

Consejos de salud para después del parto

**SAN FRANCISCO
HEALTH PLAN™**



Here for you

Las primeras ocho semanas después del parto se conocen como período posparto. Usted observará cambios en su cuerpo, actividades y dieta. Es importante que se cuide durante este tiempo. Hable con su proveedor sobre cómo mantenerse saludable y mantener sano a su bebé.

Cambios en su cuerpo

- Durante los primeros días, podría sentirse como que tiene un período menstrual abundante. Es posible que expulse pequeños coágulos de sangre. El sangrado disminuirá y cambiará a un color rosado, café oscuro y luego transparente. No use tampones. Use toallas sanitarias.
- La leche bajará de tres a cinco días después del parto. Puede sentir un poco de malestar. Sus senos podrían gotear a veces.
- Podría tener estreñimiento (dificultad para defecar).



- El dolor y los cólicos son normales después del parto. Controle el dolor para que pueda cuidar de usted y de su bebé.
 - Las suturas pueden arder o picar. Pida un medicamento para el dolor si lo necesita.
 - Use una compresa caliente o una botella de agua caliente, según sea necesario para los cólicos.
 - 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 el primer día durante breves períodos para reducir el dolor y la inflamación. Tome un baño o una ducha caliente con tanta frecuencia como lo desee.

En las primeras semanas después del parto

- Enfóquese en cuidar de usted y de su bebé.
- Pida ayuda para las tareas cotidianas.
- Es posible que se sienta cansada y con hambre, recuerde comer alimentos saludables.
- Tome suficientes líquidos.
- No ponga nada en su vagina (no use tampones ni tenga relaciones sexuales).
- Hable con su proveedor sobre los métodos de control anticonceptivo. La lactancia materna no impide que quede embarazada.
- Cada persona se siente preparada para volver al trabajo en un momento diferente. Consulte con su proveedor sobre cuál es el momento adecuado para usted.
- Programe una cita de atención posparto con su proveedor. Puede tener una consulta alrededor de la primera o segunda semana y otra consulta de tres a ocho semanas después del parto.

Para obtener más información, llame a Servicio al Cliente al **1(415) 547-7800** o visite **www.sfhp.org**
Línea gratuita de enfermería las 24 horas, los 7 días de la semana al 1(877) 977-3397



Here for you

Llame a su proveedor de inmediato si tiene:

- Fiebre de más de 101°F (38 °C).
- Signos de infección del seno, como fiebre, sensibilidad, enrojecimiento o una zona caliente o endurecida, en uno o ambos senos.
- Sangrado vaginal abundante que empapa una toalla sanitaria en una o dos horas o tiene coágulos de sangre grandes.
- Secreción vaginal con mal olor.
- Problemas para orinar, como dificultad para empezar la micción, ardor o dolor.
- Ausencia de movimientos intestinales durante 3 días.
- Un punto caliente y duro en la pierna o dolor en la parte inferior de la pierna.
- Dolor o calambres intensos o constantes.
- Dolor de cabeza, visión borrosa o ver puntos que no desaparecen.
- Sentimiento de tristeza profunda. Sentimiento de querer hacerse daño o hacerle daño a su bebé.

Lactancia materna

La lactancia materna es lo más sano para usted y para su bebé. Las primeras dos semanas de la lactancia materna a veces pueden ser difíciles. ¡Pida ayuda si la necesita y no espere! Usted y su bebé estarán mucho más felices si obtienen ayuda de inmediato.

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

- Su proveedor prenatal.
- El asesor de lactancia en el hospital donde se llevó a cabo el parto.
- El Programa de nutrición complementaria para mujeres, bebés y niños (Women, Infants and Children, WIC) ofrece educación y apoyo para la lactancia materna. Las oficinas de WIC están ubicadas en las clínicas comunitarias, en San Francisco General Hospital, y en 30 Van Ness Avenue, Suite 2110. Llame al **1(888) 942-9675** para obtener más información.
- La Leche League International cuenta con recursos y apoyo. Visite **www.llli.org**.
- San Francisco Health Plan también le puede ayudar con recursos de lactancia materna. Comuníquese con nosotros a **HealthEducation@sfhp.org**.

Adaptado de: "Your Recovery After Vaginal Birth"
www.healthinfotranslations.org

Para obtener más información, llame a Servicio al Cliente al **1(415) 547-7800** o visite **www.sfhp.org** Línea de enfermería con atención gratuita las 24 horas del día, los 7 días de la semana al **1(877) 977-3397**

Compruebe usted misma si tiene depresión posparto

La depresión posparto ocurre después de tener un bebé. Le ocurre a muchas mujeres. También es importante que busque ayuda para que usted y su bebé estén saludables.

Esta lista de comprobación le ayudará a hablar con su proveedor. Marque las casillas que describen mejor sus sentimientos durante las últimas dos semanas y llévela con usted a su próxima cita con el médico.

En las últimas dos semanas (14 días), con qué frecuencia:	Algunos días	Más de la mitad de los días	Todos los días
¿Se ha sentido triste, "deprimida" o melancólica?			
¿Se ha sentido más cansada de lo normal o tiene menos energía durante el día?			
¿Se ha sentido molesta o contrariada por cosas sin importancia?			
¿Ha tenido dificultad para pensar, concentrarse o tomar decisiones?			
¿No ha tenido apetito o ha estado comiendo demasiado?			
¿Se ha sentido preocupada de llegar a hacerse daño a sí misma o ha tenido deseos de morir?			
¿Ha tenido dificultad para disfrutar las cosas que le parecían divertidas?			
¿Ha tenido que no tiene a nadie con quien hablar?			
¿Ha sentido que sencillamente no podía terminar el día?			
¿Se ha sentido inútil y desesperada?			
¿Ha tenido dolores de cabeza, de espalda o de estómago?			
¿Ha tenido dificultad para dormir mientras su bebé dormía o duerme demasiado?			
¿Se ha sentido insensible y desconectada de su bebé?			
¿Ha tenido pensamientos alarmantes o negativos acerca de su bebé?			
¿Le preocupa llegar a lastimar a su bebé?			
¿Se ha sentido preocupada o asustada de que algo malo podría suceder?			
¿Se ha sentido culpable o avergonzada de su trabajo como mamá?			

Si le preocupa la forma en que se ha estado sintiendo, es importante que hable con su médico para que pueda sentirse mejor. Adaptado de **www.4woman.gov**