



# La visita despues del parto

## Una revisión de su bienestar.

### ¿QUÉ ES UNA VISITA DE POSPARTO?

- Una revisión médica que ocurre de cuatro a seis semanas después de tener a su bebé.
- Si tuvo una cesárea, podría tener dos visitas.
  - una para revisar cómo se está recuperando de la cirugía
  - y otra para cubrir todos los demás aspectos de su salud después del parto
- Durante el periodo de posparto usted podría experimentar muchos ajustes físicos y emocionales. Muchas mujeres quizá piensen que no necesitan esta visita. Es igual de importante:
  - como alguna de sus visitas prenatales
  - como la revisión médica de su bebé con su proveedor de cuidado médico
  - aunque se esté sintiendo bien
- La cita después del parto generalmente es cubierta por Medicaid y grupos de seguro privado.

### DURANTE ESTA VISITA, SU PROVEEDOR DE CUIDADO MEDICO DEBE:

- Revisar sus registros de embarazo y de parto
- Hacer una revisión física
- Revisar su presión arterial y su peso
- Hablar acerca de preocupaciones de salud que tenía antes del embarazo o que se desarrollaron durante su embarazo
- Evaluar cuáles inmunizaciones/vacunas usted pueda necesitar, o que no pudo obtener durante su embarazo
- Hablar acerca de sus objetivos de planificación familiar

### LA SALUD DE UNA MADRE ES MUY IMPORTANTE.

- Usted cuida de su familia y quizá trabaja fuera del hogar.
- Necesita cuidar de usted misma y tomar tiempo para su bienestar.
- Invierta su tiempo y energía en su salud, su bebé la necesita saludable y fuerte.

### ANTES DE LA VISITA:

- Haga una lista de preguntas que le gustaría hacer durante la visita. Esto quizá le ayude.
- Haga metas de planificación familiar con su pareja.
- Este es un buen momento para hacer preguntas acerca de su experiencia de parto.

Si hay otros temas que quiere mencionarle a su proveedor de cuidado médico, escríbalos aquí para ayudarle a recordar.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Su visita después del parto será:

Dr. \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Hora: \_\_\_\_\_

[dhhs.ne.gov/MomAndBaby](http://dhhs.ne.gov/MomAndBaby)

## Lista para después de su parto

Hable con su proveedor de cuidado médico:

### SALUD FÍSICA:

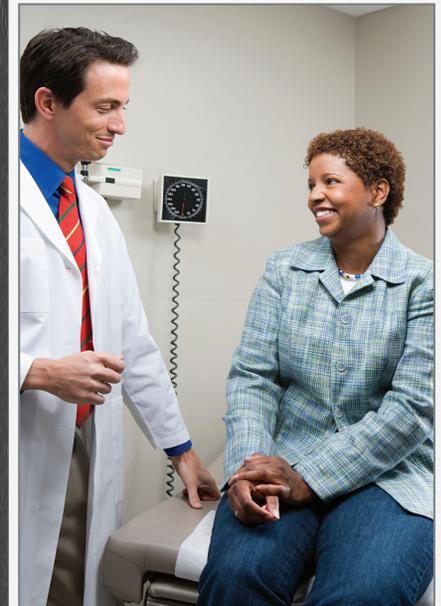
- ✓ Senos / Lactancia
- ✓ Hemorroides
- ✓ Hemorroides
- ✓ Flujo vaginal
- ✓ Fuga urinaria
- ✓ Pérdida de peso
- ✓ Ejercicio

### SALUD EMOCIONAL

- ✓ Tener suficiente descanso/sentirse agotada
- ✓ Cambios de humor
- ✓ Sentirse triste, ansiosa, nerviosa o agobiada

### SALUD SEXUAL

- ✓ Cuándo reanudar las relaciones sexuales
- ✓ Cómo reducir la incomodidad/dolor
- ✓ Objetivos para la planificación familiar



Este proyecto es apoyado por la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. (HHS) bajo Título V de la Subvención en Bloque de Salud Materna e Infantil. Esta información o contenido y conclusiones pertenecen a los presentadores y no deben interpretarse como la posición oficial o pertenecer a la política de, y tampoco se deben considerar como aprobados por HRSA, HHS, o por el Gobierno de EE. UU.

**NEBRASKA**  
Good Life. Great Mission.  
DEPT. OF HEALTH AND HUMAN SERVICES