



## Obtener información sobre la atención posparto, doulas, la depresión y el tratamiento

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. Durante este tiempo, es posible que vea cambios en su cuerpo, mente y dieta. Si su nuevo bebé necesita atención, asegúrese de cuidar de su propio cuerpo y su mente también. Hable con su proveedor sobre cómo mantenerse saludable y mantener sano a su bebé.



**¡Puede obtener una tarjeta de regalo de \$25 después de su visita posparto!** Debe ver a su proveedor de 3 a 8 semanas después del final de su embarazo. Visite **Salud y Bienestar de SFHP** para obtener más información.



## Cambios normales en su cuerpo

- Durante los primeros días después del parto, podría sentirse como que tiene un período menstrual abundante. Es posible que expulse pequeños coágulos de sangre. El flujo vaginal será menor, cambiará a color amarillo o marrón pálido y luego a blanco. Asegúrese de usar almohadillas en lugar de tampones.
  - La leche materna saldrá de 3 a 5 días después de dar a luz. Los pezones pueden sentirse adoloridos. Sus senos podrían gotear a veces.
  - Es posible que tenga estreñimiento (heces difíciles de eliminar).
  - Las suturas pueden arder o picar. Pida a su proveedor un medicamento analgésico cuando lo necesite.
  - Utilice una compresa caliente o una bolsa de agua caliente para los calambres.
  - Aplique un medicamento en aerosol o crema para aliviar el dolor de las hemorroides.
  - Controle el dolor en el área alrededor de la vagina y el ano (llamada área perineal). Coloque una compresa de hielo en su área perineal por 10-20 minutos para disminuir el dolor y la inflamación. Puede hacer esto cada hora según sea necesario. Tome un baño o una ducha caliente con tanta frecuencia como lo desee.



## En las primeras semanas después del parto

- **Pida ayuda para las tareas cotidianas.** Pida ayuda a familiares, amigos o a un doula (asistente de parto).
- **Beba mucho líquido.** Trate de beber de 8 a 12 tazas (de 64 a 96 onzas) de agua cada día.
- **Hable con su proveedor sobre los métodos de control anticonceptivo.** La lactancia materna no impide que quede embarazada. Conozca más sobre la anticoncepción con la hoja informativa “Métodos de control anticonceptivo” de **Salud y Bienestar de SFHP**.
- **Hable con su proveedor acerca de cuándo volver al trabajo.** Cada persona se siente lista para trabajar en su propio momento.
- **Planifique su próxima visita posparto con su proveedor.** Usted puede tener 1 visita en 1-2 semanas y otra visita en 3-8 semanas después de dar a luz. Por favor, consulte a su proveedor si tiene preguntas.





## Por qué es importante la lactancia materna

### ¡La leche materna es el mejor alimento para su bebé!

Leche:

- Tiene todos los **nutrientes** que su bebé necesita para un crecimiento adecuado
- Reduce el riesgo de **infecciones de oído y resfriados**
- Reduce el riesgo de **obesidad, diabetes y otras enfermedades**
- Es **más fácil de digerir para su bebé** que la fórmula
- Siempre está a la **temperatura adecuada**, no demasiado caliente o fría

### La lactancia materna también la ayuda a:

- **Recuperarse** más rápido después del parto
- **Reducir su riesgo** de cánceres de mama y ovarios, y diabetes tipo 2
- Sentirse cerca de su bebé y **aumentar el vínculo afectivo**
- **Perder peso**
- **Reducir los costos** de comprar fórmula o artículos de alimentación

Hable con su proveedor antes de tomar algún medicamento, suplementos dietéticos o a base de hierbas, o beber alcohol o cafeína durante la lactancia.



Obtenga más información en **CDC** acerca de cómo limpiar y almacenar leche materna y artículos de alimentación.



## Obtenga ayuda con la lactancia materna

Las primeras 2 semanas de la lactancia materna a veces pueden ser difíciles. ¡Pida ayuda si la necesita y no espere! Durante la atención posparto, una doula puede ayudarle a aprender a amamantar. Una doula es una trabajadora de la salud que puede darle apoyo social mientras está embarazada, en el parto y después de dar a luz. Puede obtener servicios de doula sin costo con Medi-Cal.

Para obtener más información sobre cómo obtener una doula, llame a Servicio al Cliente de SFHP al **1(415) 547-7800**, TTY **1(888) 883-7347**.

### Para obtener más ayuda con la lactancia materna, puede llamar a:

- Su **proveedor** prenatal
- La **asesora de lactancia** en el hospital donde se llevó a cabo el parto.



• El Programa de nutrición complementaria **Women, Infants and Children (WIC)**. WIC están en clínicas comunitarias y Zuckerberg San Francisco General Hospital. Encuentre una clínica WIC y horarios de atención en **sf.gov**.



• **La Leche League** para obtener recursos y apoyo de otras madres. Visite **l.li.org**.

Para obtener más información llame al Servicio al Cliente al **1(415) 547-7800** o visite **sfhp.org/es/health-ed**

Línea de asesoramiento de enfermería 24/7 **1(877) 977-3397** | Hable con un médico 24/7 **sfhp.org/es/teladoc**

## Dieta posparto

Elegir alimentos saludables y mantenerse activo ayudará al crecimiento de su bebé. Esto también le ayudará a mantenerse saludable mientras amamanta. Hable con su proveedor sobre qué dieta y vitaminas son mejores para usted.



- Elija opciones saludables como frutas, verduras, granos integrales, proteínas y leche o yogur lácteos con bajo contenido de grasa o sin grasa (o lácteos sin lactosa o versiones de soja fortificada). Conozca más sobre las opciones de alimentos saludables con la hoja informativa "Alimentación más saludable" de **Salud y bienestar de SFHP**.



- Visite **MyPlate.gov** para obtener más información sobre la alimentación saludable durante el posparto.



- Es posible que pueda obtener paquetes de alimentos saludables como parte del Programa de nutrición complementaria **Women, Infants and Children (WIC)**.

## Señales de advertencia de urgencia: llame a su proveedor de inmediato!

- Dolor de cabeza que no desaparece o empeora con el tiempo
- Sensación de mareos o desmayos
- Cambios en la visión: visión borrosa o ver manchas que no desaparecen
- Fiebre de 100.4°F o superior
- Inflamación de las manos o la cara
- Dificultad para respirar
- Dolor en el pecho o latidos cardíacos acelerados



- Náuseas o vómitos
- Dolor abdominal que no desaparece
- Sangrado o secreción de la vagina después de dar a luz
- Inflamación, enrojecimiento o dolor en la pierna o brazo
- Sentirse cansada y abrumada
- Pensamientos acerca de lastimarse a sí misma o a su bebé

## Depresión y tratamiento posparto



La depresión es más que sentirse triste o tener un mal día. Cuando un estado de ánimo triste dura mucho tiempo e interfiere con sus acciones normales y cotidianas, es posible que esté deprimida. Su cuerpo y su mente atraviesan muchos cambios después de dar a luz. La depresión o ansiedad después del embarazo es común y puede ser tratada. 1 de cada 8 personas sienten síntomas de depresión después de tener un bebé, también conocido como "depresión posparto".



Visite **CDC** para obtener más información sobre la depresión durante y después del embarazo.

**Use esta lista de verificación como ayuda para hablar con su proveedor.** Marque las casillas que mejor se adapten a sus sentimientos en las últimas 2 semanas. Llévelo con usted a su próxima consulta de salud.

En las últimas dos semanas (14 días), con qué frecuencia:	Nunca	Algunos días	Más de una semana (7 días)	Todos los días
¿Se sintió triste, "deprimida" o melancólica?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Se sintió más cansada de lo normal o tuvo menos energía durante el día?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Se sintió molesta o contrariada por cosas sin importancia?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Ha tenido dificultades para concentrarse, pensar o tomar decisiones?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿No sintió hambre o comió demasiado?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Le preocupaba hacerse daño a sí misma o tenía ganas de morir?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Tuvo dificultad para disfrutar las cosas que le parecían divertidas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Sintió que no tenía a nadie con quien hablar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Sintió que no podía terminar el día?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Se sintió inútil y desesperada?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Tuvo dolores de cabeza, de espalda o de estómago?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Postpartum Depression and Treatment (continuación)

En las últimas dos semanas (14 días), con qué frecuencia:	Nunca	Algunos días	Más de una semana (7 días)	Todos los días
¿Tuvo dificultad para dormir mientras su bebé dormía o durmió demasiado?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Se sintió insensible o no cercana a su bebé?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Tuvo pensamientos alarmantes o negativos acerca de su bebé?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Le preocupó poder lastimar a su bebé?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Se sintió preocupada o asustada de que algo malo podría suceder?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Se sintió culpable o avergonzada de su trabajo como mamá?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**La depresión posparto puede durar 7 meses o más si no se trata. La mayoría de las personas mejora con tratamiento. El tratamiento puede incluir medicamentos, orientación o hablar con un experto en salud mental.**

Su proveedor de atención primaria\* (PCP) puede conectarlo con un especialista de Caredon Behavioral Health que atiende a personas que lidian con la depresión posparto. Dentro de 48 horas, ellos se comunicarán con usted y le harán un examen de detección de depresión sin costo alguno.

Si tiene alguna inquietud sobre sentirse cerca de su hijo, Caredon Behavioral Health ofrece apoyo para el vínculo padres-recién nacidos. Hable con su PCP o llame a Caredon Behavioral Health al **1(855) 371-8117** para obtener más información o para hacer una cita.

 También puede llamar a **CalHOPE Connect** que ofrece apoyo emocional seguro y culturalmente sensible. Un compañero o trabajador de salud mental de la comunidad pueden brindarle apoyo con estrés, ansiedad, depresión y cualquier otra preocupación que usted enfrente. CalHOPE protege su información. No necesitan su nombre completo o apellido, dirección o número de teléfono. Puede **chatear en línea** o llamar a la línea de ayuda 24/7 de CalHOPE al **1(833) 317-4673**.

*\*Su proveedor de atención primaria es el médico, asistente médico o enfermero profesional encargado de su atención médica.*

Recursos:  *"Urgent Maternal Warning Signs"*  
Centers for Disease Control and Prevention  
**cdc.gov**

 *"Your Guide to Breastfeeding"*  
Office on Women's Health  
**womenshealth.gov**

 Breastfeeding  
Office on Women's Health  
**womenshealth.gov**

 *"Breastfeeding Basics for Moms"*  
United States Department of Agriculture  
**usda.gov**

 *"Tips for Breastfeeding Moms"*  
United States Department of Agriculture  
**usda.gov**

 Pregnancy and Breastfeeding  
USDA | MyPlate  
**myplate.gov**

Para obtener más información llame al Servicio al Cliente al **1(415) 547-7800** o visite **sfhp.org/es/health-ed**  
Línea de asesoramiento de enfermería 24/7 **1(877) 977-3397** | Hable con un médico 24/7 **sfhp.org/es/teladoc**