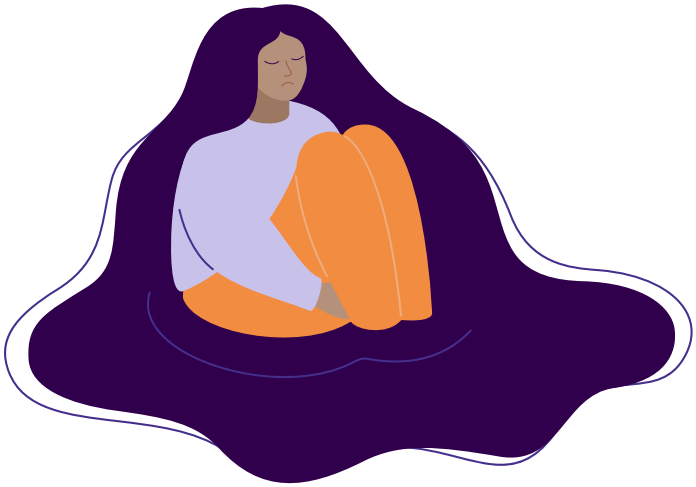
¿Qué es la atención posparto?

El período posparto es el momento después de que usted da a luz. Este período generalmente dura de 6 a 8 semanas, pero puede durar hasta 1 año. Puede observar cambios en su cuerpo, actividades y dieta. Es importante mantenerse consciente de su cuerpo y salud mental durante este tiempo. Usted es quien mejor conoce su cuerpo. Si hay algo que sea inusual o que le preocupe, hable con su proveedor.

Algunos temas sobre los que puede hablar con su proveedor

- Lactancia materna
- Depresión posparto
- Ictericia (color amarillo en los ojos, la piel y la orina)
- Vacunas
- Pruebas para recién nacidos
- Desarrollo infantil



Consulte la hoja informativa "Salud materna: Atención posparto" para obtener más información sobre la atención posparto.

SAN FRANCISCO HEALTH PLAN
Here for you

Programar una visita con su médico.

Recibirá una tarjeta de regalo de $50 por correo si tiene una visita de salud posparto dentro de 2–12 semanas. La tarjeta de regalo se le enviará por correo 8 semanas después de su visita.

Después de que nazca el bebé

Usted puede obtener beneficios de Medi-Cal por 12 meses después de su embarazo, sin importar el desenlace de su embarazo.

En una visita de salud posparto, su proveedor de atención médica comprobará que su cuerpo esté sanando bien después de dar a luz.

Si se siente vacía, indiferente o triste la mayor parte del tiempo por más de 2 semanas durante o después del embarazo, comuníquese con su PCP o llame a Carelon Behavioral Health al **1(855) 371-8117** para programar una visita de salud mental.

Visite **sfhp.org/es/wellness** para obtener más herramientas para ayudarle a mantenerse saludable. Algunos de estos son consejos de salud, clases de ejercicios, grupos para manejar problemas de salud y apoyo para dejar de fumar.

000748GESW 0724