkot sa lahat o halos lahat ng oras sa loob ng mahigit 2 linggo sa panahon o pagkatapos ng pagbubuntis, makipag-ugnayan sa iyong PCP o tumawag sa Carelon Behavioral Health sa **1(855) 371-8117** upang magpatingin para sa kalusugan ng isip.

Tingnan ang fact sheet na “Maternal na Kalusugan: Postpartum na Pangangalaga” para matuto pa tungkol sa pangangalaga pagkapanganak.

Bisitahin ang **sfhp.org/tl/wellness** para sa higit pang tool na makakatulong sa iyong manatiling malusog. Ang ilan sa mga ito ay mga tip sa kalusugan, klase sa pag-eehersisyo, grupo para sa pamamahala sa mga problema sa kalusugan, at suporta para sa paghinto sa paninigarilyo.

001379TLW 0725