

# ¿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



Programar una visita con su médico.

Recibirá una tarjeta de regalo de \$25 por correo si tiene una visita de salud posparto dentro de 1–12 semanas.

## Después de que nazca el bebé

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.



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

Visite [sfhp.org/es/wellness](https://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.